

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคองศา

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 1

โดยการยืนหันหน้าเข้ากำแพง
เลื่อนเท้าข้างที่ทำการยืดไปด้าน
หลัง 2 ก้าว

ให้เท้าข้างที่ไม่ได้ทำการยืดอยู่กับที่
งอเข่าเล็กน้อย เท้าข้างที่ทำการยืด
วางราบ บนพื้นตลอด



จะรู้สึกตึงตรงเอ็นร้อยหวาย ให้นับ 1-10 โน้ใจ แล้วสลับข้างทำแบบเดิม
ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 2

ยืนบนบันได โดยเว้าเข่าด้วยเท้า
ทั้งสองข้าง

หลังจากนั้นเอาขาข้างที่จะทำการ
ยืดเอ็นร้อยหวาย ขยับถอยออกมา
ให้ส้นเท้าพอสันลงจากบันได



โดยมือดันกำแพงหรือมีที่จับไว้ตลอด เท้าอีกข้างยื่นอย่างมั่นคง หลังจากนั้น
ลงน้ำหนักส้นเท้าที่ทำการยืดให้นับ 1-10 โน้ใจ แล้วสลับข้างทำแบบเดิม
ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 3



นั่งบนเก้าอี้หรือเตียง หลังจากนั้น
ไขว่ห้างยืด เข่าหรือฝ่า
คล้องที่กลางฝ่าเท้า

เท้าข้างที่ทำการยืด เขยียดตรง
ให้นับ 1-10 โน้ใจ แล้วสลับข้าง
ทำแบบเดิม

ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ

ยืดพังผืดใต้ฝ่าเท้า

นั่งกับพื้นหรือเก้าอี้หรือเตียงนอน
ยกขาข้างที่จะทำการยืดพาด
ไว้บนขาอีกข้าง

หลังจากนั้นใช้มือหนึ่งข้าง
ดันปลายนิ้วให้กระดูกงูขึ้น

แล้วมืออีกข้างทำการบีบขนาดตามแนวผังผืดฝ่าเท้าจากส้นเท้าถึงปลายเท้า 3-5 นาที



นายแพทย์ปวิทย์ ขววงเงิน

แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วุฒินิตวุฒิจีฬาวชาญออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรวุฒิจีฬาวชาญออร์โธปิดิกส์บูรณสภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรวุฒิจีฬาวชาญออร์โธปิดิกส์เมดิคอลแอนจิเนียริง มหาวิทยาลัยไอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคองุ่น

โดยนายแพทย์บวิทย์ ยวงเงิน นายแพทย์ชำนาญการออร์โธปิดิกส์

แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์บูรณสภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์เมดิคอลเอนจินีयरिंग มหาวิทยาลัยไอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 1

โดยการยืนหันหน้าเข้ากำแพง
เลื่อนเท้าข้างที่ทำการยืดไปด้าน
หลัง 2 ก้าว

ให้เท้าข้างที่ไม่ได้ทำการยืดอยู่กับที่
งอเข่าเล็กน้อย เท้าข้างที่ทำการยืด
วางนาน นนพืดตลอด



จะรู้สึกตึงตรงเอ็นร้อยหวาย ให้นับ 1-10 โนใจ แล้วสลับข้างทำแบบเดิม
ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคองศา

โดยนายแพทย์บวิทย์ ยวงเงิน นายแพทย์ชำนาญการออร์โธปิดิกส์

แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วุฒินิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์บูรณาการ โรงพยาบาลราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์เมดิคอลเอเจนซีเนียร์ มหาวิทยาลัยไอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 2

ยืนบนบันได โดยเริ่มยืนด้วยเท้า
ทั้งสองข้าง

หลังจากนั้นเอขาข้างที่จะทำการ
ยืดเอ็นร้อยหวาย ขยับถอยออกมา
ให้ส้นเท้าหย่อนลงจากบันได



โดยมีจุดกำแพงหรือมีที่จับไว้ตลอด เท้าอีกข้างยืนอย่างมั่นคง หลังจากนั้น
ลงน้ำหนักส้นเท้าที่ทำการยืดให้นับ 1-10 โนใจ แล้วสลับข้างทำแบบเดิม
ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคองศา

โดยนายแพทย์วิทย์ ยวงเงิน นายแพทย์ชำนาญการออร์โธปิดิกส์

แพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วุฒิปริญญาตรีผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์บูรณสภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์เมดิคอลเอเจนซีหญิง มหาวิทยาลัยไอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

ยืดเอ็นร้อยหวาย ท่าที่ 3



นั่งบนเก้าอี้หรือเตียง หลังจากนั้น
ใช้ยางยืด เชือกหรือผ้า
คล้องที่กลางฝ่าเท้า

เท้าข้างที่ทำการยืดเหยียดตรง
ให้แน่น 1-10 โน้ใจ แล้วสลับข้าง
ทำแบบเดิม

ทำรอบละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ





โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคองศา

โดยนายแพทย์บวรวิทย์ ยวงเงิน นายแพทย์ชำนาญการออร์โธปิดิกส์

แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์บูรณสภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์เมดิคอลเอนจินีयरिंग มหาวิทยาลัยโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

ยืดพังผืดใต้ฝ่าเท้า

นั่งก้นพื้นหรือเก้าอี้หรือเตียงนอน

ยกขาข้างที่จะทำการยืดขาด

ไว้นขาอีกข้าง

หลังจากนั้นใช้มือหนึ่งข้าง

ดันปลายนิ้วให้กระดูกงัน

แล้วมืออีกข้างทำการบีบนิ้วตามแนวผังผืดฝ่าเท้าถึงปลายเท้า 3-5 นาที



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378