

ขั้นตอนที่ 3 การบริหารศีรษะร่วมกับสายตา (ภาพเคลื่อนไหว)

ท่าที่ 1 ถูรูปภาพหรือสิ่งของไว้ข้างหน้าให้ห่างจากตาประมาณ 1 ช่วงแขน

ท่าที่ 2 เคลื่อนรูปภาพจากซ้ายไปขวาในขณะเดียวกันหันศีรษะจากขวาไปซ้ายสลับกัน โดยที่ต่ายังจ้องมองรูปภาพตลอดเวลา (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 – 10 ครั้ง)

ท่าที่ 3 เคลื่อนรูปภาพจากบนลงล่างในขณะเดียวกันเงยศีรษะและก้มศีรษะสลับกัน โดยที่ต่ายังจ้องรูปภาพตลอดเวลา (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 – 10 ครั้ง)



ขั้นตอนที่ 4 การบริหารการทรงตัว-ก่ายืน

ท่าที่ 1 ยืนตัวตรง เท้าชิด กอดอก

ท่าที่ 2 ในขณะที่ยืนในท่าที่ 1 ให้หันศีรษะจากซ้ายไปขวาสลับไปมา ค่อยๆ ทำช้าๆ แล้วเร็วขึ้นตามลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 – 10 ครั้ง)

ท่าที่ 3 ในขณะที่ยืนในท่าที่ 1 ให้ก้มและเงยศีรษะขึ้นลง ค่อยๆ ทำช้าๆ แล้วเร็วขึ้นตามลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 -10 ครั้ง)

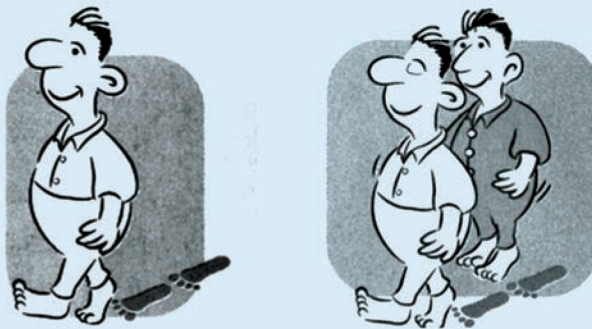


ขั้นตอนที่ 5 การบริหารการทรงตัว-ท่าเดิม

ท่าที่ 1 เดินต่อเท้า โดยให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าหลังต่อเป็นเส้นตรง

ท่าที่ 2 เมื่อทำท่าที่ 1 ได้ดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปควรฝึกท่าโดยหลับตาเดินต่อเท้า (ควรมีญาติอยู่ใกล้ๆ เพื่อคอยระวังล้ม)

หลังจากฝึกกายบริหารดังกล่าวจนอาการไถ่เป็นปกติ ขั้นตอนต่อไปท่านควรเลือกเล่นกีฬาที่ช่วยบำบัดอาการเวียนศีรษะ ได้แก่ เทนนิส, แบดมินตัน, ปิงปอง, กอล์ฟ, หรือกีฬาอื่นที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวศีรษะ, ตา และลำตัว เพราะจะช่วยให้คุณมีการปรับตัวของระบบการทรงตัวได้ดีขึ้น



กายบริหารสำหรับ

ผู้ป่วยเวียนศีรษะและเสียการทรงตัว



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

การบริหารสำหรับ ผู้ป่วยเวียนศีรษะเสียการทรงตัว

อาการเวียนศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อยอาการหนึ่งของผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ โรคที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะนี้สาเหตุส่วนใหญ่มาจากโรคของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน ความผิดปกติของเส้นประสาทการทรงตัวหรือสมอง เป็นต้น ในการบำบัดรักษาโรคเหล่านี้ควรรักษาตามสาเหตุที่เกิดขึ้น

ผู้ป่วยที่มีการสูญเสียการทำงานของอวัยวะการทรงตัวเส้นประสาทการทรงตัว หรือสมองที่เกี่ยวข้องทราบได้จากการตรวจร่างกาย และจากการทดสอบการทรงตัวที่เรียกว่า Electronystagmography ซึ่งพบว่ามีการทำงานของระบบการทรงตัวบกพร่องไป คือทำงานน้อยกว่าปกติ หรือในบางรายอาจไม่ทำงาน ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักมีปัญหา คือ มีอาการวิงเวียน อยู่เรื่อยๆ โดยเฉพาะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวศีรษะหรือใช้สายตาถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการเวียนแบบหมุนแล้วก็ตาม บางรายยังคงเสียการทรงตัวหรือมีอาการโคลงเคลง

การบำบัดรักษาที่สำคัญ คือการฝึกกายบริหารทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวเพื่อช่วยบำบัดรักษาอาการเวียนศีรษะที่มีอยู่หรือช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นตามลำดับ

สิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือจะต้องเลือกสถานที่ฝึกกายบริหารให้เป็นที่กว้างพอและปลอดภัย ไม่ควรมีสิ่งของเกะกะซึ่งอาจจะทำให้สะดุดล้มได้ง่าย ควรมีบุคคลอื่นอยู่ใกล้ๆ คอยช่วยเหลือ โดยเฉพาะเมื่อเริ่มฝึกทำใหม่ๆ

วิธีฝึกกายบริหาร

ให้ฝึกกายบริหารตามขั้นตอนต่างๆ ที่แนะนำ โดยในระยะแรกให้เริ่มฝึกเพียง 2-3 ครั้งต่อวัน แล้วต่อไปจึงค่อยฝึกทำเพิ่มขึ้นตามลำดับ ในช่วงแรกของการฝึกกายบริหาร อาจรู้สึกว่ามีอาการเวียนศีรษะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ขณะเดียวกัน การเสียการทรงตัวก็จะลดลงตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 1 การบริหารศีรษะ

ท่าที่ 1 หันศีรษะจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง สลับไปมา เริ่มต้นทำช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้นตาม ลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 - 10 ครั้ง)

ท่าที่ 2 ก้มศีรษะไปด้านหน้าแล้วค่อยๆ เงยขึ้นจนตั้งตรงแล้วแหงนต้อไปด้านหลัง เริ่มต้นทำช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้นตามลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 - 10 ครั้ง)



ขั้นตอนที่ 2 การบริหารศีรษะร่วมกับสายตา (ภาพนิ่ง)

ท่าที่ 1 มองภาพหรือวัตถุที่อยู่บนกำแพง หรือโต๊ะ ในระยะห่าง 3 - 4 ฟุต

ท่าที่ 2 ในขณะที่มองภาพหรือวัตถุในท่าที่ 1 ให้หันศีรษะจากด้านซ้ายไปด้านขวาแล้วหันกลับไปทางซ้าย สลับไปมา โดยที่ต่ายังจ้องมองภาพหรือวัตถุเดิมตลอดเวลา เริ่มต้นทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 - 10 ครั้ง)

ท่าที่ 3 ในขณะที่จ้องมองภาพหรือวัตถุในท่าที่ 1 ให้ก้มแล้วเงยศีรษะขึ้นลงโดยที่ต่ายังจ้องมองภาพ หรือวัตถุเดิมตลอดเวลา เริ่มต้นทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 - 10 ครั้ง)

