

ประโยชน์ของท่าทางที่ดี

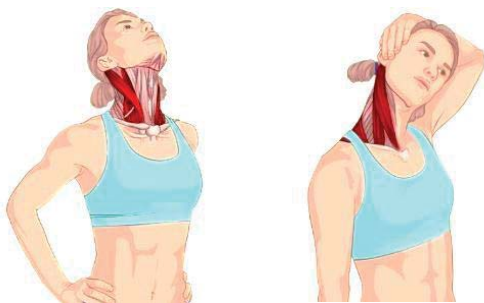
1. ความเจ็บปวดทางกายลดลง
2. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ข้อต่อ ระบบขับถ่าย และระบบหายใจ ระบบไหลเวียน เป็นต้น
3. ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะข้อเสื่อมก่อนวัย
4. ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี
5. คุณอ่อนกว่าวัย

ทำยืดกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านหน้าและด้านข้าง

การยืดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า ให้เอามือแตะสะเอว ยืนหรือนั่งหลังตรง จากนั้นค่อย ๆ เอนหัวไปด้านหลังช้า ๆ

การยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง ใช้มือฝั่งซ้าย เอนหัวไปฝั่งเดียวกันเพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อคอด้านขวา อีกข้างทำสลับกัน



2. ทำยืดกล้ามเนื้ออก

ยืนตรงหันหน้าเข้ากำแพง จากนั้นใช้มือข้างหนึ่งยันที่ผนังไว้ และบิดตัวมาทางทิศตรงข้ามเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อส่วนอก ทำสลับข้างขวาและซ้าย



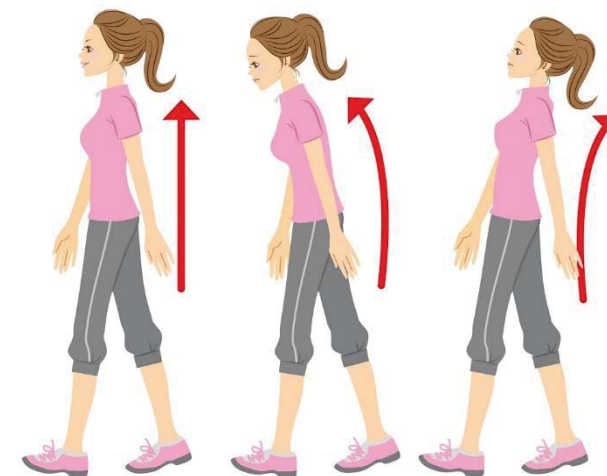
3. ทำบริหารกล้ามเนื้อสะโพก

นอนลงกับพื้น ขนขาข้างหนึ่งขึ้นมาใช้มือข้างตรงข้ามโน้มมามายังทิศทางเดียวกัน ทำสลับข้างขวาและซ้าย



**** แต่ละท่ายืดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำท่าละ 10 ครั้ง****

วิเคราะห์ท่าทาง สร้างเสริมสุขภาพ



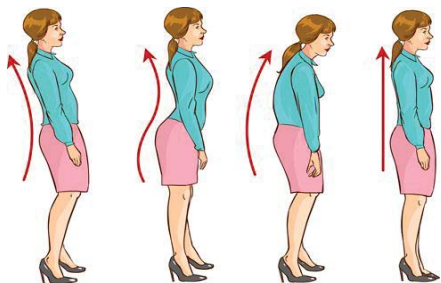
กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต
องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี

ท่าทางที่ดีมีผลอย่างไร

การที่อยู่ในท่าที่ดี หมายถึง การที่กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่ออยู่ในแนวที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก อวัยวะต่าง ๆ และระบบประสาทสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมอาจเกิดผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้ท่าทางไม่ถูกต้อง

- การได้รับอุบัติเหตุ หรือหกล้ม
- กล้ามเนื้อไม่สมดุลกัน
- ความยาวของกระดูกยาว 2 ข้าง ไม่เท่ากัน
- ความเจ็บปวด
- น้ำหนักตัวมากเกินไป
- สายตาผิดปกติ
- มีปัญหาทางระบบหายใจ
- การนั่ง การยืนหรือการนอนไม่ถูกต้อง
- มีความเครียดจากการทำงาน
- สิ่งแวดล้อมที่ทำงาน ไม่ถูกต้อง



การตรวจสอบท่ายืนด้วยตนเอง

สามารถทำได้โดยยืนส่องกระจกบานใหญ่ให้เห็นทั้งตัว หรือถ่ายรูป แล้วสังเกตส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังต่อไปนี้

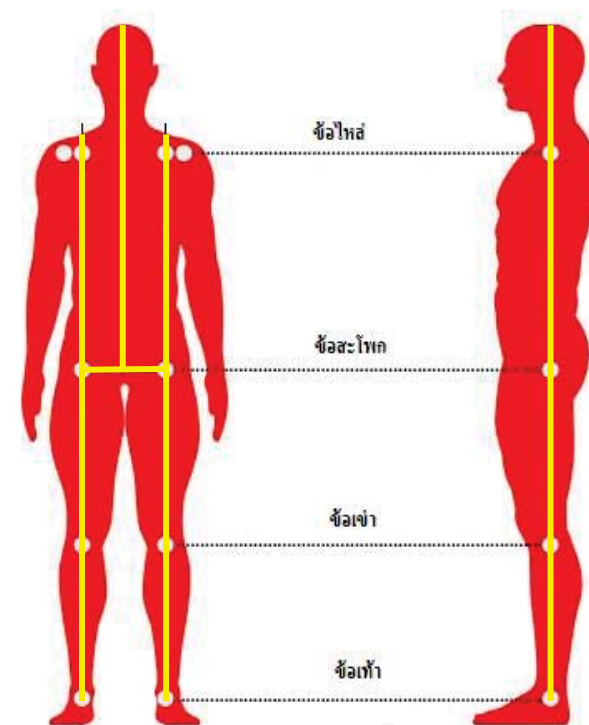
มุมมองด้านหน้า :

- ศีรษะและคอควรจะต้องตั้งตรง ไม่เอียง
- ระดับของไหล่ควรจะอยู่ระนาบเดียวกันทั้ง 2 ข้าง
- ช่องว่างระหว่างแขนและลำตัวควรจะเท่ากัน
- ระดับของสะโพกควรจะอยู่ในระนาบเดียวกัน
- เข่าควรจะชิดกันไม่โก่ง

มุมมองด้านข้าง :

- ศีรษะควรจะตรงไม่เอนไปข้างหน้าหรือหลัง
- คางควรจะขนานกับพื้น
- ไหล่ควรจะอยู่แนวเดียวกับหู และไหล่ไม่ตก
- หน้าท้องควรจะแบนราบ
- หลังตรงอาจจะมีรอยโค้งเล็กน้อยบริเวณเอว
- เข่าตรง

หมายเหตุ : แนวกึ่งกลางหู ข้อไหล่ ข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้า ควรอยู่ในแนวกันทั้งมุมมองด้านหน้า และด้านข้าง



รูปแสดงตำแหน่งแนวที่ถูกต้องของข้อต่อต่างๆ ด้านหน้าและด้านข้าง