



## ยืดเส้นยืดสาย ปรับสมดุลร่างกาย



กภ.ดวงลัดดา มานักฆ้อง  
กายภาพบำบัด รพ.อุดรดิตถ์

### องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

- ความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ (cardiorespiratory endurance)
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength)
- ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)
- ความอ่อนตัว (flexibility)
- สัดส่วนของร่างกาย (body composition)



## คุณมีส่วนส่วนของร่างกาย ?

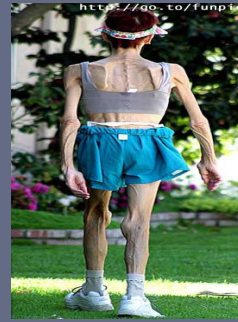
- ดัชนีมวลกาย ( BMI ) = น้ำหนักตัว ( กิโลกรัม ) / ส่วนสูง ( เมตรยกกำลัง 2 )



BMI  $\geq$  23.5

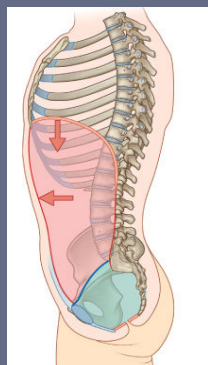


BMI 18.5 - 23.4



BMI  $\leq$  18.5

## การหายใจ

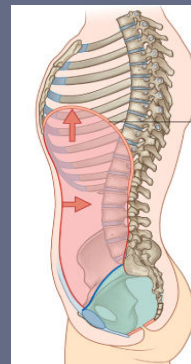


การหายใจเข้า

กล้ามเนื้อกระบังลม 60 %

กล้ามเนื้อซี่โครงด้านนอก

หายใจเข้า-ท้องป่อง  
หายใจออก-ท้องแฟบ



การหายใจออก

การดึงกลับออตโนมัตี

หายใจเข้า - ท้องป่อง  
หายใจออก - ท้องแฟบ

### ความมั่นคงของแกนกลาง (Core stabilization)

กระดูกสันหลัง  
**Lumbar**

กระดูกสะบัก  
**Scapular**

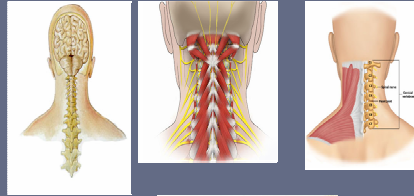
**Stability**

กระดูกคอ  
**Cervical**

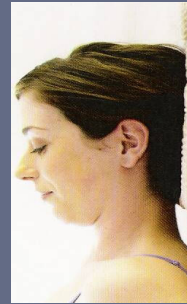
กระดูกเชิงกราน  
**Pelvic**

## ออกกำลังกายเสริมความมั่นคงของกระดูกคอ

- ศีรษะหนัก 4.5 -7 กิโลกรัม
- วางอยู่บนตำแหน่งกระดูกคอชั้นที่ 1
- ทำให้เกิดการยึดต่อแนวกระดูกสันหลัง

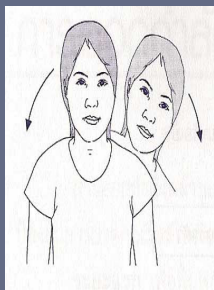


พยักหน้า  
เก็บคาง

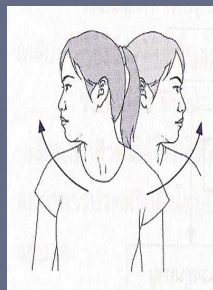


## การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ

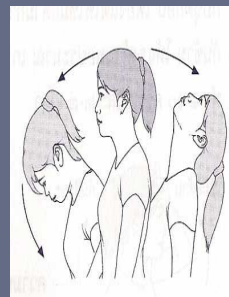
ให้ทำซ้ำๆ ค้างไว้ประมาณ 20 วินาที หรือนับ 1-20 ซ้ำๆ ทั้ง 4 ทิศทาง ดังนี้



1. ทำยืดเหยียดลำคอด้านข้าง



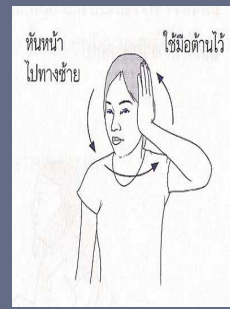
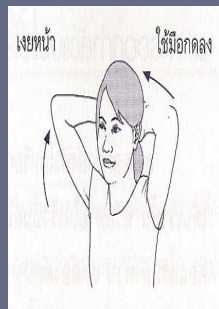
2. หันซ้าย-ขวา



3. ก้ม-เงยลำคอ

## ท่าบริหารเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง

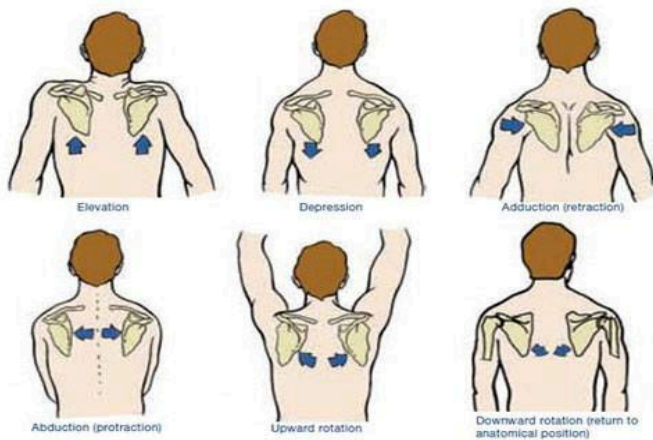
ให้เกร็งคอค้างไว้ประมาณ 5 วินาที หรือนับ 1-5 ค่อยๆ ผ่อน  
ทำทั้ง 4 ทิศทาง ดังนี้



## ความมั่นคงของไหล่/สะบัก

shoulder & Scapular Stability

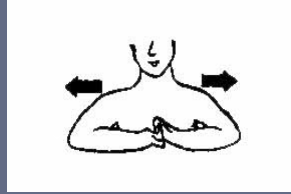
Figure 3-34  
Scapular  
movements



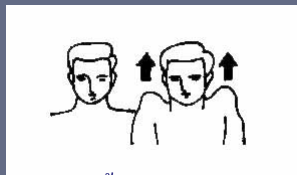
## ความมั่นคงของไหล่/สะบัก



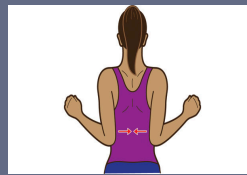
ยืดอก/พนมมือ ดันเข้าหาลำตัว



ยืดอก/ดึงมือด้านกัน



ยกไหล่ขึ้น → ค่อยปล่อยลง

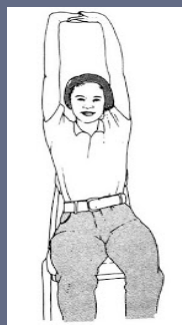


ดึงสับักเข้าหากัน

## ความมั่นคงของไหล่/สะบัก



ประสานมือ  
ยึดแขนด้านหน้า

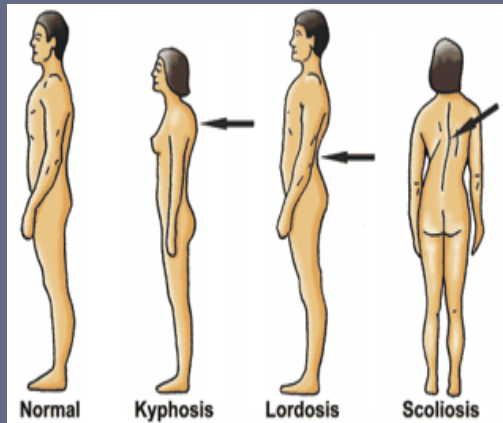


ประสานมือ  
ยกแขนขึ้น



ประสานมือด้านหลัง  
ดึงสับักลง

## ภาวะขาดสมดุลของร่างกาย Body Imbalance Syndrome



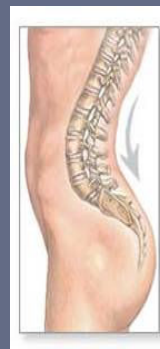
## ภาวะขาดความสมดุลหลังช่วงบน-ล่าง



- : ไหล่งุ้ม
- : ศีรษะยื่นมาด้านหน้า
- : หลังค่อม

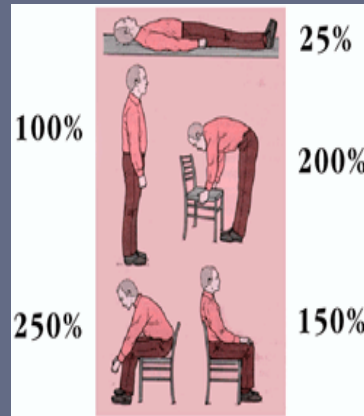
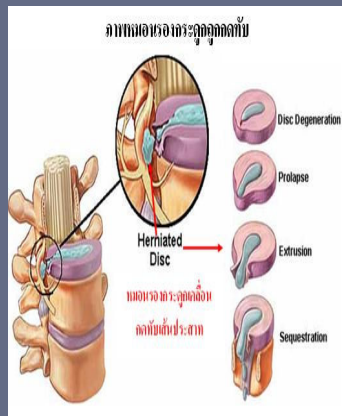


- : ภาวะหลังแอ่น
- : กระดูกเชิงกรานบิดไป





ท่าทาง-หลังไม่สมดุล



แรงดันภายในหมอนรองกระดูกสันหลัง ในท่าทางต่างๆ

(จากงานวิจัยของNachemson และคณะ, 1975)



การนั่ง-นอน...มีผลต่อการปวดคอ-หลัง

หน้าจอรระดับ  
สายตา หรือต่ำกว่า  
เล็กน้อย

หมอนรองรับ  
ช่วงเอว

ศอกงอ 90 องศา

ต้นขาวางขนาน  
กับพื้น

เท้าวางราบบน  
พื้น

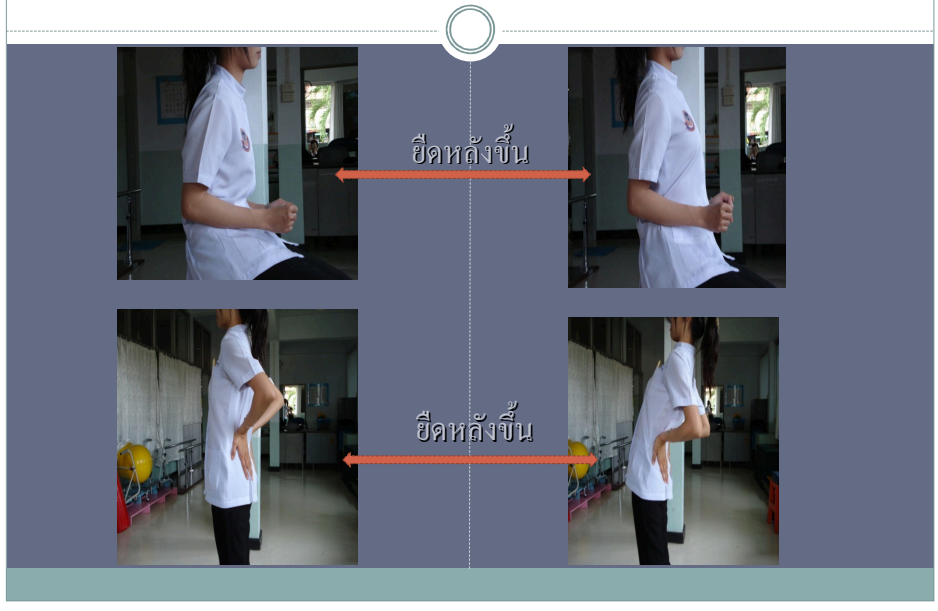


เข็มขัดหมอนรองหลัง

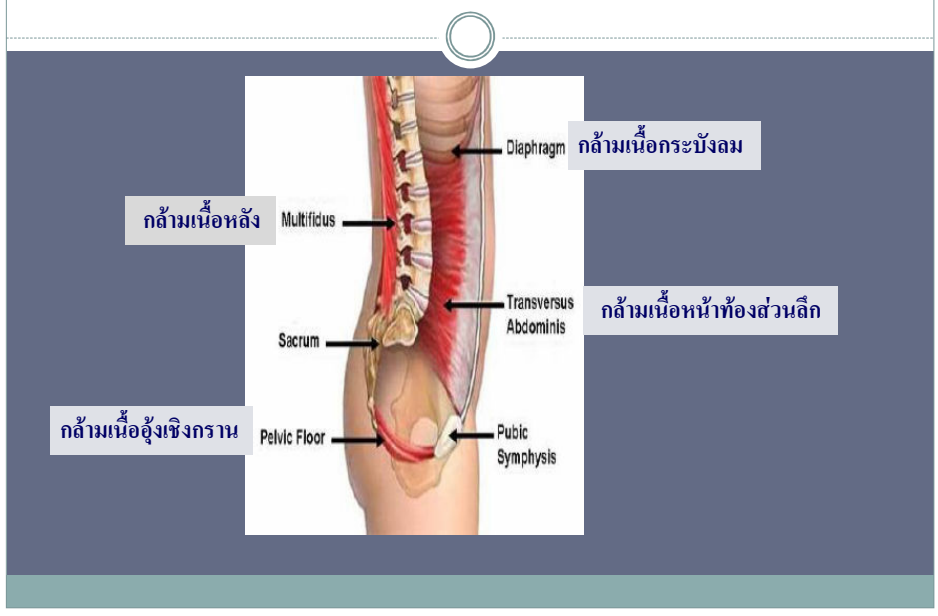
## การยืดกล้ามเนื้อหลัง+สะโพก



## การออกกำลังกายเพื่อปรับสมดุลของหมอนรองกระดูกสันหลัง



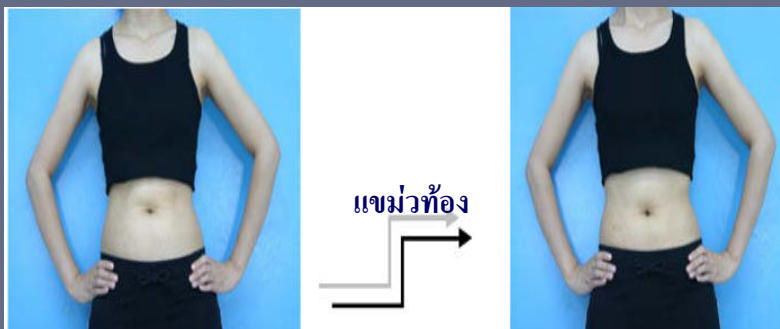
## Power of House





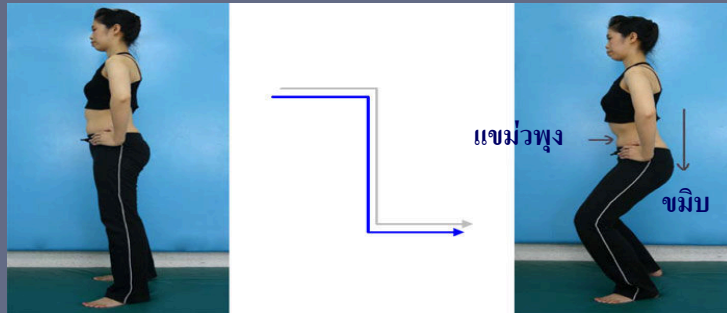
การฝึกกล้ามเนื้อท้องส่วนลึก / กล้ามเนื้ออุ้งเชิง  
กราน

### การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก



การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก ว่าเกร็งได้ถูกต้องหรือไม่ โดยการคลำ  
ให้วางนิ้วชี้และนิ้วกลางในต่อปมกระดูกอุ้งเชิงกรานทางด้านหน้า

การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก/ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน/ กล้ามเนื้อก้น



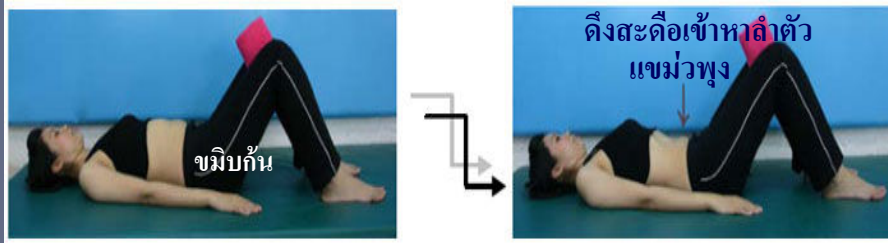
แขม่วพุง(ดึงสะดือเข้าหาลำตัว) + ขมิบ อุ้งเชิงกราน-กล้ามเนื้อก้น  
พร้อมทั้งย่อเข่าลงประมาณ 30-45 องศาแล้วกลับที่เดิม หลังตรง

การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก/ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน/ กล้ามเนื้อก้น



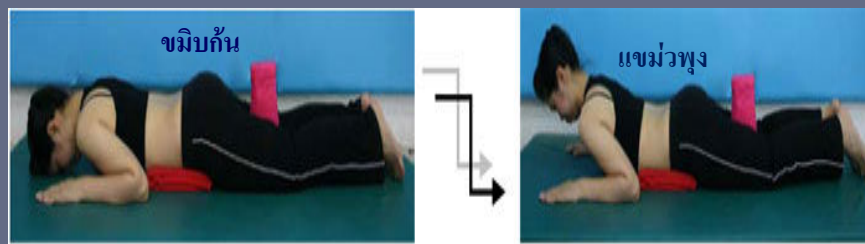
แขม่วพุง + ขมิบ  
ก้าวขาข้างหน้า -ย่อเข่า หลังตรง

การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง-หลังส่วนลึก / กล้ามเนื้ออุ้งเชิง  
กราน



หายใจเข้าท้องป่องในจังหวะหายใจออกเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
พร้อมกับขมิบอุ้งเชิงกราน เกร็งก้นและกล้ามเนื้อหลังส่วนบนเอาไว้  
**ห้ามกลั้นหายใจ!**

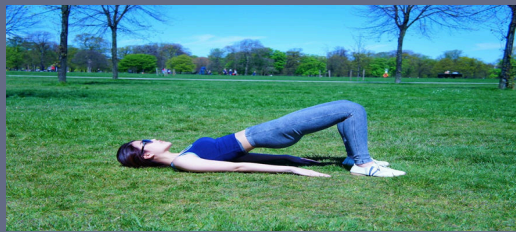
การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก/ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน/ กล้ามเนื้อก้น



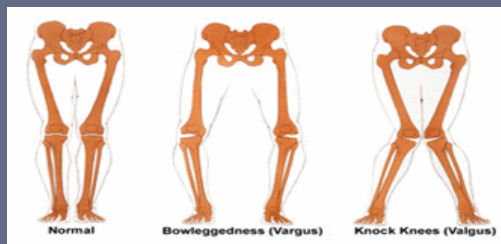
ขมิบอุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อก้น โดยวิธีการหนีบผ้าขนหนูหรือหมอน  
หายใจเข้าท้องป่องในจังหวะหายใจออกเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
(แขม่วพุง) → ยึดหลังขึ้น



นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง กดหลังให้แนบชิดกับพื้น ขมิบกัน แม่วท้อง พร้อมกับยกก้นให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 จึงค่อยๆ ปล่อยก้นลง



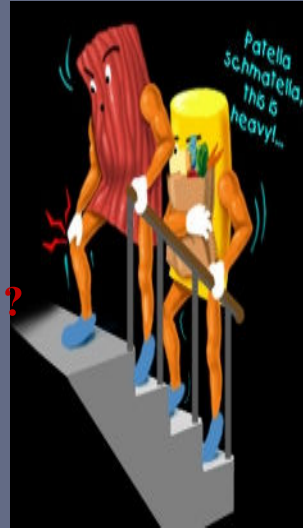
## เข่าเราเป็นแบบไหน?





ข้อเข่าบวมอักเสบ

เมื่อเกิดการบาดเจ็บ - อักเสบ/บวม แดง ร้อน ?  
ประคบด้วยความเย็น 15-20 นาที



## ฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



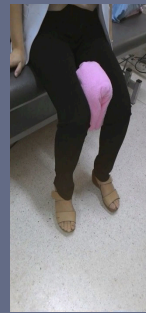
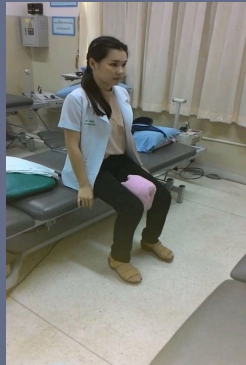
นั่ง-หลังตรง



ยกเท้าเหยียดขาขึ้นตรงเกร็งค้างไว้  
ค่อยๆหย่อนวางเท้าลง



## การฝึกกล้ามเนื้อเสริมความมั่นคงของเข่า



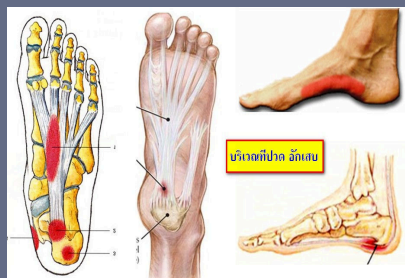
เกร็งกัน-ต้นขาด้านหน้า/ใน (หนีบผ้า)



ไขว้ขาเกร็งด้านกัน  
งอ-เหยียดเข่า  
หนีบผ้า-เกร็งต้นขา



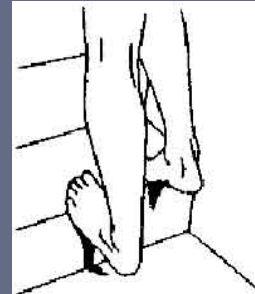
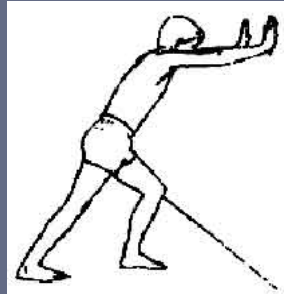
### ยืนหนีบฝ่าเท้าเกร็งต้นขา-ขมิบก้น



### โรครองเท้า เจ็บส้นเท้า/ฝ่าเท้า



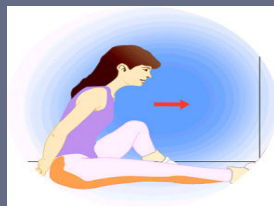
### ใช้แผ่นรองรองเท้า



การยืดเอ็นฝ่าเท้าและเส้นเอ็นร้อยหวาย

## เมื่อเกิดตะคริว ?

- ยืดเหยียดมัดนั้น ~ 5-10 นาที คลายแล้วค่อยนวดต่อเบาๆ
- ห้าม! บีบขยำแรง
- เน้น! บริหารกล้ามเนื้อมัดนั้น



## ทำยืดหลังขา-น่อง



ให้ส้นเท้าหลังติดพื้น  
และหันปลายเท้าเข้าไปเล็กน้อย

## ทำยืดต้นขาหน้า



ให้หัวเข่าชี้ลงพื้น

Learning By Doing

