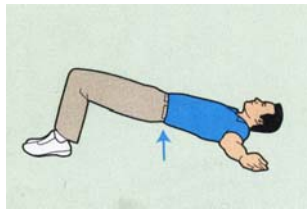


กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus muscle) สำคัญอย่างไร

ในบทความ Fitwors ของ Golf Digest เดือนมิถุนายน 2008 แนะนำไว้สั้น ๆ ว่าถ้ากล้ามเนื้อสะโพกไม่แข็งแรงกล้ามเนื้อจะต้องรับน้ำหนักส่วนบนของร่างกายมาก เมื่อสวิงไม้กอล์ฟทำให้มีอาการปวดหลังเกิดขึ้นได้

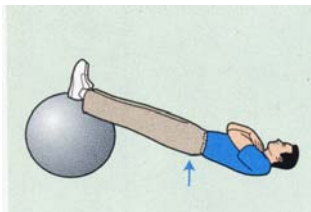
แนะนำท่าบริหาร 3 ท่า คือ

1. **Glute bridge** (รูปที่ 1) นอนหงายราบกับพื้นกางแขนออกไปทั้ง 2 ข้าง งอเข่า ยกเท้าทั้ง 2 ข้างกับพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus muscle) ให้สะโพกลอยขึ้นอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัวประมาณ 5-7 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง พยายามยกสะโพกให้สูงขึ้นในการทำซ้ำแต่ละครั้ง



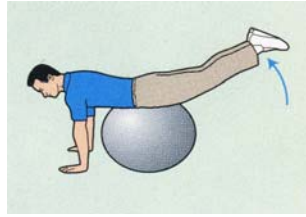
รูปที่ 1

2. **Physio ball bridge** (รูปที่ 2) นอนหงาย มือกอดอก สันเท้าทั้ง 2 วางบนลูกบอลใหญ่ พยายามเหยียดขาสะโพกให้อยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัวประมาณ 5-7 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



รูปที่ 2

3. **Physio heel lift** (รูปที่ 3) เริ่มจากท่าดันพื้น โดยให้ลูกบอลใหญ่อยู่ใต้กระดูกเชิงกราน ขาทั้ง 2 แยกกว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เขยิบข้อสะโพกขวาทั้ง 2 ข้าง ขึ้น พร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ให้ส้นเท้าแตะกัน (ไม่ให้หลังแอ่น) ประมาณ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



รูปที่ 3

ผมขอสนับสนุนการบริหารกล้ามเนื้อสะโพก สำหรับนักกอล์ฟและผู้ที่มีปัญหาปวดหลัง เนื่องจาก ในวงสวิงของกอล์ฟเริ่มจากท่าจรดไม้กอล์ฟข้อสะโพกอยู่ในท่าองจนถึงสุดแบคสวิง เมื่อเริ่มดาวน์สวิงข้อสะโพกขวาจะค่อย ๆ เขยิบออก และจบวงสวิงโดยข้อสะโพกทั้ง 2 ข้างเขยิบเต็มที่ (รูปที่ 4)



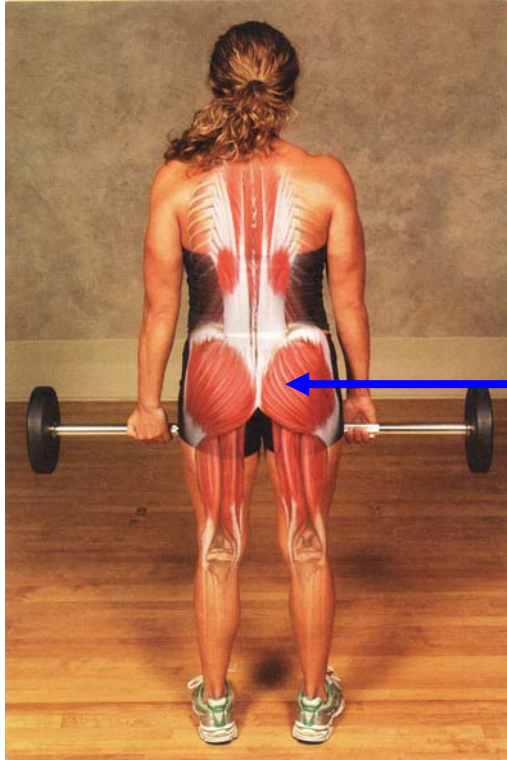
รูปที่ 4 การเคลื่อนไหวข้อสะโพก เริ่มจากงอข้อสะโพกขณะจรดไม้กอล์ฟจนถึงแบคสวิง และเริ่มเขยิบออก เมื่ออิมแพคจบวงสวิง

กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteal muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายมีความสำคัญมากในการงอและเหยียดข้อสะโพกและรักษาสมดุลของร่างกาย



กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteal muscle)

รูปที่ 5 กล้ามเนื้อสะโพก ช่วยรักษาสมดุลให้ร่างกายทรงตัวอยู่ในท่างอข้อสะโพกได้



กล้ามเนื้อสะโพก ทำหน้าที่เหยียดข้อสะโพก
เมื่อทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านตรงข้าม จะช่วย
หมุนสะโพกและลำตัว

รูปที่ 6 กล้ามเนื้อสะโพกมองจากด้านหลัง

ดังนั้น การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกให้แข็งแรง จึงช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น และช่วยหมุนแกนลำตัว และเพิ่มความเร็วของหัวไม้

นอกจากนั้น มีการศึกษาความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อสะโพกของคนปกติและผู้ที่มีอาการปวดหลัง การศึกษา การทำงานของกล้ามเนื้อ โดยใช้วิธีตรวจคลื่นไฟฟ้า (Electromyography - EMG) ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteal muscle) กล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา (Biceps femoris) และกล้ามเนื้อหลังระหว่างการงอข้อสะโพก และเหยียดข้อสะโพกไปทางด้านหลัง ในผู้หญิงปกติ 19 คน และผู้หญิงมีปัญหาเรื่องปวดหลัง 19 คน การศึกษาให้ทุกคนยืนงอข้อสะโพกเหมือนจรดไม้กอล์ฟเป็นเวลา 5 วินาที ยืนแอ่นหลังเหยียดข้อสะโพก 5 วินาที ตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อทั้ง 3 มัด

จากการศึกษาพบว่า ระยะแรกขณะงอข้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อหลังจะมีการหดตัวระยะสุดท้ายของการงอข้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteal muscle) ทั้ง 3 มัดหดตัว แสดงให้เห็นโดยคลื่นไฟฟ้าชัดเจน

ที่แตกต่างกัน คือ ในกลุ่มที่ปวดหลัง ขณะที่งอข้อสะโพก กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteal muscle) ทำงานระยะสั้นกว่ากลุ่มที่ปกติ ขณะที่เหยียดข้อสะโพกไปทางด้านหลัง กลุ่มที่ปวดหลังการทำงานของกล้ามเนื้อสะโพกจะหยุดการทำงานเร็วกว่ากลุ่มปกติ

โดยสรุป ในกลุ่มที่ปวดหลังการทำงานของกล้ามเนื้อสะโพกจะเริ่มทำงานช้า และหยุดทำงานเร็วกว่ากลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลัง

จากการศึกษานี้ ช่วยสนับสนุนผู้ที่ปวดหลังจำเป็นต้องฝึกกล้ามเนื้อสะโพกให้แข็งแรงและใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มนี้ให้มากขึ้น ในขณะที่เคลื่อนไหวข้อสะโพก เพื่อช่วยรักษาสมดุลของแนวแกนกระดูกสันหลังซึ่งจำเป็นต้องใช้มากในวงสวิงของกอล์ฟ (Arch phys med rehab 2000, 81, pp 32-37)