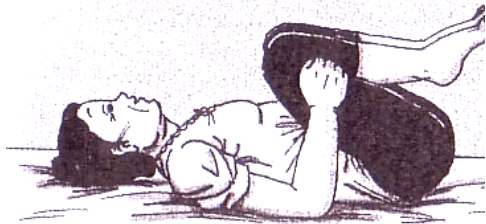


การรักษาโรคข้อหรือกระดูก นอกจากการใช้ยาเพื่อลดความเจ็บปวด และบรรเทาอาการอักเสบแล้ว การรู้จักฝึกบริหารข้ออย่าง
สม่ำเสมอจะทำให้อาการต่างๆดีขึ้น และยังช่วยป้องกันความผิดปกติ รวมทั้งความพิการที่จะเกิดตามมาได้อีกด้วย

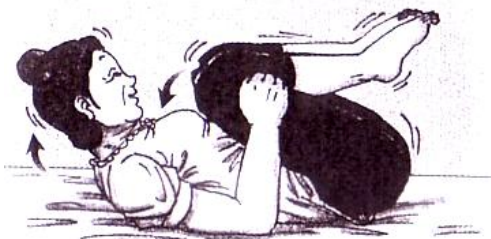
การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและหลัง ในผู้ป่วยโรคข้อ

ท่าที่ 1 ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกและหลัง สำหรับผู้ป่วยที่ปวดสะโพกและหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง

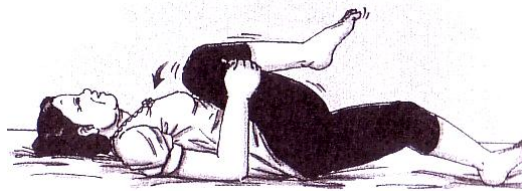
1. นอนหงาย งอเข่าและสะโพกทั้งสองข้าง
2. ใช้แขนทั้งสองข้างรวบขาทั้งสองข้างขึ้น โดยให้แขนรวบสอดใต้ข้อพับเข่า



3. ดึงเข่ามาชิดหน้าอกพร้อมกับก้มคอให้คางเข้ามาชิดเข่า
4. ค้างไว้ในท่าดังกล่าวนาน 10 วินาที แล้วค่อยเหยียดเข่าออก



5. ยกขาซ้ายขึ้นโดยใช้มือสองข้างสอดเข้าใต้ข้อพับเข่า ดึงขาซ้ายขึ้นจนหัวเข่าซ้ายขึ้นมาชิดหน้าอกให้มากที่สุด
6. ค้างไว้ในท่าดังกล่าวนาน 10 วินาที แล้วค่อยเหยียดเข่าออก

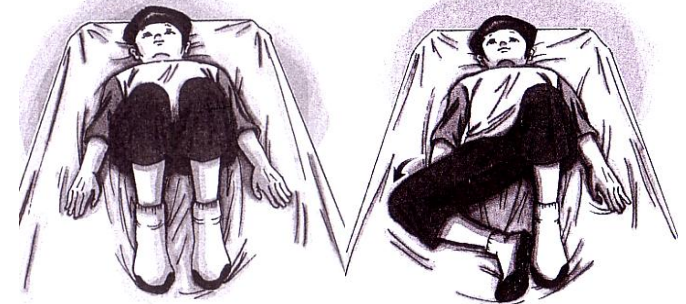


7. สลับขาและทำท่าบริหารดังกล่าวตั้งแต่ต้นอีก 6 ครั้ง ทำ 2 ชุดต่อวัน



ท่าที่ 2 ทำขยับข้อสะโพก เพื่อป้องกันการติดยึดของข้อสะโพก

1. นอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง
2. เคลื่อนเข่าขวาทางด้านข้างซ้ายๆ จนเข่าแตะพื้น โดยเข่าซ้ายและกระดูกเข่าเชิงกรานอยู่ที่ตำแหน่งเดิม
3. ค้างไว้ 10 – 30 วินาที

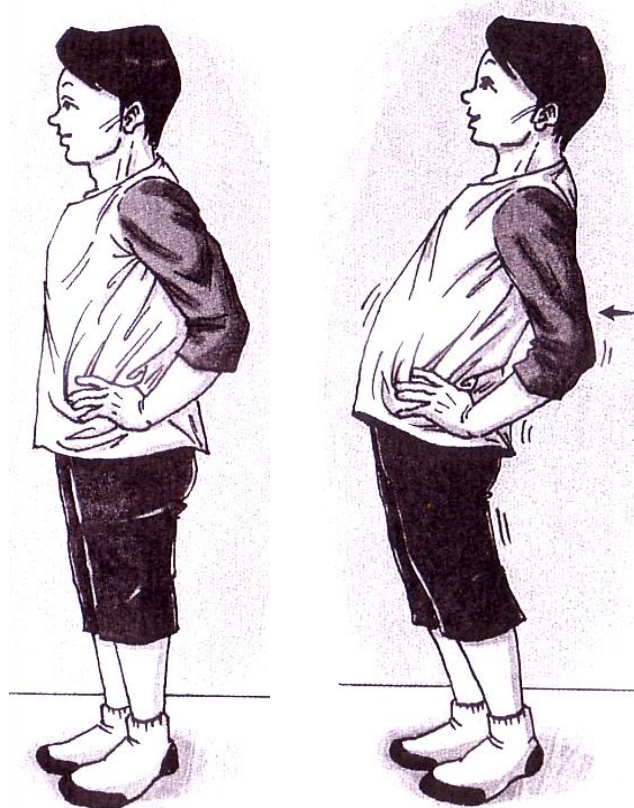


4. ยกเข่าขวากลับตำแหน่งเดิมอย่างช้า ๆ
5. ทำสลับข้าง และทำซ้ำประมาณ 3 – 5 ครั้งต่อข้าง
6. ไหล่ทั้ง 2 ข้างอยู่ติดพื้นระหว่างทำ



ท่าที่ 3 ทำยืนแอ่นหลัง เพื่อยืดกล้ามเนื้อ
หลัง ในผู้ป่วยที่ต้องก้มหลัง
ทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน

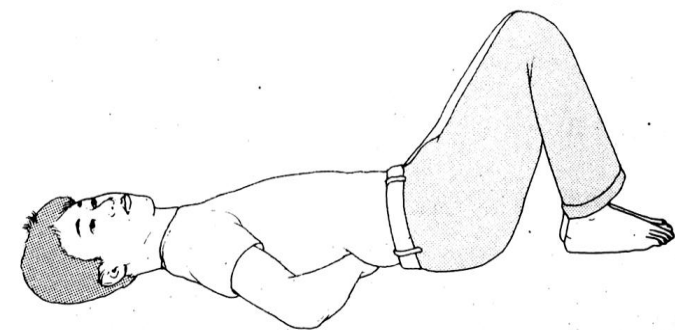
1. ยืนตัวตรง มือทำวสะเอว
2. ยืนแอ่นหลัง ค้างในท่าดังกล่าวนาน 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 3 - 4 ครั้ง



การบริหาร
ควรทำเป็นประจำทุกวัน
ต้องเคลื่อนไหวข้อ อย่าอยู่นิ่งๆ
เพราะยิ่งอยู่นิ่ง ข้อยิ่งแข็งฝืด
และขยับยากยิ่งขึ้น

ดังนั้น
ควรฝึกบริหารในท่าต่างๆ
ท่าละ 10 ครั้ง
จะช่วยทำให้ข้อลดความฝืด
และเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

การบริหาร กล้ามเนื้อ สะโพกและหลัง ใน ผู้ป่วยโรคข้อ



เรียบเรียงโดย .. งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ต่อ 1101, 1105

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

รพ.สวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056 - 219888