

## ตัดตน...แก้มไหล่ขัด...ด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

บ่อยครั้งที่มีอาการปวดหัวไหล่ หรือไหล่ขัด มักจะมีอาการปวดที่หัวไหล่ ไม่สามารถยกแขนขึ้นเหนือศีรษะให้สุดได้  
พอยกแขนขึ้นสูงจะมีอาการปวดที่หัวไหล่ทันที

อาการไหล่ขัดนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งการขยับกายผิดจังหวะในชีวิตประจำวัน บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา, หรือการยกของหนักผิดท่าผิดจังหวะ  
แม้ว่าอาการไหล่ขัดจะไม่สร้างความเจ็บปวดมากมาย แต่ก็ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ

วันนี้ทำตัดตนแก้มไหล่ขัด เพื่อให้คุณเก็บไว้ใช้ตัดตนบรรเทาอาการไหล่ขัดได้เอง ซึ่งเป็นทำที่ง่ายและทำได้ด้วยตนเอง



๑.



๒.

### ท่าเตรียมบริหาร

๑. ผู้ป่วยนั่งขัดสมาธิ ประสานมือทั้งสองไว้ที่อก
๒. ขณะที่หายใจออก ให้พลิกฝ่ามือพร้อมทั้งเหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า พยายามบีบศอกเข้าหากันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
๓. ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ นับ ๑-๑๐ จากนั้นเอามือลง ทำทุกครั้งที่มีอาการปวดไหล่



๓.

เป็นบริหารที่ง่ายมากๆ ใครที่มีอาการดังกล่าว ลองนำไปใช้นะคะ...

ข้อมูลจาก หมอชาวบ้าน