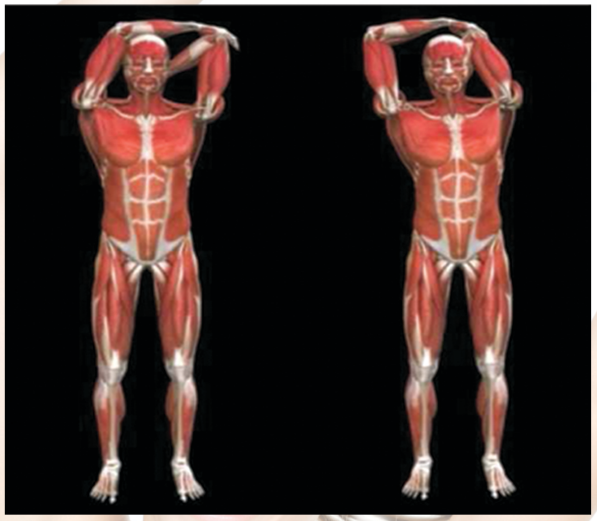
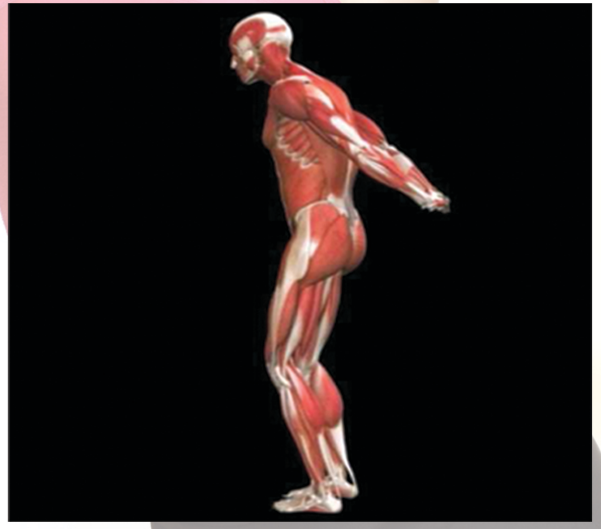
3.2 ท่ายืด Rotator cuff muscle ยืนตรงประสานมือจับศอกเหนือศีรษะ จากนั้นโน้มแขนไปทางซ้าย-ขวา จนรู้สึกตึง ข้างละ 10-15 วินาที ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง

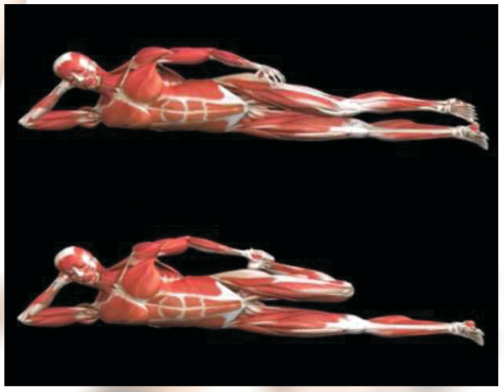


3.3 ท่ายืด Deltoid anterior muscle ยืนตรง ประสานมือไว้ข้างหลังจากนั้นยืดแขนไปข้างหลัง จนรู้สึกตึงที่หัวไหล่ ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง



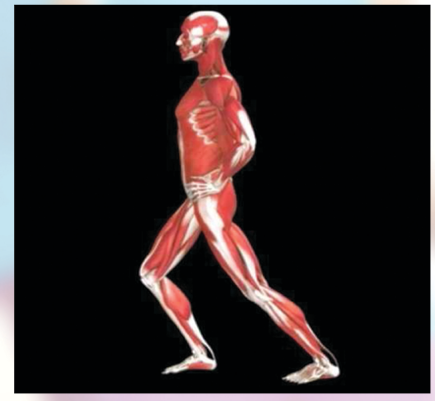
4. ส่วนต้นขา (Quadriceps Muscle)

4.1 ท่ายืดQuadriceps Muscle นอนตะแคงทับข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นงอเข่าข้างที่อยู่ด้านบนไปข้างหลังใช้มือจับไว้ให้รู้สึกตึงค้างไว้ 15-20 วินาที ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง



5. ส่วนน่อง (Gastrosoleus Muscle)

5.1 ท่ายืด Gastrosoleus Muscle ยืนก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้าจากนั้นงอเข่าโน้มตัวไปข้างหน้าโดยที่ขาหลังเหยียดตรงจนรู้สึกตึงค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง



PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL
MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL
255/4 Moo 9 Soi Pattaya 4 Pattaya 2nd Rd.
Nongprue Banglamung Chonburi 20150 Thailand
Tel : (66 38) 42-8374 Fax : (66 38) 42-2773
E-mail picpih@pih.co.th www.pih.co.th

We care...

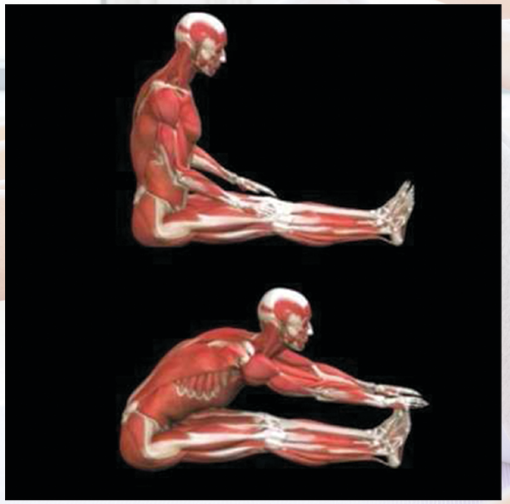
โรงพยาบาลพัทยาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล
โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง
PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL
MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL

กายภาพบำบัด
PHYSICAL THERAPY

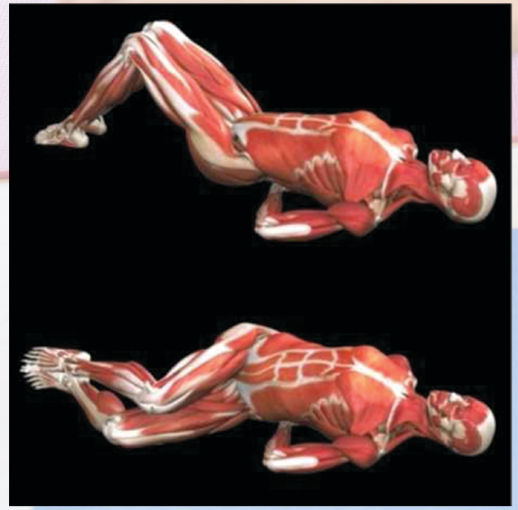
ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (Stretching Exercise)

1. ส่วนหลัง (Back Muscles)

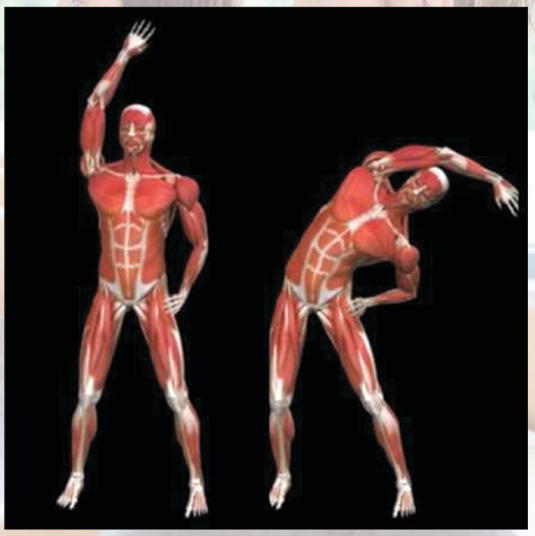
1.1 ท่า Long sitting นั่งเหยียดขาตรง เอื้อมมือแตะปลายเท้าค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



1.2 ท่า Trunk rotation นอนหงายชันเข่าขึ้น บิดลำตัวช่วงล่างไปทางซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



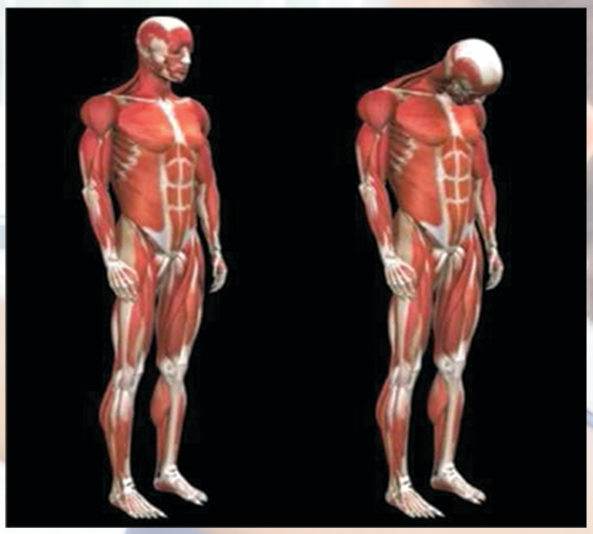
1.3 ท่า Trunk lateral bending ยืนตรงกางขาออกเล็กน้อย ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น จากนั้นเอนตัวไปทางด้านข้าง จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง

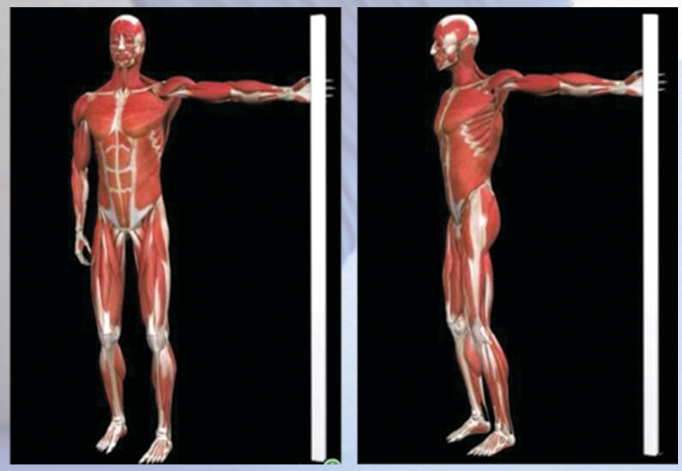


2. ส่วนคอ (Neck Muscles)

2.1 ท่า Neck rotation ศีรษะอยู่ในท่าตรง หมุนศีรษะไปทางซ้าย-ขวา จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

2.2 ท่า Neck flexion and rotation (Look at the arm pit) ศีรษะตั้งตรง จากนั้น ก้มศีรษะลงพร้อมกับหันศีรษะไปทางด้านข้างซ้าย-ขวา (หันมองรักแร้) จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



3. ส่วนไหล่ (Shoulder Muscles)

3.1 ท่ายืด Pectoralis major muscle ยืนตรงมือจับฝาผนัง จากนั้นบิดลำตัวออกด้านข้างจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง