กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM next

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มเข่าเสื่อม



◉ แก้เข่าขัด ฯ

◉ ฤๅษีดัดตน

◉ นักสิทธิโสภาคพร้อม พรหมจรรย์ ชื่อมหาสุธรรม์ เลอศแท้

เท้าเหยียดยืดหัดถ์ยัน ขยำเข่าสองนา ขบขัดค่อเข่าแก้ เมื่อยล้าลมถอย ฯ

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค
ด้วยท่าฤษีดัดตน

กลุ่มเข่าเสื่อม

ท่าที่ 1
ท่าแก้เข่าขัด
(Knee trouble)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา

นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้าง ไปทางด้านหน้า มือทั้งสองข้าง วางไว้ที่ต้นขา ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แอ่นอก แหงนหน้าขึ้น กระดกข้อเท้าทั้งสองข้างขึ้น ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้





มือทั้งสองข้างนวดไล่จากต้นขา ไปจนถึงเข่า กดนวดรอบ ๆ หัวเข่า ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 3 รอบ

VIDEO

ประโยชน์

- **กล้ามเนื้อ**
  - กล้ามเนื้อ Stretching: hamstrings, rectus abdominis (แอ่นอก), gastrocnemius และ soleus (กระดกข้อเท้า)
  - กล้ามเนื้อ Strength training: quadriceps femoris, erector spinae, tibialis anterior ร่วมกับ extensor digitorum longus และ extensor hallucis longus (กระดกข้อเท้า),
- **เส้นประสาท**
  dorsal rami (ระดับอกและเอว), sciatic nerve, femoral nerve, femoral nerve และ deep fibular nerve
- **หลอดเลือด**
  lumbar arteries, femoral artery, profunda femoris artery, anterior tibial artery และ posterior tibial artery (แขนงของ popliteal artery)

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรกดรอบหัวเข่าแรงเกินไปโดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการบวมอักเสบ
- ควรรักษาระดับหลังให้ตรง หลีกเลี่ยงการงอหลังส่วนเอว

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีข้อเข่าอักเสบเฉียบพลัน หรือมีน้ำในข้อจำนวนมาก หรือเอ็นเข่าฉีกขาดระยะยังไม่ฟื้นตัว
- ผู้ที่มีการบาดเจ็บเฉียบพลันของกล้ามเนื้อน่องหรือเอ็นร้อยหวาย
- ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อเข่าและยังไม่ผ่านการฟื้นฟูอย่างเหมาะสม

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค
ด้วยท่าฤษีดัดตน

กลุ่มเข่าเสื่อม

ท่าที่ 2
ท่าแก้กล่อน
(Low abdominal pain & Scrotal distention)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า
มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ต้นขา





ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วโน้มตัวยื่นแขนไปทางด้านหน้า จนถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง กระดกฝ่าเท้าขึ้น เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายฝ่าเท้า (บริเวณนิ้วเท้า) ค่อยๆ เชิดหน้าขึ้น นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 3 รอบ

VIDEO

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

- หากไม่สามารถยื่นแขนไปด้านหน้าจับปลายฝ่าเท้าได้ ให้ทำในระดับที่สามารถทำได้ เพื่อไม่ให้เกิดการงอหลังส่วนเอวมากเกินไป หลีกเลี่ยงแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังและเกิดอาการปวดตึงรุนแรง

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีอาการปวดร้าวลงขาจากการกดทับเส้นประสาท sciatic อย่างชัดเจน
- ผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน หรือมีภาวะเอ็นร้อยหวายฉีกขาด

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค
ด้วยท่าฤษีดัดตน

กลุ่มเข่าเสื่อม

ท่าที่ 3
ท่าแก้เข่า แก้ขา
(Knee & Leg Trouble)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าหนึ่งก้าว
โน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แล้วยกเปิดส้นเท้าซ้ายขึ้น



มือข้างซ้ายวางไว้บริเวณสะโพกซ้าย
โดยปลายนิ้วชี้ลงพื้น
และมือข้างขวาวางบริเวณหน้าขา



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
แล้วย่อเข่าทั้งสองข้าง บิดลำตัว
และหันหน้าไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับ ไปอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับอีกข้างหนึ่ง
(ทำสลับซ้าย-ขวานับเป็น 1 รอบ)
ทำซ้ำ 3 รอบ

VIDEO

ประโยชน์

- กล้ามเนื้อ
  - กล้ามเนื้อ Stretching: adductor magnus (ขาที่ก้าวไปด้านหน้า), iliopsoas (ขาด้านหลัง), gastrocnemius และ soleus (ขาด้านหลัง), external oblique (จากการหมุน)
  - กล้ามเนื้อ Strength training: quadriceps femoris (ขาที่ก้าวไปด้านหน้า), gluteus maximus และ gluteus medius, tibialis posterior และ peroneal (ขาด้านหลัง), hamstrings, transversus abdominis, erector spinae และ multifidus
- เส้นประสาท
  dorsal rami (ระดับเอว), lumbar plexus, femoral nerve และ superior gluteal nerve, tibial nerve และ common fibular nerve
- หลอดเลือด
  lumbar arteries, femoral artery และ profunda femoris artery, posterior tibial artery และ fibular artery

ข้อควรระวัง
- ควบคุมการหมุนลำตัวไม่ให้เกิดแรงบิดเกินไป
- หลีกเลี่ยงการย่อลึกเกินกำลังในผู้ที่มีกล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแรง

ข้อห้าม
- ผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมระยะปวดรุนแรง
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีภาวะข้อสะโพกเสื่อมรุนแรง
- ผู้ที่มีความผิดปกติของการทรงตัวหรือโรคทางระบบประสาทที่ควบคุมการยืนไม่ได้

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค
ด้วยท่าฤษีดัดตน

กลุ่มเข่าเสื่อม

ท่าที่ 4

ท่าดำรงกายอายุยืน
(For longevity)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง แขนแนบข้างลำตัว



แยกขาให้เท้าทั้งสองข้าง
อยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้าง
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



กำมือขวาขึ้นไว้ระดับหน้าอก
ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ
แล้วกำมือซ้ายยกขึ้นซ้อนไว้ใต้มือขวา



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าเต็มที่
แล้วย่อขาลงพอประมาณ
เปิดแบะหัวเข่าออกด้านข้าง หลังตรง
หน้ามองตรง พร้อมทั้งออกแรงที่มือ
ทั้งสองข้างกำกดต้านกันไว้
นิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ
คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
ทำซ้ำ 3 รอบ

VIDEO

ประโยชน์

- กล้ามเนื้อ
  - กล้ามเนื้อ Stretching: adductor longus, adductor magnus และ gracilis
  - กล้ามเนื้อ Strength training: gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus, quadriceps femoris, erector spinae, multifidus, transversus abdominis, internal oblique, pectoralis major, deltoid, biceps brachii, triceps brachii, gastrocnemius และ soleus
- เส้นประสาท
  dorsal rami (ระดับอกและเอว), medial และ lateral pectoral nerves, axillary nerve และ musculocutaneous nerve, femoral nerve, obturator nerve และ superior gluteal nerve
- หลอดเลือด
  lumbar arteries และ posterior intercostal arteries, brachial rtery และ thoracoacromial artery, femoral artery และ profunda femoris artery, superior และ inferior gluteal arteries (แขนง internal iliac artery)

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม ค่อย ๆ เพิ่มระดับการย่อลง
- ไม่ควรย่อลึกเกินกำลังโดยเฉพาะในผู้ที่มีกล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแรง
- ควรเหยียดหลังให้ตรง แต่ไม่ควรแอ่นหลังมากเกินไป

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีเอ็นเข่าฉีกขาดหรือข้อเข่าเสื่อมระยะปวดมาก
- ผู้ที่มีภาวะข้อสะโพกเสื่อมระดับรุนแรง หรือความผิดปกติของกระดูกบริเวณข้อสะโพก
- ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดข้อสะโพกหรือข้อเข่า
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะเฉียบพลัน
- ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้หรือโรคหัวใจที่ยังมีอาการ