

2.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง



ภาควิชากายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ท่าที่ 2.1 กล้ามเนื้อก้นและหลัง
นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้างขึ้น เข็มว่หน้า
ท้อง เกร็งก้น ยกสะโพกลอยพื้นพื้น
ค้างไว้ 5 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
ทำ 10 ครั้ง 3 รอบ



ท่าที่ 2.2 กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง

นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้างขึ้น แขนวาง
ข้างลำตัว จากนั้นยกขาซ้ายลอยพื้น
เหยียดออกช้าๆ ให้เข่าตรง แล้วกลับ
มาท่าเริ่มต้น แล้วสลับไปทำอีกข้าง
ทำ 10 ครั้ง 3 รอบ



ท่าที่ 2.3 กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

เริ่มต้นในท่าตั้งคลาน วางมือและเข่าให้
อยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ และสะโพก
เข็มว่ท้องหลังจากนั้นค่อยๆยกแขน
ขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า ตามด้วยยก
ขาซ้ายชันเหยียดตรง ค้างไว้ 5
วินาที แล้วกลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ
จำนวน 10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



Lower Cross Syndrome (LCS)

เป็นภาวะความผิดปกติที่มีสาเหตุจากความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนล่าง โดยมีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก ร่วมกับการตึงของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อของสะโพก พบบ่อยในกลุ่มคนที่ต้องนั่งทำงานนาน ผู้มีภาวะอ้วนลงพุง และหญิงตั้งครรภ์

อาการสำคัญ

- ปวดบริเวณหลังส่วนล่าง ก้นกบ และกระเบนเหน็บ จากการอักเสบของเอ็นรอบๆ ข้อต่อ
- รู้สึกปวดหรือตื้อขัด ขณะเคลื่อนไหวหลัง สะโพก และเข่า
- อาจมีความผิดปกติของแนวกระดูกสันหลังหรือกระดูกเชิงกราน

การออกกำลังกายเพื่อการรักษากลุ่มอาการ LCS

1.การยืดกล้ามเนื้อ



ท่าที่ 1.1 ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

นอนหงาย ใช้มือ 2 ข้างกอดเข่าและดึงเข่ามาชิดหน้าอกให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 รอบ



ท่าที่ 1.2 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นอนหงาย งอสะโพกขึ้น เข่าเหยียดตรง ใช้มือดึงขาเข้าหาลำตัวโดยให้เข่าอยู่ในท่าเหยียดตรง เข่าอีกข้างชันขึ้นเล็กน้อย ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 รอบ จากนั้นสลับไปยืดขาอีกข้าง



ท่าที่ 1.3 ยืดกล้ามเนื้อก้นด้านใน

นั่งเก้าอี้ยกขาพาดขาข้างตรงข้ามให้ข้อเท้าวางอยู่บริเวณเข่า ใช้มือกดเข่าลงพร้อมกับโน้มตัวไปด้านหน้า ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 รอบ จากนั้นสลับไปยืดขาอีกข้าง



ท่าที่ 1.4 ยืดกล้ามเนื้อองสะโพก

ยืนตรงวางขาซ้ายบนเก้าอี้ โน้มตัวถ่วงน้ำหนักไปด้านหน้า รู้สึกตึงหน้าขาขวา ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3- 5 รอบ แล้วสลับไปยืดขาอีกข้าง