

# การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้ออ่อนแอ ในผู้ป่วยโรคข้อ

ทำที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้ออ่อนแอ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวด  
น่องหรือเป็นโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบหรือรองช้ำ

การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ทำให้ผู้ป่วย

โรคข้อใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น

**ข้อระวัง!!!** กรณี ข้อบวม ปวดข้อ ขยับข้อให้ช้ากว่า

ปกติและไม่ควรฝืนการเคลื่อนไหวของข้อ

## ทำที่ 1 ทำออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้ออ่อนแอ

เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อขา  
ด้านหลังหรือมีอาการตะคริวที่ขา

1. ยืนตรง หันหน้าเข้าหากำแพง ให้ห่างจากกำแพง  
ประมาณ 2 ฟุต มือแตะกำแพงทั้ง 2 ข้าง

2. เอนตัวไป

ข้างหน้าเข้าหา

กำแพง สันเท้า

ไม่ยกจนกระ

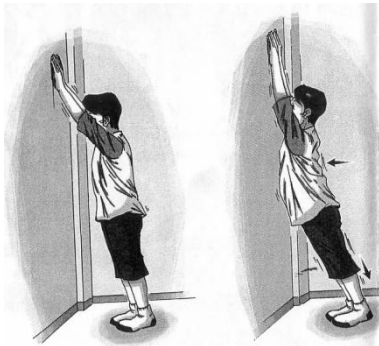
ทั้งรู้สึกว่าตึง

บริเวณ

ด้านหลังของขา ค้างไว้ในท่านี้ 10 – 30 วินาที

3. ผลักแขนกลับมาในท่ายืนตรงใหม่

4. ทำซ้ำ 5 ครั้งต่อชุด ทำ 2 ชุดต่อวัน

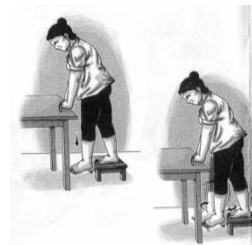


1. ก้าวขาซ้ายมาด้านหน้า งอเข่าซ้ายเหยียดเข่าขวา  
วางมือ 2 ข้างบนฝาผนังกำแพง ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างชี้  
ไปข้างหน้า คอและหลังตรง ฝ่าเท้าขวาต้องวางบน  
พื้นเต็มเท้า
2. เอนตัวไปข้างหน้า ขาขวาเหยียดตรง ยืดค้างไว้ 10  
– 30 วินาที
3. ทำสลับข้าง และทำซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 3 ครั้งต่อข้าง



ทำที่ 3 ทำออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีปัญหาที่ข้อสะโพก  
เพื่อป้องกันและแก้ไขข้อสะโพกติดยึด

1. ยืนบนเก้าอี้เล็ก ๆ ยืนขาข้างที่  
ปวดสะโพกให้สามารถแกว่ง  
ได้มือยึดจับให้มั่นระวังล้ม
2. เหยียดขาข้างที่ปวดสะโพก

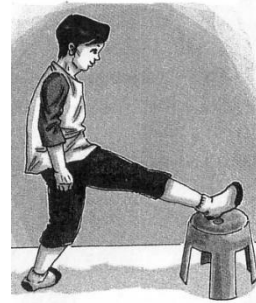


ไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้างทั้งซ้ายและขวา  
และเหยียดเป็นรูปวงกลม

3. อาจถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า 1 – 2 กิโลกรัม

ทำที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อหลังต้นขาและน่อง สำหรับผู้ป่วย  
ที่มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อหลัง ต้นขา และน่อง

1. ยืนตรง เหยียดขาขวาและวาง  
เท้าไว้บนเก้าอี้
2. งอเข่าซ้ายเล็กน้อยพร้อมกับ  
โค้งตัวไปทางด้านหน้า  
เล็กน้อยเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง  
ด้านขวา
3. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยยืด  
ลำตัวและเหยียดเข่าซ้ายตรง
4. ทำสลับข้างและทำซ้ำตั้งแต่  
ต้นอีก 3 ครั้งต่อข้าง



ทำที่ 5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้อด้านหน้าของต้นขา สำหรับผู้ป่วยที่มีกล้ามเนื้อ  
ด้านหน้าของต้นขาอ่อนแรงหรือผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

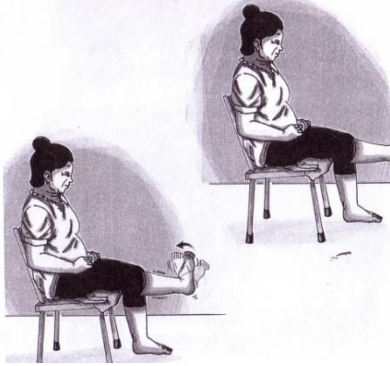
1. นั่งบนเก้าอี้หลังพิงพนักเก้าอี้ไว้ ถ้าเท้ายังแตะพื้น ให้  
ใช้ผ้าเช็ดตัวรองไว้ใต้ขาเพื่อให้เท้าลอยขึ้นเหนือพื้น

# การบริหาร เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่อง ในผู้ป่วยโรคข้อ

1. ยกเท้าขวาขึ้นให้ขาขนานกับพื้น ข้อเข่าเหยียดตรง
2. กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว ค้างไว้นาน 10 วินาที
3. วางเท้าขวาลงในตำแหน่งที่ตั้งต้น ทำสลับข้าง โดยทำซ้ำ 8 – 15 ครั้ง

ต่อข้าง วันละ  
หลาย ๆ รอบ

4. อาจถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าเพิ่มเมื่อกกล้ามเนื้อหน้าขาแข็งแรงขึ้น



นั่งชันเข่าเอามือจับเอาไว้ ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง ค่อย ๆ ก้มตัวลงไปแล้วเอามือไปจับปลายเท้าเอาไว้ (ห้ามงอเข่า) ค้างไว้



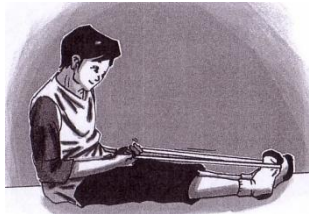
ประมาณ 10 วินาที ทำสลับข้างและทำซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 3 ครั้งต่อข้าง



ทำที่ 10 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา สำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมหรือกล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง

ทำที่ 6 ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและหลังต้นขา เพื่อแก้อาการปวดตึงต้นขาด้านหลังและน่อง

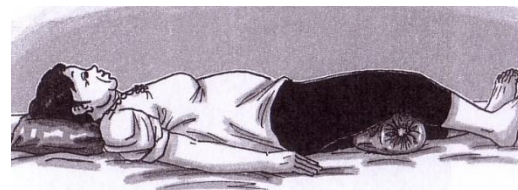
1. นั่งเหยียดขาให้ตรง
2. ใช้เชือกหรือเส้นยางคล้องฝ่าเท้า



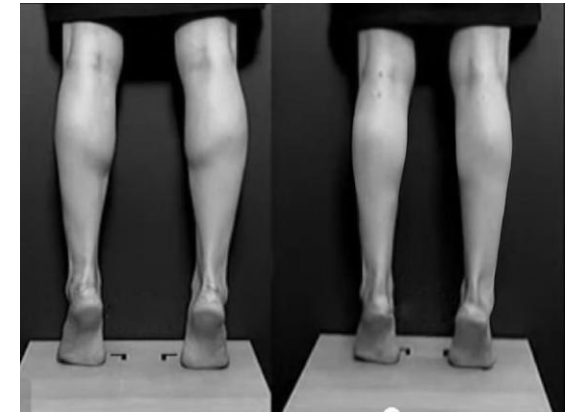
3. ค่อย ๆ ดึงเชือกหรือยางเข้าหาตัวพร้อมกับเหยียดข้อเท้าออกไปสู้ ขาเหยียดตรง (ห้ามงอเข่า)
4. ค้างไว้ในท่าดังกล่าวนาน 30 – 60 วินาที
5. ทำสลับข้างซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 3 ครั้งต่อข้าง



1. นอนหงาย เอามอนรองใต้เข่า
2. ยกขาขวาขึ้นให้เข่าเสมอกับต้นขา
3. กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
4. ทำสลับข้าง โดยทำซ้ำประมาณ 8 – 15 ครั้งต่อข้าง



ทำที่ 7 ทำยืดกล้ามเนื้อน่องและหลังต้นขา สำหรับผู้ป่วยที่ปวดหลัง ต้นขาด้านหลังและน่อง



ข้อมูลจาก..งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โทร ต่อ 1101 ,1105  
ผลิต/เผยแพร่ โดย กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200 ,9801  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ 60000  
โทร. 056-218-888 ต่อ 9801 [www.spr.go.th](http://www.spr.go.th)