

APPENDIX I
EXAMPLE OF SELF PAIN RELIEF TECHNIQUE:
FLEXIBILITY AND MOBILITY EXERCISE

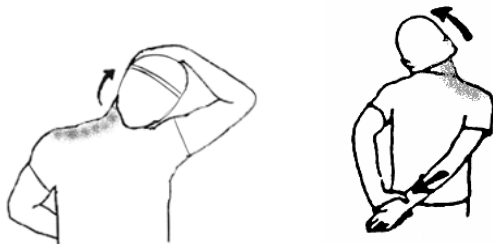
การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

ขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้อ

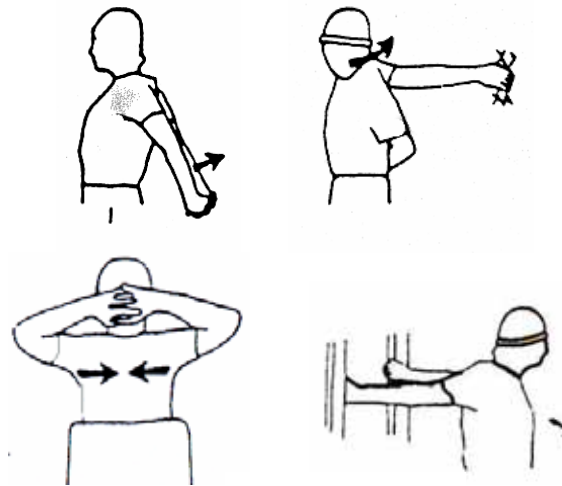
- อุ่นเครื่อง โดยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆสักพัก
- ค่อยๆยืดกล้ามเนื้อที่ต้องการยืดอย่างช้าๆ ไปถึงจุดที่ตึงที่สุด เท่าที่ทนได้ โดยไม่มีอาการปวด
- ยืดค้างไว้นับ 1-5 หรือ 1-10 ต่อครั้ง ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง ต่อท่า
- ขณะยืดกล้ามเนื้อ ต้องหายใจเข้า-ออก ปกติ ไม่กลั้นหายใจ

ข้อควรระวัง

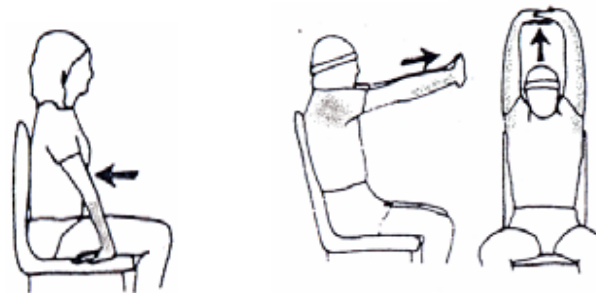
- ขณะออกกำลังกายด้วยการยืด ต้องไม่มีอาการเจ็บหรือปวดเกิดขึ้น
- หยุด! ออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการปวดเกิดขึ้น หรือมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ



บ่าและคอ



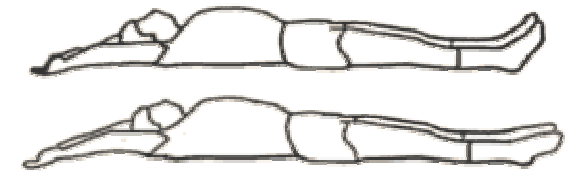
ไหล่ด้านหน้า



ไหล่และแขน



สะบักและแขน



ไหล่ แขน มือ ข้อเท้า เท้า



หลังส่วนล่าง



หลังทุกส่วน



หน้าท้อง





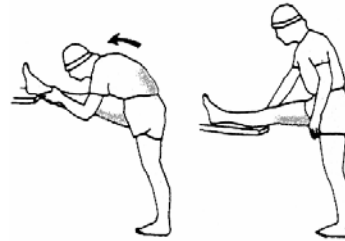
สะโพกด้านหลัง / ก้น



สะโพกด้านหน้า

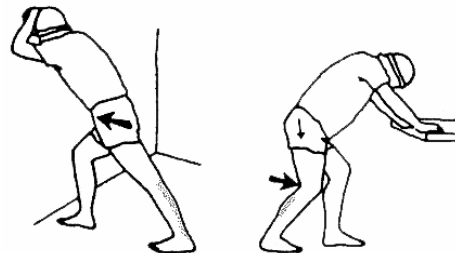


ต้นขาด้านใน



ต้นขาด้านหลัง

ต้นขาด้านหน้า



น่อง

การออกกำลังกาย เพื่อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ผกาวัลลี พุ่มสุทัศน์ (ลี้วีระพันธุ์)

นักกายภาพบำบัด / นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์

สาขาเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก:

สำนักงานโครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ของ สสส.