



สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

H

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการไปเข้าห้องน้ำด้วยรถเข็นหรือวีลแชร์

สิ่งสำคัญ คือ การมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวย้ายไปพร้อมกับวีลแชร์ได้ด้วยตัวเอง

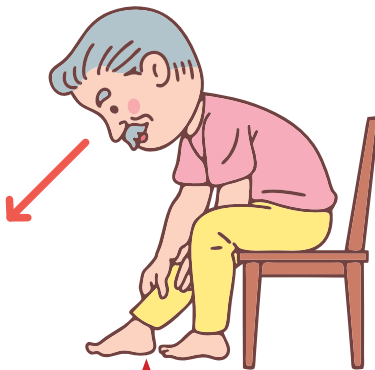
1. ต้องสามารถนั่งลงในวีลแชร์ได้อย่างเหมาะสม
2. ต้องมีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงเพียงพอที่จะถีบพื้นได้
3. ต้องมีกล้ามเนื้อแขนที่แข็งแรงเพียงพอที่จะหมุนล้อวีลแชร์ได้เอง

นอกจากนั้น กล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงพร้อมกับความรู้สึกถึงสมดุลของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพในการยืน

1

ท่าบริหารยืดต้นขา (20 วินาที/ข้าง)

เพื่อให้งอเข่าได้ง่ายขึ้น



* อย่าให้ส้นเท้าลอยจากพื้น

เหยียดเท้าข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าให้มากที่สุด

โดยวางส้นเท้าลงแตะกับพื้น

ส่วนเท้าอีกข้างวางลงบนพื้นให้เต็มฝ่าเท้า

และก้มตัวลงไปด้านหน้า

* ก้มตัวลงให้มากที่สุด โดยไม่ต้องฟืนจนเกินไป

2

ท่าบริหารเข่า (5 เซ็ต)

เพื่อฝึกเข่าให้แข็งแรงและสามารถยืนได้



วางเท้าข้างหนึ่งไว้ใต้เท้าอีกข้าง

และออกแรงดันเท้าทั้งสองข้างเข้าหากันประมาณ 5 วินาที

และทำสลับกับเท้าอีกข้าง

* นั่งให้ติดพนักเก้าอี้

* จับเก้าอี้ไว้ทั้งสองข้าง

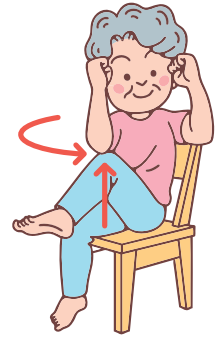
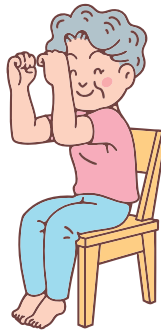
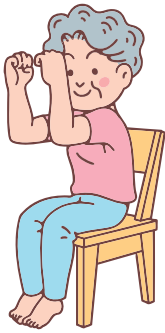
* ระวังอย่ายกเท้าขึ้นจากพื้น

สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ
H
I
J
K
L

3

ท่าเตะเข่าและข้อศอก (3 เซ็ท/ข้าง)

ฝึกการยกขาขึ้นเพื่อช่วยให้เดินได้สะดวก



ตั้งข้อศอกขึ้นตั้งฉากทั้งสองข้าง
ยกเข่าซ้ายขึ้นให้ชนกับข้อศอกซ้าย และทำซ้ำกับด้านขวา

ยกเข่าซ้ายให้สูงขึ้นระดับหน้าอกไปแตะกับข้อศอกขวา
และทำซ้ำกับเข่าขวาไปแตะข้อศอกซ้าย

4

บริหารความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน (5 วินาที/เซ็ท, 3 เซ็ท)

เพื่อช่วยพยุงร่างกายเวลาจะล้ม



เอานิ้วมือทั้งสองข้างเกี่ยวกัน
แล้วเหยียดข้อศอกออกไปด้านข้างและ
ออกแรงดึงโดยพยายามให้ช่วงแขนยกขึ้น
อยู่ระดับหน้าอก หลังจากนั้นพลิกข้อมือ
สลับอีกข้างลงด้านล่าง
และทำซ้ำขั้นตอนเดิม

ประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน
ยกฝ่ามือขึ้นตั้งฉาก
และออกแรงดันฝ่ามือเข้าหากัน

เอามือซ้ายจับที่แขนขวา
และออกแรงดันเข้าหากัน
และสลับข้างทำซ้ำขั้นตอนเดิม

* เป็นการฝึกบริหารความแข็งแรงของแขน
เพื่อช่วยพยุงร่างกาย

* เป็นการฝึกบริหารความแข็งแรงของมือ
เพื่อที่จะคว้าจับวัตถุเพื่อป้องกันเวลาจะหกล้ม