

การบริหารกล้ามเนื้อไหล่ ในผู้ป่วยโรคข้อ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ในผู้ป่วย

โรคข้อจะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันสะดวกขึ้น

การบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่ เพื่อป้องกันข้อไหล่ติด

ท่าที่ 1 ท่าบริหารโดยการหมุนไหล่

1. นอนหนุนหมอน เหยียดขาตรง ถ้าเจ็บหลังให้ใช้ผ้าเช็ดตัวหนุนไว้ได้เข้า



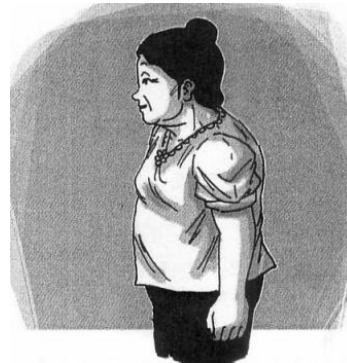
2. กางแขน 2 ข้างไปด้านข้าง งอข้อศอก 90 องศา ให้ส่วนของแขนและมือวางอยู่บนพื้นขนานกับลำตัว โดยต้นแขนจะไม่เคลื่อนไหวระหว่างออกกำลังกาย



3. ยกแขนและมือ 2 ข้างขึ้นให้นิ้วมือชี้ไปทางเพดาน แล้ววางแขนลงช้า ๆ ข้างศีรษะ
4. เคลื่อนปลายแขนและมือ 2 ข้าง โดยนิ้วมือชี้ไปทางเพดานแล้ววางแขนลงช้า ๆ กลับมาที่ข้างข้อศอก
5. มือและแขนที่เคลื่อนจากศีรษะมาที่ข้อศอกให้ค้างที่ข้อศอก 10-30 วินาที และจากข้อศอกมาที่ศีรษะ ให้ค้างที่ศีรษะ 10-30 วินาที
6. ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่าแบะไหล่

1. ยืนตรง ไม่ก้มศีรษะ

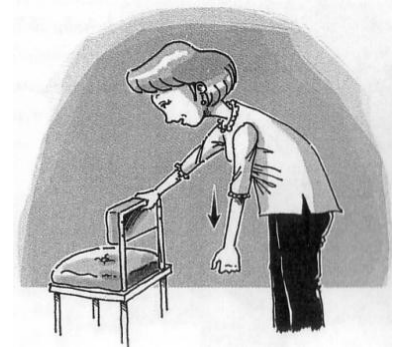


2. แบะไหล่ขึ้นไปทางด้านหลัง และยืดออกขึ้น ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



ท่าที่ 3 ท่าถูกดัมนาฬิกา

1. ก้มตัวไปด้านหน้า ทิ้งแขนลง

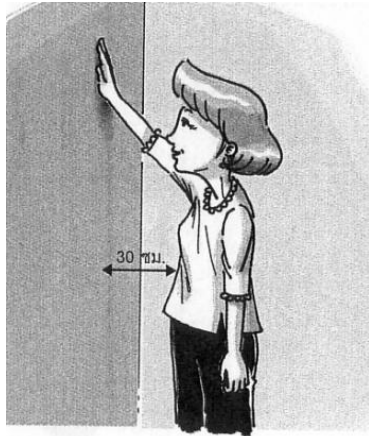


2. เหวี่ยงแขนไปทางด้านหน้าและหลัง ไปทางด้านขวาและซ้าย และเหวี่ยงเป็นวงกลม

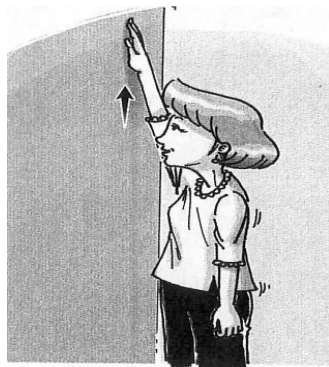


ท่าที่ 4 ท่าไตกำแพง

1. ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ห่างจากกำแพงประมาณ 30 เซนติเมตร

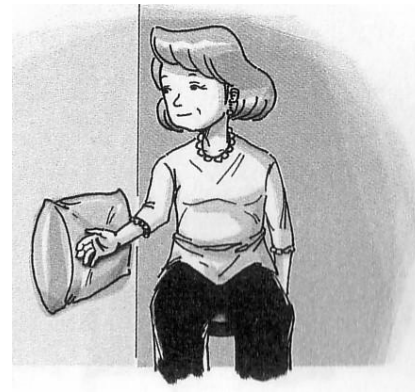


2. ใช้นิ้วมือไต่กำแพงขึ้นไป จนสุดเท่าที่จะทำได้



ท่าที่ 5 ท่าดันกำแพง

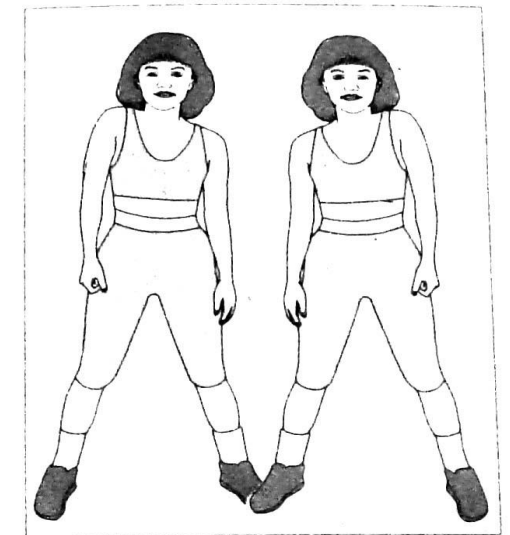
1. วางด้านข้างของแขนทาบกับกำแพง ผลักแขนต้านกำแพงไว้



2. ผลักแขนต้านกำแพงให้แรงขึ้น นาน 10 - 30 วินาที ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



การบริหาร กล้ามเนื้อไหล่ ผู้ป่วยโรคข้อ



ข้อมูลจาก..งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ผลิต/เผยแพร่ โดย กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ 60000

โทร. 056-218-888 ต่อ 9801 www.spr.go.th