



เอกสารการเรียนรู้ ศิลปะการยืดเส้น

The Art of Stretching & Massage

- การยืดพื้นฐาน (Fundamental Level)
- การยืดระดับสูง (Advanced Level)

เนื้อหา :
ภุชงค์ เบิ้มเฉลิม
เรียบเรียง :
ลิษา พงศ์ไพบุลย์

Lisa Medical Massage



สารบัญ

บทนำ หน้า 2

การยืดกล้ามเนื้อมัดเดียว

1. ยืด Upper Trapezius ซ้ำงเดียว ในท่านอนหงาย หน้า 3
2. ยืด Upper Trapezius สองข้าง ในท่านอนหงาย หน้า 4
3. ยืด Rhomboids ในท่านอนหงาย หน้า 6
4. ยืด Levator Scapulae ในท่านั่ง หน้า 8
5. ยืด Pectoralis Major ในท่านอนคว่ำ หน้า 10
6. ยืด Pectoralis Major ซ้ำงเดียว ในท่านั่ง หน้า 11
7. ยืด Pectoralis Major สองข้าง ในท่านั่ง หน้า 12
8. ยืด Supraspinatus ในท่านั่ง หน้า 14
9. ยืด Infraspinatus ในท่านั่ง หน้า 16
10. ยืด Erector Spinae ในท่านั่ง หน้า 18
11. ยืด Erector Spinae ในท่านอนตะแคง หน้า 19
12. ยืด Latissimus Dorsi ในท่านั่ง หน้า 21
13. ยืด Quadratus Lumborum ในท่านั่ง หน้า 23
14. ยืด Quadratus Lumborum ในท่านอนตะแคง หน้า 24
15. ยืด Iliopsoas ในท่านอนคว่ำ หน้า 26
16. ยืด Iliopsoas ในท่านอนตะแคง หน้า 27
17. ยืด Rectus Abdominis ในท่านอนคว่ำท่า 1 หน้า 29
18. ยืด Rectus Abdominis ในท่านอนคว่ำท่า 2 หน้า 30
19. ยืด Gluteus Maximus ในท่านอนหงาย หน้า 32
20. ยืด Piriformis ในท่านอนหงายท่า 1 หน้า 34
21. ยืด Piriformis ในท่านอนหงายท่า 2 หน้า 35
22. ยืด Hamstring ทั้งมัด ในท่านอนหงาย หน้า 37
23. ยืด Hamstring ผังด้านนอก ในท่านอนหงาย หน้า 38
24. ยืด Hamstring ผังด้านใน ในท่านอนหงาย หน้า 39

25. ยืด Quadriceps ในท่านอนตะแคง หน้า 41

26. ยืด Quadriceps ในท่านอนคว่ำ หน้า 42

27. ยืด Adductor Longus ในท่านั่ง หน้า 44

28. ยืด Iliotibial Band ในท่านอนหงาย หน้า 46

29. ยืด Gastrocnemius ในท่านอนหงาย หน้า 48

30. ยืด Gracilis ในท่านอนหงายท่า 1 หน้า 50

31. ยืด Gracilis ในท่านอนหงายท่า 2 หน้า 51

32. ยืด Tibialis Anterior สองข้าง ในท่านอนหงาย หน้า 53

33. ยืด Tibialis Anterior ซ้ำงเดียว ในท่านอนหงาย หน้า 54

34. ยืด Tibialis Posterior ในท่านอนหงาย หน้า 56

35. ยืด Plantar Fascia ในท่านอนคว่ำ หน้า 58

36. ยืด Biceps Brachii ในท่านอนหงาย หน้า 60

37. ยืด Triceps Brachii ในท่านั่ง หน้า 62

38. ยืด Flexor Group ในท่านอนหงาย หน้า 64

39. ยืด Extensor Group ในท่านอนหงาย หน้า 66

การยืดกล้ามเนื้อหลายมัดพร้อมกัน หน้า 68

- ท่าที่ 1. หักวงเอวาร์วิน หน้า 69
- ท่าที่ 2. จระเข้ผ่าดหาง หน้า 70
- ท่าที่ 3. ยักขาพานาง หน้า 71
- ท่าที่ 4. นาคาบิดหาง หน้า 72
- ท่าที่ 5. ปักลูกทอย หน้า 73
- ท่าที่ 6. ทศกัณฐ์อุ้มนาง หน้า 74
- ท่าที่ 7. คชสารตั้งงา หน้า 75
- ท่าที่ 8. นางแอ่นลิ่วลม หน้า 76
- ท่าที่ 9. หักวงคชสาร หน้า 77
- ท่าที่ 10. ขุนยักษ์จับลิง หน้า 78

คำนำ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ร่างกายอย่างหนัก

Passive Static Stretching เป็นวิธีการยืดที่ใช้แรงจากบุคคลอื่น อุปกรณ์ หรือแรงโน้มถ่วงช่วยในการยืดกล้ามเนื้อ โดยที่ผู้รับการยืดไม่ต้องออกแรงเอง วิธีนี้ช่วยให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหว (Range of Motion) อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ เทคนิคนี้นิยมใช้ทั้งในนักกีฬา ผู้ที่มีปัญหากล้ามเนื้อตึงเรื้อรัง และบุคคลทั่วไปที่ต้องการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับในวงการกายภาพบำบัด การฟื้นฟูสมรรถภาพ และศาสตร์ของการออกกำลังกาย

ข้อดีของ Passive Static Stretching คือสามารถช่วยลดความเสี่ยงของอาการบาดเจ็บที่เกิดจากความตึงของกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ อีกทั้งยังเป็นวิธีที่ช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม รวมถึงช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม เทคนิคนี้จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาคของร่างกาย การจัดทำท่าที่ถูกต้อง และการออกแรงที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีและปลอดภัย

หนังสือ “ศิลปะการยืดเส้น” เล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อให้หมอนวดและผู้ประกอบอาชีพด้านการนวดได้เข้าใจแนวคิดพื้นฐาน และประโยชน์ของ Passive Static Stretching รวมถึงวิธีการนำไปใช้กับลูกค้าได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ไม่ว่าคุณจะเป็นหมอนวดที่ต้องการเพิ่มเทคนิคการยืดเส้นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือเป็นผู้ที่ต้องการเสริมทักษะในการดูแลลูกค้า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแหล่งความรู้ที่สามารถช่วยให้คุณเข้าถึงศาสตร์แห่งการยืดเหยียดแบบผ่อนคลายและมีประสิทธิภาพ

ประกอบด้วยการยืดพื้นฐาน 39 ท่า และการยืดกล้ามเนื้อหลายมัดพร้อมกัน 10 ท่า

การยืดกล้ามเนื้อมัดเดียว

1. ยืด Upper Trapezius ข้างเดียว ในท่านอนหงาย

ผลการยืด

ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อคอ บ่า และไหล่ บรรเทาอาการปวดคอและปวดหัว เพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของคอ ช่วยลดการห่อไหล่หรือการก้มคอมากเกินไป ทำให้ท่าทางดีขึ้นและลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหากระดูกสันหลังส่วนคอ

การจัดท่า

- ผู้ถูกนวด: นอนหงาย
- ผู้นวด: ยืนเหนือศีรษะผู้ถูกนวด

วิธีการยืด

ผู้นวดสอดแขนข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะของผู้ถูกนวด โดยให้ศีรษะทั้งน้ำหนักลงบนหลังแขน ปลายนิ้วมือข้างนั้นแตะไหล่ของผู้ถูกนวด จากนั้นใช้มืออีกข้างประคองศีรษะ เอียงไปด้านตรงข้ามกับมือที่แตะไหล่ พร้อมยกศีรษะขึ้นช้า ๆ



ค้างท่านี้ไว้ 20-30 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อ Upper Trapezius ได้รับการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ ให้ผู้ถูกนวดหายใจเข้า-ออกเป็นปกติ เมื่อครบเวลาแล้ว ผู้นวดค่อย ๆ นำศีรษะของผู้ถูกนวดกลับสู่ท่าปกติ ทำซ้ำ 3-4 รอบ



2. ยึด Upper Trapezius สองข้าง ในท่านอนหงาย

ผลการยึด

ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อคอ บ่า และไหล่ บรรเทาอาการปวดคอและปวดหัว เพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของคอ ช่วยลดการห่อไหล่หรือการก้มคอมากเกินไป ทำให้ท่าทางดีขึ้นและลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหากระดูกสันหลังส่วนคอ

การจัดท่า

- ผู้ถูกนวด: นอนหงาย
- ผู้นวด: ยืนเหนือศีรษะของผู้ถูกนวด

วิธีการยึด

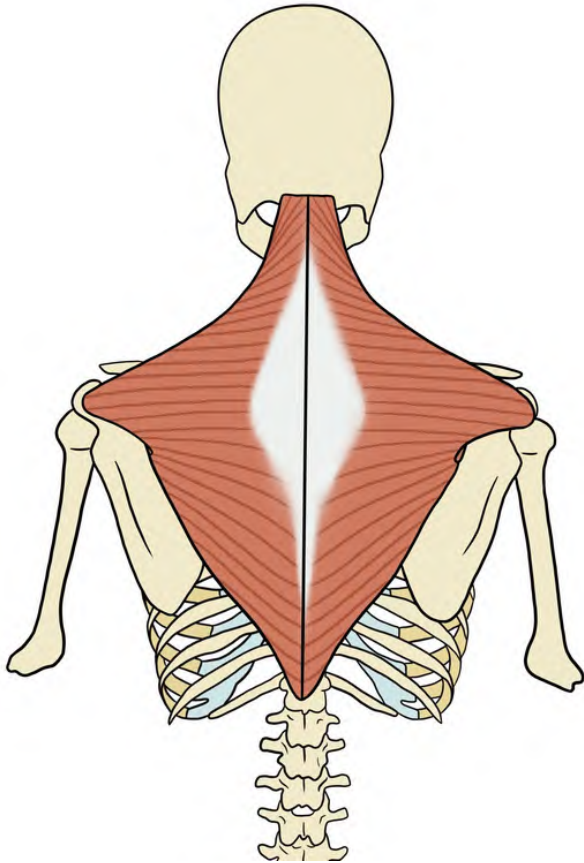
ผู้นวดสอดแขนทั้งสองข้างไขว้ไว้ใต้ศีรษะของผู้ถูกนวด โดยให้มือซ้ายแตะไหล่ขวา และมือขวาแตะไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวด จากนั้นใช้แขนยกศีรษะของผู้ถูกนวดขึ้นช้า ๆ ให้คางชิดอก



ค้างท่านี้ไว้ 20-30 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อ Upper Trapezius ได้รับการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ ให้ผู้ถูกนวดหายใจเข้า-ออกเป็นปกติ เมื่อครบเวลาแล้ว ผู้นวดค่อย ๆ นำศีรษะของผู้ถูกนวดกลับสู่ท่าปกติ ทำซ้ำ 3-4 รอบ



กล้ามเนื้อ Upper Trapezius (อัฟ-เปอร์-ทรา-พี-เซียส)



กล้ามเนื้อคอ-บ่าชั้นนอก

ตำแหน่งของกล้ามเนื้อ

Trapezius เป็นกล้ามเนื้อหลังส่วนบนชั้นนอกสุด แ่ปกคลุมตั้งแต่คอ บ่า ไหล่ ไปจนถึงกลางหลัง รูปร่างสี่เหลี่ยม คำแปลตรงตัวจากชื่อ Trapezius แปลว่าสี่เหลี่ยมคางหมู

Upper Trapezius เป็นส่วนที่อยู่ด้านบนสุด

- จุดเกาะต้น (Origin): ปุ่มกระดูกกึ่งกลางและแนวสันนูนของกระดูกท้ายทอย (External occipital protuberance and superior nuchal line of occipital bone), เอ็นคอด้านหลัง (Nuchal ligament) และปุ่มตรงกลางของกระดูกสันหลังส่วนคอชั้นที่ 7 (Spinous process of C7 vertebra)
- จุดเกาะปลาย (Insertion): ส่วนปลายของกระดูกไหปลาร้า (Posterior aspect of lateral one third of clavicle) และส่วนบนสุดของกระดูกสะบัก (Acromion of scapula)

หน้าที่ของกล้ามเนื้อ

1. ยกไหล่ (Shoulder elevation) เช่น เวลายกไหล่ขึ้น
2. หมุนกระดูกสะบักขึ้น (Upward rotation of the scapula) ทำให้แขนสามารถยกสูงขึ้นเหนือศีรษะ
3. ช่วยให้คอเคลื่อนไหว (Neck movement)

- เหยคอ (Neck extension)
- เอียงคอไปด้านข้าง (Lateral flexion)
- หมุนคอ (Rotation)

ปัญหาที่พบบ่อย

- ตึงตัวและปวดบ่า พบบ่อยในคนที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ หรือใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน
- ปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัว เกิดจากความเครียดของกล้ามเนื้อที่ส่งผลให้เกิดอาการปวดร้าวขึ้นไปศีรษะ
- ออฟฟิศซินโดรม เกิดจากการนั่งทำงานในท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน

3. ยึด Rhomboids ในท่านอนหงาย

ผลการยึด

ลดความตึงและอาการปวดหลังส่วนบน เพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของสะบัก ลดอาการปวดจากการใช้งานกล้ามเนื้อหนักเกินไป ลดการห่อไหล่หรือการโค้งของหลัง ทำให้ท่าทางของร่างกายตรงและสมดุลมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน

การจัดท่า

- ผู้ถูกนวด: นอนหงาย
- ผู้นวด: ยืนข้างลำตัวผู้ถูกนวด

วิธีการยึด

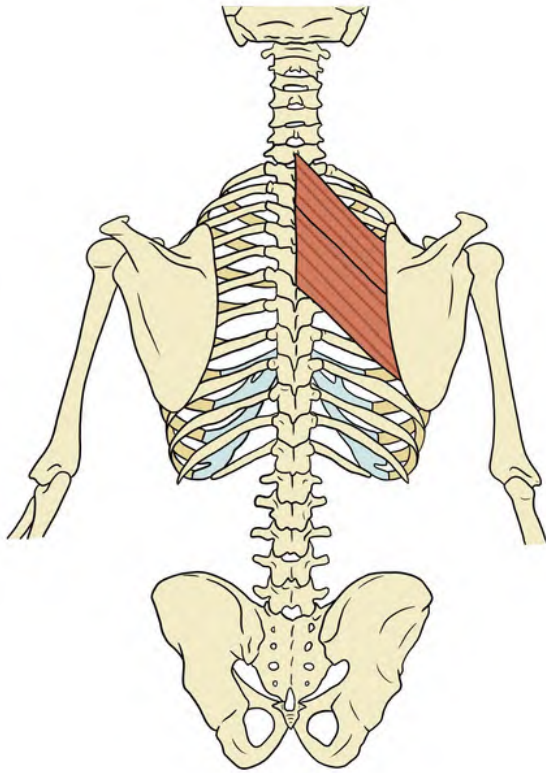
จับแขนผู้ถูกนวดเบี่ยงมาฝั่งตรงข้าม วางฝ่ามือไว้ตรงเอวของผู้นวด มือข้างหนึ่งจับประคองหัวตะคากันไม่ให้ตัวเคลื่อนไหวตาม มืออีกข้างจับสะบัก ออกแรงดึงช้า ๆ เข้าหาตัวผู้ถูกนวด



ค้างท่านี้ไว้ 20-30 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อ Rhomboids ได้รับการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ ให้ผู้ถูกนวดหายใจเข้า-ออกเป็นปกติ เมื่อครบเวลาแล้ว ผู้นวดค่อย ๆ นำลำตัวของผู้ถูกนวดกลับสู่ท่าปกติ ทำซ้ำ 3-4 รอบ



กล้ามเนื้อ Rhomboids (รอม-บอยด์)



กล้ามเนื้อสะบักด้านใน

ตำแหน่งของกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อหลังบริเวณสะบักด้านใน รูปร่างสี่เหลี่ยม เกาะอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังกับกระดูกสะบัก ไต่กล้ามเนื้อ

Trapezius โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน:

1. Rhomboid Minor - อยู่ด้านบน ขนาดเล็กกว่า
 - จุดเกาะต้น (Origin): เอ็นคอด้านหลัง (Nuchal ligament) และปุ่มตรงกลางของกระดูกสันหลังส่วนคอชิ้นที่ 7 และอกชิ้นที่ 1 (Spinous processes of C7-T1 vertebrae)
 - จุดเกาะปลาย (Insertion): ขอบด้านในของกระดูกสะบักในแนวสันสะบัก (Medial border of scapula adjacent to spine of scapula)
2. Rhomboid Major - อยู่ด้านล่าง ขนาดใหญ่กว่า
 - จุดเกาะต้น (Origin): ปุ่มตรงกลางของกระดูกสันหลังส่วนอกชิ้นที่ 2 - 5 (Spinous processes of T2-T5 vertebrae)
 - จุดเกาะปลาย (Insertion): ขอบด้านในของกระดูกสะบักด้านล่างแนวสันสะบัก (Medial border of scapula inferior to spine of scapula)

หน้าที่ของกล้ามเนื้อ

1. ดึงสะบักเข้าหากระดูกสันหลัง (Scapular Retraction)
2. ช่วยให้หลังตั้งตรงและไหล่ไม่ห่อ
3. ตรึงสะบักให้มั่นคง (Scapular Stabilization)
4. หมุนสะบักลง (Downward Rotation of the Scapula)
5. มีส่วนช่วยในการดึงแขนลงต่ำ เช่น เวลาดึงของจากที่สูง

ปัญหาที่พบบ่อย

- อาการปวดบริเวณสะบัก หรืออาการปวดร้าวไปไหล่
- อาการสะบักจม จากกล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ออฟฟิศซินโดรม จากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ