



# การเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN POST-STROKE PATIENTS



## ทำไมผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองต้องเพิ่มกิจกรรมทางกาย

จากสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา แนะนำให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มกิจกรรมทางกาย เนื่องจากมีประโยชน์สำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย เพื่อลดความพิการซ้ำซ้อน ลดการพลัดตกหกล้ม และยังช่วยพัฒนาความสามารถของร่างกายที่เสียไปให้กลับมาให้ได้มากที่สุด เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งนี้ยังช่วยป้องกันโรคกลับมาเป็นซ้ำ รวมถึงป้องกันโรคอื่นที่อาจเกิดตามมาในอนาคตได้ เช่น โรคหัวใจ ความอ้วน นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาวะทางจิตใจให้ดีขึ้นได้



## ควรเริ่มเมื่อใด และทำอย่างไรให้ปลอดภัย

ปรึกษากับแพทย์ผู้ดูแล เพื่อกำหนดเป้าหมายร่วมกัน และประเมินสภาวะของโรคและร่างกาย เพื่อหากิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

- เริ่มเบา ๆ
- เพิ่มความหนักทีละนิด
- ครอบครัวเสริมสร้างกำลังใจ

## ผู้ป่วยระยะเฉียบพลัน

ระยะนี้เน้นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการนอนนาน ช่วยผู้ป่วยให้มีการเคลื่อนไหว โดยเน้นให้มีการเคลื่อนไหว โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วยและญาติ

### บริหารข้อ

### ฝึกการลุกนั่ง

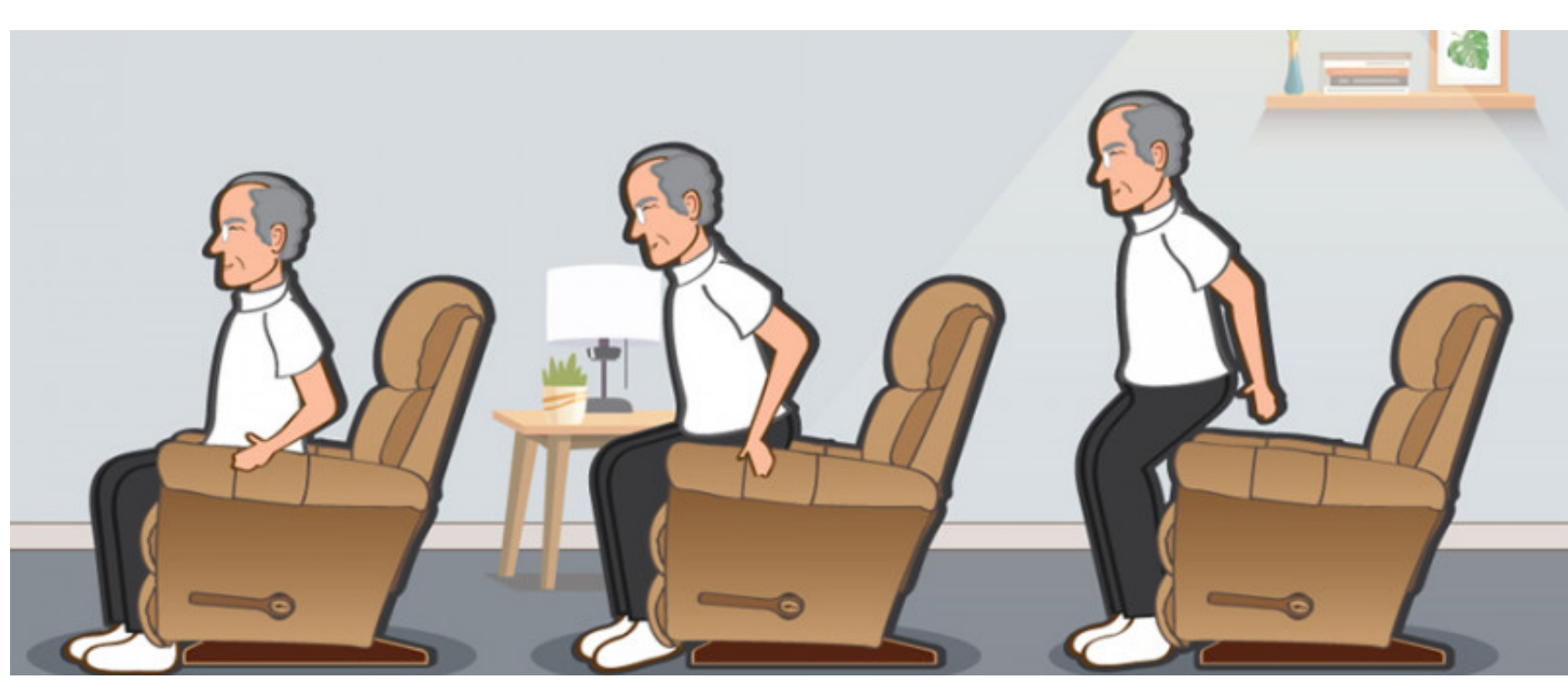
### ฝึกหายใจและไอ



#### 3. บริหารกล้ามเนื้อขาด้วยการยืดหรือเดิน



1. ยืดกล้ามเนื้อขาด้วยการนอนยกขาขึ้นแล้วค่อยๆดึงเข่าเข้าหาตัว
2. ป้องกันข้อเข่าเสื่อมโดยนั่งเหยียดเข่าตรง กระดกปลายเท้าขึ้น
3. บริหารกล้ามเนื้อขาด้วยการยืดหรือเดิน
4. ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจล้าด้วยการยืดเหยียดแขน
5. ฝึกจับ-ส่งบอล
6. ฝึกการทรงตัวบนลูกบอล



1. เลื่อนสะโพกออกมา, นั่งที่ขอบเก้าอี้หรือโซฟา
2. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
3. ค่อยๆลุกขึ้นยืนโดยให้หลังและศีรษะอยู่ในแนวตรง, ใช้มือทั้ง 2 ข้างยันตัวลุกขึ้นยืน

#### ฝึกควบคุมลมหายใจเข้า-ออก

โดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูก และเป่าออกทางปาก สลับกันซ้ำๆ

#### ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม

วางมือตรงหน้าท้องและหน้าอก หายใจเข้าทางจมูกให้ท้องป่อง เป่าลมออกทางปากท้องยุบ ทำ 5 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 ครั้ง

#### การไอ (COUGH)

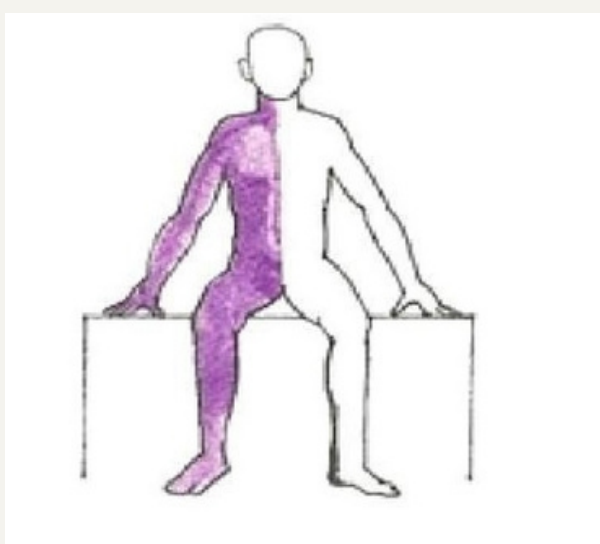
ปรับหัวเตียงขึ้น หรือนั่งในท่าสบายๆ หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก กลั้นหายใจนับ 1 - 3 และพ่นลมหายใจออกทางปากอย่างรวดเร็วและแรง



## ฝึกออกกำลังกายข้างเตียง

### ฝึกการลงน้ำหนักแขนข้างอ่อนแรง

1. นิ่งตัวตรง แขนข้างอ่อนแรง วางห่างออกจากลำตัวเท่า 2 ข้าง วางราบบนพื้น
2. มือข้างดี ประคองข้อศอก ข้างอ่อนแรงให้ตรง ถ่ายน้ำหนัก ลงแขนข้างอ่อนแรง
3. นิ่งบิดลำตัวไปด้านอ่อนแรง วางมือทั้ง 2 ข้าง บนเตียงทาง ด้านข้างสะโพก ถ่ายน้ำหนักลงแขนทั้ง 2 ข้าง



## ฝึกยืนและเดิน



- คนที่แขนอ่อนแรงให้ชูแขนขึ้นเพดานแล้วเอาแขนลงแบบชิดลำตัว
- คนที่ขาอ่อนแรงให้นอนหงายและค่อย ๆ กางขาออกมาทีละข้างอย่างช้า ๆ ทำแบบนี้ติดต่อกัน 5-10 เซต หรือการบิดสะโพกไปมาเพื่อช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทำเดินที่ติดต้องมีการทรงตัวดีสามารถลงน้ำหนักที่ขาทั้งสองข้างได้ดี มีความสมมาตรของขาทั้งสองข้างทั้งในจังหวะลงน้ำหนักและก้าวขา และสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี

## ฝึกทำกิจวัตรประจำวัน

### ภาวะกลืนลำบาก

1. บริหารริมฝีปากและแก้ม
  - ฝึกอ้าปาก
  - ฝึกการเป่า/ดูด
  - ออกเสียง “อู” สลับเสียง “อี”
2. บริหารลิ้น
  - ใช้ลิ้นแตะมุมปากสองข้างสลับกัน
  - ให้พูด ลาลาลา คาคาคา ซ้าหล่าๆรอบ
3. บริหารขากรรไกร
  - อ้าปากค้างไว้ 5 วิ ออกเสียงอา แล้วหุบปากให้ฟันกระทบกัน
  - เคลื่อนไหวขากรรไกร แบบเคี้ยวข้าวหรือหมากฝรั่ง 5-10 รอบ



## ผู้ป่วยระยะฟื้นตัว

ในระยะนี้จะเน้นให้ผู้ป่วยทำกิจวัตรประจำวันต่างๆให้ใกล้เคียงหรือเหมือนคนปกติ เพื่อให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมหรือทำงานได้