

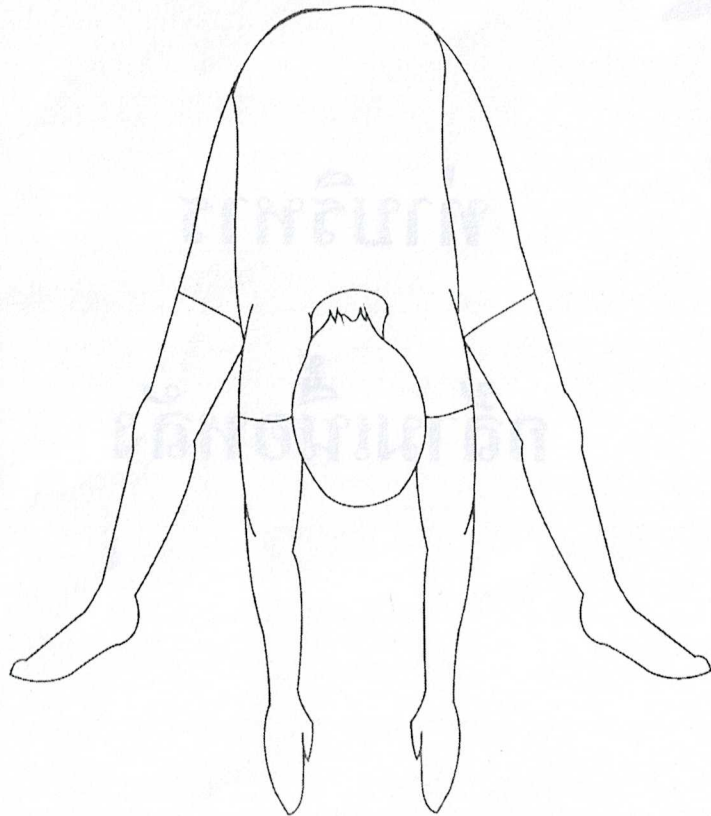
นอนหงาย ขาที่มีปัญหาชันขึ้น ใช้ปลายเท้าอีกข้าง
ดันเข้าข้างที่มีปัญหาลงในลักษณะคล้ายท่าพับเพียบ
โดยให้ตัวเป็นเส้นตรง และยกแขนข้างเดียวกับ
ขาข้างที่มีปัญหาขึ้น

ท่าบริหาร กล้ามเนื้อหลัง

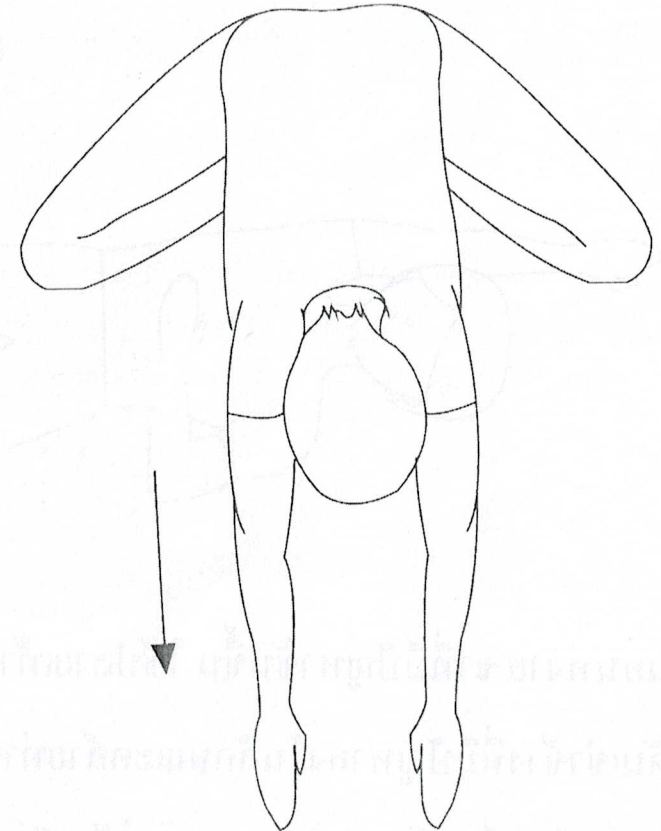
งานกายภาพบำบัด

รพ.บางใหญ่

*ทำค้างไว้ นับ 1 - 10 ในแต่ละท่า



นั่งงางขา ยืดตัวไปทางด้านหน้า



นั่งขัดสมาธิ ยืดตัวไปทางด้านหน้า