

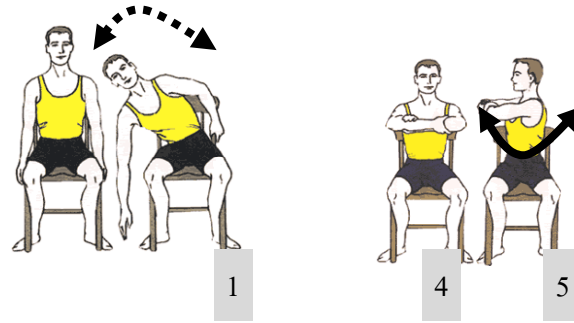
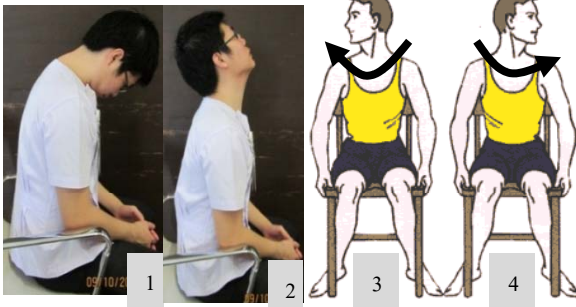
การดูแลกระดูกสันหลัง

1. ปรับทำยืนเดินให้ก้นผายไหล่ผึ่ง
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ท่าใดท่าหนึ่งนาน
3. ปรับที่นั่งให้เหมาะสม ไม่ก้มศีรษะมากขณะทำงาน
4. นอนเตียงที่ค่อนข้างแข็ง ถ้าใช้หมอนควรเลือกใช้หมอนแบน ๆ รองศีรษะ

การบริหารกระดูกสันหลัง

บริหารกระดูกสันหลังส่วนคอ

1. นั่งหลังตรงก้มศีรษะช้า ๆ จนสุดนับ 1-10 แล้วเงยศีรษะอยู่ในท่าหน้าตรง
2. เงยหน้าช้า ๆ จนสุด นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ก้มหน้าลงอยู่ในท่าหน้าตรง
3. หันศีรษะไปด้านขวาช้า ๆ จนสุด นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ หันศีรษะมาจนหน้าตรง
4. หันศีรษะไปด้านซ้ายช้า ๆ จนสุด นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ หันศีรษะมาจนหน้าตรง
5. ทำซ้ำข้อ 1-4 อย่างน้อย 2-3 รอบต่อวัน



บริหารกระดูกสันหลังส่วนหลัง-เอว

1. มือไขว้ข้างลำตัว เคลื่อนแขน-มือขวาลงแนวตั้งช้า ๆ ว่าจะไปแตะพื้นเท่าที่จะทำได้ นับ 1-10 แล้วเคลื่อนแขนขึ้นมาทำปกติ(ภาพประกอบด้านบน)
2. ทำเหมือนข้อ 1 แต่เป็นแขนซ้าย
3. ทำซ้ำข้อ 1-2 จำนวน 10 ครั้ง อย่างน้อย 2-3 รอบต่อวัน
4. มือซ้ายจับที่ข้อศอกขวาและมือขวาจับข้อศอกซ้าย และยกต้นแขนขึ้นระดับเดียวกับไหล่ (ภาพประกอบด้านบน)
5. หมุนศีรษะ หน้า มือและลำตัวไปพร้อมกันทางด้านขวา ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วหมุนกลับมาหน้าตรง (ภาพประกอบด้านบน)
6. ทำเหมือนข้อ 5 แต่หมุนไปด้านซ้าย
7. ทำซ้ำข้อ 5-6 จำนวน 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ

ที่ปรึกษา ผศ.พญ.อัจฉรา กุลวิสุทธิ์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 300 ฉบับ

ปี พ.ศ. 2557 รหัสหน่วยงาน 1224H008

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



สะกิดเงิน กับ การออกกำลังกาย



จัดทำโดย

แพทย์หญิงปวีณา เชี่ยวชาญวิศวกิจ

สาขาโรคข้อและรูมาติสซั่ม

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI MD1002157

สะเก็ดเงินและข้ออักเสบมีความสัมพันธ์กัน?

ผู้ที่เป็นผิวหนังสะเก็ดเงินมีอาการทางระบบข้อร่วมด้วยได้บ่อย อาจพบสูงมากถึงร้อยละ 30 ได้แก่ ข้อรยางค์อักเสบ ข้อกระดูกสันหลังอักเสบหรือเส้นเอ็นอักเสบ

ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อและข้อสำหรับผู้ที่ไม่ม่มีข้ออักเสบ

- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อ
- เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ
- ลดโอกาสการเป็นข้อเสื่อม

สำหรับผู้ที่มีอาการข้ออักเสบ

- ลดอาการข้อฝืด ลดอาการปวดข้อ
- เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อ

หลักในการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน
- สำหรับผู้ที่ไม่เริ่มตันออกกำลังกายควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นตามความเหมาะสม
- อาการปวดเมื่อยหลังออกกำลังกายไม่ควรเป็นนานเกิน 2-3 ชั่วโมง ถ้านานกว่านี้แสดงว่าออกกำลังกายหนักเกินไป ควรลดระยะเวลาและความรุนแรงลง เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นค่อยเพิ่มปริมาณการออกกำลังกายช้าๆ

การบริหารนิ้วมือ ข้อมือ แขนและไหล่

1. งอข้อกลางนิ้วมือให้สุดนับ 1-10
2. งอข้อโคนนิ้วมือให้สุด (กำมือ) นับ 1-10
3. แแบมือ งอข้อศอก ฝ่ามือประกบกันเหมือนทำไหว้เหยียดนิ้วมือให้ตรง ดันฝ่ามือกัน นับ 1-10
4. ประสานมือกัน เหยียดศอก ยกต้นแขนให้สูงระดับไหล่ ค้างไว้ นับ 1-10
5. ยกต้นแขนขึ้นแนบหู ยกค้างไว้ นับ 1-10
6. งอข้อศอกจนมือที่ประสานกันอยู่ที่ท้ายทอยพยายามเหยียดไหล่ไปข้างหลังมากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ นับ 1-10
7. ทำซ้ำข้อ 1-6 ประมาณ 5 รอบต่อวัน



ภาพการบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้าและข้อเข่า



ขั้นตอนที่ 2



ขั้นตอนที่ 4



ขั้นตอนที่ 5

การบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้าและข้อเข่า

1. นั่งเก้าอี้ให้เต็มก้นพิงพนักพิงให้สบาย
2. งอนิ้วเท้าค้างไว้ นับ 1-10 แล้วคลาย
3. หมุนข้อเท้าช้าๆ 5 รอบ
4. ยกขาขวาให้อยู่ในแนวเดียวกับสะโพก เหยียดเข้าข้างขวา และกระดกข้อเท้าขึ้น นับ 1-10 แล้ววางเท้าขวาลงที่พื้น
5. ยกขาซ้ายให้อยู่ในแนวเดียวกับสะโพก เหยียดเข้าซ้ายและกระดกข้อเท้าขึ้น นับ 1-10 แล้ววางเท้าซ้ายลงที่เดิม
6. ทำซ้ำข้อ 5 และ 6 จำนวน 10 ครั้ง
7. ทำซ้ำข้อ 1-6 วันละ 5 รอบ