ข้อควรระวัง

ผู้ปฏิบัติหากไม่สามารถโน้มตัวจนฝ่ามือจับฝ่าเท้าหรือปลายเท้าได้ อาจจับบริเวณหน้าแข้งหรือหน้าขาเท่าที่ทำได้โดยไม่ต้องฝืน โดยค่อย ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อช้า ๆ และยืดโดยใช้แรงน้อย ๆ ก่อน อย่าออกแรงยืดเหยียดในลักษณะกระตุกหรือกระชาก เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้

ในขณะที่จะยืดค้างไว้นาน 10 วินาที ไม่ควรกลั้นหายใจ เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และปริมาณเลือดที่หัวใจสูบฉีด ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเป็นลมหน้ามืดได้

ผู้ที่มีอาการปวดหลังช่วงล่างและขาจากการยืน เดิน หรือนั่งทำงานอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน สามารถบริหารร่างกายด้วยท่าแก้เส้นมหาสนุกระงับ ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก ต้นขา น่อง สามารถทำได้ทุกวัยและสามารถทำได้ทุกวัน

จัดทำโดย

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

ที่ปรึกษา

พท.ป.สมพร หนองบัวดี

รศ.ดร.นพ.ประวิทย์ อัครเสรีนนท์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2567
รหัสหน่วยงาน 50000310

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คลินิกอายุรเวท แพทย์แผนไทยประยุกต์
ปรึกษา/นัดหมาย โทร 02-419-1700-1
ตั้งแต่เวลา 08:00 - 20:00 น.

Line Official: @810lvmqj

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

เอกสารอ้างอิง

1. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) กายบริหารแบบฤาษีดัดตน เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ. ศุภวนิชการพิมพ์

สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.) คลังข้อมูล สุขภาพศิริราช สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กายบริหารร่างกายด้วยท่าบริหารแบบฤาษีดัดตน

ท่าแก้เส้นมหาสนุกระงับ

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

SIRI TT1004167

ท่าแก้เส้นมหาสนุกระจับ

ประโยชน์

- ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก ต้นขา ข้อเข่า น่อง และข้อเท้า
- บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก และน่อง

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่หน้าขาบริเวณหัวเข่า

ขั้นตอนการทำท่าบริหาร

1

เหยียดขาขวาเฉียงออกมาด้านข้างพอประมาณ วางมือซ้ายไว้ที่ต้นขาซ้ายเหนือหัวเข่า

2

งอข้อศอกซ้ายเล็กน้อย ปลายนิ้วมือหันเข้าหาลำตัว ออกแรงกดที่ต้นขา หันหน้าไปทางขวา ค่อย ๆ โน้มตัวยื่นมือขวาไปจับปลายเท้าขวา

3

เมื่อมือซ้ายไปถึงปลายเท้าให้ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัวพร้อมกับยืดตัวและแหงนหน้าขึ้น นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

4

สลับทำอีกข้างหนึ่ง เหยียดขาซ้ายเฉียงออกมาด้านข้างพอประมาณ วางมือขวาไว้ที่ต้นขาขวาเหนือหัวเข่า

5

งอข้อศอกขวาเล็กน้อย ปลายนิ้วมือหันเข้าหาลำตัว ออกแรงกดที่ต้นขา หันหน้าไปทางซ้าย ค่อย ๆ โน้มตัวยื่นมือซ้ายไปจับปลายเท้าซ้าย

6

เมื่อมือซ้ายไปถึงปลายเท้าให้ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัวพร้อมกับยืดตัวและแหงนหน้าขึ้น นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 3 - 5 รอบ