

# การตัดสินใจปวดไหล่

ปวดเมื่อยบริเวณไหล่เป็นอาการที่พบบ่อย และทุกวันนี้ พบในวัยรุ่นและวัยทำงานมากขึ้น

## ปวดไหล่เกิดจากสาเหตุอะไร

- **อิริยาบถหรือท่าที่ผิดสุขลักษณะ** : ถือหรือหิ้วของหนักเกินไป เขียนหนังสือหรือใช้คอมพิวเตอร์นานๆ ใส่รองเท้าส้นสูงเกินไป นอนหมอนสูงเกินไป ฯลฯ
- **ความเครียดทางจิตใจ** : ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่หดเกร็ง
- **ได้รับบาดเจ็บบริเวณหัวไหล่**
- **พิษของลมและเย็นชื้นเข้าไปแทรกในร่างกายน** : ไปกีดขวางระบบการไหลเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณไหล่จึงไม่ได้รับการหล่อเลี้ยงเพียงพอจนเกิดอาการปวดเมื่อย
- **ความเสื่อมของร่างกาย**

## อาการปวดไหล่

1. **ชนิดเฉียบพลัน** : กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ อักเสบ บวม แดง และเวลายกแขนจะมีอาการปวดมากขึ้น

2. **ชนิดเรื้อรัง** : อาการปวดเมื่อยบริเวณไหล่จะค่อยเป็นไป และจะค่อยๆปวดมากขึ้นจนเรื้อรัง
3. **ชนิดข้อไหล่ยึดติด** : อาจเริ่มจากการปวดเมื่อยเล็กๆ น้อยๆ และเป็นมากขึ้นจนลุกลามไปที่ต้นคอ สะบักและต้นแขน รวมทั้งอาจมีอาการชาถึงปลายนิ้วข้างเดียวกับไหล่ที่ปวด กลางคืนจะปวดมากกว่ากลางวัน อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ มีอาการปวดแบบเรื้อรัง

## ทำบริหารแบบฤๅษีตัดตน

การบริหารเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลรักษาตนเอง แต่ไม่ควร หักโหมเกินไป เพราะจะทำให้ ข้อไหล่ปวดระบมมากขึ้นไป จนไม่กล้าจะบริหารอีก



**ทำเตรียม** ใช้ทำนั่ง เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ และประสานมือทั้งสองข้างประสานกัน ประมาณระดับลิ้นปี

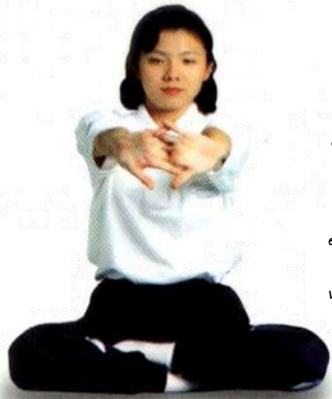


**ทำบริหาร** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดฝ่ามือที่ประสานกัน ยื่นไปทางซ้ายให้มากที่สุด แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันยื่นไปทางขวา

๕



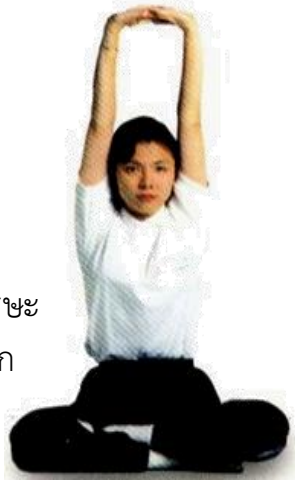
ทำซ้ำเช่นเดิม แต่  
เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนตัด  
ให้ฝ่ามือที่ประสานกันยื่น  
ไปทางด้านหน้า



๖

แล้วค่อยๆ เลื่อนมือลงมาด้านหน้า

๕



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็น  
เหยียดแขนตัดให้ฝ่ามือที่  
ประสานกัน เหยียดขึ้นเหนือศีรษะ  
แนบกับใบหู ผ่อนลมหายใจออก

๖



# การตัดต้น แก้ปวดไหล่



๖

พร้อมกับลดแขนทั้ง  
สองข้าง ให้มือ  
ประสานวางไว้บน  
ศีรษะ

เริ่มต้นทำใหม่ โดยสลับข้างซ้าย ข้างขวา  
ด้านหน้า และด้านหลัง จนครบชุด 5 – 6 ครั้ง

หายใจหรือเข้าชึ้นอยู่กับการขยับ  
บริหารรักษาด้วยตนเองหรือเปล่า ถ้า  
ขยับบริหารก็หายใจ ถ้าชี้เกียจก็หายใจเป็น  
ธรรมดา

เรียบเรียงโดย ...

งานแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ  
โทร. 086 - 4483493

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์  
โทร. 056 - 219888