

## การออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก

### วิธีปฏิบัติ

1. ออกกำลังกายข้อต่อทุกข้อให้สุดช่วงการเคลื่อนไหว
2. ออกกำลังกายทุกข้อต่ออย่างช้า ๆ
3. ขณะออกกำลังกายให้ผู้ป่วย ควรบอกผู้ป่วยให้พยายามออกแรงตามไปด้วย
4. การออกกำลังกายแต่ละท่า ควรทำท่าละ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 เวลา

### ข้อควรระวัง

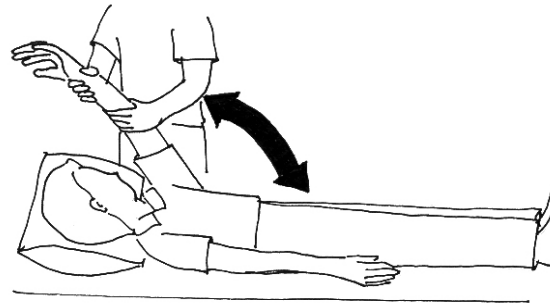
1. ขณะออกกำลังกายให้ผู้ป่วย ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ
2. ถ้าผู้ป่วยมีอาการปวดข้อต่อที่ออกกำลัง ให้ออกกำลังในช่วงที่เคลื่อนไหวแล้วไม่มีอาการปวด
3. ไม่ควรบีบนิ้วผู้ป่วย กรณีที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการเกร็ง เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเกร็งมากขึ้น

-----  
\*หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย สอบถามได้ที่

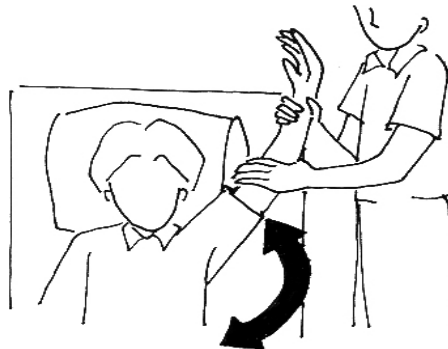
งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์  
ในเวลาราชการ โทรศัพท์ 053-711300 ต่อ 112

## การออกกำลังกายส่วนแขน

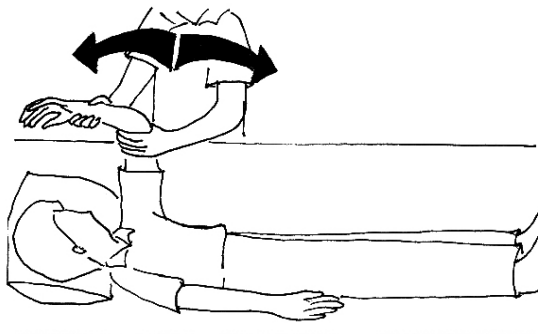
### ท่าที่ 1 ยกแขนขึ้นลง



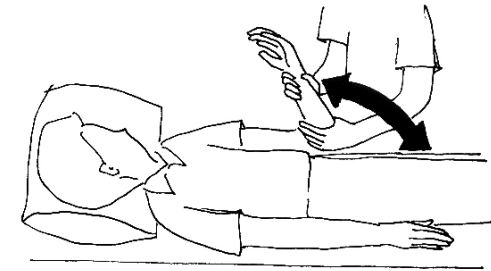
### ท่าที่ 2 กางแขน-หุบแขน



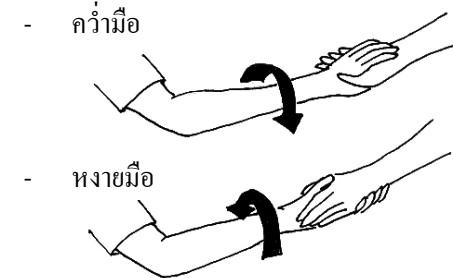
### ท่าที่ 3 หมุนหัวไหล่และแขนขึ้น-ลง



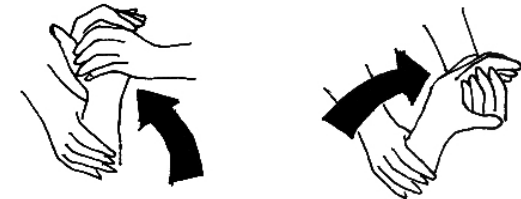
### ท่าที่ 4 งอ-เหยียดข้อศอก



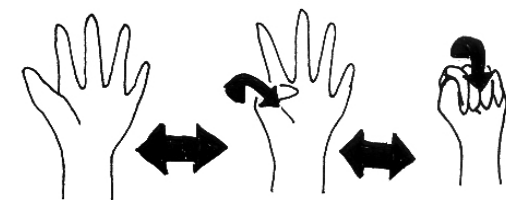
### ท่าที่ 5 คว่ำมือ-หงายมือ



### ท่าที่ 6 กระจกข้อมือขึ้น-ลง

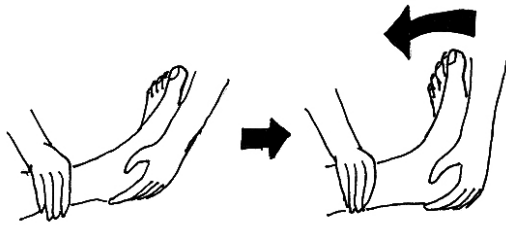


### ท่าที่ 7 กำมือ-แบมือ

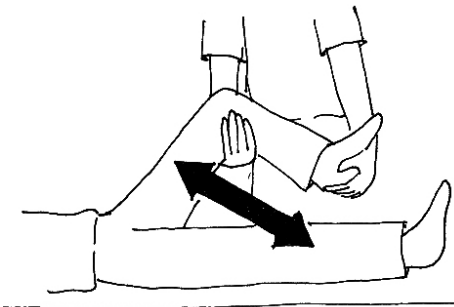


การออกกำลังกายส่วนขา

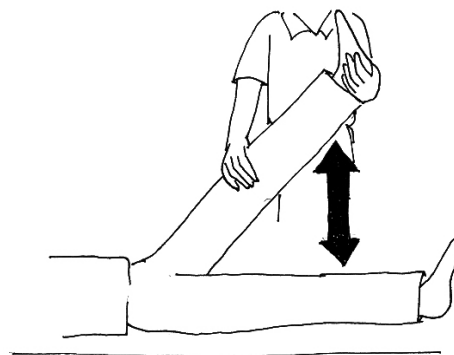
ท่าที่ 1 กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง



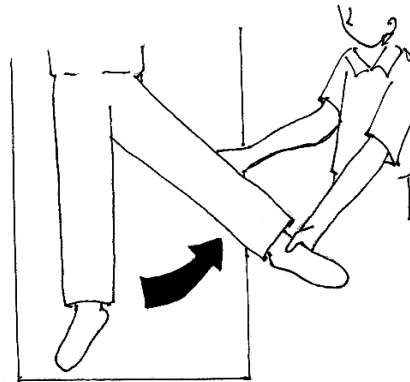
ท่าที่ 2 งอขา-เหยียดขา



ท่าที่ 3 ยกขาขึ้น-ลง

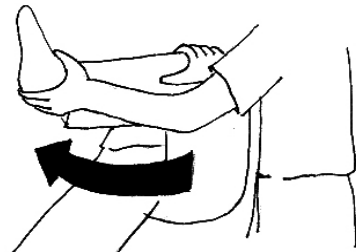


ท่าที่ 4 กางขา-หุบขา

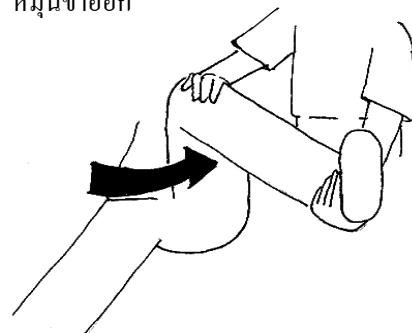


ท่าที่ 5 หมุนขาเข้า-ออก

- หมุนขาเข้า

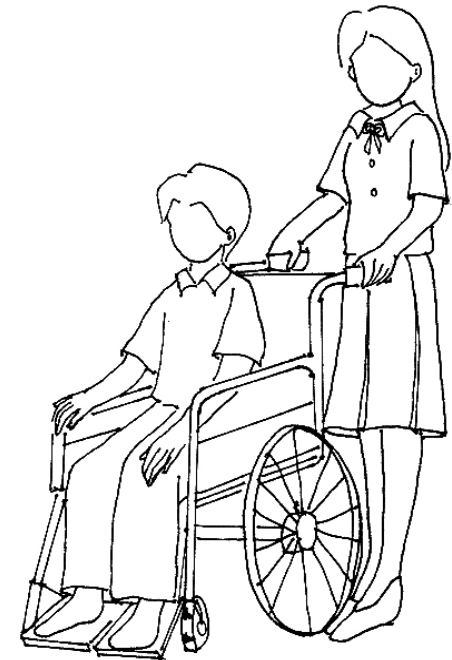


- หมุนขาออก



# อัมพาตครึ่งซีก

"การดูแลผู้ป่วยโดยญาติ"



งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์