



๕. พนมมือพร้อมดันฝ่ามือไปซ้ายและขวา



๖. ยกมือขึ้นลงสลับกันทั้งสองข้าง ข้างละ ๑๐ ครั้ง



๗. ใช้หัวแม่มือกดบริเวณท้ายทอย นับ ๑-๑๐ แล้วปล่อย



ข้อควรระวัง

- ในการบริหารทุกท่า ต้องค่อยๆฝึก ต้องไม่ฝืนถ้าทำไม่ได้หรือเมื่อมีอาการเจ็บ จำนวนครั้งในการฝึก อาจเริ่มจากน้อยครั้งก่อน เมื่อไม่มีอาการผิดปกติใดๆ จึงค่อยๆเพิ่มจำนวนครั้งจนครบตามคำแนะนำ ทั้งนี้ เมื่อรู้สึกเจ็บ ต้องหยุดบริหารทันที

ประโยชน์ของท่ากายบริหาร

- ช่วยลดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
- ช่วยลดอาการปวดบริเวณคอ บ่า และไหล่



๗ ท่ากายบริหาร แก้อาการปวดคอ บ่า ไหล่



ด้วยความปรารถนาดีจาก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไร่บ้านไร่

อำเภอป่าพะยอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

อาการปวดคอ บ่า ไหล่

อาการปวดคอ บ่า ไหล่ เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในวัยทำงาน โดยส่วนใหญ่แล้วไม่ได้เกี่ยวข้องหรือมีสาเหตุที่ร้ายแรง และสามารถทุเลาลงภายในไม่กี่วัน

ทางการแพทย์แผนไทย เรียกโรคนี้ว่า **โรคลมปลายปัตตาคต** เกิดจากกล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อนเป็นลำ ส่งผลทำให้มีการอันของเลือดและลมบริเวณนั้นๆ ทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวกจึงเกิดอาการปวดขึ้น ซึ่งทางการแพทย์แผนไทยสามารถทำการรักษาโดยการนวดบำบัดและประคบสมุนไพรเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งและเพิ่มการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ควรเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ ไม่ควรนั่งทำงานท่าเดิมนานเกินไป
- หลีกเลี่ยงบุหรี เพราะบุหรีทำให้เสียงเกิดอาการปวดต้นคอได้สูง
- ไม่ควรแบกหรือสะพายกระเป๋าหนักๆ ไว้บนไหล่ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- ควรนอนให้ศีรษะและคออยู่ในแนวเดียวกับร่างกาย โดยใช้หมอนเล็กๆ รองคอไว้

๑๐ ท่ากายบริหารฤๅษีดัดตน

๑. เอียงหูชิดไหล่ซ้าย นับ ๑-๑๐ จากนั้นเปลี่ยนเป็นข้างขวา นับ ๑-๑๐



๒. ประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ระดับหน้าอก จากนั้นเหยียดแขนไปด้านหน้า นับ ๑-๑๐



๓. ประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ระดับหน้าอก จากนั้นเหยียดแขนไปด้านบน นับ ๑-๑๐



๔. กางแขนออกทั้งสองข้าง กางแขน พร้อมเหยียดมือ

