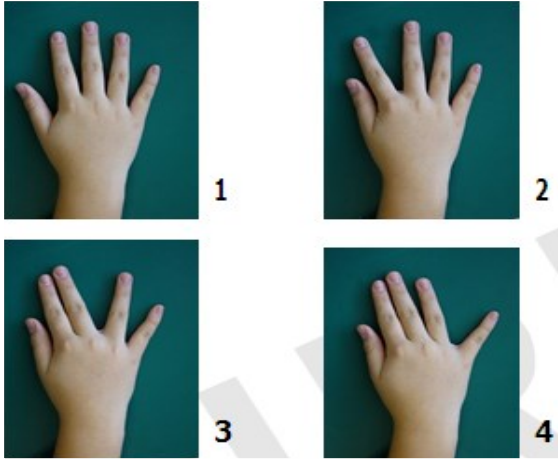


ท่าบริหารมือท่าที่ 5

ท่าที่ 5. ท่ากางนิ้วมือ



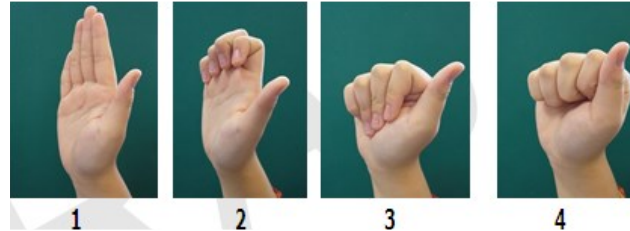
ท่าเริ่มต้น - วางมือบนพื้นราบ เช่น บนโต๊ะ นิ้วเหยียดตรงและกางออกเล็กน้อย

ท่าบริหาร - ค่อยๆยกนิ้วทีละนิ้วมาหานิ้วหัวแม่มือ เริ่มต้นโดยยกนิ้วชี้ขึ้นและวางใกล้นิ้วหัวแม่มือ ทำเช่นเดียวกันกับนิ้วกลาง นิ้วนาง และ นิ้วก้อย เมื่อครบทุกนิ้วแล้วให้กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำท่าบริหารนี้สลับกันทั้งสองมือ

หมายเหตุ - ขณะทำท่าบริหาร ห้ามขยับข้อมือและนิ้วหัวแม่มือ

ท่าบริหารมือท่าที่ 6

ท่าที่ 6. ท่ายืดหยุ่นเอ็นของมือและนิ้วมือ



ท่าเริ่มต้น - เหยียดนิ้วมือให้ตรงโดยให้นิ้วชิดกัน (ดังรูปที่ 1)

ท่าบริหาร - ทำเช่นเดียวกับท่าบริหารมือท่าที่ 1 (ดังรูปที่ 2)

จากนั้นกำมือลงมาโดยใช้นิ้วมือข้อที่ 1 เหยียดออกและวางปลายนิ้วมือบนฝ่ามือ (ดังรูปที่ 3) จากนั้นโค้งข้อนิ้วมือข้อที่ 1 เข้ามาให้อยู่ในท่ากำมือ (ดังรูปที่ 4) แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

หมายเหตุ - ทำอย่างช้าๆและต่อเนื่อง ทำท่าบริหารนี้สลับกันทั้งสองมือ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

กภ.เหรียญพร ผู้เจริญชนะเลิศ

ที่ปรึกษา

ศ.คลินิก นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒนศิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

คลังข้อมูล
สุขภาพ
ศิริราช



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กายภาพบำบัดสู่ประชาชน

เรื่อง

การบริหารมือและนิ้วมือ

สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1043266

การบริหารมือและนิ้วมือ

การบริหารมือช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และยังสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการใช้งาน นอกจากนี้การบริหารมือก่อนการทำงานโดยใช้เวลาในการบริหารเพียง 1-2 นาที ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงานได้

ท่าบริหารท่าที่ 1-6 นี้สามารถทำได้ทุกวัน วันละหลายครั้ง โดยบริหารท่าละ 6-10 ครั้ง ควรบริหารทั้งสองมือ และควรทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง

ท่าบริหารมือท่าที่ 1

ท่าที่ 1. ลดอาการปวดข้อต่อของนิ้วมือ



ท่าเริ่มต้น - เขยียดนิ้วมือให้ตรงโดยให้นิ้วชิดกัน

ท่าบริหาร - ค่อยๆงอปลายนิ้วลงมา งดเฉพาะข้อที่ 1 และ 2 ลงอย่างช้าๆ นิ้วมือจะอยู่ในท่างอ (ดังรูป) โดยข้อมือและส่วนของข้อนิ้วที่ต่ำลงมาจะอยู่ในท่าเหยียดตรง จากนั้นค่อยๆเขยียดนิ้วมือออกเพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำท่าเดิมช้าๆหลายๆครั้ง และทำท่าบริหารนี้สลับกันทั้งสองมือ

หมายเหตุ - งอนิ้วมือลงมาในองศาที่สามารถทำได้

ท่าบริหารมือท่าที่ 2

ท่าที่ 2. ท่ากำมือ

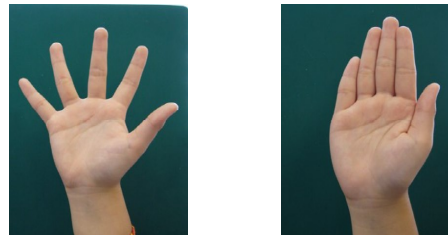


ท่าเริ่มต้น - กางนิ้วมือออกจากกันให้มากที่สุด แล้วค้างไว้

ท่าบริหาร - ค่อยๆกำมือโดยนิ้วหัวแม่มือจะโอบอยู่ด้านนอกของนิ้วอื่นๆ (ดังรูป) จากนั้นค่อยๆกางนิ้วมือออกเพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำท่าเดิมหลายๆครั้ง และทำท่าบริหารนี้สลับกันทั้งสองมือ

ท่าบริหารมือท่าที่ 3

ท่าที่ 3. ท่ากางนิ้วมือ



ท่าเริ่มต้น - กางนิ้วมือออกจากกันให้มากที่สุด แล้วค้างไว้

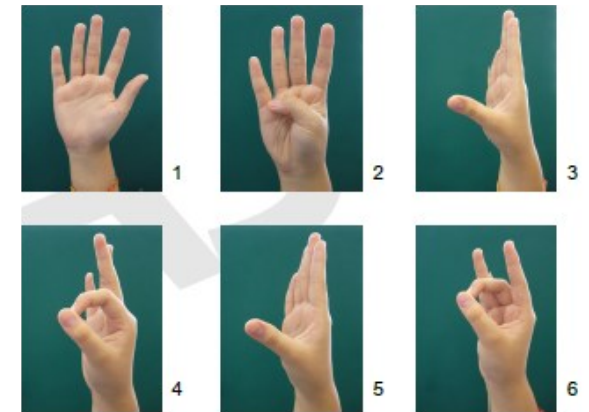
ท่าบริหาร - ค่อยๆหุบนิ้วมือเข้าหากันอย่างช้าๆ (ดังรูป) จากนั้นกางนิ้วมือออกเพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำท่าเดิมหลายๆครั้ง และทำท่าบริหารนี้สลับกันทั้งสองมือ

หมายเหตุ ท่าบริหารมือท่าที่ 1 - ท่าที่ 3

- สามารถบริหารขณะแช่มือในน้ำอุ่น
- ขณะทำไม่ควรมีอาการปวดหรือปวดมากขึ้น
- สามารถบริหารได้ทุกวัน และวันละหลายๆรอบ

ท่าบริหารมือท่าที่ 4

ท่าที่ 4. ท่าแตะปลายนิ้วมือ



ท่าเริ่มต้น - เขยียดนิ้วมือให้ตรง (ดังรูปที่ 1)

ท่าบริหาร - ค่อยๆงอนิ้วหัวแม่มือมาแตะที่ฝ่ามือบริเวณโคนของนิ้วก้อย (ดังรูปที่ 2)

- จากนั้นเขยียดนิ้วหัวแม่มือออกให้ตั้งฉากกับนิ้วชี้ (ดังรูปที่ 3)

- ค่อยๆงอนิ้วชี้ ให้ปลายนิ้วมาแตะปลายนิ้วหัวแม่มือ ทำนิ้วเป็นรูปตัวโอ (ดังรูปที่ 4)

- เขยียดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ (ดังรูปที่ 5)

- ทำซ้ำกับนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

หมายเหตุ - ทำอย่างช้าๆและต่อเนื่อง สลับกันทั้งสองมือ