

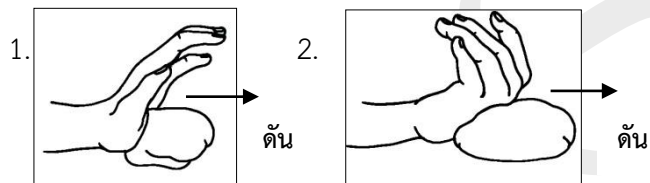
มาบริหารมือกันเถอะ

การบริหารกล้ามเนื้อเหมาะสำหรับผู้ที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่สามารถหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ได้ มั่นคง เช่น ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ผู้ป่วยไขสันหลังบาดเจ็บ ผู้ป่วยที่มีกระดูกมือหักที่เข้าเฝือกเป็นเวลานาน หรือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น ซึ่งปัญหานี้จะเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจวัตรประจำวันที่ต้องใช้มือเป็นหลัก การฝึกบริหารอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นและใช้งานในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยบริหารมือในแต่ละท่านั้น จะทำท่าละ 5-10 ครั้ง ทำต่อเนื่องหรือจนรู้สึกล้า

อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ดินน้ำมัน (Color clay), ไม้หนีบผ้า, ยางวง

การบริหารข้อมือ



ใช้ฝ่ามือและหลังมือออกแรงดันก้อนดินน้ำมันไปข้างหน้า

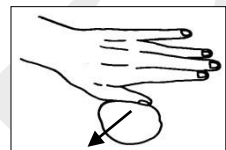
การบริหารนิ้วหัวแม่มือ

3.



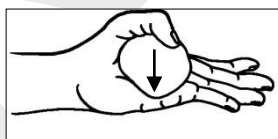
กางนิ้วหัวแม่มือออก วางดินน้ำมันระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ และใช้นิ้วหัวแม่มือดันดินน้ำมันเข้าหานิ้วชี้

4.



วางนิ้วหัวแม่มือชิดนิ้วชี้ วางดินน้ำมันด้านข้างนิ้วหัวแม่มือ และใช้นิ้วหัวแม่มือดันดินน้ำมันออกจนสุดพิสัยการกางนิ้ว

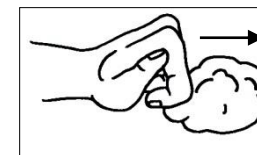
5.



หงายมือ วางดินน้ำมันในฝ่ามือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดดินน้ำมันให้ทิศทางไปยังโคนนิ้วก้อย

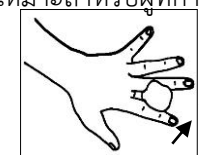
การบริหารนิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย

6.



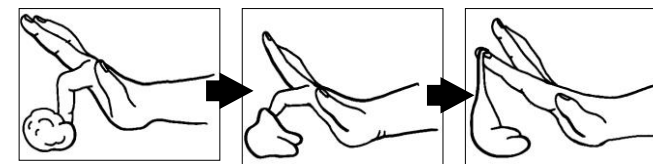
กดดินน้ำมันให้ติดกับโต๊ะ จากนั้นกำมือและใช้สันมือดันดินน้ำมันไปข้างหน้า (เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังมือไม่สุด)

7.



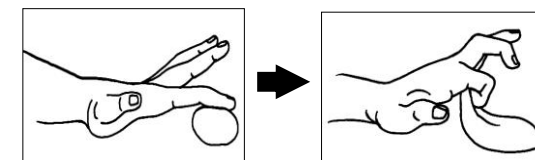
กางนิ้วทุกนิ้วออก วางดินน้ำมันระหว่างนิ้วทั้ง 2 แล้วบีบนิ้วเข้าหากัน

8.



คว่ำมือ พร้อมกระดูกข้อมือขึ้น จัดนิ้วอยู่ในท่าอู วางดินน้ำมันด้านหน้า (กดดินน้ำมันให้ติดกับโต๊ะ) แล้วใช้นิ้วงัดดินน้ำมันขึ้น ทำสลับกันทุกนิ้ว

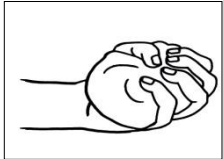
9.



คว่ำมือ พร้อมกระดูกข้อมือขึ้น จัดนิ้วอยู่ในท่าเหยียด วางดินน้ำมันบริเวณปลายนิ้ว แล้วใช้ปลายนิ้วดันดินน้ำมันเข้าหาฝ่ามือ (กดดินน้ำมันให้ติดกับโต๊ะ) ทำสลับกันทุกนิ้ว

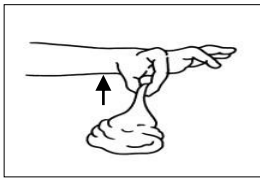
การบริหารนิ้วทั้ง 5 นิ้ว

10.



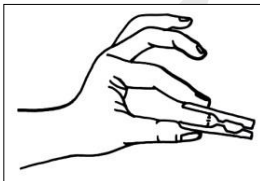
บีบ/ขยำดินน้ำมัน โดยกำมือให้สุดแรง

11.



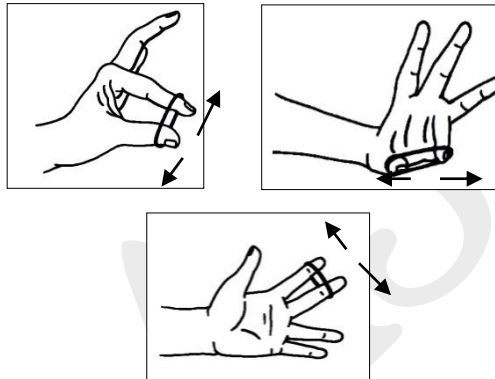
ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ดึงดินน้ำมันขึ้น (ทำสลับนิ้วไปเรื่อยๆ ระหว่าง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วกลาง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนาง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วก้อย)

12.



ใช้ไม้หนีบผ้าบริหารนิ้วมือ โดยหนีบไม้หนีบผ้ากับสันหนังสือหรือ แผ่นกระดาษ เป็นต้น (ทำสลับนิ้วไปเรื่อยๆ ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วกลาง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วนาง นิ้วหัวแม่มือ กับนิ้วก้อย)

13.



ใช้ยางวง นำมาคล้องกับนิ้วมือเป็นคู่และกางนิ้วออก โดยทำสลับกันได้ทุกนิ้ว

*เมื่อสามารถกางออกได้โดยง่ายแล้ว สามารถเพิ่มจำนวนยางเพื่อเพิ่มความหนืด



แผ่นพับ
รูปภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

พนินทร กองเกตุใหญ่ นักกิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

ผศ.พญ.ธนัชฐา ธนาเกียรติฤทัย

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561

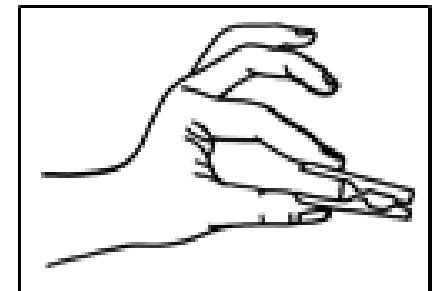
รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การบริหารมือกันเถอะ (Hand Exercise)



สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1016161