

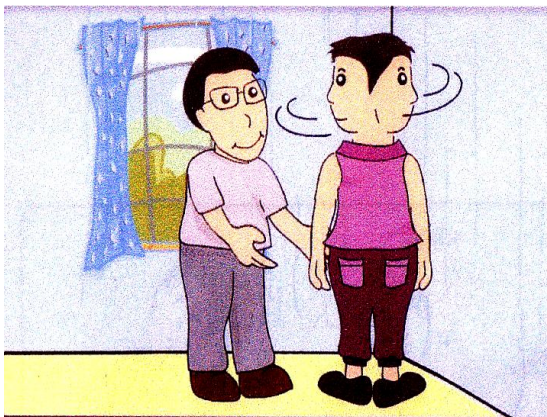
การฝึกบริหารเพื่อกระตุ้นการทรงตัวทั้งระบบ และการบริหารในท่าที่เวียน

ข้อควรระวังในการฝึกบริหาร

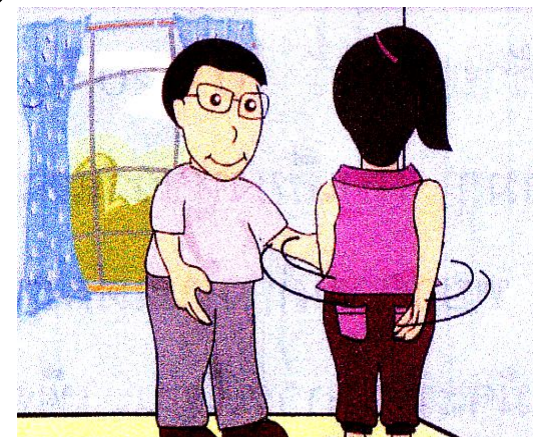
- การฝึกแต่ละครั้งควรมีผู้เฝ้าหรือผู้ช่วยเหลือขณะบริหาร
- บริเวณที่ฝึกบริหารควรปราศจากวัตถุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- อย่าดัดแปลงท่าบริหารเอง อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล
- ควรบริหารครั้งละ 10 – 15 นาที วันละกี่ครั้งก็ได้ ต้องอดทนจึงจะเห็นผล หลังสัปดาห์ที่ 1 – 2 ขึ้นไป



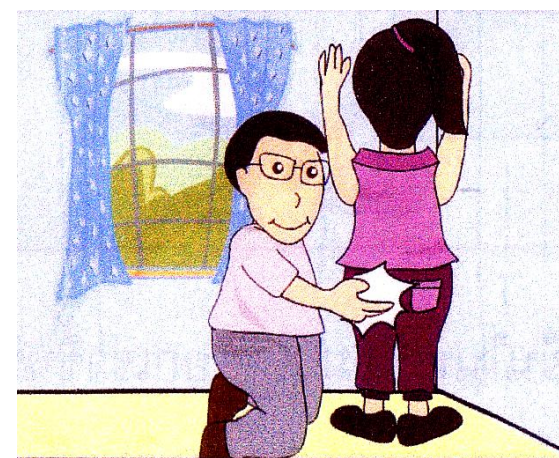
ยืนที่มุมห้อง ผู้ช่วยอยู่ด้านหลัง
เท้าชิดกัน หมุนศีรษะไปมาดังภาพ
ทำ 15 – 20 ครั้ง



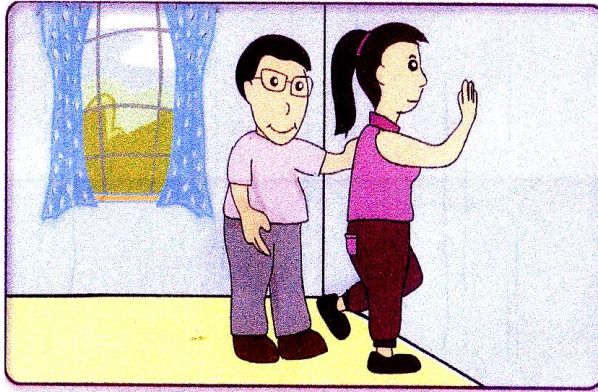
ยืนเท้าชิดกัน หันเท้าเข้าหามุม
ห้อง มือยันข้างฝา (ถ้าจำเป็น) ให้ผู้ช่วย
ผลักสะโพกเบาๆ ทีละข้าง ผลักเข้าเบาๆ
ทีละข้าง พยายามปรับสมดุลด้วยตนเอง



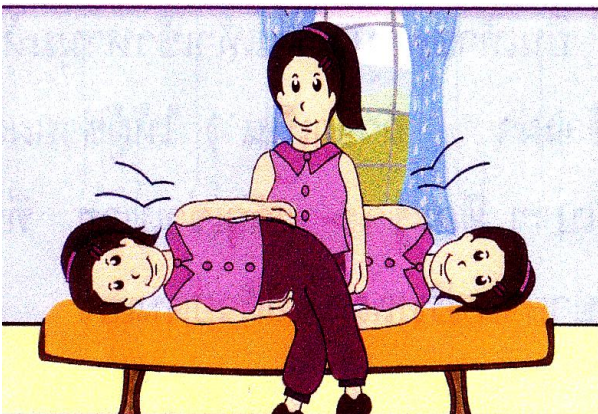
หมุนทั้งตัวไปมา (ข้อเท้ายังชิด
กันเหมือนเดิม) ทำ 15 – 20 ครั้ง



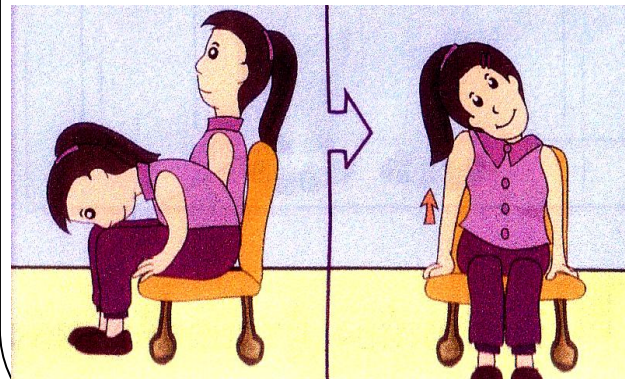
ยืนในท่าเดิม ยกเข่าขึ้นทีละข้าง
พยายามยืนขาเดียว 5 – 10 วินาที ทำ
สลับขา



ถ้าผู้ป่วยเวียนศีรษะเวลานอน
ตะแคง ให้นั่งบนเตียง โดยยกตัวให้หู
ซ้ายและเตียง นั่งตรง หูขวาและเตียง



ถ้าเวียนเวลานอนหงายหรือ เวลา
งยศีรษะ ให้นั่งบนเก้าอี้ตัวตรง ก้มลง
พยายามให้จมูกแตะเข่าซ้าย ค้างไว้
10 – 20 วินาที แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมๆ
กับเอียงหูขวาและไหล่ขวา ทำสลับ
ข้าง พยายามค้างในแต่ละท่า 10 – 20
วินาที แม้จะมีอาการเวียน เพื่อ
เอาชนะอาการ นั้น ทำประมาณ 5 –
10 นาที



การบริหารดวงตา: 10 – 15 นาที
วันละกี่ครั้งก็ได้
ต้อวงตจนจิงจะเห็นผล
หลังสปีดาร์ที่ 1 – 2 ขึ้นไป

การบริหาร เพื่อกระตุ้น การทรงตัวทั้งระบบ และการบริหาร ในท่าที่เวียน



เรียบเรียงโดย .. กลุ่มงานโสต ศอ นาสิก
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801