

การบริหารคอ ในผู้ป่วยโรคข้อ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ทำให้

ผู้ป่วยโรคข้อดำเนินชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น

ข้อควรระวัง!!! กรณี ข้อบวม ปวดข้อ ขยับข้อให้ช้ากว่า

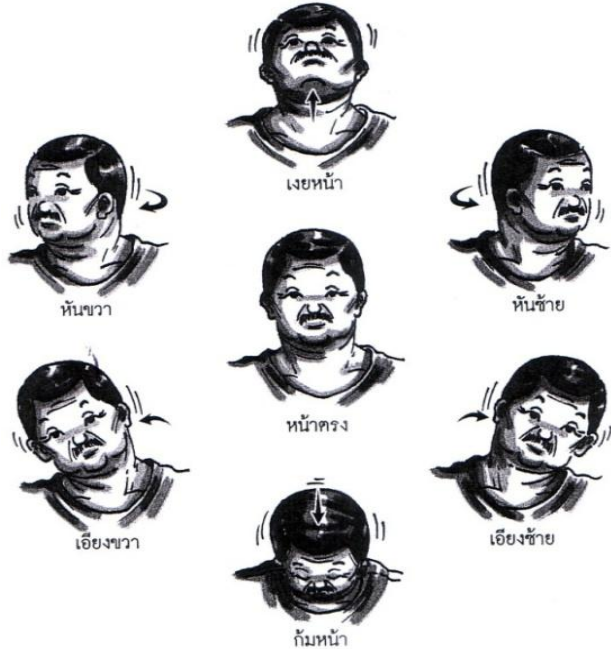
ปกติและไม่ควรฝืนการเคลื่อนไหวของข้อ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ

ท่าที่ 1 เป็นท่าพื้นฐานของการบริหาร

กล้ามเนื้อคอที่ดีและเป็นท่าเริ่มต้นของการ

ออกกำลังกายคอทุกท่า



การขยับเคลื่อนไหวแต่ละท่าต้องทำอย่างช้า ๆ และ
นุ่มนวล ทำแต่ละท่าประมาณ 10 – 30 วินาที ทำนี้
อาจทำก่อนบริหารคอในท่าอื่นต่อไป

ท่าที่ 2 ทำเสริมสร้างความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อคอ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกคอเสื่อม

(A) ก้มศีรษะทางด้านหน้า วางมือบนหน้าผาก

แล้วพยายามก้มศีรษะโดยใช้มือออกแรงต้าน

ที่หน้าผากไว้ค้างในท่านี้นาน 5 – 10 วินาที

ทำซ้ำ 5 ครั้ง



(B) หงายศีรษะทางด้านหลัง วางมือหลังศีรษะ

แล้วพยายามหงายศีรษะโดยใช้มือออกแรงต้าน

ที่หลังศีรษะไว้ ค้างในท่านี้นาน 5 – 10 วินาที

ทำซ้ำ 5 ครั้ง



(C) เอียงคอไปทางด้านข้าง วางมือไว้ทางด้านข้าง

ของศีรษะ แล้วพยายามเอียงคอไปทางด้านข้าง

ในขณะที่มือที่วางข้างศีรษะออกแรงต้านศีรษะ

ไว้ไม่ให้เอียงคอลลงมา ค้างไว้ในท่านี้นาน 5 – 10

วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ 5 ครั้ง





2. เขยียดแขนไปด้านหน้าและลงล่าง และก้มคอดลง (ขณะทำท่าจะรู้สึกทางด้านหลังของคอและหลังส่วนบนยืดตึง)
3. ยืดค้างไว้ 5 - 10 วินาที และทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง

การบริหารคอ ในผู้ป่วยโรคข้อ

(D) หมุนคอวางมือที่แก้ม แล้วพยายามหันศีรษะไปทางทำยืดกล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบนด้านข้าง ในขณะที่มือซึ่งวางบนแก้มให้ออกแรงต้านไว้ ค้างในท่านี้นาน 5 - 10 วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ทำยืดกล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบน

1. เก็บคางกับอก



การรักษาโรคข้อหรือกระดูก นอกจากการใช้ยาลดความเจ็บปวดและเพื่อบรรเทาอาการอักเสบแล้วการบริหารข้ออย่างสม่ำเสมอ จะทำให้อาการต่างๆดีขึ้นและช่วยป้องกันข้อผิดรูปได้

ข้อมูลจาก..งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม
ผลิตโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801

www.spr.go.th