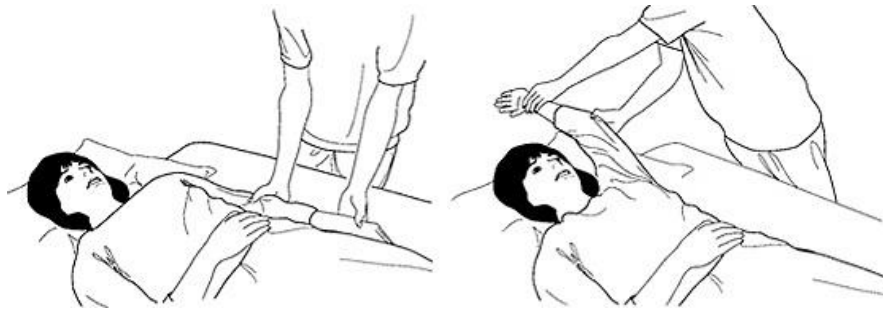


# การออกกำลังกายเพื่อป้องกันข้อติดในผู้ป่วยแขนขาอ่อนแรง

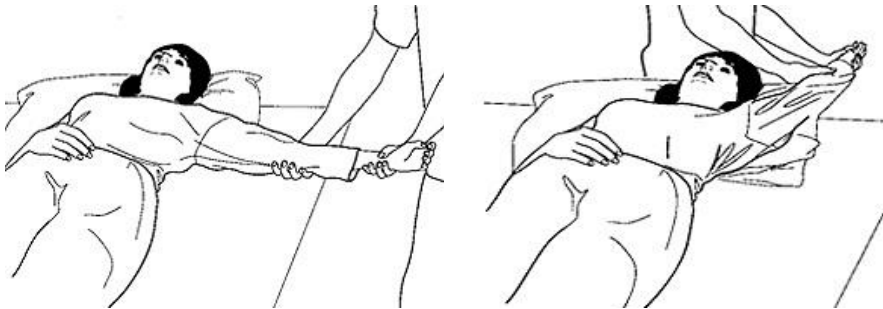
โดย กภ. กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร นักกายภาพบำบัด รพ.บางใหญ่

## รยางค์ส่วนบน

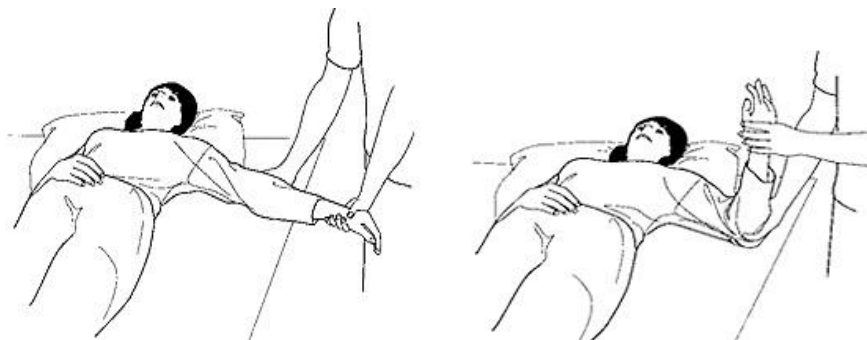
### ข้อไหล่



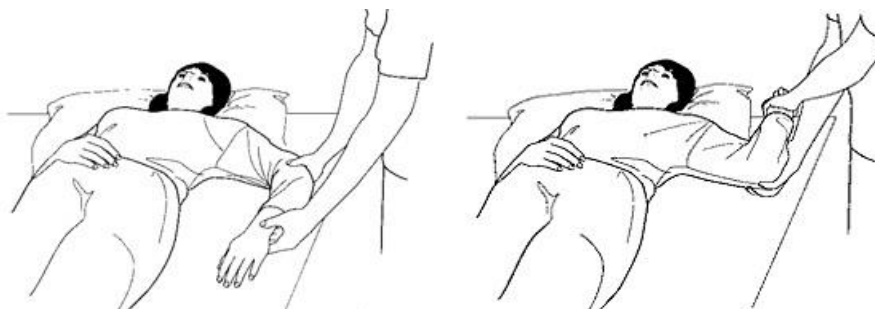
รูป 1 จับข้อศอกและข้อมือ ยกแขนขึ้นชิดหูโดยโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว



รูป 2 จับข้อศอกและข้อมือ กางแขนชิดหูโดยโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว

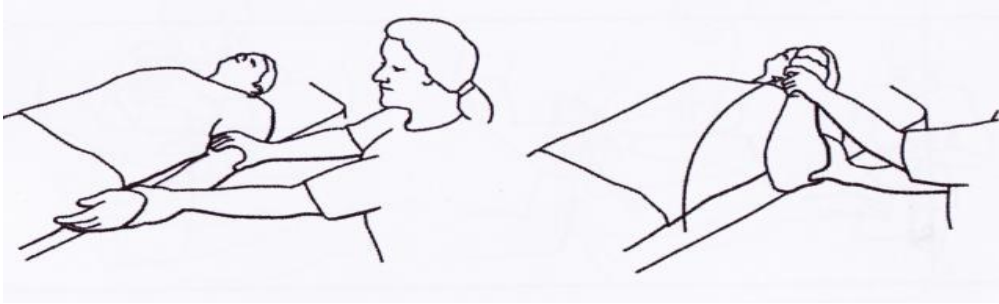


รูป 3 จับข้อศอกและข้อมือ กางแขนและงอศอก 90 องศา

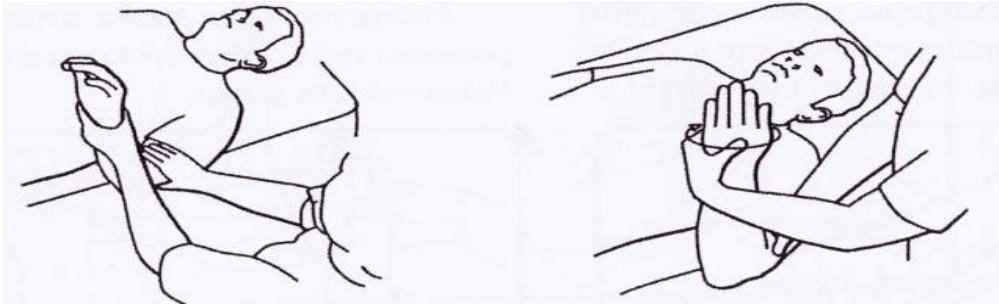


รูป 4 พลิกแขนคว่ำและหงายโดยออกแรงมือข้างที่จับข้อศอกผู้ป่วย

## ข้อศอก



รูป 5 จับข้อศอกและข้อมือ งอข้อศอกจนสุดโดยออกแรงมือข้างที่จับข้อมือผู้ป่วย



รูป 6 จับข้อศอกและข้อมือ งอข้อศอก 90 องศา หมุนข้อศอกโดยออกแรงมือข้างที่จับข้อมือผู้ป่วย

## ข้อมือ

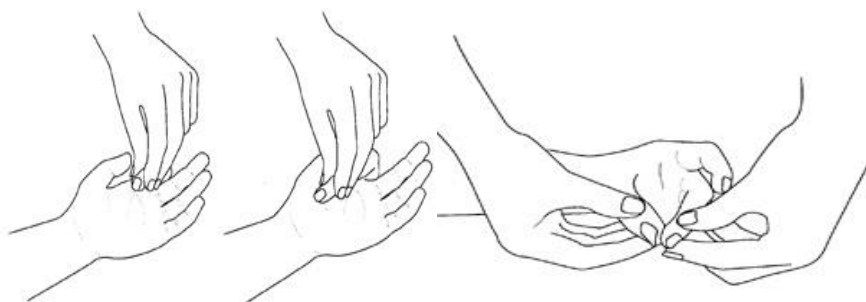


รูป 7 กางแขนและงอข้อศอก 90 องศา จับข้อมือและนิ้วมือ กระดกข้อมือขึ้น-ลงโดยออกแรงมือข้างที่จับนิ้วมือผู้ป่วย

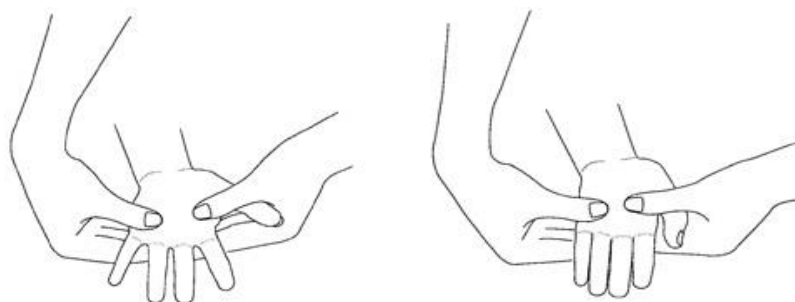


รูป 8 ทำเช่นเดียวกับรูปที่ 7 แต่ทิศทางของข้อมือเปลี่ยนไปด้านข้าง

## นิ้วมือ



รูป 9 จับนิ้วมืออง-เหยียด และชนกัน



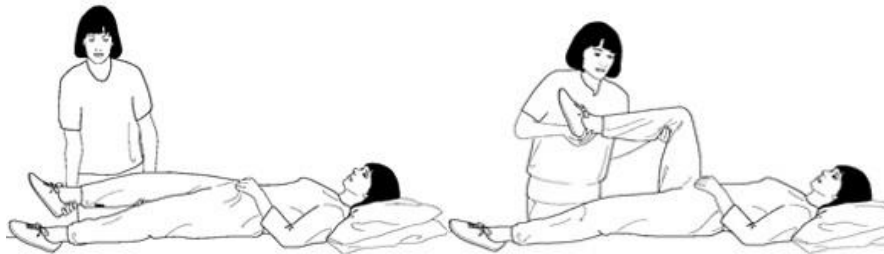
รูป 10 จับนิ้วมือกาง-หุบ

## รยางค์ส่วนล่าง

### ข้อสะโพกและข้อเข่า



รูป 11 จับข้อเข่าและข้อเท้า ยกขาขึ้น ไขว้ไปด้านตรงข้าม  
ต้นข้อสะโพกขึ้นหาข้อไหล่งตรงข้ามโดยโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว

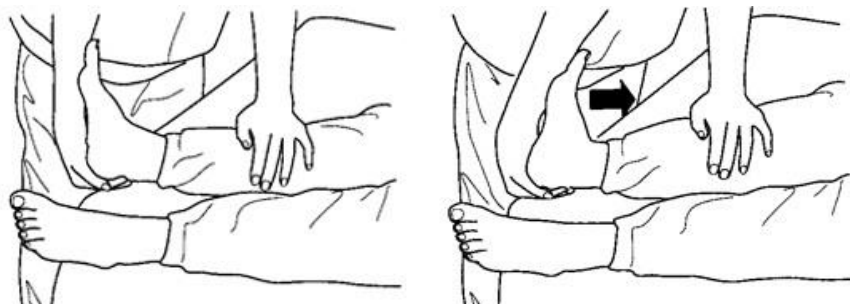


รูป 12 จับข้อเข่าและข้อเท้า งอข้อสะโพก-ข้อเข่าขึ้นโดยโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว



รูป 13 จับข้อเข่าและข้อเท้า กางข้อสะโพกออกด้านข้างโดยโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว

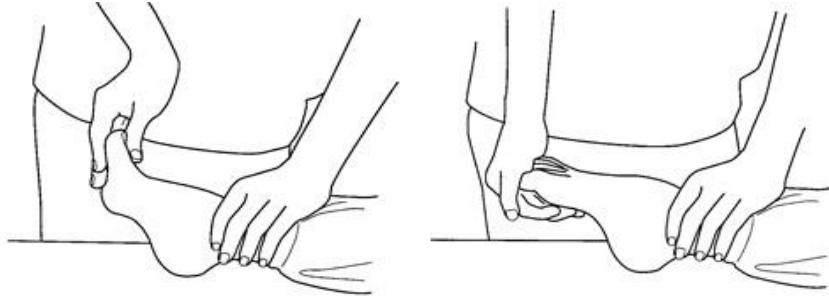
### ข้อเท้า



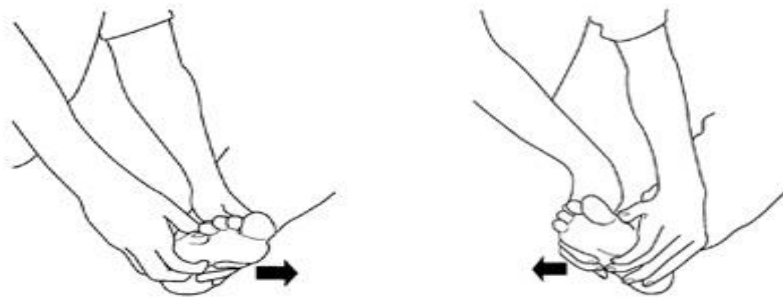
รูป 14 จับเหนือข้อเท้าและส้นเท้า

ดันส้นเท้าขึ้นทางศีรษะโดยออกแรงมือที่จับส้นเท้าและโยกตัวเราตามการเคลื่อนไหว

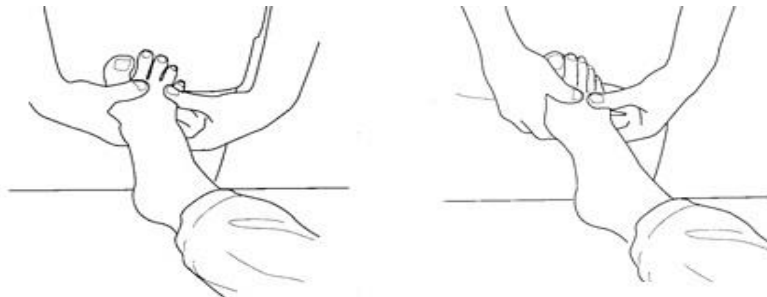
นิ้วเท้า



รูป 15 จับเหนือข้อเท้าและนิ้วเท้า ดันนิ้วเท้าขึ้น-ลง



รูป 16 จับเท้าทางด้านนิ้วโป้งและนิ้วก้อย เคลื่อนไหวเท้าไปทางด้านข้าง



รูป 17 จับนิ้วเท้ากาง-หุบ