

การบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก ผู้ป่วยโรคข้อ

การรักษาโรคข้อหรือกระดูก

นอกจากการใช้ยาลดความเจ็บปวด และเพื่อบรรเทาอาการอักเสบแล้วการบริหารข้ออย่างสม่ำเสมอ จะทำให้อาการต่าง ๆ ดีขึ้นและช่วยป้องกันข้อผิดรูปได้

ข้อควรระวัง!!! กรณี ข้อบวม ปวดข้อ ขยับข้อให้ช้ากว่าปกติและไม่ควรฝืนการเคลื่อนไหวของข้อ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ทำให้ผู้ป่วยโรคข้อ ใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น

ท่าที่ 1 ท่าเสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อหน้าอก

1. นั่งเก้าอี้ตัวตรงพิงหมอน



2. กอดหลังส่วนบนและไหล่ลงกับหมอน ค้างไว้ 5 – 30 วินาที

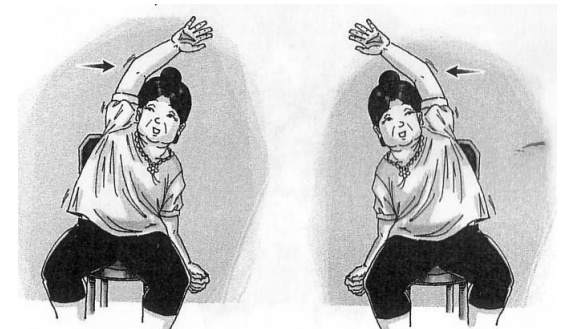
ท่าที่ 2 ท่ายืดกล้ามเนื้ออกด้านข้าง

1. นั่งบนเก้าอี้ไม่มีพนักวางแขน ยกแขนข้างหนึ่งเหนือศีรษะ



2. เอียงตัวไปด้านตรงข้ามกับแขนที่ยก ไม่เอนไปด้านหน้าหรือด้านหลัง (รู้สึกว่าอกด้านข้างถูกยืด) ค้างไว้ 5 – 30 วินาที

3. ทำซ้ำ 1 – 3 ครั้ง ทำ 2 ชุด ต่อวัน



ท่าที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อออกด้านหน้า

1. หันหน้าเข้ามุมห้อง ยืนตรง ห่างจากมุม ประมาณ 30 เซนติเมตร วางมือบนผนังแต่ละด้าน ศอกอยู่ระดับเดียวกับไหล่



2. ค่อย ๆ ทิ้งตัวเข้าหามุมห้อง (รู้สึกว่าการกล้ามเนื้อที่หน้าอก ถูกยืด) ค้างไว้ 10 – 30 วินาที

3. ทำซ้ำ 1 – 3 ครั้ง
ทำ 2 ชุด ต่อวัน



“การรู้จักฝึกบริหารข้ออย่าง

สม่ำเสมอและเรียนรู้วิธีการถนอมใช้
ข้อในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
จะทำให้อาการต่างๆดีขึ้น ป้องกันข้อ
เกิดการผิดรูปได้”

การบริหาร กล้ามเนื้อหน้าอก ผู้ป่วยโรคข้อ



ข้อมูลจาก..งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ผลิตโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์