

Q &A เรื่อง ขาแรงน้อย เดินแล้วเข่าทรุด กล้ามเนื้อขาเล็กลง แก้ไขได้ด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

BY...FIRSTPHYSIO

<http://www.firstphysioclinics.com>

Line ID: 0852644994

Q: กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board คืออะไร

A: เป็นอุปกรณ์เสริมที่ช่วยส่งเสริมการฟื้นฟูกล้ามเนื้อต้นขา เป็นที่นิยมมากในหมู่นักกายภาพบำบัด

Q: Quadriceps board มีลักษณะอย่างไร



A: เป็นไม้กระดานที่ออกแบบเพื่อเน้นการฟื้นฟูกล้ามเนื้อเหยียดขา โดยเฉพาะตามหลักหลักกายวิภาคศาสตร์ ที่สามารถปรับองศาความสูงได้ 30 องศา และ 45 องศา

Q: ผู้ป่วยผ่าตัดหัวเข่า สามารถออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board ได้หรือไม่

A: ได้ เพราะเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ ก่อนผ่าตัดควรเน้นออกกำลังกายข้างที่ดีก่อนเพื่อจะได้รับการนำหนักจากข้างที่ผ่าตัด ส่วนข้างที่ผ่าตัดควรออกกำลังกายแบบ free weight ไปก่อนแล้วค่อยเพิ่มความแข็งแรง

Q: ประโยชน์ของ อุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board คืออะไร

A: ใช้ออกกำลังกาย ฝึกการเตะขา, เหยียดขา เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่า สำหรับผู้ที่ข้อเข่าติดเคลื่อนไหวไม่สุด และกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง

Q: ขอบทรวิธีการใช้กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board

A: ให้หัวเข่าพาดบนกระดานที่พับเป็นมุม ในขณะที่คนออกกำลังกายนอน แล้วใช้น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้า ให้ยกขาขึ้นเหยียดเข่าตรง ถ้ารู้สึกหนักหรือเจ็บเกินไปให้ลองแบบไม่ต้องถ่วงน้ำหนักได้

Q: กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board สามารถใช้กับผู้ป่วยประเภทใดได้บ้าง

A: สามารถใช้ในผู้ที่ต้องการเน้นเพิ่มความแข็งแรงของต้นขา เช่น ผู้ที่มีอาการปวดเข่า ข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยอัมพาต อัมพฤกษ์ กล้ามเนื้ออ่อนแรงขา

Q: การออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board สามารถทำได้ตลอดเวลาหรือไม่

A: ทำได้บ่อยตามที่ต้องการ ถ้ารู้สึกล้าให้พัก อย่าออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป อาจจะทำให้เกิดอาการอักเสบได้
Q: ขอบทราบบวิธีการเลือกน้ำหนักถุงทรายหรือถุงเม็ดเหล็กหุ้มหนังที่ใช้ฝึกกับกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board อย่างไร
A: ใช้หลักการ 1 RM นี้ คือ น้ำหนัก(ที่ยก)สูงสุดที่ผู้ฝึกนั้นๆสามารถยกได้อย่างสมบูรณ์เป็นจำนวน 1 ครั้ง -เพื่อความแข็งแรง Strength ฝึกที่ความหนัก 1 – 7 RM หรือที่ความหนักมากกว่า 85% ของ 1RM -เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ Hypertrophy ฝึกที่ความหนัก 8 – 12 RM หรือที่ความหนัก 70 – 80% ของ 1RM -เพื่อความทนทาน Endurance ฝึกที่ความหนัก 12RM ขึ้นไป หรือที่ความหนักน้อยกว่า70%ของ 1RM
Q: ทำออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board ทำได้อย่างไร
A: ค่อยๆยกขาข้างไว้ 5 วินาทีแล้ววางขาลง ทำสลับขึ้น-ลง
Q: ผู้ป่วยที่ไม่สามารถงอเข่าและเหยียดเข่าได้ สามารถใช้อุปกรณ์ใดที่ช่วยในการออกกำลังกาย
A: กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board เพื่อช่วยในการงอเข่าและเหยียดเข่า
Q: วัตถุประสงค์ของการใช้กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board คืออะไร
A: - เพื่อป้องกันข้อติด หรือเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ (range of motion) - เพื่อเพิ่มความแข็งแรง (strength) และความทนทาน (endurance) - เพื่อเพิ่มการประสานงานกันของกล้ามเนื้อ (coordination) และทักษะ (skill) - เพื่อการผ่อนคลาย (relaxation)
Q: ปวดที่เข่าแปลว่า ขณะถ่วงถุงทรายแล้วยกขาบนกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา จะต้องทำอย่างไร
A: ควรลดถุงทรายออกจากขา แล้วยกขาที่กระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขาตามปกติ ถ้ายกแล้วไม่มีอาการปวด แสดงว่าน้ำหนักถุงทรายที่ใช้ในการถ่วงตอนแรกนั้นมากเกินไป
Q: การประยุกต์การออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board ที่บ้านทำได้อย่างไร
A: ใช้หมอนข้างรองใต้เข่าให้มีระดับความสูง45 องศา และยกขาขึ้น-ลง ทำได้เองที่บ้าน
Q: ผู้ป่วยที่ถูกรถชน ขาหักใส่เฝือกที่ขาขวา ควรออกกำลังกายอย่างไร
A: ออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board ที่ขาข้างซ้าย เพื่อเวลาถอดเฝือกแล้วขาข้างซ้ายจะรับน้ำหนักแทนขาข้างขวา
Q: เมื่อออกกำลังกายด้วยกระดานบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Quadriceps board แล้วเจ็บที่ใต้ขาควรทำอย่างไร
A: ควรใช้ผ้ารองที่ใต้ขา เพื่อลดการเสียดสีกับตัวกระดาน