

## บทความวิชาการ

# การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะอาสนะ

เยาวเรศ สมทรัพย์\*, อัชฌา วารีย์\*\*

รับบทความ: 28 มกราคม 2564

รับบทความที่แก้ไข: 29 มีนาคม 2564

ตอบรับเพื่อตีพิมพ์: 29 มีนาคม 2564

### บทคัดย่อ

สตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายในระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อมากที่สุด ส่งผลทำให้มีอาการปวดหลังส่วนล่าง หากไม่ได้รับการดูแลย่อมเกิดผลกระทบต่อตัวสตรีตั้งครรภ์ และครอบครัว ปัจจุบันการบรรเทาอาการปวดหลังขณะตั้งครรภ์มีหลายวิธี โยคะอาสนะเป็นหนึ่งทางเลือกในวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง ที่มีความปลอดภัยสูง โดยปฏิบัติเป็นชุดทำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30-60 นาที ติดต่อกันนาน 4-6 สัปดาห์ จะเพิ่มความแข็งแรงและลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน และขา จึงบรรเทาและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้การปฏิบัติโยคะอาสนะยังเป็นการบริหารกาย จิต และลมหายใจควบคู่กันไป เนื่องจากขณะสตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติโยคะอาสนะที่เป็นชุดทำ จิตของสตรีตั้งครรภ์จะมีความแน่วแน่ และตามรับรู้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายและลมหายใจ จึงเพิ่มความสุขและความสงบทางใจ

คำสำคัญ: โยคะอาสนะ; สตรีตั้งครรภ์; อาการปวดหลังส่วนล่าง

---

\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

ผู้เขียนหลัก: เยาวเรศ สมทรัพย์ Email: ysomsap@gmail.com

*Review Article*

**Low Back Pain Relief in Pregnant Woman Using Yoga Asana**

**Yaowares Somsap<sup>\*</sup>, Acha Varee<sup>\*\*</sup>**

*Received: January 28, 2021*

*Revised: March 29, 2021*

*Accepted: March 29, 2021*

**Abstract**

Pregnant women have the body changes mostly in structure and muscular system. The changes lead to low back pain and have impacts on pregnant women and their families if they receive no cure at all. Nowadays, there are many ways to relieve lower back pain and Yoga asanas is one of the choices. Yoga asanas was the safest choice in reducing lower back pain in pregnancy women. By practicing with set of Asanas pose at least three times a week, 30–60 minutes per day for 4–6 weeks continuously, this can strengthen and reduce muscle contractions of the back muscles, belly, pelvic floor, and legs that can subside the lower back pain. In addition to this, Yoga asanas can help in body exercise, spirits and breathing at the same time. During Asana pose, pregnant women can concentrate their mind and the perception of their body movement and respiration that can also increase in happiness and peacefulness.

**Keywords:** Yoga asanas, Pregnant women, Lower back pain

---

<sup>\*</sup> Associate Professor, McCormick Faculty of Nursing, Payap University

<sup>\*\*</sup> Assistant Professor, McCormick Faculty of Nursing, Payap University

Corresponding author: Yaowares Somsap Email: ysomsap@gmail.com

## บทนำ

ช่วงตั้งครรภ์ ทูกระบบในร่างกายของสตรีมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับทารกในครรภ์ ซึ่งหนึ่งในระบบของร่างกายสตรีที่ถูกรบกวนและเป็นปัญหา คือ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ต้องปรับการทำงานอย่างมาก เพื่อรักษาความสมดุลของการทรงตัวและการเคลื่อนไหว และการคลอด<sup>(1)</sup> โดยกระดูกสันหลังช่วงเอวมมีการปรับให้โค้งงอไปด้านหน้า เพื่อแบกรับน้ำหนักสตรีตั้งครรภ์และน้ำหนักทารกในครรภ์ที่เพิ่มขึ้นทุกไตรมาส ดังนั้นกล้ามเนื้อด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้างของกระดูกสันหลังจึงทำงานหนักมากขึ้น ต้องหดตัวเพื่อให้เกิดแรงต้านในการรักษาความสมดุลของร่างกายไว้ไม่ให้ล้ม กระดูกเชิงกรานมีการเอียง ปิด หมุนเพิ่มขึ้น เป็นผลให้กระดูกเชิงกรานคว่ำมาด้านหน้า หรือหายไปด้านหลัง ซึ่งส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง<sup>(1-2)</sup> การที่ร่างกายสตรีตั้งครรภ์ปรับโครงสร้างกระดูกสันหลัง เพื่อรองรับการขยายขนาดมดลูก ร่วมกับมีการเพิ่มของฮอร์โมนรีแลกซินที่ทำให้ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อคลายตัว มดลูกขยายขนาดกดเบียดเส้นเลือดดำใหญ่ในช่องท้องและช่องเชิงกราน ส่งผลทำให้ระบบไหลเวียนเลือดมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งรบกวนระบบเผาผลาญของเนื้อเยื่อและระบบประสาท ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน ทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุให้สตรีตั้งครรภ์มีอาการปวดหลังส่วนล่าง<sup>(1,3)</sup> ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ทั่วโลก<sup>(4-6)</sup>

อาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นความรู้สึกไม่สบายของสตรีตั้งครรภ์ขณะเคลื่อนไหว หรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน อาการปวดเกิดขึ้นที่บริเวณบั้นเอว (Lumbar pain) และเชิงกรานด้านหลัง (Posterior pelvic pain) ซึ่งอาจร้าวไปยังขาทั้งสองข้าง หรือไม่ได้ร้าวลงมา โดยจะมีอาการปวดมากขึ้น เมื่อสะโพกหรือกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวในลักษณะเหยียดตึงมากเกินไป<sup>(6-8)</sup> อาการปวดหลังส่วนล่างทำให้สตรีตั้งครรภ์ไม่สบาย ทุกข์ทรมาน พักผ่อนได้น้อยลง รบกวนการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จนไม่สามารถระทำกิจวัตรหรือทำงานได้ไม่เต็มที่<sup>(6)</sup> จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งปัจจุบัน และอนาคตที่อาจพัฒนาไปเป็นอาการปวดเรื้อรังในระยะหลังคลอด<sup>(9)</sup> โดยพบความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างในสตรีตั้งครรภ์ทุกเชื้อชาติทุกระดับการศึกษา และทุกอายุ ร้อยละ 50-80<sup>(4-12)</sup> มีความชุกมากที่สุดไนไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ โดยระดับความรุนแรงของอาการปวดเริ่มตั้งแต่น้อยถึงปานกลาง<sup>(12)</sup> ซึ่งช่วงเวลาที่ผ่านมามี 4 แนวทางหลักในการดูแลสตรีตั้งครรภ์เพื่อป้องกัน บรรเทาอาการปวด และผลกระทบจากอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ การใช้ยา การรักษาด้วยการใช้แพทย์ทางเลือก การให้ความรู้ และการออกกำลังกาย<sup>(13)</sup> ซึ่งการใช้แพทย์ทางเลือกได้แก่ การนวดร่วมกับการประคบสมุนไพรในระยะหลังคลอด<sup>(14)</sup> การออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกาย<sup>(15-17)</sup> การใช้โปรแกรมความอ่อนตัว การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ<sup>(18)</sup> การกดจุด<sup>(6)</sup> และการปฏิบัติโยคะ<sup>(6,16,19-23)</sup> แต่ละวิธีดังกล่าวสามารถใช้เป็นทางเลือก ในการบำบัดอาการปวดหลังส่วนล่างโดยไม่ใช้ยาสำหรับสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งมีความยากง่ายแตกต่างกันไป บางวิธีอาจต้องการสถานที่ ผู้ช่วยเหลือ อุปกรณ์ผู้เชี่ยวชาญ และกรณีปวดหลังส่วนล่างมากจนจำเป็นต้องใช้ยา ซึ่งจะเห็นผลดีในเวลารวดเร็ว แต่อาจเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ตามมาต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกได้

โยคะอาสนะ เป็นหนึ่งในวิธีลดอาการปวดหลัง เป็นวิถีธรรมชาติที่สามารถนำไปใช้ในผู้ที่มีอาการปวดหลังหลายกลุ่ม รวมทั้งกลุ่มสตรีตั้งครรภ์<sup>(6,16,19-26)</sup> การปฏิบัติของโยคะอาสนะมีการผสมผสานการใช้แพทย์ทางเลือกและการบริหารร่างกายควบคู่กัน และใช้เพียงร่างกายและลมหายใจเป็นอุปกรณ์การฝึก<sup>(24-25)</sup> จึงเหมาะกับสตรีตั้งครรภ์ เนื่องจากปฏิบัติได้ด้วยตนเอง มีความปลอดภัยสูง ใช้พื้นที่ไม่มาก และไม่ใช้อุปกรณ์ใดๆ เพิ่ม ทำให้สะดวก และไม่ค่าใช้จ่าย ซึ่งโยคะนั้นเป็นภูมิปัญญาเก่าแก่ของชาวอินเดีย เกิดขึ้นมา

นานกว่าห้าพันปี แต่ยังคงดำรงความเป็นศาสตร์ที่มีผู้ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน<sup>(24,26-29)</sup> โดยโยคะ  
อาสนะช่วยบริหารทั้งร่างกาย จิตใจ และลมหายใจของผู้ปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน<sup>(24-30)</sup> ชุดท่าโยคะอาสนะจะ  
บริหารกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อร่างกายสตรีตั้งครรภ์ให้แข็งแรง เพิ่มความอ่อนตัว หรือความ  
ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ช่วยบริหาร  
ลมหายใจ สร้างความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติทุกคนเกิดสมาธิ และพบความสงบสุข  
ทางใจ<sup>(25-30)</sup>

บทความนี้นำเสนอการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะอาสนะ โดยมี  
ข้อมูลตามลำดับดังนี้ แนวคิดของโยคะและโยคะสูตร โยคะอาสนะ กลไกต่ออาการปวดหลัง และลักษณะการ  
ฝึกโยคะอาสนะ การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติโยคะอาสนะ และชุดท่าโยคะอาสนะสำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะ  
ปวดหลัง

## การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะอาสนะ

การนำโยคะอาสนะมาปฏิบัติเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในสตรีตั้งครรภ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่  
ผู้ฝึกควรเรียนรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะสูตรอย่างถูกต้อง เพื่อนำสู่การปฏิบัติจนเกิดประโยชน์สูงสุด  
ตามเจตนาธรรมของศาสตร์ ดังนี้

### แนวคิดของโยคะและโยคะสูตร

โยคะเป็นภูมิปัญญาของชาวอินเดีย มาจากคำว่า *ยુช* หรือ *ยุจ (yuj)* หมายถึง การรวมกัน การ  
ผูกมัด การประกอบกันเป็นองค์รวม หรือ การบรรลุในสิ่งที่ไม่สามารถบรรลุมาก่อน<sup>(24-29)</sup> ในการสอนโยคะจะ  
รวมทั้งเรื่องศาสตร์ ศิลป์ แนวคิดเชิงปรัชญา และวิถีปฏิบัติที่มีความเป็นสากล<sup>(29)</sup> ต่อมาโยคะถูกนำไปเผยแพร่  
ทั่วโลก จึงมีการแตกแขนงออกเป็นสาขามากมาย ภายใต้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป<sup>(28)</sup> แต่แก่นของโยคะมีเพียง  
หนึ่งเท่านั้น คือโยคะสูตร<sup>(28)</sup>

โยคะสูตรถูกรวบรวมและเรียบเรียงไว้เมื่อปี พ.ศ. 200-300 โดยมหาฤๅษีปตัณชลี เนื้อหา  
ประกอบด้วยประโยคสั้น ๆ เรียกว่า “โศลก” รวม 196 โศลกซึ่งบอกแนวทางการปฏิบัติไว้ 8 ประการ คือ  
*มรรค 8 (Eight limbs of yoga)* หรือ *อัษฎางคโยคะ (Astanga yoga)* สรุปดังนี้<sup>(24-30)</sup>

1. **ยามะ (Yama)** หมายถึง ศีลของโยคะ มี 5 ข้อย่อย คือ การไม่ทำร้ายหรือเบียดเบียนกัน พุดแต่  
ความจริงที่เป็นประโยชน์ ไม่นำทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตน มีความประพฤติดีงามทั้งกาย วาจา ใจ  
และการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมและเพียงพอ

2. **นียามะ (Niyama)** คือ วินัยในตนเองที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่ การดูแลความสะอาดของ  
กาย วาจา และใจ ความยินดีและพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ความอดทนต่อความยากลำบาก ความขยันหมั่นเพียร  
ศึกษาหาความรู้ และความศรัทธายอมศิโรราบต่อสิ่งสูงสุดในชีวิต

3. **อาสนะ (Asana)** คือ ท่าทาง หรือการทรงตัวที่มีสติ รู้ตัว ใช้แรงแต่น้อย ไม่ฝืน และปฏิบัติตาม  
ความสามารถ ประกอบด้วย 2 คุณลักษณะ คือความนิ่ง และความสุขของกายและจิต

4. **ปราณยามะ (Pranayama)** คือ การควบคุมลมหายใจ

5. **ปรตยาหาระ (Pratyahara)** คือ การถอนตนออกจากสิ่งเร้าที่มากระทบทางประสาทสัมผัสทั้งหก  
คือ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส และจิต

6. **ธารณะ (Dharana)** คือ จิตจดจ่อและแน่วแน่ เป็นสภาวะต่อเนื่องจากการฝึกปรัตยาหาระ
  7. **ญาณ หรือ ธยาม (Yana)** เป็นปัญญาที่เกิดขึ้น จากการตระหนักรู้ตามความเป็นจริง โดยไม่ใช้เหตุผล หรือความคิดใดๆ
  8. **สมาธิ (Smadhi)** หรือการประสานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน กับสรรพสิ่งที่ชีวิตตนได้เข้าไปเกี่ยวข้อง
- โยคะสูตรตามตำราดั้งเดิม เป็นแนวทางฝึก 8 ประการเพื่อนำผู้ปฏิบัติมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือ ดับการปรุงแต่งของจิต<sup>(24,28-30)</sup> สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง งานวิจัยส่วนใหญ่เลือกนำโยคะอาสนะมาใช้เนื่องจากเป็นปัญหาที่เกิดจากโครงสร้างร่างกายเป็นหลัก

### โยคะอาสนะ กลไกต่ออาการปวดหลัง และลักษณะการฝึกโยคะอาสนะ

โยคะอาสนะคือข้อปฏิบัติที่ 3 ในโยคะสูตร ซึ่งเป็นฝึกร่างกายในท่าต่างๆ<sup>(24-30)</sup> แต่โยคะอาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย<sup>(31)</sup> เนื่องจากไม่ได้เน้นที่ภาพลักษณ์ หรือใช้ความคิดมาเน้นการเคลื่อนไหวให้เร็วและแรง ขณะที่ปฏิบัติโยคะอาสนะ ผู้ปฏิบัติจะปิดประสาทสัมผัสทั้งหมดตลอดเวลา ไม่รับรู้สิ่งเร้าจากภายนอก อีกทั้งยังไม่มีความต้องการเอาชนะ เนื่องจากการฝึกเพื่อพัฒนาตนเองในทุกด้าน จึงเน้นที่การฝึกเฉพาะตัว หลักการคือ กายนิ่ง จิตใจสบาย ขณะฝึกใช้แรงให้น้อยที่สุด เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ ซ้ำๆ ในลักษณะยืดเหยียด (Stretching) กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ จนกระทั่งแข็งแรง และยืดหยุ่นมากขึ้น จนลดความตึงหรือแรงของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อส่วนลึกที่ยึดโยงกับกระดูกสันหลัง เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย จะมีความยืดหยุ่นสูง ช่วยการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ลดการคั่งของกรดแลคติก นอกจากนี้โยคะอาสนะยังฝึกกระดูกสันหลังให้เคลื่อนไหว 4 ทิศทาง คือ ด้านหน้า หลัง บิด และเอียง เพื่อปรับกระดูกสันหลังเข้าสู่สภาพปกติและสมดุลคือแนวตรง<sup>(32)</sup> ส่งผลให้ระบบประสาททำงานเต็มศักยภาพ และอวัยวะภายในช่องอกและช่องท้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>(27)</sup> การปฏิบัติโยคะอาสนะกระทำในการนั่ง ยืน นอน การเปลี่ยนอิริยาบถ และการทำงาน โดยมีการวางท่าทางที่ถูกต้องตามหลักการของโยคะอาสนะ<sup>(25)</sup> เอื้อให้จิตจดจ่อกับท่าและลมหายใจ เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ลมหายใจจะถูกปรับโดยอัตโนมัติให้ยาวและลึกขึ้น ดังพบว่าโยคะอาสนะที่กระทำควบคู่กับการหายใจตามธรรมชาติ นั้น มีความสอดคล้องกันกับลักษณะท่า เช่น เมื่อยืดหรือเหยียดร่างกาย ลมหายใจเข้าจะยาวและลึก ให้เซลล์ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก เมื่อกลับสู่ท่าปกติ ลมหายใจออกถูกขับออกจนสุด ทำให้ขับอากาศเสียหรือคาร์บอนไดออกไซด์ออก การแลกเปลี่ยนแก๊สในร่างกายจึงมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งการหายใจเข้าออกยาวและลึก เท่าที่สตรีตั้งครรภ์สามารถทำได้ โดยไม่ฝืนเกินความพอดีของร่างกาย นอกจากฝึกสติแล้ว ยังช่วยให้จิตใจจดจ่อกับท่า ไม่เพ่งหรือสนใจกับอาการปวดหลัง จิตเกิดความสงบ มีการพัฒนาและควบคุมจิต<sup>(24-28)</sup> เป็นสมาธิชั่วคราว (ขณะสมาธิ) ซึ่งช่วยลดการหลั่งอะดรีนาลิน และแคทีโคลามีน เพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ที่ช่วยร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ลดความเครียด ส่วนใหญ่การปฏิบัติโยคะอาสนะช่วงท้ายสุด มักจบลงในท่าผ่อนคลายอย่างลึก ที่มีการคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า<sup>(24-26)</sup> มีผลทำให้สมองเกิดคลื่นอัลฟา ซึ่งเป็นสภาวะผ่อนคลายทั่วร่างกายอย่างสมบูรณ์ทั้งกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และอวัยวะทุกส่วนทั้งภายในและนอก รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายจิต ความสงบ และเกิดสมาธิ<sup>(6,16,19-20,22-30)</sup> ส่งผลให้อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง<sup>(29)</sup> การฝึกโยคะอาสนะในแต่ละครั้งประกอบด้วยชุดท่า ทั้งท่านั่ง ยืน และนอน เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลังครบทุกทิศทาง ซึ่งโยคะอาสนะมีความปลอดภัยสูง หากได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้าน

โยคะและมีประสบการณ์ตั้งครุกรรมาก่อน<sup>(24)</sup> ซึ่งสตรีตั้งครุกรรมีวินัยในตนเองและกระทำจนเป็นกิจวัตร จึงจะได้ผลดี โดยปฏิบัติโยคะอาสนะในลักษณะชุดท่า ที่รวมท่าโยคะอาสนะไม่ต่ำกว่าสิบท่า ทำท่าละ 30-60 วินาที จำนวน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ช่วงเช้าหรือเย็น นาน 4-6 สัปดาห์<sup>(12,19-26)</sup> ก่อนปฏิบัติโยคะ สตรีตั้งครุกรรมควรเตรียมตัวดังนี้

#### การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติโยคะอาสนะสำหรับสตรีตั้งครุกรรมที่มีอาการปวดหลัง

ก่อนสตรีตั้งครุกรรมปฏิบัติโยคะอาสนะ ควรเตรียมตัว ดังนี้<sup>(24,26)</sup>

1. สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดรี้งร่างกาย
2. ให้ปฏิบัติโยคะอาสนะ หลังอาหารมื้อหลักประมาณ 4 ชั่วโมง หรือหลังอาหารมื้อเบา 1 ชั่วโมง ควรเว้นการรับประทานอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงหลังการฝึก ระหว่างฝึกหากรู้สึกว่าร่ากายร้อน เนื่องสภาวะตั้งครุกรรมทำให้สร้างความร้อนกว่าเดิม ให้จิบน้ำพอชุ่มคอ
3. ปฏิบัติโยคะอาสนะช่วงเวลาเช้าตรู่ หรือเวลาเย็นใกล้ค่ำ ตอนที่ท้องว่าง หากฝึกช่วงเช้าร่ากายอาจมีความยืดหยุ่นน้อย เพราะยังไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากนัก ส่วนเวลาเย็นร่ากายมีความยืดหยุ่นมากกว่า อาจปฏิบัติโยคะอาสนะง่ายขึ้น
4. ปฏิบัติโยคะอาสนะบนพื้นเรียบ เช่น เสื่อโยคะ เสื่อที่บุนวมบางๆ เป็นต้น ไม่ควรปฏิบัติบนพื้นแข็งและขรุขระ
5. ปฏิบัติอาสนะในที่อากาศถ่ายเทดี สะอาด และสงบ
6. ให้ขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระก่อนปฏิบัติโยคะอาสนะ
7. ชำระร่ากายก่อนฝึกโยคะอาสนะ หากต้องการอาบน้ำหลังการฝึก ควรเว้นอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
8. เว้นการปฏิบัติโยคะอาสนะท่าที่กดทับหน้าท้อง หรือทำบิดตัวแรง

#### ชุดท่าโยคะอาสนะสำหรับสตรีตั้งครุกรรมที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

ชุดท่าโยคะอาสนะสำหรับสตรีตั้งครุกรรมที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 12 ท่า เลือกมาจากการทบทวนวรรณกรรม<sup>(24-27)</sup> งานวิจัย<sup>(6,16,19-23,33)</sup> และจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้สอนในวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ ทำวิจัย และจัดบริการวิชาการโยคะเพื่อสุขภาพสตรีตั้งครุกรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน ซึ่งการปฏิบัติโยคะอาสนะแต่ละท่านั้น นอกเหนือจากสตรีตั้งครุกรรมต้องเป็นผู้ใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ทดลองแล้ว ต้องมีครูผู้ผ่านประสบการณ์ฝึกโยคะมาช่วยสอน เพื่อปรับการปฏิบัติโยคะอาสนะให้สอดคล้องลงตัวกับชีวิตสตรีตั้งครุกรรมมากที่สุด ดังรายละเอียด

1. ทำนั่งสุชะสนะ (Sukhasana) <sup>(6,20,24,26,33)</sup>



ภาพที่ 1

*ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:* ตลอดระยะเวลาตั้งครรรภ์

*วิธีปฏิบัติ:* นั่งงอขาซ้อนกันหลวมๆ ปรับศีรษะตรง คอตรง หลังตรง วางมือบนเข่าทั้งสองข้าง ผ่อนคลายบริเวณไหล่และข้อศอก และขาทั้งสองข้างตลอดจนถึงปลายเท้า ปิดตา ทำนี้ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์นั่งได้มั่นคง ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น

2. ทำปวัตตะสนะ (Parvatasana): ทำเหยียดหลัง <sup>(6,24,33)</sup>



ภาพที่ 2

*ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:* ตลอดระยะเวลาตั้งครรรภ์

*วิธีปฏิบัติ:* นั่งในท่าสุชะสนะ กางแขนสองข้าง หายฝ่ามือมาทางด้านหน้า หายใจเข้า พร้อมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ จนฝ่ามือประกบกันเหนือศีรษะ ข้อศอกเหยียดตรง ค้างไว้ หยุดลมหายใจ นานเท่าที่จะกลั่นลมหายใจได้โดยไม่รู้สึกรู้สีก้ออด จากนั้นค่อยๆ หายใจออกช้าๆ พร้อมวางแขนลงข้างลำตัว

3. ทำโกมุทราสนะ (Gomukhasana): ทำเขาควาย <sup>(6,24,26,33)</sup>



ภาพที่ 3

*ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:* ตลอดระยะเวลาตั้งครรรภ์

*วิธีปฏิบัติ:* สอดขาซ้ายผ่านใต้ขาขวา ให้ส้นเท้าซ้ายสัมผัสกับขาขวา ยกขาขวาอ้อมข้ามเข้าซ้าย วางฝ่าเท้าขวาราบบนพื้นด้านซ้าย ยกแขนซ้ายอ้อมด้านหลัง แตะสะบักขวา ยกแขนขวาอ้อมไหล่ขวาไปด้านหลังไปเกี่ยวมือซ้าย หากนิ้วเกี่ยวกันไม่ได้ ให้แตะบริเวณใดบริเวณหนึ่งของแผ่นหลัง ยึดอกเต็มที่ ค้างไว้ จากนั้นสลับทำอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน จากนั้นปล่อยแขนสองข้างลำตัว เหยียดขาสองข้างออก

#### 4. ท่าวิภกะอาสนะ (Vakrasana): ท่าบิดตัว<sup>(6,24,26,33)</sup>

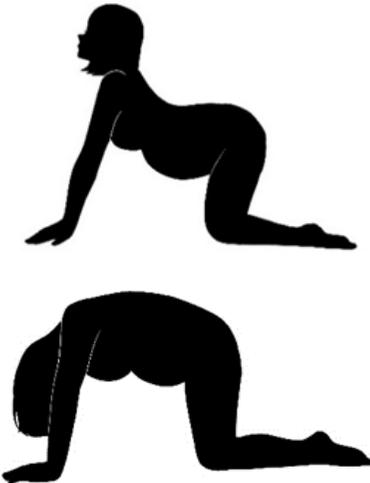


ภาพที่ 4

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ แต่ช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ให้ทำท่านี้ช้าๆ

**วิธีปฏิบัติ:** นิ่งเหยียดขาตรง หน้าตรง เข้าชิดกัน วางมือขวาทาบบนมือซ้าย แขนสองข้างเหยียดตรงทางด้านหน้า หายใจเข้าจนเต็มที หยุดลมหายใจนานเท่าที่กลั้นไว้โดยไม่รู้สึกอึดอัด ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมบิดเอวไปด้านขวาช้าๆ จนเริ่มรู้สึกตึง หยุดท่า หันศีรษะไปด้านขวา ค้างอยู่ในท่า หยุดลมหายใจนานเท่าที่กลั้นไว้ได้โดยไม่รู้สึกอึดอัด จากนั้นหายใจเข้าพร้อมกับหันศีรษะไปหน้า ลำตัว เอว กลับมาในท่าตรง ปรับลมหายใจเข้า-ออกเป็นปกติ จากนั้นวางมือซ้ายทาบบนมือขวา ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่ทำมาก่อนหน้า แต่ให้บิดเอวไปด้านซ้าย เมื่อทำเสร็จให้ปล่อยแขน 2 ข้าง วางข้างลำตัว ปรับร่างกายและลมหายใจเป็นปกติ

#### 5. ท่ามรรษาราสนะ (Marjaraiasana): ท่าแมว<sup>(6,20-21,23-24,26)</sup>



ภาพที่ 5

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์

**วิธีปฏิบัติ:** คูกเข่า โนมตัวไปด้านหน้า วางมือบนพื้น แขนตั้งฉาก หลังเท้าแนบพื้น หน้าตรง ตามองพื้น หายใจเข้า แอ่นอกและหลัง เงยหน้า คงอยู่ในท่าชั่วขณะ หายใจออก โกงตัว ก้มศีรษะ คงอยู่ในท่า กลับมานั่งในบนสันเท้า ลำตัวตรง มือวางบนเข่า

## 6. ท่าอุสทราสะนะ (Ustrasana): ท่าอูฐ<sup>(20,24,26)</sup>



ภาพที่ 6

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ทำหลังอายุครรภ์ 3 เดือน

**วิธีปฏิบัติ:**คุกเข่า กางขาออกเล็กน้อย ตั้งปลายเท้าตรง ลำตัวตรง หน้าตรง หลังตรง หายใจเข้าช้าและลึก หยุดลมไว้ จากนั้นผ่อนลมออก พร้อมกับเอนตัวไปด้านขวา มือขวาจับข้อเท้าขวา ค่อยๆ เอนตัวไปด้านซ้าย มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย หายใจศีรษะไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ นิ่งอยู่ในท่าหยุดลม หายใจเข้า ปล่อยมือข้างขวาเอียงลำตัวขึ้น ปล่อยมือข้างซ้าย เอียงลำตัวขึ้น ยกศีรษะและลำตัวขึ้นตรงวางกันลงบนสันเท้าที่แยกจากกัน

## 7. ท่าทาลาสะนะ (Talasana): ท่าภูเขา<sup>(6,20-21,23-24)</sup>



ภาพที่ 7

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะตั้งครรภ์

**วิธีปฏิบัติ:**ยืนตรง ขาทั้งสองข้างชิดกัน แขนวางข้างตัว ปล่อยสบายๆ รับรู้ถึงฝ่าเท้าทั้งสองสัมผัสพื้น น้ำหนักตกที่ฝ่าเท้าสองข้างเท่าๆ กัน ศีรษะตรง คอตรง หลังตรง ออกผาย ไหล่ผึ่ง แขนงอ ขมิบก้น รู้สึกถึงความตึงที่หน้าขาสองข้าง หนักแน่น มั่นคง เหมือนภูเขา นิ่งอยู่ในท่าชั่วคราว จากนั้นทำ ความรู้สึกตัว และสังเกตลมหายใจ

## 8. ท่าจักราสนะ (Cakrasana): ท่ากงล้อ<sup>(6,20-21,24,26)</sup>



ภาพที่ 8

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะตั้งครรภ์

**วิธีปฏิบัติ:**ยืนในท่าภูเขา ยกแขนขวาขึ้นช้าๆ ถึงระดับไหล่ หายใจฝ่ามือ และยกต่อจนแขนชิดใบหูขวา ยืดลำตัว และเอียงลำตัวไปด้านซ้าย นิ่งอยู่ในท่า ยกลำตัวขึ้นตรง ปล่อยแขนลงถึงระดับไหล่ คว่ำฝ่ามือ ปล่อยแขนแนบลำตัว ผ่อนคลายร่างกายและปรับลมหายใจเป็นปกติ ทำเช่นเดิมกับแขนข้างซ้ายจนเสร็จ กลับสู่ท่าภูเขา

9. ท่าตรีโกณาสนะ (Trikonasana): ทำสามเหลี่ยม<sup>(20-21,23-24)</sup>



ภาพที่ 9

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะเวลาตั้งครุภ

**วิธีปฏิบัติ:** จากท่าภูเขา แยกเท้าจากกัน หายใจออก พร้อมกับลำตัว มือแตะหัวแม่เท้าหรือก้มต่ำเท่าที่จะทำได้ ศีรษะและคอตั้งตรง กระดูกสันหลังอยู่ในแนวราบขนานกับพื้น ตามองที่จมูก คงท่านี้ไว้ หายใจเข้าขณะกลับไปสู่ในท่าภูเขา

10. ท่าวริกษาสนะ (Vrikshasana ): ทำต้นไม้<sup>(20,24)</sup>



ภาพที่ 10

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะเวลาตั้งครุภ

**วิธีปฏิบัติ:** จากท่าภูเขา แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกันเล็กน้อย นำฝ่ามือสองข้างประกบกันบริเวณอก หายใจเข้าพร้อมกับยกมือขึ้นช้าๆ ในแนวตรง จนแขนเหยียดเต็มที่ นิ่งในท่า ลดมือที่พนมลง ปล่อยแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัว กลับเข้าสู่ท่าภูเขาวางราบกับพื้น

11. ท่ายาสติกะสะนะ (Yastikasana): ทำยี่ดตัว<sup>(6,20,24)</sup>



ภาพที่ 11

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ตลอดระยะเวลาตั้งครุภ

**วิธีปฏิบัติ:** นอนหงาย รวบขาชิดกัน เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดปลายเท้า เหยียดแขนจนเต็มที่ ค้างไว้เท่าที่รู้สึกว่ายสบาย ไม่ได้อึดอัด จากนั้นหายใจออก คลายแขน หย่อนแขนลง ดึงปลายเท้าตั้งตรง แล้วกลับสู่ท่าศพ

## 12. ท่าสวาสนะ (shavasana): ท่าศพ <sup>(6,20-21,23-24,26,33)</sup>



ภาพที่ 12

**ระยะเวลาที่ทำท่านี้ได้:** ระยะ 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เมื่อขนาดครรภ์โตขึ้น สามารถทำได้หากไม่รู้สึกอึดอัด แต่เมื่ออายุครรภ์ 20 สัปดาห์ไม่ควรทำท่านี้ในท่านอนหงาย ให้ดัดแปลงด้วยการนอนท่าศพแบบตะแคง ใช้หมอนสอดขา และนอนหนุนหมอนให้ศีรษะสูงขึ้น

**วิธีปฏิบัติ:** นอนหงาย แยกขาห่างจากลำตัว ปลายเท้าชี้ออก แขนวางห่างลำตัวเล็กน้อยผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน จากเท้าถึงศีรษะ

### สรุป

โยคะอาสนะช่วยสตรีตั้งครรภ์บรรเทา และป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยฝึกร่างกายให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง ในทุกอิริยาบถ ทั้งทำนั่ง ยืน นอน เดิน และก้ม นอกจากนี้ยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน และขา รวมทั้งบริหารไขสันหลังให้แข็งแรง ขณะปฏิบัติโยคะอาสนะยังเป็นการบริหารลมหายใจให้ยาวและลึก ทั้งการหายใจเข้า ออก และการหยุดลมหายใจชั่วขณะ ส่งผลให้การแลกเปลี่ยนก๊าซและของเสียในเซลล์ดีขึ้น โยคะอาสนะช่วยบริหารจิต ด้วยลดการปรุงแต่งของจิตสตรีตั้งครรภ์ให้อยู่กับปัจจุบันขณะอยู่ช่วงที่ปฏิบัติโยคะอาสนะ จึงลดความเครียด เกิดการผ่อนคลายร่างกาย จิต และลมหายใจ ซึ่งสตรีตั้งครรภ์ควรปฏิบัติชุดท่าโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เพื่อจะได้ดำรงสุขภาพะตลอดการตั้งครรภ์

### เอกสารอ้างอิง

1. McKinney ES, Jame SR, Murray SS, Nelson KA, Ashwill, JW. Maternal-child nursing. 5<sup>th</sup> ed. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2018.
2. Silbert-Flagg J, Pillittery A. Maternal-child health nursing: Care of the childbearing & childrearing family. 8<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
3. Cooper K, Gosneel C. Foundations of nursing. 8<sup>th</sup> ed. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2019.
4. Gutke A, Boissonnault J, Brook G, Stuge B. The severity and impact of pelvic girdle pain and low-back pain in pregnancy: A multinational study. J Women Health 2017; 27(4): 510-17.
5. Ansari NN, Hasson S, Naghdi S, Keyhani, S, Jalaie S. Low back pain during pregnancy in Iranian women: Prevalence and risk factors. Physiother Theory Pract 2010; 26(1): 40-8.
6. Resmi DC, Hadisaputro S, Runjati. Effect of yoga and acupressure on pain and functional capability of low back pain in pregnant mothers during the third trimester of pregnancy. Belitung Nurs J 2017; 3(6): 722-28.

7. Close C, Sinclair M, Liddle D, McCullough J, Hughes C. Women's experience of low back and/or pelvic pain (LBPP) during pregnancy. *Midwifery* 2016; 37: 1-8.
8. Sabino J, Grauer J. Pregnancy and low back pain. *Curr Rev Musculoskelet Med* 2008; 1: 137-41
9. Mackenzie J, Murray E, Lusher J. Women's experiences of pregnancy related pelvic girdle pain: A systematic review. *Midwifery* 2018; 56: 102-11.
10. Vermani E, Mittal R, Weeks A. Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: A review. *Pain Pract* 2010; 10(1): 60-71.
11. Chang HY, Jensen MP, Yang YL, Lee CN, Lai YH. Risk factor of pregnancy-related lumbopelvic pain: A biopsychosocial approach. *J Clin Nurs* 2011; 21(9-10): 1274-83.
12. Khan MJ, Israr A, Isma B, Abaidullah S, Nazish M, Farooq H. Prevalence of pregnancy related low back pain in third trimester and Its impact on quality of life and physical limitation. *JIMC* 2017; 12(1): 39-43.
13. Hassett, R. J., Peake, S., & Mason, M. (2002). Medical treatment: Pharmacotherapy and supportive measures. In J. Derebery & J. Anderson (Eds.), *Low back pain: An evidence-based, biopsychosocial model for clinical management*. Massachusetts: OEM Press; 2002.
14. สร้อยศรี เอี่ยมพรชัย, สิริกานต์ ภูโปร่ง, สุภาวดี หนองบัวดี, ดอกไม้ วิวรรณมงคล, พัศราภรณ์ ศุภวงศ์ วรธนะ, สุรางค์ วิเศษมณี, และคณະ. การนวดไทยแบบราชสำนักกับการประคบด้วยสมุนไพร: ประสิทธิภาพในการลดปวดหลังระยะคลอด. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก* 2552; 7(2-3): 181-8.
15. กาญจนา โกทิยะ, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์. การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง. *วารสารนราธิวาสราชนครินทร์* 2559; 8(3): 154-67.
16. Wadhwa Y, Alghadir AH, Iqbal ZA. Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(15): 5274.
17. Barakat, R.; Pelaez, M.; Montejo, R.; Luaces, M.; Zakythinaki, M. Exercise during pregnancy improves maternal health perception: A randomized controlled trial. *Am J Obstet Gynecol* 2011; 204: 402.e1-7.
18. Shim M-J, Lee Y-S, Oh H-E, Kim J-S. Effects of a back pain reducing program during pregnancy for Korean women: A non-equivalent control-group pretest-posttest study. *Int J Nurs Stud* 2007; 44(1): 19-28.
19. กาญจนา คงชนะ, ประภาพร ชูท่าเหนือ, วรางคณา ชัชเวช. ประสิทธิภาพของแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะต่อความไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์* 2559; 36(2): 133-47.

20. เยาวเรศ สมทรัพย์, โสเพ็ญ ชูนวน,ธารารัตน์ หาญประเสริฐพงษ์, ฝนทอง องค์พลาณพัฒน์. การพัฒนา รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ. วารสารสภาการพยาบาล 2554; 26 (ฉบับพิเศษ): 95-111.
21. Saper RB, Sherman KJ, Cullum-Dugan D, Davis RB, Phillips RS, & Culpepper L. Yoga for chronic low back pain in a predominantly minority population: A pilot randomized controlled trial. *Alter Thera Health Med* 2009; 15(6): 18-27.
22. Kinser PA, Pauli J, Jallo N, Shall M, Karst K, Hoekstra M, & et al. Physical activity and yoga-based approaches for pregnancy-related low back and pelvic pain. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2017; 46(3): 334-46.
23. Holden SC, Manor B, Zhou J, Zera C, Davis RB, Yeh GY. Prenatal yoga for back pain, Balance, and maternal wellness: A randomized, controlled pilot study. *Glob Adv Health Med* 2019; 8: 1-11.
24. เยาวเรศ สมทรัพย์. โยคะเพื่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์. สงขลา: อัลลายด์เพรส จำกัด; 2553.
25. เพียว เกษตรสมบูรณ์, เยาวเรศ สมทรัพย์. โยคะกับกำเนิดชีวิตใหม่. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2547.
26. Narendran S, Nagarathna R, Nagendra HR. Yoga for pregnancy. Bangalore: Rashtrathana Mudranalaya; 2005.
27. Iyengar GS. Yoga: A gem for women. New Delhi: Allied Publishers Ltd; 2006.
28. Desikachar TKV. The Heart of Yoga: Developing a personal practice. 2<sup>nd</sup> ed., Teeradeh Uthaiwittharat, (Translator). Bangkok: Kledthai; 2007.
29. Iyengar BKS. Light on yoga. New Delhi: Harper Collins Publisher; 2006.
30. กวี คงศักดิ์พงษ์. วิธีชีวิตแห่งโยคะ (ตอนที่ 2) หมอชาวบ้าน 2552; 30 (358): 46-47.
31. สถาบันโยคะวิชาการ. อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 26 มกราคม 2564]. เข้าถึงจาก: <http://www.thaiyogainstitute.com/asana-not-workout/>
32. Kaminoff L, Matthews A. Yoga anatomy. 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetic; 2012.
33. ชัชฎาภรณ์ นันทขว้าง, เยาวเรศ สมทรัพย์, บุปผา อินตะแก้ว. ผลของโยคะอาสนะต่ออาการปวดหลังใน มารดาหลังคลอด. *พยาบาลสาร* 2563; 47(4): 181-92.