

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19



การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด-19

World Physiotherapy แนะนำว่า หลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือกักตัวที่บ้าน ผู้ป่วย COVID-19 ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ทำให้สามารถกลับมาทำกิจกรรมและใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ไม่เหนื่อยง่าย ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ตามวิธีการต่อไปนี้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)



ฝึกเพื่อให้สามารถในการทำกิจกรรมได้นานขึ้นโดยไม่เหนื่อยง่าย ได้แก่ การเดินรอบบ้าน การเดินขึ้น-ลงบันได การเดินแอโรบิก วิ่ง และปั่นจักรยาน เป็นต้น ควรทำนาน 30-60 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน เริ่มฝึกโดยออกกำลังกายเบาๆ ก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักทุกสัปดาห์ จักระดับความหนักของการออกกำลังกายโดยสังเกตการหายใจว่า เริ่มมีอาการหอบ แต่ยังสามารถพูดออกมาได้เป็นประโยคสั้นๆ และยังรู้สึกสบาย หรืออาจจับอัตราการเต้นของหัวใจ ให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance training)



ฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยที่กล้ามเนื้อไม่ล้าง่าย ทำได้หลายวิธีเช่น ยกน้ำหนัก ดึงยางยืด หรือออกกำลังกายต้านกับน้ำหนักตัวของตนเองในท่ายืนย่อเข่า (Squat) ความหนักของแรงต้านที่เหมาะสมคือให้หนัก 60%-70% ของน้ำหนักที่ยกได้ครั้งเดียว ทำซ้ำ 8-12 ครั้งต่อเซต ทำละ 1-4 เซต 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการต่อไปนี้ ควรหยุดออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายได้การดูแลของนักกายภาพบำบัดเท่านั้น

1. หอบเหนื่อยมากขณะออกกำลังกายจนไม่สามารถสื่อสารเป็นคำพูดได้
2. เจ็บหน้าอกหรือใจสั่น
3. หายใจมีเสียงวี๊ด กล้ามเนื้อเป็นตะคริว หรือมีอาการชาตามร่างกายเกิดขึ้น
4. รู้สึกปวดหัว สับสน มึนงง เดินเซ ผิวหนังเปลี่ยนสีเป็นซีดหรือเขียว อาเจียน หรือปลายมือปลายเท้าซีดและมีเหงื่อออกมา
5. รู้สึกล้า หรือกล้ามเนื้อล้ามาก
6. ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลดลงเหลือต่ำกว่า 90%
7. อัตราการหายใจมากกว่า 40 ครั้งต่อนาที
8. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่า 40 หรือ มากกว่า 130 ครั้งต่อนาที
9. ความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure) น้อยกว่า 90 หรือมากกว่า 180 มิลลิเมตรปรอท หากมีอาการเหล่านี้ ต้องหยุดออกกำลังกายทันที และเฝ้าสังเกตอาการอย่างน้อย 15 นาที หากอาการไม่ดีขึ้น หรือไม่หายไป โปรดพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินอาการเพิ่มเติม

Video Clip



จัดทำโดย

สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สภากายภาพบำบัด
ร่วมกับ กลุ่มอาจารย์กายภาพบำบัดทางระบบหายใจ

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19



การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูโควิด-19

World Physiotherapy แนะนำว่า หลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือกักตัวที่บ้าน ผู้ป่วย COVID-19 ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ทำให้สามารถกลับมาทำกิจกรรมและใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ไม่เหนื่อยง่าย ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ตามวิธีการต่อไปนี้

(1) การฝึกทรงตัว (Balance training)

ฝึกให้ร่างกายทรงตัวได้ดี ไม่เซล้มง่าย ทำฝึก เช่น

- ยืนโดยมีที่เกาะ ยกขาขึ้นหนึ่งข้างแล้ววางลง หรือหากแข็งแรงอาจปล่อยมือที่เกาะ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง แล้วสลับยกขาอีกข้างหนึ่ง



- การฝึกเดินทรงตัว เริ่มจากยืนตรง หน้ามองตรง แล้วเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า ในลักษณะต่อเท้าเมื่อทำได้ก็อาจฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวางบนพื้น

(2) การฝึกหายใจ (Breathing training)

ฝึกเพื่อให้หายใจถูกต้อง ผ่อนคลาย และเพิ่มปริมาตรปอด วิธีฝึก คือการหายใจลึกท้องป่อง หายใจลึกซี่โครงบาน หายใจลึกแล้วหายใจออกแบบห่อปาก ในคนที่มึนกล้ามเนื้อหายใจอ่อนแรง อาจฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระบังลม โดยวางของหนัก 1 -3 กิโลกรัมบนท้องในท่านอนหงาย หายใจให้ท้องป่องยกน้ำหนักขึ้น ฝึกเซตละ 10 ครั้ง 3 เซต โดยพัก 1 นาทีระหว่างเซต



(3) การฝึกวิธีระบายเสมหะ

ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง หายใจสะดวกและมีประสิทธิภาพ ทำได้โดย การฝึกไอ การฝึกถอนหายใจอย่างแรง และการหายใจลึกแบบเป็นวงจร



(4) การฝึกทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว การเข้าห้องน้ำ การเดินไปที่ต่าง ๆ ในบ้าน



(5) การฝึกเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility exercise)

เพื่อลดการยึดรั้งของเนื้อเยื่ออ่อนและข้อต่อ ทำได้โดยเคลื่อนไหวข้อต่อยืดกล้ามเนื้อที่ตึงจนรู้สึกตึงที่สุดแต่ไม่เจ็บและค้างในท่านั้นไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ วันละ 2-3 ครั้ง



ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการต่อไปนี้ ควรหยุดออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายได้การดูแลของนักกายภาพบำบัดเท่านั้น

1. หอบเหนื่อยมากขณะออกกำลังกายจนไม่สามารถสื่อสารเป็นคำพูดได้
2. เจ็บหน้าอกหรือใจสั่น
3. หายใจมีเสียงวี๊ด กล้ามเนื้อเป็นตะคริว หรือมีอาการชาตามร่างกายเกิดขึ้น
4. รู้สึกปวดหัว สับสน มึนงง เดินเซ ผิวหนังเปลี่ยนสีเป็นซีดหรือเขียว อาเจียน หรือปลายมือปลายเท้าซีดและมีเหงื่อออกมาก
5. รู้สึกล้า หรือกล้ามเนื้อล้ามาก
6. ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลดลงเหลือต่ำกว่า 90%
7. อัตราการหายใจมากกว่า 40 ครั้งต่อนาที
8. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่า 40 หรือ มากกว่า 130 ครั้งต่อนาที
9. ความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure) น้อยกว่า 90 หรือมากกว่า 180 มิลลิเมตรปรอท หากมีอาการเหล่านี้ ต้องหยุดออกกำลังกายทันที และเฝ้าสังเกตอาการอย่างน้อย 15 นาที หากอาการไม่ดีขึ้น หรือไม่หายไป โปรดพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินอาการเพิ่มเติม



Video Clip



จัดทำโดย

สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สภากายภาพบำบัด
ร่วมกับ กลุ่มอาจารย์กายภาพบำบัดทางระบบหายใจ