

- ▶ ลูกขึ้นจากที่นั่ง ยืน หมุนตัวไปทางขวาแล้วนั่งลง หลังจากนั้นลูกจากที่นั่ง ยืน หมุนตัวไปทางซ้ายแล้วนั่งลง ทำ 10 ครั้ง



## 5. การเคลื่อนไหว

- ▶ เดินจากผนังของห้องด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งขณะลืมหัด 10 ครั้ง และขณะหลับตา 10 ครั้ง



- ▶ เดินขึ้นลงตามทางลาด ขณะลืมหัด 10 ครั้งและขณะหลับตา 10 ครั้ง



- ▶ เดินขึ้นลงบันไดขณะลืมหัด และหลับตา 10 ครั้ง



- ▶ อาจเล่นกีฬาที่มีการหันศีรษะ หรือจ้องมองวัตถุที่เคลื่อนไหว เช่น บาสเก็ตบอล, การโยนลูกบอลไปกลับ ซึ่งเป็นการช่วยบริหารทางหนึ่ง



## ประโยชน์ของการบริหารตามวิธีของคอว์ธอร์น

1. เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อคอและไหล่ ป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่มักใช้ในการเคลื่อนไหว ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตไปสมองดีขึ้น
2. เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของลูกตาและศีรษะให้เป็นไปอย่างอิสระ
3. เป็นการฝึกให้เกิดสมดุลของการทรงตัวในการใช้สายตาและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นประจำวัน
4. เป็นการฝึกให้เกิดความเคยชินกับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน
5. เป็นการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างง่าย ๆ จากการฝึกการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

หมายเหตุ...

ในระยะแรกของการฝึกการบริหารนี้จะทำให้เกิดอาการมึนงงและเวียนศีรษะเพราะยังไม่คุ้นเคย แต่ต่อมาอาการดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดลงและหายไปที่สุดในที่สุด



## การบริหารเพื่อรักษาอาการเวียนศีรษะ



ด้วยความปรารถนาดี...

กลุ่มงานสุขศึกษา รพ. มหาราชนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0-7534-0250 ต่อ 4813,4856

โทรสาร 0/7534-3066

# ...การบริหารแบบคอว์ธอร์น...

การบริหารนี้เป็นการฝึกเพื่อปรับสมดุลของการทรงตัว โดยการใช้สายตาและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตามสถานการณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่มักใช้ในการเคลื่อนไหวและช่วยให้กระแสโลหิตไหลเวียนดีขึ้น

การบริหารในช่วงแรกควรมีผู้ดูแลอยู่ด้วยเพื่อป้องกันการล้ม เนื่องจากการฝึกในช่วงแรกอาจทำให้เกิดอาการมึนงง และเวียนศีรษะเพราะยังไม่คุ้นเคย ต่อมาอาการดังกล่าวจะลดลง และหายไปในที่สุด การบริหารควรทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้ผลดี

## 1. การบริหารตา

- ▶ มองขึ้นลงช้า ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง



- ▶ มองไปซ้ายและขวาช้า ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง



- ▶ ยกนิ้วชี้ห่างจากหน้าประมาณ 1 ช่วงแขน ค่อย ๆ เลื่อนนิ้วเข้ามา จนห่างจากหน้าประมาณ 1 ฟุต เริ่มทำช้า ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง

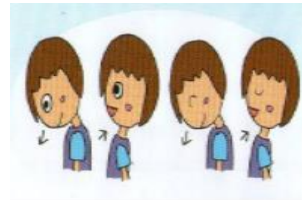


- ▶ มองจ้องที่วัตถุที่อยู่หนึ่ง หลังจากนั้นหันศีรษะไปทางซ้ายและขวา โดยที่ตาขังจ้องอยู่ที่เดิม ทำซ้ำ ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง



## 2. การบริหารศีรษะ

- ▶ ก้มหน้า และเงยหน้า ทำซ้ำ ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง, กลับตาทำเช่นเดียวกัน 20 ครั้ง



- ▶ หันศีรษะจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง เริ่มต้นทำช้า ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง, กลับตาทำเช่นเดียวกัน 20 ครั้ง



## 3. การนั่ง

- ▶ ยกไหล่ขึ้นลง 2 ข้างสลับกัน 20 ครั้ง



- ▶ หันไหล่ไปทางขวา และหันไปทางซ้าย 20 ครั้ง



- ▶ ก้มตัวไปข้างหน้าแล้วหยิบของจากพื้น แล้วกลับมานั่งตรง 20 ครั้ง



## 4. การยืน

- ▶ เปลี่ยนจากทำนั่งเป็นทำยืน ทำซ้ำ ๆ หลังจากนั้นทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง และทำซ้ำขณะหลับตา 20 ครั้ง



- ▶ โยนลูกบอลจากมือหนึ่งไปอีกรมือนึง ให้บอลอยู่เหนือระดับสายตา 10 ครั้ง



- ▶ โยนลูกบอลจากมือหนึ่งไปยังอีกรมือนึงได้ระดับเข่า 10 ครั้ง

