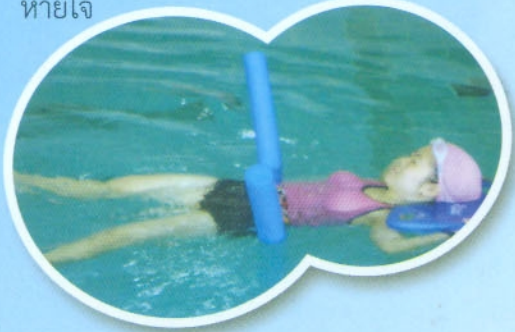


## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้วยธาราบำบัด

1. ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยลดแรงกระแทกในการออกกำลังกาย
3. ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ
4. ลดอาการปวดของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ขณะออกกำลังกาย
5. ช่วยในการขับของเสียออกจากร่างกาย
6. เพิ่มหรือคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว และขา
7. เพิ่มความสมดุลและความมั่นคงของข้อต่อที่มีปัญหา และข้อต่อที่ใกล้เคียงกัน
8. เพิ่มความยืดหยุ่นและความทนทานของกล้ามเนื้อ
9. เพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ



## การออกกำลังกายในน้ำดีอย่างยิ่งสำหรับ

- คนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวมากและไขมันในเลือดสูง
- ผู้ที่มีปัญหาปวดข้อ ปวดหลัง
- ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต เด็กพิการทางสมอง
- ผู้สูงอายุ ผู้ที่ยังไม่เคยเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## การบริการทางธาราบำบัด

สระธาราบำบัดมีบริการเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วย รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคคลทั่วไปสระน้ำธาราบำบัด (Hydrotherapy) ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษดังนี้

1. เป็นสระน้ำอุ่นในร่ม อุณหภูมิ 30-35 องศาเซลเซียส
2. สระกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร ลึก 3 ระดับ (0.6, 1.2 , 1.5 เมตร) เหมาะสำหรับ ทุกวัย
3. น้ำผ่านการฆ่าเชื้อด้วยระบบ UV
4. ภายในสระมีราวค้ำยัน สำหรับฝึกเดินในผู้ป่วย ที่สูญเสียการทรงตัว
5. อุปกรณ์ช่วยพยุง ทุ่นลอยตัวหลายชนิดสำหรับการเคลื่อนไหวในน้ำ
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบให้แรงต้านในน้ำ
7. เครื่องยกสำหรับผู้ป่วยอ่อนแรงหรือผู้สูงอายุ
8. เครื่องวิ่ง Tread mill ในน้ำ



## บุคลากรงานกายภาพบำบัด



นางพัชราภรณ์	ไชยวงศ์ศักดิ์	นักกายภาพบำบัด
นายวิทยากุล	สมชาติ	นักกายภาพบำบัด
นางสาวหัสติน	เชยบาล	นักกายภาพบำบัด
นางสาวสุรีพร	กรงทอง	นักกายภาพบำบัด
นางสาวรจนา	บุญลพ	นักกิจกรรมบำบัด
นายไตรวิษฐ์	ธรรมขันธา	ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วย
นางสาวภรณ์ภา	ธรรมตา	ผู้ช่วยเหลือคนไข้



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
MAE FAH LUANG UNIVERSITY HOSPITAL

## คลินิกกายภาพบำบัด ธาราบำบัด Physical Therapy Hydrotherapy Clinic



งานกายภาพบำบัด เปิดบริการ จันทร์ - ศุกร์  
เวลา 08.00 น. - 16.00 น.  
(พักเที่ยง 12.00-13.00 น.)  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 0-5391-7553



## กายภาพบำบัด (Physical Therapy)

งานกายภาพบำบัดเป็นวิชาชีพทางการแพทย์แผนปัจจุบันที่มีหน้าที่ รักษา ป้องกัน ส่งเสริม และฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยมีปัญหาที่ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่ออักเสบ ปัญหาระบบประสาท กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปัญหาระบบทางเดินหายใจและหลอดเลือดเด็กที่มีปัญหา ด้านพัฒนาการ โดยการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทางกายภาพบำบัด วิธีการออกกำลังกายและเทคนิคหัตถการทางกายภาพบำบัดเพื่อให้ผู้ป่วยหายปวด ลดอักเสบ และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ

## การบริการทางกายภาพบำบัด

เป็นการรักษาโดยไม่ใช้ยา แต่จะใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทางกายภาพบำบัด เช่น คลื่นอัลตราซาวนด์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า แสงเลเซอร์ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า แผ่นประคบร้อน - เย็น และใช้การนวดกดจุด ชีบำบัดดึงข้อต่อ รวมถึงวิธีการออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อ เพื่อการบำบัดรักษา

## โดยมีบริการ สำหรับผู้รับบริการ ในภาวะ ดังต่อไปนี้

- รักษาอาการปวด อักเสบ จากกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูกเสื่อมหรือทับเส้นประสาท
- ช่วยฝึกการเคลื่อนไหวฝึกเดินและฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกหัก
- ช่วยฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยที่อ่อนแรงกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์ - อัมพาตทั้งครึ่งซีกและครึ่งท่อน

- กระตุ้นพัฒนาการให้คืนสู่ภาวะใกล้เคียงปกติในเด็กที่ด้อยการพัฒนาการ
- รักษาผู้ที่มีปัญหาบาดเจ็บจากการกีฬา รวมถึงออกแบบและวางแผนฟื้นฟูสมรรถภาพการออกกำลังกายให้กับนักกีฬาได้
- ให้คำปรึกษาทั่วไปกับประชาชนหรือผู้สนใจดูแลตนเองในเรื่องการจัดทำทางในชีวิตประจำวันการดูแลรักษาตัวเองเบื้องต้นได้

## ห้องออกกำลังกาย ประกอบด้วย

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



## งานกิจกรรมบำบัด

"กิจกรรมบำบัด" หมายถึง การกระทำเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายจิตใจ การเรียนรู้ และพัฒนาการเกี่ยวกับเด็ก โดยกระบวนการตรวจ ประเมิน ส่งเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ตามศักยภาพโดยการนำกิจกรรม วิธีการและอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาเป็นวิธีการในการบำบัด

## งานบริการกิจกรรมบำบัด

ประกอบด้วยการฟื้นฟูส่งเสริมและป้องกันความบกพร่องของความสามารถด้านต่างๆ ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor movement)
2. การรับรู้และความเข้าใจ (Perception and cognition)
3. ความสามารถในการบริการและการกลืน (Feeding & Swallowing)
4. การทำกิจวัตรประจำวัน (Activities of Daily Living)
5. การใช้แขนเทียม (Upper extremity prosthesis)
6. รวมถึงส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (Developmental improvement/stimulation)
7. การให้ความรู้เบื้องต้นในการปฏิบัติของผู้ป่วย/พิการและญาติขณะอยู่ที่บ้าน พร้อมทั้งแนะนำการปรับสภาพบ้าน (Home and Environmental modification)

