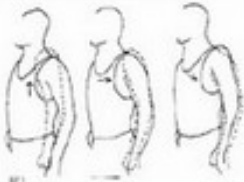


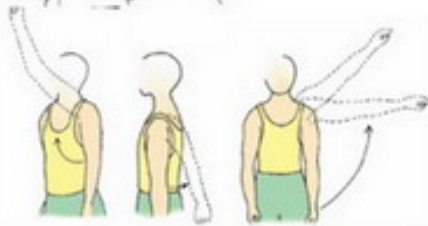
ท่าบริหารข้อไหล่



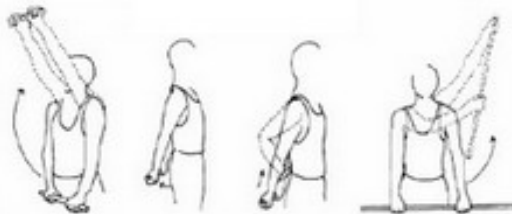
1. ท่าหมุนข้อไหล่ ยืนก้มหลังลงเล็กน้อย (อาจใช้มืออีกข้างจับโต๊ะเพื่อช่วยพยุงตัว) หรือ นอนคว่ำอยู่บนเตียง แล้วปล่อยแขนห้อยลงตรง ๆ ค่อย ๆ หมุนแขนเป็นวงกลม ให้หมุนเป็นวงที่กว้างมากขึ้นเรื่อย ๆ หมุน สิบ รอบแล้วพัก ทำซ้ำ สิบ เที้ยว



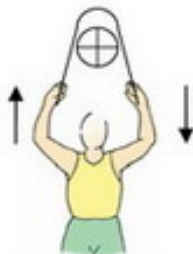
2. ท่าหมุนข้อไหล่ ค่อย ๆ หมุนไหล่ เป็นวงกลม ให้หมุนไปข้างหน้า เมื่อครบรอบแล้ว ค่อยหมุนย้อนกลับ ทำสลับกัน ครั้งละ สิบ รอบแล้วพัก ทำซ้ำ สิบ



3. ท่ายกแขน 1.ยกแขนไปด้านหน้า ศอกเหยียดตรง ยกสูงที่สุดเท่าที่ทำซ้ำ สิบ รอบ เสร็จแล้ว ทำแบบเดิม แต่ให้เปลี่ยนเป็น 2.ยกแขนไปด้านหลัง และ 3.ยกแขนไปด้านข้าง



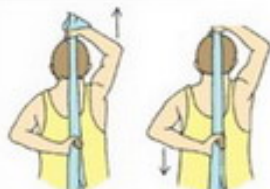
4. ท่ายกไม้ 1.ยกแขนขึ้น-ลง ด้านหน้า ยกแขนสูงขึ้นไปมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ สิบ เที้ยว เสร็จแล้ว ให้ทำแบบเดิม แต่เปลี่ยนเป็น 2. ยกไปด้านหลัง ตรง ๆ 3. ยกไปด้านหลัง งอข้อศอก ให้ไม้ชิดกับแผ่นหลัง และ 4. ยกไม้ไปด้านข้าง ทั้งซ้ายขวา



5. ท่าชักรอก นำเชือกคล้องผ่านรอกเหนือศีรษะทางด้านหน้า ใช้มือจับปลายเชือกทั้งสองข้าง แล้วใช้แขนข้างที่ไม่ปวดดึงเชือกลง เพื่อยกแขนข้างที่ปวดขึ้น ให้ยกสูงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ หย่อนเชือกลง ทำซ้ำ 10 เที้ยว



6. ท่านิ้วไต่ผนัง 1.ยืนหันหน้า เข้มผนัง เอามือวางที่ผนังแล้วใช้นิ้วไต่ผนังขึ้นไปเรื่อยๆ ให้สูงมากที่สุดเท่าที่จะทนปวดได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วทำเครื่องหมายไว้ วันต่อมาก็พยายามทำให้สูงกว่าเดิม อย่าเขย่งหรือเหยียดตัว เสร็จแล้ว ให้ทำท่าที่ 2. โดย ยืนหันข้าง เข้มผนัง



7. ท่าใช้ผ้าถูหลัง ใช้มือจับผ้าทางด้านหลัง โดยใช้มือข้างหนึ่งอยู่ด้านล่าง และอีกข้างอยู่ด้านบน ใช้มือที่อยู่ด้านบนดึงผ้าขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วทำสลับ ใช้มือด้านล่างดึงผ้าลงให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10 ทำ 10 เที้ยว

