

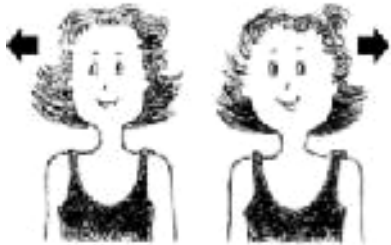
กายบริหารเพื่อรักษาอาการเวียนศีรษะ

ท่าที่ 1 การบริหารสายตา

มองขึ้นแล้วมองลง เริ่มทำช้าแล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง



มองอีกด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่งเริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง



จ้องนิ้วมือขณะที่เหยียดแขนไปข้างหน้าสุดแขน เลื่อนกลับที่เดิมทำ 20 ครั้ง



ท่าที่ 2 การบริหารศีรษะ:

ก้มศีรษะไปข้างหน้า แล้วค่อยๆ เองขึ้นจนตัวตรง แล้วแหงนคอกไปด้านหลัง ขณะทำลิ้มตา เริ่มต้นทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้นทำ 20 ครั้ง

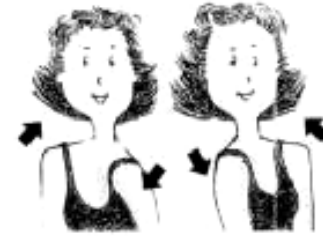


หันศีรษะไปด้านหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง สลับไปมา โดยเริ่มต้นทำช้าๆ แล้วทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง

เมื่ออาการเวียนศีรษะทุเลาลง การบริหารศีรษะเหล่านี้ ควรทำในขณะหลับตา

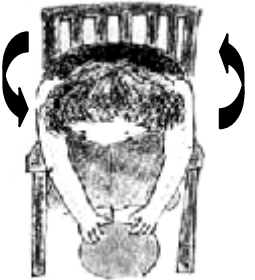
ท่าที่ 3 การบริหารทำนั่ง

ขณะนั่งให้ยกไหล่ขึ้นลง 20 ครั้ง



หันไหล่ไปทางขวาแล้วหันไปทางซ้ายทำ 20 ครั้ง

ก้มตัวไปข้างหน้าแล้วเหยียดของจากพื้นแล้วกลับนั่งตรง ทำ 20 ครั้ง



ท่าที่ 4 การบริหารทำยืน

เปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นยืนแล้วกลับนั่งลงอีก ทำ 20 ครั้ง ขณะลิ้มตาแล้วทำซ้ำขณะหลับตา



โยนลูกบอลอย่างเล็ก ๆ จากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่งให้สูงเหนือระดับตา ทำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 5 การเดินขึ้นบันได

เดินขึ้นลงตามทางลาดขณะลิ้ม
ตาทำ 10 ครั้ง ขณะหลับตาอีก
10 ครั้ง



เดินขึ้นลงบันไดขณะลิ้มตา 10
ครั้ง ขณะหลับตาอีก 10 ครั้ง

เกมอะไรก็ตาม
ที่มีการก้มหรือหันศีรษะ
จะเป็นเกมที่ดี
เพื่อรักษาอาการเวียนศีรษะประเภทนี้



ประโยชน์ของการฝึกการบริหารศีรษะ ตามวิธีของควอร์ธอร์น

1. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อคอ
และไหล่ และป้องกันการเกร็งตัวของ
กล้ามเนื้อที่มักใช้ในการเคลื่อนไหว
2. ช่วยให้การไหลเวียนของกระแสโลหิตไป
สมองดีขึ้น

3. เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของลูกตาและ
ศีรษะให้เป็นไปอย่างอิสระ
4. เป็นการฝึกให้เกิดการสมดุลของการทรงตัว
ในการใช้ตา และกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ตาม
สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ประจำวัน
5. เป็นการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับตัวเอง
อย่างง่าย ๆ จากการเคลื่อนไหวตาม
ธรรมชาติ ทั้งในกลางวันและกลางคืน

หมายเหตุ

ในระยะแรก ๆ การฝึกเคลื่อนไหวศีรษะนี้
จะทำให้เกิดอาการมึนงงและเวียนศีรษะ เพราะ
ยังไม่เกิดความคุ้นเคยแต่ต่อมาอาการดังกล่าว
จะค่อย ๆ ลดลงและหายไปในที่สุด

การบริหารเพื่อใช้รักษาอาการเวียน
ศีรษะในผู้ป่วยที่มีระบบการทรงตัวในหูชั้นใน
ข้างหนึ่งเสียไป หรือในรายที่มี
อาการเวียนศีรษะขณะเปลี่ยน
ท่า ควรทำการฝึกบริหารวันละ
2 ครั้งเริ่มครั้งละ 15 นาที แล้ว
ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนได้ 30 นาที



การฝึกกายบริหาร เพื่อรักษาอาการ เวียนศีรษะ



เรียบเรียงโดย .. ห้องตรวจหู คอ จมูก
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801