



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

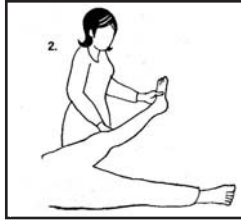
การบริหารร่างกายผู้ป่วย
โรคหลอดเลือดสมอง
โครงการพัฒนาชุดความรู้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าบริหารขา

ท่ากางขา



1. ผู้ดูแลจับได้เข่าและปลายนิ้วเท้า



2. กางขาออกจนสุด ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่างอเข่าอสะโพก



1. ผู้ดูแลจับได้เข่าและปลายนิ้วเท้า

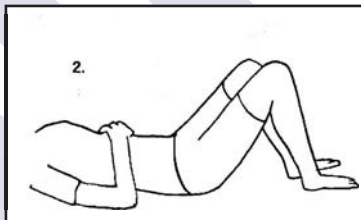


2. งอเข่าอสะโพกจนสุดทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่ายกก้น

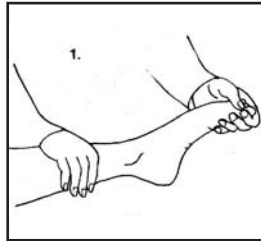


1. ผู้ดูแลช่วยจับขาอ่อนแรงตั้งขึ้น

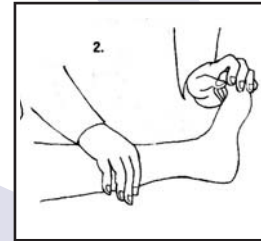


2. ผู้ป่วยตั้งขาข้างมีแรงตาม จากนั้นลงน้ำหนักที่เท้าทั้งสอง แล้วยกก้นขึ้นค้างไว้ นับ 1-5 แล้วจึงวางก้นลงทำ 3-10 ครั้งติดต่อกัน

ท่ากระดกข้อเท้าและนิ้วเท้า



1. ผู้ดูแลจับเหนือข้อเท้าและปลายนิ้วเท้าทั้งห้า



2. กระดกข้อเท้าพร้อมเหยียดนิ้วเท้าทั้งห้า ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน



Stroke
ตีบ ตัน แดก ตาย
1669

จัดทำโดย

- คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.ภก.วิมลวรรณ เขียงแก้ว

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน HP
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



ผ่านพ้นสุขภาพออนไลน์



โดยความร่วมมือระหว่าง

- คณะกายภาพบำบัด
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
(ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช,
งานสร้างเสริมสุขภาพ)

SIPI HP1010160

การบริหารร่างกาย

ภายหลังเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

ภายหลังเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยเคลื่อนไหวแขนขาไม่ได้ เคลื่อนไหวแขนขาได้ลำบาก หรือมีลักษณะการเคลื่อนไหวแขนขาผิดปกติ มีสาเหตุจากสมองสั่งการควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ กล้ามเนื้อเกร็ง หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง ปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยฝึกสมองสั่งการควบคุมกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง และเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อ วิธีการหนึ่งคือ การบริหารร่างกาย ทำบริหารร่างกายของผู้ป่วยแต่ละรายอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอาการ ความผิดปกติ และความสามารถในการเคลื่อนไหวของผู้ป่วย

ท่าที่แนะนำต่อไปนี้เป็นท่าเบื้องต้นและเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวแขนขาด้วยตนเองไม่ได้ หรือผู้ป่วยที่มีอาการกล้ามเนื้อเกร็ง หากประสงค์ทำบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยต่อไป โปรดปรึกษานักกายภาพบำบัด

ท่าบริหารแขน

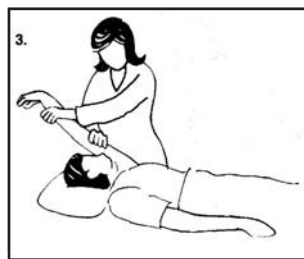
ท่ายกแขน



1. ผู้ดูแลจับใต้ข้อศอกและข้อมือ



2. ยกแขนขึ้น

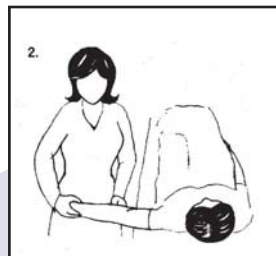


3. ยกแขนขึ้นจนสุด ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่ากางแขน



1. ผู้ดูแลจับใต้ข้อศอกและข้อมือ



2. กางแขนออก



3. กางแขนออกจนขีดหู ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่าหมุนข้อไหล่



1. ผู้ดูแลจับใต้ข้อศอกและข้อมือ



2. หมุนมือที่จับใต้ข้อศอกออก ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่าเหยียดข้อศอก



1. ผู้ดูแลจับข้อมือ

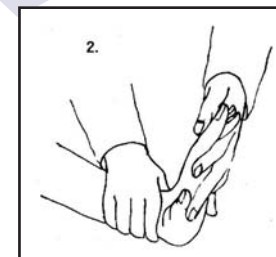


2. เหยียดศอกออก ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน

ท่ากระดกข้อมือ

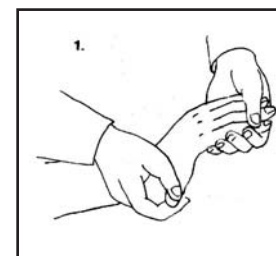


1. ผู้ดูแลจับแขนท่อนล่างและนิ้วมือ

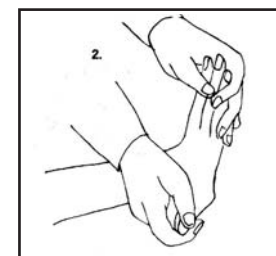


2. กระดกข้อมือขึ้นพร้อมทั้งเหยียดนิ้วมือทำ 10 ครั้ง

ท่าเหยียดข้อนิ้วมือ



1. ผู้ดูแลจับปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่



2. เหยียดนิ้วทั้งสี่ขึ้น ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน