

โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะทุพพลภาพอันดับหนึ่งของประเทศ การฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ทั้งในแง่ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การลดภาวะเกร็ง และป้องกันข้อติดยึด การออกกำลังกายประจำวันด้วยกิจกรรมอย่างง่าย เช่น กวาดพื้น ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ยืดแขนหรือก้มลำตัว ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายของร่างกายส่วน อ่อนแรงทำได้ทั้งในท่านั่งและท่านอน การว่ายน้ำ ก็เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ถ้าทำได้โดยสะดวกและมีผู้ดูแล คู่มือออกกำลังกายหรือรูปจะช่วยให้โปรแกรมออกกำลังกาย เป็นไปโดยสะดวกขึ้นและจะดีขึ้นถ้ามีผู้ดูแลอยู่ด้วย การออกกำลังกายแต่ละท่าจะออก ทำละ 5 - 10 ครั้งต่อวัน ถ้ารู้สึกเหนื่อยไปควรปรับการออกกำลังกายเป็น 2 ช่วง เช่น ช่วง เช้าและช่วงบ่าย

โปรแกรม 1 สำหรับผู้อ่อนแรงเล็กน้อย

เสื้อผ้าสวมใส่สบายและรองเท้าไม่ลื่น

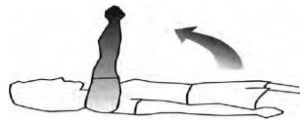
ประโยชน์ของการออกกำลังกายโปรแกรมนี้

1. ขึ้นบันไดได้สะดวกขึ้น
2. ขณะเดินเคลื่อนไหวได้มั่นคงขึ้น
3. เพิ่มพูนความสามารถในการทรงตัวและความทนทานของกล้ามเนื้อ
4. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ราบรื่นมากขึ้น
5. การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น และเพิ่มความเร็วของการเคลื่อนไหวในกิจกรรมที่ ต้องใช้ความละเอียด เช่น ดัดกระดุม, ผูกเชือกรองเท้าในรูป รูปที่ไม่ແລງงาเป็น ตำแหน่งเริ่มต้น และรูปที่ແລງงาเป็นตำแหน่งสุดท้ายของการเคลื่อนไหว

การบริหารท่า 1

สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

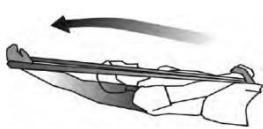
- ก. นอนหงาย แขนวางข้างลำตัว
- ข. เหยียดศอกตรง ยกแขนขึ้นระดับไหล่ มือชี้ไปที่เพดาน
- ค. ยกมือไปที่เพดาน, ยกไหล่ลอยจากพื้น
- ง. เหยียดค้างไว้ 3 - 5 วินาที และผ่อนคลาย
- จ. ทำท่าเดิมซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง
- ฉ. ค่อยๆวางแขนลงข้างลำตัว



การบริหารท่า 2

สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบไหล่และข้อศอก

- ก. นอนหงาย จับปลาย Elasticized band (สายยางยืด) ด้วยความแรงพอเหมาะเพื่อเป็นความฝืด ของการออกกำลังกายแต่ไม่ตึงเกินไป
- ข. ดึงสายยางลงวางบนมือฝั่งสะโพกตรงข้าม ข้อศอกเหยียดตรง
- ค. ยกแขนขึ้นอย่างเฉียงๆไปเหนือศีรษะและ ข้อศอกตรง แขนอีกข้างวางข้างลำตัวรองรับตา
- ง. ระหว่างออกกำลังกาย ดึงสายยางให้ตรงเพื่อเพิ่มแรงฝืด (ถ้ามือไม่สามารถดึงสายยางได้ ให้ทำเป็นห่วงให้มือรอดได้)



การบริหารท่า 3

สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเหยียดศอก

- ก. นอนหงาย วางแขนข้างลำตัว มีม้วนผ้าขนหนูวางใต้ศอกที่อ่อนแรง
- ข. งอศอกขึ้นและฝ่ามือหงายยกมือไปจนถึง ระดับไหล่ ข้อศอกวางเหนือผ้าขนหนู
- ค. งอค้างประมาณ 2 - 3 วินาที
- ง. ค่อยๆทำซ้ำหลายๆครั้ง



ข้อควรระวัง : อย่าให้มีอวัยวะไปบนส่วนของลำตัว

การบริหารท่า 4

เสริมสร้างความแข็งแรงของสะโพกเพื่อเตรียมเดิน

- ก. ขาข้างปกติวางราบกับพื้นและงอเข่าขาข้างอ่อนแรง ดังรูป
- ข. ยกเท้าของขาข้างอ่อนแรงวางข้ามมาวาง ข้างขาข้างปกติ
- ค. วางเท้าของขาข้างอ่อนแรงกลับไป ที่เดิม และทำซ้ำข้อ ข ใหม่
- ง. ทำท่าเดิมซ้ำหลายๆครั้ง



การบริหารท่า 5

เพิ่มความสามารถในการควบคุมสะโพกและเข่า

- ก. นอนหงายชันเข่า เท้าราบกับพื้นทั้ง 2 ข้าง
- ข. ค่อยๆไถลสันเท้าของขาข้างอ่อนแรง มาตามพื้นจนขาเหยียดตรง
- ค. ค่อยๆไถลสันเท้าของขาข้างอ่อนแรง มาตามพื้นกลับสู่ท่าตั้งต้น สันเท้าแตะพื้นตลอด



ข้อสังเกต : จะทำท่านี้ได้ดีขึ้นถ้าออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอทำ

การบริหารท่า 6

เพิ่มความสามารถของการควบคุมการเคลื่อนไหวเข้าที่ใช้ในการเดิน

- ก. นอนตะแคงด้านแข็งแรง โดยเข่าอยู่กลาง และแขนข้างอ่อนแรงยันพื้นอยู่ด้านหน้า
- ข. เริ่มจากขาอ่อนแรงเหยียดและงอเข่าข้าง อ่อนแรงจนสันเท้าไปแตะกัน และกลับมาที่เดิม
- ค. งอและเหยียดเข้าในขณะที่ยังเหยียดตรง



การบริหารท่า 7

เพิ่มความสามารถการเคลื่อนย้ายและควบคุมการลงน้ำหนัก เพื่อการเดินที่ ถูกต้อง

- ก. นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้างในท่าที่หัวเข่าชนกัน
- ข. ยกกันขึ้นลอยจากพื้น
- ค. ค่อยๆโยกสะโพกไปข้างๆสลับไปมา กลับมาตรงกลางและหย่อนกันลงกับพื้น
- ง. พักและทำซ้ำอีก



ข้อควรระวัง : ถ้าปวดมากให้หยุดทำ

การบริหารท่า 8

เสริมสร้างการทรงตัว, ควบคุมและถ่ายการลงน้ำหนัก เพื่อเตรียมฝึกเดิน

- ก. มือและเข่าวางที่พื้นในท่าคลาน น้ำหนักการลงเท่ากันที่มือและเท้า 2 ข้าง
- ข. โยกตัวในท่าเฉียงหลังไปส้นเท้าขวาให้ไกลที่สุด และไปด้านหน้าที่มีมือซ้ายให้ไกลที่สุด เท้าที่จะไกลได้
- ค. ทำท่าเดิมซ้ำหลายๆครั้ง ค่อยๆโยกลำตัวไปไกล ที่สุดเท่าที่ไกลได้ในแต่ละทิศ
- ง. กลับมาที่ตรงกลาง
- จ. โยกไปที่ทิศทางเฉียงไปทางมือขวา โยกกลับให้ไกลที่สุดเท่าทำได้ในแต่ละทิศอย่างซ้ำๆ



ข้อควรระวัง : ควรระวังท่านี้ในผู้สูงอายุ

การบริหารท่า 9

เลียนแบบการลงน้ำหนักที่ถูกต้องและควบคุมเข้าที่ใช้ในการเดิน

- ก. ยืนด้วยขาแข็งแรงถัดจากเคาน์เตอร์ วางแขนข้างแข็งแรงบน เคาน์เตอร์
- ข. ยกเท้าข้างแข็งแรงขึ้นจากพื้นยืนด้วยขาอ่อนแรงเพียง 1 ข้าง
- ค. ค่อยๆงอและเหยียดขาที่ยืนอยู่ด้วยที่สลับข้อเพียงเล็กน้อย ค่อยๆ ขยับเข่าอย่างช้าๆ ไม่ให้เข่างอ หรือเหยียดอย่างขาดการบังคับ
- ง. ทำการงอและเหยียดเข่าซ้ำหลายๆครั้ง อย่างซ้ำๆ



การบริหารท่า 10

เลียนแบบการลงน้ำหนักอย่างถูกต้องขณะบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและ เขิงกราน

- ก. ยืนเข้าหาเคาน์เตอร์เพื่อเป็นหลักยึด
- ข. ถ่ายน้ำหนักไปขาขวาและยกขาซ้ายเข้าเหยียด
- ค. กวาดเท้ากลับพื้น ยืนบนพื้น
- ง. ถ่ายน้ำหนักไปขาซ้ายและยกขาขวาไปข้างๆ ให้หลัง และเข่าตรง
- จ. ทำซ้ำหลายๆครั้ง, ยกสลับข้าง



โปรแกรม 2 สำหรับผู้ป่วยซึ่งอ่อนแรงมาก

ประโยชน์ของการออกกำลังกายโปรแกรมนี้

- ส่งเสริมความยืดหยุ่นและคลายเกร็งกล้ามเนื้อข้างอ่อนแรง
- ช่วยให้เคลื่อนไหวปกติมากขึ้น
- เสริมสร้างการทรงตัวและการประสานงานของกล้ามเนื้อ
- ลดปวดและข้อติด
- ช่วยรักษาพิสัยของข้อข้างอ่อนแรง

การบริหารท่า 1

เสริมสร้างการเคลื่อนไหวข้อไหล่และป้องกัน

อาการปวดข้อไหล่

- ก. นอนราบ ประสานนิ้วมือของมือทั้ง 2 ข้างบนหน้าท้อง
- ข. ค่อยๆยกแขน 2 ข้างถึงระดับไหล่, คอคอกเหยียดตรง
- ค. นำแขนกลับมาที่หน้าท้องเช่นเดิม



การบริหารท่า 2

รักษาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่

- ก. นอนราบ ประสานนิ้วมือของมือทั้ง 2 ข้างวางบนหน้าท้อง
- ข. ค่อยๆยกมือไปพาดผ่านหน้าอก โดยคอคอกเหยียดตรง
- ค. ค่อยๆขยับมือไปอีกด้านและทำสลับกัน
- ง. เมื่อทำซ้ำไปซ้ำมาจนครบรอบแล้ว งอศอกและนำมือวางหน้าท้องเช่นเดิม



การบริหารท่า 3

เสริมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเชิงกราน, สะโพกและเข่า (ลดอาการยึดติดและช่วยให้พลิกตัวได้บนเตียง)

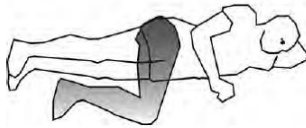
- ก. นอนหงาย วางมือที่ประสานนิ้วกันบนหน้าท้อง
- ข. งอเข่า เท้าราบบนเตียง 2 ข้าง
- ค. เข่าชิดกันและโยกเข่าซ้ายๆ ไปทางขวาจนสุด กลับมาศูนย์กลาง
- ง. โยกเข่าไปทางซ้ายจนสุดและกลับมาศูนย์กลาง



การบริหารท่า 4

เสริมการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกและเข่า, เลียนแบบการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการเดิน (จะลุกนั่งได้สะดวกขึ้น ถ้าผู้ป่วยเคลื่อนตัวมาใกล้ขอบเตียง)

- ก. นอนตะแคงด้านแข็งแรง ขาประกบชิดกัน
- ข. งอเข่าข้างอ่อนแรงมาหน้าอกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาจต้องมีผู้ช่วยวางมือรองรับขาขณะเคลื่อนไหว
- ค. กลับสู่ท่าเริ่มต้น



การบริหารท่า 5

สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเหยียดศอก

(จำเป็นสำหรับใช้ในขณะขยับตัวลุกจากท่านอน)

- ก. นั่งบนเบาะหรือโซฟา วางแขนส่วนล่างราบกับพื้นเบาะ โดยฝ่ามือวางราบกับพื้น อาจต้องใช้หมอนแข็งรองใต้ศอก
- ข. ค่อยๆถ่วงน้ำหนักไปศอกข้างที่อ่อน อาจต้องมีผู้ช่วยช่วยในการรักษาการทรงตัว
- ค. กดมือลงกับพื้นเบาะ, ยืดศอกขึ้นจนอยู่ในท่านั่ง (ผู้ป่วยอาจช่วยพยุงศอกไม่ให้ล้มพับลงกะทันหัน)



- ง. ค่อยๆงอศอกลง จนแขนท่อนล่างวางไปบนพื้นเตียง
- จ. ทำซ้ำกลับไปกลับมาร้อยๆครั้ง งอและเหยียดจนสุด ทำอย่างช้าๆ และเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

ข้อควรระวัง : ถ้าข้อไหล่ยังไม่แข็งแรงยังไม่ควรทำท่านี้ การปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนทำ

การบริหารท่า 6

ลดภาวะแข็งเกร็งของลำตัวและส่งเสริมการหมุนของลำตัว ซึ่งจำเป็นในการเดิน

- ก. นั่งบนเก้าอี้หลังตรงและเท้าทั้ง 2 วางราบกับพื้น อาจใช้เป็นเบาะแข็ง, โซฟา หรือรถเข็นแทนก็ได้
- ข. ประสานนิ้วมือทุกนิ้ว 2 ข้าง
- ค. ก้มลำตัวและดึงมือไปวางพื้นด้านหลังของเท้าขวา, หมุนลำตัว
- ง. เคลื่อนมือขึ้นในทิศทางเฉียงไปทางไหล่ซ้าย, เหยียดศอกตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้
- จ. ทำซ้ำๆ, เคลื่อนมือจากนอกเท้าซ้ายไปยังไหล่ขวา



ข้อสังเกต : ผู้ป่วยซึ่งมีการทรงตัวดีและนั่งได้เองเท่านั้นที่จะทำการบริหารท่านี้ได้ ถ้าการทรงตัวไม่ดีควรมีผู้ช่วยยืนด้านหน้า ช่วยจับแขนเคลื่อนไหวตลอดการเคลื่อนไหว

การบริหารท่า 7

การเคลื่อนไหวซึ่งจำเป็นในการลุกจากที่นั่ง

- ก. นั่งบนเก้าอี้เบาะแข็งและวางชิดกำแพง เพื่อป้องกันการลื่นไถล
- ข. ประสานนิ้วมือ 2 ข้าง และชูไปข้างหน้า
- ค. ขาทั้ง 2 ข้างแยกห่างเล็กน้อย และสะโพกอยู่ชิดขอบเก้าอี้ โน้มตัวไปข้างหน้า
- ง. ค่อยๆหย่อนก้นลงนั่ง



ข้อสังเกต : ถ้าจะให้ทำบริหารยากขึ้น ในข้อ ค. ในลูกจอนอยู่ในทำยีนและกลับมานั่ง

การบริหารท่า 8

เพื่อรักษาการเคลื่อนไหวของข้อเท้าซึ่งจำเป็นในการเดิน (และรักษาการเคลื่อนไหวของข้อมือและข้อศอก)

- ก. ยืนให้ห่างจากกำแพงประมาณ 1 ช่วงแขน, เข่าตรง เท้าแยกห่างเล็กน้อยวางราบกับพื้นและลงน้ำหนักเท่าๆกัน 2 ข้าง
- ข. ใช้มือข้างแข็งแรงจับมือข้างอ่อนแรงวางราบกับกำแพงระดับหน้าอก
- ค. ค่อยๆงอศอก, และโน้มเข้าหากำแพง ทำนี้จะเหยียดด้านหลังของขาส่วนล่าง สันเท้าและพื้น
- ง. เหยียดศอกออก, ดันลำตัวออกจากกำแพง

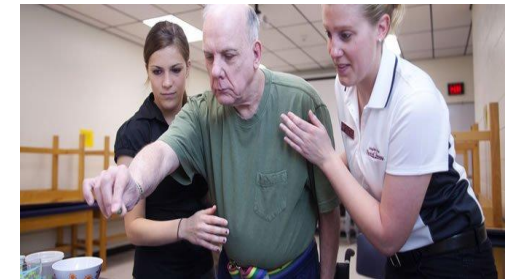


ข้อสังเกต : ถ้าแขนอ่อนแรงมากจะทำท่านี้อาจ



คู่มือ

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)



พ.ต.อ.หญิง วรณีย์ ตระการวณิช
 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์ประสาทวิทยา
 ฝ่ายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ