

เรื่องการนัดคุยครับ

โพสต์โดย payon - 22 ต.ค. 2013 07:03

อายุ 28 ยัง โสดครับ

มีปัญหาเรื่องการหลังเร็ว

และมาปัจจุบันไม่นานนี้มีปัญหาเรื่องเรื่องสีกปวดหน่วงๆบริเวณ อ้นทะด้านซ้าย แต่ไม่มากพอรู้สึกได้ และบริเวณท้องน้อยด้านซ้าย และหลัง

อยากทราบสาเหตุ และวิธีนวดแก้ไขครับว่าทำอย่างไรบ้าง และก่อนจะไปนวดต้องเตรียมตัวอย่างไร

นวดก็ครั้งจึงเห็นผล ค่าใช้จ่ายแต่ละครั้ง ต้องแก้ผ้าปวดครับ เพราะไม่เคยนวดอย่างนี้

ปล. ผมออกกำลังกายทุกวัน วิ่งวันละ 6 กม . ดันพื้น ซิทอัพ อย่างละ 100 คิดว่าร่างกายน่าจะแข็งแรง แต่ทำไมจึงเกิดปัญหานี้ขึ้น

=====

ตอบกลับ: เรื่องการนัดคุยครับ

โพสต์โดย baanmortumyae - 27 ต.ค. 2013 21:13

ดีใจคะ ที่มีการบ้านมาให้ทำเรื่อย ๆ ขอตอบเป็นข้อ ๆ ค่ะ

1.ปัญหาเรื่อง การหลังเร็ว ในอายุ 28 ปี เป็นปกติ ของหนุ่ม ๆ ที่ชอบไข่มื้อ ช่วยตัวเอง ค่ะ จะตามใจตัวเองขอให้เสร็จ ไป ทำให้ติดเป็นนิสัย

แก้ไขโดย การนวดกษัยได้ และหมอยะสอน วิธี การหายใจ เข้า ออก ปล่อย คลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญคือ การนวด+การสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงทน...นาน

2.เรื่องอาการปวดอ้นทะ และท้องน้อย และหลัง

ขอวินิจฉัย ระบบภายใน -ทานอาหารตรงเวลางะเป่า? -ระบบการทำงานของไต-ระบบกล้ามเนื้อหน้าท้อง

การกระทบกระเทือนภายนอก -กล้ามเนื้อหน้าท้อง จากการซิท.อัพ-กระบั้งลมเคลื่อน -ใส่กางเกงในที่ไม่วะซับ

หมอดตอบกว้าง ๆ ไว้ก่อน นะคะ ถ้าเข้ามาให้นวด และต้องคร่อม ทั้งระบบ ถึง จะวินิจฉัยอาการได้ละเอียดคะ นะ..จะได้วางแผนการรักษาได้

ทีละอาการ โทรเข้ามาจะคะ 086 04203739

=====