

ขั้นตอนที่ 4

การบริหารการทรงตัว-ทำยืน



ท่าที่ 1 ยืนตัวตรง เท้าชิด กอดอก

ท่าที่ 2 ขณะที่ยืนในท่าที่ 1 หันศีรษะจากซ้ายไปขวาสลับกันไปมา ทำซ้ำๆ แล้วเร็วขึ้นตามลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)



ท่าที่ 3 ขณะที่ยืนในท่าที่ 1 ก้มและเงยศีรษะขึ้นลง ทำซ้ำๆ แล้วเร็วขึ้นตามลำดับ (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)

ขั้นตอนที่ 5

การบริหารการทรงตัว-ทำเดิน

ท่าที่ 1 เดินต่อเท้า โดยใช้สันเท้าหน้าชิด ปลายเท้าหลัง ต่อเป็นเส้นตรง



ท่าที่ 2 เมื่อทำท่าที่ 1 ได้ดีแล้ว ต่อไปควรฝึกทำโดยหลับตาแล้วต่อเท้า (ควรมีคนช่วยอยู่ใกล้ๆ เพื่อคอยระวังจะล้ม)

หลังจากฝึกการบริหารดังกล่าวจนอาการใกล้เป็นปกติ ขั้นตอนต่อไปท่านควรเลือกเล่นกีฬาที่ช่วยบำบัดอาการวิงเวียนศีรษะ ได้แก่ เทนนิส, แบดมินตัน, ปิงปอง, กอล์ฟ หรือ กีฬาที่อาศัยการเคลื่อนไหวศีรษะ, ตาและลำตัว เพราะจะช่วยให้คุณมีการปรับตัวของระบบการทรงตัวได้ดีขึ้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กลุ่มงาน โสต สอ นาสิก
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทร : 02-5284567 ต่อ 10401-3

อ้างอิงข้อมูล : รศ.พญ.เสาวรส อัครวิเชียรจินดา
พบ., ว.ว. โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
ว.ว. โสตประสาทวิทยา (แคนาดา)



กายบริหาร สำหรับผู้ป่วย

เวียนศีรษะ



เสียงการทรงตัว



“อาการเวียนศีรษะ”

เป็นอาการที่พบได้บ่อย สาเหตุส่วนใหญ่มาจากโรคของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน ผู้ที่สูญเสียการทำงานของอวัยวะการทรงตัวหรือเส้นประสาทการทรงตัว ทราบจากการตรวจร่างกายและการทดสอบการทรงตัว คือ **Electronystagmography** พบว่าการทรงตัวทำงานบกพร่อง ทำงานน้อยกว่าปกติหรือไม่ทำงาน มีอาการวิงเวียนโดยเฉพาะเวลาที่มีการเคลื่อนไหวศีรษะหรือใช้สายตา บางรายอาจสูญเสียการทรงตัวหรือมีอาการโคลงเคลง

การบำบัดรักษาที่สำคัญ คือ การฝึกกายบริหาร เพื่อให้ร่างกายปรับตัว ช่วยรักษาอาการเวียนศีรษะหรือช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น โดยจะต้องเลือกจาก

- ✓ สถานที่ฝึกกายบริหารให้กว้างพอและปลอดภัย
- ✓ ไม่ควรมีของเกะกะเพราะอาจทำให้สะดุดล้มได้ง่าย
- ✓ ควรมีบุคคลอื่นอยู่ใกล้ๆ คอยช่วยเหลือ โดยเฉพาะเมื่อเริ่มฝึกทำใหม่ๆ

คำแนะนำกายบริหาร

ฝึกตามขั้นตอนต่างๆ ระยะแรกเริ่มฝึกเพียง 2-3 ครั้งต่อวัน แล้วค่อยฝึกเพิ่มขึ้นตามลำดับ ในช่วงแรกของการฝึกอาจมีอาการเวียนศีรษะบ้าง ซึ่งไม่ต้องวิตกกังวลเพราะอาการดังกล่าวจะดีขึ้นเรื่อยๆ ขณะเดียวกันการเสียการทรงตัวก็จะลดลงตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 1

การบริหารศีรษะ



ท่าที่ 1 หันศีรษะจากด้านหนึ่งไปด้านหนึ่ง สลับไปมา เริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)

ท่าที่ 2 ก้มศีรษะไปด้านหน้าแล้วเงยขึ้น จนตั้งตรงแล้วแหงนไปด้านหลัง เริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)



ขั้นตอนที่ 2

การบริหารศีรษะร่วมกับสายตา (ภาพนิ่ง)



ท่าที่ 1 มองภาพที่อยู่บนกำแพงหรือโต๊ะ ในระยะห่าง 3-4 ฟุต

ท่าที่ 2 ขณะที่มีองภาพในท่าที่ 1 หันศีรษะจากซ้ายไปขวาแล้วหันกลับทางซ้ายสลับไปมา โดยตาต้องจ้องภาพหรือวัตถุเดิมตลอดเวลา เริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)



ท่าที่ 3 ขณะที่มีองภาพในท่าที่ 1 ก้มแล้วเงยศีรษะขึ้นลง โดยตาต้องจ้องภาพหรือวัตถุเดิมตลอดเวลา เริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆ ทำเร็วขึ้น (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)

ขั้นตอนที่ 3

การบริหารศีรษะร่วมกับสายตา (ภาพเคลื่อนที่)



ท่าที่ 1 ถือรูปภาพหรือสิ่งของไว้ข้างหน้าให้ห่างจากตาประมาณ 1 ช่วงแขน

ท่าที่ 2 เคลื่อนรูปภาพจากทางซ้ายไปทางขวา ซึ่งในขณะที่เดียวกันศีรษะจากขวาไปซ้าย สลับกัน โดยที่ตาต้องจ้องมองรูปภาพตลอดเวลา (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)



ท่าที่ 3 เคลื่อนรูปภาพจากด้านบนลงด้านล่าง ในขณะที่เดียวกันเงยศีรษะและก้มศีรษะสลับกัน โดยที่ตาต้องจ้องมองรูปภาพตลอดเวลา (ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)