

ข้อควรรู้ กล้ามเนื้อด้านข้างของสะโพก (TFL) สำคัญไฉน

นายยลธณัฐ จีรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Tensor fasciae latae (TFL) เป็นกล้ามเนื้อทางด้านข้างของสะโพก เกาะอยู่ที่ส่วนหน้าของกระดูกเชิงกรานทำหน้าที่ กางและหมุนขาเข้าด้านใน ซึ่งเป็นมัดกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่งที่ใช้ในการวิ่งและมีความสำคัญไม่แพ้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดหลักๆอย่าง กล้ามเนื้อก้น (Gluteus) , กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) และ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) เป็นต้น

ดังนั้น ถ้ามีอาการใช้งานกล้ามเนื้อ TFL มากจนเกินไปจนเกิดอาการบาดเจ็บ โดยเกิดจากแรงกระแทกจากการวิ่งประกอบกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆที่ใช้ในการวิ่งไม่แข็งแรงพอและความตึงตัวซึ่งจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการวิ่งลดลงเพราะมีอาการเจ็บยิ่งเมื่อวิ่งระยะทางมากๆจะยิ่งเจ็บมากขึ้น จึงอยากชวนคุณผู้อ่านมายืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดนี้ไปพร้อมกันครับ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

- ยืนตรงไขว้ขาข้างที่ต้องการยืดไปข้างหลัง
- เอียงตัวไปฝั่งตรงข้าม โดยให้เหยียดเข้าข้างที่กำลังยืดเหยียดตรง จากนั้นทำค้างไว้ 20 วินาที จนรู้สึก ตึงบริเวณต้นขาด้านข้าง
- เปลี่ยนทำอีกข้างโดยทำตามขั้นตอนตั้งแต่ขั้นตอนแรก
- ทำซ้ำอีกข้างละ 2-3 รอบ

2. Hip-Adductors stretch with foam roller

- นอนคว่ำหน้าโดยวางโฟมไว้ข้างล่างต้นขาด้านใน งอเข่าเล็กน้อย
- เริ่มกลิ้งโฟมโดยกลิ้งจากด้านบนลงด้านล่าง
- กลิ้งข้างละ 20-30 ครั้ง
- เปลี่ยนทำอีกข้างโดยทำตามขั้นตอนตั้งแต่ขั้นตอนแรก
- ทำซ้ำอีกข้างละ 2-3 รอบหรือจนรู้สึกถึงความตึงตัวเริ่มคลายลง

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหมั่นบริหารกล้ามเนื้อด้านข้างของสะโพกเป็นประจำ เพื่อที่จะทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่รู้ตัว...

ด้วยความปรารถนาดีจากงานสร้างเสริมสุขภาพ