



คู่มือ

ออกกำลังกายบำบัด

ทางกายภาพ



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คู่มือ

ออกกำลังกายบำบัด

ทางการกีฬา



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อหนังสือ : คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา

จัดทำโดย :

กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2215-4646

โทรสาร 0-2214-2578

เว็บไซต์: www.dpe.go.th

ISBN 978-616-297-489-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2560

จำนวนพิมพ์ 1,500 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ชัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา.

คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา.-- กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560.

64 หน้า.

1. การออกกำลังกาย. I. ชื่อเรื่อง.

613.71

คำนำ

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาในเวลาว่าง เล่นเพื่ออาชีพ หรือใช้กีฬาช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพและพัฒนาทักษะในด้านกีฬา แต่ความตั้งใจดังกล่าวอาจเกิดอุปสรรคขึ้นได้จากการเกิดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ถูกวิธี เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้สนใจออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้เนื่องจากได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นจะเป็นการดียิ่งหากทุกคนรู้จักวิธีป้องกันไม่ให้เกิดบาดเจ็บ หรือลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ หรือเมื่อเกิดบาดเจ็บขึ้นแล้ว สามารถดูแลรักษาตนเองได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ และสามารถที่จะออกกำลังกายฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้อีกอย่างรวดเร็ว

หนังสือ “ออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา” ได้รวบรวมวิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูภาวะการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มักเกิดขึ้นได้บ่อยด้วยตนเองอย่างง่าย โดยใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวที่หาได้มาช่วยเสริมการออกกำลังกาย และประยุกต์รูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บอีกด้วย ทั้งนี้ได้มีการจัดแบ่งเนื้อหาเรียงตามส่วนต่างๆของร่างกาย ได้แก่ คอ ไหล่ หลัง สะโพก เข่า และข้อเท้า ซึ่งทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า องค์ความรู้จากหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย ขึ้นกับการนำไปปฏิบัติใช้ของท่านผู้อ่านตามสถานการณ์และสภาพร่างกายของแต่ละท่าน

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา

สารบัญ

ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	6
วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย	8
หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บทางการกีฬา.....	10
ออกกำลังกายบำบัดบริเวณคอ.....	12
ท่าบริหารเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ	13
ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นคอ	15
ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอโดยใช้อุปกรณ์เสริม	17
ออกกำลังกายบำบัดบริเวณไหล่.....	18
การออกกำลังกายบำบัดในระยะอักเสบ	19
การออกกำลังกายบำบัดระยะหลังการอักเสบ.....	21
ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อไหล่	21
ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่	24
ออกกำลังกายบำบัดบริเวณหลัง.....	28
ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง.....	30
ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า	32
ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง.....	33
ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า	35

ออกกำลังกายบำบัดบริเวณเท้า.....	36
การออกกำลังกายบำบัดในระยะอักเสบ	37
การออกกำลังกายบำบัดระยะหลังการอักเสบ.....	39
ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก และต้นขา.....	39
ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของข้อเท้า.....	41
การบริหารหรือออกกำลังกายฟื้นฟูข้อเท้าก่อนกลับไปเล่นกีฬา.....	47
ออกกำลังกายบำบัดบริเวณข้อเท้า	53
การบริหารหรือออกกำลังกายฟื้นฟูข้อเท้าก่อนกลับไปเล่นกีฬา	57
ท่าบริหารเพื่อรักษาฟื้นฟูภาวะเจ็บสันเท้า อังเท้าแบน	60
เอกสารอ้างอิง	62
คณะผู้จัดทำ.....	64



ความสำคัญของการออกกำลังกาย

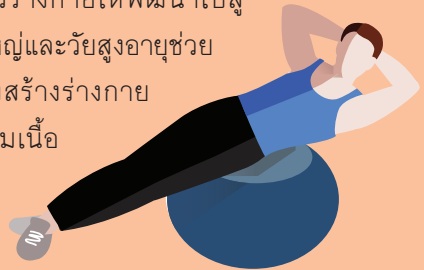
การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตและจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพแล้ว ยังมีโอกาสเกิดโรคหลายชนิดที่สามารถป้องกันได้ แต่กลับเป็นโรคที่จัดเป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน เช่น โรคอ้วน โรคกระดูกและข้อ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น การออกกำลังกายจะเกิดผลดี มีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริงนั้น ควรเลือกรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลด้วย สามารถจำแนกลักษณะการออกกำลังกายได้เป็น 3 ประเภท คือ

1**การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพความอดทนของหัวใจและปอด (Cardiorespiratory Endurance) เพื่อพัฒนาคุณภาพ**

การทำงานของหัวใจและปอดให้แข็งแรง ในการทำหน้าที่สูบฉีดเลือดและนำอากาศไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายให้เติบโตแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2**การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) เพื่อพัฒนา**

โครงสร้างของร่างกายและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้สัดส่วน ในวัยเด็ก การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก สำหรับในวัยหนุ่มสาวช่วยส่งเสริมความแข็งแรงและศักยภาพในการเคลื่อนไหวร่างกายให้พัฒนาไปสู่ขีดความสามารถสูงสุด ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของโครงสร้างร่างกาย ตลอดจนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**3****การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Muscular Flexibility and Elasticity)**

เพื่อช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานตลอดวัน รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวข้อต่อ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมที่จะเคลื่อนไหว

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ



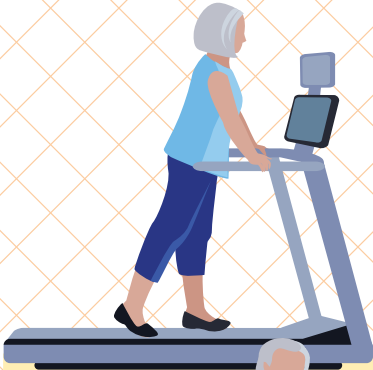
1 การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา

การออกกำลังกายประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งการแพทย์ปัจจุบันยอมรับและใช้วิธีการออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษาอาการของโรคดังกล่าว เพื่อลดการใช้ยาและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

2 การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายประเภทนี้จะกระทำต่อจากการบำบัดรักษาหรือภายหลังอาการเจ็บป่วยทุเลาลง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพที่แข็งแรงเป็นปกติ เช่น อาการบาดเจ็บจากการเล่นหรือแข่งขันกีฬา อาการเจ็บป่วยโดยโรคร้ายไข้เจ็บ อาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น





3 การออกกำลังกายเพื่อ การเสริมสร้างร่างกาย ให้แข็งแรงอดทน

การออกกำลังกายประเภทนี้ มุ่งเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด การสร้างเสริมความแข็งแรง ความอดทนและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ



4 การออกกำลังกายเพื่อ พัฒนาขีดความสามารถ สูงสุดของร่างกาย

การออกกำลังกายประเภทนี้ ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งพัฒนาทักษะและสมรรถภาพการเคลื่อนไหวร่างกายของแต่ละบุคคล ให้พัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดในแต่ละด้านที่ต้องการ เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว กำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ความแม่นยำ การออกกำลังกายประเภทนี้จะใช้เฉพาะสำหรับนักกีฬาหรือบุคคลที่มีสุขภาพพื้นฐานแข็งแรง มีการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการฝึกสมรรถภาพเฉพาะด้าน เช่น การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมของนักกีฬาประเภทต่างๆ เป็นต้น

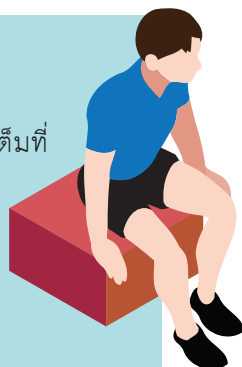
หลักการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บทางการกีฬา

เริ่มจากการตรวจร่างกาย เพื่อประเมินลักษณะความรุนแรงของบาดแผล หรือการบาดเจ็บที่ได้รับ คุณลักษณะรูปร่างว่าผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ ถ้าในกรณีคิดว่ามีกระดูกหักหรือข้อต่อเคลื่อนหลุด จะต้องเพิ่มความระมัดระวังไม่เคลื่อนไหวหรือขยับส่วนนั้นเด็ดขาด โดยการตามหรือคล้องพวงให้ส่วนนั้นอยู่นิ่งๆ

โดยส่วนใหญ่การปฐมพยาบาลทางการกีฬา มักจะทำโดยใช้หลักการของ RICE ดังนี้

R = Rest

การพัก เพื่อให้บริเวณที่ได้รับบาดเจ็บได้พักใช้งานอย่างเต็มที่ จัดท่าทางให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่กระตุ้นหรือเพิ่มความเจ็บปวด เช่น ในกรณีที่มีการบาดเจ็บที่ข้อเท้า ไม่ควรฝืนเดินลงน้ำหนักหรือเล่นกีฬาต่อไปอีก ให้ใช้ไม้พวงช่วยในการเดิน นั่งรถเข็นหรือเปลสนาม



I = Ice

การใช้ความเย็น เพื่อลดภาวะการมีเลือดออกจากการฉีกขาดของเส้นเลือด ช่วยลดอาการบวมและปวด โดยใช้ความเย็นในรูปแบบต่างๆ เช่น น้ำแข็ง น้ำเย็น ผ้าเย็น สเปรย์เย็น ประคบส่วนนั้นทันที ประคบนาน 15-20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนอาการบวมลดลง หรือประคบวันละ 2 - 3 ครั้งในช่วง 24 - 48 ชั่วโมงแรกหลังจากบาดเจ็บ



ข้อควรระวัง ห้ามวางน้ำแข็งสัมผัสกับผิวหนังโดยตรง เพราะอาจเกิดการฟองไหม้จากความเย็นได้

C = Compression

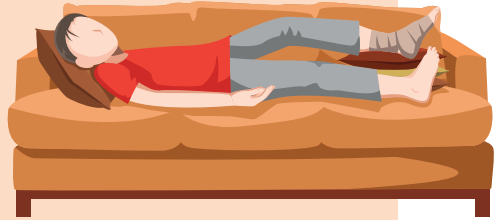
การกด พันรัด เพื่อลดภาวะที่มีเลือดออกภายในเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ มักใช้ร่วมกับการประคบเย็นเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการลดบวมและห้ามเลือด



E = Elevation

การจัดวางส่วนที่บาดเจ็บให้อยู่สูงกว่าระดับหัวใจ

เพื่อให้เลือดไหลเวียนกลับเข้าสู่ระบบหมุนเวียนโลหิตได้สะดวกขึ้น ทำให้ลดอาการบวมลงได้ เช่น การใช้หมอนหรือเก้าอี้ รองพุง ส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้น



ถึงแม้บางกรณีเกิดการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงก็ตาม แต่ถ้าให้การปฐมพยาบาลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ทันเวลา ก็จะส่งผลเสียในภายหลังต่อตัวนักกีฬาได้ อาจกลับไปเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่หรือไม่สามารถเล่นกีฬาได้อีกต่อไป เนื่องจากขาดความสมบูรณ์ของสมรรถภาพทางกาย ดังนั้น การมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว จะทำให้นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บนั้น สามารถกลับไปเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บย่อมมีความรุนแรงแตกต่างกัน ขึ้นกับชนิดกีฬา และทักษะของผู้เล่นแต่ละคน เนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬาแต่ละชนิด จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของแรง ความเร็วและความแข็งของสิ่งที่มากระทบกระแทกต่ออวัยวะหรือเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้น บางคนเกิดแผลขนาดใหญ่แล้วมีกระดูกหักร่วมด้วย มีการเสียเลือดมากถึงขั้นหมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ถ้าไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ดังนั้นการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็วทุกขั้นตอนโดยมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บทางการกีฬาโดยเฉพาะ เช่น การปฐมพยาบาลนักกีฬามือสมัครเล่น นักกีฬาที่มีบาดแผล นักกีฬาที่เจ็บป่วย ย่อมช่วยให้นักกีฬาปลอดภัยและลดความรุนแรงของการบาดเจ็บได้



ออกกำลังกายบำบัด บริเวณคอ

ในบทนี้จะกล่าวถึงการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟู อาการบาดเจ็บหรืออาการปวดบริเวณคอ รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว ซึ่งสาเหตุของการบาดเจ็บบริเวณคอบ่อยครั้งเกิดจากโดนแรงกระแทกโดยตรงที่ศีรษะ พบในกีฬาที่มีการปะทะกัน เช่น มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล ยูโด ฯลฯ โดยมีการบิดหันหรือสะบัดต้นคอ ทำให้เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อบริเวณนั้น ซึ่งได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ หรืออาจมีอาการบาดเจ็บของเส้นประสาท และไขสันหลังร่วมด้วย นอกจากนี้จะเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากการกระแทกโดยตรงแล้ว อาการปวดคอ ยังเกิดจากการเกร็งคออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ทำให้มีอาการปวดคอเรื้อรังได้

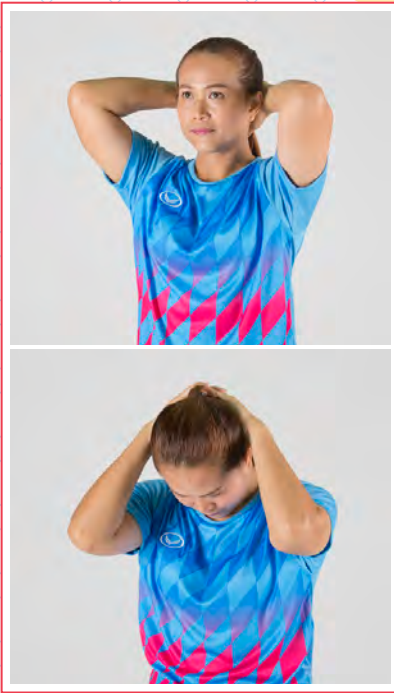
อาการ

- 1 ปวดเฉพาที่แบบเฉียบพลันหรือปวดเรื้อรัง ทำให้เคลื่อนไหวคอไม่ได้ มีอาการคอแข็งหรือที่เรียกกันว่าตกหมอน
- 2 ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นศีรษะหรือกระบอกตา
- 3 ปวดกล้ามเนื้อต้นคอร่วมกับอาการปวดร้าวลงแขนหรือสะบัก
- 4 หากมีการทับเส้นประสาทไขสันหลังร่วมด้วย จะทำให้แขนและมือชา ร่วมกับกล้ามเนื้ออ่อนแรง บางรายมีอาการเวียนศีรษะ ซึ่งบ่งบอกถึงอาการของหลอดเลือดแดงใหญ่ที่ไปเลี้ยงสมองถูกกดทับ หรือมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแขนขาผิดปกติโดยควบคุมไม่ได้

การรักษา

หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว การรักษาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ได้รับ หรืออาการที่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีอาการชาและกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หากมีอาการปวดร้าวลงแขนหรือสะบักร่วมกับมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้ปรึกษาแพทย์ทันที

ท่าบริหารเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ



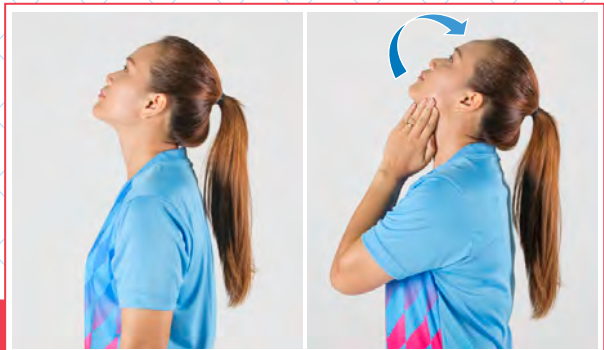
1 ท่าก้มหน้า

1. ประสานมือบริเวณด้านหลังศีรษะ
2. ค่อยๆออกแรงกดศีรษะให้ก้มต่ำลงมา ด้านหน้าให้มากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10 - 15 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง

ข้อควรระวัง :

ไม่ให้ก้มลำตัวตามลงมาด้วย

2 ท่าเงยคอ



1. เงยหน้าขึ้นตรงๆให้มากที่สุด
2. ใช้สองมือดันใต้คาง ผลักให้แขนหน้าขึ้นไปอีกจนถึงบริเวณคอด้านหน้า นิ่งค้างไว้ 10 - 15 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง

3 ท่าเอียงคอด้านข้าง



1. เอียงศีรษะไปทางขวา ใช้มือขวาวางเหนือใบหูซ้าย
2. ออกแรงกดศีรษะให้เอียงลงไปทางขวาให้มากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. ทำสลับข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน

ข้อควรระวัง : ไม่เอียงตัวตามไปด้วยขณะออกแรงกดศีรษะ

4 ท่าก้มพร้อมหันหน้า

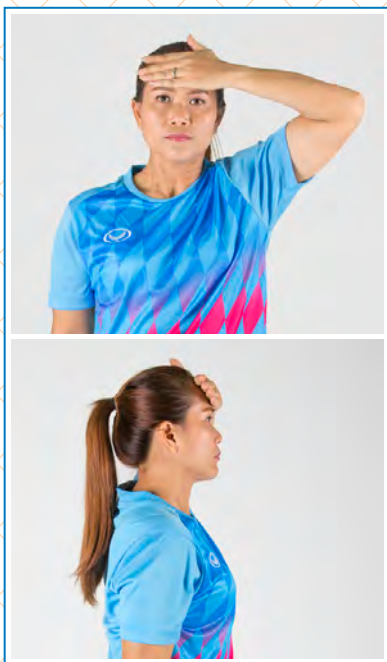
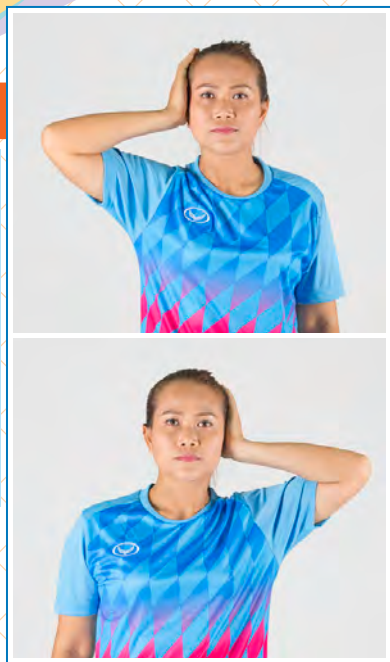


1. ก้มศีรษะพร้อมกับหันหน้าไปทางขวา
2. ใช้มือขวาวางเหนือใบหูซ้าย ค่อยๆกดศีรษะให้ก้มต่ำลงจนรู้สึกตึงมากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. ทำสลับข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน

ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นคอ

1 ท่าเอียงคอต้านแรง

1. วางมือขวาที่ด้านข้างศีรษะ
2. ออกแรงดันศีรษะให้เอียงไปทางซ้าย
3. ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอให้ตรงต้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้าง โดยใช้มือซ้ายในลักษณะเดียวกัน



2 ท่าก้มหน้า

1. วางมือบริเวณหน้าผาก
2. ออกแรงดันศีรษะไปด้านหลัง
3. ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอให้ตรงต้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

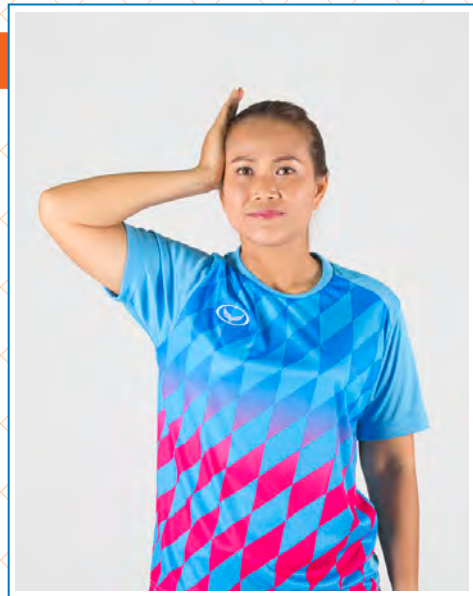


3 กำยหน้า

1. ประสานมือด้านหลังศีรษะ
2. ออกแรงดันศีรษะไปด้านหน้า ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอ ให้ตรงด้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

4 ทำหมุนศีรษะ

1. วางมือขวาบริเวณขมับขวา
2. ออกแรงดันศีรษะให้หมุนไปทางซ้าย ขณะเดียวกันพยายามหมุนศีรษะไปทางขวา ด้านแรงให้ใบหน้าอยู่ในแนวตรง นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้าง โดยใช้มือซ้ายในลักษณะเดียวกัน



ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงและ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอโดยใช้อุปกรณ์เสริม

ใช้ผ้าเช็ดตัวคล้องบริเวณท้ายทอย ออกแรงดึงมาข้างหน้าขณะก้มศีรษะ เพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง หรือออกแรงดึงมาข้างหน้าขณะเงยศีรษะขึ้น ด้านแรงดึง เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอด้านหลัง



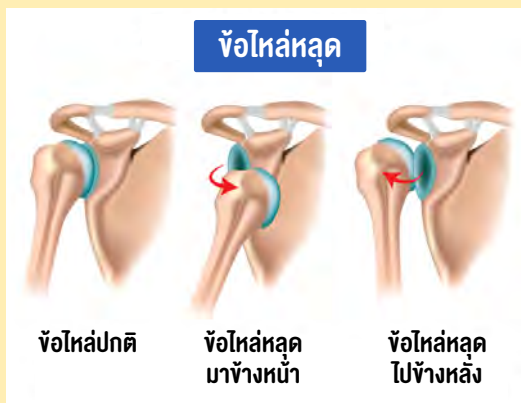
ให้ศีรษะดันลูกบอลหรือหมอนลมอัดติดกำแพง เพื่อออกกำลังเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบคอ



ออกกำลังกายบำบัดบริเวณไหล่

ในบทนี้จะกล่าวถึงการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟู อาการบาดเจ็บหรืออาการปวดบริเวณรอบข้อไหล่ รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน ภาวะดังกล่าว ซึ่งสาเหตุของการบาดเจ็บบริเวณไหล่ อาจเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1 ข้อไหล่ถูกกระชากหรือถูกกระทบอย่างทันทีทันใด พบในกีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างคู่แข่ง เช่น ยูโด มวยปล้ำ หรือกีฬาที่อาศัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นหลัก เช่น เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล



รวมถึงกีฬาที่ต้องออกแรงใช้กำลังกล้ามเนื้อหัวไหล่หลายๆ เช่น ยกน้ำหนัก หากถูกกระชากหรือกระทบในมุมที่ข้อไหล่ขาดความมั่นคง ก็จะทำให้เกิดภาวะข้อไหล่หลุด เคลื่อนออกจากเบ้าได้

2 การเสื่อมสภาพของเอ็นกล้ามเนื้อ หรือกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่อักเสบจากการใช้งานมากเกินไป

3 มีพยาธิสภาพบริเวณคอ หรือสะบัก เช่น กระดูกงอกทับเส้นประสาท หรือมีพังผืดที่กล้ามเนื้อสะบัก (myofascial pain syndrome)

อาการ

ลักษณะการบาดเจ็บที่พบได้บ่อย คือ การอักเสบของเอ็นกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ ในระยะอักเสบเฉียบพลัน จะพบลักษณะบวม แดง ร้อน ร่วมกับการกดเจ็บบริเวณหัวไหล่ และปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว บางครั้งอาจมีอาการปวดเรื้อรังตลอดเวลา หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา ที่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดปัญหาข้อไหล่ยึดติดร่วมด้วย

การรักษา

- 1 หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วให้หยุดพักการใช้ข้อไหล่หากปวดมากให้ใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องพุงแขนไว้
- 2 อย่าบีบนิ้ว ดัด นอนทับ หรือใช้แขนข้างที่ปวดหิ้วของหนักในระยะแรก เพราะจะทำให้ข้อไหล่อักเสบมากขึ้น
- 3 เริ่มบริหารข้อไหล่เมื่ออาการปวดทุเลาลง เพื่อป้องกันข้อยึดติดและกล้ามเนื้ออ่อนแรง อีกทั้งเป็นการเพิ่มความกระชับมั่นคงให้ข้อไหล่
- 4 หากอาการปวดไม่ทุเลาหรือเป็นมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

การออกกำลังกายบำบัดในระยะอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวด บวม และรักษามุมองศาข้อไหล่ให้ได้มากที่สุด โดยเน้นการบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อรอบๆข้อไหล่

1 ท่ายกแขนขึ้น

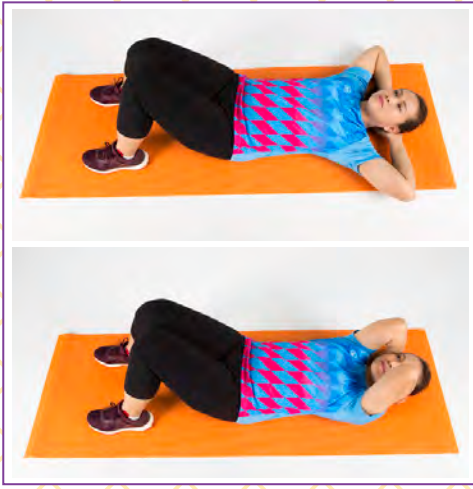
1. นอนหงาย ชันเข่า มือทั้งสองถือด้ามไม้ไว้
2. จากนั้นค่อยๆยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะให้มากที่สุด ขณะที่ข้อศอกเหยียดตรง นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. วางแขนลง กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต





2 กำแกว่งแขน

1. นอนคว่ำ ห้อยแขนขวาลงข้างเตียง ปล่อยลงตามสบาย ไม่เกร็งไหล่ (อาจถือดัมเบลร่วมด้วย)
2. แกว่งแขนไปข้างหน้า-หลัง, กางออก-หุบเข้า, หมุนเป็นวงกลม ในลักษณะตามและทวนเข็มนาฬิกาอย่างช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซตวันละ 3 เซต
3. ทำสลับแขนอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



3 ท่าหุบ-อ้าข้อไหล่

1. นอนหงายชันเข่า มือทั้ง 2 ข้าง ประสานบริเวณท้ายทอย
2. หุบข้อศอกทั้งสองข้างเข้าหากัน ให้ได้มุมมากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นแยกข้อศอกออกจากกันวางลงข้างศีรษะ ให้ชิดพื้นมากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ต่อเซต วันละ 3 เซต

การออกกำลังกายบำบัดระยะหลังการอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดข้อไหล่ โดยเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อไหล่

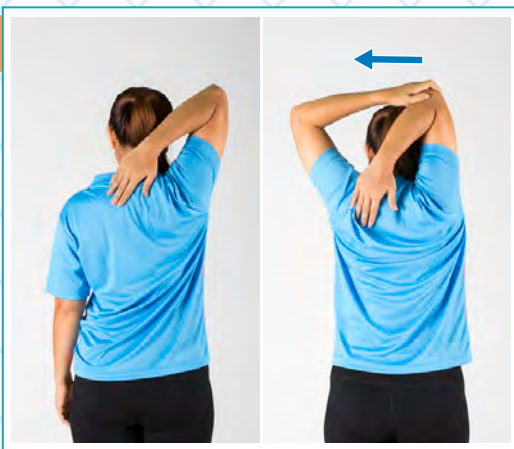
1 ท่ามือแตะไหล่

1. ยกแขนขวาไปแตะไหล่ซ้าย
2. ใช้มือซ้ายดันบริเวณข้อศอกขวา ให้ชิดเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงมากที่สุด ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วพัก
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



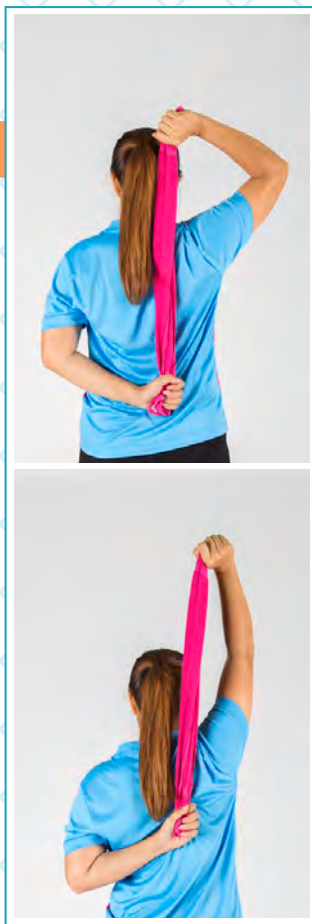
2 ท่ายกแขนแบบหู

1. ยกแขนขวาขึ้นแนบข้างหู โดยให้ข้อศอกงอลง
2. ใช้มือซ้ายอ้อมเหนือศีรษะ ดึงข้อศอกขวาไปทางซ้าย จนรู้สึกตึงมากที่สุด ยึดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วพัก
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



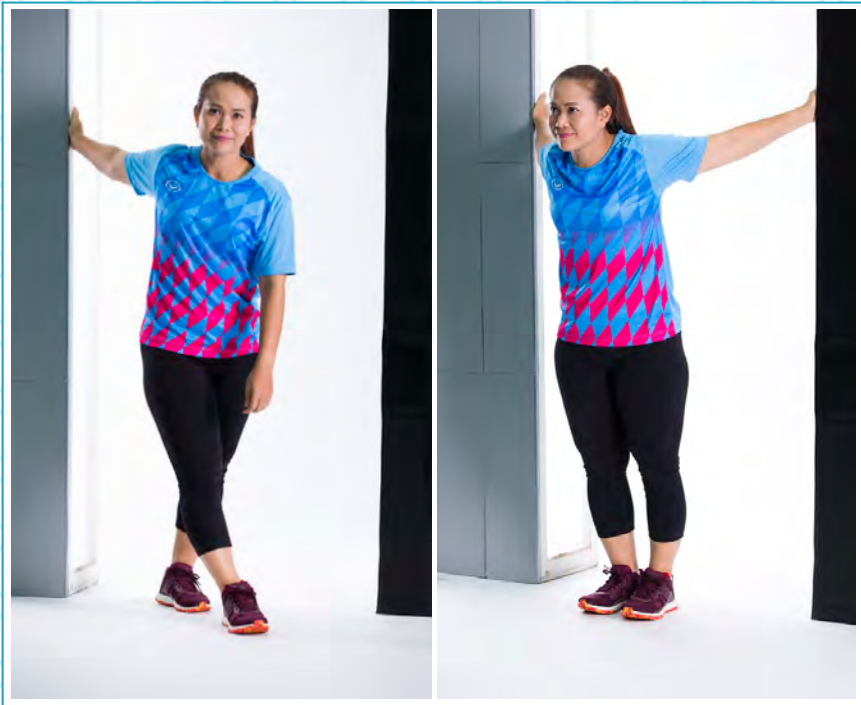
3 ท่าไกวมือภูหลัง

1. แขนข้างหนึ่งถือปลายผ้าเช็ดตัวชูขึ้นเหนือศีรษะ
2. ไกวแขนอีกข้างหนึ่งไปด้านหลังจับปลายผ้าอีกข้างไว้
3. ปรับตำแหน่งจับปลายผ้าให้พอเหมาะ ไม่หย่อนหรือตึงเกินไป
4. ออกแรงแขนข้างที่ชูขึ้น ดึงผ้าให้เคลื่อนสูงขึ้นเหนือศีรษะ จนแขนเหยียดตรงในขณะที่แขนอีกข้างเคลื่อนตามขึ้นไป โดยไม่ขยับปลายผ้า หนึ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง
5. สลับแขนทำซ้ำอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
6. ใช้ฝึกเพิ่มความแข็งแรงได้ โดยการออกแรงต้านรั้งไว้ขณะดึงผ้าขึ้น



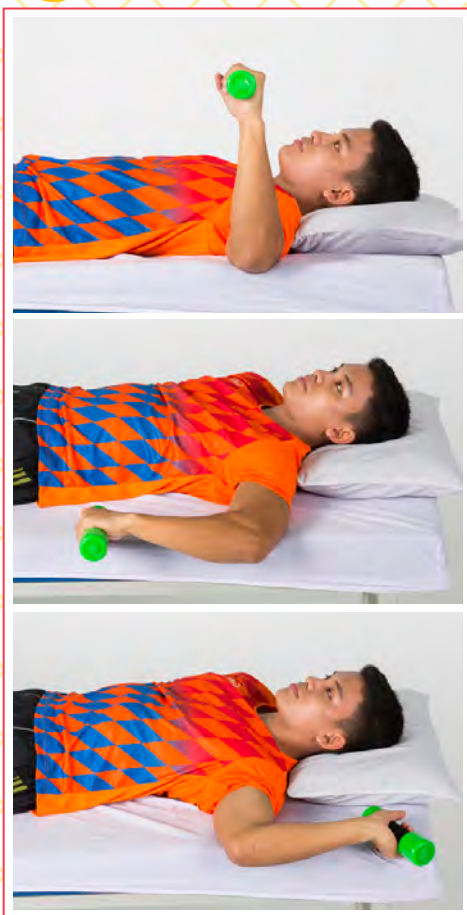
4 ทำยืดข้อไหล่ด้านหน้า

1. ใช้มือขวายึดวงกบประตู
2. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงด้านหน้าข้อไหล่ ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง
3. ทำสลับอีกข้าง ในลักษณะเดียวกัน หรืออาจจะทำพร้อมกัน 2 ข้างก็ได้โดย
 - 3.1 ยืนในท่าที่มั่นคง กางแขนทั้งสองข้างออกในมุมฉากยึดจับกับขอบประตูไว้
 - 3.2 ค่อยๆโน้มแอ่นตัวมาข้างหน้า ในขณะที่เท้ายังอยู่หนึ่งกับที่ จนรู้สึกตึงบริเวณไหล่ด้านหน้า
 - 3.3 ยืดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง



การบริหารเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

1 ท่าหมุนข้อไหล่เข้า-ออก



1. นอนหงายหนุนหมอน
กางแขนออกข้างลำตัว
งอข้อศอกตั้งขึ้นเป็นมุมฉาก
2. มือถือดัมเบลขนาดไม่หนัก
มากเกินไป

3. วางแขนลงไปทางปลายเท้า
พร้อมคว้ามือ ในขณะที่ไหล่ยัง
กางเป็นมุมฉากอยู่ตลอด

4. ตั้งแขนขึ้นพร้อมหงายมือ
บิดไหล่ วางแขนไปด้านข้าง
ศีรษะ ในขณะที่ไหล่ยังกางเป็น
มุมฉากอยู่ แล้วค่อยๆยกแขนขึ้น
กลับมาตั้งศอกอยู่ในท่าเริ่มต้น
ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะ
เดียวกัน

ข้อควรระวัง :

ให้ข้อมืออยู่ในแนวตรงกับแขนท่อนล่าง
ไม่งอหรือพับข้อมือขณะถือดัมเบล

2 ท่าเหยียดแขนไปด้านหลัง

1. นอนคว่ำ กางแขนออกตั้งฉากกับลำตัว คว่ำมือ ถือดัมเบล
2. เหยียดแขนขึ้นให้ได้มุมมากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. เปลี่ยนระดับการกางแขนใหม่ โดยกางแขนออกเฉียงขึ้น 45 องศาครึ่งระยะ ในลักษณะหงายมือ ชูนิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น แล้วเหยียดแขนขึ้นให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จากนั้นให้เปลี่ยนเป็นคว่ำมือ โดยนิ้วหัวแม่มือชี้ลง แล้วจึงเหยียดแขนขึ้นให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต
4. เพิ่มความยากของการฝึกด้วยการถือดัมเบลร่วมด้วย



3 ท่าทางแขนคว่ำมือ

1. ยืน แขนแนบข้างลำตัว มือ 2 ข้าง ถือดัมเบล
2. กางแขนออกข้างลำตัวในขณะที่คว่ำมือ (นิ้วหัวแม่มือชี้ไปข้างหน้า) ยกขึ้นเสมอระดับไหล่ทั้ง 2 แขน เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. วางแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



4 ท่านอนยันแขนยกตัวขึ้น

1. นอนคว่ำมือทั้ง 2 ข้างวางในแนวตรงกับข้อไหล่
2. ออกแรงดันลำตัวขึ้นจนแขนเหยียดตรง เข้าพื่นพื่น เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. งอศอกลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

5

ทำนั่งยันแขน ยกตัวขึ้น

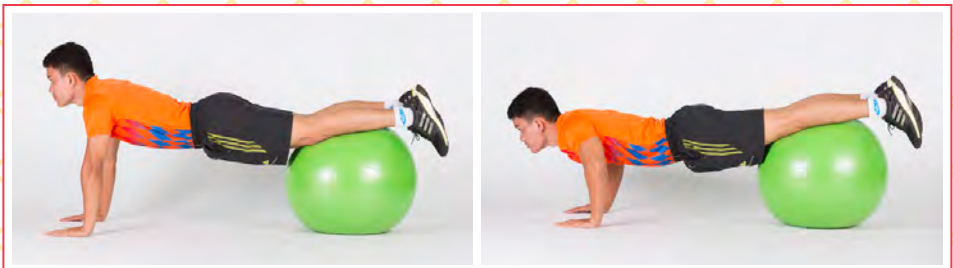
1. นั่งหลังตรงบนเก้าอี้
2. วางมือทั้งสองบนพนักท้าวแขน
3. ออกแรงยันแขน ยกตัวลอยขึ้นจากเก้าอี้ เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



6

ทำวิดพื้นบนลูกบอล

ใช้มือทั้งสองยันพื้นไว้ขณะที่พุงส่วนล่างของร่างกายไว้บนลูกบอล ค่อยๆ ย่อศอกลง จากนั้น ค่อยๆ ดันตัวขึ้น ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต





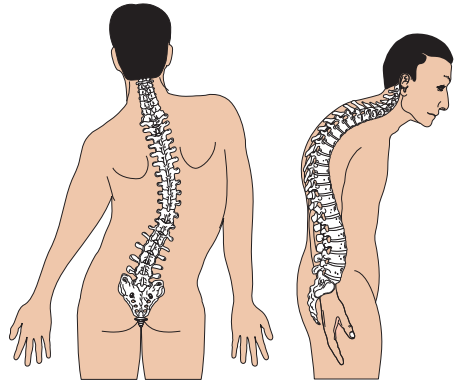
กล้ามเนื้อหลัง



กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

ออกกำลังกายบำบัด บริเวณหลัง

การมีโครงสร้างของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติ เช่น หลังโก่ง (kyphosis) หลังแอ่น (lordosis) หลังคด (scoliosis) ร่วมกับกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ไม่แข็งแรง มักส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังในชีวิตประจำวันและภายหลังจากเล่นกีฬาได้ง่าย



กระดูกสันหลังคด

ในบทความนี้จะกล่าวถึงการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟู อาการบาดเจ็บหรืออาการปวดบริเวณหลัง รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว ซึ่งอาการปวดหลังจากการเล่นกีฬา เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1

การสูญเสียความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือภาวะที่กล้ามเนื้อ มีความตึงตัวสูง เนื่องจากการทำกิจกรรมในท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือมี แรงกระทำเกิดขึ้นบริเวณหลัง ไม่ว่าจะเป็นแรงกระแทก แรงบิดหมุน แรงดึงตัวเพื่อ พยุงโครงสร้าง เช่น ในขณะที่วิ่ง ตีกอล์ฟ ก้มตัวขี่จักรยาน ฯลฯ

อาการ

ปวดบริเวณหลังส่วนล่าง และจะมีอาการปวดมากขึ้น เมื่อต้องอยู่ใน ท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ เช่น นั่งหรือยืนนานๆ

2

การบาดเจ็บของหมอนรองกระดูกสันหลัง (Disc injuries) มักเกิดจากการ เคลื่อนไหวก้มเงยซ้ำๆ หรือยกของหนัก เช่น ในนักกีฬายกน้ำหนัก

อาการ

ปวดร้าวไปที่ขามากกว่าบริเวณหลัง เนื่องจากมีการกดทับของ เส้นประสาทไซเอติก (sciatic) จะปวดมากขึ้นเมื่อไอหรือจาม อาจมีอาการชาร่วมด้วย

3

การหักของกระดูกสันหลัง (Fracture spine) ในลักษณะกระดูกหักยุบตัว (Compression fracture) เกิดจากการตกจากที่สูง ในลักษณะสันเท้าหรือ ก้นกระแทกพื้นขณะที่ลำตัวอยู่ในแนวตั้งตรง พบได้ในนักกีฬากระโดดน้ำ เป็นต้น

อาการ

ปวดหลังมาก หากพยายามเคลื่อนไหวลำตัวจะปวดมากขึ้น บางกรณี กระดูกอาจมีการเคลื่อนตัวไปกดทับเส้นประสาทไขสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตได้

ข้อควรระวัง : ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธีและระมัดระวัง เพื่อไม่ทำให้ กระดูกหักเคลื่อน หรือเกิดการบาดเจ็บต่อเส้นประสาทไขสันหลังมากขึ้น

การป้องกันการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลัง

ควรเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ร่วมกับการเล่นกีฬาอย่าง ถูกต้องตามเทคนิค หรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในท่าทางที่ถูกต้อง

การรักษา

หลังให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และไม่พบว่ามีการหัก แตกร้าวของกระดูก หรือถูกกดทับของเส้นประสาท ก็ให้บริหารออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูอาการปวดหลัง ดังต่อไปนี้

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

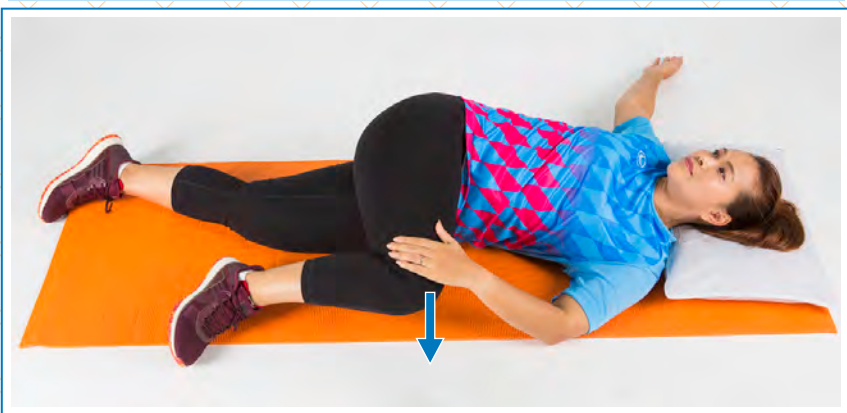
1 ท่ากอดเข้าชิดอก



1. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง
2. เอื้อมมือสอดใต้เข่า กอดเข้ามาชิดหน้าอก ให้มากที่สุด ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

2 ท่าบิดสะโพกซ้าย-ขวา

1. นอนหงาย ไช้ว้าขาขวาไปทางซ้าย
2. ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อเข่าขวา ดึงสะโพกและลำตัวบิดไปทางซ้าย ให้เข่าชิดพื้นมากที่สุด โดยระวังไม่ให้ไหล่ขวายกขึ้น ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ไม่กลั้นหายใจ ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



3 กำกับกับตัวไปข้างหน้า

1. นั่งงอเข่า ฝ่าเท้า 2 ข้างประกบกัน
ต้นขาทางออก
2. พยายามก้มลำตัวไปข้างหน้า พร้อมกับ
เหยียดแขนทั้งสองให้มือสัมผัสพื้น ก้มตัว
ไปข้างหน้าให้มากที่สุด ยึดค้างไว้
10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



4 ท่าไขว้ขาเป็นเลว 4

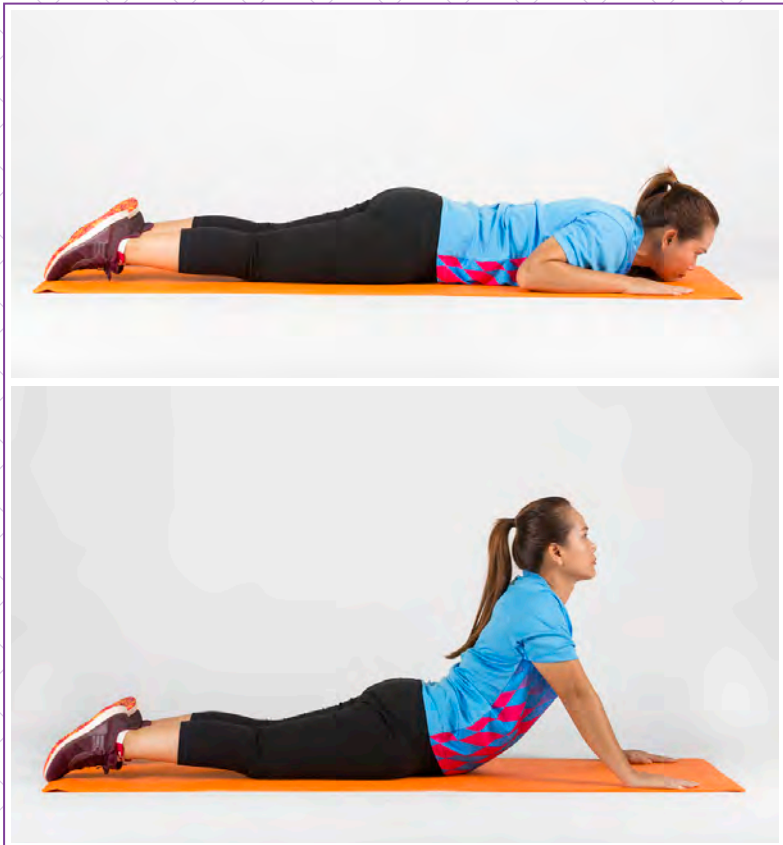


1. นอนราบกับพื้น พับหรือ
ม้วนผ้ารองไว้บริเวณก้นกบ
เพื่อยกสะโพกขึ้นเล็กน้อย
2. งอเข่าอสะโพกทั้งสอง
ข้าง ไขว้ขาซ้ายให้ข้อเท้าพาด
บนเข่าขวา
3. ใช้สองมือโอบรอบใต้เข่า
ขวา ค่อยๆ ดึงเข่าเข้ามา
ชิดอกให้มากที่สุด
4. ยึดค้างไว้ 10-15 วินาที
ไม่กลั้นหายใจ ทำซ้ำ
อย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต
วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะ
เดียวกัน

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า

1 ท่ายืนตัวขึ้นจากพื้น

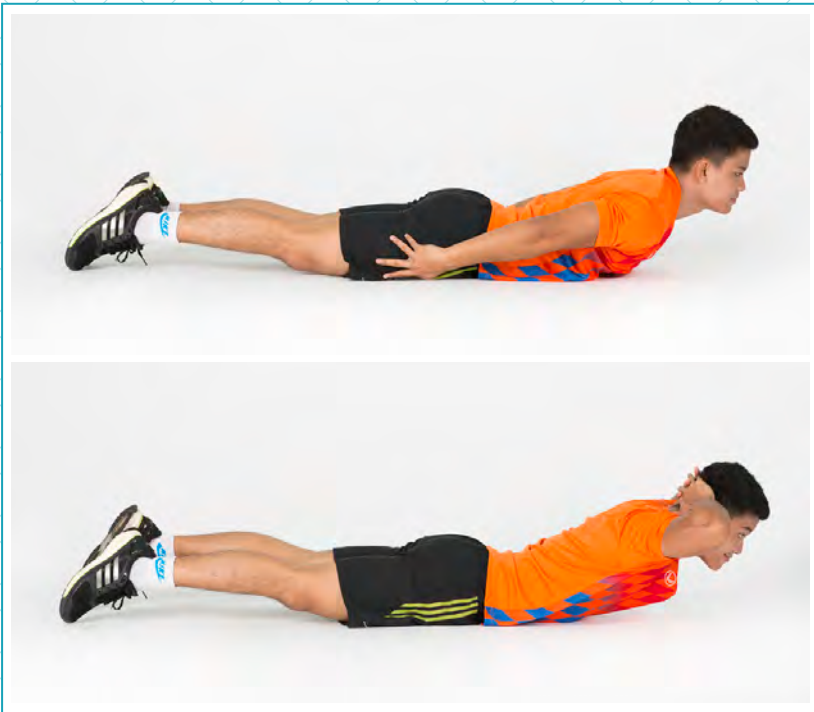
1. นอนคว่ำ งอศอก วางมือไว้ในแนวระดับหัวไหล่
2. เหยียดศอกและลำตัวส่วนบนขึ้นจากพื้น โดยระวังไม่ให้สะโพกลอยพื้นพื้น ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

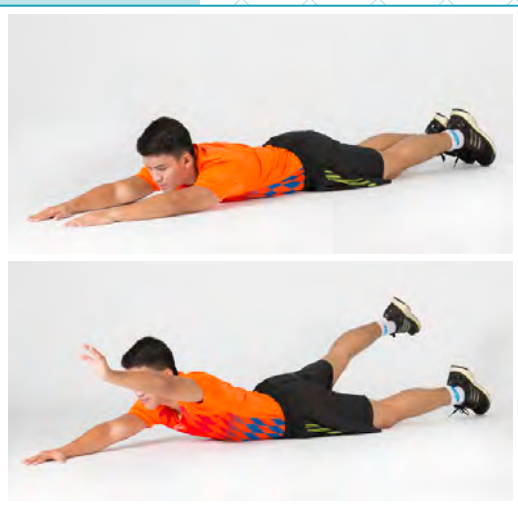
1 ท่าอ่อนหลัง

1. นอนคว่ำ แขนแนบข้างลำตัว
2. ยกศีรษะและลำตัวท่อนบนขึ้นให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 10 -15 วินาที ค่อยๆวางลง
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. เพิ่มความยากด้วยการประสานแขนไว้เหนือท้ายทอย หรือชูขึ้นเหนือศีรษะ แทนการวางไว้ข้างลำตัว



2 ท่าอ่อนหลังสลับแขน-ขา

1. นอนคว่ำ ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ
2. ยกขาขวาและแขนซ้ายให้ลอยพ้นพื้น โดยให้แขนและขาเหยียดตรง
3. เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ วางลง
4. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



3 ท่ายกก้น

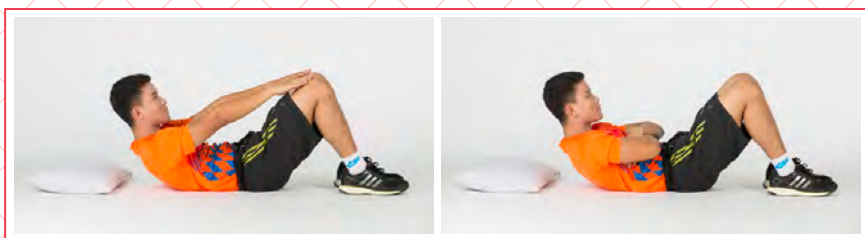
1. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง
2. ยกหลังและสะโพกให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ วางลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. เพิ่มความยาก โดยยกขาขึ้นข้างหนึ่งในลักษณะเหยียดตรง



ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า

1 ท่ายกตัวขึ้น

1. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง
2. ยกลำตัวและศีรษะขึ้นพร้อมกับเอื้อมมือไปแตะเข่าข้างหน้า
3. เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. เพิ่มความยากด้วยการกอดอกแทนการเอื้อมมือไปข้างหน้า



2 ท่ายกตัวขึ้นพร้อมบิดตัว

1. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง
2. เอื้อมมือพร้อมยกศีรษะและลำตัวเฉียงขึ้นไปทางขวา เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที จึงกลับสู่ในท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



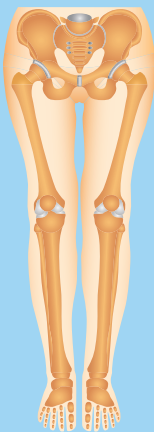
ออกกำลังกายบำบัด บริเวณเข่า

ข้อเข่า เป็นข้อใหญ่และรองรับน้ำหนักส่วนใหญ่ของร่างกาย ต้องทำงานต่อเนื่อง เป็นเหตุให้กระดูกอ่อนผิวข้อมีโอกาสเสื่อมสภาพ สึกกร่อนเสียคุณสมบัติไป ส่งผลให้เกิดการเสียดสีของตัวกระดูกผิวข้อขณะเคลื่อนไหว เกิดอาการบวม ปวดเสียว หรือรู้สึกขัดๆภายในข้อเข่า ในบทความนี้จะกล่าวถึงการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟู อาการบาดเจ็บหรืออาการปวดบริเวณเข่า รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าวซึ่งอาการปวดเข่าจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

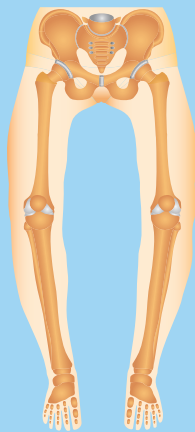
1 การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาโดยตรง เนื่องจากได้รับแรงกระทำจากภายนอก เช่น แรงปะทะจากคู่แข่ง หรือจากอุปกรณ์ หรือการบาดเจ็บจากแรงกระทำที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ส่วนใหญ่เกิดจากการเล่นผิดเทคนิค ขาดทักษะในการเล่น มีการแข่งขันหรือฝึกซ้อมหนักติดต่อกัน โดยไม่เว้นช่วงเวลาให้เนื้อเยื่อฟื้นตัว

2 การบาดเจ็บที่เป็นผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บเดิม เช่น ข้อเข่าเสื่อม

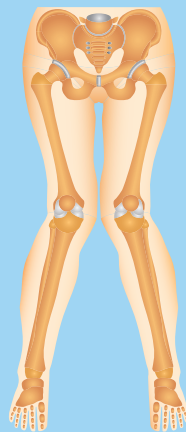
3 การมีโครงสร้างของข้อเข่าผิดปกติทำให้เกิดขาโก่ง ขาแอ่น เป็นต้น



Normal
(ปกติ)



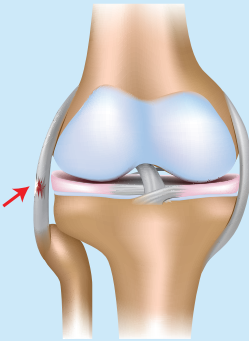
Bowleggedness
(ขาโก่ง)



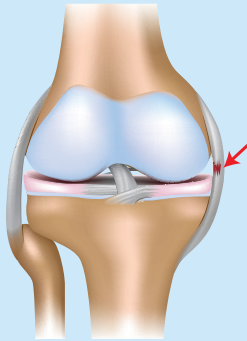
Knock Knees
(เข่าชนกัน)

.....
ภาพแสดงลักษณะโครงสร้างข้อเข่าผิดปกติ

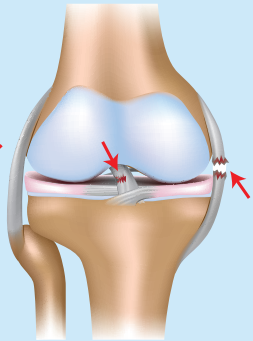
อาการ กรณีบาดเจ็บเฉียบพลันที่เกิดจากการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ หรือหมอนรองกระดูก จะทำให้เกิดการอักเสบและบวมอย่างรวดเร็ว ถ้าเกิดการบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นกระดูกหักร้าว จะมีการจำกัดการเคลื่อนไหวในการงอเหยียดเข่า และการยึรับน้ำหนักผ่านข้อจะปวดร้าวมาก หากอาการปวดเป็นเรื้อรัง จะทำให้งอเหยียดเข่าได้ไม่สุด กล้ามเนื้ออ่อนแรงและข้อเข่าขาดความมั่นคง ส่งผลให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่



เอ็นประคบเข่า
ด้านนอกฉีกขาด



เอ็นประคบเข่า
ด้านในฉีกขาด



เอ็นประคบเข่าด้านใน
และเอ็นไขว้ฉีกขาด

การรักษา หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว พบว่าไม่มีอาการปวด อักเสบของข้อเข่าเพิ่มขึ้น ก็ให้ทำการบริหารหรือออกกำลังกาย ดังนี้

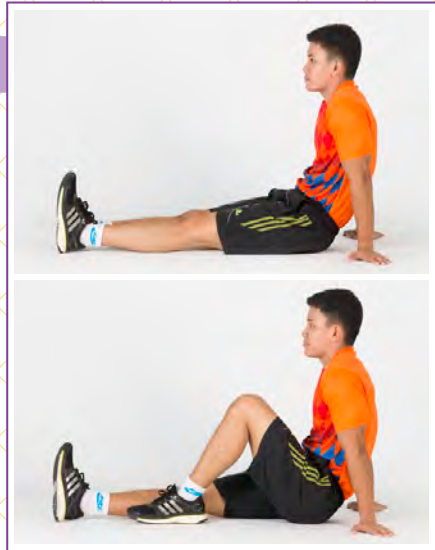
การออกกำลังกายบำบัดในระยะอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวด บวม และรักษามุมองศาข้อเข่าให้ได้มากที่สุด โดยเน้นการบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อต้นขา และน่อง

ท่าบริหารเพิ่มองศาของข้อเข่า

1 ท่าลากส้นเท้า งอเข่า

1. นอนหงายหรือนั่ง ขาเหยียดตรง
2. ค่อยๆ งอเข่าลากส้นเท้าเข้ามาให้มากที่สุด โดยไม่มีอาการเจ็บ นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นเหยียดขาออก
3. ทำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต



2 ท่าดึงปลายเท้าขึ้น เหยียดเข่า

1. นั่งเหยียดขาตรง มีหมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนูพับรองใต้ข้อพับเข่าข้างที่จะยืด
2. คล้องผ้าโอบรอบฝ่าเท้า สองมือจับปลายผ้าทั้งสองไว้
3. ออกแรงดึงปลายผ้าเข้าหาตัว ให้รู้สึกตึงต้นขาด้านหลังและน่อง อาจจับปลายผ้าทั้งสองด้วยมือเดียว ใช้มืออีกข้างกดกระดูกสะบ้าลง ให้เข่าชิดพื้นให้มากที่สุด
4. นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที หรือจนรู้สึกว่าตึงลดลง
5. ทำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

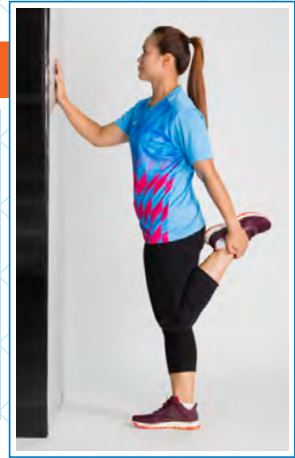
การออกกำลังกายบำบัดระยะหลังการอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดข้อเข่า โดยเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก และต้นขา

1 ทำยืนพับขา

1. ยืนตรง มือขวาจับขอบโต๊ะ หรือวางมือบนผนัง
2. งอเข่าซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายจับบริเวณข้อเท้า เพื่อดึงเข่าให้งอเข้าหาตัวมากที่สุด โดยลำตัวตั้งตรง
3. ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



2 ทำยืนยกขา โน้มตัว

1. ยืนตรง
2. ยกขาขวาวางให้สูงจากพื้น ให้หัวเข่าอยู่เหนือข้อสะโพก
3. โน้มตัวไปด้านหน้า จนรู้สึกตึงต้นขาซ้าย ด้านหน้ามากที่สุด ขณะทำระวังไม่ให้นิ้วเท้าซ้ายเขย่งยกขึ้นจากพื้น
4. ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

3 ท่าพาดขาข้ามเตะ

1. พาดขาขวาสูงจากพื้นระดับต่ำกว่าเอว ปลายเท้าตั้งตรง
2. ค่อยๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลังมากพอทนได้ ยึดค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับไปอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



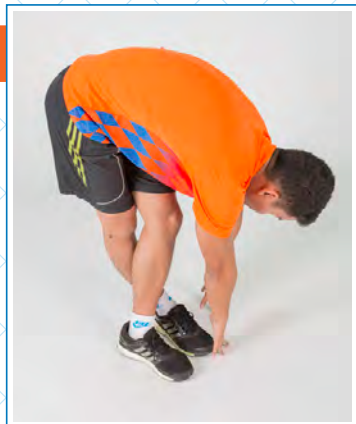
4 ท่านั่งกับตัว

1. นั่งแยกขา เข้าเหยียดตรง กางออก ให้กว้างมากที่สุด
2. พยายามโน้มตัวลงมาข้างหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านใน
3. ยึดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



5 ท่าไขว้ขากับเตะ

1. ยืนตรง ไขว้ขาขวาไปด้านหลัง
2. ค่อยๆ ก้มตัวลงมาพร้อมกับโน้มเอียงลำตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด ยึดค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับไปอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของข้อเท้า

1 ท่าเกร็งต้นขา

1. นอนหงาย มีหมอนหนุนใต้เข่า
2. เกร็งต้นขา ออกแรงกดเข่าลงบนหมอน ให้มากที่สุดจนเข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



2 ท่านั่งเหยียดเข่า

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง
2. หนีบลูกบอลด้วยขาทั้ง 2 ข้าง เหยียดขึ้นให้เข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ วางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

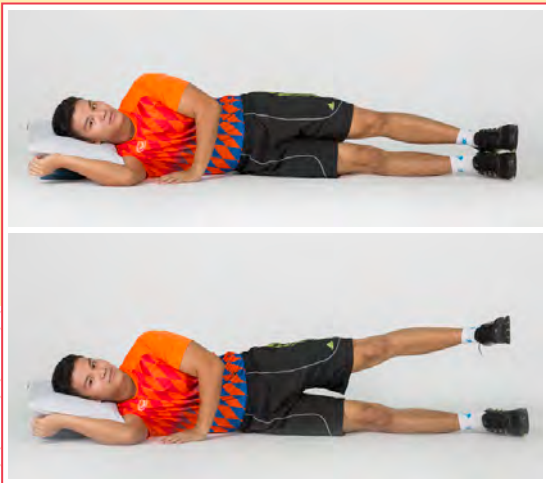
3 ท่ายกขาขึ้นจากพื้น

1. นอนหงาย ชันเข่าซ้าย
2. ยกขาขวาให้เข่าเหยียดตรง ลอยสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ วางลง
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



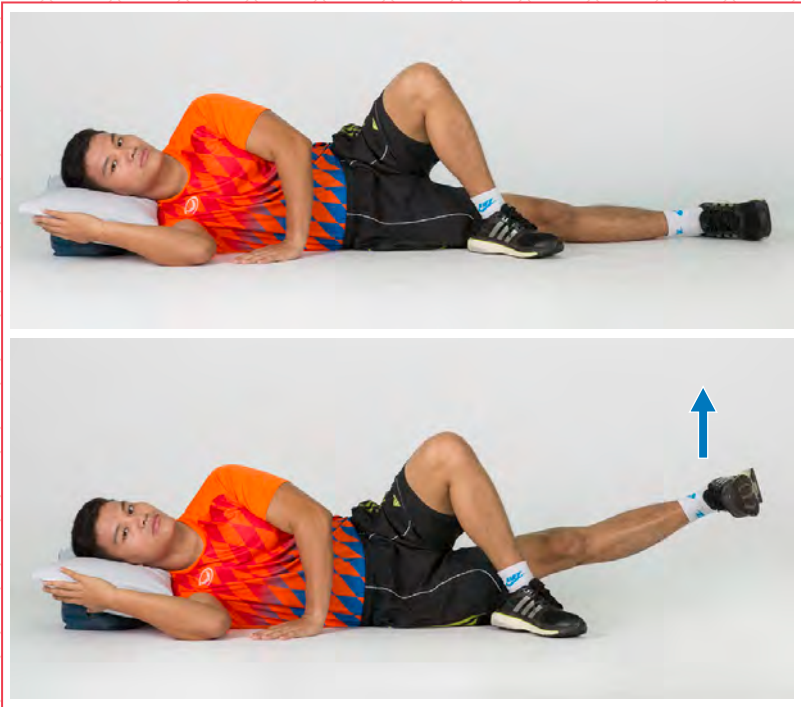
4 ท่านอนตะแคงกางขา

1. นอนตะแคงทับข้างขวา
2. กางขาซ้ายขึ้นตรงๆ สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต ในลักษณะเข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆ วางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



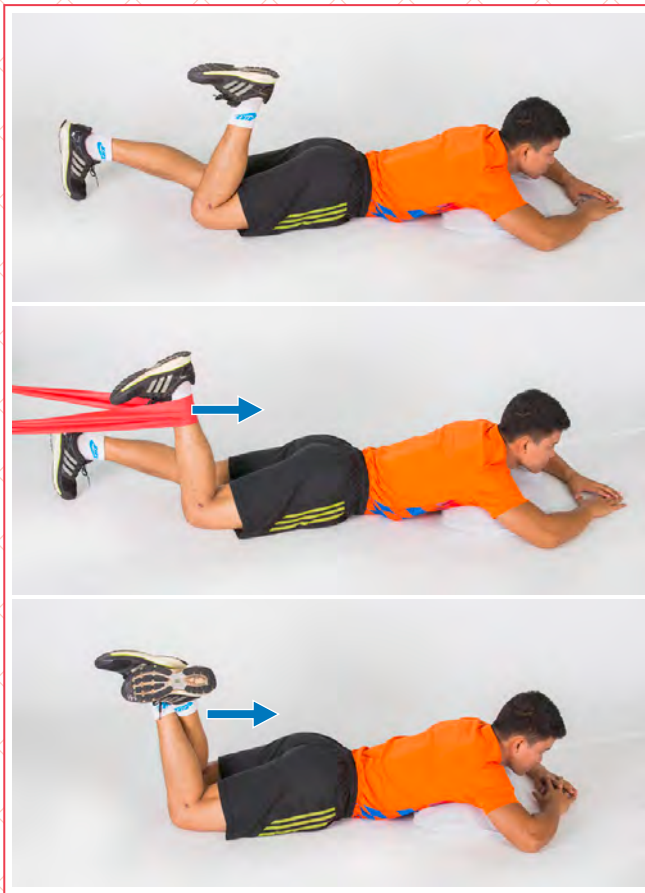
5 ท่านอนตะแคงหุบขา

1. นอนตะแคงทับข้างขวา ชันเข่าซ้ายตั้งขึ้นไว้หน้าขาขวา พุงตึงตัวไว้
2. ยกขาขวาขึ้นในแนวตั้งสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต พร้อมกับเหยียดเข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้ววางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



6 ท่านอน งอเท้า

1. นอนคว่ำ
2. งอเข่าขวาพับขึ้นมาให้ชิดสะโพกมากที่สุด เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อยๆวางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
5. เพิ่มความยากด้วยการใช้ยางยืดรัดด้านหลังเข่าขณะงอ หรือใช้ขาอีกข้างรัดด้านไว้



7

ท่าก้าวขึ้นบันไดทางด้านหน้า

1. ยืนตรง ก้าวเท้าขวานำขึ้นบันได 1 ขั้น ยกเท้าซ้ายตามขึ้นมาช้าๆ ให้ลอยค้างนิ่งไว้ประมาณ 10-15 วินาที อย่าเพิ่งรีบวางขาตาม จากนั้นก้าวเท้าทั้ง 2 ข้าง ถอยกลับลงมาอยู่ในขั้นเดิม
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



8 ท่าก้าวขึ้นบันไดทางด้านข้าง

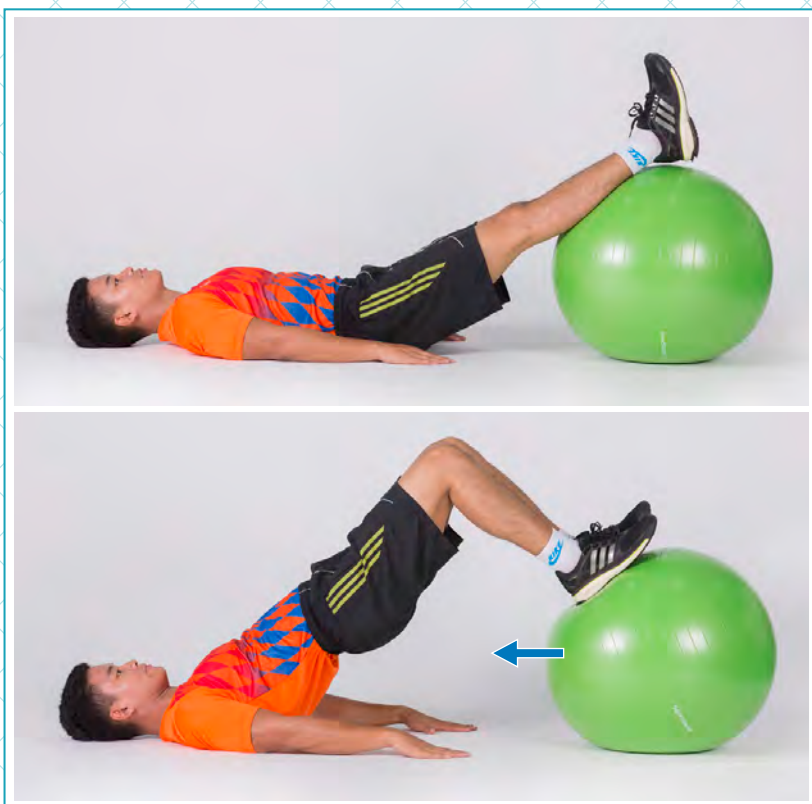
1. ยืนหันข้าง ก้าวเท้าขวานำขึ้นบันได 1 ชั้น ยกเท้าซ้ายตามขึ้นมาช้าๆ ให้ลอยค้างนิ่งไว้ประมาณ 10-15 วินาที ออย่าเพิ่งรีบวางขาตาม จากนั้นก้าวเท้าทั้ง 2 ข้าง ถอยกลับลงมาอยู่ในชั้นเดิม
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



การบริหารหรือออกกำลังกายฟื้นฟูปื้นข้อเข่า ก่อนกลับไปเล่นกีฬา

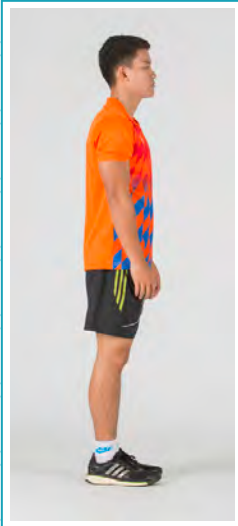
1 ท่ากลิ้งบอลข้างข้อเข่า

นอนหงาย ขาทั้งสองข้างวางบนลูกบอล ค่อยๆกลิ้งลูกบอลเข้าหาตัวจนอยู่ในท่า
เข่างอ เกร็งค้างไว้ ทำซ้ำ



2

ท่าก้มตัวเหยียดขา



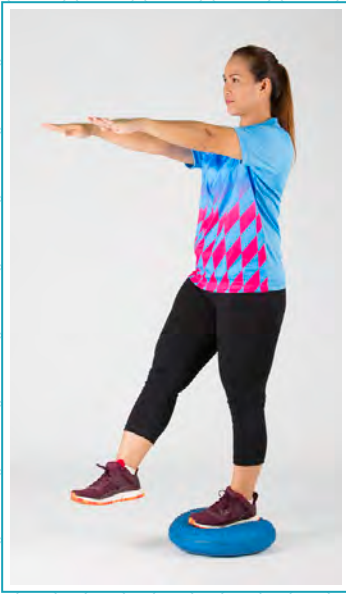
ยืนก้มตัวมาข้างหน้า พร้อมเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง ให้แนวระดับขาและหลังเป็นเส้นตรงเดียวกัน เกร็งค้างไว้



3

ท่ายืนยกขาสูง

1. ยืนตรง งอเข่า งอสะโพกขึ้น ขณะที่ลำตัวตรง นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที
2. ทำสลับอีกข้าง



4 ทำยืนทรงตัวขาเดียว

ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียวบนพื้นผิวที่ไม่มั่นคง เช่น บนเตียง แผ่นโฟม หรือลูกบอลครึ่งซีก (bosu) อิฐบล็อกเล็กๆ เป็นต้น

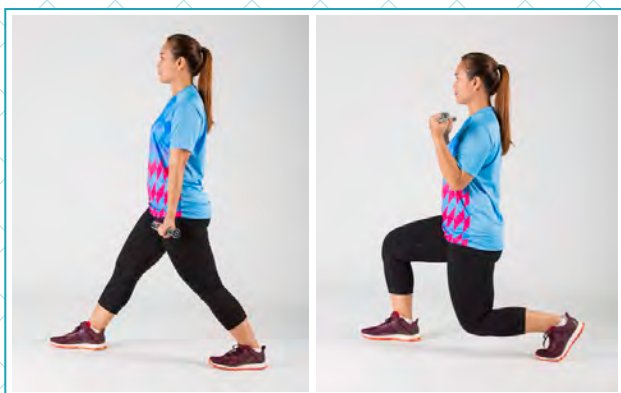
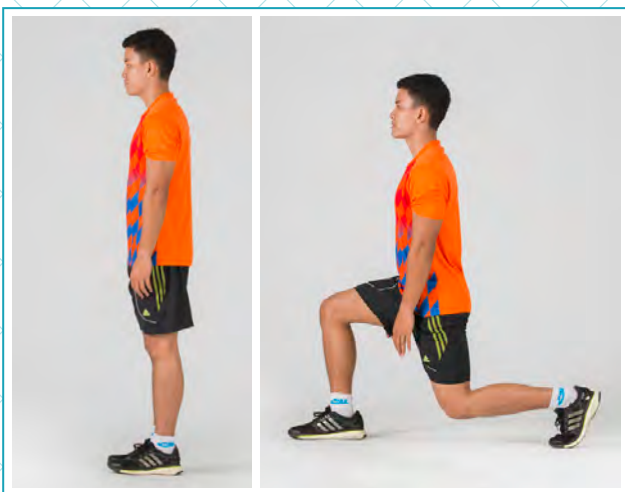
5 ทำยืนย่อหลังพิงบอล

1. ยืนหลังตรงพิงลูกบอลติดกับกำแพง ให้สันเท้าห่างจากกำแพงประมาณ 2 ฟุต
2. ค่อยๆ ย่อเข่าลงมาอยู่ในลักษณะท่านั่ง ให้เข่าอตั้งฉาก (สังเกตจากข้อเข่าไม่ยื่นเลยออกไปเกินแนวปลายนิ้วเท้า) เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วยืดตัวขึ้น
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



6 ท่าก้าวไปข้างหน้าย่อตัว

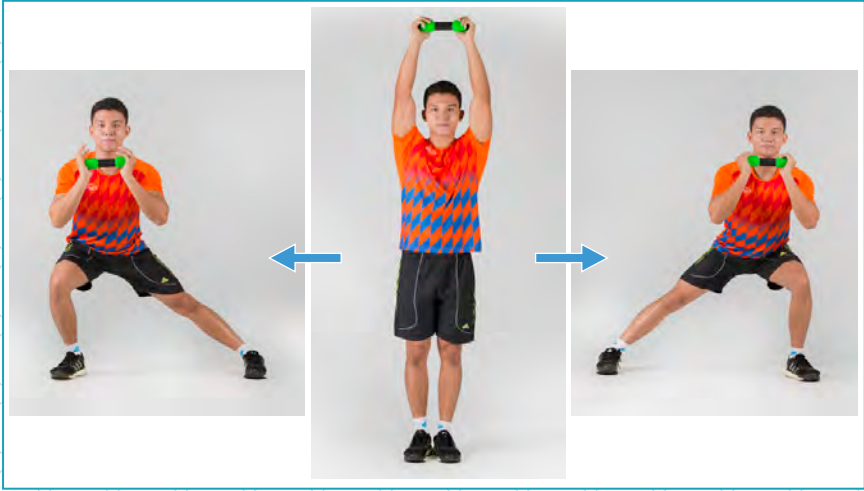
1. ยืนตรง
2. ก้าวขาขวาไปข้างหน้าพร้อมกับย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง โดยให้เข่าทั้ง 2 ข้างงอตั้งฉาก เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นให้ค่อยๆ ยืดตัวขึ้น (ข้อเข่าจะไม่ยื่นเลยออกไปเกินแนวปลายนิ้วเท้า)
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



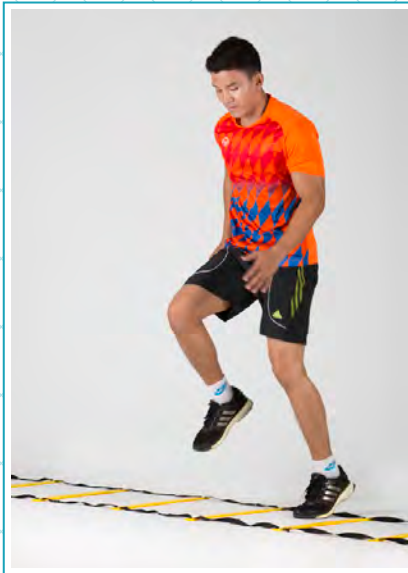
ในท่านี้สามารถยืนถือดัมเบลร่วมด้วย โดยก้าวขาไปข้างหน้าย่อตัวลง หลังตรงพร้อมยกดัมเบลขึ้นลูกยืนตรงวางดัมเบลลง แล้วทำซ้ำ

7 ทำก้าวขยับย่อเข้าด้านหลังข้าง

ยืนตรง ก้าวขาไปด้านหลังพร้อมย่อตัวลง หลังตรง จากนั้นเปลี่ยนทำสลับอีกข้าง



8 ทำวิ่งสไลด์ข้าง



วิ่งก้าวเท้าสไลด์ไปทางด้านข้าง
ซ้าย-ขวา ไปและกลับอย่างรวดเร็ว
เพิ่มความยากด้วยการเร่งความเร็ว
ของจังหวะการก้าว หรือก้าวขึ้น-ลง
ด้านข้างบนชั้นบันได

9 ทำกระโดดขาเดียว

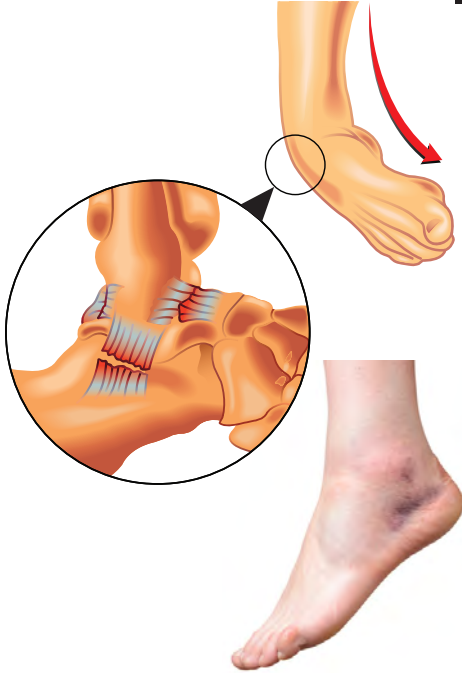
ยืนกระต่ายขาเดียว กระโดดไปข้างหน้าแบบสลับเท้ายืน จากนั้นกระโดดถอยหลังกลับ สลับเท้าวางพื้นยืนในตำแหน่งเดิม



10 ทำยืนย่อขาข้างเดียว

1. ยืนบนเก้าอี้หรือบันไดเตี้ย
2. ค่อยๆย่อขาข้างหนึ่งลง ในขณะที่ขาอีกข้างค่อยๆหย่อนต่ำลงมา เข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นค่อยๆยืดตัวขึ้น
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

ออกกำลังกายบำบัด บริเวณข้อเท้า



.....
**ภาพแสดงการฉีกขาดของ
เอ็นยึดข้อเท้าด้านนอก**

ในบทนี้จะกล่าวถึงการบริหาร หรือออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟู อาการบาดเจ็บหรืออาการปวด บริเวณข้อเท้า รวมถึงการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว การเกิด ข้อเท้าพลิก มักเกิดขณะเล่นหรือ แข่งกีฬา พบในกีฬาเกือบทุกชนิด เช่น กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฯลฯ หรืออุบัติเหตุที่ทำให้ข้อเท้าเคลื่อนไหว ในมุมที่มากกว่าปกติ ในลักษณะพลิก บิดเข้าด้านใน หรือพลิกบิดออกด้านนอก ทำให้มีการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อ (ligament) หรือเอ็นกล้ามเนื้อ (tendon) ซึ่งอาจเป็นการฉีกขาดเพียงบางส่วน หรือฉีกขาดทั้งหมดก็ได้ นอกจากนี้ ยังพบการบาดเจ็บของเอ็นร้อยหวาย และเจ็บส้นเท้า ในกีฬาที่ต้องอาศัย การวิ่งอยู่เกือบตลอดเวลา โดยเฉพาะ หลังจากการวิ่งเร็วหรือวิ่งขึ้นทางลาดชัน

อาการ ในระยะเฉียบพลัน จะพบอาการบวม แดง ร้อน เนื่องจากมีเลือด คั่งใต้ผิวหนังบริเวณข้อเท้า จากการฉีกขาดของเอ็นที่พ่วงรอบข้อเท้า จะมีอาการ ปวดมากขณะยืนลงน้ำหนักขาข้างที่บาดเจ็บ ทำให้มีปัญหาในการเดิน ทั้งนี้ขึ้นกับ ความรุนแรงที่ได้รับ หลังจากนั้น 2-3 วัน อาจพบลักษณะบวมร่วมกับรอยเขียวช้ำ บริเวณใต้ต่อส่วนที่บาดเจ็บ

การรักษา ในกรณีที่บาดเจ็บไม่รุนแรง หลังจากให้การปฐมพยาบาล เบื้องต้นแล้ว จึงเริ่มบริหารข้อเท้า ดังต่อไปนี้

การออกกำลังกายบำบัดในระยะอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวด บวม และรักษามุมองศาข้อเท้าให้ได้มากที่สุด โดยเน้นการบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อรอบๆข้อเท้า

เริ่มด้วยการบริหารด้วยเท้าเปล่า โดยไม่มีแรงต้านเข้ามาเกี่ยวข้อง พยายามเคลื่อนไหวให้ได้มุมมากที่สุด บริหารท่าละ 10 ครั้ง/เซต อย่างน้อยวันละ 3 เซต และการบริหารต้องทำอย่างนุ่มนวล ไม่รุนแรงจนเป็นอันตรายต่อเอ็นที่บาดเจ็บ



กระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุด



ก้มปลายเท้าลงให้มากที่สุด



บิดปลายเท้าเข้าด้านใน



บิดปลายเท้าออกด้านนอก

การออกกำลังกายบำบัดระยะหลังการอักเสบ

เป็นการบริหารหรือออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดข้อเท้า โดยเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า

1 ท่ายืนถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง

1. ยืนหันหน้าใช้มือยันฝาผนัง หรือจับขอบโต๊ะไว้
2. เหยียดขาซ้ายไปข้างหลัง สันเท้าวางราบกับพื้น
3. ย่อเข่าขวาลง จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง และข้อเท้าซ้าย
4. ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



2 ท่าดึงข้อเท้าให้กระดูกงูขึ้น

1. นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าคล้องบริเวณฝ่าเท้า
2. ดึงผ้าให้ข้อเท้ากระดูกงูขึ้นให้มากที่สุด
3. ยืดค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของข้อเท้า

ให้เคลื่อนไหวข้อเท้าในทิศทางต่างๆ โดยใช้ยางยืด สปริง หรือถุงทราย เป็นแรงต้าน ขณะเคลื่อนไหว



กระดกปลายเท้าขึ้น



ก้มปลายเท้าลง



บิดปลายเท้าเข้าด้านใน

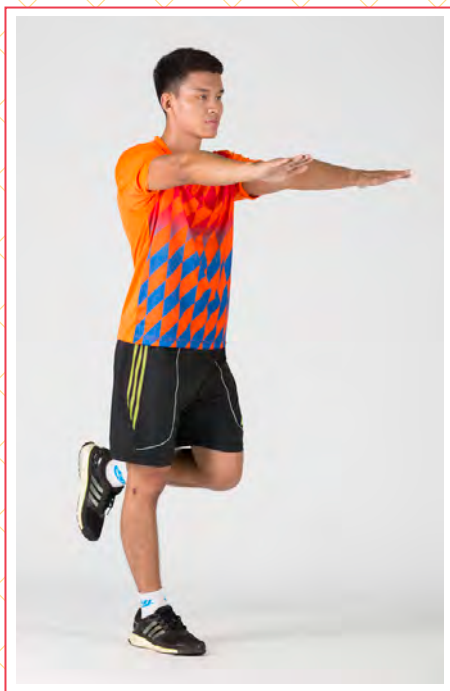


บิดปลายเท้าออกด้านนอก

การบริหารหรือออกกำลังกายฟื้นฟูข้อเท้า ก่อนกลับไปเล่นกีฬา

เป็นการออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดข้อเท้าเรื้อรัง โดยเน้นการฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในรูปแบบที่เพิ่มความหนัก และผสมผสานการเคลื่อนไหวหลายส่วนพร้อมๆกัน เพื่อเตรียมความพร้อมให้เกิดการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ดียิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มความแข็งแรงและมั่นคงของข้อเท้า ก่อนจะออกกำลังกายในรูปแบบต่อไปนี้ ต้องแน่ใจว่าไม่มีอาการบวม ปวดแล้ว เน้นให้ทำจนรู้สึกเมื่อยล้า

1 ท่ายืนทรงตัวขาข้างเดียว



1. ยืนตรงนิ่งๆ ด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ย่อเข่า
2. ยกแขน 2 ข้างขึ้นไปข้างหน้าขนานกับพื้น ทรงตัวให้นิ่งค้างไว้จนเมื่อย นับเป็น 1 เซต ทำวันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

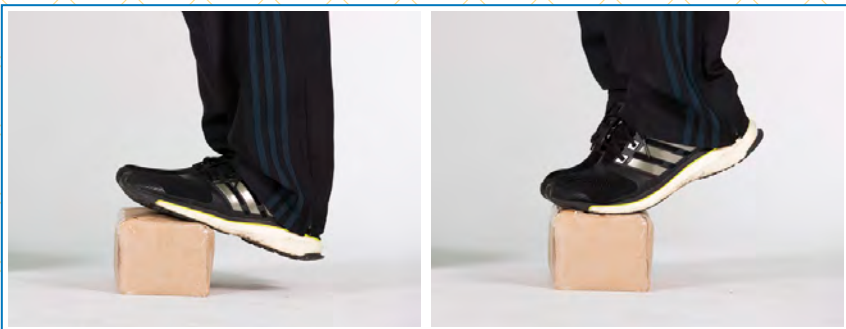
2 ทำยืนทรงตัวบนแผ่นฝึกการทรงตัว/ท่อนไม้/อิฐบล็อก



1. ยืนทรงตัวบนแผ่นฝึกทรงตัวด้วยขาทั้ง 2 ข้าง ไม่ย่อเข่า
2. พยายามทรงตัวบนแผ่นฝึกให้นานที่สุด จนรู้สึกเมื่อย นับเป็น 1 เซต ทำวันละ 3 เซต
3. เพิ่มความยากด้วยการยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว

3 ทำยืนหย่อนส้น เหย่งเท้าขึ้น-ลง

ยืนบนเก้าอี้เตี้ยหรือท่อนไม้ หรือขอบชั้นบันได ให้ส้นเท้าวางเลยขอบออกมา ค่อยๆ หย่อนส้นเท้าลงจนถึงที่น่อง จากนั้นเขย่งส้นเท้าขึ้นซ้ำๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง ต่อเซต วันละ 3 เซต



4

ทำโยนทรงตัวข้างเดียวส่งบอลโอบรอบตัว

ยืนยกขาขึ้นข้างหนึ่ง มือทั้งสองถือลูกบอลแล้วส่งผ่านรอบเอวไปทางด้านหลัง อ้อมวนส่งมาข้างหน้า ทำซ้ำๆจนเมื่อย นับเป็น 1 เซต ทำวันละ 3 เซต



อาการบาดเจ็บของข้อเท้า อาจเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างเท้า หรืออาการเจ็บบริเวณเท้า สันเท้าที่เป็นอยู่ อันส่งผลต่อความมั่นคงของข้อเท้า ดังนั้น การออกกำลังกายข้อเท้าดังกล่าว อาจไม่เพียงพอ ควรเสริมการออกกำลังกายเพื่อแก้ไขหรือบรรเทาผลที่เกิดจากภาวะความผิดปกติของเท้าควบคู่กันไป

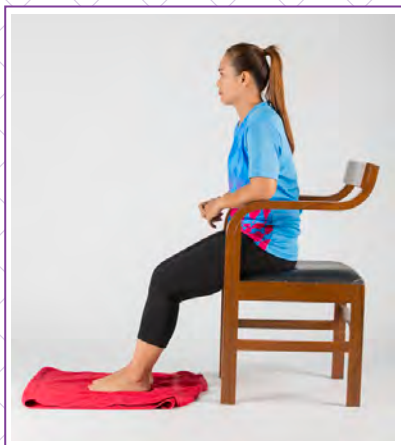
ท่าบริหารเพื่อรักษาฟื้นฟูภาวะเจ็บส้นเท้า อังก้าแบน

1 ท่าเียงเท้า

1. ยืนตรง
2. เียงเท้า ขึ้น-ลง ให้เต็มทีอย่างช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. เพิ่มความยากด้วยการยืนเข่งขาขึ้น-ลง ทีละเท้า



(ควรบริหารอย่างนุ่มนวล ไม่กระแทกพื้นแรงๆ จนเป็นอันตรายต่อเอ็นที่บาดเจ็บ)



2 ท่ายุ่มผ้า

1. นั่งบนเก้าอี้
2. วางเท้าลงบนผ้า
3. รุ่มนิ้วเท้าจิกผ้าขึ้นจากพื้น เกร็งค้างไว้สักพักจึงปล่อย ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



(เพิ่มความยากโดยเพิ่มก้อนน้ำหนักทับบนผ้า หรือใช้ผ้าเปียกแทน)

3 ทำเหยียบคลึงอุ้งเท้า

นั่ง/ยืน วางอุ้งเท้าเหยียบบนกะลามะพร้าว วัสดุทรงกระบอก ลูกเทนนิส ขอบบันได โดยค่อยๆผ่อนน้ำหนักตัวลงไปตามแรงกดที่ทนได้ เหยียบนิ่งค้างไว้ จนรู้สึกปวดตึงน้อยลง ค่อยๆขยับตำแหน่งที่เหยียบไปตามแนวสันเท้า





เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2556). *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- ชัยฎาพร พิทักษ์เสถียรกุล. (2558). *การฝึกความแข็งแรงรูปแบบ Functional Training สำหรับนักกีฬาฉบับปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- Frederick, Ann and Frederick,Chris. (2006). *Stretch to win*. United States: Human Kinetics.
- William E. Prentice. (2004). *Rehabilitation techniques for sports medicine and athletic training*. 4thed. United States : McGraw-Hill.
- Jenna Bergen Southerland. 2013, May 20. *Metabolism-Boosting Workout For Over 40*. [Web blog]. Retrieved from <http://www.prevention.com/fitness/metabolism-boosting-workout-for-over-40/slide/3>.
- Prevention. 2014, September 17. *10 Moves To Ease Tight Hips*. [Web blog]. Retrieved from <http://www.prevention.com/fitness/strength-training/best-exercises-to-ease-and-prevent-hip-pain>.
- WorkoutLabs women. *Bosu Ball Single Leg / Pistol Squats*. [Web blog]. Retrieved from <http://workoutlabs.com/exercise-guide/bosu-ball-single-leg-pistol-squats/>.
- Medical Informatics Solutions LLC. *Knee Arthroscopy Exercise Guide*. [Web blog]. Retrieved from <https://www.mendelsonortho.com/patient-resources/patient-education/orthopedics-sports-medicine/knee/knee-arthroscopy-exercise-guide/>.

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นายนเร เหล่าวิชา

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์

ดร.วนิดา พันธุ์สอาด

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะผู้เชี่ยวชาญ

ผศ.นพ. บวรรัฐ วนดุรงค์วรรณ

ผศ.ดร. จิตอนงค์ ก้าวกสิกรรม

อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด

คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้เรียบเรียงและบรรณาธิการ

นางสาวนุสรรา ปภังกรกิจ

นางณัฐวี แสงอรุณ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

- ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย
- หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บทางการกีฬา
- ออกกำลังกายน้ำมดบริเวณคอ
- ออกกำลังกายน้ำมดบริเวณไหล่
- ออกกำลังกายน้ำมดบริเวณเข่า
- ออกกำลังกายน้ำมดบริเวณข้อเท้า



ISBN 978-616-297-489-2



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2215-4646 โทรสาร 0-2214-2578

www.dpe.go.th