



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM
next>>>

ยืดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มนิ้วล็อก

๐ แก้กัมขัอมือ ๑



๐ พระญาณบริบูรณ์ ๑

๐ อนิถิกันธท่านนิ้วหน้า ดาถถึง ลมเลียคสองหัดถึง ปวดตัว
พบเข้านั่งค้ำนั่ง นึกคดคงฤๅ กายขจรระคคนิ้ว นบถ้ำเทพนม 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>>

กลุ่มนิ้วล็อก

ท่าที่ 1

ท่าแก้เกียจ

(Generalized weakness or Not Alert)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



ประสานมือทั้งสองข้าง
ไว้ที่ระดับหน้าอก



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
พลิกฝ่ามือที่ประสานกัน
ดันยืดออกไปด้านหน้า แขนเหยียดตรง



ค่อย ๆ หันหน้า บิดลำตัว
พร้อมกับแขนไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลืนหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับ
ไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



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

กลุ่มนิ้วล็อก

ท่าที่ 2

ท่าแก้มข้อมือ (Wrist trouble)



ท่าเตรียม นั่งคุกเข่า ลำตัวตั้งตรง
หน้ามองตรง มือวางบริเวณหน้าขา



ยกมือทั้งสองข้างประกบพนม
ให้ปลายนิ้วอยู่ระดับเสมอกัน



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที
แล้วบิดลำตัวพร้อมกับหันหน้าไปทางขวามากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ออกแรงดันที่ข้อมือและดัดปลายนิ้วมือไปข้างขวา
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อปลายแขน (Wrist flexor m., Wrist extensor m.)
- กล้ามเนื้อด้านหน้าคอ (Sternocleidomastoid m., Splenius m. group)
- กล้ามเนื้อลำตัว (External oblique m.)

● เส้นประสาท

Accessory Nerve, Cervical Spinal Nerves Median Nerve,
Ulnar Nerve Radial Nerve

● หลอดเลือด

Cervical Artery, Radial Artery, Ulnar Artery, Intercostal Arteries

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีอาการปวดเข้า/เปลี่ยนข้อเข้าเทียม
สามารถปรับเป็นท่านั่งบนเก้าอี้แบบไม่มีล้อเลื่อนได้

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>>

กลุ่มนิ้วล็อก

ท่าที่ 3

ท่าแก้มในแขน

(Arm movement)



ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบไปทางด้านหลัง
วางมือทั้งสองข้าง วางไว้ที่หน้าขา



ค่อย ๆ นั่งยอง ๆ ชันเข้าชิดอก
หลังตรง หน้ามองตรง



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
แล้วยกแขนข้างขวาเหยียดไปด้านหน้า
อยู่แนวเดียวกับระดับหัวไหล่ พร้อมกับกระดูกข้อมือ
ปลายนิ้วชี้ขึ้น มือซ้ายจับรวบนิ้วมือทั้งสองข้างขวา
ค่อย ๆ ออกแรง ดันเข้าหาลำตัวมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ) ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อสะบัก (Rhomboid m., Middle Trapezius m.)
- กล้ามเนื้อหัวไหล่ (Posterior Deltoid m., Latissimus dorsi, Teres Major m.)
- กล้ามเนื้อต้นแขน (Biceps Brachii m.) กล้ามเนื้อปลายแขน (Wrist flexor m.)
- กล้ามเนื้อต้นคอ (Sternocleidomastoid m.)
- กล้ามเนื้อลำตัว (External oblique m.)

● เส้นประสาท

Accessory nerve, Thoracodorsal nerve, Axillary nerve, Musculocutaneous nerve, Median nerve, Ulnar nerve และ Intercostal nerves

● หลอดเลือด

Brachial artery, Radial artery, Ulnar artery, thoracodorsal artery, Cervical artery, Posterior intercostal arteries

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีอาการปวดเข่า/เปลี่ยนข้อเข่าเทียม สามารถปรับเป็นท่านั่งบนเก้าอี้แบบไม่มีล้อเลื่อนได้

ข้อห้าม

-



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM