

2. ส่วนคอ (Neck muscle)

2.1 ทำ Neck isometric exercise

- หน้าอยู่แนวตรง ฝ่ามือวางบริเวณเหนือใบหูเกร็งกล้ามเนื้อคอต้นส้อมมือโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของศีรษะ ค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้วผ่อนคลาย ทำสลับซ้ายขวา ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง
- หน้าอยู่แนวตรง ฝ่ามือวางบริเวณหน้าผากเกร็งกล้ามเนื้อคอต้นส้อมมือโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของศีรษะ ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง
- หน้าอยู่แนวตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างประสานกันวางบริเวณท้ายทอยเกร็งกล้ามเนื้อคอต้นส้อมมือโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของศีรษะ ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



2.2 ทำ Chin tucks หน้าอยู่แนวตรง จากนั้นเก็บคางชิดคอโดยไม่ก้มศีรษะ ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



2.3 ทำ Head lifts ตั้งคลานกับศีรษะลง และเงยขึ้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (strengthening exercise)

1. ส่วนหลัง (Back muscle)

1.1 ทำ Cat and Camel ตั้งคลานแอ่นตัวลง ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้น โกงตัวขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



1.2 ทำ Bridging นอนหงายชันเข้าขึ้นทั้ง 2 ข้างมือวางข้างลำตัว ยกสะโพกขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



1.3 ทำ Quadruped Arm/Leg ตั้งคลานยกแขนและขาตัวตรงข้ามกันให้ลอยพ้นพื้นให้อยู่ระดับข้อไหล่(ขนานพื้น) ทำค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL

255/4 Moo 9 Soi Pattaya 4 Pattaya 2nd Rd.
Nongprue Banglamung Chonburi 20150 Thailand
Tel : (66 38) 42-8374 Fax : (66 38) 42-2773
E-mail picpih@pih.co.th www.pih.co.th



We care...

โรงพยาบาลพญาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล
โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง
PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL
MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL

กายภาพบำบัด PHYSICAL THERAPY



3. ส่วนไหล่ (Shoulder muscle)

3.1 ทำ Shoulder flexion นอนหงายมือวางข้างลำตัว จากนั้นยกแขนขึ้นให้สุด ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง



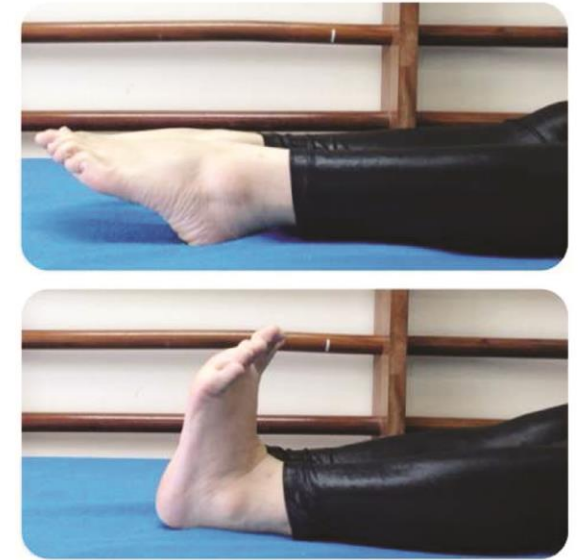
3.2 ทำ shoulder extension นิ่งหรือยืน เหยียดแขนไปด้านหลัง ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง



3.3 ทำ Scapular squeezes นิ่งหรือยืน งอศอกเหยียดแขนไปด้านหลังเกร็งกล้ามเนื้อตึงสะบักเข้าหากัน ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



4.2 ทำ Ankle range of motion นอน กระดกปลายเท้า ขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



4. ส่วนข้อเท้า (Ankle)

4.1 ทำ Heel raises ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



4.3 ทำ step-up ยืนตัวตรง ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไปบนกล่องไม้ / ขึ้นบันไดแล้วก้าวขา กลับลงมายืนตัวตรง(ท่าเริ่มต้น) ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

