

# การตัดตนตะคริว

## ตะคริว

ตะคริว คือ สภาวะ ที่มีการ หดเกร็ง ของ กล้ามเนื้อ โดยไม่ได้ตั้งใจหรืออยู่นอก อำนาจจิตใจ ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ทรมาน แม้จะไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย แต่หากเกิดขึ้นระหว่างขับรถหรือว่ายน้ำ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายถึง ชีวิตได้

มักพบมากที่น่อง, ท้อง, ขา, ต้นขา, หลังขา, กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง (ถ้าเป็นตะคริวที่ท้องอาจ ทำให้ตายได้)

## สาเหตุ

เกิดได้จากหลายๆสาเหตุ เช่น

- เกิดจากการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
- ร่างกายพบกับการเปลี่ยนแปลง ของอุณหภูมิ ที่แตกต่างกันมากอย่างรวดเร็ว
- ร่างกายขาดน้ำและเกลือ เพราะเสียเหงื่อมาก ระดับเกลือในร่างกายต่ำ
- จากภาวะของการตั้งครรภ์
- จากอาการป่วยของโรคไตและไทรอยด์

## อาการ

1. ปวดตรงกล้ามเนื้อ เหมือนหมูทุบ, ขยุ้ม กล้ามเนื้ออย่างแรง
2. การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อ ต่อบริเวณนั้นไม่ได้
3. กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ตรงบริเวณที่ปวด
4. ปลายเท้าข้างนั้นเหยียดตรง ไม่สามารถงอขาข้างที่เหยียดตรงนั้น

## คำแนะนำในการดูแลตนเอง

1. แก้ไขสาเหตุที่เป็น เช่น
  - รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต ซีส ปลาเล็กปลาน้อย ผักสีเขียว
  - เวลานอนห่มผ้านอน สวมถุงเท้า สวมกางเกงขายาว
2. งดดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม(น้ำดำ)
3. ไม่ควรอยู่ในท่าเดิมเป็นนานๆ
4. ฝึกการยืดกล้ามเนื้อบ่อยๆ ช่วยลดโอกาสการเกิดตะคริวได้
5. ทำท่ากายบริหาร ทำยืดตัวเขย่งปลายเท้า

## ก่อนการฝึกท่าฤๅษีตัดตน

ควร ฝึกการหายใจ โดยหายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เพื่อการแลกเปลี่ยน ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย

ท่าฤๅษีตัดตน  
แก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า



ท่าเตรียม ใช้ทำยืนแยกขา ให้ปลายเท้าแบะ ออก งอขาเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือจับต้นขาโดย หันสันมือออกด้านข้าง (ท่าเต็นโชน)



# การตัดต้น แก้ตะคริว



**ท่าบริหาร** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อม  
ก้มขาข้างขวาขึ้นมา กดมือทั้งสองข้าง จนข้าง  
นั้นลอยขึ้นเหนือพื้น กลั้นลมหายใจ พร้อมกับกดมือ  
ทั้งสองนิ่งไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออก  
พร้อมกับวางขาให้ไปอยู่ในท่าเตรียม

**ท่าต่อไป** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ  
ยกขาข้างซ้ายขึ้นมา กดมือทั้งสองข้าง จนข้างนั้น  
ลอยขึ้นเหนือพื้น กลั้นลมหายใจ พร้อมกับกดมือทั้ง  
สองนิ่งไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออก  
พร้อมกับวางขาให้ไปอยู่ในท่าเตรียม

เรียบเรียงโดย ...

งานแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ  
โทร. 086 - 4483493

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

**ควรทำเป็นประจำ เข้า - เย็น**  
**วันละ 5 - 10 ครั้ง**