



ราชวิทยาลัยแพทย
เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

ร่างกาย ฟื้นฟูได้ ง่ายกว่าที่คิด



วิธีฟื้นฟูร่างกาย
จากโรคและสภาวะต่างๆ
สำหรับทุกเพศ
ทุกวัย...

แล้วคุณจะรู้ว่า แม้ร่างกายไม่มีอะไหล่
แต่ฟื้นฟูให้กลับมาใช้งานอย่างเต็มสมรรถนะได้ถ้ารู้วิธี

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
ฟื้นฟู “หัวใจ” ให้แข็งแรง	2
“ปวดหลัง” ป้องกันได้ไม่ยาก	12
“ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” เพื่อคอและไหล่	40
“การออกกำลังกายแบบแอโรบิก” สำหรับปวดไหล่ปวดคอ	52
ฟื้นฟูสภาพ “ข้อเข่าเสื่อม”	60
“เท้า” นั้นสำคัญไฉน	76

ฟื้นฟูสภาพ “กระดูกหัก” ให้กลับมาใช้ได้อีกครั้ง	90
รู้จัก “อัมพาต” รู้จักป้องกัน	102
“อัมพาตครึ่งซีก” ไม่สิ้นหวัง	116
“กลืนปัสสาวะไม่อยู่” ทำอย่างไร	126
สุขภาวะทางเพศ ในผู้ป่วยอัมพาตไขสันหลัง	140
“ลูกมีพัฒนาการล่าช้า” ทำอย่างไรดี	152
สูงวัย ไม่กลัวล้ม	168
ภาคผนวก	
ประจักษ์คุณภาพชีวิตของ “คนพิการ”	190