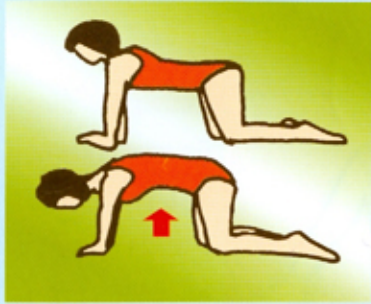


การถอดตัว (ส่วนอก)



ตั้งท่าคลาน กระจก
ก้นกบไปข้างหน้า โกง
หลังเล็กน้อย เกร็งไว้
พร้อมหายใจเข้าลึกๆ

ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังทำยืน



ยืนขาตรง กางขาออกเล็กน้อย
ก้มเอามือแตะพื้น ค้างไว้จะรู้สึก
ตึงที่ขา ระวังอย่าให้เข่างอ

การเอียงตัว



ยืนตรง กางขาออกเล็กน้อย
มือประสานท้ายทอย ค่อยๆ
เอียงตัวลงด้านข้างที่มีกระดูก
สันหลังโค้งงอ เพื่อยืดกล้ามเนื้อ
เนื้อกระดูกสันหลังด้านโค้ง
เว้าที่มีการหดสั้น

การจัดท่าให้เด็ก เพื่อแก้ไขปัญหาคกระดูกสันหลังคด

จัดเด็กอยู่ในท่านอนตะแคงนอนทับด้านที่มีกระดูกสันหลัง
โค้งงอ ใช้หมอนหนุนศีรษะให้สูงเล็กน้อย และใช้หมอนรอง
บริเวณเข่าให้อยู่ในท่าอเข่าและสะโพก จากนั้นใช้หมอนข้าง
ขนาดเล็ก หรือผ้าขนหนูม้วนเป็นวงกลมรองบริเวณลำตัว
ด้านล่างตรงส่วนที่มีการโค้งงอของกระดูกสันหลัง (ตาม
ลูกศร) แล้วช่วยยกแขนเด็กด้านบนขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้



ท่าทางต่างๆ ที่ใช้ในการบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ
หรือเพิ่มความแข็งแรงสามารถดัดแปลงได้ตามความ
เหมาะสม โดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็กอาจจะต้องนำของเล่น
ต่างๆ เข้ามาช่วยเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน หรืออาจใช้
บอลลูกใหญ่ช่วยในการจัดท่านอนตะแคงแทนการนอนที่
พื้นก็ได้

ในรายที่มีความรุนแรงของกระดูกสันหลังคดมาก อาจ
ปรึกษาแพทย์เพื่อทำการผ่าตัด

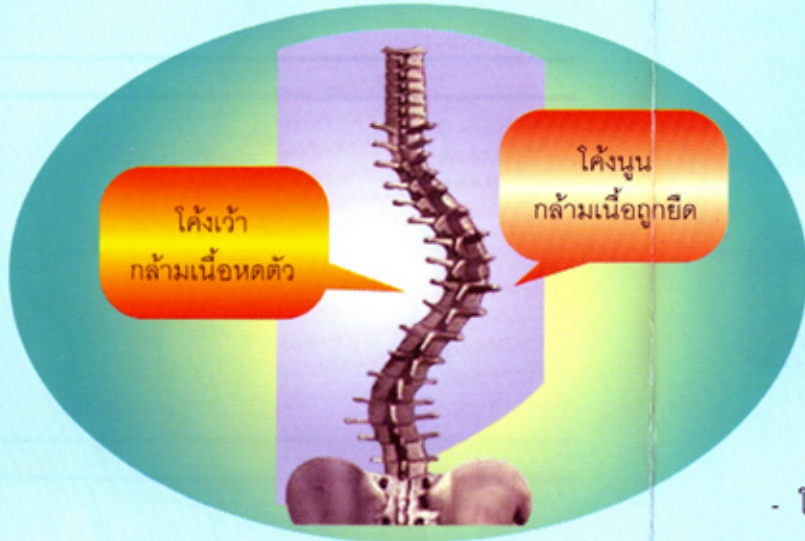
จัดทำโดย สถาบันราชานุกูล

การแก้ไขปัญหาคกระดูกสันหลังคดในเด็ก



กระดูกสันหลังคด

มีการโค้งของกระดูกสันหลังไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะช่วงอกและเอว การโค้งมีลักษณะรวมกัน คือการโค้งงอกับโค้งเว้า

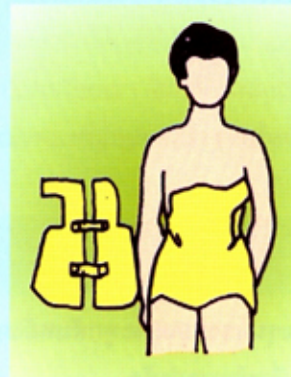


จะสังเกตอย่างไรว่ากระดูกสันหลังคด

- แนวของกระดูกสันหลัง.....อยู่ในแนวตรงหรือไม่ ?
- ระดับสะโพกและไหล่.....เท่ากันหรือไม่ ?
- วัดความยาวขาทั้ง 2 ข้าง.....เท่ากันหรือไม่ ?

การแก้ไขทางกายภาพบำบัด

- ออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง
- จัดท่าในการนอนเพื่อช่วยปรับแนวกระดูกสันหลัง
 - เสริมพื้นรองเท้าเพื่อปรับความยาวขาให้เท่ากัน
 - ใส่เครื่องพยุงหลัง เพื่อปรับแนวของกระดูกสันหลัง



สาเหตุ

- ✓ กล้ามเนื้อหลังสองด้าน ทำงานไม่สมดุลกัน พบได้บ่อยในเด็กซี.พี
- ✓ ขาสั้น-ยาวไม่เท่ากัน
- ✓ อยู่ในท่าทางที่ผิดปกตินานๆ
- ✓ มีพยาธิสภาพของกระดูกสันหลังเอง เช่น การหักมุมของกระดูก

การออกกำลังกายแก้ไขกระดูกสันหลังคดให้ดีขึ้น

การบริหารกล้ามเนื้อท้อง



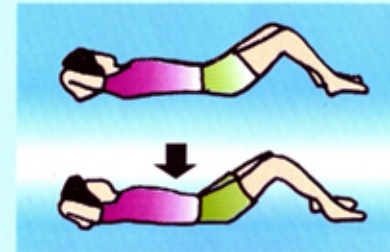
นอนหงาย ชันเข่า มือประสานท้ายทอย ค่อยๆ ยกตัวขึ้นมาทำนอง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

การยืดกล้ามเนื้อหลังทำนอน



นอนหงาย ชันเข่า มือประสานที่เข่า ยกเข่าขึ้นชิดอก เพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง

การแอ่นสะโพก



นอนหงาย ชันเข่า เกร็งกล้ามเนื้อท้อง กดหลังติดพื้น จนสะโพกส่วนกันบดปล่อยพื้นเล็กน้อย

การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังทำนั่ง



นั่งเหยียดขาตรง กระดกปลายเท้าขึ้น ก้มหลังเอามือแตะปลายเท้า