



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM
next

ยืดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นฟูโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

๑ แก้อาการในอก ๑



๑ พระพิฆเนศวร ๑

๑ วรเชษฐ์แปลงเปเลี่ยนข้อ ลีฉัตร พระรทเร่องโบราณ บอกแจ้ง

ไถยาคันเหยียดเครียตบ้าน ดูดรักไว้แอ แก้อาการในอกแห่ง เหลือคให้เห่นคุณ ๑



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...ฟื้นโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 1 ท่าแก้แขนขัด (Arm Discomfort)



ท่าเตรียม นิ่งพับเพียบ
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านที่แขนอ่อนแรง
วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



วางฝ่ามือข้างที่อ่อนแรงลงแนบพื้น
ชิดแนวหน้าแข้ง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า
ใช้มืออีกข้างจับที่ต้นแขน ลำตัวตั้งตรง
ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าเต็มที่
แล้วหันหน้าไปทางข้างที่อ่อนแรงให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
พร้อมกับออกแรงบีบนิ้วกดต้นแขน ประมาณ 10 วินาที
แล้วค่อย ๆ คลาย ย้อนกลับไปอยู่ท่าเตรียม
ทำซ้ำ 3 รอบ

*หมายเหตุ :

1. ทำนี้เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์/อัมพาตครึ่งซีก (Hemiplegia/Hemiparesis) และอัมพาตก่อนล่าง (Paraplegia)
2. สามารถปรับเปลี่ยนเป็นนั่งเก้าอี้ได้



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: pectoralis major, deltoid และ biceps brachii (แขนที่วางพื้น), flexor carpi radialis และ flexor carpi ulnaris (จากการเหยียดข้อมือ), external oblique (จากการหมุน), sternocleidomastoid
- กล้ามเนื้อ Strength training: triceps brachii, deltoid, latissimus dorsi, erector spinae และ multifidus

● เส้นประสาท

dorsal rami (ระดับอก), axillary nerve, radial nerve, median nerve, และ thoracodorsal nerve, spinal accessory nerve

● หลอดเลือด

posterior intercostal arteries, brachial artery, radial artery, ulnar artery

ข้อควรระวัง

- หลีกเลี่ยงการหันหน้าและบิดลำตัวอย่างรวดเร็ว
- หลีกเลี่ยงการบีบรัดจนเกิดรอยขีดหรือกดทับเส้นประสาทบริเวณร่องกล้ามเนื้อ
- ควรรักษาแนวไหล่ไม่ให้ยกสูงหรือห่อไหล่มากเกินไป

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีเอ็นไขว้หลังอักเสบเฉียบพลัน หรือเพิ่งผ่าตัดบริเวณไหล่
- ผู้ที่มีภาวะพังผืดกับเส้นประสาทข้อมือระยะรุนแรง หรือเพิ่งผ่าตัดบริเวณข้อมือ
- ผู้ที่มีข้อศอกอักเสบหรือเอ็นข้อศอกอักเสบเฉียบพลัน หรือเพิ่งผ่าตัดบริเวณข้อศอก
- ผู้ที่มีภาวะกระดูกสันหลังส่วนอกหรือคออักเสบเฉียบพลัน



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>>

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 2

ท่าแก้เกียจ

(Generalized weakness or Not Alert)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



ประสานมือทั้งสองข้าง
ไว้ที่ระดับหน้าอก



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่
พลิกฝ่ามือที่ประสานกัน
ดันยืดออกไปด้านหน้า แขนเหยียดตรง



ค่อย ๆ หันหน้า บิดลำตัว พร้อมกับแขน
ไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม



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
- ผู้ที่มีภาวะข้อไหล่ล็อกเสบเฉียบพลัน
- 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>>

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 3 ท่าแก้เข่าขัด (Knee trouble)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา

นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้าง
ไปทางด้านหน้า มือทั้งสองข้าง
วางไว้ที่ต้นขา ค่อย ๆ สูดลมหายใจ
เข้าให้เต็มที่ แอ่นอก แหงนหน้าขึ้น
กระดกข้อเท้าทั้งสองข้างขึ้น
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



มือทั้งสองข้างสอดใส่จากต้นขา
ไปจนถึงเข่า กดจนดรอบ ๆ หัวเข่า
ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่กลั้นหายใจ
แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับ
ไปอยู่ในท่าเตรียม
ทำซ้ำ 3 รอบ



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



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>>

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 4

ท่าแก้กล่อน

(Low abdominal pain & Scrotal distention)



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง
หน้ามองตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา



นั่งเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า
มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ต้นขา



ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วโน้มตัวขึ้นแขนไปทางด้านหน้า จนถึงข้อเท้าทั้งสองข้าง
กระดกฝ่าเท้าขึ้น เลื่อนมือทั้งสองข้างไปจับปลายฝ่าเท้า (บริเวณนิ้วเท้า) ค่อย ๆ เชิดหน้าขึ้น
นึ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปยังท่าเตรียม
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

- หากไม่สามารถขึ้นแขนไปด้านหน้าจับปลายฝ่าเท้าได้ ให้ทำในระดับที่สามารถทำได้ เพื่อไม่ให้เกิดการอหังส่วนเอวมากเกินไป 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

DTAM
next>>

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 5

ท่าดำรงกายอายุยืน (For longevity)



ท่าเตรียม ยืนตัวตรง
หน้ามองตรง แขนแบบข้างลำตัว



แยกขาให้เก้างั่งสองข้าง
อยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
แบะปลายเท้าออกไปด้านข้าง
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ท่ามือขวาขึ้นไว้ระดับหน้าอก
ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ
แล้วท่ามือซ้ายยกขึ้นซ้อนไว้ได้มือขวา



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



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 artery 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



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยืดเหยียด...ดัดตน...พ้นโรค ด้วยท่าฤๅษีดัดตน

DTAM
next>>

กลุ่มอัมพฤกษ์/อัมพาต

ท่าที่ 6

ท่าแก้โรคในอก (Chest Trouble)



ท่าเตรียม นอนหงาย ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว คว่ำมือ



สุดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ ดันแขนห่างจาก ใบหูเล็กน้อย หงายฝ่ามือ



ค่อยๆ ยืดลำตัว กระดกข้อมือ บิดแขนให้ปลายนิ้วมือชี้เข้าหากัน พร้อมกับเหยียดปลายเท้าทั้งสองข้าง ให้เท้าจุ่มลงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
นั่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ แล้วค่อย ๆ คลายย้อนกลับไปอยู่ในท่าเตรียม
ทำซ้ำ 3 รอบ



ประโยชน์

● กล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อ Stretching: latissimus dorsi, pectoralis major, rectus abdominis, intercostal muscles, flexor group ของแขน, tibialis anterior
- กล้ามเนื้อ Strength training: deltoid, triceps brachii, serratus anterior, upper trapezius, erector spinae และ multifidus, gastrocnemius และ soleus

● เส้นประสาท

axillary nerve, radial nerve, long thoracic nerve, medial และ lateral pectoral nerves, dorsal rami (ระดับอกและเอว), tibial nerve และ deep fibular nerve

● หลอดเลือด

axillary artery, brachial artery, thoracoacromial artery, posterior intercostal arteries, lumbar arteries, posterior tibial artery และ anterior tibial artery

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรยกแขนจนเกิดอาการปวดไหล่ โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะไหล่ติดหรือการกดทับเส้นประสาท
- ควรหลีกเลี่ยงการแอ่นหลังมากเกินไป
- ไม่ควรเกร็งปลายเท้าแรงจนเกิดตะคริวที่น่อง

ข้อห้าม

- ผู้ที่มีข้อไหล่อักเสบระยะเฉียบพลันหรือรุนแรง หรือเพิ่งผ่าตัดไหล่
- ผู้ที่มีหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนในระยะมีอาการปวดมาก หรือเพิ่งผ่าตัดกระดูกสันหลัง
- ผู้ที่มีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากโรคหรือเอ็นร้อยหวายอักเสบเฉียบพลัน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM