



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM
next

ยึดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

๐ แก่เกยจ ๑



๐ พระราชทานพระบรมราชานุญาต ๑

๐ ลึงกะลัดขุกเข้า ระคนเจือ หล่อคณะนุ่งหนังเกลือ ลัดไว้
กามันตะกั๋เขือ ข้อยหนุ่ม นกนอ เหยียดยึดหดถัดได้ แต่แก่เกยจกาย ๑



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

ท่าที่ 1

ท่าแก้เกียจ

(Generalized weakness or Not Alert)



ท่าเตรียม นิ่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง หน้ามองตรง
วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



ประสานมือทั้งสองข้าง
ไว้ที่ระดับหน้าอก



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
พลิกฝ่ามือที่ประสานกัน
ดันยืดออกไปด้านหน้า แขนเหยียดตรง



ค่อย ๆ หันหน้า บิดลำตัว พร้อมกับแขน
ไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ

*หมายเหตุ : สามารถปรับเปลี่ยนเป็นนั่งเก้าอี้ได้



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: external oblique และ internal oblique, rhomboids, trapezius
- กล้ามเนื้อ Strength training: deltoid, pectoralis major, serratus anterior, triceps brachii, extensor group ของแขน, transversus abdominis, erector spinae และ multifidus

● เส้นประสาท

dorsal rami (ระดับอกและเอว), axillary nerve, medial และ lateral pectoral nerves, long thoracic nerve และ radial nerve

● หลอดเลือด

posterior intercostal arteries, lumbar arteries, brachial artery และ thoracoacromial artery

ข้อควรระวัง

- ควรยืดตัวก่อนหมุนเพื่อลดแรงบิดที่บริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอว
- ไม่ควรยกไหล่สูงหรือห่อไหล่มากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการหมุนอย่างรวดเร็ว

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีภาวะข้อไหล่อักเสบเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวจากโรคทางระบบประสาท



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

ท่าที่ 2

ท่าแก้มปวดศีรษะ (Headache)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



นั่งชันเข้าข้างซ้ายขึ้น ฝ่าเท้าแนบกับพื้น
หันปลายเท้าซ้ายออกไปให้ได้มากที่สุด



พนมมือให้ปลายนิ้วอยู่ระดับคาง
กางศอกออกให้ขนานกับพื้น



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ



ออกแรงดันปลายนิ้วไปทางด้านซ้ายและขวา นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

- กล้ามเนื้อ
 - กล้ามเนื้อบ่า (Upper Trapezius m.,)
 - กล้ามเนื้อไหล่ (Deltoid m., Serratus anterior m., Rotator Cuff m.)
 - กล้ามเนื้อต้นแขนและกล้ามเนื้อปลายแขน (Biceps Brachii m., Wrist Flexor m.)
 - กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Rectus abdominis m., Transversus abdominis m., Erector spinae m., Multifidus m.,)

- เส้นประสาท
Cervical plexus, Brachial plexus, Thoracolumbar spinal nerves
- หลอดเลือด
Subclavian artery, Axillary artery, Brachial artery

ข้อควรระวัง -

ข้อห้าม -



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

ท่าที่ 3

ท่าแก้มเวียนศีรษะ (Vertigo)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง หน้ามองตรง
วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



วางสันมือข้างซ้ายไว้บริเวณท้ายทอย ปลายนิ้วชี้ขึ้น
สันมือข้างขวาวางไว้บริเวณเหนือหัวเข่าขวา



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
แขนซ้ายออกแรงดันศีรษะให้เบียดหน้าทางขวาให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงต้นคอ
พร้อมกับแบะไหล่ซ้ายออก ส่วนมือขวาออกแรงกดเหนือหัวเข่า
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อต้นคอ (Sternocleidomastoid m.)
- กล้ามเนื้อบ่า (Levator Scapulae m., Upper Trapezius m.)
- กล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน (Anterior Deltoid m., Triceps Brachii m.)

● เส้นประสาท

Accessory nerve, Axillary nerve, Radial nerve

● หลอดเลือด

Subclavian artery, Axillary artery, Scapular artery

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีประวัติปวดคอเรื้อรัง
- ผู้ที่เป็นโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม
- ผู้ที่มีประวัติมีอาการเวียนศีรษะจากการหมุน

ข้อห้าม -



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

ท่าที่ 4

ท่าแก้มปะกั๊ง (Migraine)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง หน้ามองตรง
วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



มือขวาจับที่คาง โดยปลายคางอยู่บริเวณง่ามมือ
และปลายนิ้วชี้ขึ้น



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที
มือซ้ายวางไว้ที่หน้าผาก นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณขมับด้านซ้าย
ข้อศอกอยู่ในระดับหัวไหล่ ค่อย ๆ ออกแรงนวด คลึง ที่ขมับทั้งสองข้าง
พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ จนท้องป่อง ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก
แล้วคลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อต้นคอ (Sternocleidomastoid m.)
- กล้ามเนื้อบ่า (Levator Scapulae m., Upper Trapezius m.)
- กล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragm)

● เส้นประสาท

Accessory nerve, Cervical nerve, Phrenic nerve

● หลอดเลือด

Occipital artery, Cervical artery, Phrenic artery

ข้อควรระวัง -

ข้อห้าม -



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มกล้ามเนื้อและพังผืด (Office syndrome)

ท่าที่ 5

แก้ปวดท้อง แก้สะบักจม (Abdominal pain & Scapular Discomfort)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง หน้ามองตรง
วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



ยกแขนกางออกด้านข้างห่างข้อมือ
ให้อยู่ในแนวระดับบ่า



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นจนข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับบ่า
สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ พร้อมกับแอ่นอก เหยียดมือออกในท่ารำ
(กระดกปลายนิ้วมือลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้) นิ่งค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อด้านหน้าอก (Pectoralis Major m.)
- กล้ามเนื้อต้นคอ (Sternocleidomastoid m.)
- กล้ามเนื้อปลายแขน (Wrist flexors m.)

● เส้นประสาท

Axillary nerve, Suprascapular nerve, Median nerve, Ulnar nerve

● หลอดเลือด

Subclavian artery, Ulnar artery, Radial artery

ข้อควรระวัง -

ข้อห้าม -



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM