မာတိကာ

အခန်း(၁)နောက်ကျောနှင့်လည်ပင်း၏အခြေခံဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအဆင့်ဆင့် ၁
ကျောရိုး(THE SPINE) ၂
ကျောရိုးမကြီး(THE SPINAL COLUMN) ၅
ကျောရိုးလည်တိုင် (The cervical spine) ၅
ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့်ဆိုင်သောကျောရိုး(The thoracic spine) ၆
ခါးကျောရိုး(The lumbar spine) ၆
မြီးတူးမြီးညှောင်းကျောရိုး(The sacral spine) ၆
ကျောရိုးဆစ်(THE VERTEBRAE) ၇
အရိုးဆွယ်နှင့်ဆိုင်သောအဆစ်ငယ် (THE FACET JOINTS) ၉
အရိုးနုချပ်ဖိုင်း (THE DISKS) ၁၀
ကျောရိုးအဆစ်များ၏ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၂
ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောအဆစ်များ(SPINAL JOINTS) ၁၄
အရိုးဆွယ်နှင့် ဆိုင်သော အဆစ်ငယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၅
အရိုးနုချပ်ဖိုင်း ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ၁၆
ကျောရိုးနဗ်ကြောစည်းပြွန်နှင့် နဗ်ကြော (အာရုံကြော) ၁၇
(THE SPINAL CANAL AND NERVES)
ကျောရိုးနဗ်ကြောစည်း (ကျောရိုးနဗ်ကြောမ) ၂၀
(THE SPINAL CORD)
အာရုံကြောများက သင့်ကြွက်သားများကို ဘယ်လို နှိုးဆွပေးသလဲ။ ၂၁
ကြွက်သားနှင့် ရိုးဆက်ရွတ်များ ၂၃
(MUSCLES AND LIGAMENTS)
နောက်ကျော၏ကြွက်သားများ(The muscles of the back) ၂၄
ကြွက်သားများ(THE MUSCLES) ၂၅
ထိန်းပေးသည့်အစိတ်အပိုင်းများ (The stabilizers) ၂၅
ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောရိုးဆက်ရွတ်များ(Spinal Ligaments) ၂၆
လှုပ်ရှားမှုအားပြုလုပ်သည့်အရာများ (The Mobilizers) ၂၈

မာတိကာ

ကြွက်သားတွေက သင့်ရဲ့ကိုယ်ထည်ကို ဘယ်လိုရွေ့သလဲ။ ၂၉
ကြွက်သားများကို ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။ ၃၀

အခန်း(၂) နောက်ကျောနှင့်လည်ပင်းနာကျင်ခြင်းကိုဖြစ်ပွားစေမှုများ ၃၀
ရုတ်တရက်ဖြစ်သည့် လည်ပင်းနှင့် အာရုံကြောအမြစ် နာကျင်မှု ၃၂
(Acute Neck And Nerve-Root Pain)
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၃၂
ရောဂါလက္ခဏာများ ၃၃
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၃၃

နာတာရှည် လည်ပင်းနှင့် အာရုံကြောအမြစ် နာကျင်မှု ၃၆
(Chronic Neck And Nerve-Root Pain)
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၃၆
ရောဂါလက္ခဏာများ ၃၉
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၃၉

ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော နာကျင်မှု (Thoracic Pain) ၄၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၀
ရောဂါလက္ခဏာများ ၄၃
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၄၃

ကျောရိုးတစ်ခုလုံး အခြေအနေများ ၄၄
(Whole Spine Conditions)
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၄
ရောဂါလက္ခဏာများ ၄၇
အန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ၄၇

မာတိကာ

ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း(Muscular Tension) ၄၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၄၈
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၅၀
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၅၀

အဆစ်အမြစ်နိုင် ရောဂါ (Ankylosing Spondylitis) ၅၀
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၅၀
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါ အမည်တပ်ခြင်း ၅၃
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၅၄

ကျောရိုးအဆစ်အား ဖိသိပ်ခြင်းကြောင့် ကျိုးအက်မှု ၅၅
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၅၅
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၅၇
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၅၇

အလွန်အမင်း လှုပ်ရှားခြင်း (hypermobility) နှင့်
တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း (instability) ၅၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၅၈
ကျောရိုးကို အလွန်အမင်း လှုပ်ရှားခြင်း ၅၉
ခါးပိုင်းတည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း(Lumbar Instability) ၆၀
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၆၀
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၀

ထိခိုက်ခံထားရသော အရိုးနုချပ်ဖိုင်း(Damaged Disk) ၆၂
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၂
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၆၄
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၄

မာတိကာ

အရိုးဆွယ်နှင့်ဆိုင်သော အဆစ်ငယ် အားစိုက်မှု ၆၅
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၅
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၆၇
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၆၇

အရိုးနုချပ်ဖိုင်းကျွံထွက်ရောဂါ (Disk Herniation) ၆၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၆၈
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၀
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၇၀

ရုတ်တရက်ဖြစ်သော ဇက်ခိုင်ခြင်း (Acute Torticollis) ၇၁
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၁
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၃
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၇၃

ဇက်မျက်ခြင်း ၇၄
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၄
ဇက်မျက်ခြင်း-အတွဲဆန့်လွန်ခြင်း (Hyperextension) ၇၅
ဇက်မျက်ခြင်း-ကွေးဆန့်လွန်ခြင်း (Hyperflexion) ၇၅
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၇၆
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၇၆

ကျောရိုးပြောင်းကျဉ်းခြင်း (Spinal Stenosis) နှင့်
ယိုယွင်းလာခြင်း (Degeneration) ၇၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၇၈
ကျောရိုးပြောင်းကျဉ်းခြင်း (Spinal Stenosis) ၇၉

မာတိကာ

အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းနှင့် ကျောရိုးအဆစ်ယိုယွင်းခြင်း
(Osteoarthritis and Spondylosis) ၈၀
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၈၁
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၈၁

လည်ပင်းရိုးဆစ် ကျီးပေါင်းတက်နာ / လည်ပင်းကျီးပေါက်တက်ရောဂါ
လည်ပင်းနှင့်ဆိုင်ကျောရိုးဆစ်ရောင်ခြင်း
Cervical Osteoarthritis
{လည်ပင်းနှင့်ဆိုင်သော ကျောရိုးဆစ် ယိုယွင်းခြင်း
(Cervical Spondylosis)}
Cervical Spondylosis ဆိုတာဘာလဲ။ ၈၃
Cervical spondylosis အတွက်
ဖြစ်နိုင်ချေ အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။ ၈၄
Cervical Spondylosis ရဲ့
ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ ၈၄

ကိုယ်-ခါးတစ်ခြမ်းစောင်းနေသည့် ရောဂါ (Scoliosis) ၈၈
ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ ၈၈
ရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း ၉၀
အန္တရာယ်များနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ၉၀

မာတိကာ

အခန်း(၃)နောက်ကျောနှင့်လည်ပင်းပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ၉၁
နောက်ကျော ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ။ ၉၃
အရိုးနုချပ်ဖိုင်း သည် ရွေ့လျားမှုကို ဘယ်လိုခွင့်ပြုပေးသလဲ။ ၉၅
ရိုးဆက်ရွတ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၉၆
နောက်ကျောတွင်ရှိသော ရွေ့လျားမှု ၉၇
လည်ပင်းနှင့် ဆိုင်သော ကျောရိုး (သို့) လည်ပင်း ၉၇
ရင်ခေါင်းပိုင်းကျောရိုး (သို့) နောက်ကျောအလယ်ပိုင်း ၉၉
ခါးပိုင်းနှင့် ဆိုင်သောကျောရိုး (သို့) နောက်ကျောအောက်ပိုင်း ၉၉
ဘယ်သူက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ အများဆုံးလဲ။ ၁၀၀
သင့်အသက် ၁၀၀
အရိုး-အဆစ် နှင့် ကျားမ သဘာဝ ၁၀၀
သင့်ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၀၀
အရိုးနုချပ်ဖိုင်းယိုယွင်းလာခြင်း အဆင့်ဆင့် ၁၀၁
သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သန်မာမှု ၁၀၄
သင့်အလုပ်အကိုင် ၁၀၅
အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၀၆
ခါးနာခြင်း နှင့် အားကစားများ ၁၀၇
Pilates ပလိတ်(စ) ၁၀၇
အတန်အသင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၀၇
ရေကူးခြင်း ၁၀၇
ယောဂ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၈
ယောဂ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၀၈
သင့်ကိုယ်နေဟန်ထားကို မြှင့်တင်ခြင်း ၁၀၉
ကောင်းမွန်သော မတ်တပ်ရပ် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၀၉
မှားယွင်းသော မတ်တပ်ရပ် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၀
မှားယွင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြုပြင်ခြင်း ၁၁၀

မာတိကာ

မတ်တပ်ရပ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၂
မှန်ကန်သော တင်ပါးဆုံရိုး ပုံစံအနေအထား ၁၁၂
တောင့်ဖြောင့်လွန်းသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၄
ကျော ကုန်းလွန်းခြင်း ၁၁၅
ကောင်းမွန်သော ထိုင်ခြင်း ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၆
ထိုင်ခုံပေါ်တွင် အနားယူခြင်း ၁၁၆
စားပွဲပေါ်တွင် ထိုင်ခြင်း ၁၁၆
ခေါင်းနှင့် လည်ပင်း ဖြောင့်တန်းမှု ၁၁၇
ထိုင်ခြင်းကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၇
ကောင်းမွန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၈
မှားယွင်းသော ကိုယ်နေဟန်ထား ၁၁၉
ကျောရိုးပေါ်ရှိ ဖိအား ၁၂၀
လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အားကစား ၁၂၁
ထိခိုက်မှုအား အများဆုံးအားဖြင့် ဖြစ်ပွားမှုများ ၁၂၂
မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတို့ကို သင်လုပ်သင့်သလဲ။ ၁၂၃
မှန်ကန်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရွေးချယ်ခြင်း ၁၂၄
အားကစားဖိနပ် ၁၂၄
ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ။ ၁၂၅
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ၁၂၆
အသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၂၇
သက်ရောက်မှုနည်းသော Cardio အလုပ်များ ၁၂၇
ညင်ညင်သာသာ ပြေလျှော့သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၂၇
အင်တိုက်အားတိုက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၂၇
အားကစားနှင့်ဆိုင်သော သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂၈
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားခြင်း ၁၂၈
အသွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၂၉
ဖြည်းဖြည်း ညင်သာစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၂၉

မာတိကာ

ငြိမ်သက်စွာ အကြောဆန့်ခြင်း ၁၂၉
တည်ငြိမ်စွာ ဆွဲဆန့်ခြင်း ၁၃၀
အကြောဆန့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၀
ဆန့်ထုတ်ခြင်းကို မည်သည့်အချိန် ပြုလုပ်ရမလဲ။ ၁၃၁
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၂
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အကြောဆန့်ခြင်း ၁၃၂
ဆန့်ထုတ်ခြင်း အမေးနှင့် အဖြေ ၁၃၃

အခန်း(၄) ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသောလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၅
လည်ပင်းနှင့် နောက်ကျော ၁၃၆
၁။ လည်ပင်း ဘေးဘက်သို့ လှည့်ခြင်း ၁၃၇
၂။ လည်ပင်းဘေးဘက်သို့ ကွေးချခြင်း ၁၃၉
၃။ လည်ပင်းကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် အောက်ဘက်သို့ ကွေးချခြင်း ၁၄၀
၄။ ပခုံးလှည့်ခြင်း ၁၄၃
၅။ Neutral Glide ၁၄၅
၆။ ကျောအပေါ်ပိုင်းကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၄၇
၇။ ရင်အုပ်ပိုင်း ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၄၈
၈။ လက်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရသော ကာယလေ့ကျင့်မှုများ ၁၄၉
၉။ တစ်ကိုယ်လုံးအား လှည့်ခြင်း ၁၅၀
၁၀။ လှဲနေရင်း ကိုယ်လုံးကို လှည့်လည်ခြင်း ၁၅၃
၁၁။ ကြောင်ကဲ့သို့ အညောင်းဆန့်ခြင်း ၁၅၇
၁၂။ ပခုံးအား တွန့်ခြင်း ၁၆၁
၁၃။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် လိမ်ပြောကွေး ကွေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁၆၃

မာတိကာ

၁၄။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ပခုံးအား ညှစ်ခြင်း ၁၆၅
၁၅။ ထိုင်လျက်နှင့် ပခုံးအား ညှစ်ခြင်း ၁၆၇
၁၆။ နေရာလွဲသွားသော အရိုးအပိုင်းအစအား ပြန်ရန်အတွက် လက်ဖြင့် ရိုးအား ဆွဲဆန့်ခြင်း ၁၆၉
၁၇။ တံခါးဝဖြင့် ရင်ဘတ် ဆွဲဆန့်ခြင်း ၁၇၁
၁၈။ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လည်ပင်းအား ကွေးခြင်း ၁၇၃
၁၉။ လည်ပင်းကို ဖိအားပြင်းပြင်းဖြင့် ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၇၅
၂၀။ ကျောအပေါ်ပိုင်းကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၇၇
၂၁။ ယောဂဘောလုံးဖြင့် ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၇၈
၂၂။ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၇၉
၂၃။ ကျောအပေါ်ပိုင်းကို သန်မာစေရန် သိုင်းကြိုးအား လှော်ခတ်ခြင်း ၁၈၁
၂၄။ Lat ကြွက်သားများ (သင့်လက်မောင်းများကို ကျောရိုးတိုင်နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးထားသော ကြီးမားသည့် ဖို့ပုံစံ ကြွက်သားများ) ဖြင့် ကြိုးအား လှော်ခတ်ခြင်း ၁၈၃
၂၅။ လည်ပင်းအား မလှုပ်မယှက်ဘဲနှင့် ကျုံ့ခြင်း ၁၈၅
၂၆။ လည်ပင်းအား သွက်သွက်လက်လက်ဖြင့် ကျုံ့ခြင်း ၁၈၇
၂၇။ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ကျောကို လှည့်ခြင်း ၁၈၉
၂၈။ ပဝါဖြင့် ဘယ်ညာလှဲခြင်း ၁၉၁
၂၉။ ပဝါဖြင့် လည်ပင်းကို ကွေးခြင်း ၁၉၃
၃၀။ ပဝါဖြင့် လည်ပင်းကို ဆွဲဆန့်ခြင်း ၁၉၅
၃၁။ ဘဲဥပုံစံ ပခုံးများကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၁၉၇
၃၂။ လိုပ့်ချလျက် ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၀၁
၃၃။ ထောင့်စွန်းတွင် ရင်ဘတ်အား ဆန့်ထုတ်ခြင်း အပြောင်းအလဲပုံစံ ၂၀၃
၃၄။ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်လျက် လှည့်၍ ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၀၅
၃၅။ ထိုင်ခုံဖြင့် ထိုင်ပြီး ခါးကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၀၇

မာတိကာ

နောက်ကျောနှင့် တင်ပါးကြွက်သားအတွက် ၂၀၉
၃၆။ ကြောင်နှင့် ကုလားအုတ် ပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၁၀
၃၇။ ဒူးများမှ နေ၍ပြုလုပ်သော (Plank) လေ့ကျင့်ခန်း (ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိက ကြွက်သားများ၏ သန်မာမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို မြှင့်တင်သည့် ဝမ်းဗိုက်နှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း) ၂၁၂
၃၈။ မှောက်လျက် အနေအထားဖြင့် (Plank) လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၁၄
၃၉။ ရှုပါမန်း ဒူးထောက်သည့်ပုံစံဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၁၆
တိုးတက်မှု အဆင့် ၂
တိုးတက်မှု အဆင့် ၃
၄၀။ မက်ကင်ဇီ၏နည်းစနစ် (McKenzie Method) ၂၂၀
၄၁။ ခြေထောက်မြှောက်ခြင်း ၂၂၂
၄၂။ ဘေးတစ်စောင်း လှဲလျက်အနေအထားဖြင့် ခြေထောက်ကို မတင်ခြင်း ၂၂၄
၄၃။ နောက်ပြန် ခြေထောက်ကို မတင်ခြင်း ၂၂၆
၄၄။ တံတားပုံစံ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၂၈
၄၅။ မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် နောက်ကျောကို ဆန့်ထုတ်ခြင်း ၂၃၀
၄၆။ နောက်ကျောလှည့်ခြင်း ၂၃၂
၄၇။ ဒူးထောက်လျက် တင်ပါးကို ကွေးခြင်းဆန့်ခြင်း ၂၃၄
၄၈။ မှောက်လျက် အနေအထားဖြင့် လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်ကို မတင်ခြင်း ၂၃၆
၄၉။ ကလေးပုံစံ ကိုယ်ဟန်အနေအထား ၂၃၈
ဆေးပညာဆိုင်ရာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ၂၄၀
ရည်ညွှန်းကိုးကားစာအုပ်များ ၂၄၁