

6. การเปลี่ยนอิริยาบถบนเตียง

- เลื่อนตัวขึ้นและลง

นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกทั้งสองข้าง ตั้งข้อศอกประมาณ 90 องศาบนเตียง เท้ายันพื้นทั้งสองข้าง ออกแรงกดที่ส้นเท้าและข้อศอกพร้อมกันเพื่อเลื่อนตัวไปด้านหัวเตียงหรือปลายเตียง

- เลื่อนตัวไปทางด้านข้าง

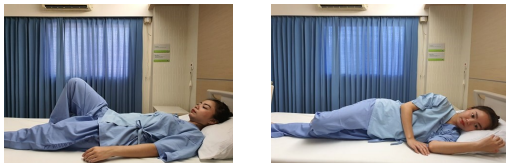
นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกทั้งสองข้าง ตั้งข้อศอกประมาณ 90 องศาบนเตียง เท้ายันพื้นทั้งสองข้าง ออกแรงกดที่ส้นเท้ายกสะโพกไปด้านข้าง จากนั้นออกแรงกดที่ข้อศอก ยกศีรษะและไหล่ตามไป จัดลำตัวให้ตรง



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

- การพลิกตะแคงตัว

เมื่อพลิกตะแคงตัวไปด้านซ้าย ให้เลื่อนตัวไปชิดขอบเตียงด้านขวาก่อน นอนหงาย งอข้อเข่า งอข้อสะโพกข้างขวาขึ้น จากนั้นออกแรงพลิกตัวมาด้านซ้ายโดยเกร็งให้หัวไหล่และข้อสะโพกเคลื่อนไหวไปพร้อมกันแบบ log rolling ปฏิบัติลักษณะเดียวกันเมื่อพลิกตะแคงตัวไปด้านขวา



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

- การลุกนั่งข้างเตียง

พลิกตะแคงตัวแบบ log rolling จากนั้นห้อยปลายขาทั้งสองข้างลงข้างเตียงพร้อมกับออกแรงกดที่ข้อศอกและมือ ยกหัวไหล่และศีรษะขึ้น เพื่อลุกขึ้นนั่งห้อยขาข้างเตียง จัดลำตัวให้ตรง



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

7. การฝึกยืนและเดินด้วยอุปกรณ์ช่วยพยุงเดิน

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



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

ภก. วีระ สุดาชม

ภก. อัญชลี คงสมชม

ที่ปรึกษา

หัวหน้าภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสส.)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเตรียมความพร้อมทางกายภาพบำบัด
สำหรับผู้ป่วย
ก่อนการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอ



สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1022263

1. การออกกำลังกายเพื่อบริหารปอด

- กล้ามเนื้อกระบังลม

นั่งหลังตรงหรือนอนหงาย วางมือทั้งสองข้างที่หน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ โดยให้ท้องป่องออกดันมือที่วางอยู่ จากนั้นหายใจออกช้าๆจนท้องยุบ ทำ 10 ครั้งต่อรอบ จำนวน 3 รอบ



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

- การฝึกหายใจร่วมกับอุปกรณ์การฝึกเพื่อเพิ่มปริมาตรปอด

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกทางปาก จนลูกบอลลอยค้างไว้ที่ระดับสูงสุด ประมาณ 3-5 วินาที ปล่อยลมหายใจออกให้ลูกบอลกลับสู่ที่เดิม ทำ 10 ครั้ง ต่อรอบ จำนวน 3 รอบ



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

2. การฝึกไอ

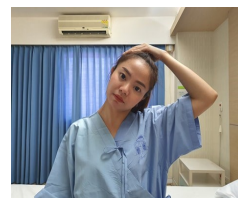
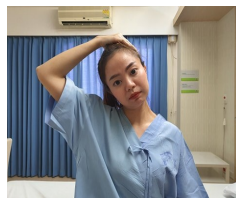
นั่งหลังตรงหรือนอนหงายศีรษะสูง หายใจเข้าให้ลึกมากที่สุดทางจมูก กลั้นค้างไว้แล้วไอออกอย่างแรงและเร็ว พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้ไอได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

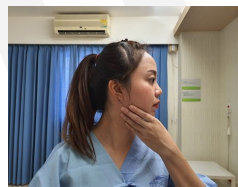
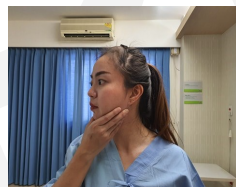
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอ

- ใช้มือซ้ายโอบจับศีรษะด้านซ้าย แล้วดึงศีรษะเอียงมาทางด้านขวาและทำเช่นเดียวกันในด้านตรงกันข้าม



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

- ใช้มือซ้ายโอบจับบริเวณคางด้านซ้ายแล้วดึงหน้าหันมาทางขวาและทำเช่นเดียวกันกับด้านตรงกันข้าม



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

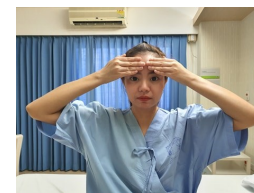
4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ

ด้านหน้า ใช้มือประสานกันที่หน้าผาก ออกแรงต้านกับแรงของกล้ามเนื้อที่จะพยายามก้มคอ

ด้านหลัง ใช้มือประสานกันที่บริเวณท้ายถอย ออกแรงต้านกับแรงของกล้ามเนื้อที่จะพยายามเงยคอ

ด้านข้างซ้าย ใช้มือซ้ายวางด้านข้างของศีรษะ ออกแรงต้านกับแรงของกล้ามเนื้อที่จะพยายามเอียงคอมาทางด้านซ้าย

ด้านข้างขวา ใช้มือขวาวางด้านข้างของศีรษะออกแรงต้านกับแรงของกล้ามเนื้อที่จะพยายามเอียงคอมาทางด้านขวา



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

5. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

นอนหงาย หมอนรองใต้เข่าออกแรงกดเข่าทั้งสองข้างให้ติดหมอนปลายเท้าลอยพ้นเตียง จนกล้ามเนื้อหน้าขาเกร็ง



ที่มา : สาขากายภาพบำบัด ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คำแนะนำในการออกกำลังกาย

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