

แก้อาการปวดบ่า ด้วยการบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตน

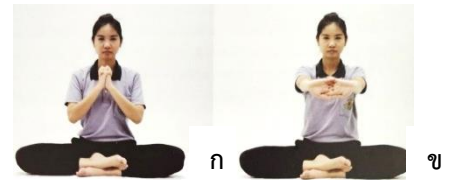
สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันการทำงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์และใช้โทรศัพท์เป็นระยะเวลานาน ๆ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ หัวไหล่ และสะบัก เกิดการหดตัว แข็งตึง ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อตามส่วนนั้น ๆ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและการทำท่าบริหารเพื่อเพิ่มพิสัยของข้อและเพิ่มการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการทำท่าบริหารฤๅษีตัดตน จะช่วยกระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและลดอาการปวดได้ จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเนื่องจากสามารถทำได้ง่าย ทำได้ทุกที่และทุกวัน สำหรับฉบับนี้จึงนำเสนอท่าบริหารแบบฤๅษีตัดตนที่มีชื่อท่าบริหารว่า **ท่าแก้เกียด** มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. เริ่มจากท่าเตรียม โดยการนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยขาบนเก้าอี้ ยกมือทั้งสองข้างประสานกันและกำมือไว้ที่ระดับหน้าอก (ภาพ ก)



๒. ค่อย ๆ เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้าพร้อมกับดัดฝ่ามือให้หันออกมาด้านนอกจนแขนตรง (ภาพ ข)



๓. ค่อย ๆ หันหน้า บิดลำตัว พร้อมกับแขนไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ภาพ ค)



๔. ค่อย ๆ เหยียดแขนขึ้นไปอีก ด้วยการยืดลำตัว นิ่งค้างไว้ ประมาณ ๑๐ วินาที (ภาพ ง) แล้วค่อย ๆ คลายกลับสู่ท่าเตรียม

๕. ทำซ้ำข้อ ๒-๔ แต่สลับข้าง โดยเหยียดแขนมาทางด้านซ้าย นิ่งค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาทีแล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

๖. ทำซ้ำข้อ ๒-๔ โดยเหยียดแขนขึ้นด้านบนจนแขนตึงและค่อย ๆ เหยียดขึ้นไปอีกด้วยการยืดลำตัว (ภาพ จ และ ฉ) นิ่งค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาทีแล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

๗. ทำข้อ ๑-๖ ซ้ำ ๓-๕ รอบ

การบริหารร่างกายด้วยการทำท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนสามารถบริหารได้ทุกวัน และควรทำสม่ำเสมอ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง เพราะสุขภาพที่ดีเริ่มได้ที่ตัวเรา

แนบ QR code วิดีโอสาธิตการทำท่าบริหาร <https://www.youtube.com/watch?v=VZfg0URccsU>

เอกสารอ้างอิง

๑. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. หนังสือกายบริหารแบบฤๅษีดัดตน เล่มที่ ๑. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์;
๒๕๕๔.