



สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการสวมใส่กางเกงและ ชุดชั้นในได้ด้วยตัวเอง

E

เพื่อที่จะเปลี่ยนเสื้อผ้า คุณจำเป็นต้องยืนขึ้นโดยการใช้มือข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างในการช่วยพยุงตัว
ถ้าคุณสามารถยืนขึ้นได้อย่างมั่นคงเป็นเวลาประมาณ 30 วินาที คุณก็จะสามารถถอดหรือใส่เสื้อผ้าได้ด้วย
ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น กรุณาบริหารร่างกายโดยคำนึงถึงคำเตือนเป็นพิเศษเพื่อความปลอดภัย

1

ท่าบริหารช่วงลำตัวและแขน(3 เซ็ท/ข้าง)

เพื่อความสะดวกในการเปลี่ยนท่าทางในห้องน้ำ



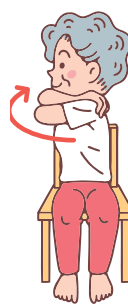
กอดไหล่ตัวเองไว้ด้วย
แขนทั้งสองข้าง



ยกข้อศอกสูง
ขึ้นมาด้านหน้า



ลดข้อศอกลง
พ่อนคลาย



หมุนลำตัวไปด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
และทำซ้ำอีกด้านด้วยระยะเวลาเท่ากัน



กรุณาซ้อน
ข้อศอกทั้งสองข้าง
ให้ตรงกัน

D
E
F
G
สามารถยืนได้ด้วยผู้ช่วยเหลือ

2

ท่าบริหารช่วงไหล่และหน้าอก (3 เซ็ท)

เป็นการผ่อนคลายช่วงไหล่ที่จะช่วยเรื่องการถอดกางเกงได้ง่ายขึ้น



ประสานมือเข้าไว้ด้วยกัน
และเหยียดแขนไปด้านหน้า



ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือ
ศีรษะช้า ๆ

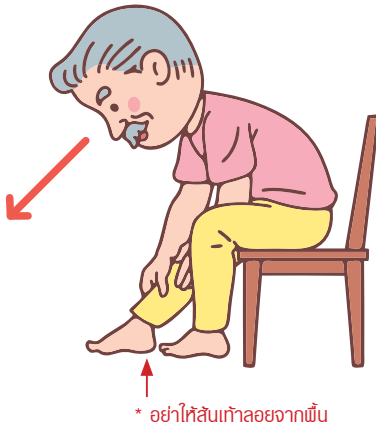


ลดแขนลงไปตามหลังศีรษะ
เปิดข้อศอก
และยืดอกค้างไว้ 15 วินาที

3

ท่าบริหารยืดต้นขา (20 วินาที/ข้าง)

เพื่อให้งอเข่าได้ง่ายขึ้น



เหยียดเท้าข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยวางส้นเท้าลงแตะกับพื้น ส่วนเท้าอีกข้างวางลงบนพื้นให้เต็มฝ่าเท้า และก้มตัวลงไปด้านหน้า

* ก้มตัวลงให้มากที่สุด โดยไม่ต้องฟินจนเกินไป

4

ฝึกการยืน (30 วินาที/เซ็ท)

สำหรับคนที่เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก ให้สามารถยืนได้มั่นคงขึ้น

* เป็นการฝึกสำหรับผู้ที่ เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก



วางมือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง และพยายามยืนค้างไว้ให้ได้ 30 วินาที

- * ฝึกกับร่างกายด้านที่ไม่มีอาการอัมพฤกษ์
- โดยหันร่างกายด้านที่มีอาการอัมพฤกษ์เข้าหาเก้าอี้
- * 30 วินาทีเป็นข้อมูลอ้างอิง สามารถลดเวลาให้สั้นลงได้
- * ต้องทำการฝึกร่วมกับผู้ดูแลเพื่อความปลอดภัย



ลักษณะเท้าผิดปกติ

เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นในผู้ป่วย อัมพฤกษ์ครึ่งซีก โดยข้อเท้าจะมี ลักษณะบิดเข้าด้านใน ซึ่งลักษณะของ เท้าแบบนี้ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถยืนหรือ เดินได้อย่างมั่นคง

D
E
F
G

สามารถค้นหาได้โดยพิมพ์หัวข้อ