



# คู่มือการออกกำลังกาย และการฟื้นฟูสมรรถนะ เล่ม 1

สำหรับแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์

คู่มือการออกกำลังกายและการฟื้นฟูสมรรถนะ

WB320 ค6๑5 2558 ๑.1 ๑.1



Barcode \*10047521\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

สถาบันเวชศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

Institute of Exercise and Sports Medicine since 2014

1

บทที่ 1 การออกกำลังกายกับสุขภาพ  
(Physical Activity And Health)  
วีระ สิริธรรังกูร

9

บทที่ 2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง  
(Exercise recommendation for individuals with  
spinal cord injury)  
นภัสกรรณ์ โกมารทัต  
ชมพูนุช พงษ์อัคคศิริ

27

บทที่ 3 โรคทีเอ็มดี  
(Temporomandibular disorders, TMD)  
มนธิดา ทองอ่ำรง

47

บทที่ 4 การออกกำลังกายในโรคปวดหลังส่วนล่าง  
(Low back pain)  
ปริญ วิมลวัตรเวที

81

บทที่ 5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ  
(Exercise in Cardiovascular Disease)  
ฉัตรชนก รุ่งรัตน์มณีมาศ

93

บทที่ 6 การออกกำลังกายในโรคความดันโลหิตสูง  
(Exercise in Hypertension)  
ฉัตรชนก รุ่งรัตน์มณีมาศ



# สารบัญ

- 107 | บทที่ 7 ปวดต้นคอ  
(Neck pain)  
ทินกร ปลื้มวิทยากรณ์  
วีระ สติรอังกูร
- 115 | บทที่ 8 โรคปวดไหล่จากภาวะช่องเหนื่อหัวไหล่ถูกกดทับ  
(Shoulder Impingement syndrome/Rotator cuff injury)  
วิชาญ กาญจนถวัลย์  
อภิสรร์ค์ จินานูวัฒนา
- 136 | บทที่ 9 การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์  
(Exercise in Pregnant Women)  
สุรศักดิ์ แก้วเอี่ยม
- 149 | บทที่ 10 การบาดเจ็บเส้นเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า  
(Anterior cruciate ligament injuries)  
วิชาญ กาญจนถวัลย์  
เลขา ตีรูป  
สุรียพงษ์ เสาวฤทธิ์  
พลชัย วงษ์ทองสาลี
- 163 | บทที่ 11 การบาดเจ็บจากการใช้งานเกินจากการเล่นกีฬา  
(Overuse injury)  
วิรัตน์ คงเจริญสมบัติ

