

การบริหารข้อเท้าและเท้า ในผู้ป่วยโรคข้อ

การรักษาโรคข้อหรือกระดูก
นอกจากการใช้ยาเพื่อลดความเจ็บปวด
และบรรเทาอาการอักเสบแล้ว

การฝึกบริหารข้ออย่าง

สม่ำเสมอจะทำให้อาการต่าง ๆ

ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันความผิดรูป
รวมทั้งความพิการที่จะเกิดตามมาได้อีก
ด้วย

การบริหาร

ควรทำเป็นประจำทุกวัน

โดยต้องเคลื่อนไหวข้อ อย่าอยู่นิ่ง ๆ
เพราะยิ่งอยู่นิ่ง ข้อยิ่งแข็งฝืดและช้ำบวม
ยิ่งขึ้น

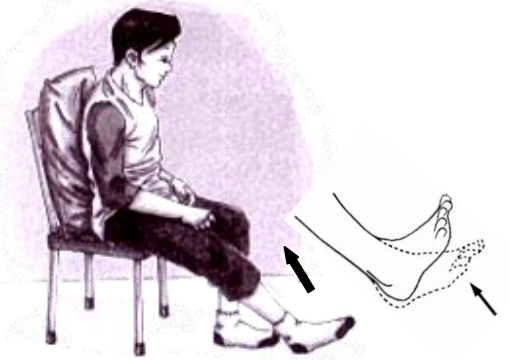
ดังนั้น การ ฝึกบริหารในท่า
ต่าง ๆ จะช่วยทำให้ข้อลดความฝืดและ
เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ท่าที่ 1 ท่าบริหารข้อเท้า ป้องกัน
การติดยึดของข้อเท้า
และทำให้เอ็นข้อเท้ามี
ความยืดหยุ่น

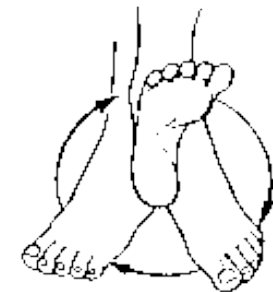
1. หาหมอนมาวางบนพนักเก้าอี้ แล้วนั่ง
หลังพิงหมอนไว้ เหยียดขาตรง
2. วางส้นเท้าไว้ที่พื้น นิ้วหัวแม่เท้าชี้ไป
ข้างหน้าจนรู้สึกว่าด้านหน้าข้อเท้าถูก
เหยียดออก
3. ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



4. ดึงข้อเท้ากลับมาที่ท่าเริ่มต้น
5. จากนั้นดึงข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้เข้าหาตัว
6. ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



7. หมุนข้อเท้าวนเป็นวงกลม 3 - 5 รอบ



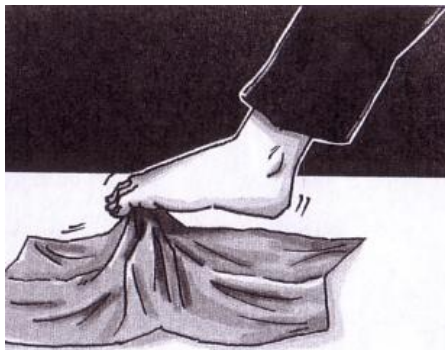
ท่าที่ 2 ทำจับผ้าขนหนูด้วยเท้า

เป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับเอ็นฝ่าเท้า
อักเสบ หรือมีอาการปวดเมื่อยที่ฝ่าเท้า
เวลายืนนานๆ วางผ้าขนหนูไว้บนพื้น

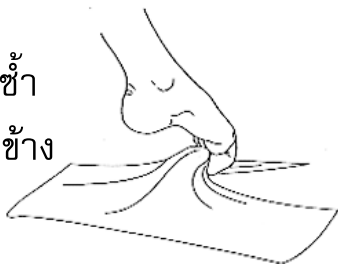


ใช้นิ้วเท้าจับผ้าขนหนูขึ้นจากพื้นแล้ว

ปล่อย ทำ 3 ครั้ง



สลับข้างและทำซ้ำ
ตั้งแต่ต้นอีก 3 ครั้งต่อข้าง



ข้อระวัง!!!

กรณี ข้อบวม ปวดข้อ ให้ยับยั้งข้อ
ให้ช้ากว่าปกติและไม่ควรฝืนการ
เคลื่อนไหวของข้อ

การบริหาร ข้อเท้าและเท้า ในผู้ป่วย โรคข้อ



เรียบเรียงโดย .. งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ต่อ 1101, 1105

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

ต่อ 5200, 9801

รพ.สรรพประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056 - 219888