

35 ท่ากายบริหาร กล้ามเนื้อและข้อ



อภิชนา โฉมวิริยะ
พ.บ., อ.ว. เวชศาสตร์ฟื้นฟู
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวนที่พิมพ์
สงวนลิขสิทธิ์

สิงหาคม 2559
500 เล่ม

ออกแบบปกโดย

รุจิรา คำศรีจันทร์

พิมพ์ที่

ธนกฤตพรินส์
297 ถ.มูลเมือง ต.ศรีภูมิ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่
โทร. 08 1672 3498

35 ท่ากายบริหาร กล้ามเนื้อและข้อ

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้นำเอาหนังสือสองเล่มที่เคยเรียบเรียงในอดีต คือ 15 ท่ายืด และ 20 ท่าบริหารข้อและกล้ามเนื้อที่ดีพิมพ์หลายครั้งแล้ว มาร้อยเรียงใหม่ แต่คงภาพประกอบที่วาดเองแม้ไม่สวย เพื่อระลึกถึงความพยายามตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในฐานะครูแพทย์ที่เป็นหมอพื้นฟูและมุ่งมั่นกับการถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักศึกษา, แพทย์, คนไข้ และคนทั่วไป ได้รู้ว่า *กายบริหารหรือการออกกำลังกาย* เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ช่วยคงหรือเพิ่มการเคลื่อนไหวให้ร่างกาย และทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า 35 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อและข้อที่รวมท่ายืดและท่ากายบริหารเพื่อการบำบัดเข้าด้วยกันเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่คนทั่วไปและคนที่มีอาการปวดเมื่อยจากความผิดปกติบริเวณกล้ามเนื้อและข้อ หากปฏิบัติสม่ำเสมอจะทำให้อาการปวดเมื่อยล้าทุเลา และร่างกายมีสมรรถนะดีขึ้น

สุดท้าย ผลบุญที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้บุคลากรและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ด้วยความปรารถนาดี

อภิชนา โภวินทะ

แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

สารบัญ

บทนำ	หน้า
กรณีปวดเมื่อยต้นคอและบ่า	1
- ท่า 1 ขยับคอ, ท่า 2 ก้มหน้า	2-5
- ท่า 3 เอียงคอ, ท่า 4 แะออก	
กรณีกระดูกคอเสื่อม	6
- ท่า 5 เก็บคาง	
กรณีปวดเมื่อยสะบัก-ต้นแขน	7-8
- ท่า 6 ดึงศอกหน้า, ท่า 7 ดึงศอกหลัง	
กรณีใช้มือทำงานมาก	9-12
- ท่า 8 กระจกข้อมือ, ท่า 9 เขยียดนิ้วมือ	
- ท่า 10 นับนิ้วมือ, ท่า 11 กำมือ	
กรณีเอ็นกล้ามเนื้อกระดูกข้อมืออักเสบบริเวณศอก	13-14
- ท่า 12 กดพับข้อมือ, ท่า 13 คว่าหงายมือ	
กรณีข้อไหล่ติด	15-19
- ท่า 14 แกว่งแขน, ท่า 15 เช็ดโต๊ะ	
- ท่า 16 เช็ดฝา, ท่า 17 มือไขว้หลัง	
- ท่า 18 ชัดหลัง	
กรณีกล้ามเนื้อข้อศอกอ่อน	20
- ท่า 19 งอเหยียดศอก	
กรณีปวดหลังปวดเอวจากการทำงาน	21-24
- ท่า 20 ยืดสีข้าง, ท่า 21 บีดลำตัว	
- ท่า 22 เข้าชิดอก	
- ท่า 23 เขม่วท้องกระดูกกัน	
กรณีกล้ามเนื้อต้นขาหดยึด	25-28
- ท่า 24 มือแตะปลายเท้า, ท่า 25 นั่งเบาะขา	
- ท่า 26 นอนเบาะขา, ท่า 27 ยืดหน้าขา	
กรณีเดินสะโพกตก	29
- ท่า 28 เดินด้านข้าง	
กรณีข้อเข่าเสื่อม	30-33
- ท่า 29 กดเข่าลง, ท่า 30 งอเหยียดเข่า	
- ท่า 31 นั่งเหยียดเข่า, ท่า 32 นั่งเก้าอี้ลม	
กรณีเอ็นร้อยหวายหดยึด	34-36
- ท่า 33 หมุนข้อเท้า, ท่า 34 กระจกเท้าขึ้นลง	
- ท่า 35 ยืดเอ็นร้อยหวาย	
บทส่งท้าย	37-38