

ประโยชน์ของการทำกายภาพบำบัดใน ผู้ป่วยกระดูกแขนหัก

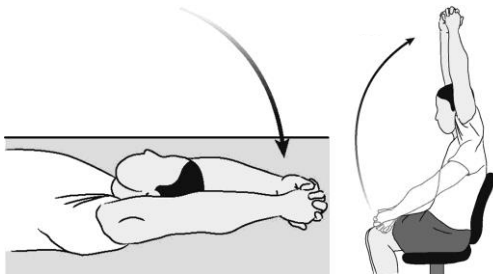
1. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
3. เพิ่มการไหลเวียนเลือดของแขน
4. ป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อลีบและข้อต้อยึดติด
5. ลดบวมและลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

ท่าออกกำลังกาย

1. บริหารข้อไหล่

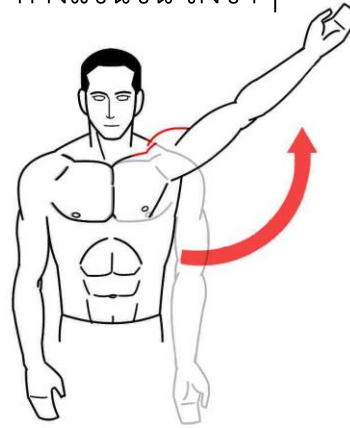
ท่าที่ 1 ยกแขน

- นอนหงาย/นั่ง
- ยกแขนขึ้น-ลงช้าๆ (แขนเหยียดตรง)



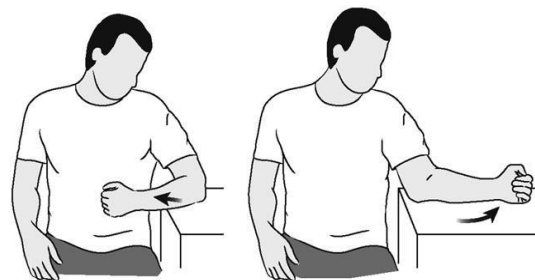
ท่าที่ 2 กาง-หุบแขน

- นอนหงาย/นั่ง
- กางแขนขึ้น-ลงช้าๆ



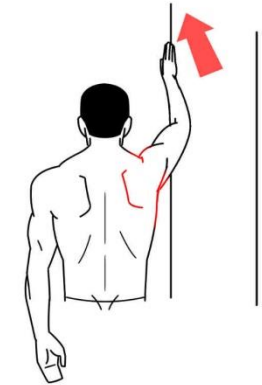
ท่าที่ 3 หมุนแขนเข้า-ออก

- นั่ง แขนวางบนโต๊ะ
- หมุนแขนเข้า-ออกช้าๆ



ท่าที่ 4 ใต้อำแพง

- ยืน
- มือใต้อำแพง ขึ้น-ลงช้าๆ



2. บริหารข้อศอก

ท่าที่ 1 งอ-เหยียดศอก

- ยืน/นั่ง
- งอ-เหยียดศอกช้าๆ



ท่าที่ 2 คว่ำ-หงายมือ

- ยืน/นั่ง
- คว่ำ-หงายมือซ้ำๆ



3. บริหารข้อมือ

ท่าที่1 กระจกข้อมือ

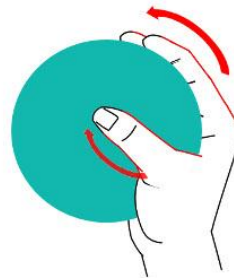
- ยืน/นั่ง
- กระจกข้อมือ ขึ้น-ลงซ้ำๆ



4. บริหารมือ

ท่าที่1 บีบบอล

- ยืน/นั่ง
- บีบ-ปล่อยบอล สลับกันซ้ำๆ



ท่าที่2 กำ-แบมือ

- ยืน/นั่ง
- กำ-แบมือ สลับกันซ้ำๆ



ทำท่าละ 10 ครั้ง/รอบ
อย่างน้อย 3 รอบ/วัน เช้า-เย็น

กายภาพบำบัดใน ผู้ป่วยกระดูกแขนหัก



แผนกกายภาพบำบัด
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
ติดต่อ 053-711300 ต่อ 1112