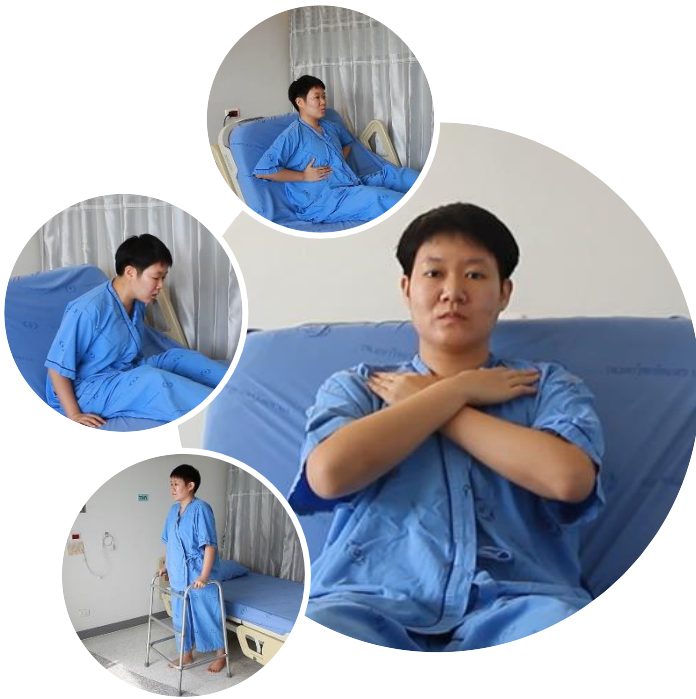


การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและ การออกกำลังกายด้วยตนเอง ในผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19)



หน่วยกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

ดาวน์โหลดเอกสารฉบับนี้



คำนำ

เอกสารความรู้ เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและการออกกำลังกายด้วยตนเองในผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) จัดทำขึ้นมาสำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกหายใจในแบบต่าง ๆ การฝึกการเคลื่อนไหวทรงอกด้วยตนเอง การฝึกไอ กระจาย การออกกำลังกายในท่านอน ในท่านั่ง ในท่านยืน และการฝึกเดิน เพื่อให้ผู้ที่ป่วยสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารชุดนี้จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่านไม่มากนักน้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใดทางคณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

หน่วยกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

สิงหาคม 2564

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม (Diaphragmatic breathing exercise).....	1
การฝึกหายใจโดยเน้นการขยายตัวของปอดส่วนบน (Upper costal breathing exercise).....	2
การฝึกหายใจโดยเน้นการขยายตัวของปอดส่วนล่าง (Lower costal breathing exercise).....	3
การฝึกการเคลื่อนไหวทรวงอกด้วยตนเอง (Active chest mobilization).....	4
การฝึกไอเพื่อขับเสมหะ (Coughing training).....	8
การฝึกกระแอมเพื่อขับเสมหะ (Huffing training).....	10
วงจรการฝึกหายใจรวมกับการไอ (Active cycle of breathing technique).....	12
การออกกำลังกายในท่านอน.....	15
การออกกำลังกายในท่านั่ง.....	19
การฝึกยืนและเดินด้วยไม้เท้า 4 ขา.....	21
- การฝึกลุกยืนและนั่งลง.....	21
- การฝึกลุกยืน.....	22

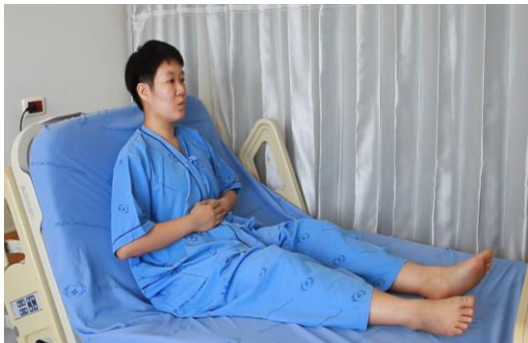
สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
- การย่ำเท้า.....	23
- การฝึกเดินด้วยไม้เท้า 4 ขา.....	24
เอกสารอ้างอิง.....	26

การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม (Diaphragmatic breathing exercise)



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60°
วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่ท้อง หายใจเข้าลึกทางจมูกให้ท้องป่อง



จากนั้นหายใจออกทางปากท้องแฟบ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

การฝึกหายใจโดยเน้นการขยายตัวของปอดส่วนบน (Upper costal breathing exercise)



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60°
วางมือทั้ง 2 ข้างไว้บริเวณอกส่วนบน
หายใจเข้าลึกทางจมูกให้ออกส่วนบนยกขึ้น



จากนั้นหายใจออกทางปากออกส่วนบนยุบลง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

การฝึกหายใจโดยเน้นการขยายตัวของปอดส่วนล่าง
(Lower costal breathing exercise)



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45°-60°
วางมือทั้ง 2 ข้างไว้บริเวณชายโครงด้านข้าง
หายใจเข้าลึกทางจมูกให้ชายโครงขยายออก



จากนั้นหายใจออกทางปากชายโครงหุบลง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

การฝึกการเคลื่อนไหวทรวงอกด้วยตนเอง (Active chest mobilization)

ท่าที่ 1 ทำบริหารทรวงอกด้านหน้าและด้านหลังส่วนบน
(Anteroposterior upper chest wall)



ให้ผู้ป่วยวางมือทั้ง 2 ข้างที่ทำยทอยกัมศีระชะลง หุบแขนพร้อมกับ
หายใจออกทางปาก



เงยหน้าขึ้น กางแขนออกพร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ทำบริหารทรวงอกด้านหน้า (Antero-posterior chest wall)



ให้ผู้ป่วยวางแขนข้างลำตัว
ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้างพร้อมกับหายใจเข้าทางจมูก



แอ่นตัวไปทางด้านหลัง จากนั้นวางแขนลงข้างลำตัว
พร้อมกับหายใจออกทางปาก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ทำบริหารทรวงอกด้านข้าง (Lateral costal chest wall)



ให้ผู้ป่วยวางแขนข้างลำตัวกางแขนขึ้นเอียงตัวไปทางด้านข้าง
พร้อมกับหายใจเข้าทางจมุก



วางแขนลงข้างลำตัวพร้อมกับหายใจออกทางปาก
ทำสลับข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 4 ทำบริหารทรงอกด้านหลังส่วนข้าง (Postero-lateral chest wall)



ให้ผู้ป่วยผสานมือวางแขนลงด้านข้างก้มตัวลงไปด้านซ้ายพร้อมกับ
หายใจออกทางปาก



ยกแขนขึ้นหมุนไปทางขวา
พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูกรับข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

การฝึกไอเพื่อขับเสมหะ (Coughing training)

แบบสวมหน้ากากอนามัย



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60° ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับ
หน้ากากอนามัยให้แนบกับหน้า



จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกทางจมูก กลั้นหายใจประมาณ
1-3 วินาที อ้าปากให้ออกมา เร็วและแรง 1 ครั้ง
พร้อมกับโน้มตัวและศีรษะไปทางด้านหน้า

แบบไม่สวมหน้ากากอนามัย



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60°



จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกทางจมูก กลั้นหายใจประมาณ
1-3 วินาที อ้าปากไอออกมา เร็วและแรง 1 ครั้ง
พร้อมกับโน้มตัวและศีรษะไปทางด้านหน้า

การฝึกกระแอมเพื่อขับเสมหะ (Huffing training)

แบบสวมหน้ากากอนามัย



ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60° ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับ
หน้ากากอนามัยให้แนบกับหน้า

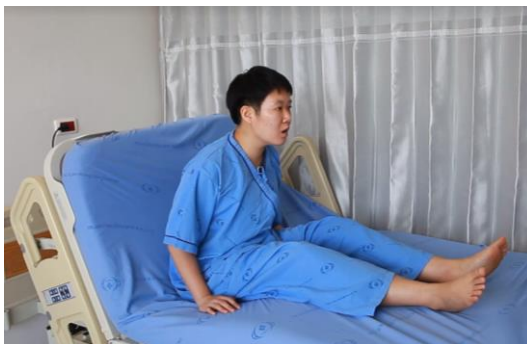


จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกทางจมูก กลั้นหายใจประมาณ
1-3 วินาที พ่นลมออกทางปาก เร็วและแรง 1 ครั้ง
พร้อมกับโน้มตัวและศีรษะไปทางด้านหน้า

แบบไม่สวมหน้ากากอนามัย

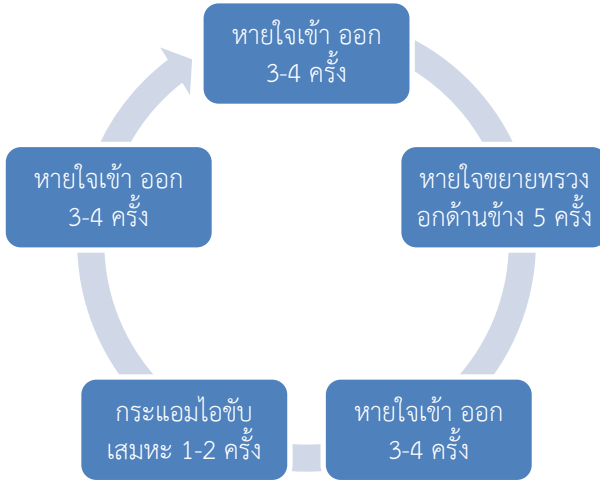


ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60°

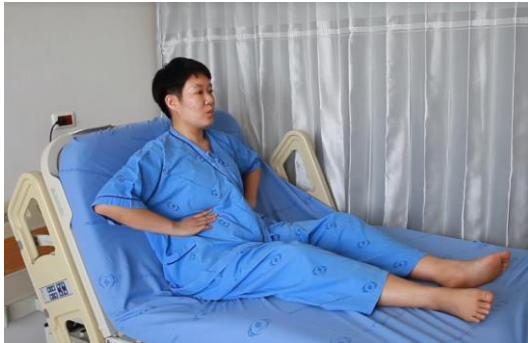


จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกทางจมูก กลั้นหายใจประมาณ
1-3 วินาที พ่นลมออกทางปาก เร็วและแรง 1 ครั้ง
พร้อมกับโน้มตัวและศีรษะไปทางด้านหน้า

วงจรการฝึกหายใจร่วมกับการไอ (Active cycle of breathing technique)



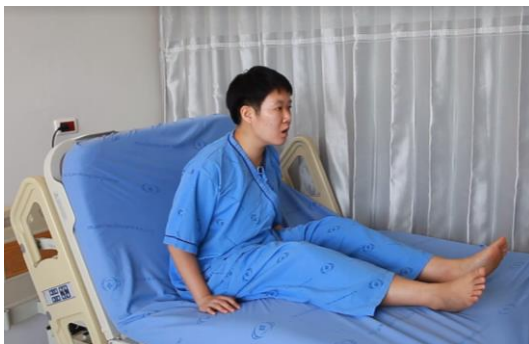
ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งพิงเตียงศีรษะสูง 45° - 60° หายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกช้า ๆ ทางปาก ทำซ้ำ 5 ครั้ง



จากนั้น วางมือทั้ง 2 ข้างไว้บริเวณชายโครงด้านข้าง หายใจเข้าลึก
ทางจมูกให้ชายโครงด้านข้างขยายออก ค้างไว้ 3 วินาที และหายใจ
ออกทางปากชายโครงยุบลง ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง



แล้วตามด้วยหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกช้า ๆ ทางปาก
ทำซ้ำ 5 ครั้ง



จากนั้น ให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึกทางจมูก กลั้นหายใจ 3 วินาที พ่นลม
ออกทางปากเร็วและแรง 1 ครั้ง ทำซ้ำ 1-2 ครั้ง



แล้วตามด้วยหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกช้า ๆ ทางปาก
ทำซ้ำ 5 ครั้ง

การออกกำลังกายในท่านอน

ท่าที่ 1 กำมือ แแบมือทั้ง 2 ข้าง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 2 กระดกข้อมือทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 3 งอศอกทั้ง 2 ข้างเข้าหาลำตัว จากนั้นเหยียดออก ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 4 ใช้มือขวาจับไหล่ซ้าย ยกศอกขวาขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 5 ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นแนบหู จากนั้นวางลงข้างลำตัว ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 6 กระดกข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 7 หมุนข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง ไปทางด้านซ้ายและขวา ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 8 ค่อยๆอเข่าขวาขึ้นพร้อมกับลากส้นเท้าเข้าหาตัวให้มากที่สุด จากนั้นเหยียดเข่าออก ทำสลับข้าง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 9 กางขาออกด้านข้างทีละข้าง และหุบเข้า ทำสลับข้าง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ทำที่ 10 ซันเข้าขึ้นทั้ง 2 ข้างโดยให้เท้าวางแนบติดกับพื้น จากนั้น ยกสะโพกขึ้นให้ลอยสูงจากเตียงมากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วค่อยๆ วางสะโพกลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



การออกกำลังกายในท่านั่ง

ท่าเริ่มต้น นั่งห้อยขาข้างเดียว วางมือทั้ง 2 ข้าง ข้างลำตัว



ท่าที่ 1 กระดกข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 2 เตะขาขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ทั้ง 2 ข้าง

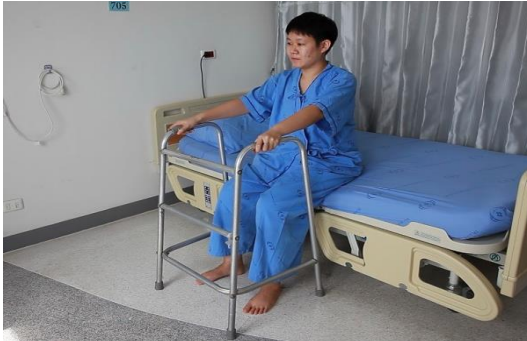


ท่าที่ 3 ยกเข่าขึ้นทีละข้างสลับกัน ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



การฝึกยืนและเดินด้วยไม้เท้า 4 ขา

ท่าเริ่มต้น นั่งห้อยขาข้างเตียง สะโพกชิดขอบเตียง เท้าติดพื้น



การฝึกลุกขึ้นและนั่งลง



มือจับไม้เท้า 4 ขา วางข้อเท้าไว้หลังต่อข้อเข่า โน้มตัวไปทางด้านหน้า



ยกสะโพกขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

การฝึกลุกยืน



มือจับไม้เท้า 4 ขา วางข้อเท้าไว้หลังข้อเข่า โน้มตัวไปทางด้านหน้า



โน้มตัวไปทางด้านหน้าและลุกขึ้นยืน

การย่อเท้า



สลับซ้าย-ขวา ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

การฝึกเดินด้วยไม้เท้า 4 ขา



ยืนจับไม้เท้า 4 ขา ปลายเท้าชี้ตรง ห่างเท้าช่วงตัว



ยกไม้เท้าไปด้านหน้าเล็กน้อย



ใช้มือทั้ง 2 ข้าง กดไม้เท้าให้แน่น ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า
ให้อยู่ตรงกลางไม้เท้า



ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งมาวางคู่กัน

เอกสารอ้างอิง

วีระพงษ์ ชิดนอก และเอกลักษณ์ กอบสาริกรณ์. กายภาพบำบัดในผู้ป่วย
วิกฤต (physical therapy in critical patients). พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
นเรศวร; 2559.

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



หน่วยกายภาพบำบัด

ที่ตั้ง อาคารสิรินธร ชั้น 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

วันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์

เวลาให้บริการ 08.00 – 16.00 น.

โทรศัพท์ 0 5596 5546

เว็บไซต์ <http://www.med.nu.ac.th/fom/th/nuhoffice/index.php?idOffice=77>