

การออกกำลังกายในผู้ป่วย

โรคหลอดเลือดสมอง



งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลราชวิถี

โทรศัพท์ 02-3548108-37 ต่อ 2601-2

ครั้งที่ 2 : กรกฎาคม พ.ศ. 2562

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะอัมพาตครึ่งซีก โดยผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนแรงของแขนและขา รวมถึงมีความผิดปกติอื่นร่วมด้วย การรักษาทางกายภาพบำบัดมีความสำคัญในการฟื้นฟูความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงเรียนรู้ การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธี ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยผู้ป่วยควรได้รับการตรวจประเมินจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด หลังจากป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย

คุ้มครองนี้จัดทำขึ้นเพื่อแสดงท่าออกกำลังกายส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งแขนและขา การจัดท่าทางของร่างกายและเรียนรู้วิธีการทำกิจกรรมประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยนำไปฝึกที่บ้าน โดยเลือกฝึกท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง หากไม่แน่ใจให้ปรึกษา นักกายภาพบำบัดที่ดูแล

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

หลักการสำคัญของการออกกำลังกาย

1. ประเมินอาการ ความผิดปกติก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ระดับความดันโลหิต อาการหอบเหนื่อย อ่อนเพลีย เป็นต้น
2. ขณะออกกำลังกายหากเกิดอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น หอบเหนื่อยมาก ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ควรหยุดออกกำลังกาย และปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด
3. ผู้ป่วยควรสวมเสื้อและกางเกงที่สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้สะดวก ไม่รัดแน่น หรือรุ่มร่ามจนเกินไป
4. ผู้ป่วยที่มีอาการเกร็งของแขนหรือขา ขณะออกกำลังกาย ควรเคลื่อนไหวในช่วงที่สามารถทำได้อย่างช้าๆ จนอาการเกร็งลดลง และสามารถเคลื่อนไหวได้เพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

การจัดท่านอน

การจัดท่านอนง่าย



- หมอนหนุนรองรับศีรษะถึงต้นคอ
- ผ้าขนหนูรองแขนข้างอ่อนแรง
- หมอนรองใต้เข่า 2 ข้าง หรืออนอนเหยียดขาตรง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

การจัดท่านอนตะแคงแขนและขา อ่อนแรงอยู่ด้านบน



- หมอนหนุนศีรษะ รองรับถึงต้นคอ โดยให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบตรง
- แขนและขา ข้างอ่อนแรง วางบนหมอน โดยงอข้อศอก และข้อเข่า พอด้วย

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

การจัดท่านอนตะแคงแขนและขา อ่อนแรงอยู่ด้านล่าง

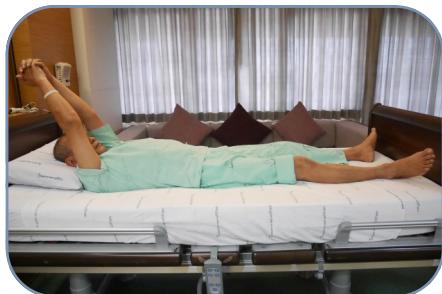


- หมอนหนุนศีรษะ รองรับถึงต้นคอ โดยให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบตรง
- แขน-ขา ข้างดี วางบนหมอน โดยให้ลำตัวเอ็นไปทางด้านหลัง (วางหมอนหนุนลำตัวด้านหลัง)
เพื่อหลีกเลี่ยงการนอนทับหัวไหล่ข้างอ่อนแรง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่านอนออกกำลังกาย

ท่ายกแขน



- นอนหงาย 2 มีอ ประسانกัน
- ยกแขนขึ้นและลงทางด้านหน้า โดยให้ข้อศอกเหยียดตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ท่าโยกแขน



- นอนหงาย 2 มีอ ประสานกัน ยกแขนสูงระดับอก
ข้อศอกเหยียดตรง
- โยกแขนไปทางด้านซ้ายและขวา
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าหมุนไฟล์



- นอนหงาย 2 มือ ประสานกัน
- ยกแขนขึ้น ข้อศอกเหยียดตรง วัดเป็นวงกลม
ไปและกลับ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าเหยียดศอก



- นอนหงาย 2 มือ ประสานกัน วางบนหน้าผาก
โดยให้ข้อศอกอยู่เหนือนีอข้อไหล่



- ยกมือขึ้น ข้อศอกเหยียดตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่ามุนไหล่ออกด้านนอก



- นอนหงาย การแขนออก 90° วางมือบนหมอนข้างลำตัว
- ยกมือขึ้นจากหมอนไปทางด้านบน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่ามุนไหล่เข้าด้านใน



- นอนหงาย การแขนออก 90° วางมือบนหมอนข้างศีรษะ
- ยกมือขึ้นจากหมอน มาทางด้านล่าง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่ากระดกข้อเท้า



- นอนหงาย หมอนรองใต้ขา
- กระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าเตะขา



- นอนหงาย หมอนรองใต้ขา
- เตะขาขึ้นให้เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

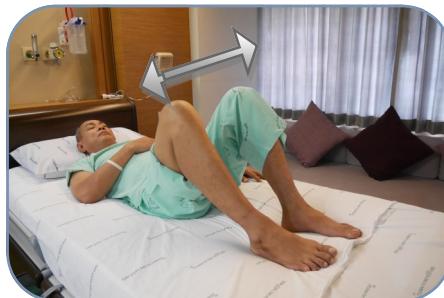
การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ท่าอเข่าและเหยียดขา



- นอนหงาย ขาเหยียดตรง
- งอเข่า งอสะโพก ขึ้นซ้ำๆ เท่าที่ทำได้
- เหยียดขาออกซ้ำๆ จนสุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

□ ท่าแยกขา



- นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
- แยกเข่า 2 ข้าง ออกจากกัน โดยเท้า 2 ข้าง อยู่ต่ำแน่นรเดิม
- เข่า 2 ข้าง ซิดกลับที่เดิม
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าโยกเข้า



- นอนหงาย ชั้นเข่าทั้ง 2 ข้าง
- โยกเข่าทั้ง 2 ข้างไปทางด้านซ้ายและขวา
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่ายกก้น



- นอนหงาย ชั้นเข่าทั้ง 2 ข้าง
- ยกก้น ขึ้นและลง ซ้ำๆ
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าพลิกตะแคงตัวด้วยตนเอง



- นอนหงาย มือ 2 ข้าง ประสานกัน ยกแขนขึ้นสูงระดับอก
ชั้นเป่าข้างหนึ่งขึ้น
- หันศีรษะ โยกแขน ลำตัว ตะแคงไปทางด้านขวาที่เหยียดตรง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ การลุกนั่งในท่านอนตะแคงทับข้างดี



- นอนตะแคงทับข้างดี 2 มือ
ประสานกัน โน้มໄให้ล่มาทาง
ด้านหน้า งอเข่าและสะโพก
ทั้ง 2 ข้าง



- วางมือข้างอ่อนแรงบนเตียง
งอเข่าและสะโพกทั้ง 2 ข้าง
มาทางด้านหน้า โดยใช้ขา
ข้างมีแรงสอดใต้ขาอ่อนแรง



- ลงน้ำหนักที่ข้อศอกและ
แขนข้างดี ดันลำตัวขึ้น
พร้อมกับห้อยขาลงข้างเตียง



- นั่งตัวตรง มือ 2 ข้าง
วางข้างลำตัวบนเตียง
เท้า 2 ข้าง วางราบบนพื้น

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าฝึกการลงน้ำหนักแขนข้างอ่อนแรง



- นั่งตัวตรง แขนข้างอ่อนแรง
วางห่างออกจากลำตัว
เท้า 2 ข้าง วางราบบนพื้น



- มีอข้างดี ประคองข้อศอก
ข้างอ่อนแรงให้ตรง ถ่ายน้ำหนัก
ลงแขนข้างอ่อนแรง



- นั่งบิดลำตัวไปด้านอ่อนแรง
วางมือทั้ง 2 ข้าง บนเตียงทาง
ด้านข้างสะโพก ถ่ายน้ำหนักลง
แขนทั้ง 2 ข้าง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่านั่งออกกำลังกาย

ท่ากระดกข้อมือ



- แขน 2 ข้าง วางบนโต๊ะ ให้มือ²
ข้างดีร่องมือข้างอ่อนแรง โดย³
ให้นิ้วโป้งข้างดีแยกนิ้วโป้งข้าง⁴
อ่อนแรงให้กางออก



- กระดกข้อมือข้างอ่อนแรงขึ้น⁵
โดยมือข้างดีช่วยพยุง⁶
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง⁷

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

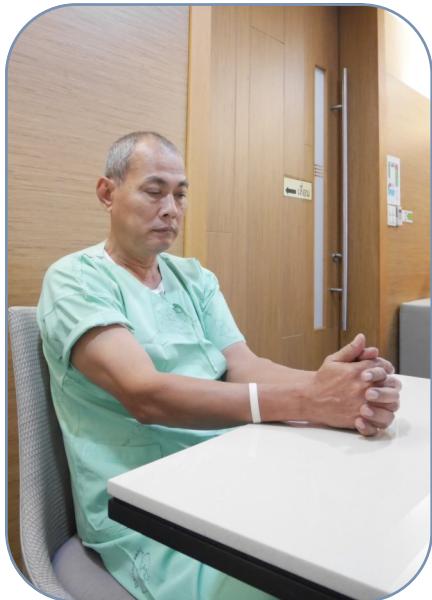
ท่ากานนิวโป๊ง



- แขน 2 ข้าง วางบนโต๊ะ
- ใช้นิ้วมือข้างเดียว จับนิ้วนิวโป๊งข้างอ่อนแรง ฝึกให้กานนิวออก
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ท่ายกแขนเหนื่อยศีรษะ



- มือ 2 ข้าง ประسانกันวาง
บ่นโต๊ะ



- ยกแขนขึ้นตรง เหนื่อยศีรษะ
โดยให้ข้อศอกเหยียดตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าเอื้อมแตะ



- วางมือทั้ง 2 ข้างบนโต๊ะ โดยให้มือข้างดี วางบนมือข้างอ่อนแรง
- เอื้อมแขน 2 ข้าง ไปด้านหน้า ให้ไกลมากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ท่ากระดกข้อเท้า



- นั่งบนเก้าอี้ มีอ 2 ข้าง วาง
บพหน้าขา เท้าวางราบบนพื้น
เท้าข้างอ่อนแรงอยู่ด้านหน้า
เล็กน้อย



- กระดกข้อเท้าข้างอ่อนแรงขึ้น
ให้สูงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

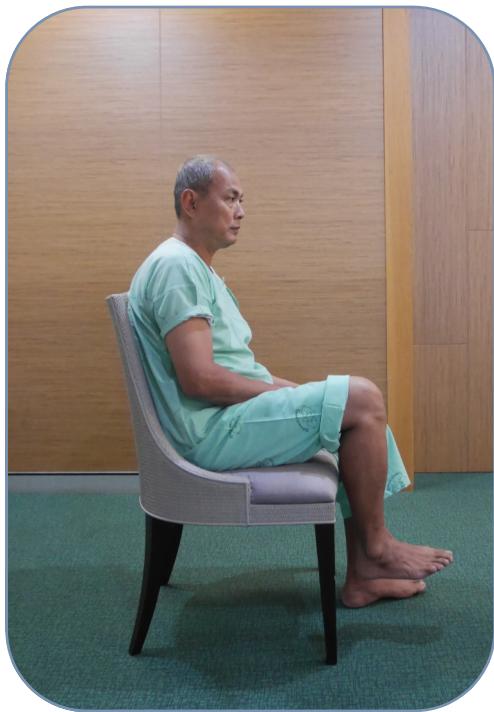
ท่านั่งเตะขา



- นั่งบนเก้าอี้ มีอ 2 ข้าง วางบนหน้าขา เท้าวางราบบนพื้น
- เหยียดขาข้างอ่อนแรงขึ้นตรง ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่านั่งยกขา



- นั่งบนเก้าอี้ มือ 2 ข้าง วางบนหน้าขา เท้าวางราบบนพื้น
- ยกขาข้างอ่อนแรงขึ้นloyจากพื้น ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ท่าลูกยืน



- นั่งบนเก้าอี้ มือข้างดีจับไม้เท้า
- เท้า 2 ข้างวางราบบนพื้น
- เยื่องมาทางด้านหลังเข่าเล็กน้อย

- มือข้างดีกดไม้เท้า โน้มตัวมาด้านหน้า
- ถ่ายน้ำหนักมาที่ขาทั้ง 2 ข้าง
- ดันตัวลุกขึ้นจากเก้าอี้



- เหยียดเข่า เหยียดสะโพกตรง
- ยืนตรง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าฝึกการทรงตัว

- ท่ายืนทรงตัวด้วยขาข้างอ่อนแรง



- ยืนตรง มือข้างเดียวจับไม้เท้า การขาเล็กน้อย
- ยกขาข้างมีแรงให้ลอยพ้นพื้น ค้างไว้ นับ 1-10
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าฝีกlong น้ำหนักขา 4 ทิศ



- ยืนตรง มือข้างดีจับไม้
เท้า การขาเล็กน้อย

- ก้าวขาข้างอ่อนแรงไป
ด้านหน้า พร้อมถ่ายน้ำหนัก



- ก้าวขาข้างอ่อนแรง

ไปด้านหลัง พร้อม
ถ่ายน้ำหนัก

- ก้าวขาข้างอ่อนแรง

ไปด้านใน พร้อม
ถ่ายน้ำหนัก

- ก้าวขาข้างอ่อนแรง

ไปด้านข้าง พร้อม
ถ่ายน้ำหนัก

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าก้าวเดินไปด้านหน้า



- ยืนตรง การขาเล็กน้อย
- มือข้างดี ยกไม้เท้าไปด้านหน้า วางห่าง
จากปลายนิ้วเท้าทางด้านข้างประมาณ
4-6 นิ้ว



- ก้าวขาข้างอ่อนแรงไปด้านหน้า โดยให้ปลาย
เท้าอยู่ระดับเดียวกับปลายบนของไม้เท้า



- มือข้างดี กดไม้เท้า พร้อมกับก้าว
ขาข้างดีมาเสมอขาข้างอ่อนแรง

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- ผู้ป่วยไม่ใช้ความพยายามในการเคลื่อนไหวเกินกำลังกล้ามเนื้อที่มืออยู่ เพราะอาจกระตุนให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการดึงกระชากข้อให้ล๊อข้างอ่อนแรงของผู้ป่วย เนื่องจากอาจส่งผลให้บาดเจ็บได้
- การออกกำลังกายควรทำช้าๆ และนุ่มนวล
- หากขณะเคลื่อนไหวมีอาการปวดหรือบวมมากขึ้น ให้หยุดฝึกและควรปรึกษานักกายภาพบำบัดทันที
- ขณะฝึกในท่ายืน ผู้ดูแลควรอยู่ฝั่งเดียวกับข้างอ่อนแรง ของผู้ป่วยเพื่อเฝ้าระวังการหลบล้ม
- ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ หรือขณะมีไข้

การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ป้องกันได้ทันเวลา เมื่อพบอาการเตือน..อย่าวางใจ !!

โรคหลอดเลือดสมองสามารถเกิดขึ้นได้อย่างเฉียบพลัน หากสังเกตพบอาการผิดปกติดังต่อไปนี้ ต้องนำส่งโรงพยาบาลทันที

- F (Face) ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว
- A (Arm) แขนขาอ่อนแรง หรือมีอาการชาคริ่งซีกเดินเซ ยกแขน ยกขาไม่ได้
- S (Speech) ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด พูดลำบาก
- T (Time) ความมาโรงยาบาลด้วยความรวดเร็ว ภายใน 3 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มมีอาการผิดปกติ

ปัจจุบันพบว่าภายในเวลา 4.5 ชั่วโมง หรือ 270 นาที หลังจากผู้ป่วยเกิดอาการ เป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญ ที่แพทย์จะใช้ในการวางแผน การรักษาโรคหลอดเลือดสมองชนิดขาดเลือดมาเลี้ยงหรือโรคหลอดเลือดสมองตีบ โดยการใช้ยาละลายลิมเลือด

กรณีฉุกเฉิน แนะนำ โตรสายด่วนการแพทย์ 1669

ข้อมูลและเรียบเรียงโดย

กภ.จวนมนูญ ปรีชาเวชกุล

กภ.สายสุริย์ ธรรมเจริญขัย

กภ.สุคนธ์ วงศ์บุญคง

กภ.สมกรพร มนต์เทราทอง

กภ.อัจฉิมา แสนศิริ

กภ.ณัฐริณญา อิงคะวรสิทธิ์

แสดงท่าอออกกำลังกายโดย

นายสำราญ ทิพวัฒน์