

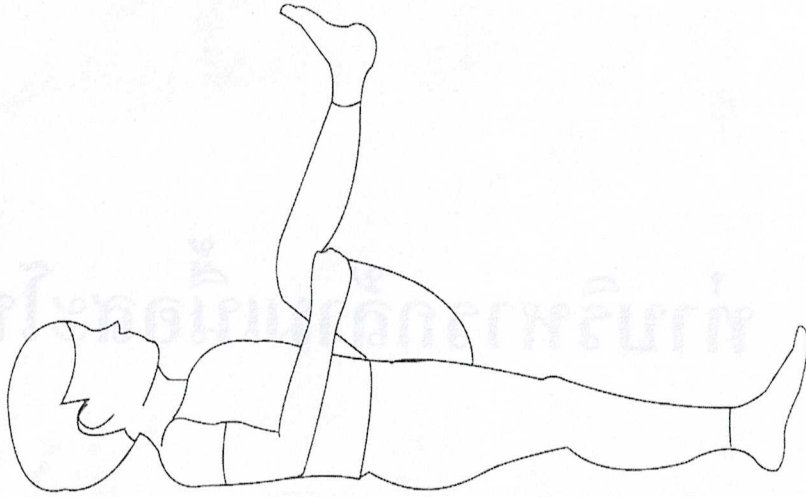
นอนหงาย งอขาที่มีปัญหาขึ้น มือข้างเดียวกันจับขอบเตียง
มืออีกข้างจับขาที่งอขึ้นดึงเข้าหาไหล่

ทำบริหารกล้ามเนื้อสะโพก

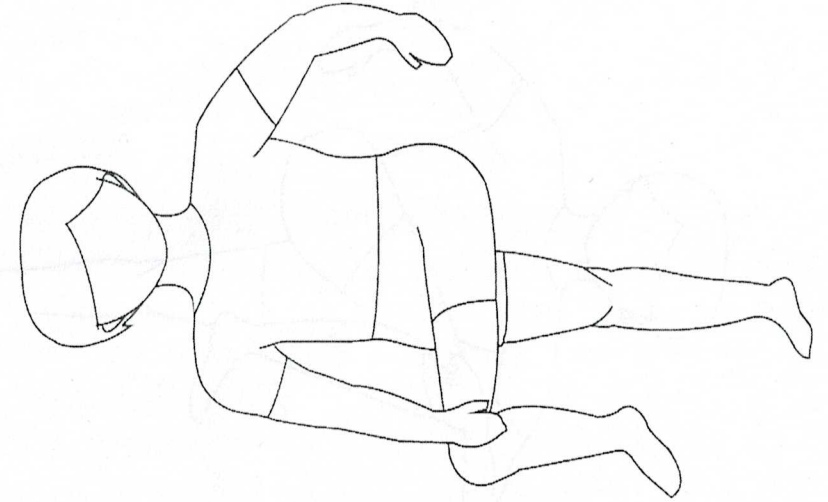
งานกายภาพบำบัด

รพ.บางใหญ่

*ทำค้างไว้ นับ 1 – 10 ในแต่ละท่า



นอนหงาย งอขาที่มีปัญหาขึ้น ใช้มือ 2 ข้าง
กอดใต้เข่า แล้วดึงเข้าหาตัว



นอนหงาย ไขว้ขาที่มีปัญหาไปด้านตรงข้าม มือข้างเดียวกัน
จับขอบเตียง มืออีกข้างจับขาที่ไขว้กดลงเข้าหาเตียง