

ข้อควรระวัง



ผู้ที่มีปัญหาหัวไหล่ติด ข้อไหล่อักเสบ ควรทำท่าบริหารเท่าที่ทำได้ โดยไม่ต้องฝืน เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ



ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า ข้อสะโพก นั่งขัดสมาธิไม่ได้ ควรปรับท่าเป็นการนั่งเหยียดขา หรือการนั่งบริหารบนเก้าอี้ที่ไม่มีล้อเลื่อน

ผู้ที่มีอาการปวดบ่า คอ และสะบัก จากการนั่งทำงานหรืออยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน สามารถบริหารร่างกายด้วยท่าแก้เกี้ยว ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า คอ สะบัก หัวไหล่ แขน และหลัง และสามารถทำได้ทุกวัย

ในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อไหล่ ให้ทำท่าแก้เกี้ยวด้วยความระมัดระวัง และหากมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า สามารถนั่งบริหารร่างกายบนเก้าอี้ที่ไม่มีล้อเลื่อนหรือนั่งเหยียดขาได้



รับชม VDO ขั้นตอนการทำท่าแก้เกี้ยว



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



คลังข้อมูล สุขภาพศิริราช

จัดทำโดย

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

ที่ปรึกษา

พท.ป. สมพร นองบัวดี

รศ.ดร.นพ. ประวิทย์ อัครเสรินนท์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ.2565

รหัสหน่วยงาน 50000310

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์

เปิดทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ตั้งแต่เวลา 08:00 - 20:00 น.

โทร 02-419-1700-1



การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine



แสดงเพื่อประเมินความพึงพอใจ
ที่มีต่อสื่อสุขภาพฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. โรงเรียนอายุรเวทธารัง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). ภายหลังบริหารแบบฤๅษีดัดตน เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์.



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การบริหารร่างกายด้วย ท่าบริหารแบบฤๅษีดัดตน

ท่าแก้เกี้ยว



สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

SIRI TT1003165

ท่าแก้เกียจ

ประโยชน์

- ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า คอ สะบัก หัวไหล่ แขน และหลัง
- บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า คอ และสะบัก

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่หน้าขา บริเวณหัวเข่า

ขั้นตอนการทำท่าบริหาร

1



ประสานมือทั้ง 2 ข้าง ไว้ที่ระดับหน้าอก

2



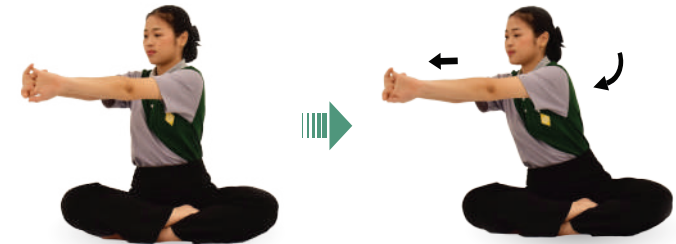
ค่อย ๆ เหยียดแขนออกไปด้านหน้า พร้อมกับ ดัดฝ่ามือให้หันออกมาทางด้านนอก จนแขนตั้ง

3



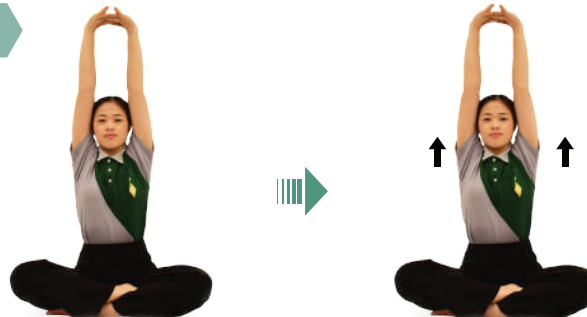
ค่อย ๆ หันหน้า บิดลำตัว และแขนไปทางขวา ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ จากนั้นยืดแขน และลำตัว อีกเล็กน้อย นิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลาย กลับมาอยู่ในท่าข้อ 2

4



สลับทำอีกข้างโดยค่อย ๆ หันไปทางด้านซ้าย จากนั้นยืดแขน และลำตัวอีกเล็กน้อย นิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับมาอยู่ในท่าข้อ 2

5



ค่อย ๆ เหยียดแขนขึ้นด้านบนจนแขนตั้งเท่าที่ทำได้ จากนั้นยืดแขน และลำตัวขึ้นเล็กน้อย นิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายกลับสู่ท่าเตรียม

ทำซ้ำ 3 - 5 รอบ