

การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน สำหรับ ผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดมดลูกออกทางช่องคลอด

การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และอุ้งเชิงกราน
สำหรับผู้ป่วยภายหลังผ่าตัดมดลูกออกทางช่อง
คลอด ประกอบด้วย 4 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้อง กระบังลม และ
ผนังอก

จัดให้ผู้ปวยนอนหงาย เขยียดแขนแนบ
ลำตัว ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ไม่หมุนหมอน



- ✔️ สูดลมหายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับแขม่ว
ท้องไว้สักครู่หนึ่ง พยายามให้บั้นเอวติดพื้น
แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ พักสักครู่
- ✔️ ทำต่อไปอีกประมาณ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 2

เป็นการบริหารกล้ามเนื้ออุ้ง
เชิงกราน



จัดให้ผู้ปวยนอนหงาย
เขยียดแขนแนบลำตัว ชันเข่า
ทั้ง 2 ข้าง ไม่หมุนหมอน
หรือ สามารถทำ
ขณะนั่งก็ได้



- ✔️ สูดลมหายใจเข้า พร้อมทั้งขมิบกกล้ามเนื้อ
บริเวณช่องคลอดหรือทวารหนักไว้สักครู่ ค่อยๆ
ผ่อนลมหายใจออก พร้อมทั้งคลายกล้ามเนื้อ
บริเวณช่องคลอดหรือทวารหนัก
- ✔️ ทำต่อไปอีกประมาณ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 3

เป็นการบริหารกล้ามเนื้ออุ้ง
เชิงกราน

จัดให้ผู้ปวยนอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
ให้เข่าชิดกัน เท้าวางราบตะพื้นและห่างกัน
พอสมควร ไม่หมุนหมอน



- ✔️ สูดลมหายใจเข้า พร้อมกับเกร็งตัวยก
สะโพกขึ้นประมาณ 5 วินาที ค่อยๆผ่อนลม
หายใจออก พร้อมกับเอาสะโพกลง พักสักครู่
- ✔️ ทำต่อไปอีกประมาณ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 4

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้อง และอุ้งเชิงกราน

จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย เขยียดแขนแนบ
ลำตัว ไม่หนุนหมอน



✔️ สูดลมหายใจเข้า พร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น
สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต เขยียดเข้าตรง
ประมาณ 5 วินาที ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก
ช้าๆ พร้อมกับนำขาลง ทำแบบเดียวกันนี้แต่
เปลี่ยนเป็นเท้าซ้าย

✔️ ทำต่อไปอีกประมาณ 5 – 10 ครั้ง



เรียบเรียงโดย .. หอผู้ป่วยนรีเวช
จัดพิมพ์โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จ.นครสวรรค์

โทร. 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801

การบริหารร่างกาย สำหรับ

ผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูก ออกทางช่องคลอด

