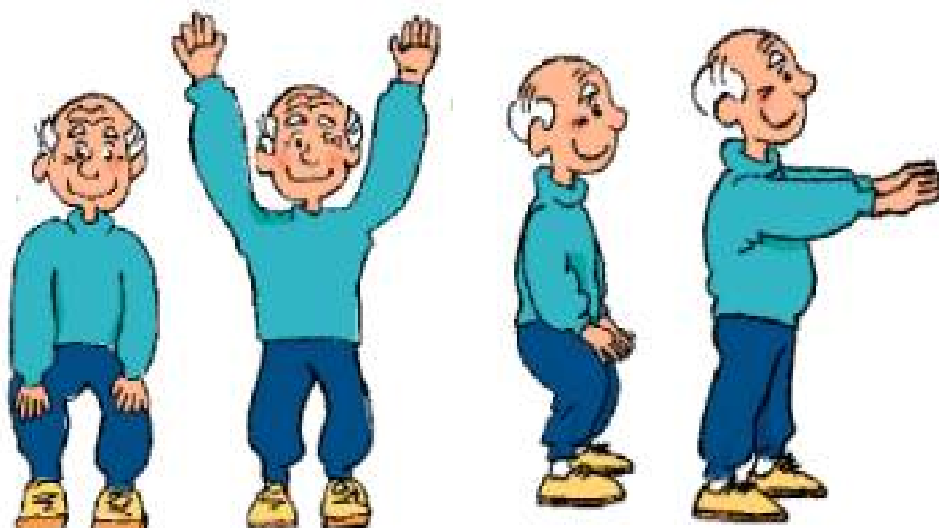


ภาคผนวก ข

คู่มือการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย
สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คู่มือ การบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย
สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



จัดทำโดย นางสาวนรกมล ไหม่ทอง

การบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย

การบริหารการหายใจ เป็นการควบคุมการหายใจให้มีแบบแผนการหายใจที่เหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้การหายใจแบบเป่าปาก ปฏิบัติโดยหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดจนท้องป่องออก แล้วหายใจออกทางปากช้าๆ แบบห่อปากลักษณะเหมือนผิวปาก

ประโยชน์ของการบริหารการหายใจ

1. เพิ่มความสมดุลของการระบายอากาศและการไหลเวียน
2. เพิ่มปริมาตรอากาศในปอด
3. เพิ่มความอิมิตัวของออกซิเจน
4. มีการนำออกซิเจนไปใช้ได้ดีขึ้น
5. ลดอาการหายใจลำบาก
6. ลดอัตราการหายใจ
7. ลดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ และลดอากาศที่เหลือค้างค้างในปอด

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีความทนทาน และ มีความยืดหยุ่นที่ดี รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนและปอด

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. เพิ่มมวลของกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อในการหายใจ
3. เพิ่มความจุของปริมาตรอากาศในปอด
4. มีการระบายอากาศทั้งเข้าและออกจากปอดได้ดีขึ้น
5. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ดี
6. ลดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ
7. ลดอาการหายใจลำบาก ความวิตกกังวล และ ความซึมเศร้า

การบริหารการหายใจแบบไทจีซี้กิง

เป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานวิธีการบริหารการหายใจรูปแบบต่างๆ เข้าด้วยกัน ได้แก่ การบริหารการหายใจโดยการไ้ก้กล้ามเนื้อกระบังลม กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยขณะหายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ และ การหายใจเป็นลักษณะการหายใจที่สม่ำเสมอ โดยการหายใจเข้าทางจมูก และ หายใจออกทางปากซ้าๆ แบบห่อปากลักษณะเหมือนผิวปาก ร่วมกับการเคลื่อนไหวของแขน ไหล่ ลำตัว ซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารการหายใจให้เกิดผลดียิ่งขึ้น สามารถฝึกโดยการหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางปากซ้าๆ และ มีการเคลื่อนไหวของแขน ขา ไหล่ และลำตัว อย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กับการหายใจเข้า และ ออก การบริหารการหายใจจะเป็นประโยชน์หากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีการบริหารการหายใจที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งประกอบด้วยท่าบริหารการหายใจ ดังมีรายละเอียดดังนี้

ท่าออกกำลังกายแบบไทจีซี้กิง สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจำนวน 5 ท่า ประกอบด้วย

1. ท่ายืดทรวงอกด้านหน้า จำนวน 2 ท่า
 - ท่าย่อเข่ายกแขน (ท่าเริ่มปรับลมปราณ)
 - ท่ายืดขยายทรวงอก
2. ท่ายืดทรวงอกด้านข้าง จำนวน 2 ท่า
 - ท่าเข็ดฉายสายรุ้ง
 - ท่าสาวน้อยชมจันทร์
3. ท่ายืดทรวงอกด้านข้างและด้านหลัง จำนวน 1 ท่า
 - ท่าผ่อนคลายลมปราณ
 -

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ (ภาพที่ 1 - 3)

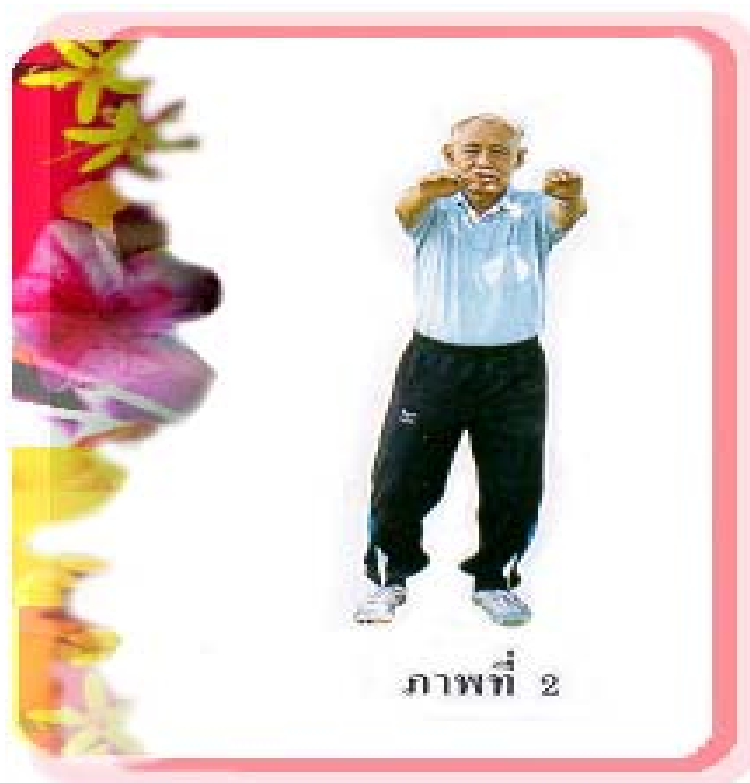
1. ท่าเตรียม (ภาพที่ 1)

ท่าเตรียมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อฝึกความพร้อมของการออกกำลังกายทั้งชายและหญิง ควรใช้กางเกงหรือชุดกีฬาและรองเท้าที่ใช้สำหรับออกกำลังกายเพื่อสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม ขณะปฏิบัติต้องทำจิตให้นิ่งและสงบ



1. ยืนตรง แยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ ปล่อยตัวตามสบาย
2. เข่าทั้งสองย่อลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง
3. สองแขนปล่อยตามสบาย
4. ตามองไปข้างหน้า ไบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

2. หายใจเข้า (ภาพที่ 2)



1. คย่อฝ่ามือลงล่าง ช้อมือองลง
2. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่
3. แล้วกดฝ่ามือทั้งสองลงอย่างช้า ๆ

3. หายใจออก (ภาพที่ 3)



1. พร้อมย่อเข่าทั้งสองลงเล็กน้อย
2. มือทั้งสองค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะหัวเข่า
3. และเริ่มชูมือทั้งสองขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้าใหม่

(ทำซ้ำลักษณะเดียวกันอีก 3 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็น 1 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 1

ช่วยในการปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้กระแสโลหิตเริ่มไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ประสานกับการหายใจเข้าออกยาว ๆ ช่วยทำให้จิตใจสงบ

ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรง

1. หายใจเข้า (ภาพที่ 4, 5)



1. ยกแขนทั้งสองขึ้นหลังจากที่นิ้วแต่ละที่เข้าทั้งสองแล้ว ยกขึ้นไปจนถึงระดับอก พร้อมหันฝ่ามือทั้งสอง เข้าหากัน
2. พร้อมยืดเข่าที่ย่อ ให้ค่อย ๆ ยืนตรง
3. เมื่อยกแขนทั้งสองถึงระดับอกแล้ว ให้กางแขนออกจนสุดในท่าขยายอก

2. หายใจออก (ภาพที่ 6, 7)



1. หุบแขนทั้งสองที่กางออกนั้นเข้าหากันตรงบริเวณหน้าอก
2. คย่อฝ่ามือลงแล้วกดฝ่ามือทั้งสองลง พร้อมกับย่อเข่าลงจนนิ้วมือแตะที่เข่า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 3 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 2

ช่วยให้ปอดขยายเต็มที่ ทำให้สมรรถภาพของ ปอด และ หัวใจ แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น

ท่าที่ 3 เจ็ดฉายสายรุ้ง

1. หายใจเข้า (ภาพที่ 8)



1. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น พร้อมกับค่อย ๆ เหยียดเข่าตรง
2. มือทั้งสองยกสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนสุดแขนเหนือศีรษะ
3. ย้ายน้ำหนักตัวมาอยู่ทางขวา ย่อเข่าลงเล็กน้อย
4. ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง หมุนศีรษะไปทางซ้ายมือด้วย
5. แขนซ้ายเหยียดตรงระดับไหล่ พร้อมหายใจเข้าขึ้น
6. ส่วนแขนขวาให้อยู่ในลักษณะครึ่งวงกลม
7. มือขวาคคว้าฝ่ามือลงให้อยู่ตรงกลางกะหม่อม

2. หายใจออก (ภาพที่ 9, 10)



1. เคลื่อนแขนขวาที่อยู่เหนือศีรษะลงมาทางด้านขวามือเป็นแนวราบกับไหล่ พร้อมหมุนศีรษะตามไปด้วยฝ่ามือหงายขึ้น
2. ส่วนแขนซ้ายงอเป็นครึ่งวงกลม ฝ่ามือคว่ำลงล่าง จะเป็นท่าเคลื่อนไหวทางซีกขวา
3. ย้ายน้ำหนักตัวมายังขาซ้าย พร้อมย่อเข่าเล็กน้อยส่วนขาขวาเหยียดตรง
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 3 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 3

ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนหลัง ลำตัว และเอว

ท่าที่ 4 สาวน้อยชมจันทร์

1. หายใจเข้า (ภาพที่11)



1. กางแขนทั้งสองออกพร้อมย่อตัวลง
2. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเสมือนทำอุ้มลูกบอลใบใหญ่
3. หมุนกาย ค่อยยืดตัวขึ้นยืนตรง สองแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ เอียงไปด้านซ้ายมือพร้อมหันศีรษะตาม เหมือนท่าชมจันทร์
4. สองเท้า نابพื้น

2. หายใจออก (ภาพที่ 12, 13)



1. วาดแขนทั้งสองลงอย่างนิ่มนวล
2. แขนทั้งสองวาดผ่านหัวเข้า
3. พร้อมย่อเข่าลง
4. อยู่ในท่าคุ้มลูกบอลตลอดเวลา ชูขึ้นเหนือศีรษะด้านขวามือ
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 3 ครั้ง สลับซ้ายขวา)

ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 4

เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนหลังและเอว

ท่าที่ 5 ผ่อนคลายลมปราณ

1. หายใจเข้า (ภาพที่ 14-17)



1. แยกเท้าออกระดับไหล่ ย่อเข่าลง
2. มือทั้งสองลดลงอยู่ข้างลำตัว
3. หายใจเข้า มือ ออกวาดแขนทั้งสองเสมือนกอบโกยอะไรสักอย่าง
4. พร้อมที่จะยืนขึ้น



5. สองแขนค่อย ๆ ชูขึ้น พร้อมยืดตัวขึ้นในท่าตรง
6. ชูแขนเลยไหล่ แล้วคว่ำมือทั้งสองลง

2. หายใจออก (ภาพที่ 18)



1. ค่อย ๆ กดฝ่ามือทั้งสองลง ขณะที่เลยจากไหล่ให้ย่อตัวลง
2. ลดแขน พร้อมย่อเข่าลงอยู่ในท่าแรก
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 3 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหารท่าที่ 5

เป็นการเก็บพลังลมปราณของร่างกาย จากขบวนท่าต่าง ๆ มาแล้วโดยใช้จิตนำพลังลมปราณนั้นมาไว้ที่ท้องน้อย (จุดใต้สะดือลงไป 3 นิ้ว) แล้วหายใจเข้า - ออก ลึก - ยาว อย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ

การบริหารการหายใจและออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างช้า ๆ ไม่หักโหมเกินไป ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของบุคคล และควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น อาการหายใจลำบาก เหนื่อยหอบมาก เวียนศีรษะ หน้ามืด หัวใจเต้นแรงและเร็ว ควรหยุดออกกำลังกายแล้วพักหายใจแบบห่อปาก พร้อมทั้งการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลม ร่วมกับการหยุดพักในท่าที่ช่วยบรรเทาอาการหายใจลำบาก เช่น การยืนพิงฝาผนังก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เป็นต้น

ขอให้ผู้ป่วยที่ทุกท่านมีกำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และ บริหารการ
หายใจและออกกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของทุกท่านเอง ซึ่งจะ
ช่วยให้มีสมรรถภาพปอดที่ดีขึ้น ช่วยลดระดับความรุนแรงของโรค สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์จิรา วิรัช. (2544). **ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดต่อการหายใจลำบาก และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัชวีย์ เปี่ยมสุข. (2538). **ผลการฝึกกายบริหารลมปราณต่อคุณภาพชีวิต ความทนต่อการออกกำลังกาย และ สมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดารารวรรณ ร่องเมือง. (2545). **ผลของการบริหารการหายใจต่อสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นัยนา อินทร์ประสิทธิ์. (2544). **ผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรทิพย์ อุ่นจิตตร. (2548). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองต่อผลลัพธ์การจัดการด้วยตนเองในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรา บุญสวัสดิ์. (2548). **แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สิรินาถ มีเจริญ. (2541). **ผลของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อความสบายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชัย เจริญรัตนกุล. (2546). **ข่าวสารชมรมอุ้มไปงพอง** .1. กรุงเทพฯ : (1-3)
- สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย. (2548). **แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในประเทศไทย** (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2548) กรุงเทพฯ: สมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย.

- อังคณา บุญลพ. (2543). การพัฒนาโปรแกรมการสอนสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ในแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลศรีสะเกษ.การศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่,บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Ceilli,B.K.(1999). Pathophysiology of chronic obstructive pulmonary disease.IN
N.S.Cherniack, M.D. Altose, & I . Homma(Eds). **Rehabilitation of the patient
respiratory disease.** (pp.105-113). New York : Mc Graw-Hill.