

# การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ในผู้ป่วยโรคข้อ

การรักษาโรคข้อหรือกระดูก  
นอกจากการใช้ยาเพื่อลดความเจ็บปวด  
และบรรเทาอาการอักเสบแล้ว

## การรู้จักฝึกบริหารข้อ

### อย่างสม่ำเสมอจะทำให้อาการ

ต่าง ๆ ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันความผิด  
รูป รวมทั้งความพิการที่จะเกิดตามมาได้อีก  
ด้วย

### การบริหาร

### ควรทำเป็นประจำทุกวัน

โดย ต้องเคลื่อนไหวข้อ อย่าอยู่นิ่งๆ  
เพราะยิ่งอยู่นิ่ง ข้อยิ่งแข็งฝืดและช้ำบวมมากยิ่งขึ้น  
ดังนั้น **ควรฝึกบริหารในท่า**  
**ต่าง ๆ ท่าละ 10 ครั้ง** จะช่วยทำให้ข้อลด  
ความฝืดและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

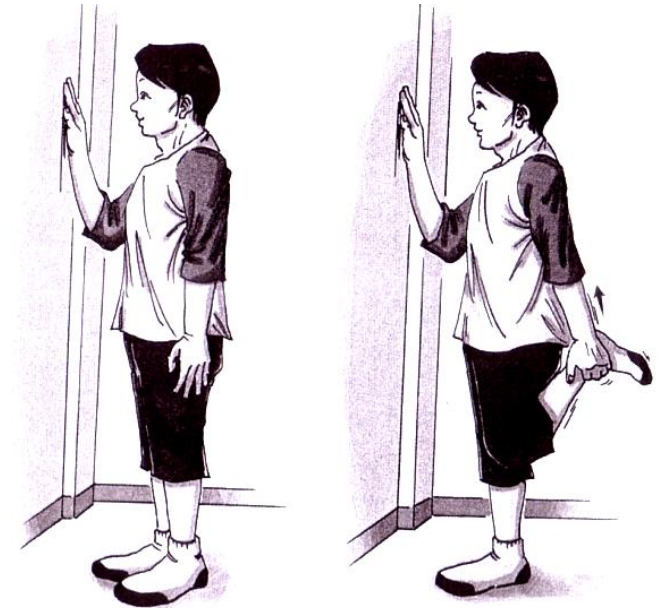
ท่าที่ 1 ท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อ  
ต้นขาโดยเหยียดข้อ  
สะโพก และป้องกันข้อ  
สะโพกติดยึด

1. ยืนห่างจากโต๊ะ 30 - 45 เซนติเมตร  
โดยยืนแยกขาออกจากกัน
2. โน้มตัวไปข้างหน้า โดยเคลื่อนไหวที่  
สะโพก 45 องศา จับโต๊ะเพื่อให้อยู่ใน  
ท่าที่มั่นคง
3. เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าให้ตรง ห้ามงอ  
เข่า ค้างเอาไว้ประมาณ 3 วินาที
4. ทำสลับข้างประมาณ 8 - 15 ครั้งต่อ  
ข้าง



ท่าที่ 2 ท่ายืดกล้ามเนื้อหน้าต้น  
ขา

1. ยืนตรง ใช้ฝ่ามือยันกำแพงไว้ไม่ให้ล้ม
2. งอเข่าซ้ายไปทางด้านหลัง ใช้มือข้าง  
เดียวกันจับปลายเท้าดึงขึ้นมาเพื่อให้  
น่องแนบกับด้านหลังต้นขา
3. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับมายืนตรง  
ใหม่
4. ทำสลับข้าง และทำซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 3  
ครั้งต่อข้าง



### ท่าที่ 3 ท่าฝึกหลังให้ท่าทาง ถูกต้องและ เสริมสร้างความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อต้นขา

1. ยืนหลังชนกำแพง ส้นเท้าห่างจาก  
กำแพง 6 นิ้ว ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนเท้า  
ทั้งสองข้างเท่ากัน
2. ข้อเท้าและหัวเข่าตรงอยู่ทางด้านหน้า
3. งอเข่าและค่อยๆ เอนตัวให้ส่วนล่างของ  
หลัง สะโพกพิงกำแพงไว้ (ระวังเท้าสั่น  
ไถล)



4. ยืดหลังส่วนบนให้ตรง ให้หลังส่วนบน  
และหลังไหล่แตะกำแพงเก็บคางให้หลัง  
ศีรษะแตะกำแพง
5. เขม่วท้องโดยการเกร็งและดึงกล้ามเนื้อ  
หน้าท้องส่วนล่างขึ้น
6. ค้างอยู่ในท่าดังกล่าวนาน 10 วินาที ไม่  
ต้องกลั้นหายใจ
7. ค่อยๆ เหยียดเข่าสองข้างให้ตรง พร้อม  
กับยืดตัวขึ้นยืนตรงโดยหลังยังชน  
กำแพงอยู่
8. พักแล้วเริ่มทำใหม่อีก 3 - 4 ครั้ง
9. ฝึกทำท่าดังกล่าวทั้งหมดอย่างน้อย 3  
ครั้งต่อวันอย่างสม่ำเสมอ



# การบริหาร กล้ามเนื้อต้นขา ใน ผู้ป่วย โรคข้อ



เรียบเรียงโดย .. งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ต่อ 1101, 1105

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

ต่อ 5200, 9801

รพ.สรรพประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056 - 219888