



โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
Phramongkutklo hospital

## ประโยชน์

1. ลดการตึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากการทำงานระหว่างวัน
2. ทำให้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว
3. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ
4. ป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
5. ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

315 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร 0-2763-3280, 0-2763-3278

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่

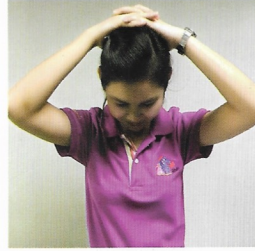
แผนกายภาพบำบัด  
กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

## หลักปฏิบัติในการยืดกล้ามเนื้อ

1. ขณะยืดกล้ามเนื้อ ให้หายใจเข้าออกปกติ ห้ามกลั้นหายใจ
2. เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างช้าๆ นุ่มนวล ไม่กระชาก
3. เคลื่อนไปจนกระทั่งรู้สึกตึงกล้ามเนื้อที่ต้องการยืด ค้างไว้ 10-15 วินาที
4. ทำซ้ำท่าละ 5-10 ครั้ง/ชุด ควรทำอย่างน้อย 2 ชุดต่อวัน
5. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ปวด ชัด บริเวณข้อต่อ หรือกล้ามเนื้อให้หยุดทำและปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดทันที



นั่งตัวตรง เอียงศีรษะไปด้านข้างช้าๆ ใช้มือช่วยยกศีรษะเบาๆ จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และคอด้านตรงข้าม ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



นั่งตัวตรง มือประสานกันไว้ที่ศีรษะด้านหลัง แล้วค่อยๆ กดลงช้าๆ จนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



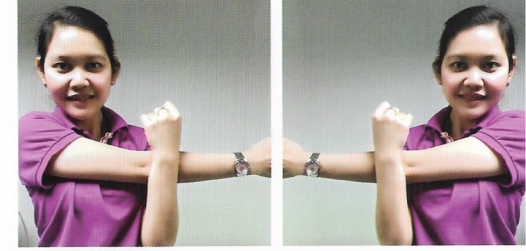
ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกให้อยู่เหนือศีรษะ ใช้มืออีกข้างจับข้อศอก ออกแรงดึงโน้มไปด้านข้าง จนรู้สึกตึงที่ซี่ข้างด้านที่ยกศอก ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



หันศีรษะไปด้านข้าง ในลักษณะก้มเข้าหากันแล้ว ใช้มือดึงศีรษะพร้อมกับก้มหน้าลงช้าๆ จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอและหลังส่วนบนด้านตรงข้ามค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกให้อยู่เหนือศีรษะ ใช้มืออีกข้างจับข้อศอก ออกแรงดึงแขนลงพื้น จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



ยื่นแขนข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าตรงๆ แล้วใช้หลังมือของแขนอีกข้างวางทับที่ข้อศอก ใช้หลังมือดันโน้มแขนข้างที่ยื่นออกไปเข้ามาจนถึงที่ไหล่และสะบักส่วนบน ค้างไว้ข้างละ 10 - 15 วินาที แล้วสลับข้าง