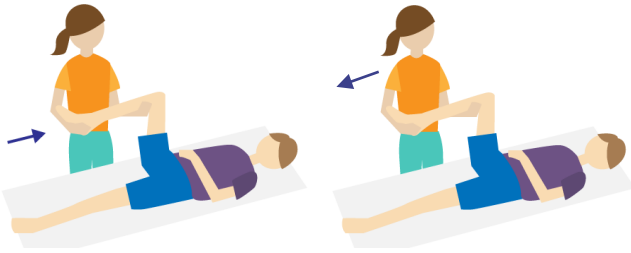


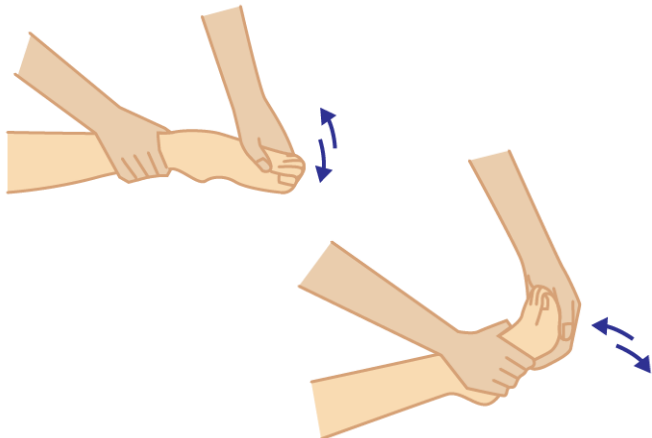
การเคลื่อนไหวขา

5. ท่างอเข่า งอสะโพก



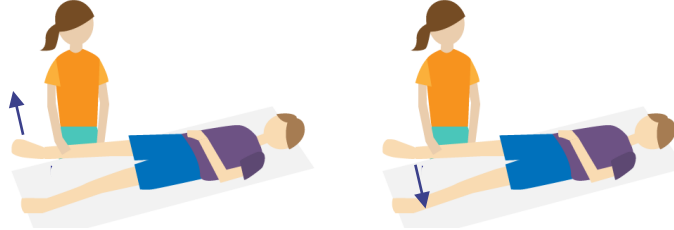
วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งรองใต้ข้อเข่า อีกมือประคองที่สันเท้า งอเข่า งอสะโพก

6. ท่ากระดกข้อเท้าขึ้น-ลง



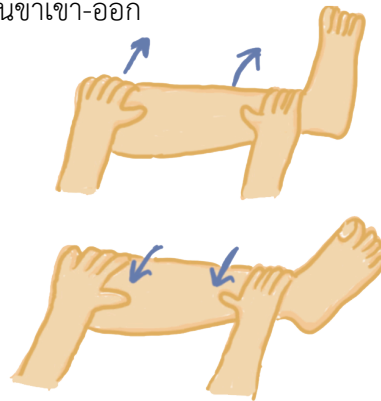
วิธีปฏิบัติ : มือหนึ่งรองใต้สันเท้า อีกมือหนึ่งจับเหนือข้อเท้าเล็กน้อย ใช้หน้าแขนดันบริเวณฝ่าเท้าให้เท้ากระดกขึ้นและกดฝ่าเท้าลง

7. ท่าหุบขา-กางขา



วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งรองใต้ข้อเข่า อีกมือหนึ่งรองใต้ข้อเท้า กางออกพอประมาณและหุบขาเข้าไปชิดกับอีกด้านหนึ่ง

8. ท่าหมุนขาเข้า-ออก



วิธีปฏิบัติ : มือหนึ่งจับด้านหน้าของขาที่อนบน อีกมือหนึ่งจับเหนือข้อเท้าเล็กน้อย หมุนขาเข้าและออก

คณะกรรมการวิชาการ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร. 02-7633638
“กันยายน 2563”

แผนกกายภาพบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู



โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



การเคลื่อนไหวข้อต่อโดยญาติและผู้ดูแลที่บ้าน
(Passive Exercise)

PT HOME PROGRAM

Scan QR code

เพื่อดูวิดีโอ



การเคลื่อนไหวแขน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันการยึดติดของข้อต่อ
2. เพื่อป้องกันการหดสั้นของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวที่เป็นปกติไว้
4. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตบริเวณที่มีการเคลื่อนไหว

วิธีปฏิบัติ

1. ทำท่าละ 20 ครั้ง, วันละ 2-3 รอบ, ให้ข้างที่ปกติ มีแรงได้ช่วยเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง

2. พยายามเคลื่อนไหวให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหว
3. หลีกเลี่ยงการทำในบริเวณที่มีการอักเสบรุนแรง (ปวด บวม แดง), มีแผลเปิด

หมายเหตุ : สามารถทำได้ทั้งทำนั่งและทำนอน

เอกสารอ้างอิง :

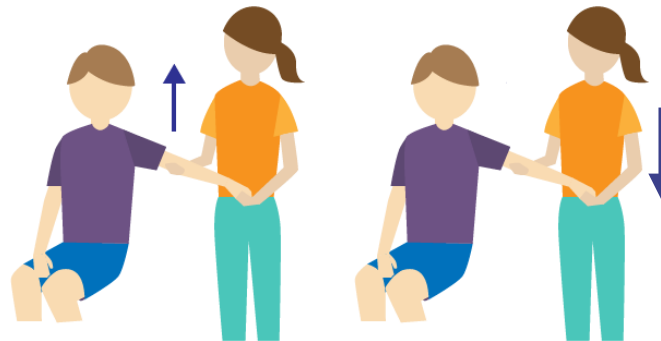
1. นิพนธ์ พวงวรินทร์ โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2543
2. สมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย : ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่ม 2 พิมพ์ครั้งที่ 3 : 2539

1. ท่ายกแขน ขึ้น-ลง



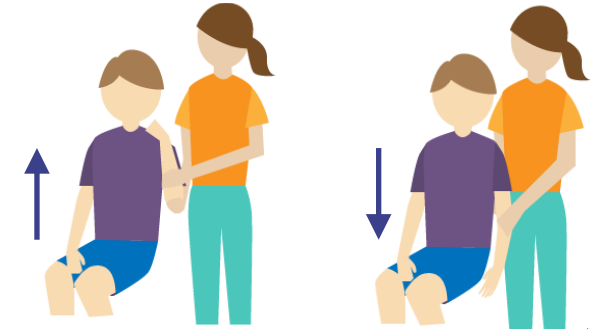
วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งจับที่ข้อศอก อีกมือหนึ่งจับบริเวณข้อมือ ยกแขนขึ้นจนชิดหูและยกแขนกลับมาจนชิดข้างลำตัว

2. ท่ากางแขน-หุบแขน



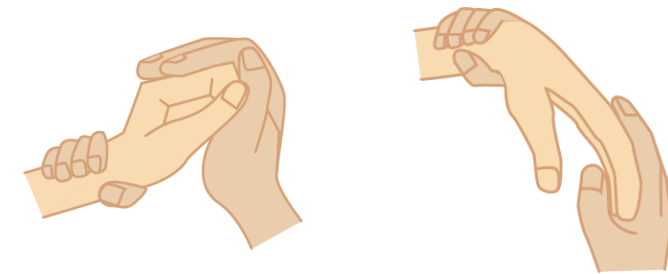
วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งรองใต้ข้อศอก อีกมือหนึ่งจับบริเวณข้อมือ กางแขนขึ้นจนชิดหูและหุบแขนกลับมาจนชิดข้างลำตัว

3. ท่าเหยียดศอก-งอศอก



วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งรองใต้ข้อศอก อีกมือหนึ่งจับบริเวณข้อมือ งอศอกเข้าและเหยียดศอกออกจนสุด

4. ท่ากระดกข้อมือ ขึ้น-ลง



วิธีปฏิบัติ : มือด้านหนึ่งจับที่ข้อมือ อีกมือหนึ่งจับบริเวณฝ่ามือ กระดกข้อมือขึ้นและลง