

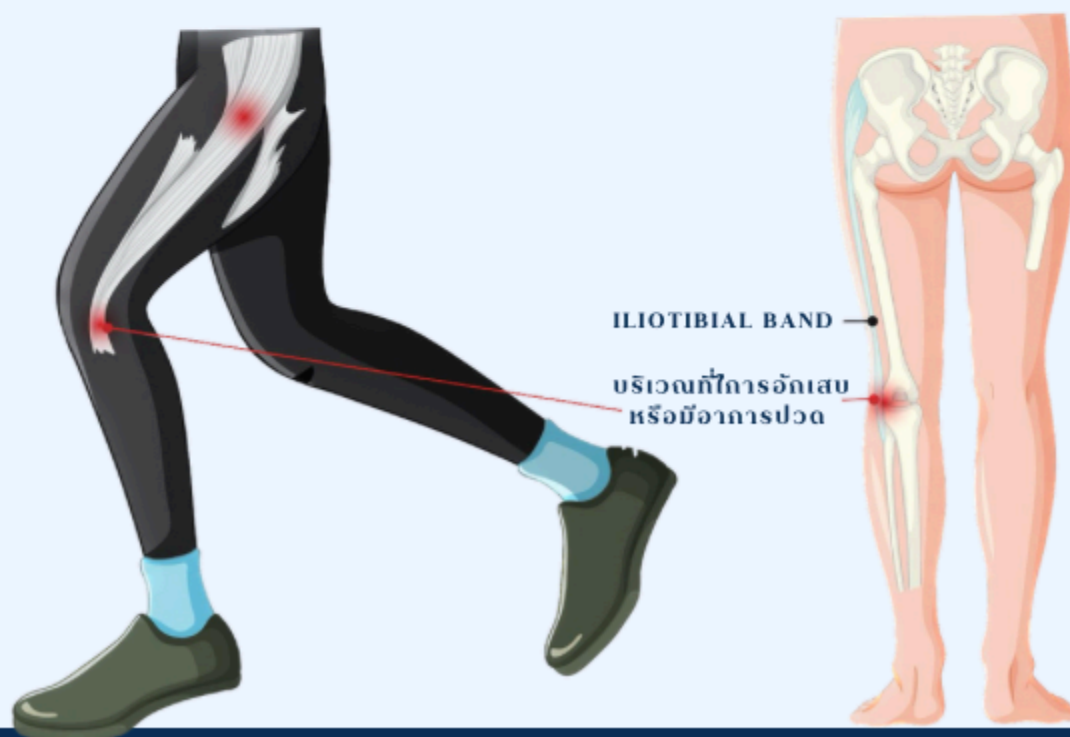


ITB SYNDROME

เอ็นต้นขาด้านข้างอักเสบ

เอ็นต้นขาด้านข้างอักเสบ ITB SYNDROME

ITB หรือ ILIOTIBIAL BAND เป็นเส้นเอ็นที่อยู่บริเวณต้นขาด้านนอก เชื่อมกับกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง เมื่อมีการใช้งานกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เช่น การเดินระยะไกล การเดินขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ หรือการวิ่ง มีการทำกิจกรรมเดิมอย่างต่อเนื่อง จะทำให้กล้ามเนื้อสะโพกหดเกร็งตัว ส่งผลให้เอ็นที่เชื่อมกันมีอาการอักเสบ และก่อให้เกิดอาการปวดได้ ทั้งบริเวณสะโพกต้นขาด้านนอก หรือมีอาการปวดเข้าร่วมด้วย



อาการและ อาการแสดง



เจ็บด้านข้างเข่า
หรือสะโพก
ขณะวิ่งได้สักพัก



วิ่งขึ้น - ลงทางลาดชัน
หรือเดินขึ้น - ลงเขา
จะมีอาการเจ็บข้างเข่า



มีอาการเจ็บขณะ
งอและเหยียดเข่า

สาเหตุ

มีความตึงตัวของ
กล้ามเนื้อและผังผืด
ที่ขาด้านข้างมากขึ้น

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรงไม่พอ
ที่จะใช้ในการวิ่ง

วอร์มอัพ
และคูลดาวน์
ไม่เพียงพอ
ก่อนที่จะวิ่ง

สวมใส่รองเท้า
ที่ไม่เหมาะสม
กับรูปเท้า



1



ทำยืดกล้ามเนื้อข้างขา

เริ่มจากยืนตรง ขาข้างที่ต้องการยืดไขว้
ไปด้านหลัง แล้วค่อย ๆ เอียงตัวไป
ด้านตรงข้ามที่ต้องการยืด จนรู้สึกตึงขา
ด้านข้าง ค้างไว้ประมาณ 5-10 วินาที
ทำ 10 ครั้ง

ทำยืดกล้ามเนื้อข้างขา โดยใช้ foam Roller

นอนตะแคง วาง FOAM ROLLER ไว้ใต้
เส้นเอ็นกล้ามเนื้อข้างขา ตั้งสอกยันพื้น
ออกแรงที่ขาอีกข้าง เพื่อกลิ้ง ROLLER
บริเวณเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อข้างขาเหนือ
บริเวณที่บาดเจ็บ

2



3



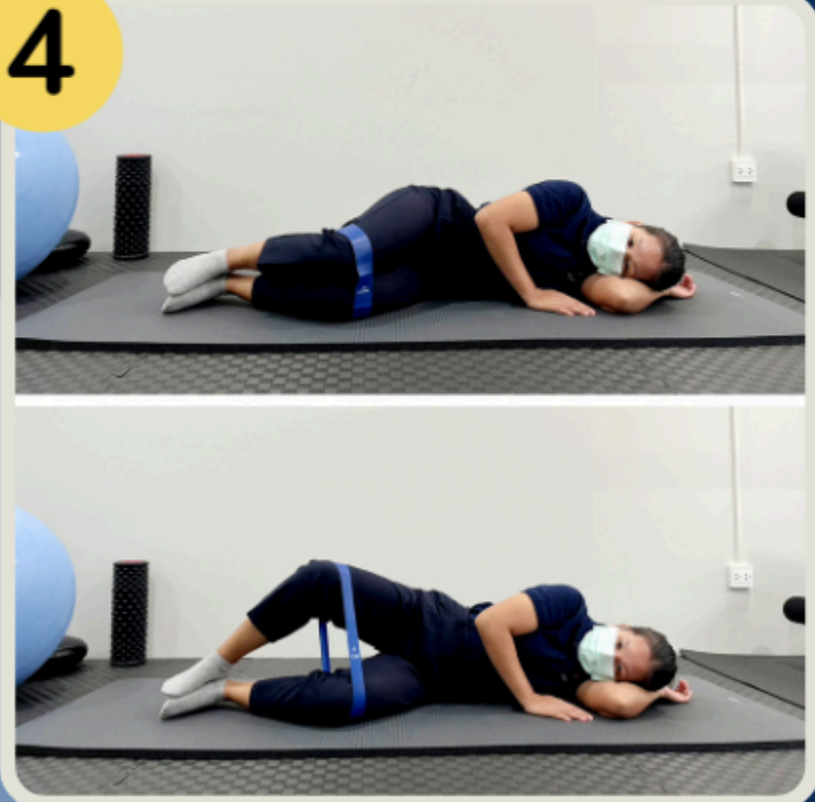
ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อข้างขา

เริ่มจากท่านอนตะแคงงอเข่าด้านล่าง
เหยียดขาบน แล้วค่อย ๆ กางขาขึ้น
ทำค้างไว้ประมาณ 5 - 10 วินาที
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อหมุนสะโพก

เริ่มจากท่านอนตะแคงงอเข่า 2 ข้าง
ค่อย ๆ กางขาออกหรือค่อย ๆ หมุนขา
ออก โดยปลายเท้าและส้นเท้าชิดกัน
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

4



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม



081 - 974 - 6690



Pace Wellness Clinic



@pacewellness หรือ
Scan QR Code

