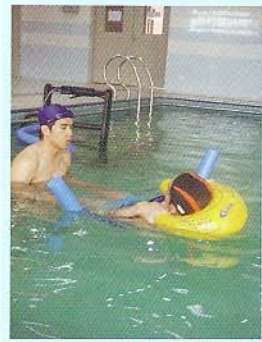


ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้วยธาราบำบัด

1. ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยลดแรงกระแทกในการออกกำลังกาย
3. ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ
4. ลดอาการปวดของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ขณะออกกำลังกาย
5. ช่วยในการขับของเสียออกจากร่างกาย
6. เพิ่มหรือคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขา
7. เพิ่มความสมดุลและความมั่นคงของข้อต่อที่มีปัญหาและข้อต่อที่มีปัญหา และข้อต่อที่ใกล้เคียงกัน
8. เพิ่มความยืดหยุ่นและความทนทานของกล้ามเนื้อ
9. เพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ



การออกกำลังกายในน้ำดีอย่างยิ่งสำหรับ

- คนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวมากและไขมันในเลือดสูง
- ผู้ที่มีปัญหาปวดข้อ ปวดหลัง โรคเบาหวาน หอบหืด ฯลฯ
- ผู้ป่วยหลังการบาดเจ็บหรือผ่าตัด
- อัมพฤกษ์ อัมพาต เด็กพิการทางสมอง
- ผู้สูงอายุและผู้ที่ยังไม่เคยเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การบริการทางธาราบำบัด

สระธาราบำบัด มีบริการเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วย รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป

สระน้ำธาราบำบัด (Hydrotherapy) ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษ ดังนี้

1. เป็นสระน้ำอุ่นในร่ม อุณหภูมิ 35°C - 37°C
2. สระกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร ลึก 1.3 เมตร เหมาะสำหรับทุกวัย
3. น้ำผ่านการฆ่าเชื้อด้วยระบบ UV
4. ภายในสระมีราวคู่อานานสำหรับฝึกเดินในผู้ป่วยที่สูญเสียการทรงตัว
5. อุปกรณ์ช่วยพยุง รุ่นลอยตัวหลายชนิดสำหรับการเคลื่อนไหวในน้ำ
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายให้แรงต้านในน้ำ หรือ Dumbbell น้ำ
7. เครื่องยกสำหรับผู้ป่วยอ่อนแรงหรือผู้สูงอายุ
8. เครื่องวิ่ง Tread mill ในน้ำ



งานกายภาพบำบัด

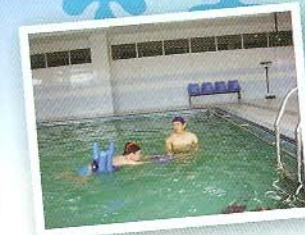
เปิดบริการ จันทร์ - ศุกร์

เวลา 08.00 - 16.00 น. (พักเที่ยง 12.00-13.00 น.)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 0-5391-7553



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



คลินิกกายภาพบำบัด- ธาราบำบัด Physiotherapy - Hydrotherapy Clinic

กายภาพบำบัด(Physical Therapy)



งานกายภาพบำบัดเป็นวิชาชีพทางการแพทย์แผน - ปัจจุบันที่มีหน้าที่ รักษา ป้องกัน ส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพของ ผู้ป่วยมีปัญหาที่ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่ออักเสบ ปัญหาระบบประสาท,กล้ามเนื้ออ่อนแรง,ปัญหาระบบทางเดิน หายใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้น มีเสมหะคั่งค้าง และ ระบบปัญหาของพัฒนาการเด็ก

โดยการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทางกายภาพบำบัด วิธีการ ออกกำลังกาย และเทคนิคหัตถการทางกายภาพบำบัด เพื่อให้ ผู้ป่วยหายปวด ลดอักเสบและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายให้กลับ คืนสู่ภาวะปกติ

การบริการทางกายภาพบำบัด

เป็นการรักษาโดยไม่ใช้ยา แต่จะใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทาง กายภาพบำบัด เช่น คลื่นอัลตราซาวด์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แสง เลเซอร์ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า แผ่นประคบร้อน-เย็น และใช้การนวด กดจุด ขยับดัดดึงข้อต่อ รวมถึงวิธีการออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อ เพื่อการบำบัดรักษา



โดยมีบริการสำหรับผู้รับบริการในภาวะดังต่อไปนี้

- รักษาอาการปวด อักเสบ จากกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูกเสื่อมหรือทับเส้นประสาท
- ช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ฝึกเดินและฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกหัก
- ช่วยฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยที่อ่อนแรงกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์-อัมพาต ทั้งครึ่งซีกและครึ่งท่อน
- ช่วยฝึกการหายใจ จัดท่าระบายเสมหะ เคาะปอดในผู้ป่วยโรค ปอด
- กระตุ้นพัฒนาการให้คืนสู่ภาวะใกล้เคียงปกติในเด็กที่ด้อย- พัฒนาการ
- รักษาผู้ที่มีปัญหาบาดเจ็บจากการกีฬา รวมถึงออกแบบและ วางแผนฟื้นฟูสมรรถภาพการออกกำลังกายให้กับนักกีฬาได้
- ให้คำปรึกษาทั่วไปกับประชาชนหรือผู้สนใจดูแลตนเองใน - เรื่องการจัดทำทางในชีวิตประจำวัน การดูแลรักษาตัวเองเบื้องต้นได้

บุคลากรงานกายภาพบำบัด



- | | | |
|-----------------|-----------|---------------------|
| นางสาวพัชราภรณ์ | สินธุบุญ | นักกายภาพบำบัด |
| นายวิทยากุล | สมชาติ | นักกายภาพบำบัด |
| นางสาวหัสติน | เชยบาล | นักกายภาพบำบัด |
| นายไตรวิชญ์ | ธรรมขันธา | ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย |

ห้องออกกำลังกาย ประกอบด้วย

1. ลู่วิ่งไฟฟ้าแบบปรับความชันและความเร็วที่วัดชีพจรได้
2. จักรยานวัดพลังงานแบบจับชีพจรได้
3. เครื่องไฮโดรลิกออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง
4. เครื่อง Exercise station แบบ 4 สถานีในเครื่องเดียว
5. เครื่องออกกำลังกายด้วยลวดสลิงแบบ Free motion
6. ชุดต้มเบลยกน้ำหนัก
7. เครื่องไฮโดรลิกออกกำลังกายแรงเหยียดขา
8. เครื่องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนิ้วมือ
9. จักรยานปั่นด้วยแขน



ณ โถงชั้น อาคารผู้ป่วยนอก



ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส