

ควรมีที่เกาะทางด้านข้าง หรือทางด้านหน้า

เพื่อเพิ่มความมั่นคง



7. ทำยืนยกขาและแขน

ยกเท้าซ้ายขึ้น และกางแขนซ้ายระดับไหล่
ค้างไว้ นับ 1-5 สลับทำอีกด้าน



8. ทำเดินต่อเท้า

เดินต่อส้นเท้า เป็นเส้นตรง

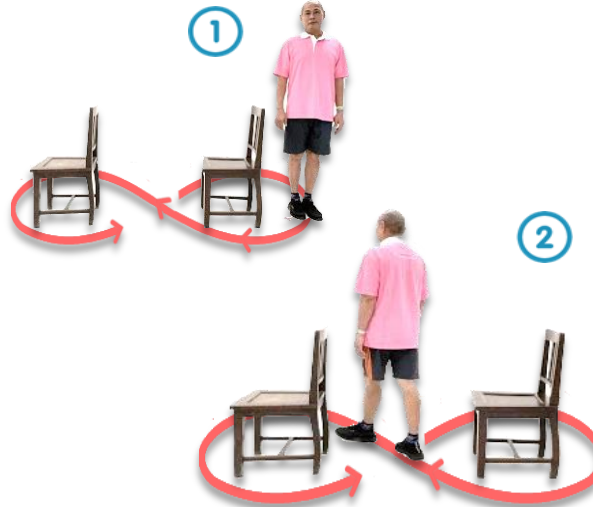


9. ทำก้าวชิดก้าว

ก้าวเท้าซ้ายและขวาตาม
ก้าวทางด้านข้าง จนสุดเก้าอี้
สลับทำอีกด้าน

10. ทำเดินเลข 8

เดินเป็นเลข 8 รอบเก้าอี้ๆ



*** ข้อควรระวัง : เดินช้าๆ ลำตัวตรง ศีรษะตรง



แผ่นพับ



แบบประเมิน



ฝึกทรงตัว เพิ่มความมั่นคง

งานกายภาพบำบัด
กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลราชวิถี
โทร 02-2062900 ต่อ 11305, 11306

ครั้งที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

ข้อควรปฏิบัติในการฝึก

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดีกับร่างกาย และรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการฝึก



2. หลีกเลี่ยงการฝึกขณะเป็นไข้ หรือมีอาการเจ็บป่วยเฉียบพลัน

3. หลีกเลี่ยงการกลั้นหายใจขณะฝึก เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น



ทำฝึกทุกท่า แนะนำทำซ้ำ ท่าละ 10 รอบ

(สามารถปรับลดจำนวนได้ตามความเหมาะสมของผู้ฝึก)

เมื่อมีอาการต่อไปนี้

ควรหยุดฝึกทันที

1. เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่นมากกว่าปกติ
2. เวียนศีรษะ หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน
3. ปวดข้อต่อ ปวดกล้ามเนื้อทันทีทันใด
4. เดินเซหรือมีอาการอ่อนแรงแบบฉับพลัน

ท่าฝึกการทรงตัวที่แนะนำ

ควรมีที่เกาะทางด้านข้าง หรือทางด้านหน้า เพื่อเพิ่มความมั่นคง

1. ทำยืนเขย่งปลายเท้า

เขย่งปลายเท้า ค้างไว้ นับ 1-5



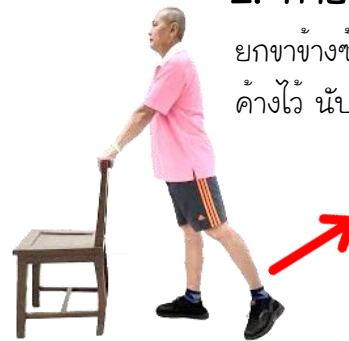
4. ทำย่อ-ยืด

กางขากว้างประมาณไหล่ ย่อตัวลง แล้วค่อยๆยืดตัวขึ้น



2. ทำยกขาไปด้านหลัง

ยกขาข้างซ้ายไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้ นับ 1-5 ทำสลับซ้าย-ขวา



5. ทำยืนกางขา

กางขาข้างซ้ายไปด้านข้างช้าๆ ค้างไว้ นับ 1-5 ทำสลับซ้าย-ขวา



3. ทำยืนยกขา

ยกเท้าซ้ายขึ้น ค้างไว้ นับ 1-5 สลับทำอีกด้าน



6. ทำยืนยกขาและมือ

ยกขาข้างและมือซ้ายขึ้น ค้างไว้ นับ 1-5 สลับทำอีกด้าน



*** ข้อควรระวัง : ลำตัวตรง ศีรษะตรง ไม่แอ่นหลัง