

การตัดตนแก้ไหล่ติด

ข้อไหล่ติดเป็นอาการที่สร้างความลำบากให้กับตัวเองมาก จะถอดเสื้อหรือใส่เสื้อไม่ค่อยจะได้ เพราะยกแขนไม่ขึ้น บางครั้งอยู่เฉยๆก็ปวด จะนั่งหรือนอนก็ไม่สะดวก บางคนเป็นมานานแล้วแต่ไม่รู้ตัว พอจะเอื้อมไปหยิบของหรือปิดเปิดประตูถึงจะรู้สึกปวดแปลบไปที่ไหล่ ก็ยังไม่รู้ว่าข้อไหล่ติดนี้กว่ามีอาการปวดไหล่ธรรมดา

บางคนไปตั้งคอกที่โรงพยาบาลมาแล้วด้วยวิธีกายภาพบำบัด ความจริงรักษาด้วยวิธีนี้ก็หาย แต่บางคนใจร้อนอยากจะหายไวๆ จึงเปลี่ยนมาให้หมอแผนโบราณนวด ที่จริงหมอนวดก็มีขีดจำกัดในการบำบัดรักษาได้บางโรค ไม่ใช่ทุกโรค

อาการข้อไหล่ติดนี้ การรักษาต้องใช้เวลาานาน หายไวหรือช้าขึ้นอยู่กับการขยันบริหารรักษาด้วยตนเองหรือเปล่า ถ้าขยันบริหารก็หายไว ถ้าขี้เกียจก็หายช้าเป็นธรรมดา

ท่าบริหารแบบฤๅษีตัดตนที่นำมาเสนอเป็นทางเลือกในการดูแลรักษาตนเองอีกวิธีหนึ่ง ลองบริหารดู แต่ไม่ควรหักโหมทำมากเกินไป เพราะจะทำให้ข้อไหล่ววดระบมมากเกินไป จนไม่กล้าจะบริหารอีก



ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน ประมานระดับล้นปี



ท่าบริหาร สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับการยกมือทั้งสองข้างที่ประสานกันเหยียดตรงมาด้านหน้า แล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างต้องเหยียดตรงและแนบกับชิดใบหู



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างออกจากกัน วาดมาทางด้านหลัง

กลืนลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับตัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้ห่างขึ้น





๕ ค่อยๆอแขน ไปวางไว้ที่บั้นเอวใน ลักษณะกำหมัด สูดลมหายใจเข้าให้ลึก ที่สุดพร้อมกับการกดกำปั้นลงที่บั้นเอว ทั้งสองข้าง



๖ กลั้นลมหายใจไว้ซักครู่พร้อมกับการออก แรงกดให้เต็มที่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น



๗ เลื่อนตำแหน่งที่กดไปทางกลางหลังที่ ละเอียด จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลาง บั้นเอว ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

หายใจเข้าหรือช้าขึ้นอยู่กับการ ขยับบริหารรักษาด้วยตนเองหรือ เปล่า ถ้าขยับบริหารก็หายใจเข้า ถ้าขี้เกียจก็หายใจเข้า เป็นธรรมดา

การตัดตน แก้อไหล่ติด



เรียบเรียงโดย ...

งานแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ

โทร. 086 - 4483493

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888