



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM  
next

ยึดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

◎ แก้อึด  
ปัดขวามือ  
ในเอว



◎ พญิกฤษณะเทพ ๑

◎ จุลพรหมลัทธิกรณี่ แผลงฤๅษี ยกเข้าเหยียดแขนอืซึก เลื้อกเท้า  
แสนแพทย์พิศโทษพิศ คารบอกไวนา แก้อึดขวามือขึ้นเร้า ออกบนเอวหาย 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



กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าที่ 1

## ท่าแก้เอว

(Waist trouble & Low back pain)



ท่าเตรียม นิ่งยอง ๆ ซันเข้าชิดอก หลังตรง หน้ามองตรง มือวางที่ข้อเท้า



พนมมือ นิ้วหัวแม่มือให้อยู่ระดับคาง ข้อศอกทั้งสองข้างหนีบเข้าให้ชิดกัน  
ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ โดยนิ้วหัวแม่มือกดใต้คาง แล้วยืดลำตัวขึ้นพร้อมกับแหงนหน้าขึ้น  
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

- กล้ามเนื้อ
  - กล้ามเนื้อ Stretching: rectus abdominis, transversus abdominis, iliopsoas, gluteus maximus และ hamstrings
  - กล้ามเนื้อ Strength training: erector spinae, multifidus และ quadratus lumborum

- เส้นประสาท dorsal rami (L1-L5),
- หลอดเลือด lumbar arteriesteries

### ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีอาการปวดเข้าควรหลีกเลี่ยงการนั่งยอง และหลีกเลี่ยงการค้างท่าานเกินไป
- ไม่เมื่อยคอมากจนเกิดอาการตึงหรือเวียนศีรษะ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหากระดูกสันหลังส่วนคอ

### ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนหรือปลิ้นกดทับเส้นประสาทในระยะเฉียบพลัน หรือผู้ที่มีอาการปวดหลังเฉียบพลันจากการบาดเจ็บใหม่ ๆ
- ผู้ที่มีภาวะกระดูกสันหลังเคลื่อนหรือโพรงกระดูกสันหลังตีบรุนแรง
- ผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง เอ็นไขว้ฉีกขาด หรือเพิ่งผ่าตัดข้อเข่า
- ผู้ที่มีภาวะเวียนศีรษะจากความผิดปกติของหลอดเลือดสมองส่วนหลัง



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

กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าที่ 2

## ท่าแก้กล่อน

(Low abdominal pain & Scrotal distention)



ท่าเตรียม นิ่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง  
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า  
มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ต้นขา



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วโน้มตัวขึ้นแขนไปทางด้านหน้า จนถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง  
กระดกฝ่าเท้าขึ้น เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายฝ่าเท้า (บริเวณนิ้วเท้า) ค่อย ๆ เชิดหน้าขึ้น  
นึ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: hamstrings, gluteus maximus, erector spinae, gastrocnemius และ soleus
- กล้ามเนื้อ Strength training: erector spinae, multifidus, transversus abdominis, quadriceps femoris และ tibialis anterior

#### ● เส้นประสาท

- sciatic nerve, femoral nerve และ deep fibular nerve
- หลอดเลือด  
femoral artery, popliteal artery และ posterior tibial artery

### ข้อควรระวัง

- หากไม่สามารถยกขึ้นแขนไปด้านหน้าจับปลายฝ่าเท้าได้ ให้ทำในระดับที่สามารถทำได้ เพื่อไม่ให้เกิดการอหลังส่วนเอวมากเกินไป หลีกเลี่ยงแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังและเกิดอาการปวดตึงรุนแรง

### ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีอาการปวดร้าวลงขาจากการกดทับเส้นประสาท sciatic อย่างชัดเจน
- ผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน หรือมีภาวะเอ็นร้อยหวายฉีกขาด



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน



กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าที่ 3

## แก้ลมปิดขากฐ แก้มในเอาจ (Low back pain, Lumbar pain position)



ท่าเตรียม นิ่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า  
ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขา



ขาข้างซ้ายยกมาไขว้คร่อมบริเวณต้นขาข้างขวา  
ขาข้างขวากระดกปลายเท้าขึ้น มือข้างซ้าย โอบจับเหนือข้อเท้าซ้าย  
ยกแขนข้างขวาขึ้นด้านหน้าโดยฝ่ามือตั้งขึ้น



สุดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ ค่อย ๆ วาดแขนข้างขวา  
พร้อมบิดลำตัวและหันหน้าไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
โดยตายังคงมองที่ปลายนิ้ว นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที  
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง  
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: external oblique ด้านตรงข้ามกับทิศหมุน, latissimus dorsi, thoracolumbar fascia, gluteus maximus และ piriformis
- กล้ามเนื้อ Strength training: multifidus, erector spinae, internal oblique ด้านเดียวกับทศหมุน, transversus abdominis, deltoid และ triceps brachii

#### ● เส้นประสาท

dorsal rami (L1-L5), lumbar plexus, sciatic nerve, femoral nerve สำหรับกลุ่ม หน้าขา, axillary nerve และ radial nerve สำหรับแขน

#### ● หลอดเลือด

lumbar arteries, femoral artery และ profunda femoris artery สำหรับกลุ่มหน้าขา, brachial artery และ radial artery สำหรับแขน

#### ข้อควรระวัง

- ควรเคลื่อนไหว (บิดลำตัวและหันหน้าไปด้านหลัง) อย่างช้า ๆ

#### ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีภาวะกระดูกสันหลังหักหรือกระดูกพรุนรุนแรง
- ผู้ที่มีการอักเสบเฉียบพลันของกล้ามเนื้อหลังหรือข้อต่อกระดูกเชิงกราน



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

กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าที่ 4

## ท่าแก้มในอก ในเอว (Chest & Low Back Pain)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง  
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าหนึ่งก้าว  
โน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แล้วยกเปิดสันเท้าซ้ายขึ้น



ยื่นแขนขวาออกไปข้างหน้า  
งอข้อศอกเล็กน้อย  
หงายฝ่ามือขึ้นอยู่ระดับศีรษะ  
กระดูกข้อมือขวา ให้ปลายนิ้วชี้ลง



มือซ้ายวางสันมือไว้ที่เอว  
ฝ่ามือแนบกับส้นข้าง นิ้วมือชี้ขึ้น  
ค่อย ๆ ย่อเข้าทั้งสองข้าง เปิดสันเท้าข้างซ้าย  
ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที  
ปิดลำตัวไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
แอ่นอก แหงนหน้าขึ้นเล็กน้อย  
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ  
แล้วค่อย ๆ คลายย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง  
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: pectoralis major, pectoralis minor, rectus abdominis, external oblique, iliocostalis, longissimus, gastrocnemius และ soleus
- กล้ามเนื้อ Strength training: multifidus, transversus abdominis, erector spinae, gluteus medius, quadriceps femoris และ deltoid

#### ● เส้นประสาท

dorsal ram (ระดับอกและเอว), femoral nerve สำหรับกลุ่มหน้าขา, sciatic nerve สำหรับกลุ่มหลังต้นขา, tibial nerve สำหรับกล้ามเนื้อน่อง, axillary nerve และ radial nerve สำหรับ แขน

● หลอดเลือด  
lumbar arteries, femoral artery popliteal artery และ posterior tibial artery สำหรับขา, brachial artery radial artery และ ulnar artery สำหรับแขน

#### ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว

#### ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนระยะเฉียบพลัน และผู้ที่มีภาวะกระดูกสันหลังเสื่อมรุนแรง
- ผู้ที่มีอาการปวดข้อเข่ารุนแรงหรือเอ็นเข่าบาดเจ็บ



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# ยืดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟู ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM  
next

กลุ่มปวดหลัง (Lower Back Pain) / หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าที่ 5

## ท่าแก้ตะโพก สลักเพชร (Low back pain & Hip discomfort)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง  
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



แยกขาให้เท่าทั้งสองข้าง  
อยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่  
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้าง  
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



กำมือวางไว้ที่กระดูกสะโพก  
(anterior superior iliac spine)  
นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ทางข้อศอก  
ออกจากลำตัว



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที  
แล้วย่อตัวลงพอประมาณ  
ใช้กำปั้นกดที่ร่องเอว  
นั่งค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที  
โดยไม่กลั้นหายใจ  
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับ  
ไปอยู่ในท่าเตรียม  
ทำซ้ำ 3 รอบ



### ประโยชน์

#### ● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: adductor longus, adductor magnus, gracilis, tensor fasciae latae บางส่วน
- กล้ามเนื้อ Strength training: piriformis, obturator internus, obturator externus, superior และ inferior gemellus, gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus, quadriceps femoris, erector spinae, multifidus และ transversus abdominis

#### ● เส้นประสาท

sciatic nerve, superior และ inferior gluteal nerves, femoral nerve ควบคุม quadriceps femoris และ obturator nerve เลี้ยงกล้ามเนื้อด้านในต้นขา

#### ● หลอดเลือด

femoral artery, profunda femoris artery, superior และ inferior gluteal arteries (แขนงจาก internal iliac artery) tibial artery

### ข้อควรระวัง

- ไม่ควรย่อลึกเกินกำลัง โดยเฉพาะในผู้ที่มีกล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแอ
- ควรเหยียดหลังให้ตรง แต่ไม่ควรแอ่นหลังมากเกินไป

### ข้อห้าม

- ผู้ที่มีภาวะข้อสะโพกเสื่อมระดับรุนแรง หรือความผิดปกติของกระดูกบริเวณข้อสะโพก
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีเอ็นเข้าฉีกขาดหรือข้อเข่าเสื่อมระยะปวดมาก และผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อสะโพกหรือข้อเข่า



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM