

## กิจกรรมการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ (Muscle Strength)

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้โดยการเพิ่มความต้านต่อส่วนนั้นๆ เช่น การเพิ่มน้ำหนักอุปกรณ์ฝึก การเปลี่ยนระนาบของการเคลื่อนไหว การเพิ่มความหยาบของพื้นผิว

1. กิจกรรมยกขวดน้ำที่มีน้ำหนักขึ้น-ลง โดยกำขวดน้ำไว้ในมือ เพิ่มปริมาณของน้ำจากน้อยไปมาก



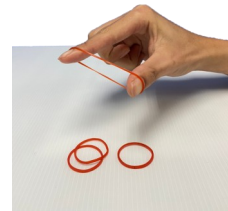
2. กิจกรรมบิดผ้า ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ปลายผ้าที่ซุบน้ำแล้ว บิดน้ำออกจากผ้าให้หมด เพิ่มแรงต้านจากความหนาของผ้าที่บิด



3. กิจกรรมบีบไม้หนีบผ้า ใช้ไม้หนีบผ้าหนีบราวเชือกหรือกล่อง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นๆ เพิ่มแรงต้านของไม้หนีบผ้าจากเบาไปหนัก



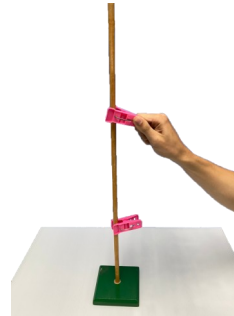
4. กิจกรรมยางรัดนิ้ว ใช้หนังยางรัดระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วอื่นๆ ที่ละนิ้ว จากนั้นกาง-หุบนิ้วเข้าออก เพิ่มแรงต้านโดยการเพิ่มจำนวนหนังยางที่ละเส้น



## กิจกรรมการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของแขนและมือ (Range of Motion)

การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของแขนและมือ เป็นการเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งช่วงการเคลื่อนไหวของข้อ สามารถปรับระดับความยากโดยการจัดท่าหรือตำแหน่งของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

1. กิจกรรมไม้หนีบโต๊ะเสื่อ ใช้ไม้หนีบผ้าหนีบเสื่อสูง โดยเริ่มหนีบจากระดับต่ำไล่ไประดับสูงขึ้น ความสูงจะทำให้ผู้ป่วยมีการยกแขนที่สูงขึ้น



2. กิจกรรมหยิบลูกบอลใส่ตะกร้า ใช้มือหยิบลูกบอลใส่ตะกร้า โดยปรับตำแหน่งของระยะห่างของตะกร้าจากไกลออกไปไกลมากขึ้น ระยะห่างจะทำให้ผู้ป่วยมีการเหยียดศอกมากขึ้น



3. กิจกรรมประสานมือหยิบวัตถุ ใช้สองมือประสานกันหยิบของและเคลื่อนไหวแขนไปในทิศทางต่างๆ



## กิจกรรมการเพิ่มความสามารถในการจับรูปแบบต่าง ๆ (Hand Prehension)

1. กิจกรรมหยิบวัตถุทรงกระบอก เช่น แก้วน้ำ ขวดน้ำ กรวย ท่อPVC



2. กิจกรรมหยิบวัตถุทรงกลม เช่น ลูกเทนนิส ลูกบอลยาง ผลส้มหรือแอปเปิล



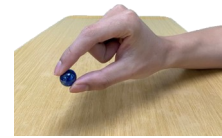
3. กิจกรรมหยิบวัตถุแบบตะขอ เช่น หัวกระเป่า หัวกล่อง หัวหวง



4. กิจกรรมหยิบวัตถุด้วยนิ้วหัวแม่มือและด้านข้างของนิ้วชี้ เช่น เหรียญ



5. กิจกรรมหยิบวัตถุด้วยนิ้วหัวแม่มือร่วมกับนิ้วชี้ เช่น ลูกปัด



6. กิจกรรมหยิบวัตถุด้วยนิ้วหัวแม่มือร่วมกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง เช่น บล็อกไม้ ยางลบ



7. กิจกรรมหยิบวัตถุด้วยปลายนิ้วหัวแม่มือร่วมกับปลายนิ้วชี้ เช่น ลูกปัดขนาดเล็ก หมุดพลาสติก



## กิจกรรมการเพิ่มความคล่องแคล่วของมือและการจัดการภายในมือ (Hand Dexterity and In-Hand Manipulation)

ความคล่องแคล่วของมือและการจัดการภายในมือสามารถเพิ่มได้โดยเริ่มจากการปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวจากง่ายไปยาก และค่อยๆ เพิ่มขั้นตอนและความเร็วในการทำกิจกรรม

1. กิจกรรมหมุนฝาขวดน้ำเข้า-ออก



2. กิจกรรมหมุนลูกปิงปองภายในมือ นำลูกปิงปองสองลูกไว้ในฝ่ามือ และเลื่อนสลับตำแหน่ง



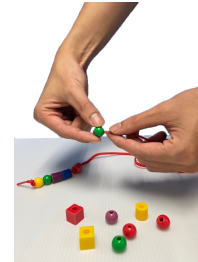
3. กิจกรรมหยอดเหรียญใส่กระปุก หยิบเหรียญไว้ในมือทีละเหรียญ แล้วค่อยๆ ปลดออกทีละเหรียญโดยใช้นิ้วโป้งเลื่อนออก



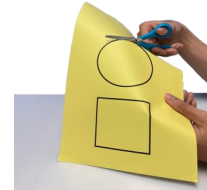
## กิจกรรมการเพิ่มทักษะการทำงานร่วมกันของตาและมือ (Eye-Hand Coordination)

คือ ความสามารถในการทำงานร่วมกันของตาและมือ เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวส่วนของแขนและมือ ให้ทำงานที่ละเอียดประณีตได้ตามความมุ่งหมาย

1. กิจกรรมร้อยลูกปัด ใช้เชือกร้อยลูกปัดที่มีขนาดใหญ่และปรับระดับความยากโดยใช้ลูกปัดที่มีขนาดเล็กถึง



2. กิจกรรมตัดกระดาษ ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามรูปภาพ ปรับระดับความยากโดยตัดรูปทรงที่มีรายละเอียดมากขึ้น



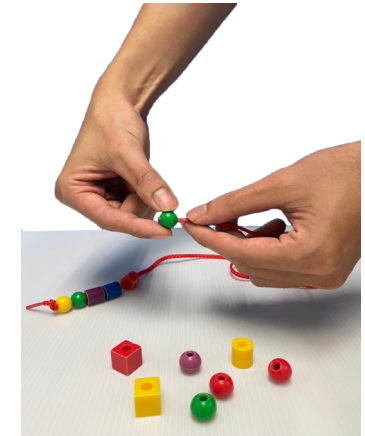
คณะกรรมการวิชาการกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทร 0-2763-9300  
“สิงหาคม 2563”



## กิจกรรมการส่งเสริม

## การทำงานของแขนและมือ

## (Hand Function Activities)



แผนกกิจกรรมบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โทรศัพท์ 0-2763-3257  
Line id: @cky8451s

