

การรักษาโรคข้อหรือกระดูก นอกจากการใช้ยาเพื่อลดความเจ็บปวด และบรรเทาอาการอักเสบแล้ว การรู้จักฝึกบริหารข้ออย่างสม่ำเสมอจะทำให้อาการต่างๆดีขึ้น และยังช่วยป้องกันความผิดปกติ รวมทั้งความพิการที่จะเกิดตามมาได้อีกด้วย

การบริหารมือ ในผู้ป่วยโรคข้อ

ท่าที่ 1 ท่าบริหารโดยยึดข้อมือ

1. ประคบมือเข้าหากัน ข้อศอกอยู่ด้านล่าง (ทำท่าพนมมือ)
2. ค่อย ๆ ยกข้อศอกขึ้นจนแขนขนานกับพื้น โดยมือยังติดกันอยู่
3. ค้างไว้ 10 – 30 วินาที ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง



ท่าที่ 2 ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคนิ้วล็อคของนิ้วหัวแม่มือและกลุ่มอาการเดกาแวง (de Guervain's syndrome)

1. ใช้มือข้างตรงกันข้ามกำนิ้วหัวแม่มือข้างที่มีอาการ



2. ค่อย ๆ ดึงนิ้วหัวแม่มือนั้นอย่างเบาๆ ออกแรงดึงตรงๆ และควงเป็นวงกลม



ท่าที่ 3 ท่ายืดกล้ามเนื้อเหยียดแขน

เป็นท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอักเสบของเส้นเอ็นด้านนอกของข้อศอกหรือโรคข้อศอกของนักเทนนิส

1. วางหลังมือด้านกำแพง
2. ออกแรงกดหลังมือกับกำแพงเบาๆ (เพื่อยืดกล้ามเนื้อเหยียดแขน) ค้างไว้ 1 นาที
3. ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ข้อระวัง!!! กรณีข้อบวม ปวดข้อ ขยับข้อให้ช้ากว่าปกติ และไม่ควรฝืนการเคลื่อนไหวของข้อ

ท่าที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อเอว

เป็นท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอักเสบของเส้นเอ็นด้านในของข้อศอก หรือโรคข้อศอกของนักกอล์ฟ (Medial epicondylitis)

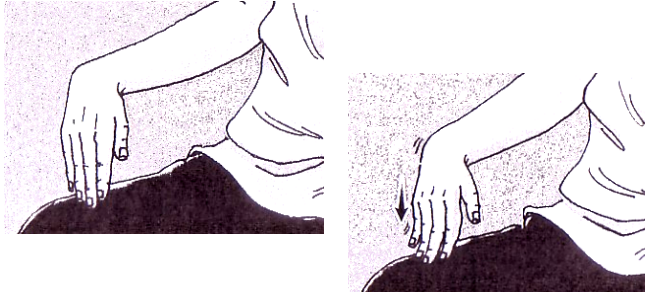
1. วางฝ่ามือด้านกำแพง
2. ออกแรงกดฝ่ามือกับกำแพงเบาๆ (เพื่อยืดกล้ามเนื้อเอว)
3. ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 5 ทำออกกำลังกายเพื่อยืดเนื้อเยื่อด้านหน้าข้อมือ (Volar carpal ligament)

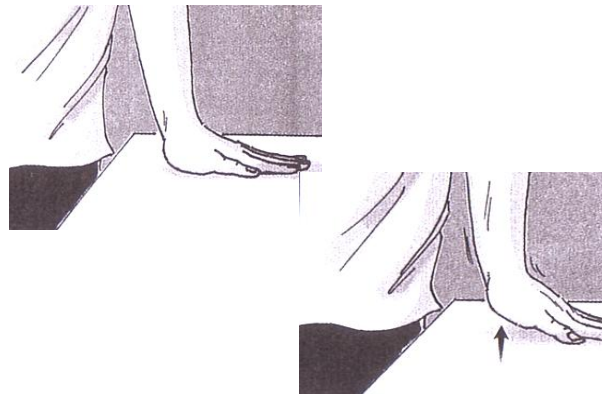
เป็นท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยที่มีอาการชามือ ซึ่งเกิดจากกลุ่มอาการโพรงข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)

1. เขยียดมือ และนิ้วให้ตรง
2. งอมือ และกดนิ้วมือลงตรง ๆ กับหน้าขา
3. ออกแรงกดนิ้วมือลงบนหน้าขา ขณะที่ค่อย ๆ งอมืออย่างละ 45 องศา และค้างไว้ 5 นาที
4. ทำซ้ำ 3 ครั้ง ต่อท่าบริหารชุดนี้
5. อาจออกกำลังกายท่านี้ทุก 2 – 3 ชั่วโมง



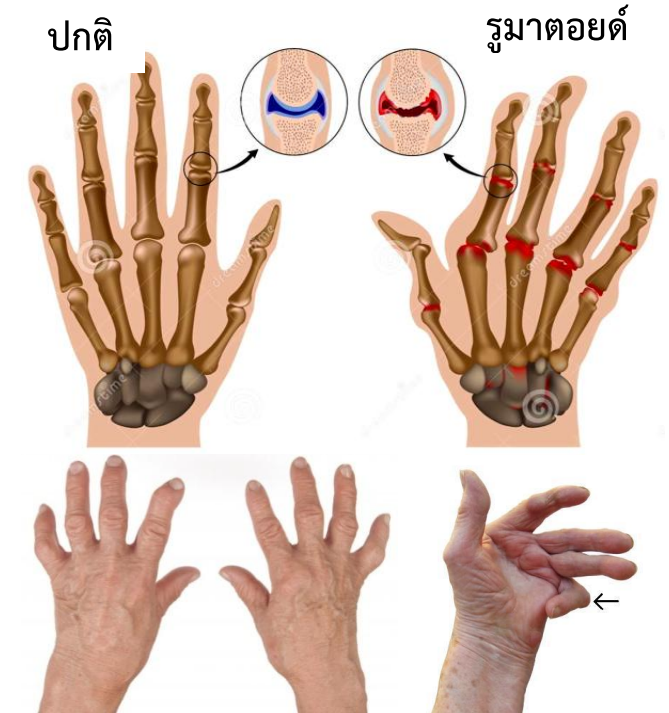
ท่าที่ 6 ทำออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคนิ้วล็อก (Trigger finger)

1. วางมือลงบนโต๊ะ นิ้วมือวางราบกับพื้นโต๊ะ
2. ยกฝ่ามือขึ้น ขณะที่ยังต้องวางนิ้วราบกับพื้นโต๊ะ (รู้สึกมีอาการยึดบริเวณมือและนิ้วมือ ค้างไว้ 5 วินาที)



การบริหารมือ

ในผู้ป่วยโรคข้อ



เรียบเรียงโดย .. งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม
ต่อ 1101, 1105

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร 056 – 219888