

# กล้ามเนื้อ Erector Spinae สำคัญอย่างไร?

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายคนอาจยังไม่ทราบว่ากล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ประกอบไปด้วย มัดกล้ามเนื้อหลาย ๆ มัด เช่น กล้ามเนื้อ Multifidus, Psoas major และ Erector Spinae เป็นต้น ซึ่งมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เหล่านี้ ทำหน้าที่แตกต่างกันหากแต่เป็นในกลุ่มมัดกล้ามเนื้อที่ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ กล้ามเนื้อที่มีบทบาทและความสำคัญในการก้มตัวไปด้านหน้าหรือแอ่นหลัง คือ Erector Spinae ซึ่งมัดกล้ามเนื้อนี้วางตัวไปตามแนวความยาวของกระดูกสันหลัง

การทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ต้องมีการก้มตัวไปด้านหน้า หรือแอ่นหลังก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างได้ หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ดังนั้น วันนี้เราจึงมาแนะนำท่าบริหารกล้ามเนื้อ Erector Spinae ให้มีความแข็งแรงเพื่อลดหรือป้องกันการบาดเจ็บกันได้เลยครับ

## 1. ท่าสะพาน (Bridges) มีวิธีการบริหารดังนี้

- นอนราบไปกับพื้น ชันเข่าขึ้นทางขาออกกว้างประมาณแนวของหัวไหล่ แขนทั้งสองข้างวางราบไว้ข้างลำตัว

- กดปลายเท้าลงที่พื้น

- ออกแรงยกสะโพกขึ้นให้สุด ขณะยกให้เกร็งกล้ามเนื้อกันโดยบีบกันเข้าหากันค้างไว้

ประมาณ 2 วินาที

- จากนั้นให้ลดสะโพกลงที่พื้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น

- ทำซ้ำอีก 12 - 15 ครั้ง แล้วทำซ้ำ 2 - 3 เซต

## 2. ท่า superman มีวิธีการบริหารดังนี้

- นอนคว่ำหน้าลงกับพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปด้านหน้า ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงไปด้านหลัง เหมือนซูเปอร์แมนนั่นเอง

- เริ่มจากค่อย ๆ ยก แขน หน้าอก ลำตัวและ ขา ขึ้น ทำให้เป็นรูปโค้งกับลำตัว

- ในขณะที่ทำท่าบริหารให้ท่าเท่าที่สามารถจะทำได้โดยไม่ต้องไม่มีการกระชากกล้ามเนื้อขึ้นหรือการทำในจังหวะที่เร็ว ๆ เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

- จากนั้นให้วาง แขน หน้าอก ลำตัว และขาลงที่พื้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น

- ทำซ้ำอีก 12-15 ครั้ง แล้วทำซ้ำ 2- 3 เซต

ท่าบริหารที่เราแนะนำมานั้นไม่ยากอย่างที่คิดเลยใช่ไหมครับ พร้อมแล้วเรามาเริ่มบริหารกล้ามเนื้อไปพร้อมกันเลยนะครับทุกคน เพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขครับ