

Active exercise

ทำออกกำลังกายด้วยตนเอง

ทุกท่าทำประมาณ 15-20 ครั้ง/รอบ วันละ 3 รอบ ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจใส่น้ำหนัก(ดัมเบล, ฤงทราย) เพื่อเป็นแรงต้าน

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

1. เพื่อคงพิสัยของเคลื่อนไหว(Range of motion)
2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรง(Strength)ให้กล้ามเนื้อ
3. เพื่อเพิ่มความทนทาน(Endurance) และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน(Aerobic capacity) ให้กล้ามเนื้อ
4. เพื่อเพิ่มการประสานสัมพันธ์(Coordination) และทักษะ(Skill)การทำงานหรือการเล่นกีฬา
5. เพื่อการผ่อนคลาย(Relaxation)

ท่าออกกำลังกายสำหรับแขน และขา

ด้วยตนเอง

ท่าที่ 1 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ

หัวไหล่ในการยกแขน :

ยกแขนขึ้น-ลงช้าๆ พร้อมกันทั้งสองข้าง



ท่าที่ 2 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ

หัวไหล่ในการกางแขน :

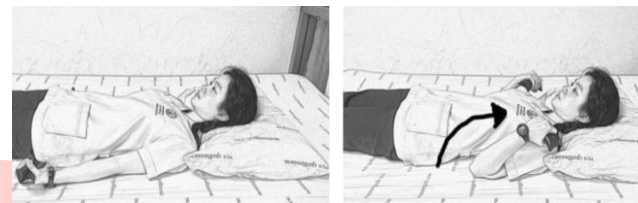
กางแขนออกข้างลำตัวจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว แล้วหุบขาเข้าหาลำตัว ทำพร้อมกันทั้งสองข้าง



ท่าที่ 3 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อใน

การงอศอกและเหยียดศอก :

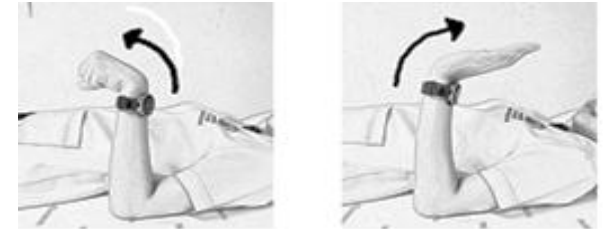
งอและเหยียดศอกขึ้น-ลง ทำช้าๆ พร้อมกันทั้งสองข้าง



ท่าที่ 4 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ

ข้อมือและกล้ามเนื้อในมือ :

กำมือให้แน่น พร้อมกับกระดกข้อมือลง แล้วแบมือออกพร้อมกับกระดกข้อมือขึ้น



ท่าที่ 5 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ

สะโพก :

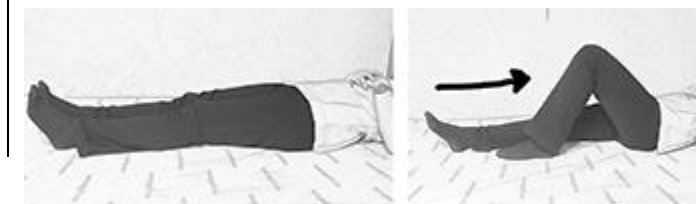
นอนหงาย ชันเข่าขึ้นมาทั้งสองข้าง แล้วยกกันขึ้นให้ลอยขึ้นจากพื้นเตียง หรือค้างไว้สักครู่(ประมาณ 5 วินาที) จากนั้นเอาก้นลงพื้นช้าๆ



ท่าที่ 6 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อใน

การงอเข่า งอสะโพก :

งอเข่าและงอสะโพกเข้าหาลำตัวโดยลากขาติดเตียง แล้วเหยียดออก ทำทีละข้างช้าๆ แล้วจึงสลับข้าง



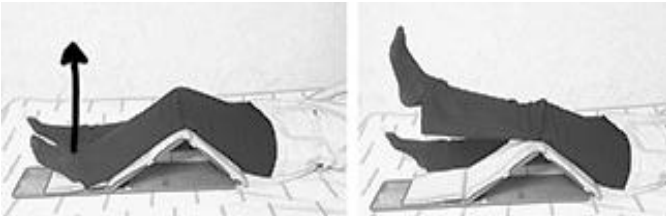
ท่าที่ 7 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อในการเหยียดเข่าและงอสะโพก :

นอนราบขาเหยียดตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้น แล้วค่อยๆ วางลงพื้นช้าๆ



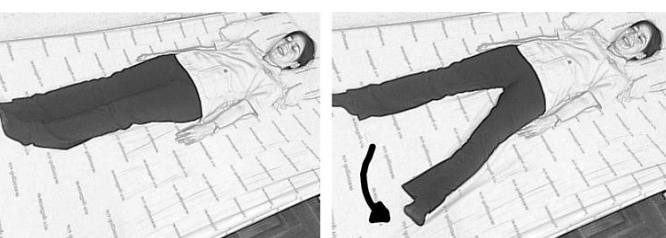
ท่าที่ 8 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อในการเหยียดเข่า :

ใช้หมอนสามเหลี่ยมรองใต้เข่า ให้เข่าอยู่ในท่างอ แล้วเตะขาขึ้น-ลงช้าๆ ทำที่ละข้างสลับกัน



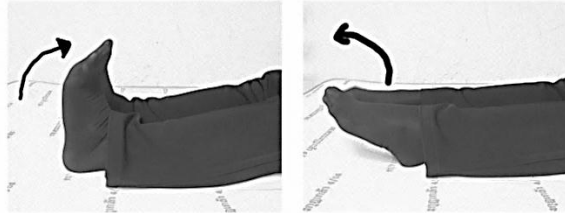
ท่าที่ 9 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อในการกางขาและหุบขา :

นอนหงาย ขาเหยียดตรง กางขาออกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหุบขาเข้าหาลำตัวช้าๆ ทำที่ละข้างสลับกัน



ท่าที่ 10 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อในการกระดกเท้าขึ้นและลง :

กระดกข้อเท้าขึ้น สลับกับถีบปลายเท้าลง โดยทำทีละข้าง หรือทำพร้อมกันสองข้างก็ได้



PT Note (เพิ่มเติม) :

เอกสารอ้างอิง : จักรกริช กล้าผจญ. การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา. ใน: จักรกริช กล้าผจญ, บรรณาธิการ. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. เชียงใหม่: สุทินการพิมพ์; 2549:69-90.

คณะกรรมการวิชาการ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
โทร.027633638
“กันยายน 2563”



การออกกำลังกาย ด้วยตนเองที่บ้าน (PT Home program)



แผนกายภาพบำบัด

กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

