

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้น

พัสนนท์ คุ่มทวีพร

ความหมาย:

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้น หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายและจิตใจปราศจากความตึงเครียด โดยอาศัยการเปรียบเทียบความรู้สึกที่แตกต่างกันระหว่างช่วงการผ่อนคลายและช่วงที่มีความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกสงบและสบายจากช่วงการผ่อนคลายสลับกันไปเรื่อยๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย

หลักพื้นฐาน:

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้น คือ การสำรวจความรู้สึกผ่อนคลายซึ่งเกิดขึ้นขณะอยู่ในท่าผ่อนคลายที่สุด และการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน โดยแต่ละท่าขณะเกร็งกล้ามเนื้อให้นับ 1 ถึง 10 ในใจ แล้วจึงกลับสู่ท่าเตรียมซึ่งเป็นท่าที่ผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง ขณะพักในท่าเตรียมให้บุคคลสังเกตเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกที่แตกต่างระหว่างช่วงการผ่อนคลายและช่วงที่มีความเครียดซึ่งเกิดขึ้นจากการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้น ประกอบด้วย

1. การผ่อนคลายร่างกาย โดยอยู่ในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสวมใส่สบาย ไม่สวมรองเท้า
2. ในช่วงของการฝึกปฏิบัติ ควรลดการกระตุ้นต่างๆ ดังนี้
 - 2.1 ลดการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยเลือกใช้สถานที่ฝึกปฏิบัติที่สงบ และควรหลับตาขณะปฏิบัติ
 - 2.2 ลดการรบกวนจากสิ่งกระตุ้นภายใน โดยให้เริ่มฝึกปฏิบัติเมื่อมีความพร้อม หลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติขณะเจ็บป่วย ง่วงนอน เพิ่งตื่นนอน หิวหรืออึดจนเกินไป หนี้อจากการออกกำลังกายหลังดื่มสุรา เป็นต้น
3. สังเกตเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกที่แตกต่างระหว่างช่วงการผ่อนคลายและช่วงที่มีความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน
4. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้นนี้อาจเพิ่มความเครียดต่อภาวะพร่องออกซิเจน จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ฯลฯ เนื่องจากมีการกลั้นหายใจในช่วงการเกร็งกล้ามเนื้อนานประมาณ 10 วินาที
5. การฝึกปฏิบัติบ่อยๆ สามารถช่วยให้บุคคลเกิดความชำนาญ อย่างไรก็ตามการเริ่มฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบลำดับขั้นให้กับผู้สูงอายุมักประสบความสำเร็จน้อยกว่าวัยรุ่นและผู้ใหญ่

วิธีปฏิบัติ:

ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

ท่าเตรียม: นั่งหลับตาคำในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด คือ นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง วางเท้าสองข้างแยกจากกัน เล็กน้อยบนพื้นราบ ปล่อยแขนตามสบายข้างลำตัว หรือวางแขนและมือไว้บนตักอย่างสบาย ๆ ริมฝีปากแยกออกจากกันเล็กน้อย ไม่เม้มปาก ไม่กัดฟัน และไม่ขมวดคิ้ว

ท่าที่ 1 กระดกปลายเท้าขึ้นโดยส้นเท้าติดพื้น พร้อมกับขมึ้นนิ้วเท้าลงให้มากที่สุด นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 2 จิกนิ้วเท้ากับพื้นพร้อมกับยกส้นเท้าขึ้น แล้วเกร็งน่องจนเป็นลำแข็ง นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 3 ยกปลายขาขึ้นจากพื้นจนเข่าตั้ง แล้วกระดกปลายเท้าเข้าหาตัวให้มากที่สุด นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 4 ยกกันขึ้นจากเก้าอี้เล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนส้นเท้า นับ 1 ถึง 10 ในใจ แล้วนั่งลง กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 5 กำมือให้แน่นที่สุด นับ 1 ถึง 10 ในใจ คลายมือออก กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 6 งอปลายแขนขึ้นให้ชิดกับต้นแขนและลำตัวให้มากที่สุด กำมือ แล้วงอข้อมือเพื่อให้กำปั้นเข้าหากัน ให้มากที่สุด นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 7 ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด เกร็งไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 8 หายใจเข้าจนหน้าท้องโป่ง กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ แล้วหายใจออกช้าๆ จนกระทั่งหน้าท้องแฟบ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 9 หายใจเข้าจนซี่โครงบานออก กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับบีบต้นแขนเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 10 ประสานมือทั้งสองข้างวางบนหน้าผาก ออกแรงมือดันศีรษะไปด้านหลัง พร้อมกับเกร็งคอ ด้านกับแรงดันจากมือเพื่อให้ลำคอตั้งตรง นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 11 ประสานมือทั้งสองข้างวางที่ด้านหลังศีรษะ ออกแรงมือดันศีรษะไปด้านหน้า พร้อมกับเกร็งคอ ด้านกับแรงดันจากมือเพื่อให้ลำคอตั้งตรง นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 12 ยกมือขวาวางแนบศีรษะบริเวณเหนือใบหูข้างขวา ออกแรงมือดันศีรษะไปทางด้านซ้าย พร้อมกับเกร็งคอ ด้านกับแรงดันจากมือเพื่อให้ลำคอตั้งตรง นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 13 ยกมือซ้ายวางแนบศีรษะบริเวณเหนือใบหูข้างซ้าย ออกแรงมือดันศีรษะไปทางด้านขวา พร้อมกับเกร็งคอ ด้านกับแรงดันจากมือเพื่อให้ลำคอตั้งตรง นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 14 ถิกขีมิให้ริมฝีปากบนและล่างแยกห่างจากกันมากที่สุด เกร็งไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 15 เม้มปากให้ริมฝีปากให้แน่นที่สุด เกร็งไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 16 ปิดตาให้แน่นที่สุด เกร็งไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 17 ย่นหน้าผากและขมวดคิ้วเข้าหากันให้มากที่สุด เกร็งไว้ นับ 1 ถึง 10 ในใจ กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 18 หายใจเข้าออกยาว ๆ 5 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้น

เอกสารอ้างอิง

พัชรมณฑล คุ่มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร:
สาขานุสาเคราะห์ฟิสิก.