สุขภาพน่ารู้ ๔ ท่าขจัดอาการปวดขาจากส้นสูง

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

A นั่งพับขา แยกปลายเท้าออกให้ก้นติดพื้น มือจับฝ่าเท้าทั้งสองข้าง หันหัวแม่มือไปทางส้นเท้าและกดลงเบาๆ เหยียดแขนให้ตรง หายใจเข้าและออกช้าๆ พร้อมเอนตัวไปด้านหลัง ค้างไว้นับ 1-10 ค่อยคืนตัวกลับทาเริ่มต้น

B นั่งไขว้ขาชันเข่ามือจับขาทั้งสองข้าง หายใจเข้าช้าๆ พร้อมแยกเข่าออกจากกัน ขณะเดียวกันให้ใช้มือทั้งสองออกแรงต้านขาไว้ หายใจเข้าอีกครั้ง นับ 1-10 ค่อยหายใจออก

C นั่งเหยียดขาข้างที่มีอาการปวดเข่า จากนั้นไขว้ขาอีกข้างทับบนเข่าข้างที่เจ็บ วางมือทั้งสองข้างราบกับพื้นข้างลำตัว เหยียดแขนตรงหายใจเข้าและออกช้าๆ พร้อมไถมือไปด้านหน้าจนสุดเท่าที่ทำได้ จนรู้สึกว่าขาที่ทับเขาตึง จึงค่อยดึงมือกลับ

D 1 ยืนตรงพิงกำแพง ไขว้ขาขวาทับขาซ้าย ใช้มือซ้ายดึงข้อเท้าขวาขึ้น มือขวากดเข่าขวาหายใจเข้าลึกๆ พร้อมยืดหลังให้ตรงที่สุด

2 หายใจออกช้าๆ พร้อมหย่อนเข่าซ้าย ขณะเดียวกันมือขวากดเข่าขวาลง มือซ้ายออกแรงดึงข้อเท้าเท่าที่ทำได้ หายใจเข้าพร้อมยืดขาซ้ายขึ้นตรง ค่อยๆ ผ่อนมือทั้งสองข้าง จากนั้นไขว้ขาซ้ายทับขาขวา ใช้มือขวาดึงข้อเท้าซ้ายขึ้น มือซ้ายกดเข่าซ้าย ทำเช่นเดียวกันจนจบข้อที่ 2

ข้อมูลจาก hptt:// women.sanook.com