



การยืดกล้ามเนื้อ

(Stretching Exercise)

Equipment

1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7		14	

Procedure

0	ขั้นตอน/การปฏิบัติ ก่อนการแนะนำ แนะนำตัวกับผู้ป่วย ตรวจสอบชื่อและนามสกุลของผู้ป่วย
1	แจ้งประโยชน์ของหัตถการ เพื่อรักษากล้ามเนื้อตึงหรือเกร็งและป้องกันการกลับมาเกิดซ้ำ
2	ขั้นตอนการปฏิบัติ การจัดทำผู้ป่วยขึ้นกับว่าจะยึดมัดใด ออกแรงดึงให้กล้ามเนื้อยืดช้าๆ จนรู้สึกตึง ห้ามรู้สึกปวด ห้าตึงกระชากหรือเร็วๆ นับค้างไว้ 10 วินาทีขึ้นไปโดยนับออกเสียง
3	การกำหนดจำนวนครั้ง ความถี่ และข้อความร่วมมือกับการยืดกล้ามเนื้อ ทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน ควรทำทุกวัน ควรวอร์มก่อนหรือขณะยืดเส้น หายใจเข้าออกปกติขณะทำ ห้ามเบ่งหรือกลั้น
4	บอกข้อห้ามควรระวัง การบาดเจ็บเฉียบพลัน มีภาวะอักเสบ มีภาวะข้อต่อเคลื่อนมากกว่าปกติ สงสัยกระดูกหัก ปวดมาก
5	ให้ผู้ป่วยทบทวนทำให้ดูแลควรซักถามข้อสงสัยจากผู้ป่วย
6	ข้อควรระวัง/อันตรายที่อาจเกิดขึ้น ระวังท่าของผู้ป่วยที่อาจก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ เช่นนั่งห้อยไหลหรือหลังค่อม ระวังการยืดกระชาก ระวังผลข้างเคียงจากการวอร์มก่อน แนะนำให้ วอร์มไม่เกิน 20 นาทีต่อครั้ง

