

การหมวดเพื่อบรรเทาอาการไหล่ติด



นางสุพิศรา ขัยหอมหวล

❀ การหมวดเพื่อบรรเทาอาการไหล่ติด ❀

ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวเบาๆบริเวณต้นคอและไหล่ แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกดและ
หมวดเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อรอบๆ ไหล่ รวมถึงกล้ามเนื้อสะบัก หลังไหล่ และ
หน้าอกนอกจากนี้ การประคบร้อนหรือเย็น และการบริหารข้อไหล่ด้วยท่า
ต่างๆ ก็สามารถช่วยลดอาการปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อไหล่ได้

เทคนิคการนวดไหล่ติด



1. การนวดคลาย: เริ่มต้นด้วยการคลายเบาๆ บริเวณต้นคอและไหล่ทั้งสองข้าง
2. การกดจุด: กดจุดต่างๆ บริเวณไหล่และสะบัก เช่น จุดที่รู้สึกตึงหรือเจ็บ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง

เทคนิคการนวดไหล่ติด



3. การนวดคลายบริเวณกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

4. การนวดคลายกล้ามเนื้อสะบัก : เน้นนวดบริเวณกล้ามเนื้อสะบัก ทั้งด้านบน กลาง และล่าง เพื่อคลายความตึงของกล้ามเนื้อที่อาจเป็นสาเหตุของอาการไหล่ติด

เทคนิคการนวดไหล่ติด



5. การประคบร้อนหรือเย็น: ประคบร้อนเพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวด หรือประคบเย็นเพื่อลดการอักเสบใน ช่วงแรกของการบาดเจ็บ



6. การบริหารข้อไหล่: ทำท่าบริหารต่างๆ เช่น ทำยืดเหยียด ทำหมุนไหล่และทำไต่กำแพง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อไหล่และลดการยึดติด

ข้อควรระวัง

- ควรเริ่มนวดด้วยน้ำหนักเบาๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกดตามความเหมาะสม
- หากรู้สึกเจ็บปวดมาก ควรหยุดนวดและปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด
- การนวดไหล่ติดควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

อ้างอิง

ชนัชพันธุ์. (18 กันยายน 2567). อาการไหล่ติด คืออะไร สามารถนอนท่าใดท่าหนึ่งให้หายได้หรือไม่ มาฟังคำแนะนำกัน. ชนัชพันธุ์ คลินิกการแพทย์แผนไทย.
<https://chanutpunclinic.com/frozen-shoulder/>