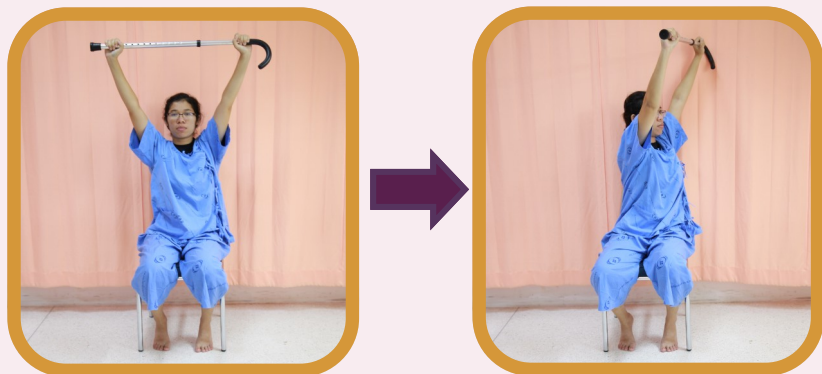


5. ทำบริหารทรวงอกด้านหน้าและด้านหลัง ส่วนบน



ท่าเตรียม: อยู่ในท่านั่ง ถือไม้เท้า หรือไม้ที่มีลักษณะตามรูป

การปฏิบัติ: นั่งตัวตรงหายใจเข้าทางจมูก หมุนตัวไปด้านข้างพร้อมกับหายใจออกทางปาก แล้วกลับมาหน้าตรงพร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก

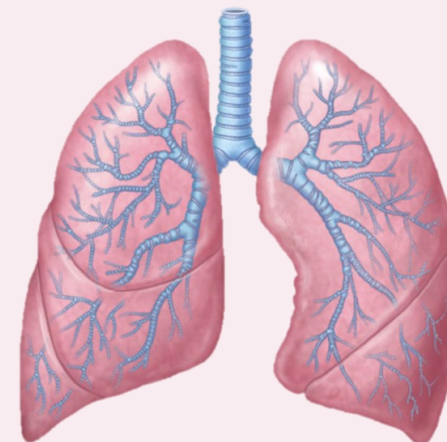
หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์



การฝึกการเคลื่อนไหวทรวงอก

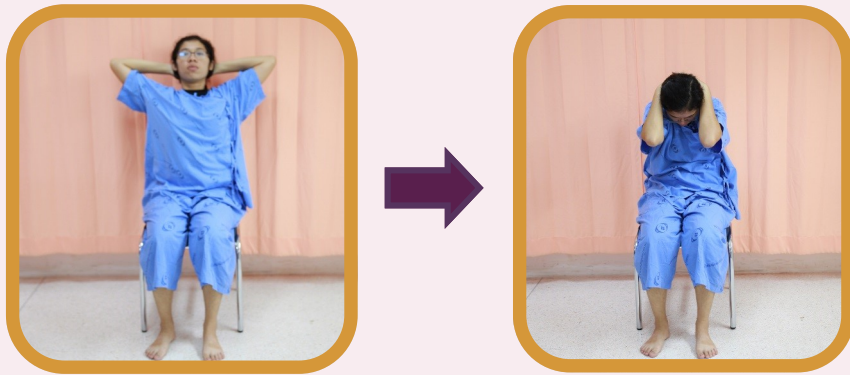
เป็นการฝึกที่ช่วยคงการเคลื่อนไหว หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวของทรวงอก โดยอาศัยท่าออกกำลังกายในการยืดผนังทรวงอกที่ขาดความยืดหยุ่น ให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ส่งผลให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น

- เป็นการฝึกที่ต้องทำร่วมกับการหายใจ (Breathing exercise)
- ใช้ในผู้ป่วยที่สื่อสารรู้เรื่อง



จำนวนครั้ง : ทำท่าละประมาณ 10 ครั้ง, 2-3 รอบ โดยให้พัก
ระหว่างรอบประมาณ 1-2 นาที

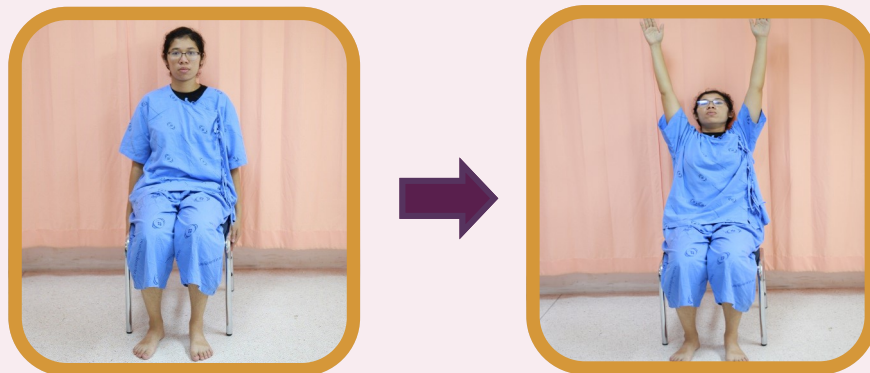
1. ทำบริหารทรวงอกด้านหน้าและด้านหลัง ส่วนบน



ท่าเตรียม: อยู่ในท่านั่ง มือทั้ง 2 ข้างวางที่ท้ายทอย

การปฏิบัติ: ก้มศีรษะลง หุบแขนพร้อมกับหายใจออกทางปาก แล้วเงยหน้าขึ้น กางแขนออกพร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก

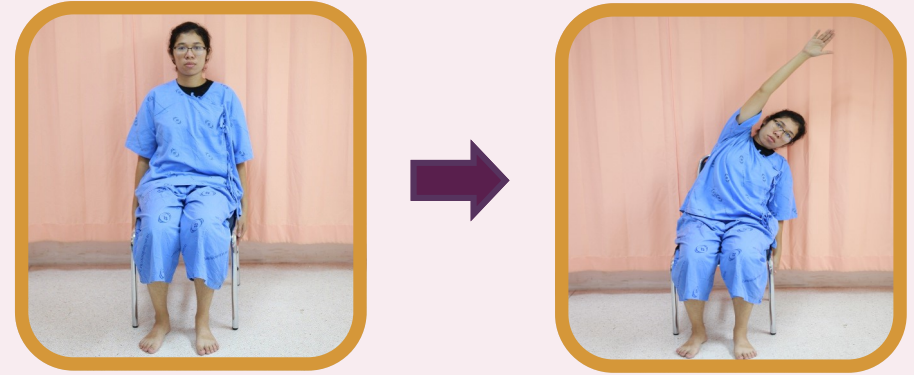
2. ทำบริหารทรวงอกด้านหน้า



ท่าเตรียม: อยู่ในท่านั่ง

การปฏิบัติ: ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูกและแอ่นตัว แล้ววางแขนลงข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกทางปาก

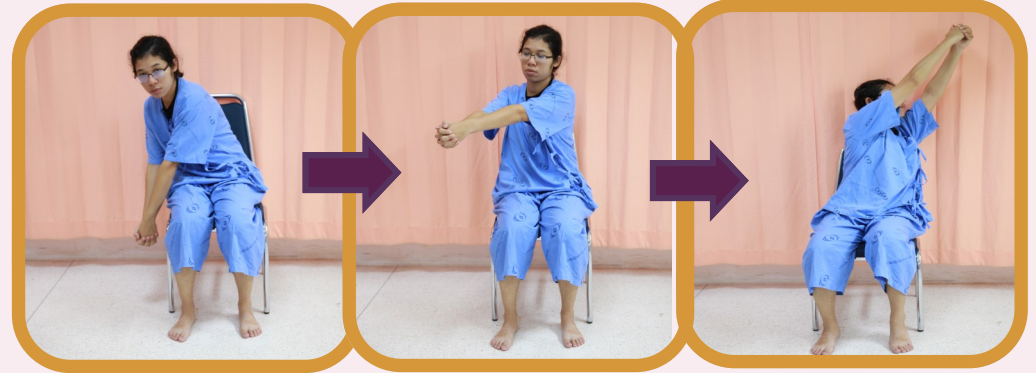
3. ทำบริหารทรวงอกด้านข้าง



ท่าเตรียม: อยู่ในท่านั่ง

การปฏิบัติ: กางแขนขึ้นเอียงตัวไปทางด้านข้าง พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก แล้ววางแขนลงข้างลำตัว พร้อมกับหายใจออกทางปาก

4. ทำบริหารทรวงอกด้านหลัง ส่วนข้าง ทั้ง 2 ด้าน



ท่าเตรียม: อยู่ในท่านั่ง

การปฏิบัติ: ก้มตัวลงไปตามขวา พร้อมกับหายใจออกทางปาก ยกแขนขึ้นหมุนไปทางซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก (ทำสลับด้าน)