

คำแนะนำวิธีปฏิบัติตัวในผู้ป่วยปวดไหล่

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรค

อาการปวดไหล่เป็นอาการปวดที่พบได้บ่อยเพราะข้อไหล่เป็นข้อที่ใช้งานมากที่สุดและเนื่องจากข้อไหล่สามารถเคลื่อนไหวได้ในทุกทิศทางจึงเกิดการบาดเจ็บง่ายพบได้ทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรังซึ่งจะรบกวนการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น หยิบของจากที่สูง รูดซิปเสื้อหรือกระโปรงซึ่งอยู่ด้านหลังหรือดึงกระเป๋าใส่เงินจากกระเป๋าหลังของกางเกง เป็นต้น

2. การบริหารสำหรับผู้ป่วยปวดไหล่

ท่าหมุนหัวไหล่ออก (Shoulder External rotation)

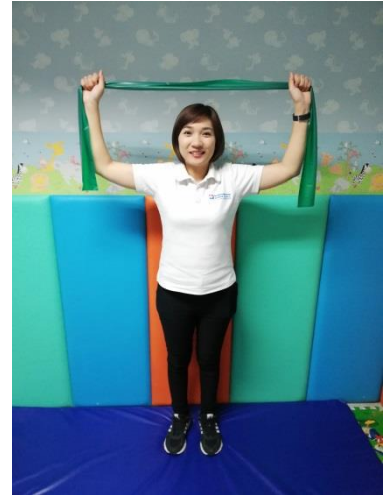
ท่าที่ 1



ยืนตรงแขนแนบลำตัวงอข้อศอก 90 องศาชิดพุงมือจับขมวดึงออกด้านนอกจนสุดในขณะที่แขนแนบลำตัวเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 1-2 วินาทีแล้วค่อยๆปล่อยกลับช้าๆในท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3 set

ระวังอย่าให้ข้อศอกกางห่างจากลำตัวหรือข้อไหล่งุ่มไปด้านหน้าหรือก้มหลังและถ้ารู้สึกปวดให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

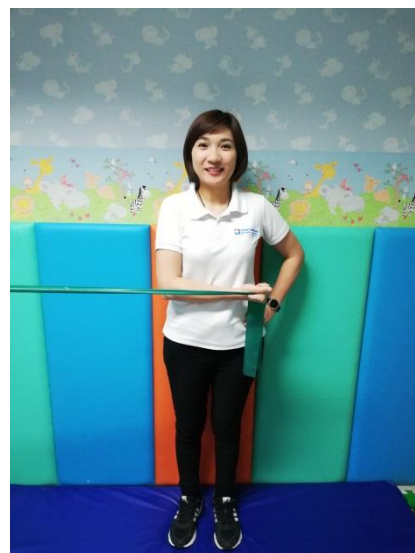
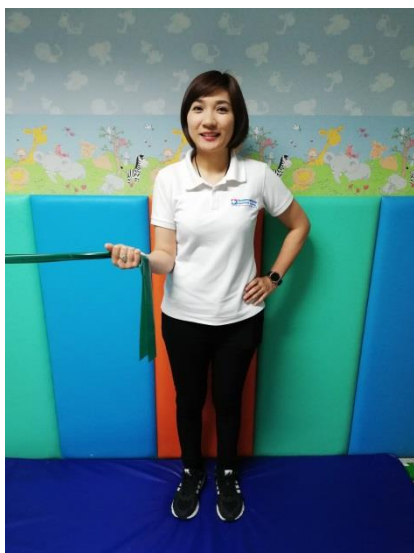
ท่าที่ 2



ยกแขนขนานพื้นระดับหัวไหล่ข้อศอกงอ 90 องศา มือจับยางยืดค้อยๆ หมุนแขนขึ้นช้าๆ จนถึงฉากกับพื้นค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับในท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทำ 3 set
ระวังขณะทำหลังตรงไม่เอียงไหล่หรือยื่นลำตัวไปด้านหน้า

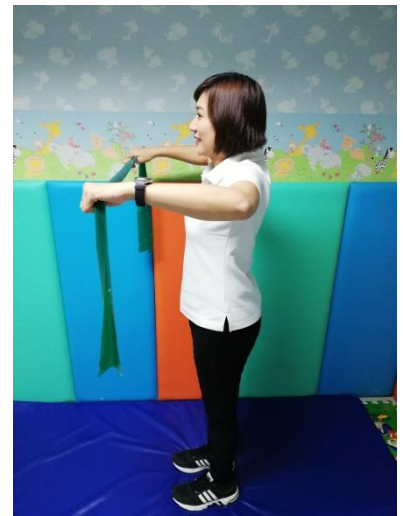
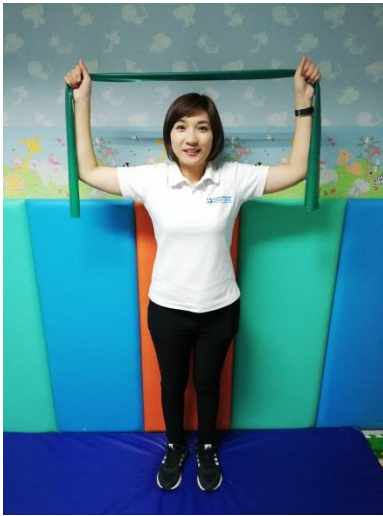
ท่าหมุนหัวไหล่เข้า (Shoulder internal rotation)

ท่าที่ 1



ยื่นตรงแขนแนบชิดลำตัว งอข้อศอก 90 องศา หมุนแขนออกจนสุด มือจับยางยืดแล้วค้อยๆ ดึงยางยืดช้าๆ ชิดพุงเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับช้าๆ ในท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทำ 3 set

ท่าที่ 2



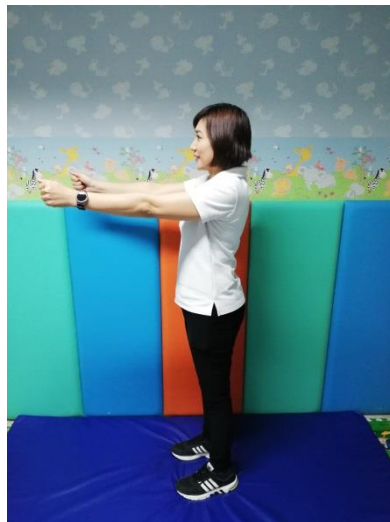
ยกแขนขนานพื้นระดับหัวไหล่ข้อศอกงอ 90 องศาตั้งฉากกับพื้นมือจับขึงยืดค่อยๆ หมุนแขนลง
ขนานกับพื้นทำค้างไว้ 1-2 วินาทีแล้วค่อยๆ ปลดกลับช้าๆ ในท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทำ 3 set
ระวังอย่าก้มตัวหรือเอียงไหล่หรือก้มตัวไปด้านหน้า

Shoulder scaption



ต้นแขนแนบข้างลำตัวค่อยๆ ยกแขนเฉียงไปด้านข้างสูงขึ้นไปในระดับหัวไหล่ให้นิ้วโป้งชี้ไป
ด้านบนค้างไว้ 1-2 วินาทีจากนั้นค่อยๆ ลดระดับแขนลงกลับในท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทำ 3 set
ระวังอย่าแอ่นคอหรือแอ่นหลังส่วนล่างมากเกินไปและไม่ห่อไหล่พยายามยืดตัวตรงยืดออก

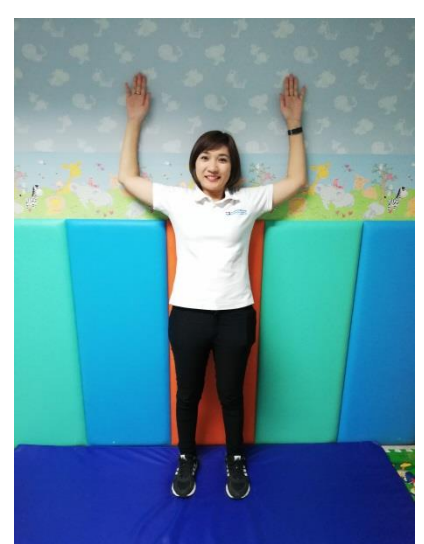
Shoulder retraction



ยื่นเหยียดแขนตรงระดับหัวไหล่ค่อยๆดึงสะบักทั้ง2ข้างให้ชิดติดกันในขณะที่แขนเหยียดตรงทำ
ค้างไว้ 1-2 วินาทีทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3 set

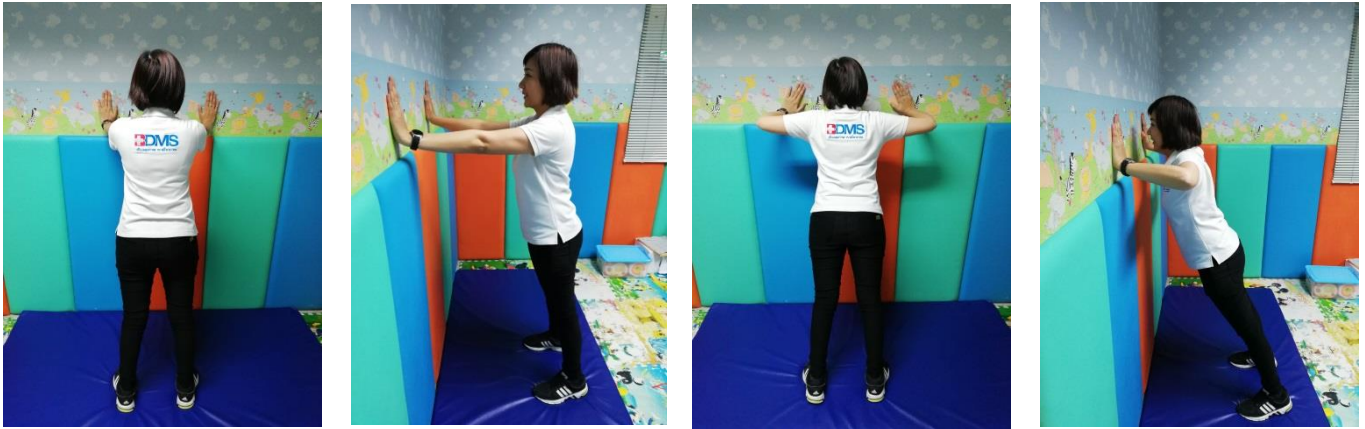
ระวังขณะทำศีรษะไม่ยื่นไปด้านหน้าหรืองอข้อศอกไปด้านหลัง

Shoulder wall angle



ยื่นหันหลังชิดกำแพงศีรษะข้อศอกมือชิดผนังระดับหัวไหล่อย่าให้หลังส่วนล่างชิดผนังแล้ว
ค่อยๆเลื่อนแขนขึ้นด้านบน 2-3 นิ้วแล้วกลับในท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3 set

Shoulder wall push ups



ยืนหันหน้าเข้าหากำแพงยกแขนระดับหัวไหล่แขนกางกว้างกว่าระดับหัวไหล่เล็กน้อยแขนเหยียดตรงค่อยๆออกโน้มตัวไปด้านหน้าช้าๆแล้วกลับในท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ3set
ระวังในขณะที่ทำไม่ควรเกิดอาการปวด

Quadripeds



ตั้งคลานหลังขนานกับพื้นแล้วค่อยยกแขนที่มีอาการไปด้านหน้าพร้อมยกและเหยียดขาด้านตรงข้ามไปด้านหลังเกร็งค้างไว้ 1-2 วินาทีแล้วกลับท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3 set
ระวังในผู้ป่วยที่มีการทรงตัวไม่ดี

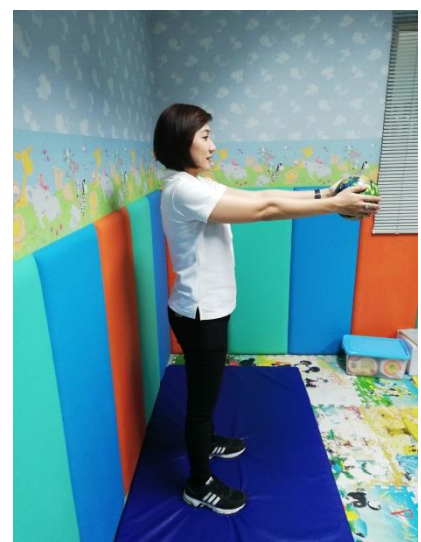
Shoulder extension(straight arms)



ยืนตรงขากางระดับหัวไหล่มือทั้ง 2 ข้างจับยางยืดค่อยๆเหยียดแขนไปด้านหลังบิบสะบักเข้าหากันเกร็งค้างไว้ 1-2 วินาทีแล้วกลับท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3set

ระวังหลังเหยียดตรง

Over head ball raises



ยืนตรงขาจากความกว้างระดับหัวไหล่มือจับลูกบอลแขนเหยียดตรงแล้วค่อยๆยกลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้ 1-2 วินาทีแล้วกลับท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10-15 ครั้งทำ 3 set