

## "ทำออกกำลัง" ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2564

การ Work From Home ส่งผลให้กิจกรรมในชีวิตประจำวันต้องอยู่กับที่หรือนั่งทำงานเป็นเวลานาน ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตันจากลิ่มเลือด (Deep Vein Thrombosis - DVT) ได้ รวมถึงการนั่งเครื่องบินหรือเดินทางเป็นเวลานาน และกิจกรรมที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการขยับร่างกายเรื่อย ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย เพราะช่วยให้เลือดไหลเวียน ลดอาการปวดเมื่อยของร่างกาย

**พ.วสุพงศ์ ศรีเต็มมา** ศัลยแพทย์และแพทย์เฉพาะทางด้านศัลยศาสตร์หลอดเลือด ศูนย์หลอดเลือด โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่ ภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน (Deep Vein Thrombosis หรือ DVT) หรือภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ เป็นภาวะที่เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้ตามปกติ เกิดจากลิ่มเลือดอุดตันภายในหลอดเลือดดำส่วนลึกที่ขา ทำให้มีอาการปวดขา ขาบวมแข็งข้างเดียว มักเป็นบริเวณน่อง ร้อนที่ขา กดเจ็บตามแนวหลอดเลือดดำที่อุดตัน ผิวหนังสีแดงหรือสีผิวที่ขาเปลี่ยนแปลง อาจสัมพันธ์กับการนั่งเครื่องบินหรือนั่งรถเป็นเวลานาน นั่งนิ่ง ๆ ไม่ขยับขานานเกิน 4 – 8 ชั่วโมง ที่อันตรายที่สุดคือ ลิ่มเลือดอาจวิ่งขึ้นไปยังหัวใจแล้วอุดตันเส้นเลือดที่ปอด ถาลิ่มเลือดใหญ่มากอาจส่งผลให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงที่ปอดและเสียชีวิตได้ในที่สุด

การออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งที่ป้องกันภาวะหลอดเลือดดำอุดตันได้ดีที่สุด และ 8 ท่าออกกำลังกายห่างไกล DVT เป็นท่าที่สามารถทำเองที่บ้านได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง

**ท่าที่ 1** หมุนข้อเท้า ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นจากพื้นเล็กน้อย หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมให้ปลายเท้าหมุนเข้าหากัน ทำอย่างช้า ๆ 10 ครั้ง จากนั้นหมุนข้อมเท้าเป็นวงกลมให้ปลายเท้าหมุนออกจากกัน ทำอย่างช้า ๆ 10 ครั้ง

**ท่าที่ 2** เขย่งเท้า วางเท้าทั้งสองข้างไว้กับพื้น กระดกปลายเท้าขึ้นโดยให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นกระดกปลายเท้าลงนิ้วเท้าให้แตะพื้น ยกส้นเท้าสูงขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที ทำแบบเดียวกัน 10 ครั้ง

**ท่าที่ 3** ยกเข่า วางเท้าทั้งสองข้างไว้กับพื้น ยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นเล็กน้อย ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นสลับไปยกเข่าอีกข้างหนึ่ง ทำข้างละ 10 ครั้ง

**ท่าที่ 4** หมุนคอ เอียงคอไปด้านซ้าย หมุนคอทวนเข็มนาฬิกาช้า ๆ 10 ครั้ง จากนั้นสลับหมุนคอตามเข็มนาฬิกาช้า ๆ อีก 10 ครั้ง

**ท่าที่ 5** หมุนไหล่ หมุนไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหลัง 10 ครั้ง

**ท่าที่ 6** สะบัดมือ สะบัดมือและนิ้วทั้งสองข้างข้างละ 10 - 20 วินาที

**ท่าที่ 7** เขยียดแขน ยกมือขึ้นมาประสานนิ้ว เขยียดแขน เปิดฝ่ามือไปด้านหน้า ค้างไว้ 5 วินาที เขยียดแขนเปิดฝ่ามือไปด้านหลัง ค้างไว้ 5 วินาที ทำแบบนี้ซ้ำ 10 ครั้ง

**ท่าที่ 8** ลูกเดิน ไม่ควรอยู่กับที่นานเกินไป ควรหาลุกขยับตัว ยืดเส้น เดินไปหยิบของ เข้าห้องน้ำ หรือดื่มน้ำเรื่อย ๆ

# 8 ท่าบริหารที่ทำได้ที่บ้าน

ลดเสียง “หลอดเลือดดำอุดตัน”



ท่าที่ 1 ขนุนข้อเท้า



ท่าที่ 2 เขย่งเท้า



ท่าที่ 3 ยกเข่า



ท่าที่ 4 ขนุนคอ



ท่าที่ 5 ขนุนไหล่



ท่าที่ 6 สะบัดมือ



ท่าที่ 7 แยกข้อมแขน



ท่าที่ 8 ลุกเดิน

 BANGKOK  
HOSPITAL

 1719

ที่มา [ไทยโพสต์](#)