



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ระหว่างทำงานในสำนักงาน



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ศิริราชฟิตเนสเซ็นเตอร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ยืนตรงมือสัมผัสโต๊ะ ก้าวขาซ้ายไปด้านหลังเหยียดตรงส้นเท้าชิดพื้น

งอขาขวาไปด้านหน้า (หัวเข่าไม่เลยปลายเท้า) ค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ยืนตรงมือสัมผัสโต๊ะ ก้าวขาซ้ายไปด้านหลังเปิดส้นเท้าซ้ายและงอขา

ซ้ายให้ห่างจากพื้น 1 ฝ่ามือ งอขาขวาไปด้านหน้า (หัวเข่าไม่เลยปลายเท้า) ค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

กล้ามเนื้อน่อง



ยืดขาซ้ายเหยียดตรงไปด้านหน้า ก้มตัวลงแขนซ้ายจับปลายขาซ้ายดึงปลาย

เท้าเข้าหาหน้าแข้ง ค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

ด้านข้างลำตัวและสะโพก



ยืนตรงขาขวาไขว้ขาซ้ายประสานมือไว้เหนือศีรษะหันฝ่ามือออก ยืดแขนไป

ด้านบนเอียงตัวไปด้านขวาค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

คำแนะนำ

1. ควรปฏิบัติบ่อยๆ เมื่อมีโอกาส หรือ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. ความเหมาะสมของการยืดเหยียด คือ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึงพอสมควร
3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่า ควรค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำท่าละ 3 ครั้ง
4. ขณะที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ไม่ควรกลั้นหายใจ
5. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อที่มีการอักเสบ ปวดบวมและบาดเจ็บ
6. ควรจัดทำทางให้ถูกต้อง เพื่อเกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

จัดทำโดย

ศิริราชฟิตเนสเซ็นเตอร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

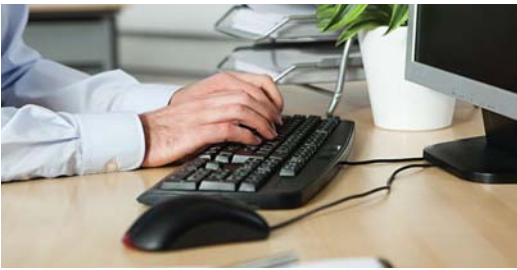
พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2555





ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อในสำนักงาน

กลุ่มคนทำงานในสำนักงาน มีโอกาสเสี่ยงต่ออาการ ปวดหลัง กล้ามเนื้ออ่อนล้าซึ่งเป็นสาเหตุมาจาก การนั่งทำงานอยู่กับที่นานเกินไป



ดังนั้นจึงควรหากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว และเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ และเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งช่วยให้จิตใจผ่อนคลายเมื่อได้ปฏิบัติ

กล้ามเนื้อสะบักหลัง



ประสานมือไว้ระดับหน้าอก หันฝ่ามือออกยืดแขนไปด้านหน้าค้างไว้

กล้ามเนื้อซี่โครง



ประสานมือไว้เหนือศีรษะ หันฝ่ามือขึ้น ยืดแขนไปด้านบนค้างไว้

ต้นแขนด้านหลัง



งอข้อศอกซ้าย ยกขึ้นเหนือศีรษะ ใช้มือขวาจับข้อศอกซ้าย ค่อยๆ ออกแรงดึงข้อศอกซ้าย มาทางหัวไหล่ขวา ค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

หัวไหล่และสะบัก



ยกแขนซ้ายพาดผ่านหน้าอกไปด้านขวา ใช้แขนขวาดึงข้อศอกซ้ายเข้าหาลำตัวค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

กล้ามเนื้อคอ



ใช้นิ้วหัวแม่มือดันปลายคางขึ้นค้างไว้ จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างดึงศีรษะลง

ค้างไว้ จากนั้นใช้มือขวาสัมผัสศีรษะด้านซ้าย ค่อยๆ ออกแรงดึงศีรษะไปด้านขวาค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

ด้านขาลำตัว



ยกแขนซ้ายเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ หันฝ่ามือออกมาด้านหน้า เอียงลำตัวไปทางด้านขวาค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน

ต้นแขนด้านบนและล่าง



ยกแขนเหยียดตรงไปด้านหน้ายกฝ่ามือขึ้น ใช้แขนอีกข้างดึงปลายนิ้วเข้าหาลำตัวค้างไว้ จากนั้นพับฝ่ามือลงทำในลักษณะเดียวกัน

แนวกระดูกไขสันหลัง



นั่งไขว่ห้าง ขาช้ายทับขาขวา ยกแขนขวาพาดบนขาซ้าย แขนซ้ายวางบนพนักพิง บิดลำตัวมาด้านซ้าย ค้างไว้ จากนั้นสลับข้างทำในลักษณะเดียวกัน