



โรงพยาบาลลานนา LANNA HOSPITAL

โรงพยาบาลของครอบครัวเรา _____

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำ
ในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



การยืดกล้ามเนื้อ การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ และเครื่องไฟฟ้าทางกายภาพบำบัด

กภ.ศิริรัตน์ กนกพารา

หัวหน้าแผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

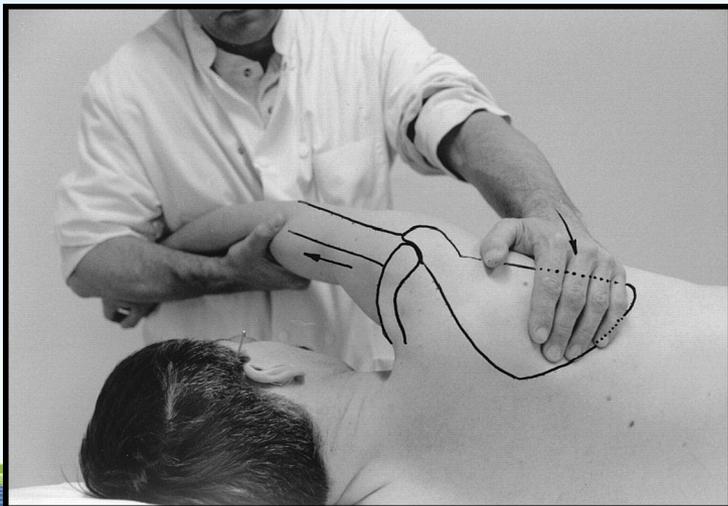
วิธีอนุรักษ์นิยม คือการรักษาโดยไม่ผ่าตัด

การพัก

การใช้ยา

กายภาพบำบัด

กายภาพบำบัดคืออะไร



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”



ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547 ได้ให้ความหมายของวิชาชีพกายภาพบำบัดไว้ว่า

"เป็นวิชาชีพที่กระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย และการบำบัดความบกพร่องของร่างกาย ซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรค หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การป้องกัน การแก้ไข และการฟื้นฟูการเสื่อมสภาพความพิการของร่างกาย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด หรือการใช้อุปกรณ์ทางกายภาพบำบัด"

วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัด

การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษา มีได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกาย, การใช้เครื่องมือเพื่อให้ความร้อน, ความเย็น, เครื่องไฟฟ้าให้ความร้อนลึก, เครื่องเลเซอร์ เพื่อบรรเทาอาการปวด อักเสบ เป็นต้น



วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้แผ่นประคบร้อน - เย็น



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้เครื่องอัลตราซาวด์ (Ultrasound)



วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัด

- ❖ การใช้เครื่องไฟฟ้าคลื่นความร้อนลึก
(Short Wave Diathermy)



การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด



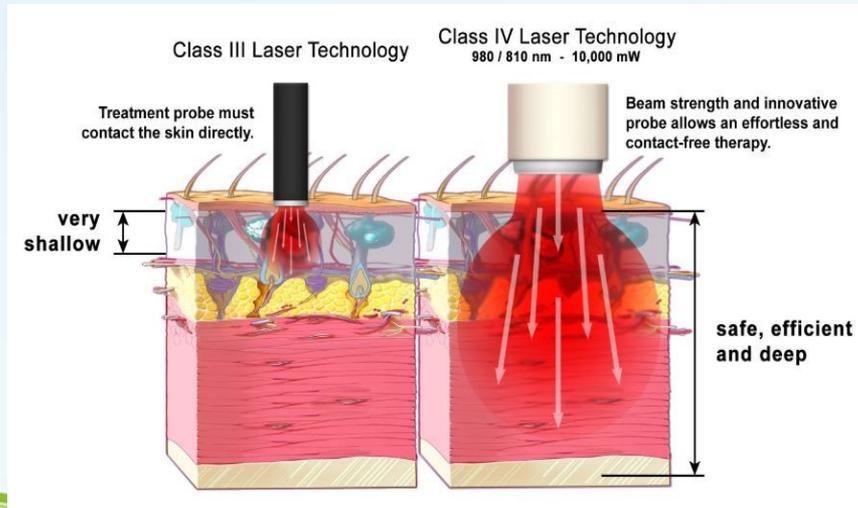
LINE ID : @lannahospital

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด

❖ HIGH INTENSITY LASER

โรงพยาบาลลานนาใช้เครื่องเลเซอร์กำลังสูง ที่ให้ประสิทธิภาพ
ในการรักษาดี และมีความปลอดภัย



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด



ผลการรักษาทางคลินิก :

- ช่วยในเรื่องของการเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดอาการปวด บวม อักเสบได้ดี ทั้งอาการของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ

การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด



- กระตุ้นการทำงานของเอ็นไซม์ภายในเนื้อเยื่อ โดยใช้ได้ทั้งในระยะบาดเจ็บเฉียบพลันและเรื้อรัง
 - ใช้เวลาในการรักษาน้อย และช่วยลดจำนวนครั้งในการรักษาของผู้ป่วยได้เร็วขึ้น
- *** ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริเวณที่ใช้ในการรักษา และอาการของผู้ป่วยร่วมด้วย*****

การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด

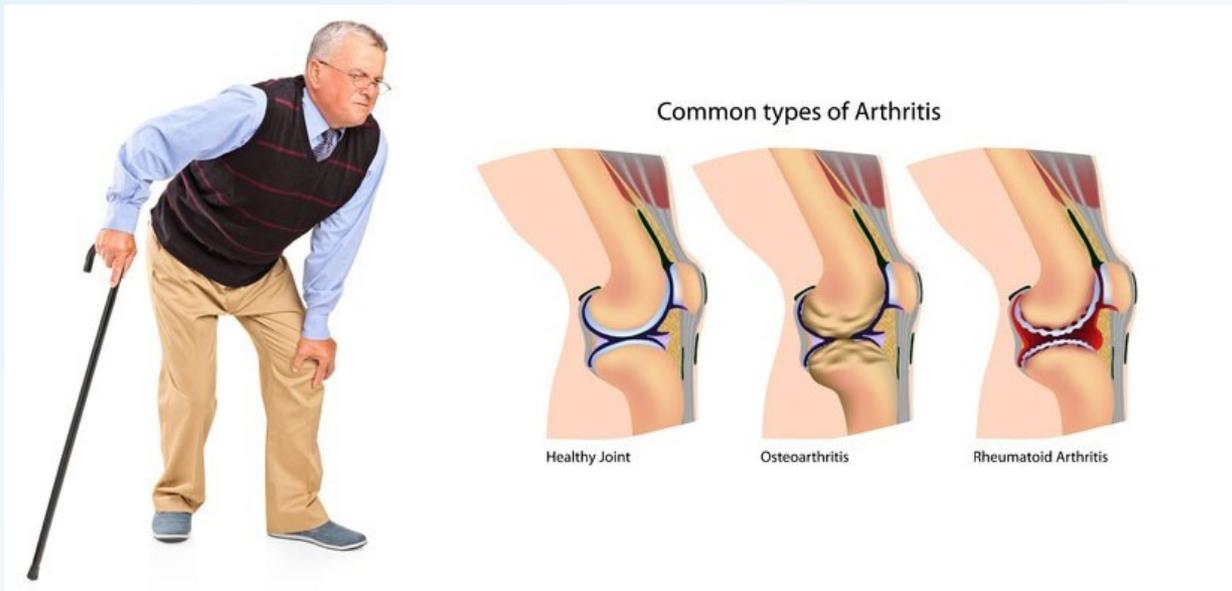
อาการบาดเจ็บโดยทั่วไปจะมีได้ 2 ลักษณะ คือ

- **อาการเฉียบพลัน (Acute symptom)** คือ อาการที่เกิดขึ้นทันที หรืออย่างรวดเร็ว และมักรักษาได้หายได้ภายใน 2-3 สัปดาห์ แต่อาจมีอาการอยู่ได้นาน ถึงประมาณ 3 เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับสาเหตุ เช่น จากการติดเชื้ต่าง ๆ เป็นต้น



การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด

- อาการเรื้อรัง (Chronic symptom) คือ อาการที่เป็นมานาน มักนานเกิน 3-6 เดือน อาการมักเป็นไม่มาก แต่ไม่หายไป อาจมีอาการต่อเนื่องหรือเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการรักษา อาการจะค่อย ๆ รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ



การรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์ทางกายภาพบำบัด

❖ ผลข้างเคียงจากการรักษา :

- อาจมีเลือดคั่งในบริเวณที่ทำการรักษา หรือเกิดจ้ำเลือด
- อาจทำให้การรับรู้สีลดลงหรือไวกว่าปกติ

❖ จำนวนครั้งในการรักษา :

- ระยะเวลาเจ็บเฉียบพลัน สามารถรักษาได้ต่อเนื่องทุกวัน
- ระยะเวลาเจ็บเรื้อรัง สามารถรักษาได้ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์



ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์



1. กลุ่มโรคปวดคอ ปวดร้าวลงแขน (Cervicobrachial syndrome)
2. กลุ่มโรคปวดไหล่ (Painful shoulder - impingement syndrome, tendonitis, rotator cuff injury)
3. อาการบวม อักเสบของถุงน้ำในข้อต่อ (Bursitis)
4. อาการปวดข้อศอก (Epicondylitis radialis / ulnaris)
5. กลุ่มโรคปวดหลัง (Low back pain - disc herniation)
6. กลุ่มโรคปวดเข่า ข้อเข่าอักเสบ (Patellofemoral pain syndrome, knee arthritis)

ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์



7. อาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ (Muscle strain, muscle spasms)
8. มีจุดกดเจ็บ (Trigger points)
9. โรครองช้ำ มีอาการอักเสบใต้ฝ่าเท้า ปวดส้นเท้า (Plantar fasciitis / heel spur)
10. ข้อเท้าแพลง (Ankle sprain - tibiotarsal distortion)
11. แผลหายช้า (Open wounds) เช่น แผลเบาหวาน, แผลกดทับ เป็นต้น (จะต้องเป็นแผลสะอาด ไม่มีการติดเชื้อ)

ข้อห้ามในการรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์



1. บริเวณใกล้ดวงตา (Eye area – possible retina damage)
2. บริเวณเนื้อร้าย หรือโรคมะเร็ง (Tumorous disease or cancer)
3. บริเวณที่มีโลหะในร่างกาย (Metalic implants)
4. ผู้ป่วยที่ใส่ประสาทหูเทียม (Cochlear implants)
5. ได้รับการฉายรังสีบริเวณต่อมไร้ท่อ (Irradiation of endocrine glands)

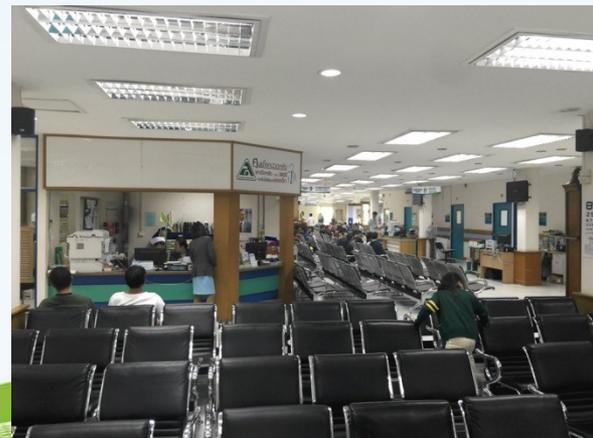
ข้อห้ามในการรักษาด้วยเครื่องเลเซอร์



6. มีไข้ (Patients with febrile conditions)
7. โรคลมชัก (Epilepsy)
8. หญิงตั้งครรภ์ (Pregnancy)
9. บริเวณผิวหนังที่มีรอยสักหรือกระ (Tattoos or freckles)
10. บริเวณที่มีการรับรู้ความรู้สึกลดลง (Sensational deficit in the treatment area)

ขั้นตอนการเข้ารับบริการด้วยเครื่องเลเซอร์

1. ให้ผู้รับบริการทุกท่านผ่านการตรวจ และวินิจฉัยโรคจากแพทย์ของโรงพยาบาลลานนาก่อน
2. เมื่อส่งปรึกษาที่แผนกกายภาพบำบัด นักกายภาพบำบัดจะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และประเมินอีกครั้งว่าสามารถใช้การรักษาด้วยเครื่อง High Intensity Laser ได้หรือไม่ (ตามข้อบ่งชี้ ข้อห้ามใช้/ข้อควรระวังในการใช้เครื่องมือนี้)



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

ขั้นตอนการเข้ารับบริการด้วยเครื่องเลเซอร์

3. สำหรับผู้ป่วยสิทธิประกันสังคม

นักกายภาพบำบัดจะให้การรักษาด้วยเครื่องมือพื้นฐานอื่น ๆ ทางกายภาพบำบัดก่อน หากผู้รับบริการมีความประสงค์ต้องการใช้เครื่อง High Intensity Laser จะมีส่วนเกินที่ต้องชำระค่า

บริการเอง

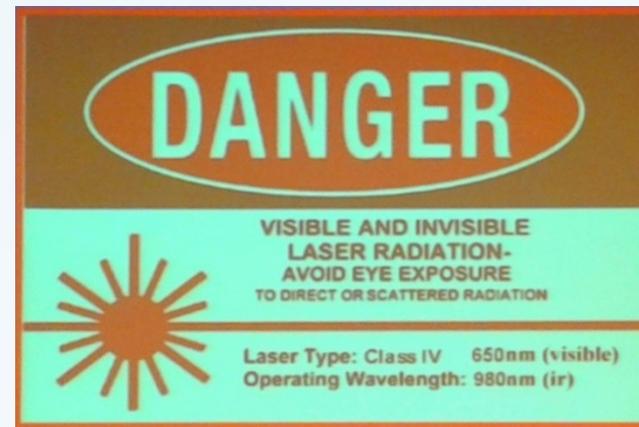


ขั้นตอนการเข้ารับบริการด้วยเครื่องเลเซอร์



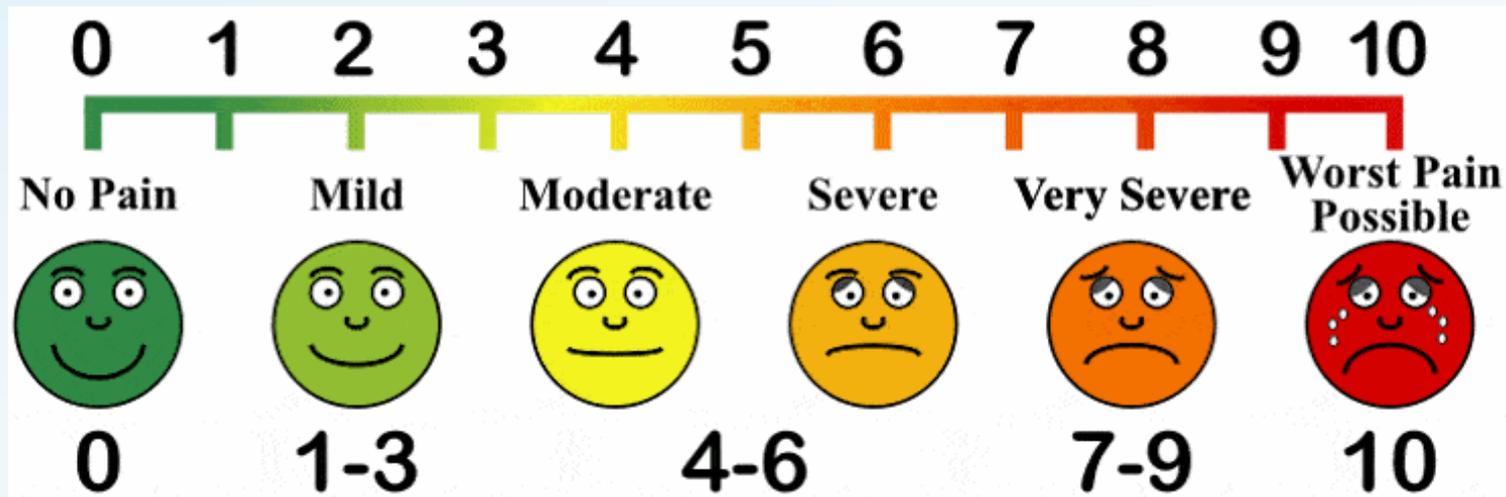
4. ผู้รับบริการและนักกายภาพบำบัด สวมใส่แว่นตาป้องกันเลเซอร์ขณะรักษา

5. หากพบความผิดปกติภายหลังจากการรักษา ให้แจ้งแก่นักกายภาพบำบัดทันที

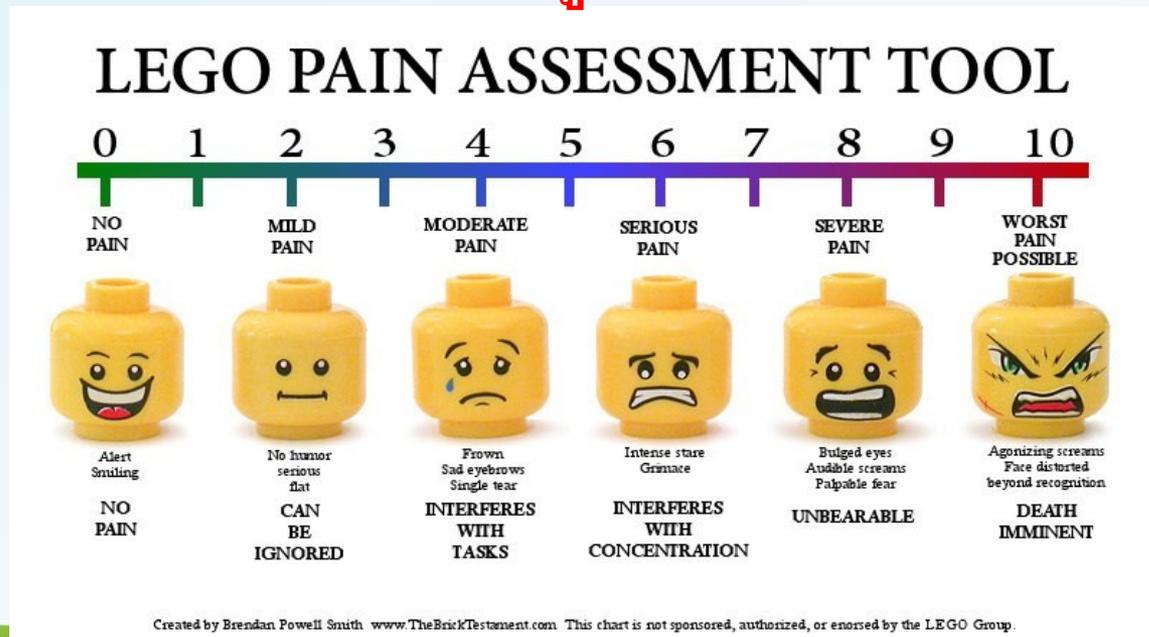


เมื่อการรักษาเสร็จสิ้น

สิ่งสำคัญคือ ผู้ป่วยสามารถดูแลตัวเองโดยการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำให้น้อยหรือซ้ำที่สุุดเพื่อให้ผลการรักษาในครั้งถัดไปดีขึ้น เช่น ครั้งแรกมีอาการปวดอยู่ที่คะแนน 7/10 เมื่อรักษาเสร็จแล้วอาการปวดลดลงเหลือที่ 3/10



หากผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และนักรกายภาพบำบัด ก็จะช่วยคงสภาพของอาการปวดไม่ให้เพิ่มขึ้น เมื่อกลับมารักษา ในครั้งถัดไปจะได้ไม่ต้องไปเริ่มการรักษาอาการปวดที่ 7/10 แต่ เริ่มรักษาอาการปวดที่ 3/10 จากนั้นค่อย ๆ ลดลงจนหายปวดหรือ สามารถควบคุมไม่ให้อาการปวดซ้ำอีก **ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือทั้งนักรกายภาพบำบัดและตัวผู้ป่วย**



หลักการออกกำลังกาย



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทาน ของกล้ามเนื้อ



หลักในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ได้แก่ การยกน้ำหนักในจังหวะช้า ๆ เช่น การเล่นเวทโดยยกน้ำหนักแต่ละท่าให้หนักพอสมควรที่จะทำได้ แต่ละเซททำประมาณ 10 - 15 ครั้ง ยกช้า ๆ ให้ถูกจังหวะของแต่ละท่า ไม่เห็นท่าแบบเร็ว ๆ (จะทำการเซ็ต ขึ้นอยู่กับกำลังของแต่ละคน แรก ๆ อาจเริ่มทำเพียงเซทเดียวก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเซทในแต่ละวัน)
- การออกกำลังแบบแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว, วิ่งเหยาะ, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิก เป็นต้น ควรทำเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน



ประโยชน์ในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- **ป้องกันโรคกระดูกพรุน** การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้กระดูกได้รับแรงบีบกด ซึ่งช่วยกระตุ้นให้กระดูกยึดจับแคลเซียมได้มากขึ้น
- **เพิ่มความบึกบึน** โดยช่วยเพิ่มสมรรถนะของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้คล่องแคล่วว่องไว ไม่ว่าจะเป็นการจับจ่ายซื้อของหรือยกของหนัก ๆ



ประโยชน์ในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- **เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ** เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อจะเหี่ยวลง ทำให้ อ้วน และบาดเจ็บง่าย จึงควรฝึกยกน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ
- **เผาผลาญไขมันมากกว่า** ยังมีมวลกล้ามเนื้อมาก คุณก็จะ สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดีขึ้น ลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้
- **ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น** ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

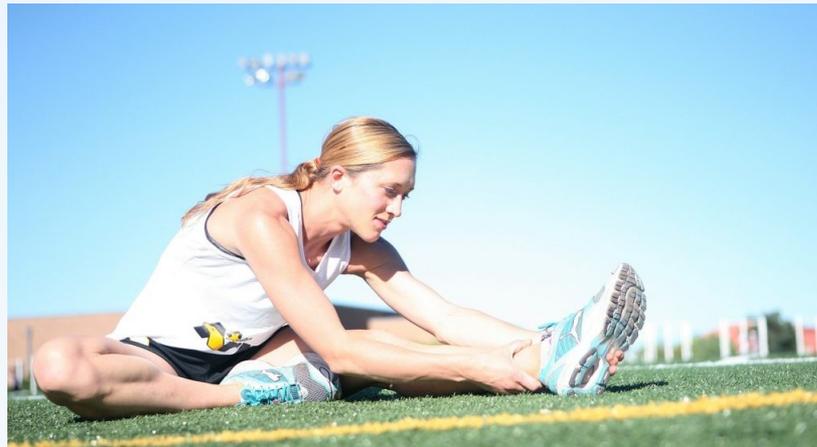


2.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรืออ่อนตัวของกล้ามเนื้อ



หลักในการยืดกล้ามเนื้อ

- ยืดกล้ามเนื้อในลักษณะที่เป็น การยืดค้างอยู่กับที่ ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดี
- ก่อนยืดกล้ามเนื้อควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อน เพื่อช่วยให้สามารถยืดคลายได้ง่าย และป้องกันการบาดเจ็บจากกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
- วิธีการคือ ยืดกล้ามเนื้อไปจนถึง จุดที่รู้สึกตึงที่สุด แต่ไม่เจ็บ ค้างไว้ประมาณ 10 - 20 วินาที ทำอย่างน้อย 3 - 4 ครั้งในแต่ละท่า



- เห็นกลุ่มกล้ามเนื้อมัดหลัก ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และด้านหลัง กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อหลัง โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่ต้องการจะใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น
- สามารถยืดกล้ามเนื้อได้ทุกวันหรืออย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- ควรทำทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยลดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

- ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อซึ่งเกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อาจจะเกร็งหรือเครียดจนเกินไป
- ช่วยรักษาแนวโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง
- ช่วยให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันดีขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ช่วยลดหรือป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ



“แค่ขยับ = ออกกำลังกาย”

www.heartsmart.info



Cut Down On

Sitting for more than 30 minutes (EX. Watching TV, Sitting at Computer, etc.)



2-3 Times A Week



Leisure

- Golfing
- Gardening
- Shopping
- Bowling

Strength & Flexibility

- Yoga
- Take Stretch Breaks
- Push-Ups/Pull-Ups
- Weight Lifting



www.heartsmart.info

3-5 Times A Week

Aerobic Exercises

Accumulate a total of 30 minutes.



- Hiking
- Swimming
- Running/Jogging
- Biking
- Brisk Walking



- Basketball
- Volleyball
- Soccer
- Tennis



Every Day

Walk Often & Stay Active

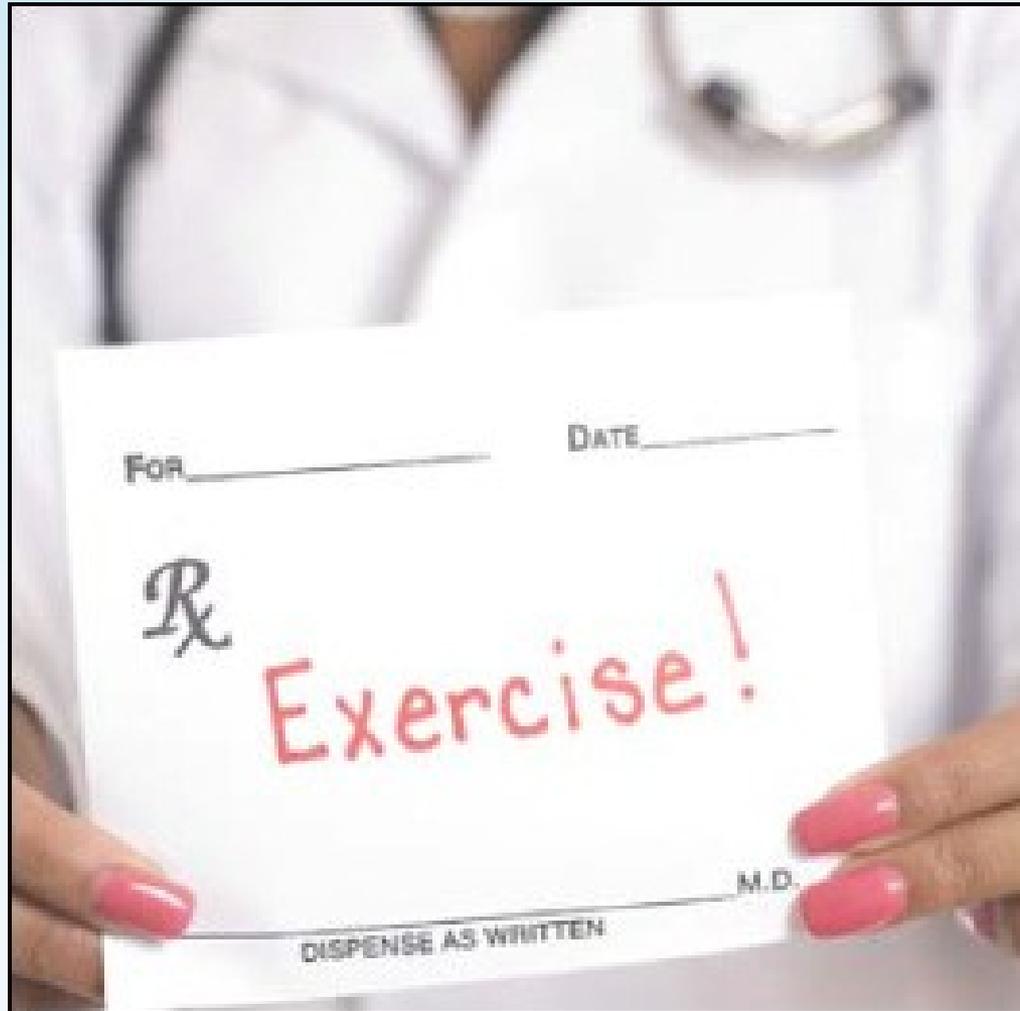
- Do Yardwork
- Park Your Car Farther Way
- Get Up and Change the TV (Don't Use the Remote Control)



- Take the Stairs
- Mow the Lawn
- Walk the Dog



พั๊กออกกำลังกายกันหน่อยค่ะ



ตัวอย่างการออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ



กล้ามเนื้อต้นคอ



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

กล้ามเนื้อต้นคอ



กล้ามเนื้อหน้าอกและไหล่



กล้ามเนื้อหน้าอกและสะบักหลัง



กล้ามเนื้อแขน สะบัก และหลังส่วนบน



กล้ามเนื้อสี่ข้าง และหลังส่วนเอว



กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



กล้ามเนื้อหลังส่วนเอวและก้น



Thank you



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”