

ความรู้เรื่อง การบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อด้วยท่าบริหารฤๅษีตัดตน

รายชื่อ

- ๑.นางเพ็ญศรี สุขสวัสดิ์
- ๒.น.ส.มณฑา แยมขยาย
- ๓.น.ส.สุกัญญา หนูศรีแก้ว
- ๔.น.ส.นิต ศรีสว่าง
- ๕.น.ส.ศรีญา บายศรี
- ๖.นางกุลลาบ สีชื่น

กลุ่มงาน สาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

เนื้อหา Office Syndrome หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial pain syndrome) จากการใช้งานของกล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น การนั่งทำงานต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนท่าทางหรืออิริยาบถ เกิดอาการปวดสะสมและกลายเป็นปวดเรื้อรังในที่สุด ซึ่งอาจพบร่วมกับอาการชาบริเวณแขน มือ และปลายนิ้ว อาจเกิดจากการที่เส้นประสาทส่วนปลายในแต่ละตำแหน่งถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง

อาการ

1. ปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น คอ, บ่า, ไหล่ สะบัก และ หลัง ส่วนใหญ่มักพบอาการปวดเป็นบริเวณกว้าง หรือบางครั้งไม่สามารถบอกตำแหน่งที่มีอาการปวดได้อย่างชัดเจน โดยผู้ป่วยบางรายอาจพบอาการปวดร้าวไปยังตำแหน่งต่างๆของร่างกายได้ อาการปวดอาจมีน้อยไปหามากซึ่งมักจะทำให้เกิดความรำคาญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือในขณะปฏิบัติงาน
2. อาการทางระบบประสาทที่ถูกกดทับ เช่น อาการชาบริเวณแขนและมือ รวมถึงอาการอ่อนแรง หากมีการกดทับเส้นประสาทรุนแรงจนเกินไป

การบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อด้วยท่าบริหารฤๅษีตัดตน

ปวดบ่า ต้นคอ

1. ท่าแก้ปวดท้องสะบักจม



- 1.1 กางแขนทั้ง 2
ข้อศอกเป็นมุมป้าน เหยียดฝ่า
ออกแอ่นอกพร้อมกางไหล่

ข้างออกข้างลำตัว งอ
มือออกเล็กน้อย หายใจเข้า

- 1.2 โนม์แขนไปด้านหลังเล็กน้อย เหยียดขึ้นพร้อมกับบิดข้อให้ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลังมากที่สุด นิ่งค้างไว้พร้อม
กลั้นลมหายใจ 10 วินาที

- 1.3 หายใจออกพร้อมกลับ

ส่วท่าเตรียม ทำซ้ำ 3-5 รอบ

2. ท่าแก้ลมปะกั



- 2.1 นั่งตัวตรง ทำใจให้สบาย มือหนึ่งจับคางซ้อนขึ้น อีกมือหนึ่งจับหน้าผาก ใช้หัวแม่มือกดไคลที่ขมับข้างที่ปวด หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เอาใจไว้ตรงที่ปวด
- 2.2 หายใจออกช้า ๆ พร้อมทั้งหมุนหัวแม่มือที่กดขมับไปตามเข็มนาฬิกาข้างละ 5-10 รอบ การหมุนหัวแม่มือต้องกดหมุนจากเบาไปหาหนัก

3. ทำแก้มอก

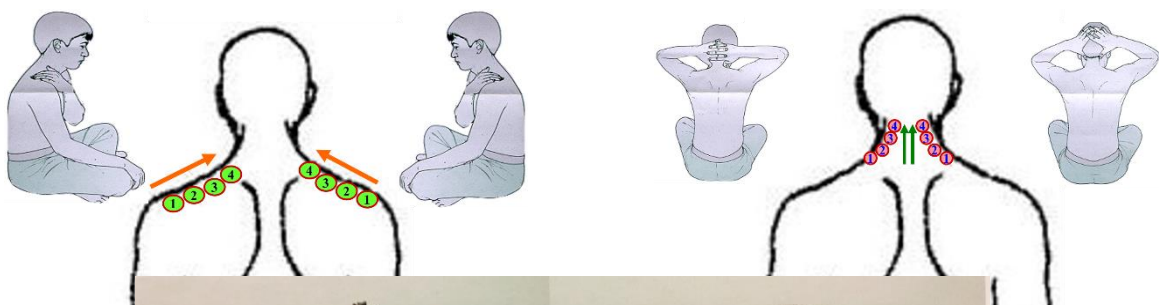
- 3.1 นั่งขัดสมาธิ เอามือทั้ง 2
- 3.2 หายใจเข้าช้าๆ พร้อมทั้ง
- หน้าไปทางเดียวกัน นับ 1-10



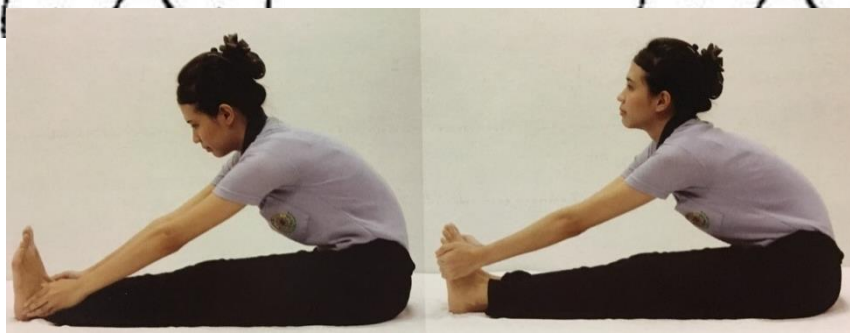
ข้างต้นเข้าไว้
ออกแรงดันเข้าข้างซ้ายก่อนหัน

- 3.3. หายใจออกช้าๆ พร้อมทั้งผ่อนมือที่ดันเข้าลงตามเดิมทำสลับกัน 3-6 ครั้ง

การนวดกล้ามเนื้อบ่าต้นคอ ด้วยตนเอง

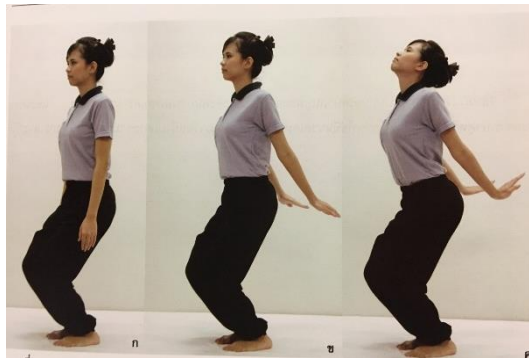


ปวดหลัง
1. ทำแก้มกล่อน



- 1.1 ทำเตรียมนั่งเหยียดเท้าสองข้างไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขา
- 1.2 ค่อยๆโน้มตัวยื่นแขนไปข้างหน้า จนถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง จับไว้ แล้วกระดกปลายเท้าขึ้น พร้อมกับเลื่อนมือทั้งสองข้างขึ้นไปจับที่ปลายฝ่าเท้า แล้วค่อยๆเชิดหน้าขึ้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที

2. ทำแก้มแน่นหน้าอก



- 2.1 ทำเตรียมนั่ง ยืนตัวตรง แขนแนบข้างลำตัว
- 2.2 ย่อตัวลงเล็กน้อย ย่อเท่าที่ย่อได้ไม่จำเป็นต้องย่อลงต่ำมาก เหยียดแขนทั้งสองข้าง ไปทางด้านหลัง ค่อยๆแอ่นอก แบะไหล่ แล้วเชิดหน้าพร้อมกับเหยียดแขนไปทางด้านหลังจนสุดเท่าที่จะทำได้แล้วกระดกข้อมือขึ้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที

ปวดแขน

1. ทำแก้มเกียจ



1.1 ทำเตรียมให้นั่งขัดสมาธิ วางมือทั้ง 2 ที่หน้าขาบริเวณหัวเข่า ประสานมือทั้ง 2 ระดับอก ค่อยๆเหยียดแขน ทั้ง 2 ออกไปด้านหน้าพร้อมกับดัดฝ่ามือออกทางด้านหน้า จนแขนเหยียดตรง ค่อยๆหันหน้า ปิดลำตัวพร้อมกับแขนไป ทางด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหยียดแขนและลำตัวไปทางด้านหน้า นิ่งค้างไว้ 10 วินาที

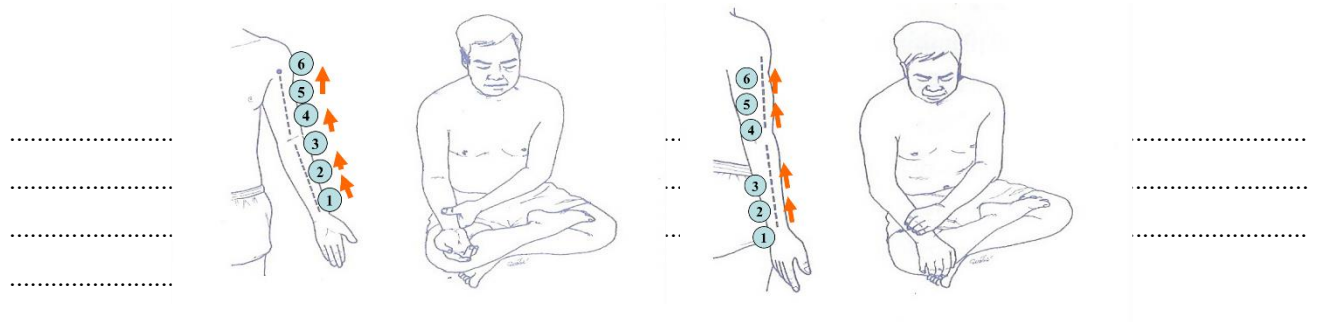
1.2 ค่อยๆคลาย กลับมาแนวกลาง ค่อยๆหันหน้า ปิดลำตัวพร้อมกับแขนไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆคลาย กลับมาแนวกลาง ค่อยๆเหยียดแขนไปทางด้านบน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหยียดแขนและลำตัวไปทางด้านหน้า นิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆคลาย กลับมาท่าเตรียม

2. ท่าแขนขัด

2.1 ทำเตรียมให้นั่งพับเพียบไปด้านขวา วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่หน้าขาเหนือหัวเข่า เริ่มจาก เท้าแขนข้างขวาไว้ กับพื้นข้างลำตัว แล้วใช้มือข้างซ้ายจับต้นแขนขวา

2.2 ค่อยๆ ปิดลำตัวและหันหน้าไปทางขวามือให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับออกแรงบีบนิ้วดัน แขนขวาไต่ลงไปถึงข้อมือ นิ่งค้างไว้ 10 วินาที

การนวดกล้ามเนื้อแขน ด้วยตนเอง



เอกสารอ้างอิง- สถานการณ์แพทย์แผนไทย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2557). กายบริหารแบบฤๅษีัดตน.

กรุงเทพฯ : ศุภานิขการพิมพ์. หน้า 5-79

- นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์. (2560). การขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพ และการสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย. แหล่งข้อมูล : http://doh.hpc.go.th/data/HL/HL_DOH_drive.pdf ค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2563