

# ท่าออกกำลังกายเบื้องต้น ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก



## ยกแขนขึ้น-ลง

ผู้ดูแลช่วยจับข้อมือและข้อศอกของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงยกแขนขึ้นเหนือศีรษะและวางลง



## กาง-หุบแขน

ผู้ดูแลช่วยจับข้อมือและข้อศอกของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงกางแขนขึ้นเหนือศีรษะแล้วหุบเข้าที่เดิม



## หมุนแขนจับ-ลง

ผู้ดูแลช่วยจับที่ข้อมือและข้อศอกของผู้ป่วย จัดท่าให้แขนกาง 90 องศา ให้ผู้ป่วยออกแรงหมุนแขนขึ้นและลง



## ขอ-เหยียดศอก

ผู้ดูแลช่วยจับบริเวณข้อศอกและข้อมือของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงขอและเหยียดศอก



## คว่ำ-หงายแขน

ผู้ดูแลช่วยจับบริเวณข้อมือของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงคว่ำ-หงายแขน



## กระดกข้อมือขึ้น-ลง

ผู้ดูแลช่วยจับข้อมือและนิ้วถึง 4 ของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงกระดกข้อมือขึ้นสลับกับกระดกข้อมือลง



## กำ-แบมือ

กำนิ้วมือเข้าแล้วเหยียดนิ้วมือออก โดยใช้นิ้วโป้งกำและแบไปพร้อมกันด้วย



## ขอ-เหยียดขา

ผู้ดูแลช่วยจับที่ข้อเท้าและข้อเข่าของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงขอเข้าขึ้นให้สุดแล้วเหยียดขาออกตรง



## หมุนสะโพกเข้า-ออก

ผู้ดูแลช่วยจับที่ข้อเท้าและข้อเข่าของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงหมุนขาเข้าด้านในและด้านนอก



## กาง-หุบขา

ผู้ดูแลช่วยจับที่ข้อเท้าและข้อเข่าของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยออกแรงกางขาออกด้านข้างและหุบเข้าด้านใน



## กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง

ผู้ดูแลช่วยจับบริเวณสันเท้าและข้อเท้า ให้ผู้ป่วยกระดกข้อเท้าขึ้น สลับกับถีบปลายเท้าลง



## ยกก้น

ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าถึง 2 ข้าง ผู้ดูแลช่วยจับปลายเท้าไว้ไม่ให้เคลื่อน ผู้ป่วยออกแรงยกก้นขึ้น



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : [www.pacewellnessbkk.com](http://www.pacewellnessbkk.com)



081-974-6690



@pacewellness



PACE Wellness Clinic