

ท่าออกกำลังกาย

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ

- หมุนศีรษะซ้าย-ขวา ทำซ้ำๆ



2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อลำตัว

- ยืน มือวางที่สะโพกทั้ง2ข้าง

- หมุนลำตัวไปซ้าย-ขวา โดยไม่ขยับสะโพก



3. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

ท่าที่1 บริหารต้นขาด้านหน้า

- นั่งบนเก้าอี้ กระทบปลายเท้า เตะขาขึ้น เข้าเหยียดตรง ซ้ำๆ



ท่าที่2 บริหารต้นขาด้านหลัง

- ยืน งอเข้าไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ ขึ้น-ลง ซ้ำๆ



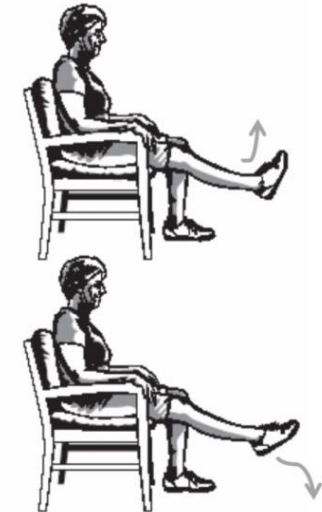
4. ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก

- ยืน กาง-หุบขา ซ้ำๆ



5. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

- นั่งบนเก้าอี้ กระทบข้อเท้าขึ้น-ลง ซ้ำๆ

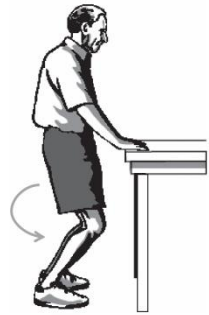


แต่ละท่าทำค้างไว้นับ 1-10/ครั้ง
ทำท่าละ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

ท่าฝึกการทรงตัว

1. งอเหยียดเข่า

- ยืน ย่อเข่า 2 ข้าง ขึ้น-ลง ซ้ำ ๆ



2. เดินถอยหลัง

- เดินถอยหลัง 10 ก้าว หมุนตัวกลับ
เดินถอยหลังอีก 10 ก้าว



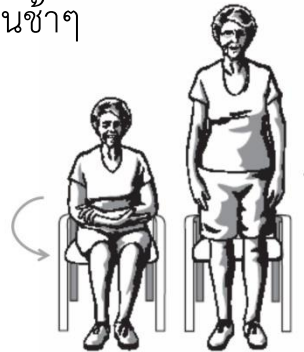
3. เดินไปด้านข้าง

- เดินกางขาไปทางด้านซ้าย 10 ก้าว
ด้านขวา 10 ก้าว



4. ลุกขึ้นยืน

- นั่งบนเก้าอี้ โน้มตัวไปด้านหน้า
ลุกขึ้นยืนช้าๆ



ทำท่าละ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

****หมายเหตุ****

แต่ละท่าให้เริ่มจากจับเก้าอี้หรือราวจับก่อน
หากทรงตัวดีมากขึ้น ค่อยเริ่มปล่อยมือ

กายภาพบำบัด

ป้องกันการหกล้ม



แผนกายภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ติดต่อ 053-711300 ต่อ 1112