

การบริหารก่อนลุกจากที่นอน

ผู้ป่วยโรคข้อมักมีอาการปวด ชัดและตึงข้อในช่วงเช้า การทำกายบริหารเล็กน้อยก่อนลุกขึ้นจากที่นอนจะช่วยคลายอาการตึงข้อและส่งเสริมให้การทำกิจวัตรประจำวันมากยิ่งขึ้น

ท่าการบริหารก่อนลุกจากที่นอน

1. ให้นอนหงาย
2. กำมือและแบมือข้างละ 10 ครั้ง



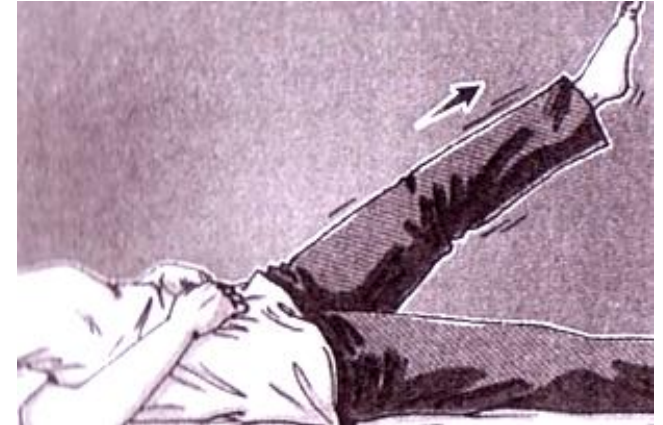
3. หมุนข้อมือเป็นวงกลม ข้างละ 10 ครั้ง



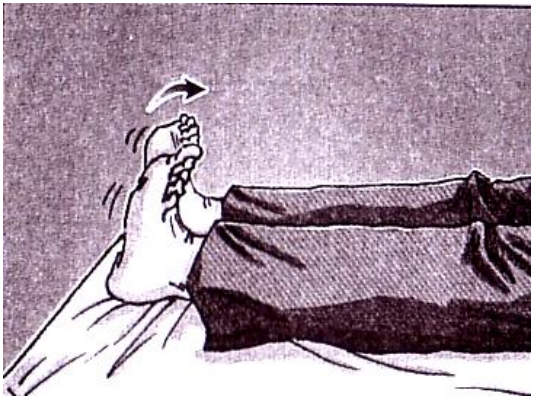
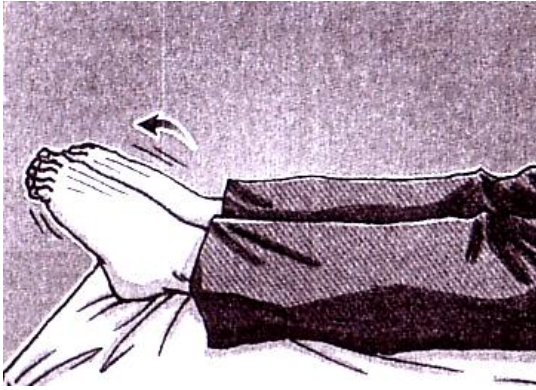
4. งอข้อศอก จากนั้นเหยียดแขนขึ้นทั้งสองข้างจนสุด แล้วกลับมาที่เดิม ข้างละ 10 ครั้ง



5. เตะขาขึ้นแล้วงอเข้าจนชิดหน้าอก จากนั้นเหยียดกลับที่เดิม ทำทีละข้าง ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง



6. จิกนิ้วเท้า กดข้อเท้าลง และกระดกข้อเท้าขึ้น ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง



7. นอนหงายชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง จากนั้นบิดขาทั้งสองข้างลงไปตามขวาและด้านซ้ายค้างไว้ในแต่ละข้างนาน 5 วินาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

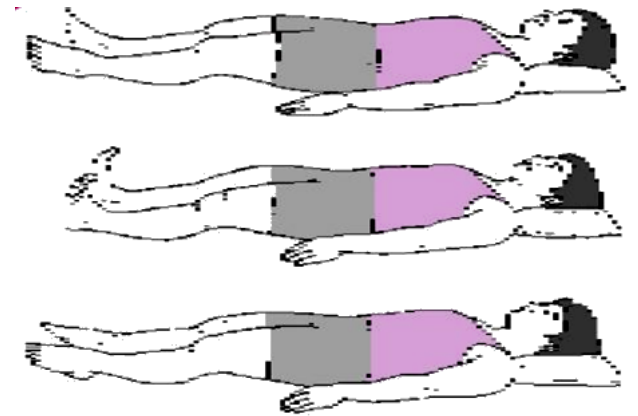


การบริหาร

ในแต่ละท่า

ควรทำเป็นประจำทุกวัน

การบริหาร ก่อนลุกจากที่นอน ในผู้ป่วยโรคข้อ



เรียบเรียงโดย .. งานผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ต่อ 1101, 1105

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

ต่อ 5200, 9801

รพ.สรรพประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056 - 219888