



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM  
next

ยืดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มหัวไหล่ติด

● แก้ ปวดท่อน  
ข้อมือ



● พระองค์จากนารายณ์

● ธรณามยามหุณัน เนาพนาเวตนา ชูเขอคลองพาหา หักถ้อย  
นั่งแบะฝ่าบาทา ซ้อนทขกนแฮ แก้ป่วนปวดท่อนข้อมือ อีกเล่นลขกน



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

กลุ่มหัวไหล่ติด

ท่าที่ 1

## 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, brachial artery, Ulnar artery, Radial 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...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM  
next

กลุ่มหัวไหล่ติด

ท่าที่ 2

## ท่าแก้สะบักหน้าจม

(Scapular & Shoulder Discomfort)



ท่าเตรียม นิ่งคุกเข่าปลายเท้าราบไปทางด้านหลัง  
หันมองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขาบริเวณ หัวเข่า



เอื้อมมือทั้งสองข้างไปด้านหลัง จับที่หลังเท้าทั้งสองข้างไว้



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที แล้วยืดลำตัว แขนอก แบนไหล่  
ค่อย ๆ ออกแรงดึงเท้าทั้งสองข้างขึ้น พร้อมแหงนหน้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ  
แล้วค่อย ๆ คลายย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อต้นคอ (Sternocleidomastoid m.)
- กล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoralis major m., pectoralis minor m.)
- กล้ามเนื้อต้นแขน (Biceps brachii m.)
- กล้ามเนื้อปลายแขน (Wrist flexors m.)
- กล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า (Rectus abdominis m.)
- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps femoris m.)

#### ● เส้นประสาท

Axillary nerve, Suprascapular nerve, Median nerve, Ulnar nerve, Femoral nerve

#### ● หลอดเลือด

Subclavian artery, brachial artery, Ulnar artery, Radial artery, Femoral artery

ข้อควรระวัง ● ผู้ที่มีอาการปวดเข่า

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

กลุ่มหัวไหล่ติด

ท่าที่ 3

## ท่าแก้สลักไหล่ (Shoulder Discomfort)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง  
หน้ามองตรง  
แขนแนบข้างลำตัว



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่  
แล้วมือซ้ายกดเหนี่ยว  
ที่แนวบ่าด้านหลัง  
ชิดต้นคอด้านซ้าย  
ออกแรงดึงโน้มบ่าซ้าย  
มาด้านหน้า



มือขวาจับข้อศอกซ้าย  
ออกแรงดึงเข้าหาลำตัว  
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที  
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลาย  
ย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง  
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)  
ทำซ้ำ 3 รอบ

\*หมายเหตุ : ท่าฤๅษีดัดตนดั้งเดิมเป็นการยืนเท้าแตะพื้นข้างเดียว  
ทั้งนี้ เพื่อป้องกันผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว จึงปรับเป็นยืนเท้าแตะพื้นทั้งสองข้าง



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อสะบัก (Infraspinatus m., Teres minor m.)
- กล้ามเนื้อหุบสะบัก (Rhomboid major m., Rhomboid minor m.)
- กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Posterior deltoid m., Latissimus Dorsi m.)

#### ● เส้นประสาท

- Axillary nerve, Scapular nerve,
- หลอดเลือด  
Suprascapular artery, Thoracodorsal 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

กลุ่มหัวไหล่ติด

ท่าที่ 4

## ท่าแก้คอเคล็ด แก้ไหล่ขัด (Stiffness of neck & Shoulder)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง  
หน้ามองตรง  
แขนแนบข้างลำตัว



ยืนแยกขาให้เท่าทั้งสองข้าง  
อยู่แนวเดียวกับหัวไหล่  
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้างให้ได้มากที่สุด  
งอแขนให้ข้อมืออยู่ระดับอก ปลายนิ้วชี้ขึ้น  
พร้อมกับกระดกข้อมือ  
และงอนิ้วมือทั้งสองข้าง  
ทางศอกทั้งสองข้างออกข้างลำตัว  
พร้อมยืดออกขึ้น



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่  
แล้วย่อตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
พร้อมกับค่อย ๆ ออกแรงกด  
ที่สันมือทั้งสองข้าง  
ลงที่เหนือยอดอก  
ประมาณ 10 วินาที  
โดยไม่กลั้นหายใจ  
แล้วค่อย ๆ คลาย  
ย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

- กล้ามเนื้อ
  - กล้ามเนื้อบ่า (Upper Trapezius m., Levator Scapulae m.)
  - กล้ามเนื้อยกแขนและหุบแขน (Middle Deltoid m., Pectoralis Major m., Pectoralis Minor m.)
  - กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Rectus abdominis m., Transversus abdominis m., Erector spinae m., Multifidus m.)
  - กล้ามเนื้อเหยียดเข่า (Quadriceps Femoris m.)
- เส้นประสาท  
Accessory nerve, Scapular nerve, Thoracoabdominal nerve, Femoral nerve
- หลอดเลือด  
Scapular artery, Intercostal artery, Femoral artery

ข้อควรระวัง

● ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว

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

กลุ่มหัวไหล่ติด

ท่าที่ 5

## ท่าแก้มในอก ในเอว (Chest & Low back pain)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง  
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าหนึ่งก้าว  
โน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แล้วยกเปิดสันเท้าซ้ายขึ้น



ยื่นแขนขวาออกไปข้างหน้า  
งอข้อศอกเล็กน้อย  
หงายฝ่ามือขึ้นอยู่ระดับศีรษะ  
กระดูกข้อมือขวา ให้ปลายนิ้วชี้ลง



มือซ้ายวางสันมือไว้ที่เอว  
ฝ่ามือแนบกับสี่ข้าง นิ้วมือชี้ขึ้น  
ค่อย ๆ ย่อเข้าทั้งสองข้าง เปิดสันเท้าข้างซ้าย  
ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่  
บิดลำตัวไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
แอ่นอก แหงนหน้าขึ้นเล็กน้อย  
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ  
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง  
(ท่าสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อหุบสะบัก (Rhomboid Major m., Rhomboid Minor m.)
- กล้ามเนื้อยกแขน (Anterior Deltoid m.)
- กล้ามเนื้อต้นแขนและกล้ามเนื้อปลายแขน (Biceps Brachii m., Wrist Extensorm.)

#### ● เส้นประสาท

Scapular nerve, Axillary nerve, Musculocutaneous nerve, Radial nerve

#### ● หลอดเลือด

Scapular artery, Axillary artery, Brachial artery, Radial artery, Ulnar artery

ข้อควรระวัง

● ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว

ข้อห้าม

-



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM