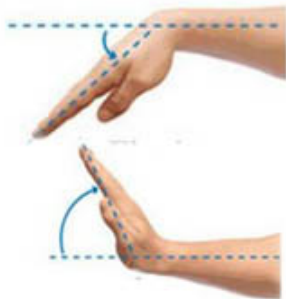


ท่าบริหาร ลดอาการปวดข้อมือ

อาการปวดเมื่อยข้อมือ หากปล่อยไว้นานๆ อาจทำให้ข้อมือบาดเจ็บและเสี่ยงต่อการเป็นโรคมือชา จากเส้นประสาทโดนกดทับได้



ท่าบริหารข้อมือ



1. กระจกข้อมือ

กระจกข้อมือลงเข้าหาแขนและหวายข้อมือขึ้น ให้ได้มากที่สุด ทำซ้ำ 20 ครั้ง



2. บิดข้อมือซ้ายขวา

กำมือหลวมๆ และบิดข้อมือไปด้านซ้ายและขวาสลับกัน ทำซ้ำๆ ติดต่อกัน 20 ครั้ง



3. ยึดกล้ามเนื้อข้อมือ ท่าที่ 1

ใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณหลังมืออีกข้าง เช่น ปวดข้อมือขวา ใช้มือซ้ายจับที่หลังมือขวา แล้วค่อยๆ กดมือลง จนรู้สึกตึงบริเวณข้อมือ ทำค้างไว้ 5 วินาที



4. ยึดกล้ามเนื้อข้อมือ ท่าที่ 2

เลื่อนข้อมือซ้ายมาจับบริเวณนิ้วมือข้างขวา แล้วค่อยๆ ออกแรงดันนิ้วมือไปด้านหลัง โดยที่นิ้วเหยียดตรง จนรู้สึกตึงบริเวณข้อมือ ทำค้างไว้ 5 วินาที

ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง แล้วสลับไปยึดข้อมืออีกข้าง

