- การพลิกตะแคงตัว

เมื่อพลิกตะแคงตัวไปด้านซ้าย ให้เลื่อนตัวไปชิดขอบเตียงด้านขวาก่อน นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกข้างขวาขึ้น จากนั้นออกแรงพลิกตัวมาด้านซ้ายโดยเกร็งให้หัวไหล่และข้อสะโพกเคลื่อนไหวไปพร้อมกันแบบ log rolling ปฏิบัติลักษณะเดียวกันเมื่อพลิกตะแคงตัวไปด้านขวา

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

- การลุกนั่งข้างเตียง

พลิกตะแคงตัวแบบ log rolling จากนั้นห้อยปลายขาทั้งสองข้างลงข้างเตียงพร้อมกับออกแรงกดที่ข้อศอกและมือ ยกหัวไหล่และศีรษะขึ้น เพื่อลุกขึ้นนั่งห้อยขาข้างเตียงจัดลำตัวให้ตรง

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

6. การฝึกยืนและเดินด้วยอุปกรณ์ช่วยพยุงเดิน

ลุกนั่งข้างเตียง เท้าวางราบกับพื้น มือทั้งสองข้างกด walker โน้มตัวไปด้านหน้ายันตัวลุกขึ้นยืนให้มั่นคง (1) ยก walker ไปข้างหน้าด้วยระยะที่ทรงตัวได้ ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าประมาณกึ่งกลาง walker (2) ตามด้วยขาอีกข้างให้ปลายเท้าเสมอกัน เท้าทั้งสองข้างควรวางห่างกันเล็กน้อยเพื่อการทรงตัวที่มั่นคง

(1)

(2)

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย
กภ. อัญชลี คงสมชม
กภ. วัชระ สุดาชม
ที่ปรึกษา
หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563
รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเตรียมความพร้อมทางกายภาพบำบัด สำหรับผู้ป่วย ก่อนการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนอกและเอว

สาขากายภาพบำบัด
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1023263

1. การออกกำลังกายเพื่อบริหารปอด

- กล้ามเนื้อกระบังลม

นั่งหลังตรงหรือนอนหงาย วางมือทั้งสองข้างที่หน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ โดยให้ท้องป่องออกดันมือที่วางอยู่ จากนั้นหายใจออกช้าๆจนท้องยุบ ทำ 10 ครั้งต่อรอบ จำนวน 3 รอบ

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

- การฝึกหายใจร่วมกับอุปกรณ์การฝึกเพื่อเพิ่มปริมาตรปอด

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกทางปาก จนลูกบอลลอยค้างไว้ที่ระดับสูงสุด ประมาณ 3-5 วินาที ปล่อยลมหายใจออกให้ลูกบอลกลับสู่ที่เดิม ทำ10 ครั้งต่อรอบ จำนวน 3 รอบ

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

2. การฝึกไอ

นั่งหลังตรงหรือท่านอนหงายศีรษะสูง หายใจเข้าให้ลึกมากที่สุดทางจมูก กลั้นค้างไว้แล้วไอออกอย่างแรงและเร็ว พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้ไอได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง

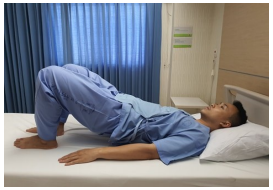
นอนหงาย ชันเข่า มือทั้งสองข้างสอดใต้ข้อพับเข่า ออกแรงดึงเข่าเข้ามาให้แนบชิดหน้าอก จนรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่าง

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อข้อสะโพกและกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงาย มือวางข้างลำตัว ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ยกสะโพกขึ้นให้ลอยพ้นเตียง เกร็งกล้ามเนื้อข้อสะโพกในขณะที่หลังตรง



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

นอนหงาย หมอนรองใต้เข่าออกแรงกดเข่าทั้งสองข้างให้ติดหมอนปลายเท้าลอยพ้นเตียง จนกล้ามเนื้อหน้าขาเกร็ง

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

คำแนะนำในการออกกำลังกาย

1. แต่ละท่าให้ปฏิบัติค้างไว้ 5-10 วินาที จำนวน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ
2. ขณะออกกำลังกายให้หายใจเข้า-ออกปกติ ไม่กลั้นหายใจ
3. ขณะออกกำลังกายหากมีอาการปวดหรืออาการผิดปกติ ควรหยุดปฏิบัติทันที

5. การเปลี่ยนอิริยาบถบนเตียง

- เลื่อนตัวขึ้นและลง

นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกทั้งสองข้าง ตั้งข้อศอกประมาณ 90 องศาบนเตียง เท้ายันพื้นทั้งสองข้าง ออกแรงกดที่ส้นเท้าและข้อศอกพร้อมกันเพื่อเลื่อนตัวไปด้านหัวเตียงหรือปลายเตียง

- เลื่อนตัวไปทางด้านข้าง

นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกทั้งสองข้าง ตั้งข้อศอกประมาณ 90 องศาบนเตียง เท้ายันพื้นทั้งสองข้าง ออกแรงกดที่ส้นเท้ายกสะโพกไปด้านข้าง จากนั้นออกแรงกดที่ข้อศอกยกศีรษะและไหล่ตามไป จัดลำตัวให้ตรง

ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด

SIRIRAJ