



1. การนั่งไขว่ห้าง จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด
2. การนั่งหลังงอ หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆเป็นชั่วโมงจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้างเกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา
3. การยืนพักขาของน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆกัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพก จึงจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
4. การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงกลางอ่อนมากกว่าปกติซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง
5. การหิ้วของหนักบ่อยๆ จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ
6. การนั่งกอดอก จะทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ถูกยึดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคดขึ้นไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนอาจทำให้มืออ่อนแรงหรือชาได้

7. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น จะทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนักเพราะเป็นฐานในการรับน้ำหนักตัว
8. การยืนแอ่นพุง หลังค่อม ควรยืนหลังตรง เข้มหัวตอเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่น และทำให้ไม่ปวดหลัง
9. การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋าโดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆกัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอดเพราะจะทำให้เกิดการบิดตัวทำงานหนักอยู่ข้างเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้
10. การขดตัว นอนตัวเอียง ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้งที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคงให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้างเพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

ที่มา : <http://www.jorpor.com/>