



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4

### 5. ซักลูกรอก

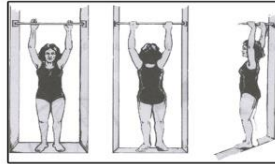
ใช้เชือกคล้องลูกรอกหรือราวโลหะ ที่แขวนเหนือศีรษะปลายเชือกมีห่วงมือจับ ห่วงทั้ง 2 ข้าง ใช้แขนดีดดึงเชือกลงข้างๆ เพื่อยกแขนปวดให้สูงขึ้นจนเริ่มรู้สึกปวด ก็หย่อนเชือก ทำ 10 ครั้ง วันละ 2-3 หน



เพื่อรักษาลิ้นแหวดล่อม หากท่านไม่ใช่ประโยชน์จากเอกสารนี้แล้ว กรุณาส่งต่อผู้อื่น เพื่อได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

### 6. โหนราว

ทำราวติดกับวงกบประตู เมื่อยืนตรงเหยียดแขนสุดให้นิ้วแต่ละราวพอดี เขย่งเท้าใช้มือกำไม้ไว้ หย่อนตัวให้ส้นเท้าแตะพื้น ทำ 10 ครั้ง วันละ 2-3 หน

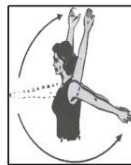


### 7. ออกกำลังข้อไหล่

พยายามเคลื่อนไหวข้อไหล่ทุกทิศทาง ทำท่าละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 หน

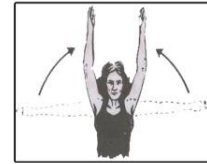
ท่าที่ 1

ยกแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าจนต้นแขนชิดใบหู แล้วกลับลงท่าเดิม



ท่าที่ 2

กางแขนทั้ง 2 ข้างจนสูงระดับไหล่ หายมือแล้วยกแขนขึ้นจนต้นแขนชิดใบหู แล้วกลับลงท่าเดิม



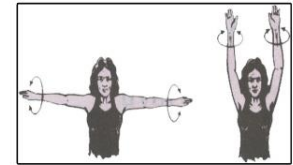
ท่าที่ 3

เอามือทั้ง 2 ข้างประสานท้ายทอย กางศอกทั้ง 2 ข้างไปด้านหลังให้สุด แล้วหุบศอกมาชิดด้านหน้าให้มากที่สุด



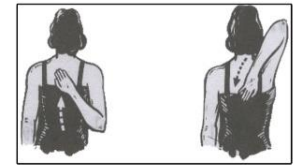
ท่าที่ 4

กางแขนทั้ง 2 ข้างสูงระดับไหล่ หมุนแขนเป็นวงกลมให้วงกลมกว้างที่สุด ยกแขนเหนือศีรษะ เหยียดตรง หมุนเป็นวงกลม รัศมีประมาณ 1 ฟุต



ท่าที่ 5

-เอามือข้างที่ไหล่เจ็บไขว้หลัง ค่อยๆ ขยับให้สูงขึ้น  
-เอามือข้างที่ไหล่เจ็บอ้อมมาแตะบ่า ค่อยๆ ขยับให้ต่ำลง



### 8. ออกกำลังทั่วไป

เล่นกีฬาชนิดที่มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่ เช่น วอลเลย์ บadminton เทนนิส กระโดดเชือก ซึ่งควรเล่นเมื่อไม่มีอาการปวดไหล่แล้ว





# ปวดไหล่ และข้อไหล่ยึด



ด้วยความปรารถนาดี...กลุ่มงานสุขศึกษา

รพ.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 075-340250

ตอ 4813,4856

โทรสาร 075-343066



2

## อาการ

เจ็บ,ปวด บริเวณข้อไหล่  
ยกแขนข้างนั้นขึ้นไม่สุด  
ถ้าเป็นมากจะใช้มือข้างนั้นหิ้วหม  
หรือไขว้หลังไม่ได้

## ข้อควรปฏิบัติ

1. ถ้าปวดมาก ควรพักการใช้ข้อไหล่  
และใช้ผ้าคล้องแขนห้อยคอชั่วคราว  
2-3 วัน
2. เมื่อเริ่มปวดควรประคบไหล่ด้วย  
ถุงน้ำแข็งวันละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ  
15-30 นาที
3. อย่าบีบ นวด หรือดัดข้อไหล่ที่กำลังปวด  
เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้น
4. อย่านอนทับไหล่และแขนข้างที่ปวด
5. อย่าใช้แขนข้างที่ปวดยกหรือหิ้วของหนักๆ
6. อย่่างา่งแขน, โหนหรือเหินยวนานเกิน
7. เริ่มบริหารข้อไหล่เมื่อทุเลापวด  
(ทำโดยไม่เลือกเวลาและสถานที่) ทำ  
วันละน้อย ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเคลื่อนไหว  
หัวไหล่ได้ปกติ
8. ถ้าเป็นมากควรปรึกษาแพทย์



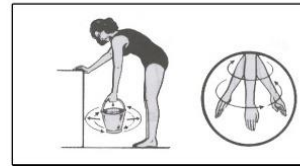
3

## ..การบริหารข้อไหล่..

ก่อนบริหารข้อไหล่ควรประคบไหล่  
ด้วยกระเป๋าน้ำร้อนหรือผ้าขนหนูชุบน้ำร้อน  
ประมาณ 15 นาทีก่อน

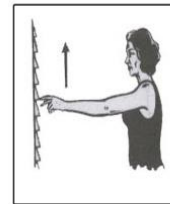
### 1. แกว่งแขน

เอาแขนดีเท้านโต๊ะ ก้มตัวลงให้แขน  
ข้างเจ็บห้อยลง ค่อย ๆ แกว่งแขนไป  
ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างใน ออกข้างนอก  
แกว่งเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา  
ทำครั้งละ 5 นาที วันละ 2-3 ครั้ง



### 2. นิ้วโตฝ่าผนัง

ยืนตรง แขนเหยียด เอานิ้วแตะข้างฝา  
โตฝ่าผนัง ขึ้น-ลง ทั้งในท่ายืนหันหน้าเข้าฝา  
และยืนหันข้างเข้าฝา ค่อย ๆ เพิ่มความสูง  
ของนิ้วมือขึ้นเรื่อยๆ ทำครั้งละ 5 นาที  
วันละ 2-3 ครั้ง



4

### 3. ภูชี้โคล

ยืนตรง ใช้ผ้าเช็ดตัวพาดบ่า มือจับ  
ปลายผ้าทั้ง 2 ข้าง แขนดีอยู่ข้างหน้า  
แขนปวดอยู่ข้างหลัง ค่อย ๆ ใช้แขนดีดึงผ้า  
ขึ้นลง สลับใช้แขนดีอยู่ข้างหลัง แขนปวด  
อยู่ข้างหน้า ทำท่าละ 10 ครั้ง วันละ  
2-3 วัน



### 4. ยกไม้ตะพด

ใช้มือทั้ง 2 ข้างถือไม้ตะพด หรือท่อน้ำ  
พลาสติก

ท่าที่ 1 ยกขึ้น-ลงเหนือศีรษะด้านหน้า

ท่าที่ 2 ยกขึ้นเหนือศีรษะด้านหน้า

วางบนบ่าด้านหลัง

ท่าที่ 3 ยกไม้เอียงไปทางซ้าย-ขวา

ท่าที่ 4 ใช้มือไขว้หลัง ยกไม้ขึ้นลง

สลับมือกัน ทำท่าละ 10 ครั้ง

วันละ 2-3 วัน

