



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ท่าที่ 1

มือประสานเหนือท้ายทอย หลังตรง ไม่เกร็งคอ
กดศีรษะให้คอกลมจนถึงบริเวณหลังคอ
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนมือออก



ท่าที่ 2

ใช้มือข้างขวาจับขอบเก้าอี้และ
ใช้มือซ้ายอ้อมหลังศีรษะด้านหลังงอกลงมา
จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อคอและบ่าขวา
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนมือออก
ทำสลับกับอีกข้าง

6 ท่ายืด

ออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

ท่าที่ 3

ยกแขนขวาไปด้านซ้ายในท่าเหยียด
ศอกตรง เอามือซ้ายงอศอก ดันแขนขวา
บริเวณเหนือศอกเข้าหาลำตัวมากขึ้น
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ค่อย ๆ ผ่อนมือออก
ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 5

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า
กระดูกข้อมือขึ้นใช้มือซ้ายดันบริเวณนี้
เพื่อกระดูกข้อมือขึ้นเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 4

ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
งอศอกขวาจนมือขวาแตะไหล่ซ้าย
ใช้มือซ้ายดันศอกขวาเข้าหาตัวค้างไว้
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 6

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า
กระดูกข้อมือลงใช้มือซ้ายดันบริเวณหลังมือ
เพื่อกระดูกข้อมือลงเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง
นับ 1-10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับอีกข้าง



⚠️ ข้อควรระวัง

- ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อเนื่องจากมีอาการอักเสบมาก (ปวด บวม แดง ร้อน)
- ขณะนับ 1-10 ไม่ควรกลั้นหายใจ อาจใช้การออกเสียงเพื่อหลีกเลี่ยงการกลั้นหายใจ
- ยืดจนรู้สึกตึง แต่ไม่เจ็บ เพราะถ้ายืดจนเจ็บอาจยิ่งอักเสบมากขึ้นได้
- หากมีอาการชา อ่อนแรงร่วมกับการปวด ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุที่ชัดเจนเพิ่มเติม