



3 **ท่า** พิชิตข้อเข่าเสื่อม

ท่าออกกำลังกายช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อม
และเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อรอบข้อเข่า



ท่าที่ 1

นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง เข่างอตั้งฉาก
เก้าอี้แบบพื้น เหยียดเข่าขึ้นจนสุด
ที่ละข้าง พร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้นค้างไว้
นับ 1-10 ถือเป็น 1 ครั้ง แบ่งทำ
ตลอดวันให้ได้ 30-50 ครั้งต่อข้าง

ท่าที่ 2

ยืนจับพนักเก้าอี้หรือโต๊ะที่มั่นคง
นำลูกบอลยางหรือตุ๊กตาที่มีความแน่นแต่เบา
ไว้ระหว่างเข่า งอเข่าเล็กน้อยพร้อมหนีบลูกบอล
ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วยืดตัวขึ้น
พักแล้วทำให้ครบ 10 ครั้ง ทำเช้า กลางวัน เย็น



ท่าที่ 3

นอนราบ ม้วนผ้าเล็ก ๆ สอดไว้ใต้เข่า
เกร็งเหยียดเข่ากดต้านลงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วผ่อน
พักแล้วทำให้ครบ 10 ครั้งต่อข้าง ทำเช้า กลางวัน เย็น



ไม่เหมาะกับผู้มีเข่าอักเสบเฉียบพลัน หรือมีอาการปวด บวม แดง ร้อน
อาจทำให้อาการแย่ลงได้ ควรรีบไปพบแพทย์