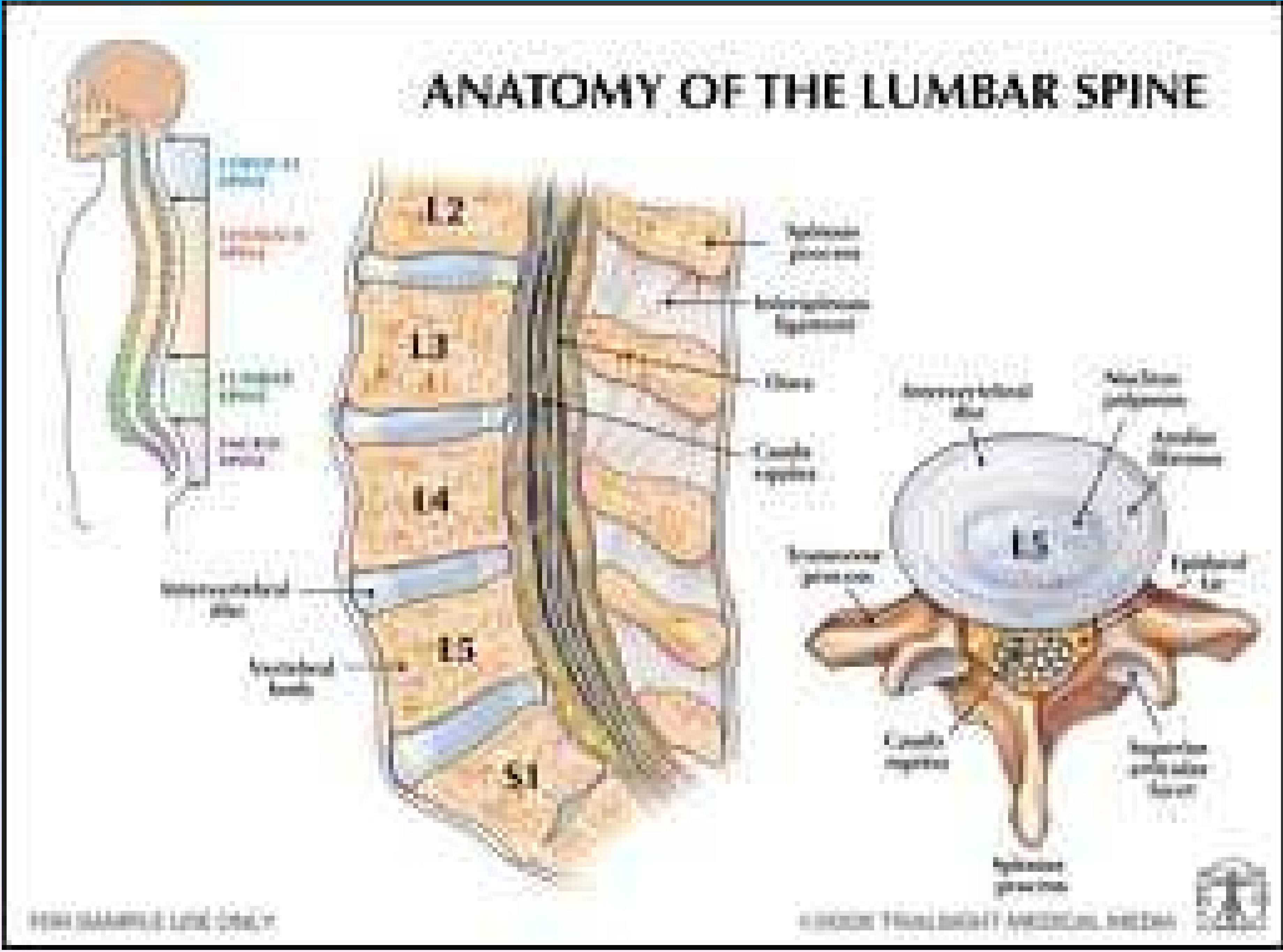
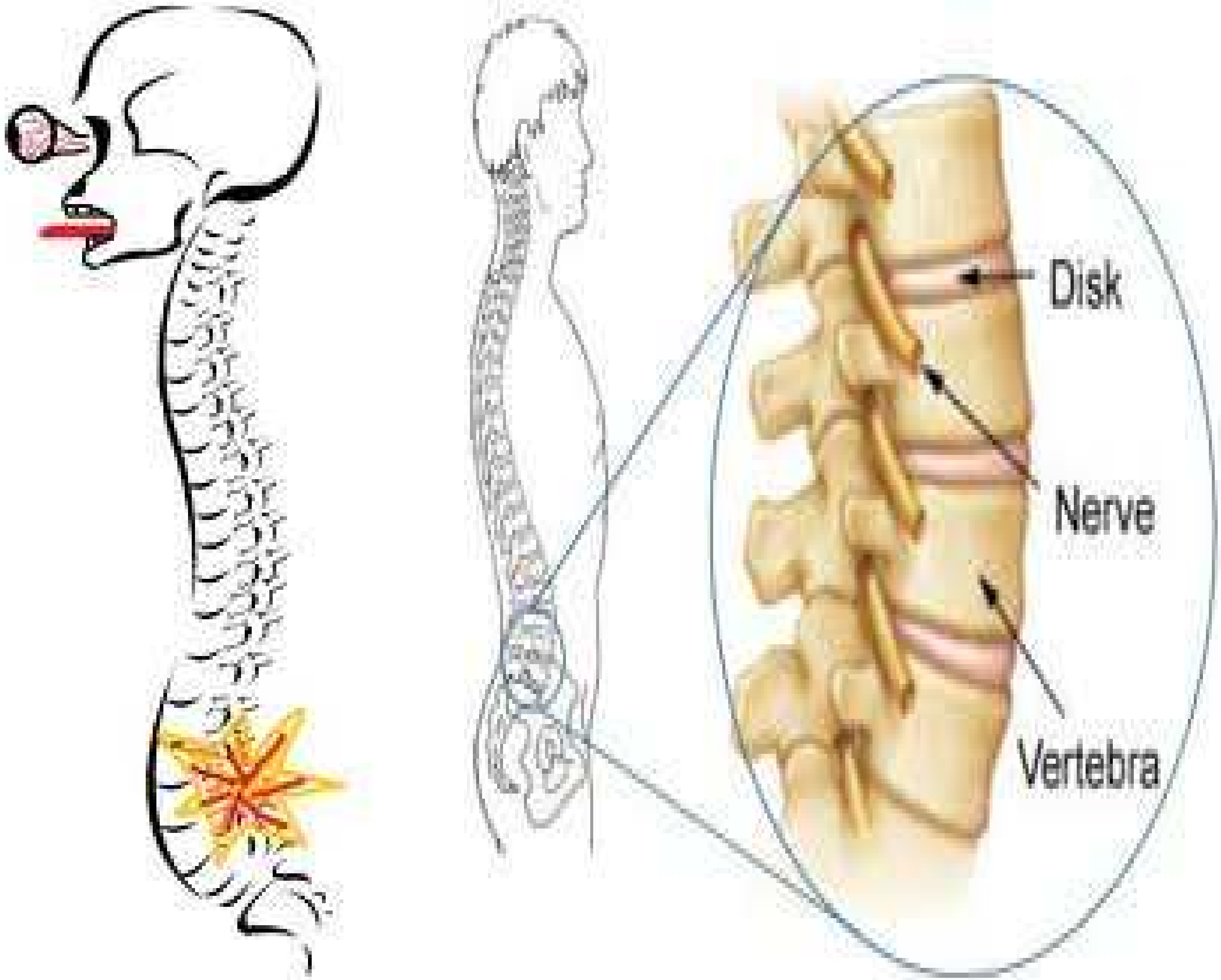
ခါးနာရောဂါအားတိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်ဖြင့် လေ့လာခြင်းစာတမ်း

ဦးအောင်ကြည်ညွန့်
လက်ထောက်တိုင်းရင်းဆေးမှူး
မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန
မင်းပြားမြို့၊ ရခိုင်ပြည်နယ်

၁။ ရည်ရွယ်ချက်များ

- (၁) ခါးနာဝေဒနာရှင်များအချိန်မီ ဆေးဝါးကုသမှုပြုနိုင်ရန်
- (၂) ခါးနာရောဂါအားဆေးတိုက်ကျွေးပုံ၊ ပြုစုကုသပုံတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်ဖြင့်ချဉ်းကပ်လေ့လာနိုင်ရန်
- (၃) ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာအပေါ်တွင် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ယုံကြည်စွာကုသမှုခံယူနိုင်စေရန်


ANATOMY OF THE LUMBAR SPINE
L2
L3
L4
L5
S1
L5


Disk
Nerve
Vertebra

၂။ နိဒါန်း

-ခါးရိုးသည်အဆစ်(၅)ဆစ်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အများဆုံးသယ်ဆောင်ထားသည်။ ကျန်းမာသည့်အခါ ခါးရိုးကို သတိမထားမိကြပဲခါးနာခါးကိုက်မှသတိထားမိကြသည်။ခါးနာစေသည့် အကြောင်းများမှာကျယ်ပြန့်သကဲ့သို့ခါးနှင့်ပတ်သက်၍ရောဂါများမှာ လည်းကျယ်ပြန့်လှသည်။

- ခါးနာခြင်းသည်အသက်အရွယ်၊ ကျား၊မ မရွေး၊ကာယဉာဏ လုပ်ငန်းခွင်နှစ်မျိုးစလုံး၌ဖြစ်နိုင်သောဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်သည်။

-ခါးနာသည့်ဝေဒနာအားအဖျားတိုင်းသလိုတိုင်းမရသောကြောင့် လူနာ၏ခံစားချက်အမှန်ကိုမှန်းဆရန်အလွန်ခဲယဉ်းပါသည်။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေခါးနာဝေဒနာခံစားရသည်ကိုအလျင်အမြန် သက်သာပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်မှာအလွန်အရေးကြီးပေသည်။

၃။ ခါးနာရောဂါဖြစ်ကြောင်းနှင့်အမျိုးအစားများ

ခါးနာခြင်းဝေဒနာကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများအားယေဘုယျအားဖြင့် (၃)မျိုးခွဲခြားလေ့လာနိုင်သည်။

၃. ၁- ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်ခါးနာခြင်း

-အစာမကြေခြင်း၊အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊
သားအိမ်ရောဂါ၊ဆီးရောဂါ၊တီဘီရောဂါ၊
ကင်ဆာရောဂါ၊စိတ်ရောဂါ

၃. ၂- ထိခိုက်ဒဏ်ကြောင့်ခါးနာခြင်း

-အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်း၊ချော်လဲခြင်း၊မတော်တဆထိခိုက်မိခြင်း
တို့ကြောင့် ခါးရိုးနှင့်တင်ပါးပတ်ဝန်းကျင်ရှိကြွက်သား၊
အရွတ်များ၊ခါးဆစ်ရိုးများဒဏ်ရာရခြင်း၊ကျိုးခြင်း၊လွဲချော်ခြင်း

၃. ၃- ခါးရိုးဆစ်ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ခါးနာခြင်း

-ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း၊ အာရုံကြောညှပ်ခြင်း၊
မွေးရာပါခါးရိုးဆစ်မူမမှန်ခြင်း
-မနိုင်ဝန်မခြင်း၊ခါးကုန်း၍အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်
လုပ်ခြင်း၊ညီညာမှုမရှိသောအိပ်ယာ၌အိပ်ခြင်း

၄။ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

၄. ၁- ဒေသနာဆေးပညာအမြင်

-အဝေးကြောင်းဖြစ်သော ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရအကြောင်း
(၄)ပါးတို့ကိုလွန်ယုတ်လွဲမှားစွာကျင့် သုံးခြင်းတို့ကြောင့်
အနီးကြောင်းဖြစ်သောဓါတ်(၅)ပါးဖောက်ပြန်ပျက်စီးကာ
ခါးရိုးအဆစ်အဆက်များတွင်ဝင်ရောက်အပြစ်ပြုသောအခါ
ခါးနာခြင်းဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၄.၂-အာယုဗ္ဗေဒ(ဘေသဇ္ဇနယ)ဆေးပညာအမြင်

-အဝေးကြောင်းဖြစ်သောကာလ၊အတ္တ၊ကမ္မ တို့ကို လွန်ယုတ်လွဲမှားစွာကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် အနီးကြောင်းဖြစ်သောဒေါသ(၃)ပါးတို့ဖောက်ပြန်အပြစ်ပြုခြင်းကြောင့်. ဓါတ်(၇)ပါးနှင့်မလများကိုလမ်းမှန်အောင်မပို့ဆောင်နိုင်သဖြင့်ခါးဆစ်ရိုးနေရာတွင်စုဝေး၊ခိုအောင်းပြီး ခါးနာရောဂါဖြစ်ရသည်။

၄.၃-အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်

-ခါးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခါးရိုးဆစ်များ၊ ခါးဆစ်အတွင်းရှိ အရိုးနုချပ်ပြား (Disc) များကျွံခြင်း၊ကြွက်သား၊အရွတ်များ အမြေးများရောင်ခြင်း၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ချို့ယွင်းပျက်စီးခြင်း

–

ထိုပြင်ကျောက်ကပ်၊ သားအိမ်၊ ဆီးကျိတ်၊ အူမကြီးတို့တွင်ရောဂါဖြစ်ပါကခါးနာတတ်ခြင်း

–အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် သွေးဆုံးခါနီးကာလတို့တွင်ပို၍ဖြစ်ပွားခြင်း

–အထူးသဖြင့်

- **Injury or overuse** of muscles, ligaments, and joints.

- **Pressure on nerve roots** in the spinal canal.

  - **herniated disc**, **Spondylolisthesis**, **Osteoarthritis**, **Spinal stenosis**, **Fractures**, **Osteoporosis**

၅။ခါးနာရောဂါ၏သာမညလက္ခဏာများ

(၁)ခါးတစ်ဝိုက်တွင် နာခြင်း၊အောင့်ခြင်း၊ထုံကျင်ခြင်း၊ပူခြင်း၊စူးခြင်း

(၂)တင်ပါး၊ပေါင်၊ခြေသလုံး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၃)အထိုင်အထခက်ခဲခြင်း၊ ခါးကုန်းမရခြင်း

(၄)ပုံမှန်လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း

(၅)ကြွက်သားများအားနည်းခြင်း၊သိမ်လာခြင်း

(၆)ခါးရိုးဆစ်ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်လာခြင်း

(၇)အာရုံခံစားမှုချို့ယွင်းလာခြင်း

(၈)တစ်ခါတစ်ရံနာချေ၊ချောင်းဆိုးလျှင်ပိုနာတတ်ခြင်း

(၉)အချို့လူနာများတွင်ခါးရိုးဆစ်နှင့်ကြွက်သားများအားဖိကြည့်ပါက နာကျင်ခြင်း

(၁၀)ဆီးပူခြင်း၊အောင့်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများတွင်အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း

၆။ခါးနာရောဂါအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

(၁)လူနာအားမတ်တပ်ရပ်စေလျှက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

(၂)ပက်လက်လှန်၍ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

(၃)ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်း

(၄)မှောက်လျှက်အနေအထားဖြင့်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

(၅)မှောက်လျှက်အနေအထားတွင်ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ခြင်း

(၆)ခြေကျင်းဝတ်သွေးခုန်နှုန်းအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

(၇)အပူအအေးပုံမှန်ရှိ မရှိစမ်းသပ်ခြင်း

(၈)ခြေဖနောင့်ဖြင့်လမ်းလျှောက်၍ရ မရစစ်ဆေးခြင်း

(၉)ခြေဖျားထောက်၍ရ မရစစ်ဆေးခြင်း

(၁၀)ခါးကုန်း၊ကော့၊စောင်း၊လှည့်၍ရ မရနှင့် ခါးရိုးမှနာ မနာ
စမ်းသပ်ခြင်း

၇။ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောခါးနာ

၇. ၁-ရောဂါဖြစ်ကြောင်း

(၁)ခါးရိုးဆစ်များကြားရှိအဆစ်များတွင်ထုံးခဲတတ်များ အနည်ထိုင်ခြင်း

(၂)ခါးဆစ်ရိုးအထက်အောက်နှုတ်ခမ်း၌အရိုးပိုအတက် လေးများထွက်ပေါ်လာခြင်း

(၃)ခါး၌ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားပြီးနောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ခါးရိုး၌ထုံးသားတက်ခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်ရပါသည်။

၇. ၂-ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

(၁)ကျောရိုးနှင့်ခါးကြွက်သားများတင်းနေခြင်း

(၂)ကျောအောက်ပိုင်းတစ်ဖက်တစ်ချက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဖက်စလုံးနာကျင်နေတတ်ခြင်း

(၃)ခါးနှင့်တင်ပါးအဆက်တစ်ဝိုက်မှနာခြင်း
(၄)ခါးကုန်း၊ခါးကော့၊ခါးလှည့်ရာတွင်ခက်ခဲလာခြင်း
(၅)မကြာခဏခါးနာ၊ခါးကိုက်ခြင်း

၇. ၃-ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ

(၁)ဖြစ်စတွင်ခါးမကြာခဏနာ၍ကြာလျှင်အမြဲတမ်းနာလာခြင်း
(၂)တင်ပါးခွက်များအောင့်ခြင်း၊နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
(၃)ခြေထောက်များသွားလာလုပ်ရှားရာတွင်အားမရှိသလိုဖြစ်ခြင်း
(၄)ထိုင်ရာမှထလျှင်ခါးကိုရုတ်တရက်မဆန့်နိုင်ခြင်း
(၅)ခြေထောက်များရောင်ခြင်း၊လေငန်းရောဂါကဲ့သို့ခြေထောက်များ ဟန်ချက်ညီညီဖြင့်လိုသလိုမလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း
(၆)ကျီးပေါင်းသည့်ခါးဆစ်ရိုးပတ်ဝန်းကျင်ရှိဗဟိုအာရုံကြောမကြီး အားပိတ်ဆို့ခြင်း၊ဖိခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်အောက်ပိုင်းသေခြင်း
(၇)ပက်လက်မအိပ်နိုင်ခြင်း

wiseGEEK

၈။အာရုံကြောညှပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောခါးနာ

၈. ၁-ဖြစ်ကြောင်း

-အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်း၊ပြင်ပမှုတစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်ခါးရိုးဆစ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားရှိ အရိုးနုပြားများသည်ဖောင်းပွလာခြင်း၊အရည်အသွေးညံ့ဖျင်း လာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်၍

-ခါးရိုးဆစ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားရှိအရိုးနုပြားများကျွံခြင်းကြောင့် ခါးရိုးဆစ်နေရာများတွင်အာရုံကြောညှပ်ခြင်း

-မြီးထူးရိုးဆစ်နေရာတွင်အာရုံကြောညှပ်ခြင်း

-မြီးညောင့်ရိုးနေရာတွင်ညှပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၈. ၂-ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ

-ခါးဆစ်အလိုက်အာရုံကြောညှပ်လျှင်တွေ့ရမည့်
လက္ခဏာများမှာ-

(၁)ခါးရိုးဆစ်နံပါတ်-၁ နှင့် ၂ ၌ညှပ်လျှင်-
ဆီးခုံအောက်၊ပေါင်၊ခါးတပတ်လည်ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၂)ခါးရိုးဆစ်နံပါတ်-၂ နှင့် ၃ ၌ညှပ်လျှင်-
ရှေ့ဘက်ပေါင်ခြံအောက်မှခါးတစ်ပတ်လည်ထုံကျင်
ကိုက်ခဲခြင်း

(၃)ခါးရိုးဆစ်နံပါတ်-၃ နှင့် ၄၌ညှပ်လျှင်-
ရှေ့ကဘက်ပေါင်အလယ်မှခါးတစ်ပတ်လည်ထုံကျင်
ကိုက်ခဲခြင်း

(၄)ခါးရိုးဆစ်နံပါတ်-၄ နှင့် ၅ ဥ္ဆည့်ပ်လျှင်-

ရှေ့ဘက်ပေါင်အောက်မှဒူးဆစ်အတွင်းအပြင်၊ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ညို့သကြီးဘေးအပြင်တစ်လျှောက်မှခြေသူကြွယ်၊ ခြေခလယ်၊ခြေညှိုးတို့ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၅)ခါးရိုးဆစ်နံပါတ်-၅ နှင့် မြီးထူးရိုးနံပါတ်-၁ ကြား၌ညှပ်လျှင်-

နောက်ဖက်တင်ပါးဆုံအပေါ်ခြေသလုံးဘေးတစ်လျှောက်ခြေသန်းအထိ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၆)မြီးထူးရိုးနံပါတ်-၁ နှင့် ၂ ၌ညှပ်လျှင်-

လိင်တံ၊ဝှေးစေ့၊မိန်းမကိုယ်၊ဘယ်ညာတင်ပါးအလယ်မှ ပေါင်နောက်ခြေသလုံးတစ်လျှောက်ခြေမျက်စိထိ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၇)မြီးထူးရိုးနံပါတ်-၂ နှင့် ၃ ၌ညှပ်လျှင်-

လိင်အင်္ဂါနှင့် မြီးညှောင့်ရိုးတစ်ဝိုက်စူး၍နာခြင်း

(၈)မြီးထူးရိုးနံပါတ်-၃ နှင့် ၄ ၌ညှပ်လျှင်-

မြီးညှောင့်ရိုးတစ်ဝိုက်စူး၍နာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းခံစားရမည်။

၉။သားအိမ်ကြောင့်ဖြစ်သောခါးနာ

၉. ၁-ရောဂါဖြစ်ကြောင်း

-အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း

-ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

-သားအိမ်နှင့်ဆိုင်သောရောဂါများဖြစ်ခြင်း

အထူးသဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သားအိမ်ရွှေ့ခြင်း

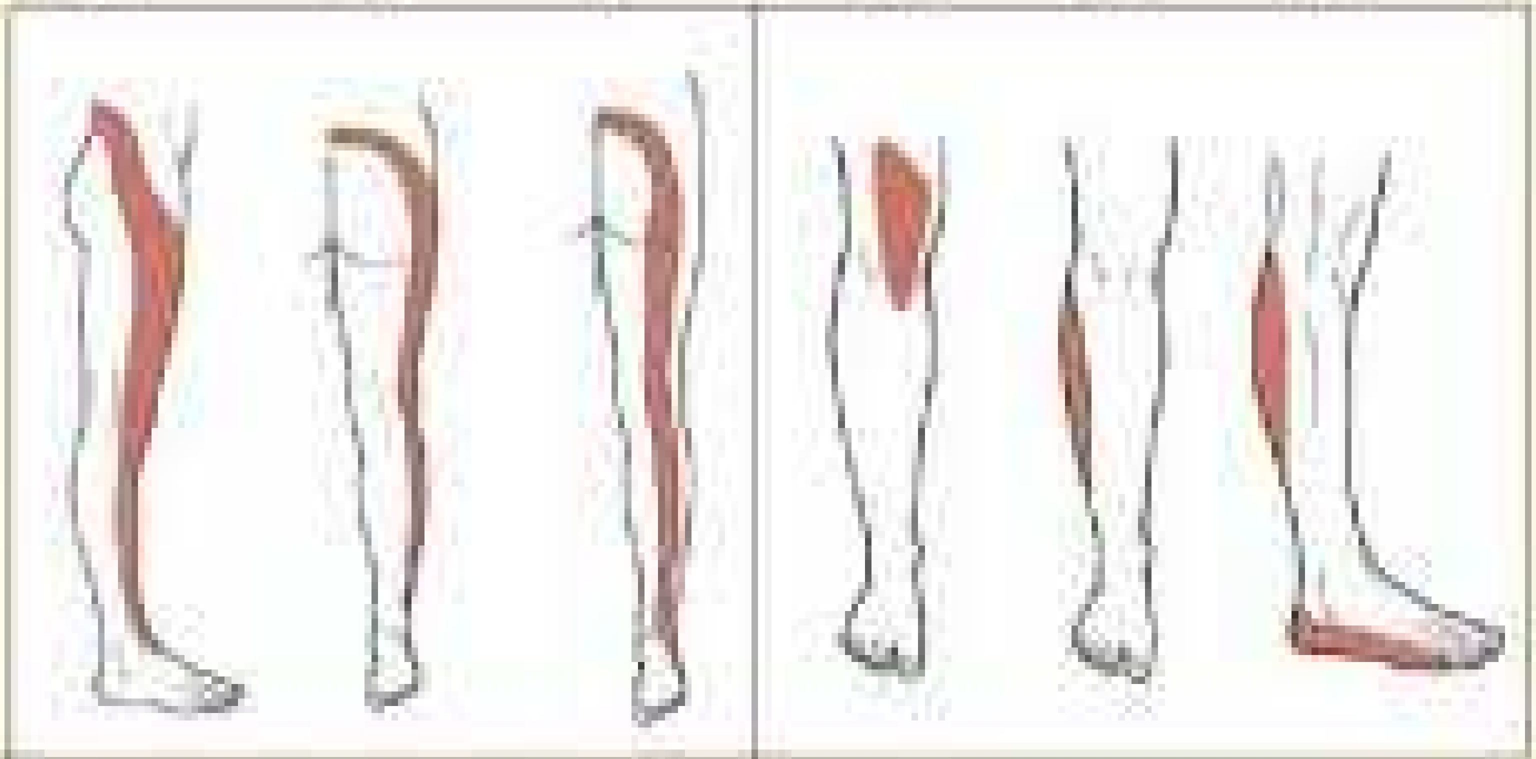
၉. ၂-သားအိမ်ရွှေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့်ခံစားပြလက္ခဏာများ

(၁)*သားအိမ်လက်ယာဘက်ရွှေ့လျှင်-*

-ဆီးချုပ်၊ဆီးနီ၊ဆီးပူ၊ဆီးနည်း၊ဆီးကျန်ခြင်း

-လက်ယာဘက်ပေါင်မှခြေဖျားအထိ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

-လက်ယာဘက်ပါးရောင်ရမ်းခြင်း၊မျက်ခွံရောင်ခြင်း



	L4	L5	S1
Motor weakness	Extension of quadriceps	Dorsiflexion of great toe and foot	Plantar flexion of great toe and foot
Screening examination	Squat and rise	Heel walking	Walking on toes
Reflexes	Knee jerk diminished	None reliable	Ankle jerk diminished

Figure 2 – *In strength testing for low back pain, the patient is asked to walk a few steps on his or her toes and then on the heels. Inability to toe walk indicates S1 root nerve damage; inability to heel walk may indicate L4 or L5 involvement. Adapted from Agency for Health Care Policy and Research. Acute low back pain problems in adults: assessment and treatment.*

(၂)*သားအိမ်လက်ဝဲဘက်ရွေ့လျှင်-*

-ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊စမြင်းခံခြင်း

-လက်ဝဲဘက်ပေါင်၊တင်ပါး ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

-နောက်ကျောတက်ခြင်း၊လေတက်ခြင်း၊လက်ဝဲဘက်မျက်နှာ အမ်းခြင်း

(၃)*သားအိမ်အောက်သို့ရွေ့လျှင်-*

-ရုံခါဆီးချုပ်၊ဆီးလွန်တတ်ခြင်း၊ ရုံခါဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ဝမ်းလွန်စွာ သွားခြင်း၊ မီးယပ်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း

-ခြေထောက်နှစ်ဖက်နှင့်တင်ပါးဆုံမှအောက်တစ်ပိုင်းလုံး လေးလံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်း

(၄) *သားအိမ်အထက်သို့ရွေ့လျှင်-*

-မကြာခဏလေထိုးခြင်း၊ဆီး၊ဝမ်းလေချုပ်ခြင်း

-မျက်နှာရောင်အမ်းခြင်း၊လည်ပင်းကြောတင်းခြင်း

(၅) *သားအိမ် ထက်၊အောက်၊ဝဲ၊ယာရွေ့လျှင်-*

-အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သောသားအိမ်ရွေ့ခြင်း

လက္ခဏာများရောနှောစွာတွေ့ရမည်။

၉. ၃-သားအိမ်ကြောင့်ဖြစ်သောခါးနာရောဂါကုထုံး

(၁)အပူပေးခြင်း

(၂)ဆေးလိမ်းခြင်း

(၃)ဆီလိမ်းခြင်း

(၄)သားအိမ်ပြုပြင်ခြင်း

၁၀။ခါးနာရောဂါကုထုံး

၁၀. ၁-ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်း

၁၀. ၂-အပူပေးကုသခြင်း

၁၀. ၃-အကြောပြုပြင်ကုသခြင်း

၁၀. ၄-ဆေးစည်း၊ ဆေးကပ်ခြင်း၊ဆေးလိမ်းခြင်း

၁၀. ၅- Traction ဆွဲကုသခြင်း

၁၀. ၆-လေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်း

၁၀. ၇-အနားယူခြင်း

၁၀. ၁-ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်း

-နံနက်ပိုင်း -တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ်-

(၆)၊ (၂၃)၊ (၂၄)၊ (၂၅)၊ (၂၇)

-ရေနွေး၊ ရေကျက်အေး

-အာရုံကြောဆိုင်ရာလက္ခဏာများနှင့်

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများသက်သာစေရန်

-နေ့လည်ပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်း } (၆)၊ (၁၇)၊ (၂၃)၊ (၂၇)၊ (၃၃)

-ရေနွေး၊ ရေကျက်နွေး၊ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်

-အစာကြေစေရန်၊သွေးကြည်စေရန်၊အပူအပုပ်

ကြေစေရန်၊အကြောလေလျှောက်အားကောင်းစေရန်

-ညပိုင်း- (၉)၊ (၁၀)၊ (၁၂)၊ (၂၈)

-ရေအေး၊ ရေကျက်အေး၊ မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည်

-ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေမှန်ကန်ပြီး သွေးပုပ်၊လေပုပ်ကြေစေရန်

၁၀. ၂-အပူပေးကုသခြင်း

(၁)ကြပ်ထုပ်ထိုးကုသခြင်း

-ဆီ၊ထောပတ်၊ရေနွေး၊နွားနို့၊ဆား တို့ကိုအသုံးပြုခြင်း

-ဗဟိဒ္ဓအာဗန္ဓနလွန်ကဲမှုပြေစေရန်၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းစေရန်၊နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသက်သာစေရန် ၊ တောင့်တင်းနေသည့်ကြွက်သားများ

၁၀. ၃-အကြောပြုပြင်ခြင်း

-ခြေဖဝါးဆိုင်ရာအကြောထောက်ကွက်များ

-ခြေသလုံးဆိုင်ရာအကြောထောက်ကွက်များ

-ပေါင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောထောက်ကွက်များ

-တင်ပါးဆုံပိုင်းဆိုင်ရာအကြောထောက်ကွက်များ

-ခါးပိုင်းဆိုင်ရာအကြောထောက်ကွက်များ

၁၀. ၄-ဆေးစည်း၊ဆေးကပ်၊ဆေးလိမ်းခြင်း

-တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံ့ပါတ်- (၂၉)၊ (၄၃)၊ စည်းဆေး

-အာရုံကြော၊ကြွက်သား၊အရွတ်ပြားများရောင်ခြင်းသက်သာစေ
ရန်၊ ငန်း၊မန်းကြေစေရန်၊ အခိုးအာကာသရစေရန်။

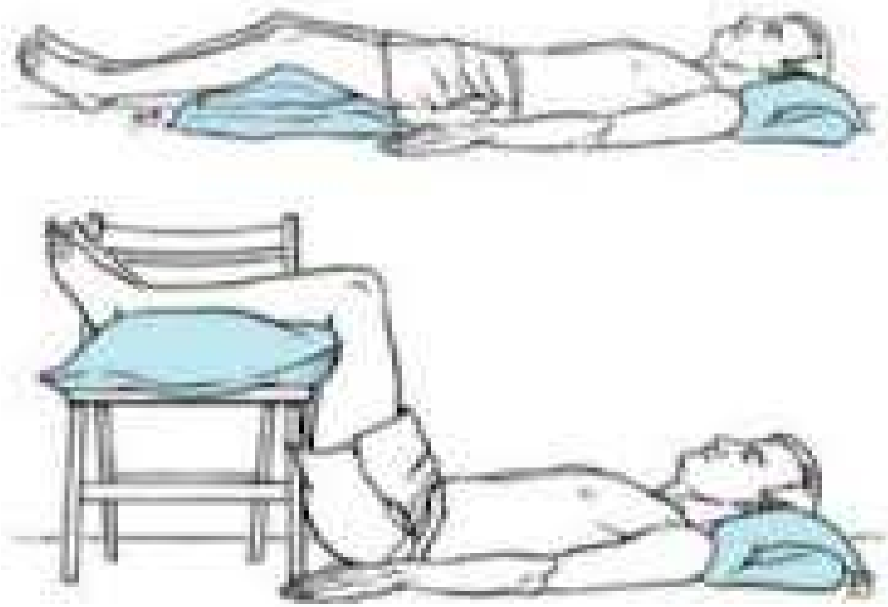
၁၀. ၅-Traction ဆွဲကုသခြင်း

-ညှပ်နေသောအာရုံကြောအားမူလနေရာသို့ပြန်ရောက်စေရန်

-ခါးဆွဲဆန့်ရာတွင်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍စနစ်တကျကုသရမည်။

-အသက်အရွယ်၊ နောက်ဆက်တွဲရောဂါရှိ မရှိ၊ ခံနိုင်ရည်အားတို့ကိုချင့်ချိန်၍ကုသရမည်။

၁၀. ၆-လေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်း



Ways to rest your back

၁၀။ ၇-အနားယူစေခြင်း

ကျေးဇူးတင်ပါသည်