ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

นอนหงาย เอาหมอนรองใต้ข้อพับเข่า เกร็งเข่ากดหมอนช้า ๆ

นั่งห้อยขา
เหยียดเข่าตรง

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นอนคว่ำ งอเข่าขึ้นช้า ๆ
เพิ่มความยากโดยใส่ถุงทรายที่ข้อเท้า

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โทร. 0 5596 5546

ท่าเพิ่มความแข็งแรง
กล้ามเนื้อสะโพก

กล้ามเนื้อกางสะโพก

นอนตะแคง
เหยียดขาตรง
กางขาช้า ๆ

กล้ามเนื้อหุบสะโพก

นอนตะแคง
เหยียดขาตรง
ตั้งขาอีกข้างยันไว้
หุบขาขึ้นช้า ๆ

กล้ามเนื้อสะโพกด้านหลัง

นอนคว่ำ
เหยียดขาตรง
ยกขาขึ้นช้า ๆ

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โทร. 0 5596 5546

ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

นอนคว่ำ ใช้ผ้าคล้องข้อเท้า
ดึงให้เข่างอชิดตัว
รู้สึกตึงด้านหน้าต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
ยืนตรง งอเข่า จับข้อเท้า
เหยียดสะโพกตรง
รู้สึกตึงด้านหน้าต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน
กางขา ปลายเท้าตรง
ย่อขาลงด้านข้าง
รู้สึกตึงด้านในต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน
นั่งปลายเท้าชนกัน
โน้มตัวไปด้านหน้า
รู้สึกตึงด้านในต้นขา

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โทร. 0 5596 5546

ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นอนหงายงอสะโพกตั้งฉาก
มือ 2 ข้างประคองที่ข้อพับ
แล้วเหยียดขาขึ้น
รู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นอนหงาย ใช้ผ้าคล้อง
บริเวณปลายเท้า ดึงผ้า
พร้อมเหยียดขาตรง
รู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นั่งเหยียดเข่าตรง ค่อยๆ
โน้มตัวเอามือแตะปลายเท้า
รู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โทร. 0 5596 5546