

ยืดเส้น ยืดสาย ป้องกันและแก้ไขอาการปวดศีรษะ

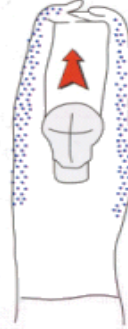
อาการปวดศีรษะ เป็นอาการที่พบได้บ่อยมาก อาจมีอาการเมื่อยง่วงนอน คลื่นไส้ อาเจียน หรือชาลงไปตามแขน ฯลฯ ร่วมด้วย หรือมีอาการเหล่านี้โดยไม่มีอาการปวดศีรษะ อาการปวดศีรษะอาจเป็นที่บริเวณหน้าผาก กระบอกตา ขมับ ท้ายทอย อาจเป็นทั้งสองข้างหรือข้างเดียว อาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุหนึ่งที่พบบ่อย คือ มีจุดเจ็บหรือตึงในกล้ามเนื้อและพังผืดที่อยู่บริเวณรอบลำคอ บ่า และบริเวณหลังส่วนบน เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว มีการหดหรือเกร็งตัวเป็นระยะเวลานานจากการใช้แขนและมือทำงานต่าง ๆ หรือมีท่าทางไม่เหมาะสม การรับประทานยาแก้ปวดคลายกล้ามเนื้อ กดจุด หรือฝังเข็ม อาจดีขึ้นระยะเวลาหนึ่งแล้วกลับเป็นอีก ดังนั้นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณลำคอ บ่า และหลังส่วนบนด้วยการยืดเหยียด จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวทั้งนี้ให้เหยียด กล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 10 - 30 วินาทีหรือเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 6 วินาที หายใจเข้าออกตามปกติไม่ต้องกลั้นหายใจ แต่ละท่าทำซ้ำ 4 - 6 ครั้ง ทำอย่างน้อย 2 - 3 วันต่อสัปดาห์หรือเป็นประจำทุกวันแล้วแต่สะดวก

ท่าเตรียม (ท่าที่ 1)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง มือประสานกัน หันฝ่ามือขึ้นวางบนศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

เหยียดแขนขึ้นข้างบนและเอวไปข้างหลัง ค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมผ่อนคลายและทำซ้ำ

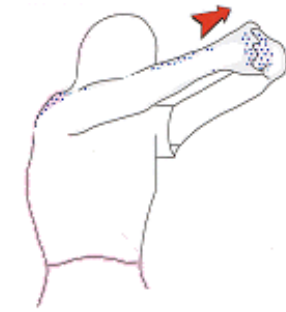


ท่าเตรียม (ท่าที่ 2)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง มือประสานกันข้างหน้าในระดับไหล่ หันฝ่ามือออกข้างหน้า

วิธีปฏิบัติ

เหยียดแขนไปข้างหน้าในระดับไหล่จนสุด ก้มศีรษะค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม ผ่อนคลายและทำซ้ำ

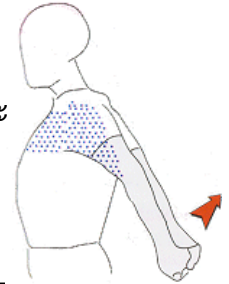


ท่าเตรียม (ท่าที่ 3)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง มือประสานกันข้างหลัง หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เหยียดแขนให้ตรง

วิธีปฏิบัติ

ยกแขนขึ้นเท่าที่สามารถจะทำได้ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ผ่อนคลายและทำซ้ำ

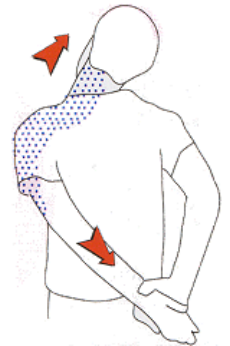


ท่าเตรียม (ท่าที่ 4)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง

วิธีปฏิบัติ

เอียงศีรษะไปทางขวา ขณะเดียวกันใช้มือขวาดึงมือซ้ายลงข้างล่างในลักษณะไขว้ไปทางข้างหลังค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม เปลี่ยนสลับข้างทำเช่นเดียวกัน และทำซ้ำ



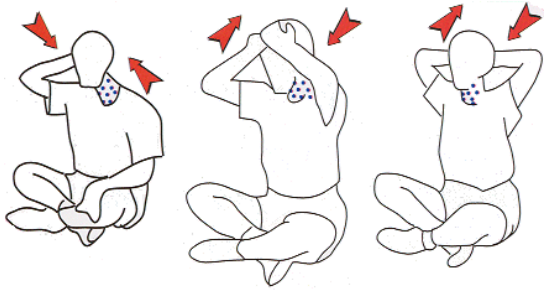
ท่าเตรียม (ท่าที่ 5)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง

วิธีปฏิบัติ

ยกฝ่ามือขวาดันศีรษะเหนือใบหู เกร็งกล้ามเนื้อต้นคอไว้มิให้ศีรษะเคลื่อนที่ค้างไว้ประมาณ 6 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม เปลี่ยนสลับข้างทำเช่นเดียวกัน และทำซ้ำ

จากนั้นเปลี่ยนเป็นการดันศีรษะบริเวณ
หน้าผาก เกร็งกล้ามเนื้อต้นคอไว้มิให้ศีรษะเคลื่อนที่ค้าง
ไว้ประมาณ 6 วินาที สลับกับทำทยอย และทำซ้ำ ตาม
รูป

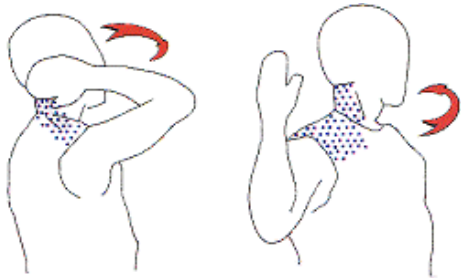


ท่าเตรียม (ท่าที่ 6)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง

วิธีปฏิบัติ

ยกฝ่ามือขวาวางที่แก้มขวาให้ปลายนิ้วชี้ไปทาง
หู ข้อศอกชี้ไปข้างหน้าออกแรงดันขณะที่พยายามหมุน
ศีรษะไปทางขวา เกร็งค้างไว้ 6 วินาที ผ่อนคลายและ
หมุนศีรษะไปทางซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้
ค้างไว้ 10 วินาที และทำซ้ำ จากนั้นเปลี่ยนสลับข้างทำ
เช่นเดียวกัน



ท่าเตรียม (ท่าที่ 7)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง แขนห้อยแนบ ลำตัว

วิธีปฏิบัติ

หมุนไหล่ทั้งสอง
ข้างไปข้างหน้าและวนไป
ข้างหลังทำซ้ำ ๆ

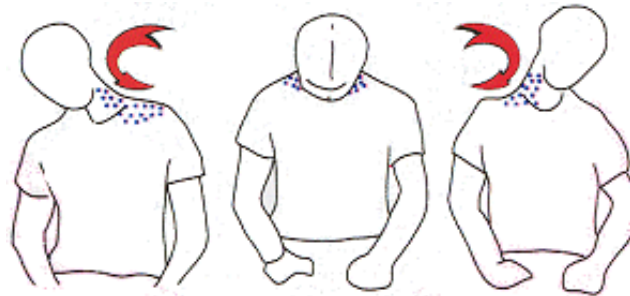


ท่าเตรียม (ท่าที่ 8)

ยืนหรือนั่ง ศีรษะตรง

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าไปทางข้างขวา จากนั้นก้มศีรษะและ
หมุนทวนเข็มนาฬิกาไปทางข้างซ้าย ทำกลับไปมา
อย่างช้า ๆ ซ้ำ ๆ กัน ตามต้องการไม่ควรหมุนศีรษะเป็น
วงกลม เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บคอได้



ยืดเส้นยืดสาย

ป้องกัน และแก้ไข

อาการปวดศีรษะ



ข้อมูลจาก .. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801