ท่าที่ 7
ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น-ลง

ท่าที่ 8
ยกขาขึ้น-ลง สลับข้าง

ท่าที่ 9 เอียงตัวสลับซ้าย และขวา

ท่าออกกำลังกาย 9 ท่า

- เพื่อป้องกันภาวะกำลังกล้ามเนื้อลดลง หลังผ่าตัด
- เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการนอนนาน หลังผ่าตัด
- เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลุกยืน เดินหลังผ่าตัด

10 ครั้ง/รอบ; อย่างน้อย 4 รอบ/วัน

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

ท่าที่ 1

หมุนข้อเท้าเป็นวงกลม

ท่าที่ 2

กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง

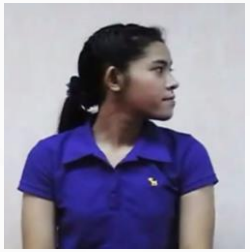
ท่าที่ 3

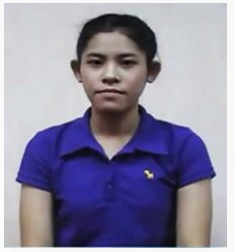
เหยียดเข่า และกระดกข้อเท้า
(ทำที่ละข้าง)

ท่าที่ 4

นั่งยกเข่าขึ้น-ลง
(ทำที่ละข้าง)

ท่าที่ 5 หันศีรษะสลับซ้าย และขวา





ท่าที่ 6 หมุนไหล่ไปทางด้านหน้า และหลัง