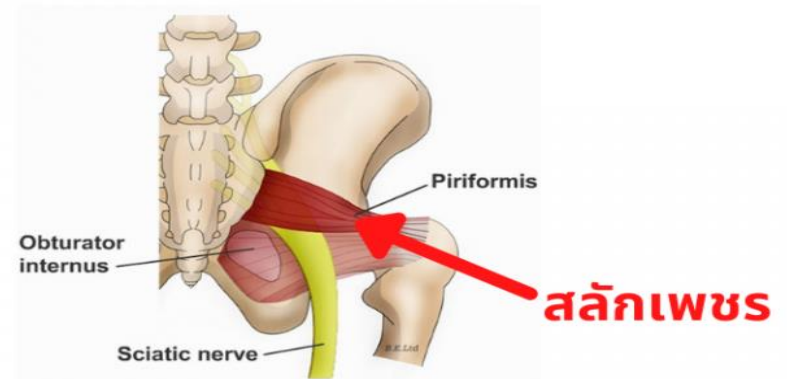


สลักเพชร คือส่วนไหน



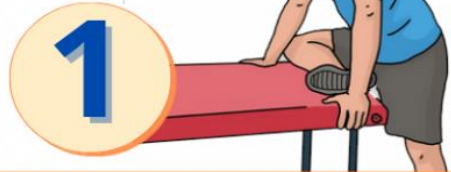
สลักเพชร คือกล้ามเนื้อชื่อ Piriformis muscle
ที่เกาะอยู่ขอบกระดูกเชิงกราน
รอยต่อระหว่างกระดูกเชิงกรานกับกระเบนเหน็บ

หากปล่อยไว้ปวดจะเป็นอย่างไร



- จะปวดเจ็บบริเวณสะโพก
- นั่งก็ปวด ยืนหรือวิ่งก็ปวด
- ถ้าเป็นหนักจะปวดร้าวที่สะโพก
- อาจปวดมากถึงข้อเท้าเมื่อต้องนั่งนานๆ

4 ท่าเด็ด พิชิตปวดสลักเพชร



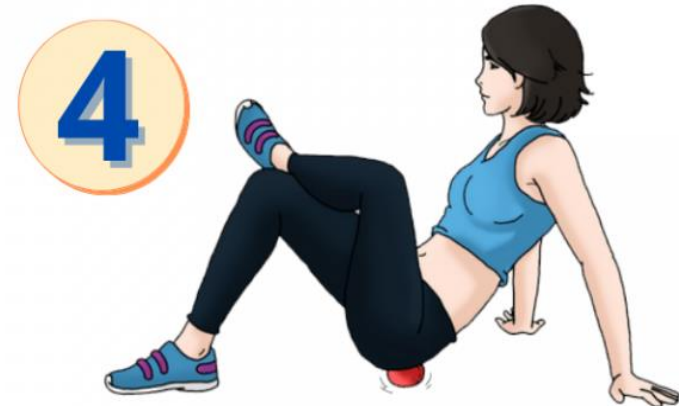
ยืนตรงข้างโต๊ะ จากนั้นงอเข่าขวาวางไว้บนโต๊ะ มือทั้งสองข้างจับที่ขอบโต๊ะแล้วยืดกล้ามเนื้อ โดยเอนตัวไปด้านหน้า เพื่อเพิ่มองศาการยืด ทำค้างไว้ 20 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต แล้วสลับข้าง



นอนหงาย งอเข่าซ้ายไขว้ไปข้างขวา ขาขวาเหยียดตรง ใช้มือขวาจับเข่าซ้าย แล้วดึงยืดกล้ามเนื้อขาไปด้านขวา ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต แล้วสลับข้าง



นอนตะแคงข้าง จากนั้นกางขาขวาขึ้น ปล่อยให้เท้าชี้ไปด้านหน้า จากนั้นยกขาค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต แล้วสลับข้าง



นวดบริเวณจุดสลักเพชร(Piriformis Muscle) นำลูกเทนนิสวางบริเวณแก้มก้น จากนั้นนั่งกับ แล้วคลึงไปมาเบาๆ 10 ครั้ง เพื่อนวดคลายกล้ามเนื้อ