



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM
next>>>

ยืดเหยียด...ดัดตน...พันโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

๑ แกะตะโກสลักเพชร ๑



๑ พระอมรโมลี ๑

๑ สรีระกาคาบคดง ตนตรง ถ่างบาททั้งลองทรง แยะแต่
กำหมัดคดกรณจง กตคุ้งขานา ตะโກสลักเพชรแม่ ไม้ยล้าหาหาย 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>>

กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ท่าที่ 1

แก้ลมปัตฆาฏ แก้ลมในเอว (Low back pain, Lumbar pain position)



ท่าเตรียม นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า
ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขา



ขาข้างซ้ายยกมาไขว้คร่อมบริเวณต้นขาข้างขวา
ขาข้างขวากระดูกปลายเท้าขึ้น มือข้างซ้าย โอบจับเหนือข้อเท้าซ้าย
ยกแขนข้างขวาขึ้นด้านหน้าโดยฝ่ามือตั้งขึ้น



สุดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ ค่อย ๆ วาดแขนข้างขวา
พร้อมบิดลำตัวและหันหน้าไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
โดยต่ายยังคงมองที่ปลายนิ้ว 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 ด้านเดียวกับทิศหมุน, 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>>

กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ท่าที่ 2 ท่าแก้ลมในขา (Leg's problem)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว
แยกขาให้เท้าทั้งสองข้างอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้างให้ได้มากที่สุด



ค่อย ๆ ย่อตัวลง นั่งยอง ๆ
แบะเปิดกางหัวเข่าทั้งสองข้างออกไปด้านข้างจนสุด
งอข้อศอกให้ทางชิดเข่าด้านใน ยกแขนตั้งฝ่ามือขึ้นทั้งสองข้าง
สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที แล้วออกแรงที่ข้อศอกทั้งสองข้าง
ให้ดันขาออกไปให้ได้มากที่สุดโดยเกร็งเข่าด้านในไว้
พร้อมกับเกร็งข้อมือ นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: adductor longus, adductor brevis, adductor magnus, gracilis, pectineus และ hamstrings
- กล้ามเนื้อ Strength training: gluteus maximus, gluteus medius, piriformis,
- กล้ามเนื้อขา กลุ่ม adductors (ในช่วงต้นแรง), quadriceps femoris, erector spinae, multifidus, soleus และ gastrocnemius

● เส้นประสาท

obturator nerve, femoral nerve, superior gluteal nerve และ sciatic nerve

● หลอดเลือด

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

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรกางเข่าจนเกิดอาการเจ็บแปลบที่ขาหนีบ
- ควรเหยียดหลังให้ตรง แต่ไม่ควรแอ่นหลังมากเกินไป

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีข้อสะโพกเสื่อมรุนแรงหรือความผิดปกติของกระดูกบริเวณข้อสะโพก
- ผู้ที่มีเอ็นเข่าฉีกขาดหรือข้อเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดมาก
- ผู้ที่มีอาการกดทับเส้นประสาท sciatic อย่างรุนแรง และผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อสะโพกหรือข้อเข่า



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>>

กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ท่าที่ 3

ท่าแก้ตะโพก สลักเพชร

(Low back pain & Hip discomfort)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



แยกขาให้เก้ทั้งสองข้าง
อยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้าง
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ท่ามือวางไว้ที่กระดูกสะโพก
นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ทางข้อศอก
ออกจากลำตัว



ค่อย ๆ ย่อตัวลงพอประมาณ
ใช้กำปั้นกดที่ร่องเอว
นั้งค้างไว้ประมาณ 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)

ข้อควรระวัง

- ควรควบคุมแนวเข่าให้สอดคล้องกับแนวปลายเท้า เพื่อลดแรงเฉือนต่อข้อเข่า
- ไม่ควรย่อลึกเกินกำลังโดยเฉพาะในผู้ที่มีกล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแรง
- ควรรักษาหลังให้ตรงหลีกเลี่ยง lumbar flexion หรือ hyperextension มากเกินไป และไม่ควรกดสะโพกแรง จนเกิดอาการปวดเฉียบพลัน

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีภาวะข้อสะโพกเสื่อมระดับรุนแรง หรือความผิดปกติของกระดูกบริเวณข้อสะโพก
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีเอ็นเข่าฉีกขาดหรือข้อเข่าเสื่อมระยะปวดมาก และผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อสะโพกหรือข้อเข่า



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>>

กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

ท่าที่ 4

ท่าแก้มจันทขาก ลมเข้า ลมขา ลมหน้าอก (Wata for spasm Knee leg and Chest)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง
แขนแนบข้างลำตัว



ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าหนึ่งก้าว
วางฝ่ามือขวาไว้ที่ต้นขาขวา
เหนือหัวเข่า



สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
แล้วโน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย
ยกขาซ้ายขึ้น พร้อมกับใช้มือซ้าย
จับที่ข้อเท้า ให้ปลายเท้า
ชี้ไปทางด้านหลัง



ค่อย ๆ ย่อตัวลง มือขวากดไว้ที่ต้นขาขวา
มือซ้ายออกแรงดึงข้อเท้า
แขนตึงพร้อมกับแขนหน้าขึ้น
นั้งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย่อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: quadriceps femoris, iliopsoas, rectus abdominis และ pectoralis major (การแอ่นอก) และ tibialis anterior
- กล้ามเนื้อ Strength training: gluteus maximus และ gluteus medius ของขาข้างที่ยืน, hamstrings, adductor magnus, quadriceps femoris ของขาข้างที่รับน้ำหนัก, erector spinae และ multifidus

● เส้นประสาท

dorsal rami (ระดับอกและเอว), femoral nerve, superior gluteal nerve และ sciatic nerve

● หลอดเลือด

posterior intercostal arteries, lumbar arteries, femoral artery และ profunda femoris artery

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรดึงข้อเท้าแรงจนเกิดอาการปวดเข่าด้านหน้า
- หลีกเลี่ยงการแอ่นเอวมากเกินไปซึ่งอาจเพิ่มแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอว

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีเอ็นเข่าฉีกขาดหรือข้อเข่าเสื่อมระยะปวดรุนแรง และผู้ที่มีภาวะปวดข้อเข่าด้านหน้า ระยะอักเสบ
- ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อสะโพกหรือข้อเข่า
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวรุนแรงหรือโรคทางระบบประสาทที่ควบคุมการยืนไม่ได้



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM