

แก้ปวดเข่าด้วยท่ากายบริหารแบบฤๅษีดัดตน

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการปวดเข่าเป็นอาการที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุ เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อิริยาบถต่าง ๆ การนั่ง เดิน ยืน การอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน การทำงานหนักเกินกำลัง น้ำหนักตัวมาก หรือปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความเสื่อมของร่างกาย อุบัติเหตุ เป็นต้น ตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยอธิบายกลไกการเกิดโรคด้วยความสัมพันธ์ของธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ อาการปวดจะสัมพันธ์กับธาตุลมเป็นหลัก ปัจจัยข้างต้นจะส่งผลกระทบต่อธาตุในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น (ธาตุดิน) แข็งตึง ขาดความยืดหยุ่น เกิดการอักเสบ (ธาตุไฟ) และเกิดการอุดตันของเลือด (ธาตุน้ำ) ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดี (ธาตุลม) ธาตุทั้งสี่เสียสมดุลไป แสดงออกเป็นอาการปวดเมื่อยตามร่างกายในส่วนนั้น ๆ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาหรือการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองอาจมี อาการปวดเข่าเรื้อรังได้ ฉบับนี้จะมาแนะนำท่ากายบริหารแบบฤๅษีดัดตน ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดบริเวณเข่า และขา โดยกระตุ้นการทำงานของธาตุลมทำให้เลือดลมไปเลี้ยงกล้ามเนื้อรอบเข่าและขาได้ดียิ่งขึ้น สามารถปฏิบัติตามท่าแก้เข่าขัดและท่าแก้กล้ามเนื้อ

ดังต่อไปนี้

ท่าแก้เข่าขัด

วิธีปฏิบัติ

๑. เริ่มจากท่าเตรียม โดยการนั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขา

๒. เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า โดยให้ง่ามมือวางที่บริเวณหัวเข่าทั้งสองข้าง แขนตั้ง

๓. ค่อย ๆ แอนอก แหงนหน้าขึ้น กระดกข้อเท้าทั้งสองข้างขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นออกแรงบีบหัวเข่าทั้งสองข้าง หนึ่งค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับสู่ท่าเตรียม

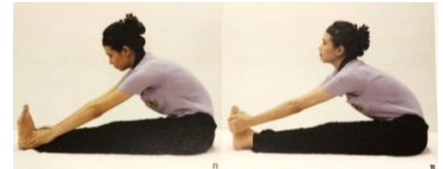
๔. ทำซ้ำ ๑ - ๓ ครั้ง ๓ - ๕ รอบ



ท่าแก้ก่อน

วิธีปฏิบัติ

๑. เริ่มจากท่าเตรียม โดยการนั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขา
๒. ค่อย ๆ โน้มตัวพร้อมบีบนวดขาทั้งสองข้างจนถึงข้อเท้า
๓. กระจกข้อเท้าขึ้น เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายฝ่าเท้าหรือเท้าที่ทำได้
๔. ค่อย ๆ เชิดหน้าขึ้น นิ่งค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับสู่ท่าเตรียม
๕. ทำข้อ ๑ - ๔ ซ้ำ ๓ - ๕ รอบ



ข้อควรระวังในการทำกายบริหารแบบฤๅษีดัดตน

๑. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ อย่าออกแรงยืดเหยียดในลักษณะกระตุกหรือกระชาก
๒. ในขณะที่ยืดค้างไว้นาน ๑๕ - ๓๐ วินาที ไม่ควรกลั้นหายใจ เพราะอาจทำให้เกิดอาการเป็นลมหน้ามืดได้

การทำท่ากายบริหารนี้จะให้ได้ผลต้องทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เข้า - เย็น แต่ละท่าควรทำซ้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวได้ดีและยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หากอาการไม่ดีขึ้น มีอาการปวด บวม แดง ร้อน หรือปวดเข่าเฉียบพลัน ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและหาแนวทางการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

แหล่งอ้างอิง

๑. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กายบริหารแบบฤๅษีดัดตน เล่มที่ ๑. กรุงเทพฯ: ศุภวนิชการพิมพ์; ๒๕๕๔.
๒. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กายบริหารแบบฤๅษีดัดตน เล่มที่ ๒. กรุงเทพฯ: ศุภวนิชการพิมพ์; ๒๕๕๗.