

## Q&A เรื่อง การทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball)

BY...FIRSTPHYSIO

<http://www.firstphysioclinics.com>

Line ID: 0852644994

<b>1.Q: การทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) คืออะไร</b>
A: เป็นการนำลูกบอลมาใช้ในการทำกายภาพบำบัดและออกกำลังกายแก่ผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูก เพื่อให้กล้ามเนื้อฟื้นฟูและสามารถยืดหยุ่นได้ดี
<b>2.Q: ข้อบ่งชี้ในการทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) มาใช้ในการบำบัดฟื้นฟูร่างกาย คืออะไร</b>
A: -ผู้ป่วยที่ต้องการเพิ่มสมรรถภาพด้านความมั่นคงของลำตัว (Core stabilization) -ผู้ที่มีปัญหาด้านการทรงตัว -ผู้ป่วยที่ต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น -ผู้ป่วยที่ต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านหัวใจและปอด เป็นต้น
<b>3.Q: การทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) สามารถนำมาใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย ใช่หรือไม่</b>
A: สามารถนำมาใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย รวมถึงผู้ที่ไม่สะดวกในการกระโดดโลดเต้นกับพื้น แบบแอโรบิคแบบเดิมๆ เช่น หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ สามารถนั่งบริหารบน ฟิตบอล (Fit ball) ได้
<b>4. Q: เพราะเหตุใดจึงการทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) มาใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง รวมถึงปวดไขข้อกระดูก</b>
A: เพราะการทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) บางท่าจะช่วยให้ยืดกล้ามเนื้อได้ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่น (Flexibility) ได้อย่างนุ่มนวล
<b>5.Q: ลักษณะของ การทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) ที่ดีมีอะไรบ้าง</b>
A: 1.สามารถรองรับน้ำหนักของผู้ใช้งานได้ 2.ผิวหน้าไม่ลื่นขณะใช้งาน 3.มีระบบป้องกันการระเบิดขณะใช้งาน 4.สามารถทำความสะอาดได้ง่าย
<b>6.Q: การเลือกใช้การทำกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) ที่เหมาะสม คือ</b>
A: -ขนาดที่ใช้ส่วนใหญ่จะมีขนาด 55,65,75 เซนติเมตร -ขนาดที่เหมาะสม คือ เมื่อผู้ใช้นั่งบน fit ball เข่าและสะโพกจะงอ 90 องศา -การเติมลม ไม่ควรนิ่มหรือแข็งจนเกินไป

**7.Q: ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) คือ**

- A: 1. เด็กและสตรีมีครรภ์ และคนชรา  
2. ผู้ป่วยน้ำหนักตัวมาก  
3. มีการบาดเจ็บของร่างกายอยู่ในระยะเฉียบพลัน  
4. ผู้ป่วยหลังการผ่าตัด  
5. ผู้ป่วยภาวะการสื่อสารบกพร่อง  
6. ผู้ป่วยที่มีภาวะสัญญาณชีพไม่คงที่  
7. ผู้ป่วยโรคความดันสูง/โรคหัวใจที่ไม่มีการควบคุม

**8.Q: ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) สามารถใช้ได้หลายรูปแบบ คือ**

A: นอนหงาย, นอนตะแคง, นั่งบน พื้น, นั่งบนบอล, ยืน/พิงผนัง, กุ๊กเข่า, นอนคว่ำบนบอล, นอนตะแคงบนบอล, นอนหงายบนบอล

**9.Q: อันตรายที่อาจเกิดจากการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายภาพบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) คืออะไร**

- A: 1. การตกจากบอล  
2. ใช้ขนาดบอลไม่เหมาะสม  
3. บอลแตก  
4. กระทบสิ่งของแตกหัก  
5. ออกก้างกายโดยไม่ระวัง เช่น ยาก หรือ หน้าก เค้นไป  
6. การให้เด็กใช้ฟุตบอล ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

**10.Q: การออกกำลังกายบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้าง**

A: การออกกำลังกายบำบัดด้วยลูกบอล (Fit Ball) จะช่วยบริหารร่างกายส่วนบน ตั้งแต่หัวไหล่ หน้าท้อง แผ่นหลัง ไปจนถึงสะโพกและต้นขา ซึ่งนำมาปรับใช้ในการบำบัดรักษาอาการบางอย่างเช่น อาการปวดหลัง ปวดไขข้อกระดูกได้