

# ท่าออกกำลังกาย ช่วยรักษาหรือป้องกัน

# ภาวะข้อไหล่ติด

ภาวะข้อไหล่ติด คือภาวะที่ข้อไหล่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สุดมุมเคลื่อนไหวข้อไหล่ ผู้ที่มีภาวะนี้หรือเคลื่อนไหวข้อไหล่แล้วมีอาการปวด แนะนำให้บริหารไหล่โดยการฝึกเคลื่อนไหวให้สุด ยืดกล้ามเนื้อ ประคบร้อน หรือดัดโดยนักกายภาพบำบัด การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่จะช่วยลดการติดของข้อไหล่ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินไป จะทำให้เกิดการอักเสบและมีอาการเจ็บเพิ่มมากขึ้น ฉบับนี้เรามาเริ่มต้นด้วยการยืดเหยียดออกกำลังกายข้อไหล่กันก่อน



- นำแขนข้างใดข้างหนึ่งพาดผ่านหน้า แขนตรง
- แขนอีกข้างงอศอกพับแขนเข้าหาลำตัว
- รู้สึกตึงและทำค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
- ทำซ้ำสลับแขนอีกข้าง



- ยกแขนขึ้นชิดหู พับศอกไปด้านหลัง
- แขนอีกข้างพับศอก หลังมือชิดติดหลัง
- นำมือทั้งสองข้างมาให้ใกล้กัน เท่าที่ทำได้
- รู้สึกตึงและทำค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ
- ทำซ้ำสลับแขนอีกข้าง



- หลังตรงมือประสานกันด้านหลัง
- ยืดอกขึ้น บีบสะบักเข้าหากัน
- รู้สึกตึงและทำค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ



- หลังตรงมือประสานด้านหน้าหายใจเข้า
- หายใจออกเหยียดแขนตรงไปด้านหน้า พร้อมโก่งสะบักเล็กน้อย
- รู้สึกตึงและทำค้างไว้ 10 วินาที โดยไม่กลั้นหายใจ

ขอบคุณข้อมูล : รศ. นพ.ชูศักดิ์ กิจคุณาเสถียร

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณศูนย์กีฬารามาธิบดี : จุฑารัตน์ จาตุรงค์พงศา, อภาภรณ์ วัชรมุสิก, นายภัทร์ ภาคพิเศษ