

# ก้าวสู่สุขภาพดีด้วยกายภาพบำบัด หลัง COVID 19



## กายภาพบำบัดช่วยท่านได้...

ภายหลังภาวะติดเชื้อโควิด-19 อาการที่อาจจะหลงเหลืออยู่ได้แก่ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ประสิทธิภาพการหายใจลดลง ร่างกายอ่อนล้าได้ง่าย และมีภาวะเครียด กายภาพบำบัดสามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและสมรรถภาพปอดได้ด้วยวิธีการ ดังนี้

การจัดทำร่วมกับการหายใจเพื่อลดอาการหอบเหนื่อย



นอนหงายหรือนอนตะแคง “**หมูนั้ะให้สูง**”  
ด้วยหมอนหลายใบ



นั่งหรือยืนโน้มตัวไปด้านหน้าหรืออาจยืนหลังพิงกำแพง ขณะที่อยู่ในท่าดังกล่าว ควรอยู่ในท่าทางที่ผ่อนคลาย แล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ แล้วจึงหายใจออกด้วยการเป่าปากยาว ๆ

## การฝึกหายใจเพื่อเพิ่มการขยายตัวของปอด



รูปที่ 1



รูปที่ 2

ควรฝึกในท่านั่งหรือนอน วางมือตามรูปที่ 1 จากนั้นหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ สบาย ๆ ให้ท้องพองออก ซึ่งรับรู้ได้จากมือที่วางบนท้อง แล้วจึงหายใจออกด้วยการเป่าปากช้า ๆ ตามรูปที่ 2



รูปที่ 3



วางมือตามรูปที่ 3 หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ สบาย ๆ ให้ชายโครงด้านข้างบานออก แล้วจึงหายใจออกด้วยการเป่าปากอย่างช้า ๆ

การฝึกหายใจควรทำประมาณ 5-6 ครั้ง/รอบ แล้วจึงพัก สามารถทำได้บ่อย ๆ เท่าที่ไม่มีอาการเหนื่อย



กรมควบคุมโรค



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



กรมการแพทย์  
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่



## การทำกิจวัตรประจำวัน.

ในช่วงแรกที่เหนื่อยง่าย ควรจัดกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสม เพื่อลดอาการหอบเหนื่อยที่ไม่จำเป็น ควรตั้งเป้าหมายไม่เกิน ระดับเหนื่อยมาก

1. ผ่อนแรงด้วยการปรับท่าทาง ไม่ควรอยู่ในท่ายืน ก้มตัว หรือย่อตัว
2. เริ่มทำงานที่ใช้แรงน้อย ไม่ควรทำงานหนัก มีช่วงพักบ้าง บ้างอย่างควรขอให้คนอื่นช่วยทำ

## การดูแลพื้นฐานของสุขภาพ...



### นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ควรงดตัวกระตุ้นต่าง ๆ เช่น กาแฟ แอลกอฮอล์



### ทานอาหารที่มีประโยชน์

และดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกาย



### การออกกำลังกาย

เพื่อให้ร่างกายกลับมาแข็งแรง

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสม (ดังแสดงในตาราง) สามารถทดสอบได้ด้วยการพูดเป็นประโยคหรือพูดประมาณ 12 พยางค์ ขณะออกกำลังกาย เช่น **“กีฬากีฬาเป็นยาวิเศษหาไอฮาไอ”**

การทดสอบ	ระดับความหนัก
พูดจบประโยคได้ต่อเนื่อง โดยไม่พักหายใจ	น้อยไป เพิ่มได้อีก
พูดจบประโยคแต่ต้องหยุด พักหายใจ 1 หรือ 2 ครั้ง มีอาการเหนื่อยเล็กน้อย	ระดับที่พอดี
พูดไม่จบประโยค เนื่องจากมีอาการเหนื่อยมาก	หนักเกินไป ควรลดระดับ หรือหยุดพัก

## การออกกำลังกาย ประกอบด้วย

### 1. การอบอุ่นร่างกายแบบเบาๆ ประมาณ 5 นาที



### 2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง



เมื่อแข็งแรงขึ้นสามารถออกกำลังกายได้โดยที่ไม่ต้องงัว



การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก ควรเริ่มจากน้ำหนักเบาเท่าที่ยกได้จำนวน 8-10 ครั้ง/รอบ สามารถเพิ่มความยาก โดยการเพิ่มจำนวนรอบ แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก

### 3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน



ควรเริ่มเดินทางที่ราบพื้นผิวเรียบ การเพิ่มระดับความยากสามารถเพิ่มระยะทางหรือระยะเวลา ความเร็ว หรือเดินในที่ชันขึ้นเป้าหมาย คือ ประมาณ 20-30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์

### 4. การคลายอุ่น ประมาณ 5 นาที เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บ และช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น



**ข้อควรระวังผู้สูงอายุ** หรือผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวที่เสี่ยงต่อการล้มหรือมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ หน้ามืด หายใจลำบาก เหงื่อออกมาก เจ็บหน้าอก ควรปรึกษาแพทย์ หรือขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากนักกายภาพบำบัดได้