

บทที่ 4

การบริหารกายเพื่อปรับปรุงร่างกาย

ลักษณะของทรุดทรองที่ผิดปกติ บางครั้งอาจจะช่วยแก้ไขให้คืนสู่สภาพปกติได้โดยการบริหารร่างกาย เพราะลักษณะของร่างกายที่ผิดปกติไปนั้นอาจจะเป็นมาแต่กำเนิดเลยก็ได้ หรือบางคนอาจจะเนื่องมาจากการเล่นกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ได้ใช้อ่อนแอลง จนทำให้ทรุดทรองเสียไปได้เช่นเดียวกัน หรืออาจจะเนื่องมาจากการทำงาน กล้ามเนื้อส่วนไหนที่ต้องใช้อยู่เป็นประจำก็ได้ทำงานอยู่เป็นประจำ ส่วนกล้ามเนื้อบางมัดไม่ได้ใช้กับการทำงานก็ไม่ได้มีการเคลื่อนไหว และยังไม่ได้มีการบริหารกายช่วยกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ค่อยได้ทำงานก็จะทำให้ทรุดทรองเปลี่ยนแปลงไปได้เช่นกัน จึงมีกิจกรรมอย่างหนึ่งที่พอจะช่วยให้คนเรายังรักษาทรุดทรองอยู่ได้โดยการบริหารกาย หรือเป็นการบริหารกายเพื่อปรับปรุงร่างกาย

ลักษณะทรุดทรองที่ต้องใช้การบริหารกาย มีดังนี้คือ

1. หลังโก่ง (Kyphosis) ดังรูป



หลังโกงผิดรูปอาจจะเป็นมาแต่กำเนิดก็มี หรือเนื่องมาจากการเล่นกีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหน้าอกมาก เมื่อมีการใช้กล้ามเนื้อหน้าอกมาก ก็จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนหน้าอกแข็งแรงมาก เมื่อกล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรงมากก็จะดึงกระดูกสะบัก (Scapula) เข้ามา หรืออาจจะเนื่องมาจากกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงมาก ก็มีส่วนที่จะทำให้ นักกีฬาผู้นั้นมีไหล่ห่อ เช่น นักกีฬาบาสเกตบอลที่เลี้ยงลูกบอลมาก ๆ ต้องคอยตามลูกอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้ไหล่ห่อ จึงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้หดสั้นกว่าปกติ จึงทำให้ทรวงอกของคนเราผิดปกติโดยมีหลังโกงผิดรูป

ท่ากายบริหารสำหรับคนที่หลังโกงผิดรูป มีดังนี้คือ

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ ชูแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะ เท้าทั้งสองชิดกัน

ปฏิบัติ - ยกตัวให้พ้นพื้นประมาณ 1 ศอก

- กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ มือทั้งสองจับกันไว้ทางท้ายทอย ขาทั้งสองชิดกัน

- ปฏิบัติ
- ยกศีรษะและลำตัวขึ้นให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุด ขณะเดียวกัน พยายามดันข้อศอกไปทางข้างหลัง ทำขึ้น ๆ ลง ๆ สลับกัน
 - กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ มือทั้งสองวางบนตะโพก

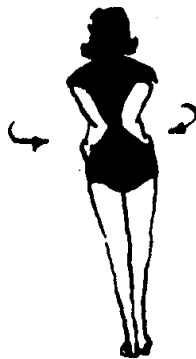
- ปฏิบัติ
- ยกศีรษะและลำตัวขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด ขณะเดียวกันให้ก้มหน้าลง
 - ปฏิบัติขึ้น ๆ ลง ๆ หลาย ๆ ครั้ง
 - กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม ยืนตรง มือจับสะเอว

- ปฏิบัติ
- กดข้อศอกลง และเหยียดไปข้างหลัง พยายามให้ข้อศอกทั้งสองสัมผัสกัน ลำตัวตรง
 - ปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง
 - กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าเตรียม ยืนแยกเท้า แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว
- ปฏิบัติ 1. หิ้งลำตัวลงไปข้างหน้าให้มากที่สุด
2. ยึดลำตัวขึ้นจนลำตัวยึดตรง
3. ปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง
4. กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าเตรียม นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองชัน มือวางหงายอยู่ข้างไหล่
- ปฏิบัติ 1. ยกหลังสูงจากพื้นเล็กน้อย แล้วนับ 1-10
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ ขาทั้งสองชิดกัน แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย

- ปฏิบัติ
1. ยืดลำตัวขึ้นให้สูงจากพื้นมากที่สุด ในขณะที่เดียวกันขาทั้งสองยกสูงขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ปฏิบัติแบบจังหวะที่ 1 หลาย ๆ ครั้ง
 4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

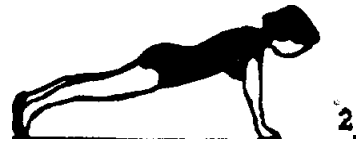
ท่าเตรียม นอนคว่ำ ขาทั้งสองเหยียดตรงชิดกัน วางฝ่ามือในระดับไหล่

ปฏิบัติ

1. ยกตัวสูงขึ้นจากพื้น จนแขนเหยียดตั้ง
2. ค่อย ๆ ยกตะโพกสูงขึ้นจากพื้น โดยให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่ติดพื้น
3. กลับสู่ท่าเตรียม
4. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 และ 2
5. กลับสู่ท่าเตรียม



1



2



3

ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ ขาทั้งสองชิดกัน มือทั้งสองจับกันวางอยู่หลังตะโพก

- ปฏิบัติ
1. ยกลำตัว และขาขึ้นพ้นจากพื้นให้มากที่สุด นับ 1-10
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 หลาย ๆ ครั้ง
 4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ แขนทั้งสองเหยียดตั้งชูไปทางเหนือศีรษะ ขาทั้งสองชิดกัน

ปฏิบัติ

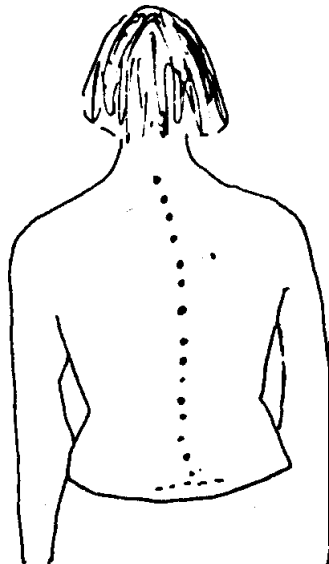
1. ยกแขนซ้ายและขาขวาขึ้นสูงจากพื้นมากที่สุด โดยวางขาซ้ายและแขนขวาดัดพื้น
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นยกแขนขวาและขาซ้ายแทน



2. สันหลังคคเอียง (Scoliosis) / ค้างรูป

สันหลังคคเอียง อาจจะเป็นมาแต่กำเนิด เพราะความคคเอียงของกระดูก หรืออาจจะเป็นตอนหลังก็ได้ในนักกีฬาที่ใช้อวัยวะข้างเดียว เช่น พวกทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ปาทุ่ม ฟุ่ง กระโดดสูง ทำให้น้ำหนักกดที่สันหลังมาก ทำให้หลังเอียงไปข้างหนึ่งข้างใด ส่วนข้างที่ไม่ได้ใช้ก็จะอ่อนแอ ทำให้คคเอียงไปข้างเดียว

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับสันหลังคคเอียง (Scoliosis) ควรจะปฏิบัติดังนี้ คือ กระดูกไขสันหลังคคไปทางขวา ต้องบริหารกล้ามเนื้อหลังด้านซ้ายให้มาก ในกว่าทางด้านขวา ในทำนองเดียวกัน ถ้ากระดูกไขสันหลังคคไปทางซ้าย ก็ต้องบริหารกล้ามเนื้อหลังด้านขวาให้มากขึ้น เพื่อต้องการพัฒนากล้ามเนื้อ (Muscle) เอ็น (Ligament) ผังผืด (Tendon) ส่วนที่อ่อนแอ ให้มีความแข็งแรงเท่า ๆ กัน จึงจะแก้ไขสันหลังคคเอียงได้



ท่ากายบริหารสำหรับไขสันหลังคดเอียง (Scoliosis)

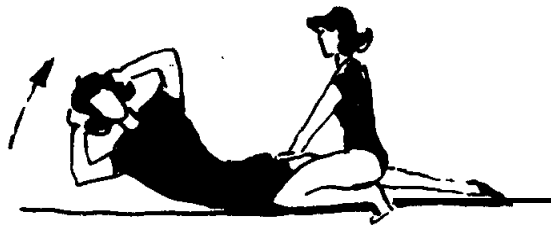
ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหลังด้านข้าง

ท่าเตรียม ยืนตรง มือจับสะเอว

- ปฏิบัติ
1. ยกแขนซ้ายชูขึ้นเหนือศีรษะ
 2. เอียงตัวไปทางขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเคลื่อนแขนซ้ายผ่านศีรษะไป
 3. กลับสู่ท่าเตรียม
 4. เปลี่ยนเป็นยกแขนขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ
 5. ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 2 แต่เอียงตัวไปทางซ้าย
 6. กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหลังด้านข้าง
- ท่าเตรียม นอนหงาย มือทั้งสองประสานกันอยู่ท้ายทอย เท้าทั้งสองชิดกัน
และมีคนช่วยกดขาทั้งสองไว้
- ปฏิบัติ 1. ตะแคงไปทางซ้าย และค่อย ๆ ยกตัวขึ้นให้มากที่สุด โดย
ตะโพกและขาอยู่ติดพื้น
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่สลับเป็นตะแคงข้างขวา
4. กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าเตรียม ยืนตรงแยกเท้า กางแขนทั้งสองออกเสมอไหล่
- ปฏิบัติ 1. ค่อย ๆ หันลำตัวด้านขวาไปทางข้างหลัง พร้อมกับเอามือขวาไปแตะน่องซ้าย
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่สลับข้างซ้ายแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม

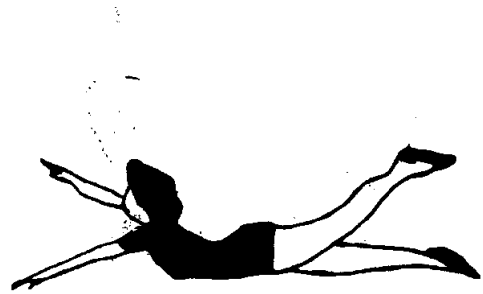


ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ แขนทั้งสองชูเหนือศีรษะ ขาทั้งสองชิดกัน

ปฏิบัติ

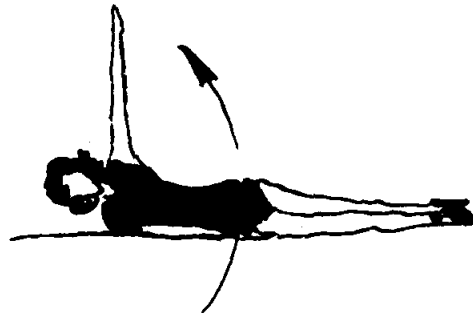
1. เขยียดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ยกลำตัวและแขนขวาขึ้นให้มากที่สุด
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเขยียดแขนซ้ายแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม นอนคว่ำ แขนทั้งสองแนบลำตัว เท้าทั้งสองชิดกัน

- ปฏิบัติ
1. เคลื่อนแขนขวาเป็นวงโค้งข้ามศีรษะมาทางซ้าย-
ขณะเดียวกันยกตะโพกซ้ายขึ้น
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่สลับเป็นแขนซ้ายแทน
 4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 6

บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม

นั่งหลังตรง เท้าทั้งสองชิดกัน มือทั้งสองอยู่ข้างลำตัว

ปฏิบัติ

1. ชักเท้าทั้งสอง ให้ฝ่าเท้าทั้งสองชิดกัน เข่าแยกออกจากกัน เล็กน้อย ขณะเดียวกันชักมือทั้งสองมาแตะที่ตะโพกขวา
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเอามือมาแตะที่ตะโพกซ้ายแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 7

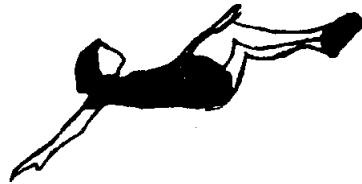
บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม

นอนหงาย เท้าทั้งสองชิดกัน แขนทั้งสองอยู่แนบลำตัว

ปฏิบัติ

1. ดึงเข่าทั้งสองมาตั้งฉากกับลำตัว ขณะเดียวกันก็ตะแคงไปทางซ้าย แขนซ้ายชูขึ้นเหนือศีรษะ แขนขวาอยู่ข้างลำตัว
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นนอนตะแคงไปทางขวาแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 8

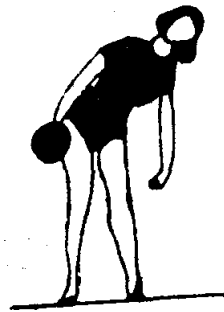
บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม

ยืนตรง เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย มือถือคัมเบลล์

ปฏิบัติ

1. มือซ้ายถือคัมเบลล์ แล้วค่อย ๆ เอียงตัวไปทางขวาให้มากที่สุด
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นมือขวาถือคัมเบลล์แทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



- ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าขวา ขาซ้ายเหยียดไปทางซ้าย แขนขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ
มือซ้ายกดซี่โครงซ้าย
- ปฏิบัติ
1. เอียงตัวไปทางซ้าย แขนขวายกข้ามศีรษะมาทางซ้ายให้มากที่สุด ขณะเดียวกัน มือซ้ายกดซี่โครงดันไปทางขวา
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. เปลี่ยนเป็นคุกเข่าซ้ายแทน ขาขวาเหยียดไปทางขวา แขนซ้ายชูขึ้นเหนือศีรษะ มือขวากดซี่โครงขวา
 4. เอียงตัวไปทางขวา แขนซ้ายยกข้ามศีรษะมาทางขวาให้มากที่สุด ขณะเดียวกันมือขวากดซี่โครงดันไปทางซ้าย
 5. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าเท่ากันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบลำตัว

ปฏิบัติ

1. ยกตะโพกซ้ายและสันเท้าซ้ายขึ้น ขณะเดียวกัน แขนขวาเหยียดเป็นวงโค้งเหนือศีรษะ และค้อมไปทางซ้าย มือซ้ายกตบริเวณซี่โครงทางซ้าย
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่สลับเป็นยกตะโพกขวาแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม

