



คู่มือการออกกำลังกาย และการฟื้นฟูสมรรถนะ

เล่ม 1

สำหรับแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์

คู่มือการออกกำลังกายและการฟื้นฟูสมรรถนะ
QT260 ว841ค 2558 ล.1



B0052383
bib:13399114663

1

บทที่ 1 การออกกำลังกายกับสุขภาพ
(Physical Activity And Health)
วีระ สติรอังกูร

9

บทที่ 2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง
(Exercise recommendation for individuals with
spinal cord injury)
นภัสกรณ์ โกมารทัต
ชมพูนุช พงษ์อัคคีศิริา

27

บทที่ 3 โรคทีเอ็มดี
(Temporomandibular disorders, TMD)
มนธิดา ทองอำรัง

47

บทที่ 4 การออกกำลังกายในโรคปวดหลังส่วนล่าง
(Low back pain)
ปรีย 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 จินานุวัฒนา
- 136 | บทที่ 9 การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์
(Exercise in Pregnant Women)
สุรศักดิ์ เก้าเอี้ยน
- 149 | บทที่ 10 การบาดเจ็บเส้นเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า
(Anterior cruciate ligament injuries)
วิชาญ กาญจนถวัลย์
เสชา ตีรูป
สุรียพงษ์ เสาวฤทธิ์
พลชัย วงษ์ทองสาลี
- 163 | บทที่ 11 การบาดเจ็บจากการใช้งานเกินจากการเล่นกีฬา
(Overuse injury)
วิรัตน์ คงเจริญสมบัติ

