



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

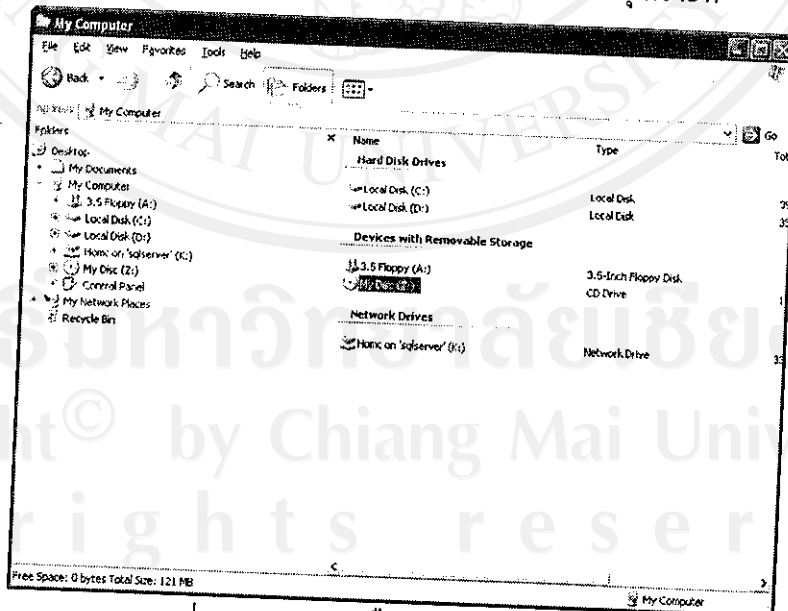
ภาคผนวก ก

วิธีการติดตั้งระบบ และคู่มือการใช้งานระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูล ความรู้กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย

ก.1 วิธีการติดตั้งระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้กายภาพบำบัดด้านการ ออกกำลังกาย

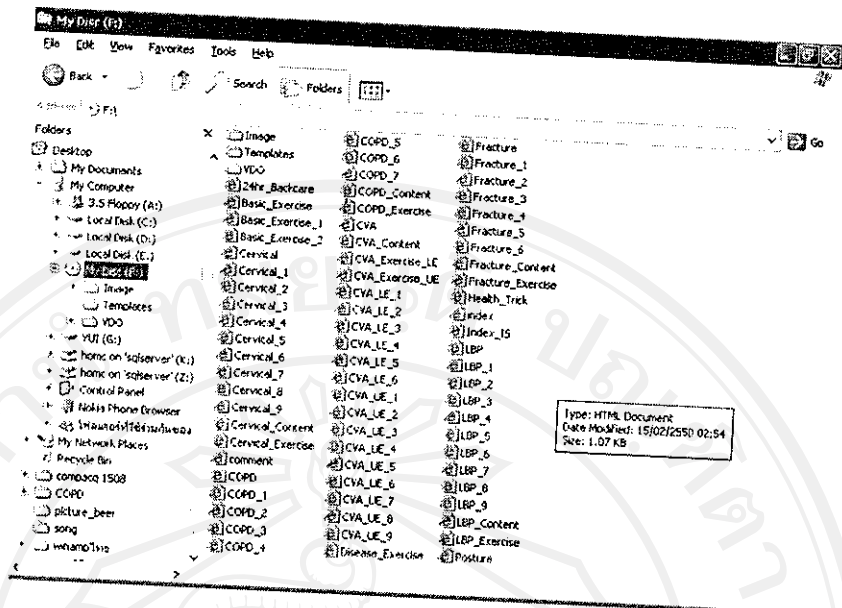
ในการติดตั้งระบบเว็บไซต์กายภาพบำบัดกับการออกกำลังกาย จะนำระบบที่ได้จัดทำไป
จัดเก็บไว้ในแผ่นบันทึกข้อมูล (CD-ROM) เพื่อให้ผู้ดูแลระบบนำระบบเข้าสู่อินเทอร์เน็ตของ
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โดยรายละเอียดในการติดตั้งระบบ มีดังนี้

- ก.1.1 เปิดไฟล์ของระบบที่จัดเก็บอยู่ในแผ่นบันทึกข้อมูล
- ก.1.2 ทำการเลือกไฟล์ทั้งหมดที่บันทึกอยู่ในแผ่นบันทึกข้อมูลแล้วทำการคัดลอกไฟล์
- ก.1.3 ทำการสร้างแฟ้มข้อมูลใหม่ในพื้นที่ที่ต้องการนำระบบไปเก็บไว้ โดยตั้งชื่อ
แฟ้มข้อมูลเป็น PT_exercise
- ก.1.4 นำไฟล์ที่ได้คัดลอกแล้วมาวางในแฟ้มข้อมูล PT_exercise
- ก.1.5 นำระบบเข้าสู่อินเทอร์เน็ตโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

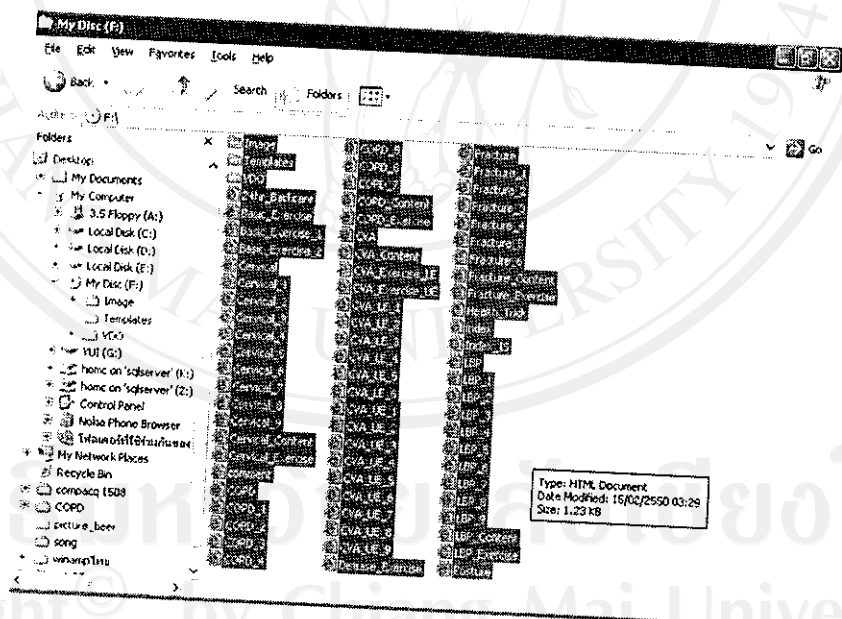


รูป ก.1 แสดงการเลือกแผ่นบันทึกข้อมูล

จากรูป ก.1 แสดงการเลือกแผ่นบันทึกข้อมูลที่มีแฟ้มข้อมูลของเว็บไซต์กายภาพบำบัดกับ
การออกกำลังกาย เพื่อทำการลงระบบ



รูป ก.2 แสดงการเปิดไฟล์ของระบบ
 จากรูป ก.2 แสดงการเปิดไฟล์ข้อมูลของระบบที่บันทึกอยู่ในแผ่นบันทึกข้อมูล



รูป ก.3 แสดงการเลือกไฟล์ทั้งหมดที่บันทึกอยู่ในแผ่นบันทึกข้อมูล
 จากรูป ก.3 แสดงการเลือกไฟล์ โดยจะทำการเลือกและคัดลอกไฟล์ทั้งหมดที่บันทึกอยู่ในแผ่นบันทึกข้อมูล แล้วจึงสร้างแฟ้มข้อมูล ในชื่อ PT_exercise เพื่อเก็บไฟล์ทั้งหมด แล้วจึงนำระบบเข้าสู่อินเทอร์เน็ตโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ก.2 คู่มือการใช้งานระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย

ระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย พัฒนาขึ้นในชื่อ เว็บไซต์กายภาพบำบัดกับการออกกำลังกาย บนระบบปฏิบัติการวินโดวส์ โดยจะนำเข้าไปผ่านอินเทอร์เน็ตของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

การใช้งานระบบสามารถอธิบายหน้าจการทำงานตามเมนูของเว็บเพจ โดยทุกหน้าของเว็บเพจจะมีเมนู จึงสามารถเลือกเมนูเนื้อหาได้ทุกหน้าของเว็บเพจ เมนูของระบบ มี 2 กลุ่มเมนู ดังนี้

ก.2.1 เมนูหลัก มีทั้งหมด 5 เมนู ได้แก่

- 1) หน้าหลัก
- 2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 3) ทำออกกำลังกาย
- 4) เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ
- 5) ข้อเสนอแนะ

ก.2.2 เมนูกายภาพบำบัดในกลุ่มอาการ/โรค มีทั้งหมด 5 กลุ่มโรค ได้แก่

- 1) ปวดหลัง
- 2) ปวดคอ
- 3) กระดูกต้นขาหัก
- 4) ปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- 5) อัมพาตครึ่งซีก

ก.2.1 เมนูหลัก

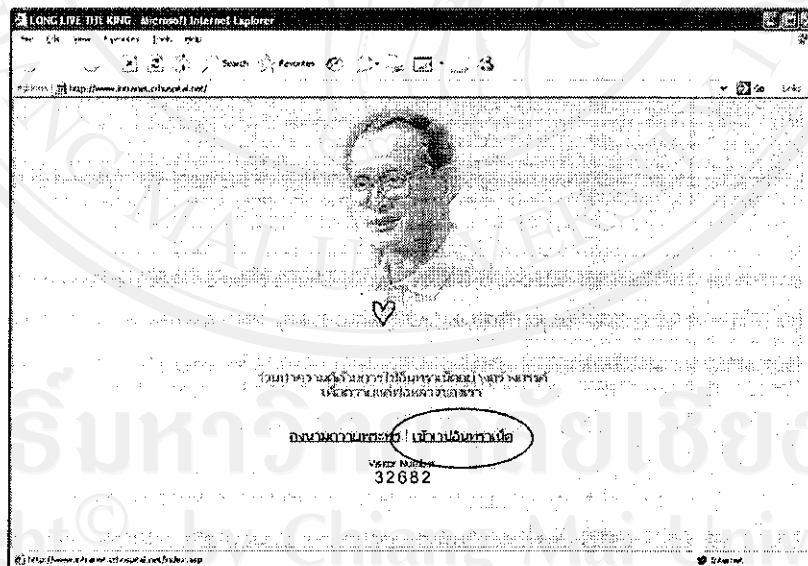
เมนูหลักประกอบด้วย 5 เมนู ดังนี้

1) หน้าหลัก

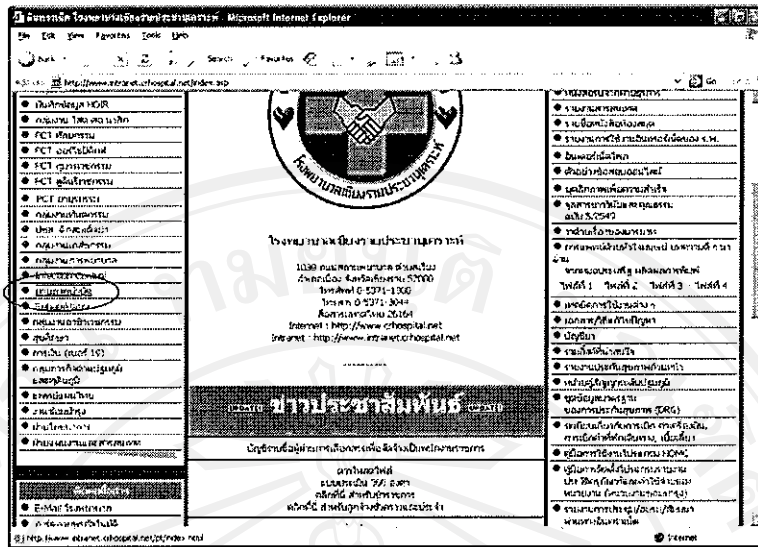
ในการเข้าสู่หน้าหลักของระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย จะต้องเข้าผ่านทางเว็บไซต์กายภาพบำบัดจากเว็บไซต์อินเทอร์เน็ตของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์



รูป ก.4 แสดงการเข้าสู่เว็บไซต์อินทราเน็ตโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
 จากรูป ก.4 แสดงการเข้าสู่เว็บไซต์อินทราเน็ตโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โดยมี
 URL คือ <http://www.intranet.crhospital.net>

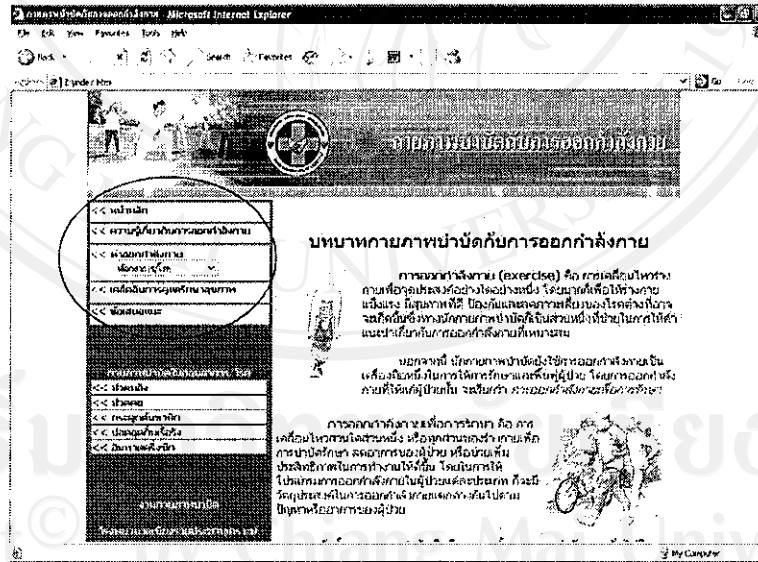


รูป ก.5 แสดงหน้าแรกของเว็บไซต์โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
 จากรูป ก.5 แสดงการเข้าสู่เว็บไซต์โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โดยเลือกเมนูเข้า
 เว็บไซต์อินทราเน็ตเพื่อเข้าสู่ระบบ



รูป ก.6 แสดงหน้าเว็บไซต์

จากรูป ก.6 แสดงการเลือกเมนูภาพบำบัด เพื่อเข้าสู่เว็บไซต์กายภาพบำบัดกับการออกกำลังกายจากหน้าอินเทอร์เน็ตของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

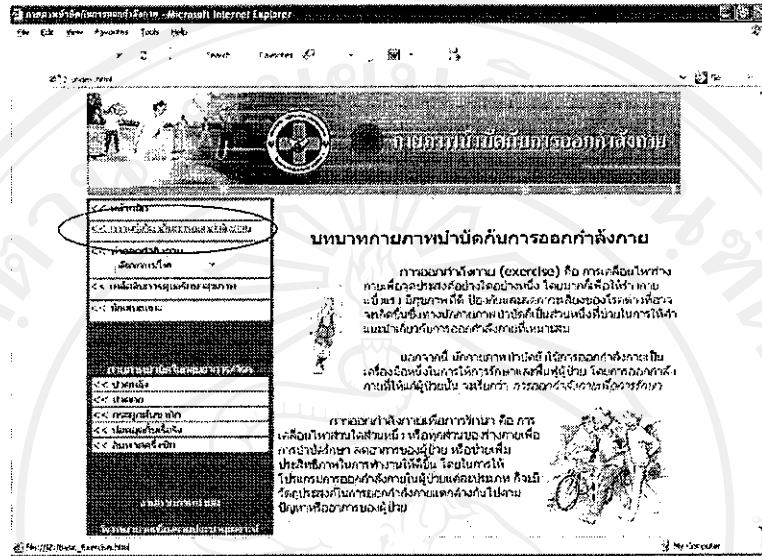


รูป ก.7 แสดงหน้าหลักและเมนูหลักของระบบ

จากรูป ก.7 แสดงหน้าหลักของระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย โดยมีเมนูหลักอยู่ทางซ้ายมือของผู้ใช้

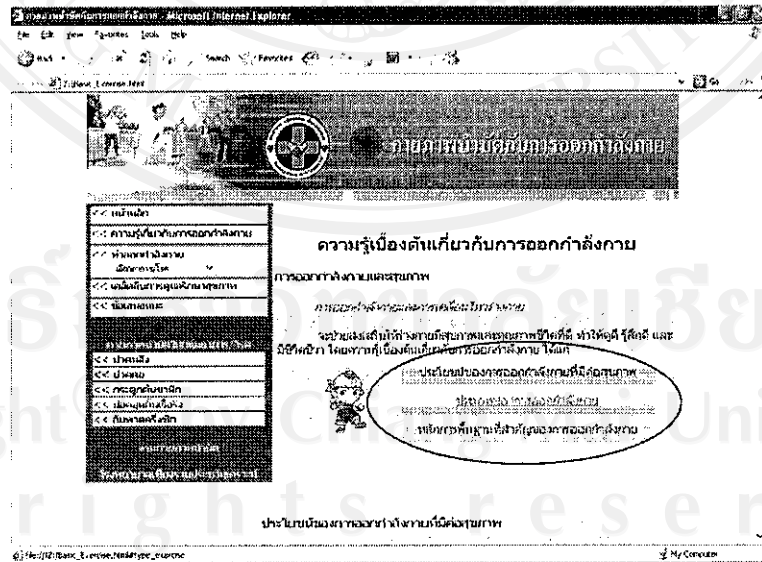
2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นเมนูที่ 2 ของเมนูหลัก



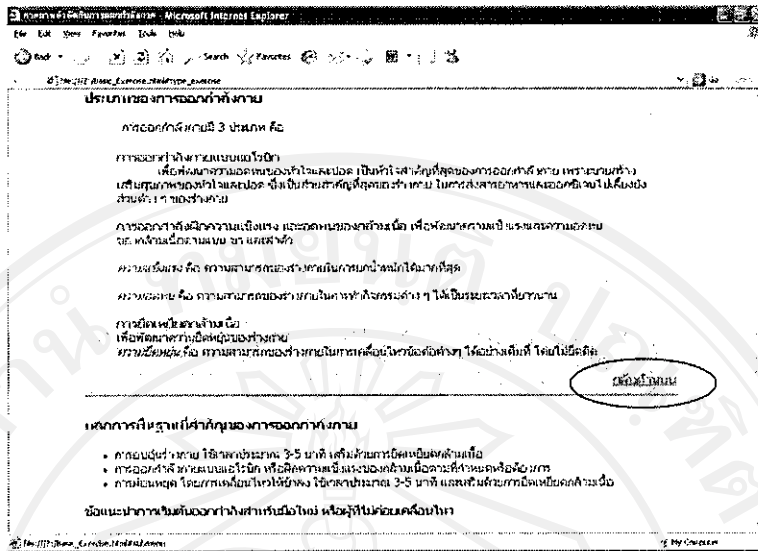
รูป ก.8 แสดงการเลือกเมนูความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากรูป ก.8 แสดงการเลือกเมนูความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเป็นเมนูที่สองจาก ส่วนของเมนูหลัก

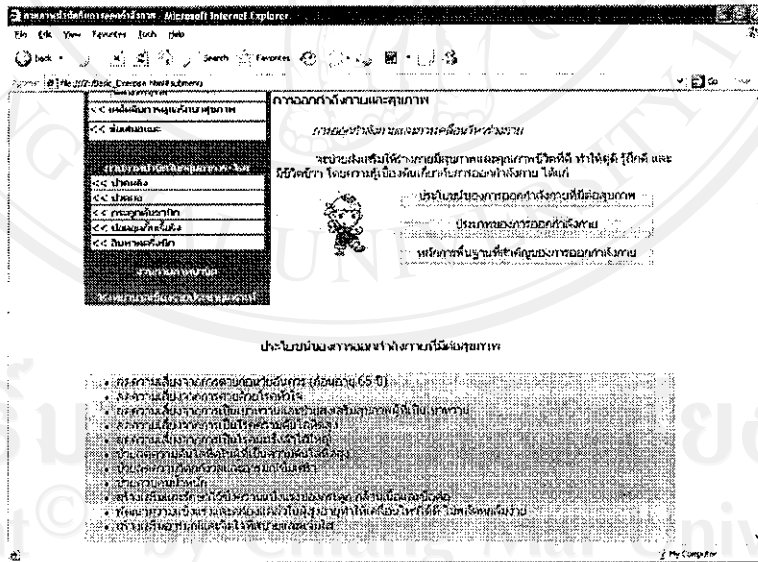


รูป ก.9 แสดงหน้าจอความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

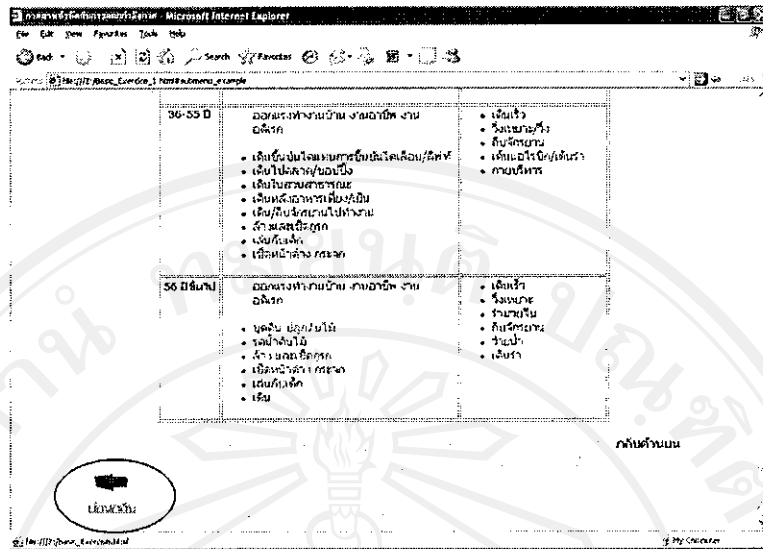
จากรูป ก.9 แสดงหน้าจอของเว็บเพจความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยในที่นี่นำเสนอ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีเมนูย่อยเชื่อมโยงเนื้อหาในหน้าเว็บเพจเดียวกัน



รูป ก.10 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อยของเว็บเพจความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 จากรูป ก.10 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อย ที่อยู่ทางส่วนบนของหน้าเว็บเพจ
 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย



รูป ก.11 แสดงการย้อนกลับมายังเมนูย่อยของเว็บเพจความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 จากรูป ก.11 แสดงเมนูย่อยที่อยู่ส่วนบนของหน้าเว็บเพจความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 เมื่อทำการเลือกข้อความการเชื่อมโยง “กลับไปด้านบน”

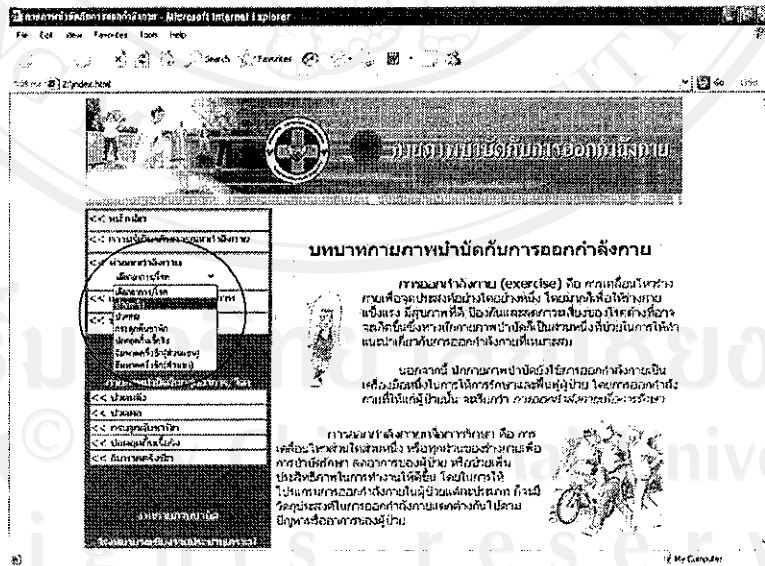


รูป ก.14 แสดงการเชื่อมต่อกลับไปยังหน้าที่ผ่านมา

จากรูป ก.14 แสดงการเชื่อมต่อไปยังหน้าที่ผ่านมา ในที่นี้คือหน้าแรกของเว็บเพจความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้ลูกศร และคำอธิบาย “ย้อนกลับ”

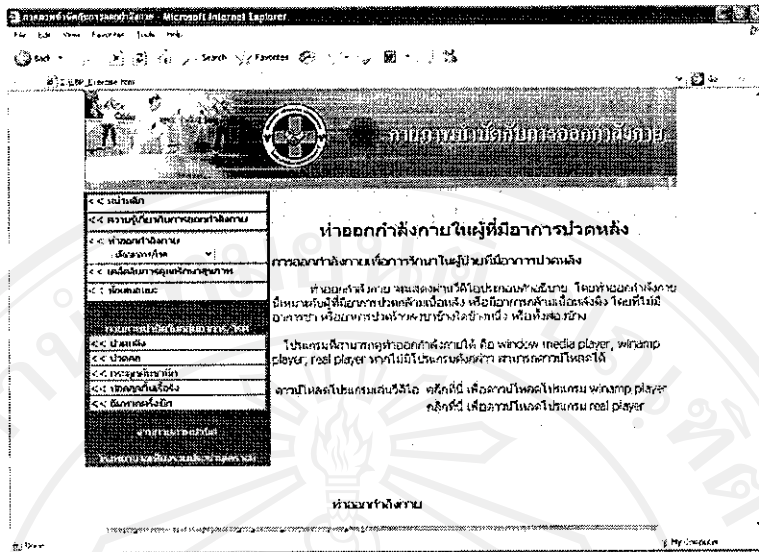
3) ทำออกกำลังกาย

ทำออกกำลังกายเป็นเมนูที่ 3 จากเมนูหลัก



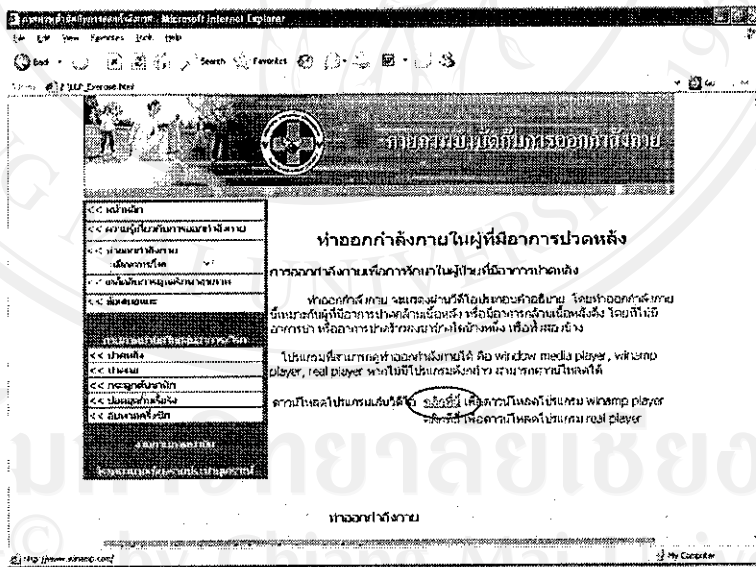
รูป ก.15 แสดงการเลือกเมนูทำออกกำลังกาย

จากรูป ก.15 แสดงการเลือกทำออกกำลังกายที่ต้องการจากเมนูทำออกกำลังกาย โดย เป็นเมนูที่เชื่อมโยงไปยังวิดีโอแสดงทำออกกำลังกายตามกลุ่มอาการ/โรคตามที่ใช้เลือก เป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงวิดีโอแสดงทำออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น โดยในที่นี้เลือกปวดหลัง



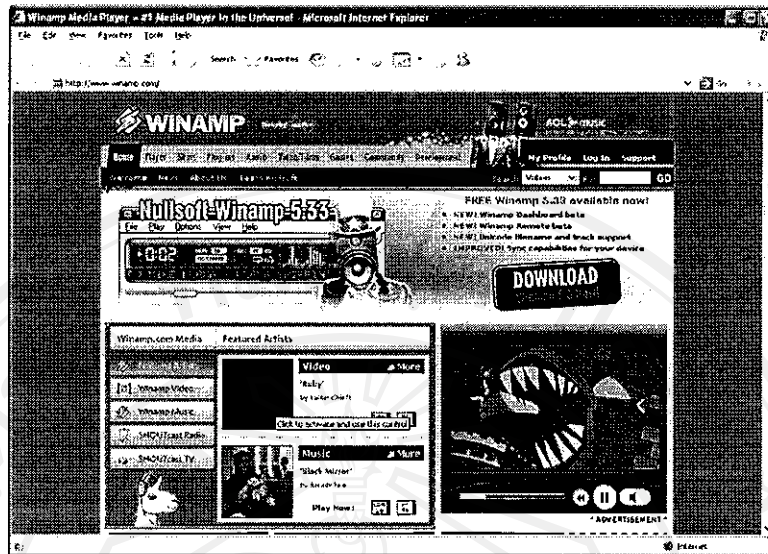
รูป ก.16 แสดงหน้าจอเว็บเพจท่าออกกำลังกาย

จากรูป ก.16 แสดงหน้าจอเว็บเพจท่าออกกำลังกาย ในที่นี้คือ ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง



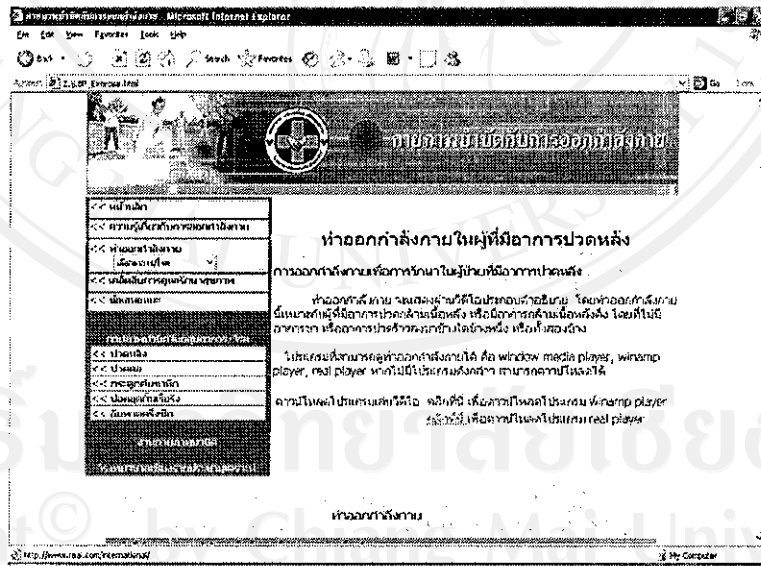
รูป ก.17 แสดงการเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ที่ให้ดาวน์โหลดโปรแกรม winamp player

จากรูป ก.17 แสดงการเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ <http://www.winamp.com/> เพื่อให้ผู้ใช้ดาวน์โหลดโปรแกรม winamp player เพิ่มเติมหากผู้ใช้ไม่สามารถดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายได้



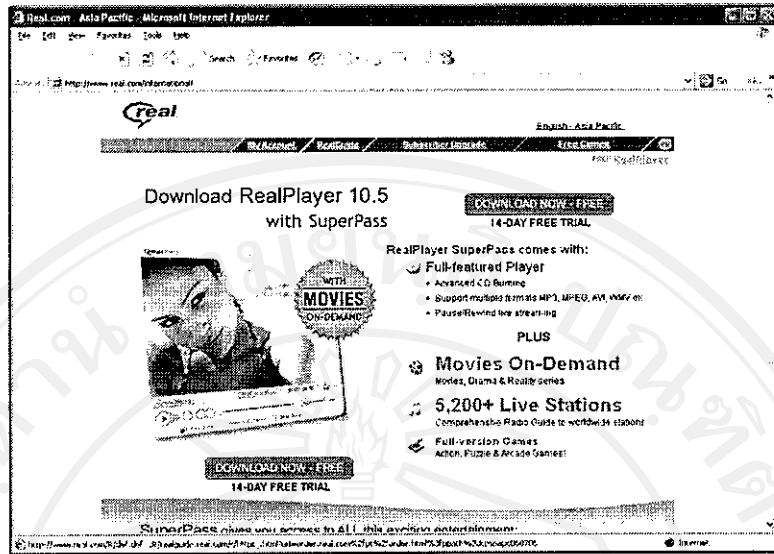
รูป ก.18 แสดงเว็บไซต์ <http://www.winamp.com/>

จากรูป ก.18 แสดงหน้าเว็บไซต์ <http://www.winamp.com/> ที่ให้ดาวน์โหลดโปรแกรม winamp player



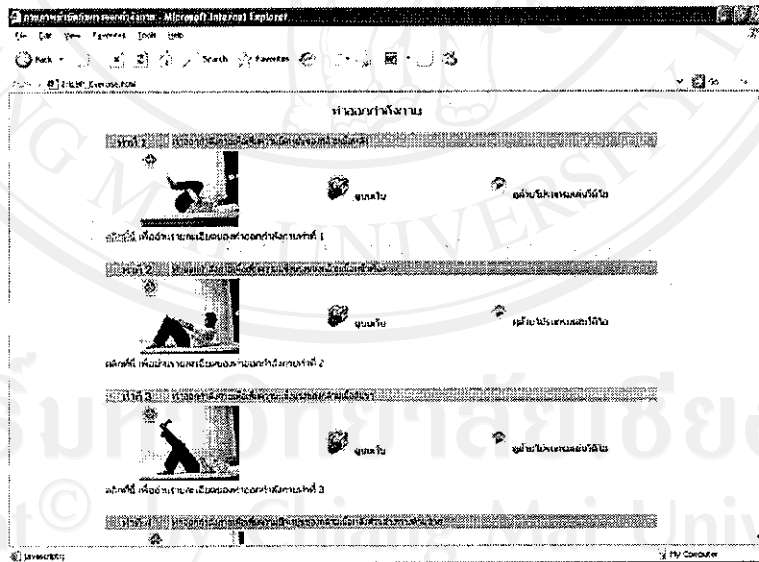
รูป ก.19 แสดงการเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ ที่ให้ดาวน์โหลด โปรแกรม real player

จากรูป ก.19 แสดงการเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ <http://www.real.com/international/> เพื่อให้ผู้ใช้ดาวน์โหลดโปรแกรม real player เพิ่มเติมหากผู้ใช้ไม่สามารถดูวีดีโอแสดงทำออกกำลังกายได้



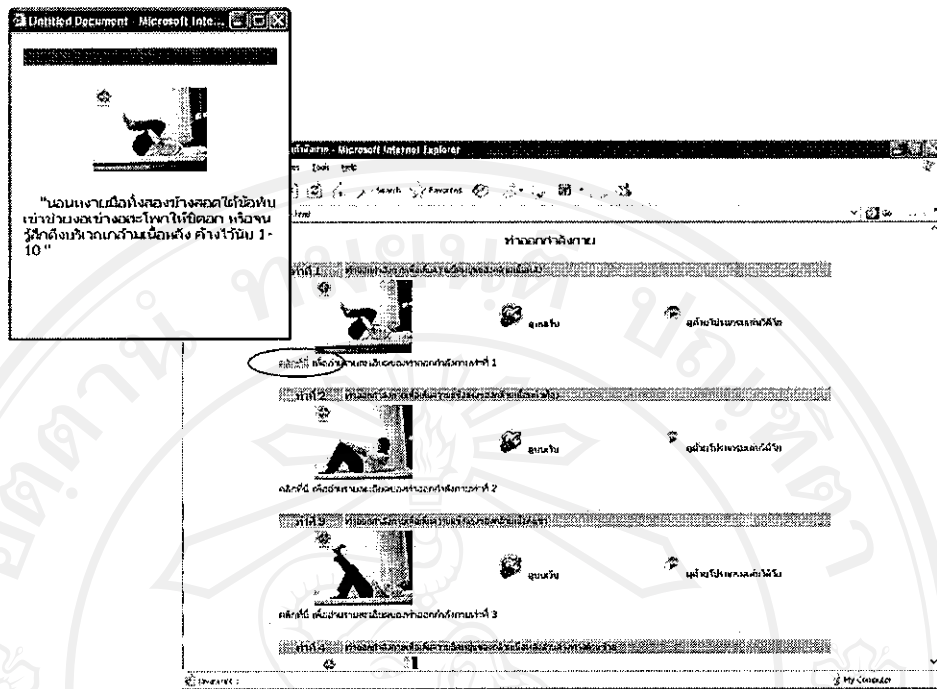
รูป ก.20 แสดงเว็บไซต์ <http://www.real.com/international/>

จากรูป ก.20 แสดงหน้าเว็บไซต์ <http://www.real.com/international/> ที่ให้ดาวน์โหลดโปรแกรม real player



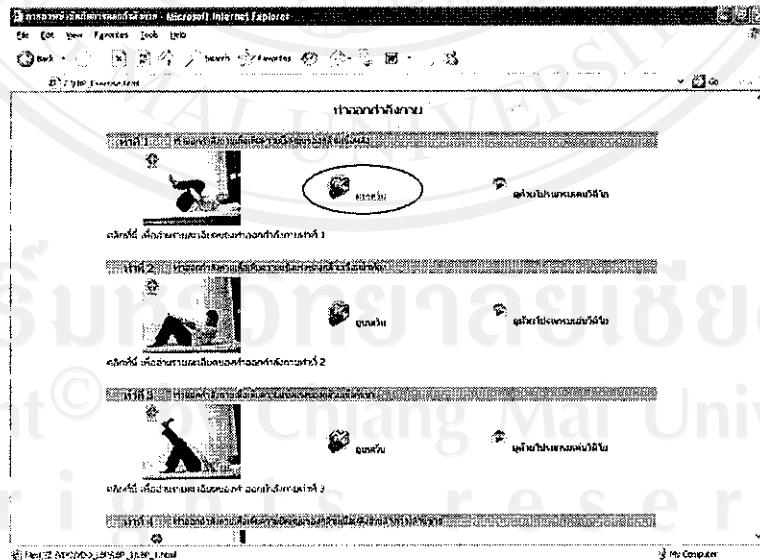
รูป ก.21 แสดงส่วนของเนื้อหาในเว็บไซต์ทำออกกำลังกาย

จากรูป ก.21 แสดงส่วนของเนื้อหาในเว็บไซต์ทำออกกำลังกาย ในที่นี้คือ ทำออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง



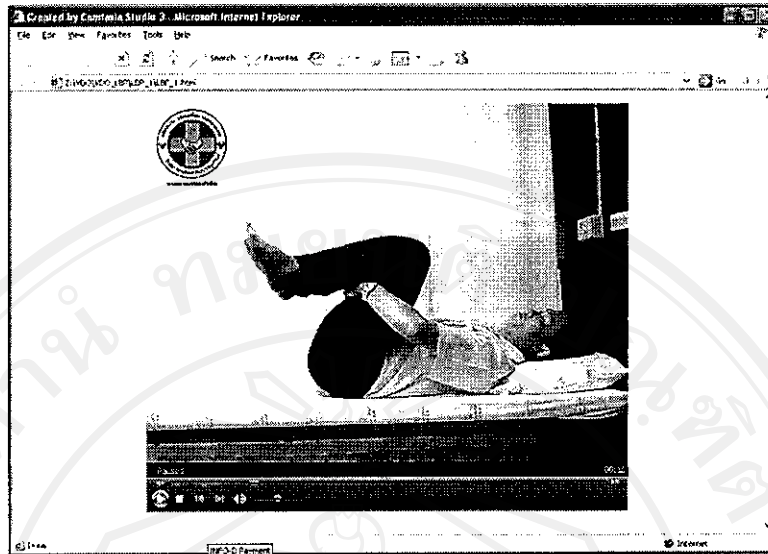
รูป ก.22 แสดงรายละเอียดทำออกกำลังกายทาง window pop-up

จากรูป ก.22 แสดงการให้รายละเอียดของทำออกกำลังกายแต่ละท่าผ่านทาง window pop-up โดยเลือกข้อความ “คลิกที่นี่”



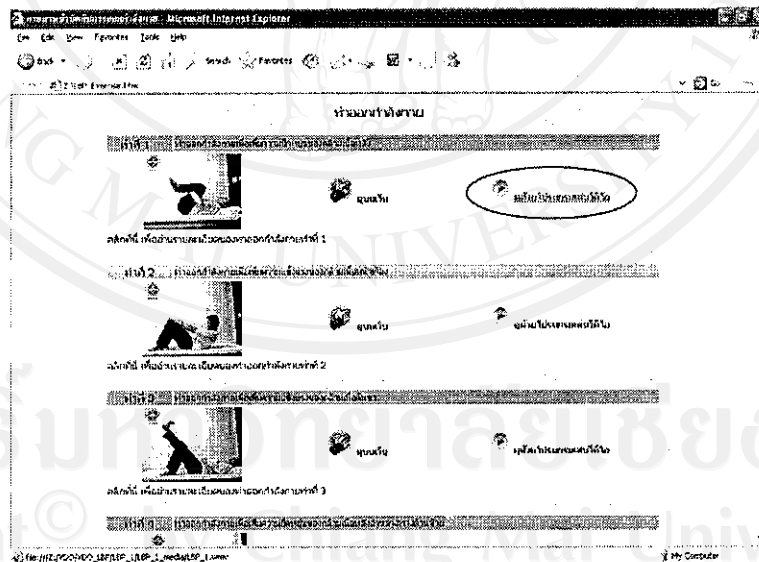
รูป ก.23 แสดงการเลือกคู่มือวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายแบบดูบนเว็บ

จากรูป ก.23 แสดงการเลือกการคู่มือวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย โดยเลือกรูปแบบ “ดูบนเว็บ”



รูป ก.24 แสดงการดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายบนเว็บ

จากรูป ก. 24 แสดงการดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย เมื่อเลือกรูปแบบ “ดูบนเว็บ” โดยเป็นการแสดงท่าออกกำลังกายบนหน้าเว็บเพจ

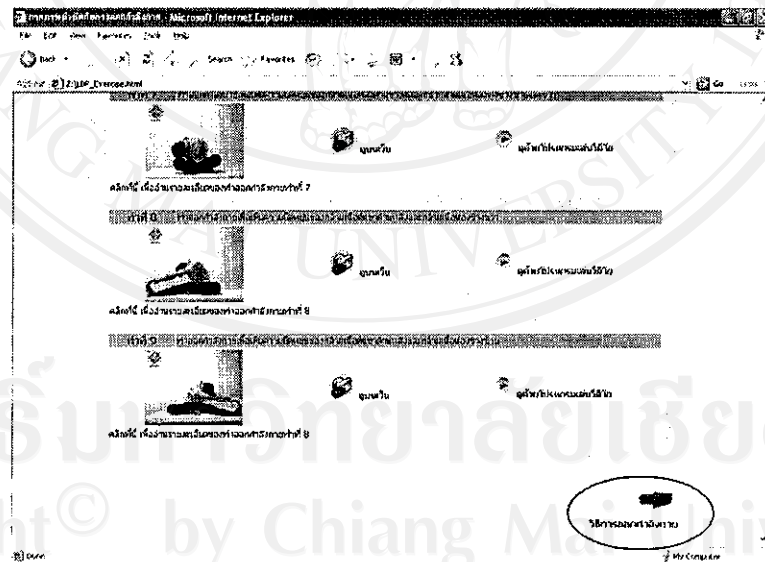


รูป ก. 25 แสดงการเลือกดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายแบบดูด้วยโปรแกรมเล่นวิดีโอ

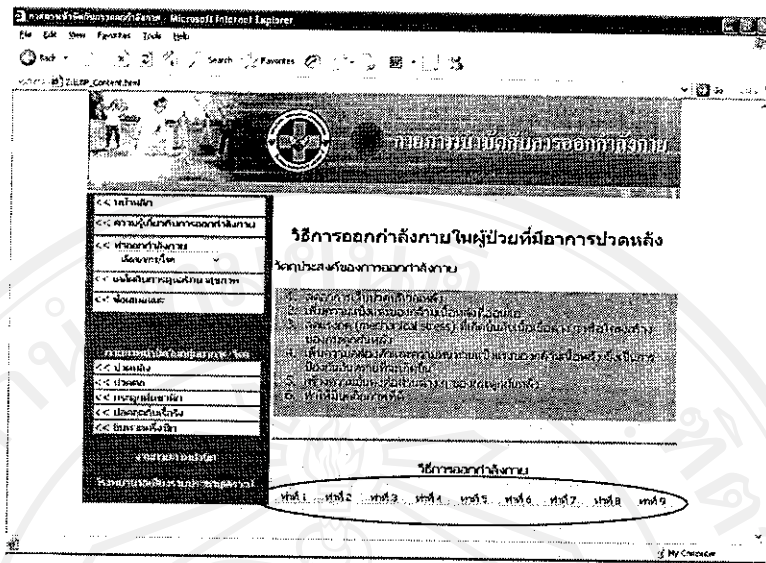
จากรูป ก.25 แสดงการเลือกการดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย โดยเลือกรูปแบบ “ดูด้วยโปรแกรมเล่นวิดีโอ”



รูป ก.26 แสดงการดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายทางโปรแกรมดูวิดีโอ
จากรูป ก.26 แสดงการดูวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย เมื่อเลือกรูปแบบ “ดูด้วย โปรแกรมเล่น
วิดีโอ” โดยในที่นี้เป็นการแสดงท่าออกกำลังกายจาก โปรแกรม window media player

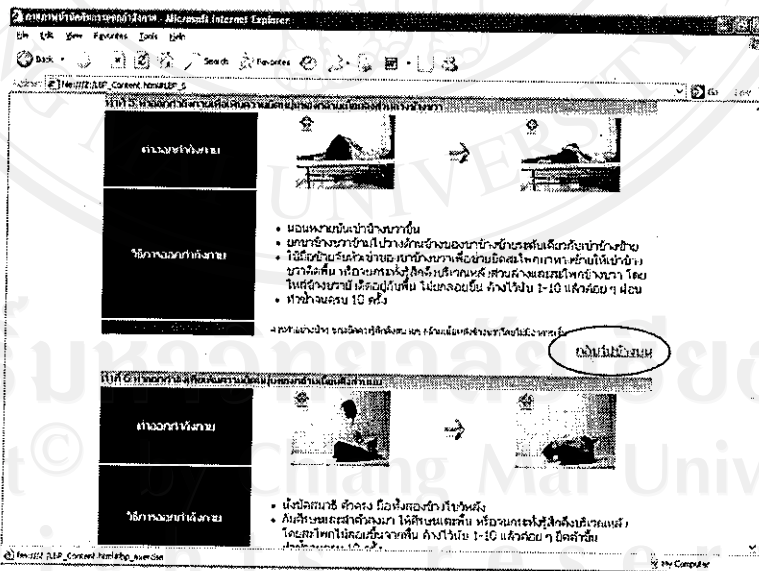


รูป ก.27 แสดงส่วนเชื่อมโยงของเว็บเพจท่าออกกำลังกาย
จากรูป ก.27 แสดงส่วนเชื่อมโยงของเว็บเพจท่าออกกำลังกาย ในที่นี้คือ เว็บเพจท่าออก
กำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยจะเชื่อมโยงไปยังหน้าเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย



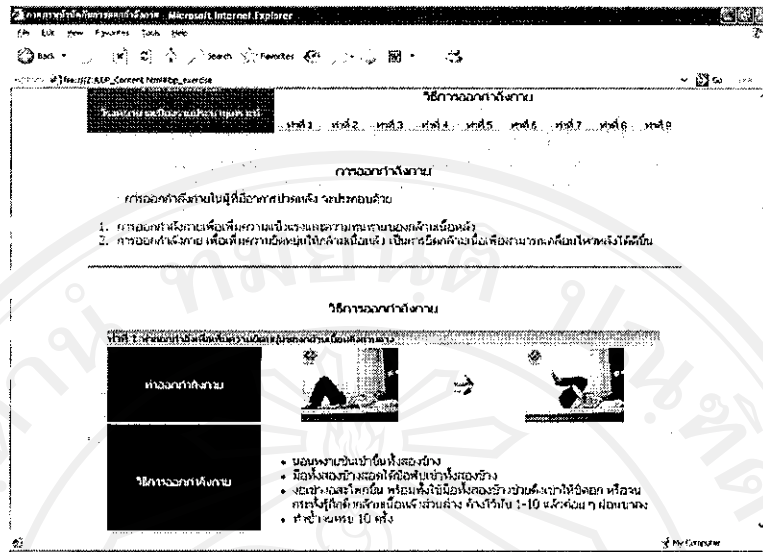
รูป ก.28 หน้าจอเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย

จากรูป ก.28 แสดงหน้าจอเว็บเพจวิธีการออกกำลังกายในที่นี้ คือ วิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยมีเมนูย่อยของวิธีการออกกำลังกายในแต่ละท่า เป็นการเชื่อมโยงภายในหน้าเว็บเพจเดียวกัน โดยมีทั้งส่วนบนและส่วนล่างของเว็บเพจ

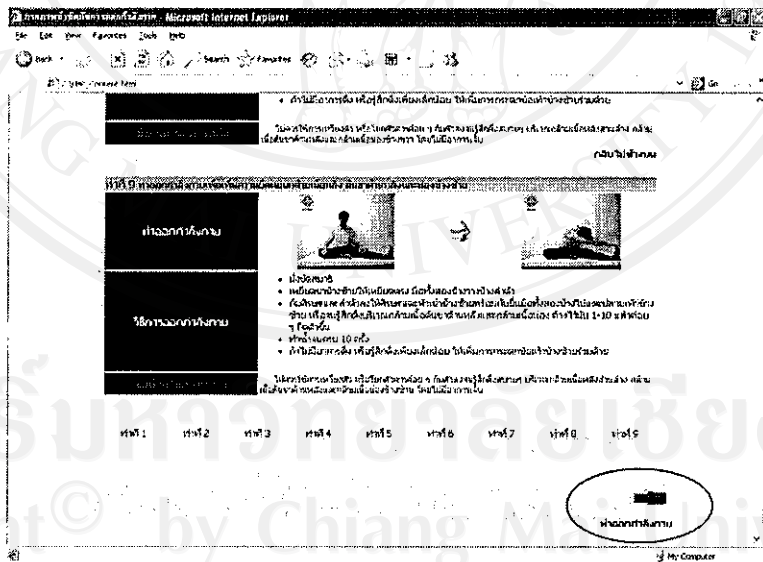


รูป ก.29 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อยของเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย

จากรูป ก.29 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อย ที่อยู่ส่วนบนของหน้าเว็บเพจวิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง



รูป ก.30 แสดงการย้อนกลับมายังเมนูย่อยของเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย
 จากรูป ก.30 แสดงเมนูย่อยที่อยู่ส่วนบนของหน้าเว็บเพจวิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มี
 อาการปวดหลัง เมื่อทำการเลือกข้อความการเชื่อมโยง “กลับไปด้านบน”

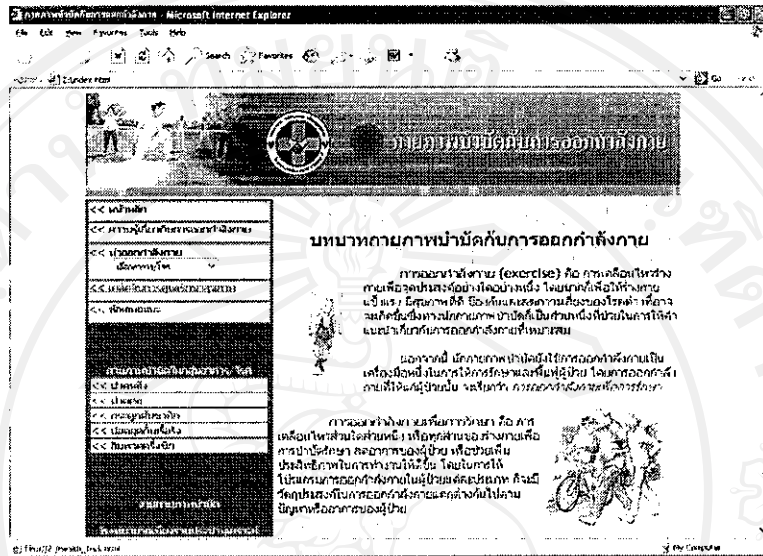


ลิขสิทธิ์สงวนลิขสิทธิ์ของ
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

รูป ก.31 แสดงส่วนเชื่อมโยงของเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย
 จากรูป ก.31 แสดงส่วนเชื่อมโยงของเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย ในที่นี้คือ เว็บเพจวิธีการ
 ออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยจะเชื่อมโยงไปยังหน้าเว็บเพจทำออกกำลังกาย โดยเมื่อ
 ทำการเลือกแล้ว จะแสดงหน้าจอของเว็บเพจทำออกกำลังกายดังแสดงในรูป ก.16 และมีขั้นตอน
 การใช้งานดังแสดงในรูปตั้งแต่ ก.16 – ก.27

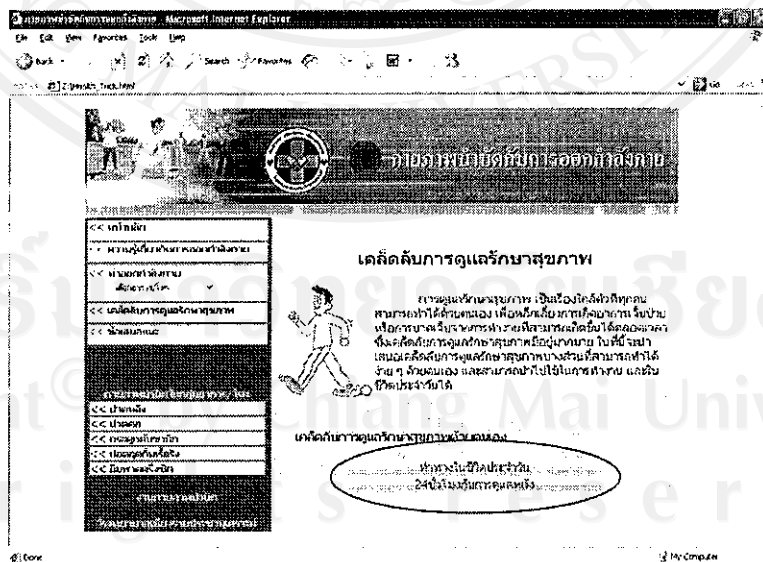
4) เคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ

เคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพเป็นเมนูที่ 4 จากเมนูหลัก



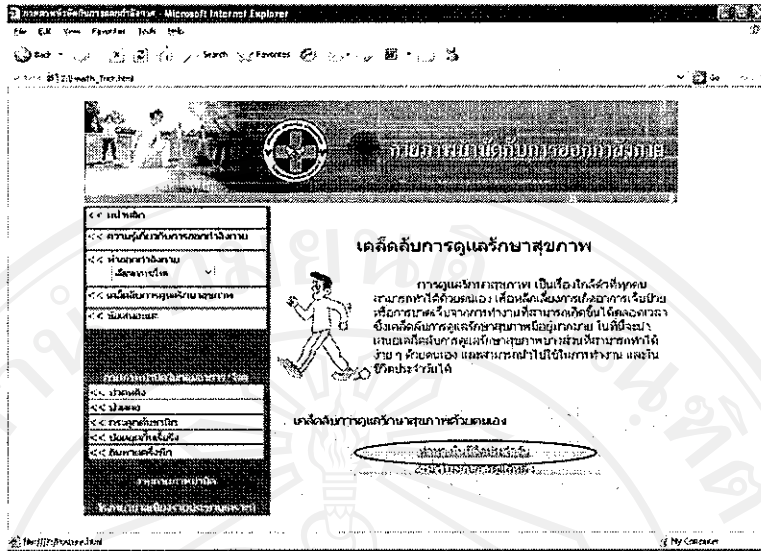
รูป ก.32 แสดงการเลือกเมนูเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ

จากรูป ก.32 แสดงการเลือกเมนูเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ โดยเป็นเมนูที่สี่จากส่วน
ของเมนูหลัก



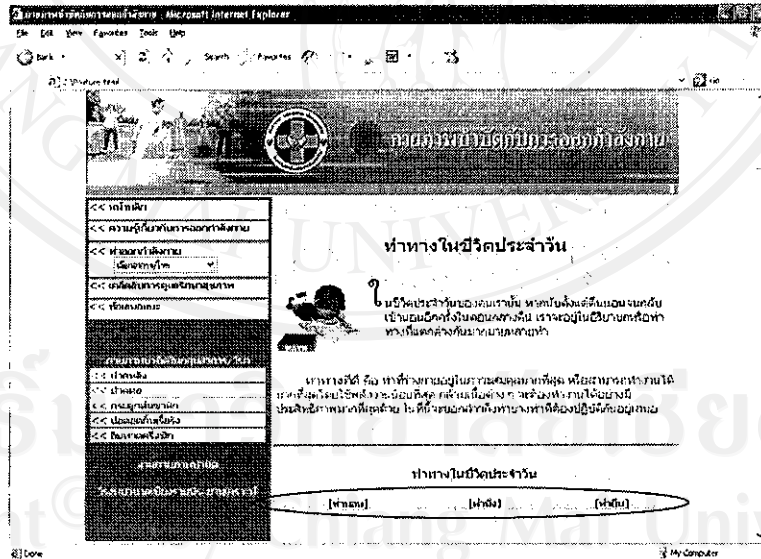
รูป ก.33 แสดงหน้าจอเว็บเพจเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ

จากรูป ก.33 แสดงหน้าจอเว็บเพจเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ โดยจะมีเมนูเพื่อให้เลือก
เนื้อหาที่ต้องการ



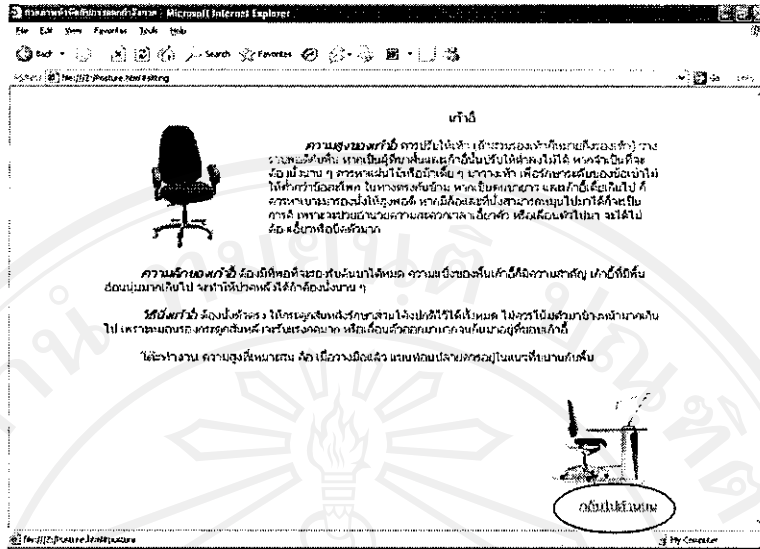
รูป ก.34 แสดงการเลือกเนื้อหาที่ต้องการ

จากรูป ก.34 แสดงเมนูให้เลือกเนื้อหาที่ต้องการ โดยในที่นี้เลือกเมนูเนื้อหา “ทำทางในชีวิตประจำวัน”

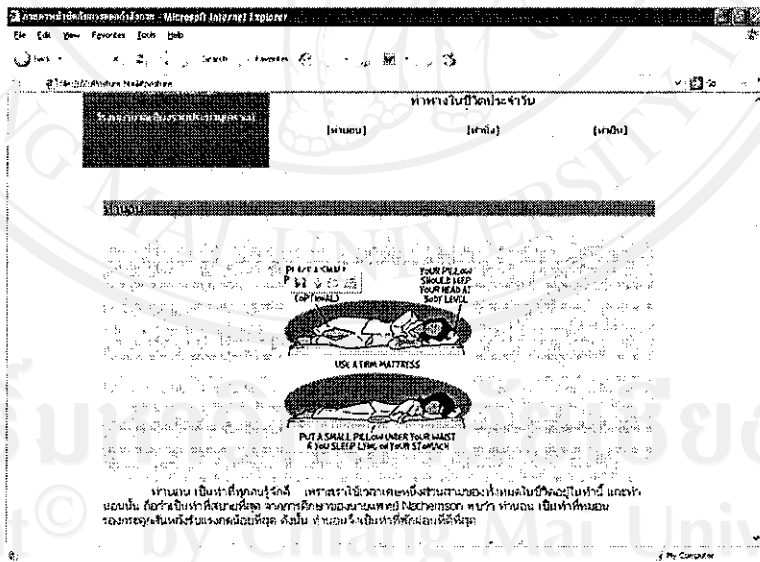


รูป ก.35 แสดงหน้าจอร์เว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน

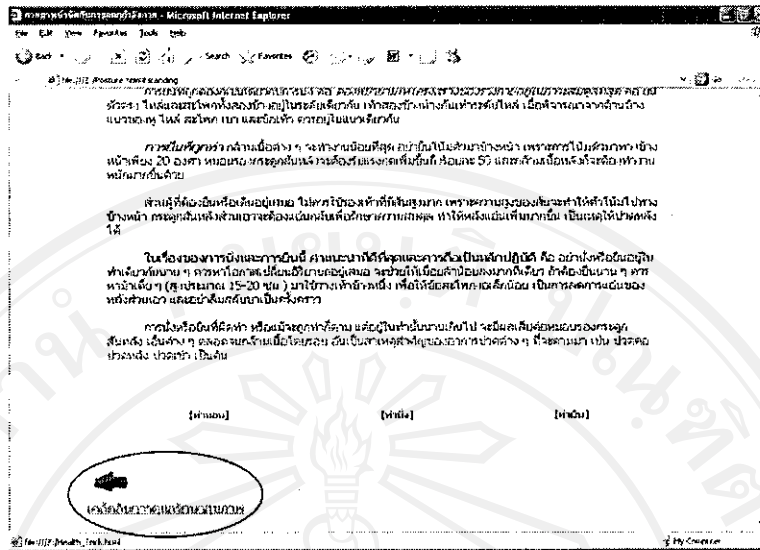
จากรูป ก.35 แสดงหน้าจอร์เว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน และมีส่วนของเมนูย่อยของทำทางต่างๆ เป็นการเชื่อมโยงภายในหน้าเว็บเพจเดียวกัน โดยมีทั้งส่วนบนและส่วนล่างของเว็บเพจ



รูป ก.36 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อยของเว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน
จากรูป ก.36 แสดงการเชื่อมโยงกลับไปยังเมนูย่อย ที่อยู่ส่วนบนของหน้าเว็บเพจทำทางใน
ชีวิตประจำวัน



รูป ก.37 แสดงการย้อนกลับมายังเมนูย่อยของเว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน
จากรูป ก.37 แสดงเมนูย่อยที่อยู่ส่วนบนของหน้าเว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวันเมื่อทำ
การเลือกข้อความการเชื่อมโยง “กลับไปด้านบน”



รูป ก.38 แสดงเชื่อมโยงของเว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน

จากรูป ก.31 แสดงส่วนเชื่อมโยงของเว็บเพจทำทางในชีวิตประจำวัน ในที่นี้คือ เว็บเพจเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ โดยจะเชื่อมโยงไปยังหน้าเว็บเพจเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพโดยเมื่อทำการเลือกแล้ว จะแสดงเว็บเพจเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพดังแสดงในรูป ก.34

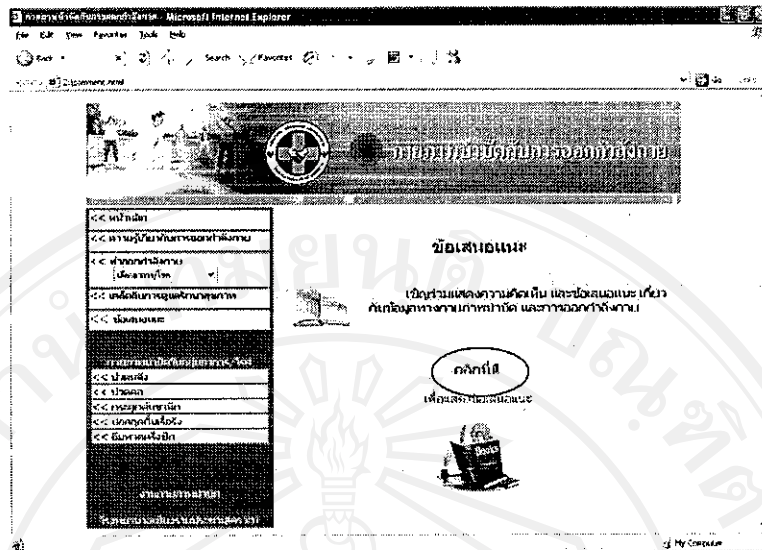
5) ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเป็นเมนูที่ 5 จากเมนูหลัก



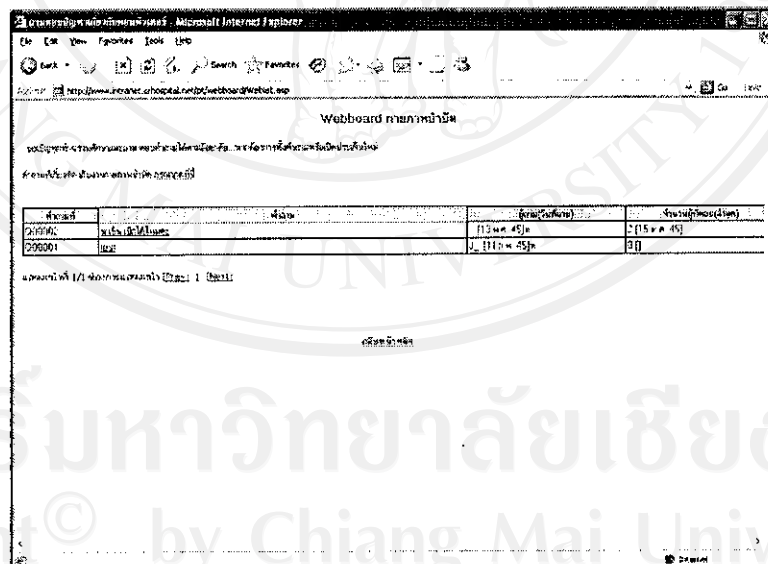
รูป ก.39 แสดงการเลือกเมนูข้อเสนอแนะ

จากรูป ก.39 แสดงการเลือกเมนูข้อเสนอแนะ โดยเป็นเมนูที่หกจากส่วนของเมนูหลัก



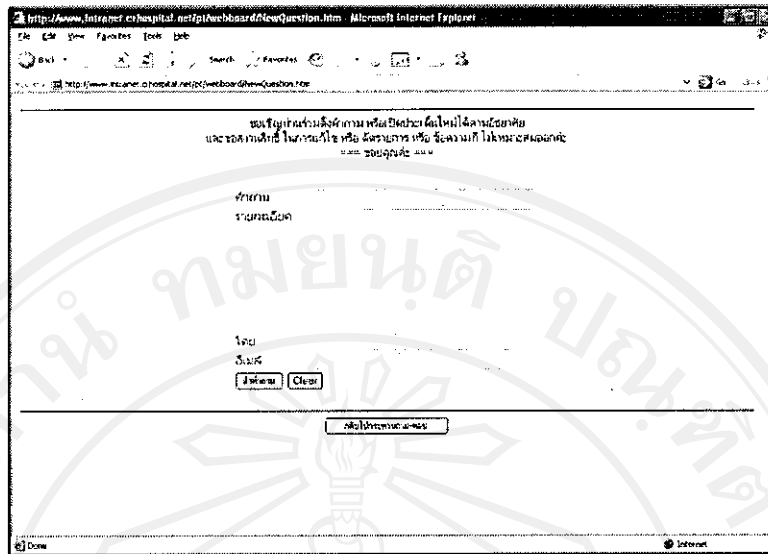
รูป ก.40 แสดงหน้าจอเว็บเพจข้อเสนอแนะ

จากรูป ก.40 แสดงหน้าจอเว็บเพจข้อเสนอแนะ โดยเลือกข้อความ “คลิกที่นี่” เพื่อเชื่อมโยงไปยังหน้ากระดานสนทนาเพื่อแสดงข้อเสนอแนะ



รูป ก.41 แสดงหน้าจอกระดานสนทนา

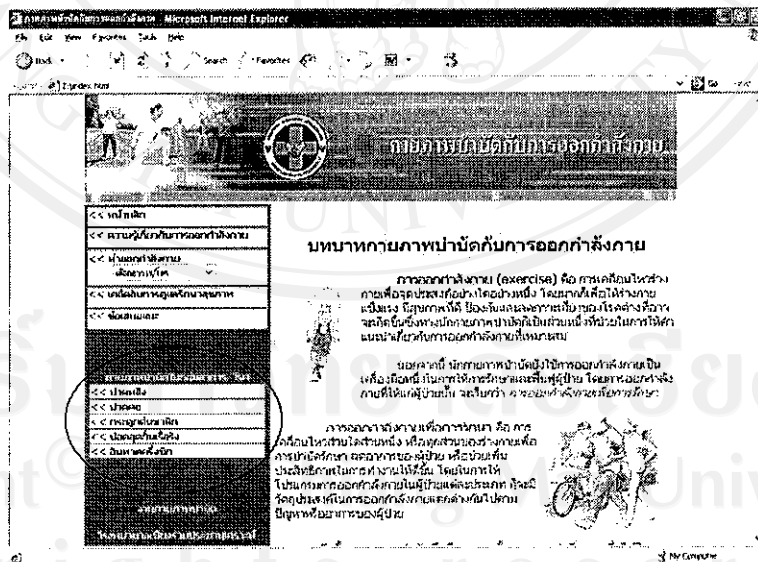
จากรูป ก.41 แสดงหน้าจอกระดานสนทนา โดยเป็นกระดานสนทนาของเว็บไซต์
 ภายภาพบำบัดอิทธิฤทธิ์ โรงพยาบาลเซียงรายประชาชนุเคราะห์



รูป ก.42 แสดงหน้าจอส่วนที่ให้แสดงชื่อเสนอแนะ
จากรูป ก.42 แสดงหน้าจอของกระดานสนทนาในส่วนที่ผู้ใช้งานต้องการแสดงข้อเสนอแนะ

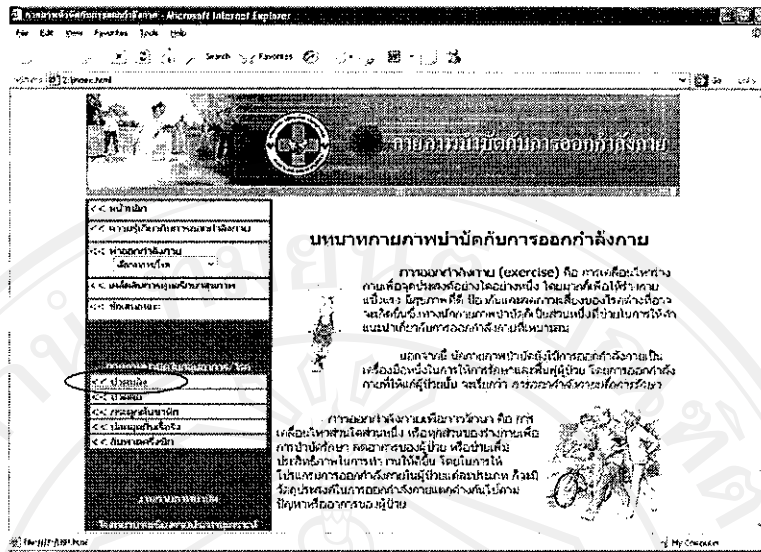
ก.2.2 เมนูกายภาพบำบัดในกลุ่มอาการ/โรค

ระบบได้จัดทำทั้งหมด 5 กลุ่มโรค โดยมีเว็บเพจและขั้นตอนการใช้งานที่คล้ายกัน



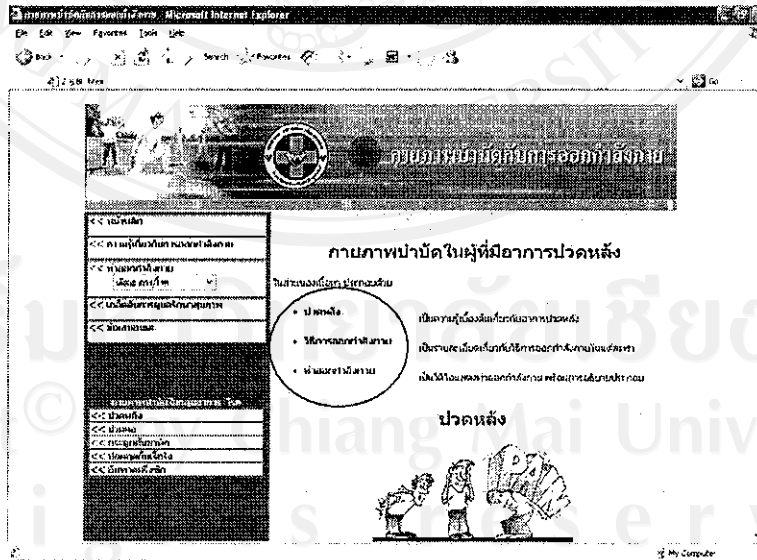
รูป ก.43 แสดงหน้าหลักและเมนูกายภาพบำบัดในกลุ่มอาการ/โรคของระบบ

จากรูป ก.43 แสดงหน้าหลักของระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้
กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย โดยเมนูกายภาพบำบัดในกลุ่มอาการ/โรคอยู่ทางซ้ายมือของ
ผู้ใช้



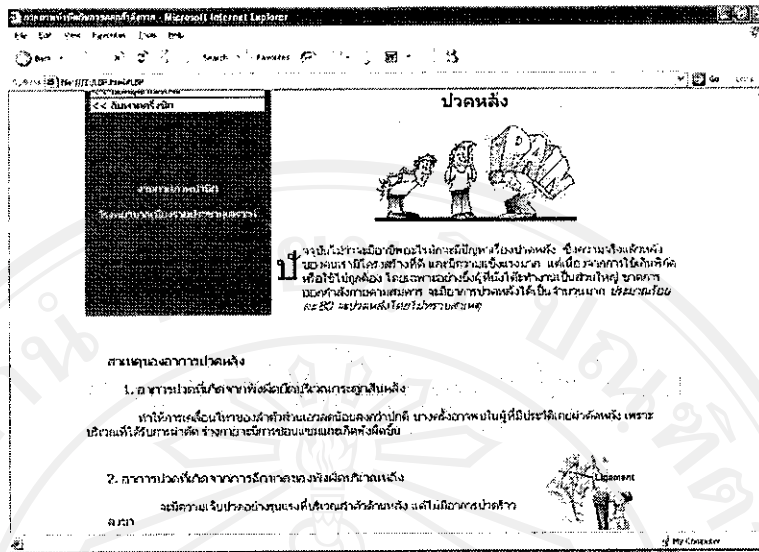
รูป ก.44 แสดงการเลือกกลุ่มอาการ/โรคจากเมนู

จากรูป ก.44 แสดงการเลือกกลุ่มอาการ/โรคจากเมนูกายภาพบำบัดในกลุ่มโรค/อาการ โดยมีทั้งหมด 5 กลุ่มอาการ/โรค ได้แก่ ปวดหลัง ปวดคอ กระดูกต้นขาหัก ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และ อัมพาตครึ่งซีก ซึ่งแต่ละกลุ่มอาการ/โรค ต่างก็มีเว็บไซต์และขั้นตอนการใช้งานที่คล้ายกัน ดังนั้นในที่นี้จึงขอยกตัวอย่างเพียง 1 กลุ่มอาการ/โรค โดยจะยกตัวอย่างอาการปวดหลัง



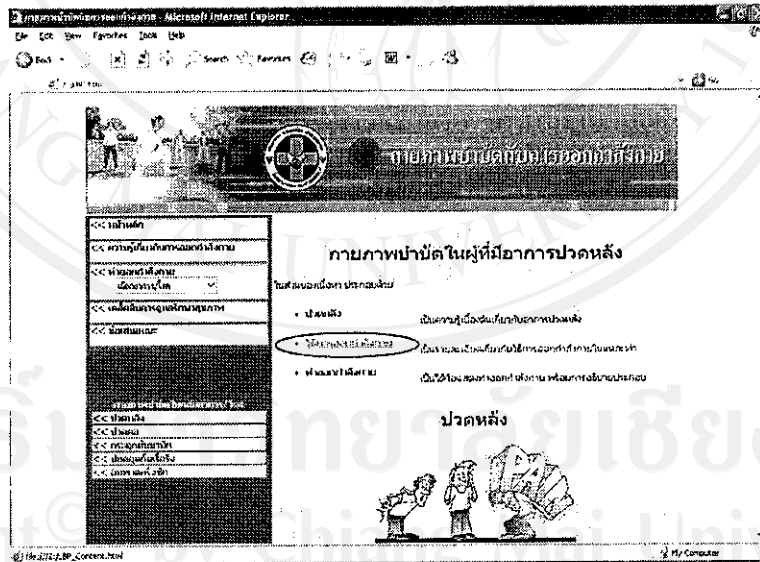
รูป ก.45 หน้าจอเว็บไซต์กายภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง

จากรูป ก.45 แสดงหน้าจอเว็บไซต์กายภาพบำบัดกับอาการปวดหลัง โดยมีเมนูที่เป็นส่วนเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์อื่น โดยส่วนเมนูนี้มีส่วนบนของเว็บเพจ



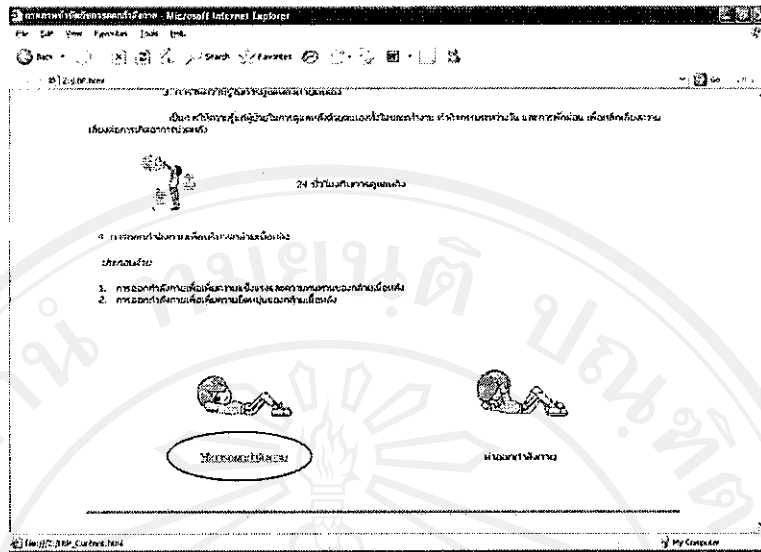
รูป ก.48 แสดงรายละเอียดของกลุ่มอาการ/โรค

จากรูป ก.48 แสดงส่วนของเนื้อหา รายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มอาการ/โรค ในที่นี้คือ กลุ่มอาการปวดหลัง



รูป ก.49 แสดงการเลือกส่วนเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย แบบที่ 1

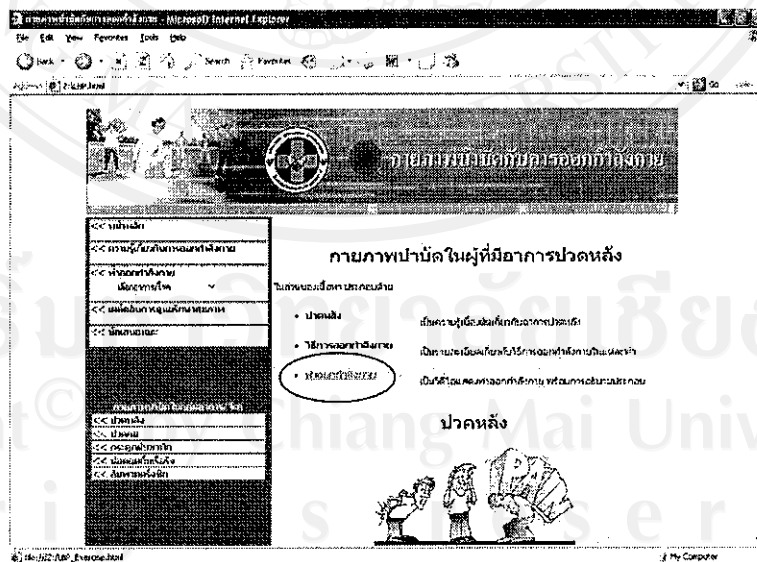
จากรูป ก.49 แสดงการเลือกเมนูวิธีการออกกำลังกายโดยเลือกจากเมนูที่อยู่ส่วนบนของเว็บเพจกายภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง



รูป ก.50 แสดงการเลือกส่วนเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย แบบที่ 2

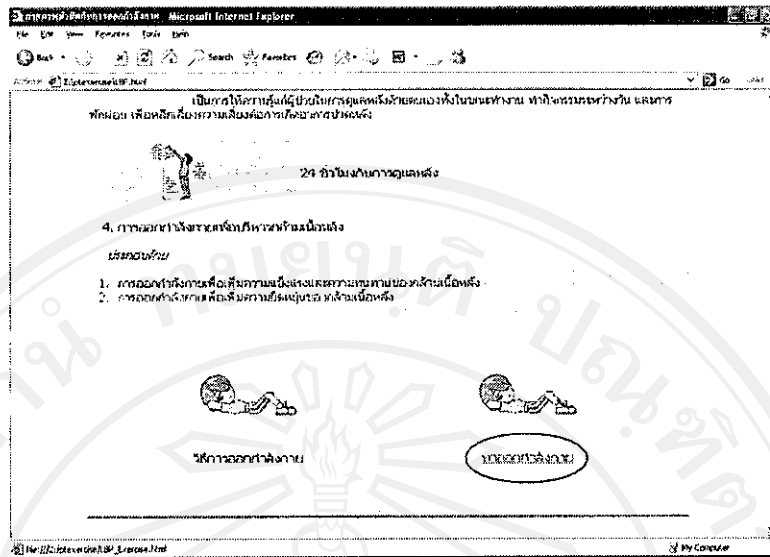
จากรูป ก.50 แสดงการเลือกเมนูวิธีการออกกำลังกาย โดยเลือกจากเมนูที่อยู่ส่วนล่างของเว็บเพจภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง

โดยเมื่อทำการเลือกเมนูวิธีการออกกำลังกายแล้ว จะเป็นการเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจวิธีการออกกำลังกาย ในที่นี้คือ เว็บเพจวิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยจะแสดงหน้าจอของเว็บเพจดังแสดงในรูป ก.28 และมีขั้นตอนการใช้งานดังแสดงในรูปตั้งแต่ ก.28 – ก.31



รูป ก.51 แสดงการเลือกส่วนเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจท่าออกกำลังกาย แบบที่ 1

จากรูป ก.51 แสดงการเลือกเมนูท่าออกกำลังกาย โดยเลือกจากเมนูที่อยู่ส่วนบนของเว็บเพจภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง



รูป ก.52 แสดงการเลือกส่วนเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจทำออกกำลังกาย แบบที่ 2

จากรูป ก.52 แสดงการเลือกเมนูทำออกกำลังกาย โดยเลือกจากเมนูที่อยู่ส่วนล่างของเว็บเพจภาพถ่ายบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง

โดยเมื่อทำการเลือกเมนูทำออกกำลังกายแล้ว จะเป็นการเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจทำออกกำลังกาย ในที่นี้คือ เว็บเพจทำออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยจะแสดงหน้าจอของเว็บเพจดังแสดงในรูป ก.16 และมีขั้นตอนการใช้งานดังแสดงในรูปตั้งแต่ ก.16 – ก.27

ภาคผนวก ข

รายละเอียดโครงสร้างระบบการประยุกต์ใช้สื่อผสมเพื่อการจัดทำข้อมูลความรู้ กายภาพบำบัดด้านการออกกำลังกาย

ผู้ดูแลระบบจะได้รับรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

ข.1 รายละเอียดเว็บเพจ

ข.2 รายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ

ข.3 รายละเอียดเกี่ยวกับภาพพื้นหลังประกอบเว็บเพจของระบบ








ข.4 รายละเอียดเกี่ยวกับภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบ

ข.5 รายละเอียดเกี่ยวกับวีดิโอแสดงท่าออกกำลังกาย

ข.1 รายละเอียดเว็บเพจ

เป็นการแสดงรายละเอียดชื่อเว็บเพจ เนื้อหาของเว็บเพจ และขนาดของเว็บเพจ

ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|---|--|-------|
|  24 hr_Backcare.html | การดูแลหลังคลอด 24 ชั่วโมง | 30 KB |
|  Basic_Exercise.html | ความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกาย | 16 KB |
|  Basic_Exercise_1.html | ความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกาย (หน้าต่อไป) | 28 KB |
|  Cervical.html | กายภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดคอ | 14 KB |
|  Cervical_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอท่าที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอท่าที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอท่าที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |




ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|--|--|-------|
|  Cervical_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_7.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 7 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_8.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 8 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_9.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดคอท่าที่ 9 (window pop-up) | 2 KB |
|  Cervical_Content.html | วิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอ | 34 KB |
|  Cervical_Exercise.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอ | 21 KB |
|  comment.html | ข้อเสนอแนะ | 7 KB |
|  COPD.html | ภาพถ่ายบำบัดในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง | 18 KB |
|  COPD_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |




ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|--|---|-------|
|  COPD_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_7.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่าที่ 7 (window pop-up) | 2 KB |
|  COPD_Content.html | วิธีการออกกำลังกายในผู้ป่วยปอดอุดกั้น เรื้อรัง | 29 KB |
|  COPD_Exercise.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง | 18 KB |
|  CVA.html | ภาพถ่ายบำบัดในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก | 20 KB |
|  CVA_Content.html | วิธีการออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก | 57 KB |
|  CVA_Exercise_LE.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนขา | 18 KB |
|  CVA_Exercise_UE.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขน | 21 KB |
|  CVA_LE_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ท่าที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |












ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|---|---|------|
|  CVA_LE_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ทำที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_LE_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ทำที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_LE_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ทำที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_LE_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ทำที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_LE_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนขา ทำที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ทำที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ทำที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ทำที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ทำที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |

ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|---|--|-------|
|  CVA_UE_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ท่าที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ท่าที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_7.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ท่าที่ 7 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_8.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ท่าที่ 8 (window pop-up) | 2 KB |
|  CVA_UE_9.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีกของส่วนแขน ท่าที่ 9 (window pop-up) | 2 KB |
|  Disease_Exercise.html | ภาพถ่ายบำบัดในกลุ่มโรค/อาการ | 11 KB |
|  Fracture.html | ภาพถ่ายบำบัดในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก | 15 KB |
|  Fracture_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย กระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |
|  Fracture_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย กระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |
|  Fracture_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วย กระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |

ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|---|--|-------|
|  Fracture_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |
|  Fracture_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  Fracture_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก ท่าที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  Fracture_Content.html | วิธีการออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก | 26 KB |
|  Fracture_Exercise.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก | 17 KB |
|  Health_Trick.html | เคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพ | 8 KB |
|  index.html | บทบาทกายภาพบำบัดกับการออกกำลังกาย (หน้าแรก) | 8 KB |
|  LBP.html | กายภาพบำบัดในผู้ที่มีอาการปวดหลัง | 17 KB |
|  LBP_1.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 1 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_2.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 2 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_3.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 3 (window pop-up) | 2 KB |























ตาราง ข.1 แสดงรายละเอียดเว็บเพจ (ต่อ)

| ชื่อเว็บเพจ | เนื้อหาของเว็บเพจ | ขนาด |
|---|--|-------|
|  LBP_4.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 4 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_5.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 5 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_6.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 6 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_7.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 7 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_8.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 8 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_9.html | รายละเอียดของท่าออกกำลังกายในผู้ที่มี อาการปวดหลังท่าที่ 9 (window pop-up) | 2 KB |
|  LBP_Content.html | วิธีการออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง | 32 KB |
|  LBP_Exercise.html | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง | 21 KB |
|  Posture.html | ท่าทางในชีวิตประจำวัน | 21 KB |

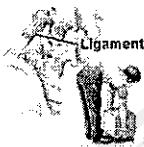

















ข.2 รายละเอียดเกี่ยวกับส่วนของภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ

โดยภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบจะอยู่ในแฟ้มข้อมูลที่ชื่อ Image







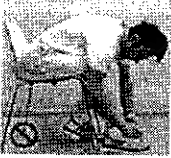


ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-------------------------|---|---------|
|  | 3_pointcane.jpg |  Fracture.html | 2.07 KB |
|  | aboutgreg_curtches.gif |  Fracture.html | 4.44 KB |
|  | ambulation_crutch.jpg |  Fracture.html | 7.28 KB |
|  | ambulation_stepdown.jpg |  Fracture.html | 6.87 KB |
|  | ambulation_upstep.jpg |  Fracture.html | 7.25 KB |
|  | ambulation_walker.jpg |  Fracture.html | 7.66 KB |
|  | arrow2.gif |  Cervical_Content.html  COPD_Content.html  CVA_Content.html  Fracture_Content.html  LBP_Content.html | 1.33 KB |
|  | arrow.gif |  24 hr_Backcare.html | 1.16 KB |
|  | arrow_down.gif |  24 hr_Backcare.html | 1.58 KB |







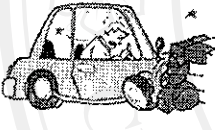














ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--------------------|---|---------|
|  | backpain1-BB.jpg |  LBP.html | 6.90 KB |
|  | backpain2.jpg |  LBP.html | 5.03 KB |
|  | backpain3.gif |  LBP.html | 7.54 KB |
|  | backpain.gif |  LBP.html | 13.8 KB |
|  | bad_bedsetting.jpg |  24 hr_Backcare.html | 3.46 KB |
|  | bad_cleaning.jpg |  24 hr_Backcare.html | 3.19 KB |
|  | bad_cooking.jpg |  24 hr_Backcare.html | 5.41 KB |
|  | bad_lifting1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 8.17 KB |
|  | bad_lifting2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 7.69 KB |




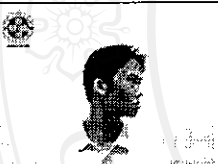





ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-------------------|---------------------|---------|
|  | bad_lifting3.jpg | 24 hr_Backcare.html | 8.04 KB |
|  | bad_lifting4.jpg | 24 hr_Backcare.html | 7.78 KB |
|  | bad_liflight.jpg | 24 hr_Backcare.html | 7.32 KB |
|  | bad_resting.jpg | 24 hr_Backcare.html | 11.3 KB |
|  | bad_setting1.jpg | 24 hr_Backcare.html | 2.81 KB |
|  | bad_setting2.jpg | 24 hr_Backcare.html | 3.58 KB |
|  | bad_shoe.jpg | 24 hr_Backcare.html | 2.87 KB |
|  | bad_sitwork.jpg | 24 hr_Backcare.html | 4.33 KB |
|  | bad_telephone.jpg | 24 hr_Backcare.html | 2.85 KB |


















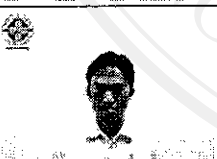








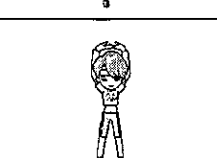

ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนี้ประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนี้ | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------------|--|---------|
|  | bad_washing.jpg |  24 hr_Backcare.html | 3.48 KB |
|  | bed.jpg |  posture.html | 10.6 KB |
|  | cane.jpg |  CVA.html | 1.55 KB |
|  | car_accident.gif |  Cervical.html | 11.2 KB |
|  | car_good_posture.jpg |  24 hr_Backcare.html | 10.0 KB |
|  | careback.jpg |  Health_Trick.html | 9.91 KB |
|  | case_back1.gif |  LBP.html | 10.1 KB |
|  | Cervical_1_1.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_Exercise.html  Cervical_1.html | 8.68 KB |
|  | Cervical_1_2.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_1.html | 8.66 KB |

























ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|------------------|--|---------|
|  | Cervical_2_1.jpg | Cervical_Content.html Cervical_Exercise.html Cervical_2.html | 9.37 KB |
|  | Cervical_2_2.jpg | Cervical_Content.html Cervical_2.html | 9.22 KB |
|  | Cervical_3_1.jpg | Cervical_Content.html Cervical_Exercise.html Cervical_3.html | 8.95 KB |
|  | Cervical_3_2.jpg | Cervical_Content.html Cervical_3.html | 9.24 KB |
|  | Cervical_4_1.jpg | Cervical_Content.html Cervical_Exercise.html Cervical_4.html | 10.2 KB |
|  | Cervical_4_2.jpg | Cervical_Content.html Cervical_4.html | 10.3 KB |
|  | Cervical_5_1.jpg | Cervical_Content.html Cervical_Exercise.html Cervical_5.html | 9.94 KB |
|  | Cervical_5_2.jpg | Cervical_Content.html Cervical_5.html | 9.80 KB |
|  | Cervical_6.jpg | Cervical_Content.html Cervical_Exercise.html Cervical_6.html | 11.6 KB |

































ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|------------------|--|---------|
|  | Cervical_6SP.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_6.html | 9.29 KB |
|  | Cervical_7.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_Exercise.html  Cervical_7.html | 10.8 KB |
|  | Cervical_7SP |  Cervical_Content.html  Cervical_7.html | 9.35 KB |
|  | Cervical_8_1.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_Exercise.html  Cervical_8.html | 9.95 KB |
|  | Cervical_8_2.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_8.html | 9.75 KB |
|  | Cervical_9.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_Exercise.html  Cervical_8.html | 8.83 KB |
|  | Cervical_9SP.jpg |  Cervical_Content.html  Cervical_8.html | 8.75 KB |
|  | chair.jpg |  Posture.html | 7.29 KB |
|  | Chest_mosp.gif |  COPD.html | 2.36 KB |










ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--------------|--|---------|
|  | COPD1.gif |  COPD.html | 10.0 KB |
|  | COPD2.gif |  COPD.html | 9.80 KB |
|  | COPD3.gif |  COPD.html | 7.99 KB |
|  | COPD4.gif |  COPD.html | 8.40 KB |
|  | COPD.gif |  COPD.html | 10.6 KB |
|  | COPD_1_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_1.html | 10.3 KB |
|  | COPD_1_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_1.html | 10.4 KB |
|  | COPD_2_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_2.html | 11.6 KB |
|  | COPD_2_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_2.html | 11.7 KB |










ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--------------|--|---------|
|  | COPD_3_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_3.html | 10.3 KB |
|  | COPD_3_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_3.html | 10.2 KB |
|  | COPD_4_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_4.html | 10.4 KB |
|  | COPD_4_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_4.html | 9.14 KB |
|  | COPD_5_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_5.html | 10.3 KB |
|  | COPD_5_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_5.html | 10.8 KB |
|  | COPD_6_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_6.html | 10.3 KB |
|  | COPD_6_2.jpg |  COPD_Content.html  COPD_6.html | 10.5 KB |
|  | COPD_7_1.jpg |  COPD_Content.html  COPD_Exercise.html  COPD_7.html | 12.3 KB |










ตาราง ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-----------------|---|---------|
|  | COPD_7_2.jpg | COPD_Content.html COPD_7.html | 11.9 KB |
|  | coughing.gif | COPD.html | 6.44 KB |
|  | crutches.dx.jpg | Fracture.html | 2.64 KB |
|  | curlup_sp.jpg | LBP.html | 4.81 KB |
|  | CVA_disease.jpg | Disease_Exercise.html CVA.html | 4.85 KB |
|  | CVA_LE_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_1.html | 10.3 KB |
|  | CVA_LE_1SP.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_1.html | 10.2 KB |
|  | CVA_LE_2.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_2.html | 11.7 KB |
|  | CVA_LE_2SP.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_2.html | 11.3 KB |








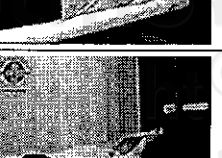
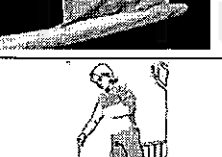
ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------|---|---------|
|  | CVA_LE_3.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_3.html | 12.1 KB |
|  | CVA_LE_3SP.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_3.html | 11.7 KB |
|  | CVA_LE_4.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_4.html | 11.7 KB |
|  | CVA_LE_4SP.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_4.html | 11.6 KB |
|  | CVA_LE_5_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_5.html | 12.2 KB |
|  | CVA_LE_5_2.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_5.html | 12.1 KB |
|  | CVA_LE_6_1.jpg | CVA_Content.html CVA_LE_6.html | 13.8 KB |
|  | CVA_LE_6_2.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_LE.html CVA_LE_6.html | 13.5 KB |
|  | CVA_UE_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_1.html | 12.5 KB |






















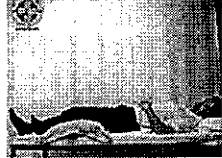


ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------|---|---------|
|  | CVA_UE_1SP.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_1.html | 12.3 KB |
|  | CVA_UE_2.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_2.html | 12.8 KB |
|  | CVA_UE_2SP.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_2.html | 13.0 KB |
|  | CVA_UE_3_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_3.html | 13.3 KB |
|  | CVA_UE_3_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_3.html | 12.8 KB |
|  | CVA_UE_4_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_4.html | 12.7 KB |
|  | CVA_UE_4_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_4.html | 13.3 KB |
|  | CVA_UE_5_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_5.html | 11.7 KB |
|  | CVA_UE_5_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_5.html | 12.0 KB |










ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------|---|---------|
|  | CVA_UE_6_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_6.html | 12.2 KB |
|  | CVA_UE_6_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_6.html | 12.3 KB |
|  | CVA_UE_7_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_7.html | 13.2 KB |
|  | CVA_UE_7_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_7.html | 13.2 KB |
|  | CVA_UE_8_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_8.html | 12.8 KB |
|  | CVA_UE_8_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_8.html | 12.9 KB |
|  | CVA_UE_9_1.jpg | CVA_Content.html CVA_Exercise_UE.html CVA_UE_9.html | 11.2 KB |
|  | CVA_UE_9_2.jpg | CVA_Content.html CVA_UE_9.html | 9.80 KB |
|  | CVAgait1.gif | CVA.html | 13.3 KB |










ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|------------------------|--|---------|
|  | CVA_sitting.jpg |  CVA.html | 10.2 KB |
|  | cxr_disease.jpg |  Disease_Exercise.html | 3.46 KB |
|  | EXERCISE_CARTOON_2.jpg |  index.html | 4.15 KB |
|  | exercise_index.jpg |  index.html | 9.02 KB |
|  | fat.gif |  LBP.html | 4.12 KB |
|  | Fracture_1.jpg |  Fracture_Content.html  Fracture_Exercise.html  Fracture_1.html | 11.2 KB |
|  | Fracture_1SP.jpg |  Fracture_Content.html  Fracture_1.html | 11.2 KB |
|  | Fracture_2.jpg |  Fracture_Content.html  Fracture_Exercise.html  Fracture_2.html | 10.9 KB |
|  | Fracture_2SP.jpg |  Fracture_Content.html  Fracture_2.html | 10.9 KB |



















ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------------------------|--|---------|
|  | Fracture_3.jpg | Fracture_Content.html Fracture_Exercise.html Fracture_3.html | 11.2 KB |
|  | Fracture_3SP.jpg | Fracture_Content.html Fracture_3.html | 10.9 KB |
|  | Fracture_4_1.jpg | Fracture_Content.html Fracture_4.html | 10.7 KB |
|  | Fracture_4_2.jpg | Fracture_Content.html Fracture_Exercise.html Fracture_4.html | 10.7 KB |
|  | Fracture_5_1.jpg | Fracture_Content.html Fracture_5.html | 12.3 KB |
|  | Fracture_5_2.jpg | Fracture_Content.html Fracture_Exercise.html Fracture_5.html | 12.1 KB |
|  | Fracture_6_1.jpg | Fracture_Content.html Fracture_6.html | 12.2 KB |
|  | Fracture_6_2.jpg | Fracture_Content.html Fracture_Exercise.html Fracture_6.html | 11.9 KB |
|  | fracturefemur_disease.jpg | Disease_Exercise.html | 2.95 KB |






ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------------------|---------------------|---------|
|  | good_bedsetting.jpg | 24 hr_Backcare.html | 3.36 KB |
|  | good_car1.jpg | 24 hr_Backcare.html | 9.48 KB |
|  | good_car2.jpg | 24 hr_Backcare.html | 9.86 KB |
|  | good_cleaning.jpg | 24 hr_Backcare.html | 2.55 KB |
|  | good_cooking.jpg | 24 hr_Backcare.html | 5.11 KB |
|  | good_liftlight.jpg | 24 hr_Backcare.html | 6.10 KB |
|  | good_lifting1.jpg | 24 hr_Backcare.html | 8.95 KB |
|  | good_lifting2.jpg | 24 hr_Backcare.html | 8.89 KB |
|  | good_lifting3.jpg | 24 hr_Backcare.html | 9.08 KB |

























ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--------------------|---|---------|
|  | good_lifting4.jpg |  24 hr_Backcare.html | 9.28 KB |
|  | good_resting1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 11.1 KB |
|  | good_resting2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.38 KB |
|  | good_setting1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 2.82 KB |
|  | good_setting2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 3.71 KB |
|  | good_shoe1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 3.13 KB |
|  | good_shoe2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 5.73 KB |
|  | good_sitwork.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.67 KB |
|  | good_telephone.jpg |  24 hr_Backcare.html | 2.86 KB |

































ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-----------------------|---|---------|
|  | good_to_sitting1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 5.14 KB |
|  | good_to_sitting2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 5.49 KB |
|  | good_to_sitting3.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.26 KB |
|  | good_to_sitting4.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.93 KB |
|  | good_to_standing1.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.34 KB |
|  | good_to_standing2.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.68 KB |
|  | good_to_standing3.jpg |  24 hr_Backcare.html | 6.13 KB |
|  | good_washing.jpg |  24 hr_Backcare.html | 2.95 KB |
|  | Hip_flexsp.gif |  CVA.html | 1.96 KB |




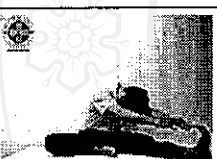


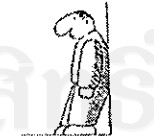
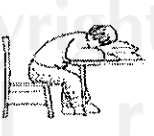

ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-----------------------|---|---------|
|  | HNP.jpgf |  LBP.html | 9.18 KB |
|  | icon24hourback.gif |  LBP.html | 3.57 KB |
|  | iconposture_lying.gif |  LBP.html | 4.84 KB |
|  | iconsitting.gif |  Cervical.html | 5.74 KB |
|  | knee_flexsp.gif |  Fracture.html | 1.99 KB |
|  | LBP_1.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_1.html | 11.4 KB |
|  | LBP_1SP.jpg |  LBP_Content.html  LBP_1.html | 11.2 KB |
|  | LBP_2.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_2.html | 11.1 KB |
|  | LBP_2SP.jpg |  LBP_Content.html  LBP_2.html | 10.4 KB |















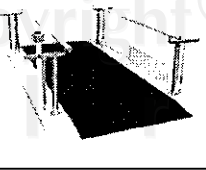

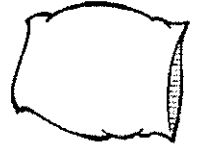

ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|-------------|---|---------|
|  | LBP_3.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_3.html | 11.3 KB |
|  | LBP_3SP.jpg |  LBP_Content.html  LBP_3.html | 10.4 KB |
|  | LBP_4_1.jpg |  LBP_Content.html  LBP_4.html | 12.1 KB |
|  | LBP_4_2.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_4.html | 11.9 KB |
|  | LBP_5_1.jpg |  LBP_Content.html  LBP_5.html | 12.1 KB |
|  | LBP_5_2.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_5.html | 11.9 KB |
|  | LBP_6.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_6.html | 9.09 KB |
|  | LBP_6SP.jpg |  LBP_Content.html  LBP_6.html | 9.90 KB |
|  | LBP_7_1.jpg |  LBP_Content.html  LBP_Exercise.html  LBP_7.html | 9.57 KB |

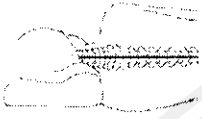







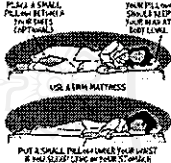



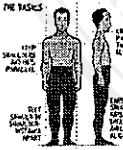

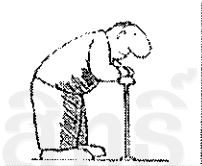





ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------------|---|---------|
|  | LBP_7_2.jpg | LBP_Content.html LBP_7.html | 9.55 KB |
|  | LBP_8.jpg | LBP_Content.html LBP_Exercise.html LBP_8.html | 10.4 KB |
|  | LBP_8SP.jpg | LBP_Content.html LBP_8.html | 10.8 KB |
|  | LBP_9.jpg | LBP_Content.html LBP_Exercise.html LBP_9.html | 10.2 KB |
|  | LBP_9SP.jpg | LBP_Content.html LBP_9.html | 10.7 KB |
|  | LBP_disease.jpg | Disease_Exercise.html | 3.73 KB |
|  | leaning.gif | COPD.html | 6.57 KB |
|  | lying_table.gif | COPD.html | 7.87 KB |
|  | neckpain_disease.jpg | Disease_Exercise.html | 2.72 KB |







ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|----------------------|---|---------|
|  | neck_pain_health.jpg |  Health_Trick.html | 7.26 KB |
|  | neckpain1.gif |  Cervical.html | 11.8 KB |
|  | neckpain2.gif |  Cervical.html | 9.05 KB |
|  | neckpain3.gif |  Cervical.html | 7.87 KB |
|  | neckpain4.gif |  Cervical.html | 9.30 KB |
|  | neckpain.gif |  Cervical.html | 6.09 KB |
|  | neckPT.jpg |  Cervical.html | 10.2 KB |
|  | parallel_bar.jpg |  CVA.html | 6.09 KB |
|  | pillow.gif |  Posture.html | 4.77 KB |

ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------------------|--|---------|
|  | pillow_spine.gif |  Posture.html | 4.89 KB |
|  | play_icon.gif |  Cervical_Exercise.html  COPD_Exercise.html  CVA_Exercise.html  Fracture_Exercise.html  LBP_Exercise.html | 1.25 KB |
|  | posture_lying.gif |  Posture.html | 25.4 KB |
|  | posture_sitting.gif |  Posture.html | 19.4 KB |
|  | posture_stand.gif |  Posture.html | 22.3 KB |
|  | rail.gif |  COPD.html | 7.05 KB |
|  | rotate_necksp.gif |  Cervical.html | 2.20 KB |
|  | smoking.gif |  COPD.html | 7.48 KB |

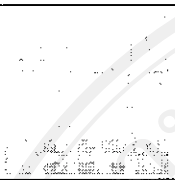




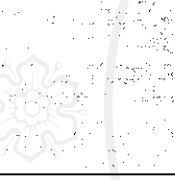









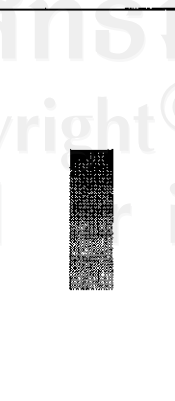





ตารางที่ ข.2 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพนิ่งประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพนิ่ง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|------------------|--|---------|
|  | video camera.gif | Cervical_Exercise.html COPD_Exercise.html CVA_Exercise.html Fracture_Exercise.html LBP_Exercise.html | 1.70 KB |
|  | walkandclock.gif | 24 hr_Backcare.html | 14.1 KB |
|  | walker.jpg | Fracture.html | 3.87 KB |
|  | walkingl.gif | Health_Trick.html | 6.39 KB |
|  | wheelchair.jpg | CVA.html | 5.50 KB |
|  | desk_chair.jpg | Posture.html | 6.25 KB |



ข.3 รายละเอียดเกี่ยวกับส่วนของภาพพื้นหลังประกอบเว็บเพจของระบบ

โดยภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบจะอยู่ในแฟ้มข้อมูลที่ชื่อ Image

ตารางที่ ข.3 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพพื้นหลังประกอบเว็บเพจของระบบ

| ภาพพื้นหลัง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------------|--|-----------|
|  | b008.gif |  Cervical.html  LBP.html  Posture.html | 6.85 KB |
|  | b029.gif | ทุกเว็บเพจ (เป็นภาพพื้นหลังของทุกเว็บเพจ) | 12.1 KB |
|  | b063.gif |  Health_Trick.html | 23.9 KB |
|  | bar1.gif |  24 hr_Backcare.html  Cervical_Content.html  COPD_Content.html  CVA_Content.html  Fracture_Content.html  LBP_Content.html  Posture.html (เป็นภาพพื้นหลังของเมนูย่อย ของเว็บเพจ) | 386 bytes |
|  | bar_blue2.gif |  Cervical_Content.html  COPD_Content.html  CVA_Content.html  Fracture_Content.html  LBP_Content.html (เป็นภาพพื้นหลังของหัวข้อวิธีการ ออกกำลังกายในแต่ละท่าของเว็บเพจ) | 855 bytes |




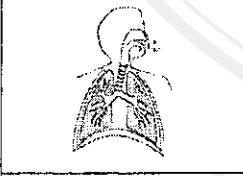





ตารางที่ ข.3 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพพื้นหลังประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพพื้นหลัง | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------|---|-----------|
|  | bg1.gif | ทุกเว็บเพจ (เป็นภาพพื้นหลังของเมนูหลัก คือ เมนูทำออกกำลังกาย) | 709 bytes |
|  | bg.gif | ทุกเว็บเพจ (เป็นภาพพื้นหลังของเมนูหลักทุก เมนู ยกเว้นเมนูทำออกกำลังกาย) | 284 bytes |



















ข.4 รายละเอียดเกี่ยวกับส่วนของภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบ

โดยภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบจะอยู่ในแฟ้มข้อมูลที่ชื่อ Image






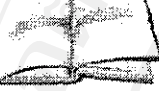



ตารางที่ ข.4 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบ

| ภาพเคลื่อนไหว | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--|--|---------|
|  | 01531.swf | ทุก web page (เป็นส่วนหัวของ web page) | 197 KB |
|  | boy_math_md_wht.gif |  comment.html | 10.3 KB |
|  | breathing.gif |  COPD.html | 9.05 KB |
|  | cartoon_braing_floating_ diaplay_lg_clr.gif |  CVA.html | 46.7 KB |
|  | chest_mobi.gif |  COPD.html | 16.9 KB |

ตารางที่ ข.4 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพเคลื่อนไหว | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|--|---|---------|
|  | curlup.gif |  LBP.html | 15.4 KB |
|  | Hip_flex.gif | CVA.html | 5.76 KB |
|  | image010.gif |  Basic_Exercise.html | 7.48 KB |
|  | knee_flex.gif |  Fracture.html | 5.94 KB |
|  | lung animation.gif |  COPD.html | 230 KB |
|  | retired_man_walking_ cane_lg_nwm3.gif |  CVA.html | 37.5 KB |
|  | rotate_neck.gif |  Cervical.html | 15.2 KB |
|  | set_4_back.gif | ทุกเว็บเพจ ยกเว้น  index.html  Basic_Exercise.html  Disease_Exercise.html  Heath_Trick.html | 3.27 KB |

ตารางที่ ข.4 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพเคลื่อนไหวประกอบเว็บเพจของระบบ (ต่อ)

| ภาพเคลื่อนไหว | ชื่อภาพ | ที่อยู่ (เว็บเพจ) | ขนาด |
|---|---------------------------|--|---------|
|  | set_4_forward.gif | ทุกเว็บเพจ ยกเว้น  index.html  Basic_Exercisel.html  Disease_Exercise.html  Heath_Trick.html | 3.25 KB |
|  | book_page_flip_md_wht.gif |  comment.html | 7.92 KB |
|  | books_md_wht.gif |  comment.html | 6.09 KB |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ข.5 รายละเอียดเกี่ยวกับวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย











โดยวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกายจะอยู่ในแฟ้มข้อมูลที่มีชื่อ VDO โดยในแฟ้มข้อมูลจะประกอบด้วย

- 1) แฟ้ม media ประกอบด้วยไฟล์วิดีโอ นามสกุล .wmv เป็นไฟล์แสดงท่าออกกำลังกาย และ javascript เพื่อเชื่อมต่อกับไฟล์เว็บเพจ
- 2) ไฟล์เว็บเพจเพื่อแสดงวิดีโอท่าออกกำลังกาย (html)

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย

| แฟ้มวิดีโอ | ท่าออกกำลังกาย | | แฟ้ม media | ขนาด |
|-------------------------------------|--|----------------|--|-----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
| <input type="checkbox"/> Cervical | | | | |
| <input type="checkbox"/> Cervical_1 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 1 | 1.24 | <input type="checkbox"/> Cervical_1_media - Cervical_1.wmv - Cervical_1.html | 3.00 MB 1 KB |
| <input type="checkbox"/> Cervical_2 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 2 | 1.10 | <input type="checkbox"/> Cervical_2_media - Cervical_2.wmv - Cervical_2.html | 2.50 MB 1 KB |
| <input type="checkbox"/> Cervical_3 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 3 | 1.15 | <input type="checkbox"/> Cervical_3_media - Cervical_3.wmv - Cervical_3.html | 2.68 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Cervical_4 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 4 | 1.14 | <input type="checkbox"/> Cervical_4_media - Cervical_4.wmv - Cervical_4.html | 2.65 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Cervical_5 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 5 | 1.19 | <input type="checkbox"/> Cervical_5_media - Cervical_5.wmv - Cervical_5.html | 2.81 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Cervical_6 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 6 | 1.01 | <input type="checkbox"/> Cervical_6_media - Cervical_6.wmv - Cervical_6.html | 2.18 MB 1KB |

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย (ต่อ)

| แฟ้มวิดีโอ | ท่าออกกำลังกาย | | แฟ้ม media | ขนาด |
|--|--|----------------|---|----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
|  Cervical_7 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 7 | 1.01 |  Cervical_7_media - Cervical_7.wmv - Cervical_7.html | 2.19 MB 1KB |
|  Cervical_8 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 8 | 1.09 |  Cervical_8_media - Cervical_8.wmv - Cervical_8.html | 2.46 MB 1KB |
|  Cervical_9 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่ มีอาการปวดคอท่าที่ 9 | 0.51 |  Cervical_9_media - Cervical_9.wmv - Cervical_9.html | 1.85 MB 1KB |
|  COPD | | | | |
|  COPD_1 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ 1 | 0.46 |  COPD_1_media - COPD_1.wmv - COPD_1.html | 1.67 MB 1KB |
|  COPD_2 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ 2 | 0.48 |  COPD_2_media - COPD_2.wmv - COPD_2.html | 1.78 MB 1KB |
|  COPD_3 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ 3 | 0.50 |  COPD_3_media - COPD_3.wmv - COPD_3.html | 1.80 MB 1KB |
|  COPD_4 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ 4 | 0.55 |  COPD_4_media - COPD_4.wmv - COPD_4.html | 1.97 MB 1KB |
|  COPD_5 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ 5 | 1.21 |  COPD_5_media - COPD_5.wmv - COPD_5.html | 2.90 MB 1KB |

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย (ต่อ)

| เพิ่มวิดีโอ | ท่าออกกำลังกาย | | เพิ่ม media | ขนาด |
|-------------|--|----------------|---|----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
| ☑ COPD_6 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ 6 | 1.09 | ☑ COPD_6_media - COPD_6.wmv - COPD_6.html | 2.47 MB 1KB |
| ☑ COPD_7 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ 7 | 0.54 | ☑ COPD_7_media - COPD_7.wmv - COPD_7.html | 1.95 MB 1KB |
| ☑ CVA_LE | | | | |
| ☑ CVA_LE_1 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 1 | 1.08 | ☑ CVA_LE_1_media - CVA_LE_1.wmv - CVA_LE_1.html | 2.42 MB 1KB |
| ☑ CVA_LE_2 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 2 | 2.03 | ☑ CVA_LE_2_media - CVA_LE_2.wmv - CVA_LE_2.html | 4.35 MB 1KB |
| ☑ CVA_LE_3 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 3 | 1.14 | ☑ CVA_LE_3_media - CVA_LE_3.wmv - CVA_LE_3.html | 2.65 MB 1KB |
| ☑ CVA_LE_4 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 4 | 1.07 | ☑ CVA_LE_4_media - CVA_LE_4.wmv - CVA_LE_4.html | 2.42 MB 1KB |
| ☑ CVA_LE_5 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 5 | 1.29 | ☑ CVA_LE_5_media - CVA_LE_5.wmv - CVA_LE_5.html | 3.16 MB |
| ☑ CVA_LE_6 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนขาทำที่ 6 | 1.23 | ☑ CVA_LE_6_media - CVA_LE_6.wmv - CVA_LE_6.html | 2.98 MB 1KB |

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวีดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย (ต่อ)

| เพิ่มวีดีโอย่อย | ท่าออกกำลังกาย | | เพิ่ม media | ขนาด |
|-----------------------------------|--|----------------|--|----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE | | | | |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_1 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 1 | 1.15 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_1_media - CVA_UE_1.wmv - CVA_UE_1.html | 2.70 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_2 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 2 | 1.19 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_2_media - CVA_UE_2.wmv - CVA_UE_2.html | 2.84 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_3 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 3 | 1.37 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_3_media - CVA_UE_3.wmv - CVA_UE_3.html | 3.45 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_4 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 4 | 1.46 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_4_media - CVA_UE_4.wmv - CVA_UE_4.html | 3.77 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_5 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 5 | 1.09 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_5_media - CVA_UE_5.wmv - CVA_UE_5.html | 2.49 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_6 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 6 | 1.00 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_6_media - CVA_UE_6.wmv - CVA_UE_6.html | 2.20 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_7 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 7 | 0.54 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_7_media - CVA_UE_7.wmv - CVA_UE_7.html | 1.98 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_8 | ท่าออกกำลังกายใน ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ส่วนแขนท่าที่ 8 | 0.59 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_8_media - CVA_UE_8.wmv - CVA_UE_8.html | 2.14 MB 1KB |

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวีดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย (ต่อ)

| แฟ้มวีดีโอย่อย | ท่าออกกำลังกาย | | แฟ้ม media | ขนาด |
|-------------------------------------|--|----------------|--|----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
| <input type="checkbox"/> CVA_UE_9 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกส่วนแขนท่าที่ 9 | 2.00 | <input type="checkbox"/> CVA_UE_9_media - CVA_UE_9.wmv - CVA_UE_9.html | 4.35 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture | | | | |
| <input type="checkbox"/> Fracture_1 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 1 | 0.45 | <input type="checkbox"/> Fracture_1_media - Fracture_1.wmv - Fracture_1.html | 1.66 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture_2 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 2 | 0.43 | <input type="checkbox"/> Fracture_2_media - Fracture_2.wmv - Fracture_2.html | 1.59 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture_3 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 3 | 0.57 | <input type="checkbox"/> Fracture_3_media - Fracture_3.wmv - Fracture_3.html | 2.07 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture_4 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 4 | 1.08 | <input type="checkbox"/> Fracture_4_media - Fracture_4.wmv - Fracture_4.html | 2.44 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture_5 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 5 | 0.59 | <input type="checkbox"/> Fracture_5_media - Fracture_5.wmv - Fracture_5.html | 2.12 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> Fracture_6 | ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักท่าที่ 6 | 0.52 | <input type="checkbox"/> Fracture_6_media - Fracture_6.wmv - Fracture_6.html | 1.90 MB 1KB |
| <input type="checkbox"/> LBP | | | | |
| <input type="checkbox"/> LBP_1 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มืออาการปวดหลังท่าที่ 1 | 0.58 | <input type="checkbox"/> LBP_1_media - LBP_1.wmv - LBP_1.html | 2.11 MB 1KB |

ตาราง ข.5 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย (ต่อ)

| เพิ่มวิดีโอย่อย | ท่าออกกำลังกาย | | เพิ่ม media | ขนาด |
|-----------------|--|----------------|--|----------------|
| | รายละเอียด | เวลา (นาที) | | |
| ☐ LBP_2 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 2 | 0.52 | ☐ LBP_2_media - LBP_2.wmv - LBP_2.html | 1.89 MB 1KB |
| ☐ LBP_3 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 3 | 1.12 | ☐ LBP_3_media - LBP_3.wmv - LBP_3.html | 3.15 MB 1KB |
| ☐ LBP_4 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 4 | 0.54 | ☐ LBP_4_media - LBP_4.wmv - LBP_4.html | 1.95 MB 1KB |
| ☐ LBP_5 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 5 | 0.57 | ☐ LBP_5_media - LBP_5.wmv - LBP_5.html | 2.08 MB 1KB |
| ☐ LBP_6 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 6 | 1.14 | ☐ LBP_6_media - LBP_6.wmv - LBP_6.html | 2.64 MB 1KB |
| ☐ LBP_7 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 7 | 1.44 | ☐ LBP_7_media - LBP_7.wmv - LBP_7.html | 3.67 MB 1KB |
| ☐ LBP_8 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 8 | 0.50 | ☐ LBP_8_media - LBP_8.wmv - LBP_8.html | 1.80 MB 1KB |
| ☐ LBP_9 | ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลังท่าที่ 9 | 0.47 | ☐ LBP_9_media - LBP_9.wmv - LBP_9.html | 1.72 MB 1KB |

ภาคผนวก ค

รายละเอียดท่าออกกำลังกายเพื่อการรักษาทางกายภาพบำบัด

ท่าออกกำลังกายเพื่อการรักษาทางกายภาพบำบัดที่ได้เลือกมาใช้ในระบบเว็บไซต์
กายภาพบำบัดกับการออกกำลังกาย มีทั้งหมด 46 ท่า ได้แก่

| | |
|--|--------|
| ค.1 ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง | 9 ท่า |
| ค.2 ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอ | 9 ท่า |
| ค.3 ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก | 6 ท่า |
| ค.4 ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยปวดคอคั่นเรื้อรัง | 7 ท่า |
| ค.5 ท่าออกกำลังกายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก | 15 ท่า |

โดยในท่าออกกำลังกายแต่ละท่า มีรายละเอียดในการออกกำลังกายดังนี้

ค.1 ท่าออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดหลัง

ค.1.1 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

- 1) นอนหงายชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง
- 2) มือทั้งสองข้างสอดใต้ข้อพับเข่าทั้งสองข้าง
- 3) งอเข่าอสะโพกขึ้นทีละข้างจนครบทั้งสองข้าง
- 4) มือทั้งสองข้างช่วยดึงเข่าให้ชิดอก หรือจนกระทั่งรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่าง โดยที่ไม่มีอาการ
เจ็บเกิดขึ้น

ค.1.2 ท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

- 1) นอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
- 2) ยกศีรษะและลำตัวขึ้น พร้อมกับยื่นมือทั้งสองข้างมาแตะหัวเข่า หรือเท่าที่ทำได้
ค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ ควรใช้การเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องในการ
ยกตัวขึ้น ไม่ควรใช้การเหวี่ยงช่วยในการยกตัวขึ้น เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บขึ้นได้

ค.1.3 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาและยึดกล้ามเนื้อน่อง

- 1) นอนหงายชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง มือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
- 2) เตะขาข้างซ้ายขึ้นให้เข่าเหยียดตรง โดยต้นขาทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน
- 3) กระจกข้อเท้าขึ้นจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10
- 4) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างขวาเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

หากเตะขาขึ้นจนเข่าเหยียดตรงแล้วรู้สึกตึงมาก ก็ยังไม่ต้องกระจกข้อเท้าขึ้น แต่ระดับตอนให้ทำอย่างช้า ๆ และต้องรู้สึกตึง โดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.1.4 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างข้างซ้าย

- 1) นอนหงายชันเข่าข้างซ้ายขึ้น
- 2) ยกขาข้างซ้ายข้ามไปวางด้านข้างของขาข้างขวาในระดับเดียวกับเข่าข้างขวา
- 3) มือขวาให้จับหัวเข่าของขาข้างซ้าย
- 4) บิดสะโพกมาทางด้านขวา ร่วมกับใช้มือขวาช่วยกดเข่าข้างซ้ายให้ติดพื้น หรือจนกระทั่งรู้สึกตึง และไหล่ข้างซ้ายยังติดอยู่กับพื้น ไม่ยกลอยขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10

ข้อควรระวัง

แต่ระดับตอนให้ทำอย่างช้า ๆ และต้องรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่างทางด้านซ้าย โดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.1.5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างข้างขวา

- 1) นอนหงายชันเข่าข้างขวาขึ้น
- 2) ยกขาข้างขวามาข้ามไปวางด้านข้างของขาข้างซ้ายในระดับเดียวกับเข่าข้างซ้าย
- 3) มือขวาให้จับหัวเข่าของขาข้างขวา
- 4) บิดสะโพกมาทางด้านซ้าย ร่วมกับใช้มือซ้ายช่วยกดเข่าข้างขวาให้ติดพื้น หรือจนกระทั่งรู้สึกตึง และไหล่ข้างขวายังติดอยู่กับพื้น ไม่ยกลอยขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10

ข้อควรระวัง

แต่ระดับตอนให้ทำอย่างช้า ๆ และต้องรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่างทางด้านขวา โดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.1.6 ท่าออกกำลังเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

- 1) นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง มือทั้งสองข้างไขว้หลัง
 - 2) ก้มศีรษะและลำตัวลงมา ให้ศีรษะและพื้น หรือรู้สึกตึง โดยสะโพกไม่ลอยขึ้นจากพื้น ค้างไว้ นับ 1-10
 - 3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงตัว ควรค่อย ๆ ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนบน โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.1.7 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านข้างทั้งสองข้าง

- 1) นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง มือทั้งสองข้างไขว้หลัง
- 2) ก้มศีรษะและลำตัวไปทางด้านขวา ให้ศีรษะแตะเข้าข้างขวา หรือจนรู้สึกตึง โดยสะโพกไม่ลอยขึ้นจากพื้น ค้างไว้ นับ 1-10
- 3) ค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นตรง
- 4) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างซ้ายเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงตัว ควรค่อย ๆ ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อหลังทางด้านข้างส่วนบน ทั้งซ้ายและขวา โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.1.8 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหลัง ต้นขาด้านหลังและน่องข้างขวา

- 1) นั่งขัดสมาธิ
- 2) เขยิบขาข้างซ้ายให้ตรง มือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
- 3) ก้มศีรษะและลำตัวลง ให้ศีรษะแตะหัวเข่า พร้อมกับยื่นมือทั้งสองข้างไปแตะปลายเท้าข้างซ้าย หรือจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 ถ้าไม่มีอาการตึง ให้กระดกข้อเท้าซ้ายร่วมด้วย
- 4) ค่อย ๆ ยืดตัวขึ้น
- 5) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างขวาเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงตัว หรือโยกตัวควรค่อย ๆ ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่องข้างซ้าย โดยไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.1.9 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหลัง ต้นขาด้านหลังและน่องข้างซ้าย

- 1) นั่งขัดสมาธิ
- 2) เขยิบขาข้างซ้ายให้ตรง มือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
- 3) ก้มศีรษะและลำตัวลง ให้ศีรษะแตะหัวเข่า พร้อมกับยื่นมือทั้งสองข้างไปแตะปลายเท้าข้างซ้าย หรือจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 ถ้าไม่มีอาการตึง ให้กระดกข้อเท้าซ้ายร่วมด้วย
- 4) ค่อย ๆ ยืดตัวขึ้น
- 5) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างขวาเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงตัว หรือ โยกตัวควรค่อย ๆ ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่องข้างซ้าย โดยไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.2 ทำออกกำลังกายในผู้ที่มีอาการปวดคอ

ค.2.1 ทำออกกำลังเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวคอในท่าก้ม-เงย

- 1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางตามสบาย
- 2) ก้มศีรษะลงให้คางชิดอก หรือจนรู้สึกตึง
- 3) เงยหน้าขึ้นมองเพดานจนรู้สึกตึง
- 4) ก้มศีรษะลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 5) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันการเกิดอาการเวียนศีรษะและต้องรู้สึกตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.2.2 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวคอในท่าเอียงคอซ้าย-ขวา

- 1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางตามสบาย
- 2) เอียงศีรษะไปทางขวาจนรู้สึกตึง
- 3) เอียงศีรษะกลับไปทางซ้ายจนรู้สึกตึง
- 4) เอียงศีรษะลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 5) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันการเกิดอาการเวียนศีรษะ และต้องรู้สึกตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านข้างทั้งซ้ายและขวา โดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.2.3 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของคอในท่าหมุนคอซ้าย-ขวา

- 1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางตามสบาย
- 2) หันศีรษะไปทางขวาจนรู้สึกตึง
- 3) หันศีรษะกลับไปทางซ้ายจนรู้สึกตึง
- 4) หันศีรษะลงกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น
- 5) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันการเกิดการเวียนศีรษะและต้องรู้สึกตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอโดยที่ไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.2.4 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอด้านข้างทั้งสองข้าง

- 1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางตามสบาย
- 2) เอียงศีรษะไปทางขวาจนรู้สึกตึง
- 3) ยกแขนข้างขวาข้ามศีรษะ ให้มือขวาวางที่ด้านข้างเหนือใบหูข้างซ้าย
- 4) ออกแรงกดลงเบาๆ จนรู้สึกตึงเพิ่มขึ้น โดยที่ไม่มีอาการเจ็บหรือชา ค้างไว้ นับ 1-10
- 5) ค่อย ๆ ผ่อนแรงที่มือ เอียงศีรษะกลับสู่ท่าตรง หรือท่าเริ่มต้น
- 6) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างซ้ายเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ ขณะยืดควรรู้สึกแค่ตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อคอด้านข้างโดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.2.5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอด้านข้างและกล้ามเนื้อบ่าทั้งสองข้าง

- 1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างวางตามสบาย
- 2) หันศีรษะไปทางซ้าย แล้วก้มศีรษะลงจนรู้สึกตึง
- 3) ยกแขนซ้ายข้ามศีรษะ ให้มือซ้ายวางที่ด้านหลังศีรษะ
- 4) ออกแรงกดลงเบาๆ จนรู้สึกตึงเพิ่มขึ้น โดยที่ไม่มีอาการเจ็บหรือชา ค้างไว้ นับ 1-10
- 5) ค่อย ๆ ผ่อนแรงที่มือ เงยหน้าขึ้นกลับสู่ท่าตรง หรือท่าเริ่มต้น
- 6) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างขวาเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ ขณะยืดควรรู้สึกแค่ตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อคอด้านข้างและกล้ามเนื้อบ่า โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.2.6 ทำออกกำลังกายแบบเกร็งด้านกล้ามเนื้อคอด้านหน้าเพื่อเพิ่มความมั่นคงในการทรงท่าของคอ

1) ก้มศีรษะลงโดยออกแรงต้านกับแรงดันที่มือ ให้รู้สึกว่าการเกร็ง ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนแรง

2) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรออกแรงต้านมากเกินไปจนมีอาการสั่นของศีรษะและลำคอเกิดขึ้น

ค.2.7 ทำออกกำลังกายแบบเกร็งด้านกล้ามเนื้อคอด้านหลังเพื่อเพิ่มความมั่นคงในการทรงท่าของคอ

1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือทั้งสองข้างประสานกันวางที่ท้ายทอย

2) เงยหน้าขึ้นโดยออกแรงต้านกับแรงดันที่มือ ให้รู้สึกว่าการเกร็ง ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนแรง

3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรออกแรงต้านมากเกินไปจนมีอาการสั่นของศีรษะและลำคอเกิดขึ้น

ค.2.8 ทำออกกำลังกายแบบเกร็งด้านกล้ามเนื้อคอข้างเพื่อเพิ่มความมั่นคงในการทรงท่าของคอ

1) นั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง มือข้างขวาอยู่บริเวณด้านข้างของใบหน้าข้างขวา

2) เอียงศีรษะไปทางขวาโดยออกแรงต้านกับแรงดันที่มือ ให้รู้สึกว่าการเกร็ง ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนแรง

3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำข้างซ้ายเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรออกแรงต้านมากเกินไปจนมีอาการสั่นของศีรษะและลำคอเกิดขึ้น

ค.2.9 ทำออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณบ่าเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย

1) นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิบนเตียง ตัวตรง ปลดแขนข้างลำตัว

2) ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ผ่อนลง

3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรทิ้งไหล่ลงอย่างรวดเร็ว ควรค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายอย่างช้าๆ

ค.3 ทำออกกำลังภายในผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก**ค.3.1 ทำออกกำลังภายในเพื่อลดอาการบวมของขาข้างที่หัก**

- 1) นอนหงาย ใช้หมอนรองใต้ขาข้างที่หักตลอดทั้งขา ให้ระดับขาสูงกว่าระดับหัวใจ
- 2) กระจกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10
- 3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่มี

ค.3.2 ทำออกกำลังภายในเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาป้องกันการลื่นของกล้ามเนื้อ

- 1) นอนหงาย ใช้หมอนรองใต้เท้าของขาข้างที่หัก
- 2) เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาให้เข้าเหยียดขึ้นจนเท้าลอยจากพื้นเตียง ค้างไว้ นับ 1-10
- 3) ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- 4) ในกรณีที่ผู้ป่วยยังมีอาการปวดมาก หรือมีอาการอ่อนแรงกล้ามเนื้อต้นขามาก อาจให้เริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา โดยยังไม่ต้องการเหยียดเข่าก่อนได้

ข้อควรระวัง

ถ้าผู้ป่วยมีอาการปวดมาก อาจให้เริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา โดยยังไม่ต้องการยกขาขึ้น

ค.3.3 ทำออกกำลังภายในเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในการงอเข่า (ท่านั่ง)

- 1) นั่งเหยียดขาข้างที่หักบนเตียง มือทั้งสองข้างประคองบริเวณหัวเข่าของขาข้างที่หัก
- 2) ค่อยๆ งอเข่าเข้าหาลำตัวเท่าที่ทำได้ ร่วมกับใช้มือทั้งสองข้างช่วยในการงอเข่าขึ้นจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ผ่อนขาลง
- 3) ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ และควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณต้นขาอาจรู้สึกตึงเจ็บได้ แต่ไม่ควรรู้สึกเจ็บมาก

ค.3.4 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในการงอเข่า (ท่านอนคว่ำ)

- 1) นอนคว่ำ
- 2) ค่อย ๆ งอเข่าของขาที่หักขึ้นเท่าที่ทำได้
- 3) ใช้ขาอีกข้างช่วยประคองบริเวณข้อเท้าของขาข้างที่หัก เพื่อช่วยในการงอเข่าขึ้นจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ผ่อนขาลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง
- 5) ในกรณีที่ผู้ป่วยตามหลักด้านนอกของร่างกาย และหลักขัดขวางการนอนคว่ำ อาจยังไม่ต้องออกกำลังกายในท่านี้

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ และควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณต้นขาอาจรู้สึกตึงเจ็บได้ แต่ไม่ควรรู้สึกเจ็บมาก

ค.3.5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในการเหยียดเข่า (นั่งห้อยขา)

- 1) นั่งห้อยขาข้างเดียว
- 2) ค่อย ๆ เตะขาข้างที่หักขึ้นให้เข่าเหยียดตรง หรือเท่าที่ทำได้อย่างช้า ๆ
- 3) ใช้ขาอีกข้างประคองบริเวณข้อเท้าของขาข้างที่หัก เพื่อช่วยในการเหยียดขาขึ้นจนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ผ่อนขาลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง
- 5) หากผู้ป่วยนั่งห้อยขาแล้วไม่สามารถผ่อนขาข้างที่หักข้างเดียวได้เนื่องจากมีอาการปวดมาก อาจใช้ขาอีกข้างช่วยประคองให้ขาข้างที่หักสามารถห้อยขาข้างเดียวได้ในช่วงที่ไม่มีอาการปวด

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงช่วย และให้ขาข้างที่หักได้เกร็งกล้ามเนื้อเหยียดเข่าก่อนที่จะใช้ขาอีกข้างช่วย

ค.3.6 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าในการงอเข่า (นั่งห้อยขา)

- 1) นั่งห้อยขาข้างเดียว
- 2) ค่อยๆ งอเข่าของขาข้างที่หักขึ้นให้เข่าเหยียดตรง หรือเท่าที่ทำได้อย่างช้า ๆ
- 3) ใช้ขาอีกข้างประคองบริเวณข้อเท้าของขาข้างที่หัก เพื่อช่วยในการงอเข่าขึ้นจนรู้สึกตึง ค้างไว้นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ผ่อนขาลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง
- 5) หากผู้ป่วยนั่งห้อยขาแล้วไม่สามารถผ่อนขาข้างที่หักข้างเดียวได้เนื่องจากมีอาการปวดมาก อาจใช้ขาอีกข้างช่วยประคองให้ขาข้างที่หักสามารถห้อยขาข้างเดียวได้ในช่วงที่ไม่มีอาการปวด เมื่ออาการปวดลดลงแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนขาที่ช่วยประคอง เพื่อให้สามารถงอเข่านั่งห้อยขาข้างเดียวได้

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ ไม่ควรใช้การเหวี่ยงช่วย และให้ขาข้างที่หักได้งอเข่าก่อนที่จะใช้ขาอีกข้างช่วย และควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณต้นขาอาจรู้สึกตึงเจ็บได้ แต่ไม่ควรรู้สึกเจ็บมาก

ค.4 ทำออกกำลังกายในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ค.4.1 ทำออกกำลังกายเพื่อลดอาการเหนื่อยและการเกิดหลอดลมตีบแคบขณะหายใจ

- 1) นอนหงาย มีอวางบริเวณหน้าท้อง
- 2) หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ ให้ท้องป่องดันมือขึ้น
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้ท้องยุบลง
- 4) ทำซ้ำประมาณ 5-6 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่มี

ค.4.2 ทำออกกำลังกาลลดอาการเหนื่อยและการเกิดหลอดลมตีบแคบขณะหายใจในท่านั่ง

- 1) นั่งพิงผนัง ใช้หมอนรองบริเวณหลังและใต้เข่าให้รู้สึกสบาย อาจใช้หมอนวางบริเวณหน้าขาเพื่อให้วางมือ หรือช่วยโน้มตัวมาทางด้านหน้าให้อยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย
- 2) หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ
- 4) ทำซ้ำประมาณ 5-6 ครั้ง
- 5) ถ้าไม่รู้สึกสบาย ให้ถอดหมอนเพื่อช่วยโน้มตัวมาด้านหน้าให้อยู่ในท่าที่สบายมาก

ขึ้น

ข้อควรระวัง

ไม่มี

ค.4.3 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการขยายตัวของปอดส่วนบน โดยเน้นที่ระดับ

- 1) นั่งบนเตียง หรือบนเก้าอี้ วางมือซ้ายบริเวณอกด้านขวาส่วนบน
- 2) หายใจเข้าทางจมูกอย่างลึก ๆ ซ้ำ ๆ ให้น้ำอกด้านขวายกตัวดันมือขึ้น
- 3) หายใจออกช้า ๆ ทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้น้ำอกด้านขวาค่อย ๆ ผ่อนลง
- 4) ทำซ้ำประมาณ 5-6 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาทำทางด้านซ้ายเช่นเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหนื่อยจากการหายใจ

ค.4.4 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการขยายตัวของทรวงอกและปอดส่วนกลาง

- 1) นั่งบนเตียงหรือนั่งบนเก้าอี้ วางมือประสานไว้ที่ท้ายทอย
- 2) หายใจเข้าทางจมูกอย่างลึก ๆ ซ้ำ พร้อมกับยืดตัวขึ้นและกางข้อศอกออกจากกัน
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ พร้อมกับหุบข้อศอกเข้าหากัน และก้มศีรษะลง
- 4) ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง โดยในระยะแรกให้เริ่มจาก 5 ครั้งก่อน ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยจึงเพิ่มเป็น 10 ครั้งในภายหลัง

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหนื่อยจากการหายใจ เมื่อยืดตัวพร้อมกับกางข้อศอกออก ต้องรู้สึกดึงสบายๆ โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.4.5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทรวงอกด้านข้างและการขยายตัวปอดส่วนล่าง

- 1) นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง จะมีพนักพิงหรือไม่ก็ได้ แขนทั้งสองข้างปล่อยตามสบายข้างลำตัว
- 2) หายใจเข้าทางจมูกอย่างลึก ๆ ซ้ำ พร้อมกับๆ พร้อมกับกางแขนข้างซ้ายขึ้นและเอียงตัวไปทางขวาจนรู้สึกดึง
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ พร้อมกับเอียงตัวกลับมาทางซ้ายให้อยู่ในท่าตรง และหุบแขนซ้ายลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 4) ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง เมื่อทำครบแล้วก็ให้เปลี่ยนมาเอียงตัวไปทางซ้าย กางแขนข้างขวาขึ้น แล้วฝึกหายใจแบบเดิม โดยในการออกกำลังกายระยะแรก ให้เริ่มจาก 5 ครั้งก่อน ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกิดขึ้น จึงเพิ่มเป็น 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ และเมื่อเอียงตัวพร้อมกับกางแขนต้องรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณลำตัวด้านข้าง โดยไม่มีอาการเจ็บเกิดขึ้น

ค.4.6 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทรวงอกด้านหลังและการขยายตัวปอดส่วนล่าง

- 1) นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง จะมีพนักพิงหรือไม่ก็ได้ แขนทั้งสองข้างวางบนหน้าขา ให้ใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย
- 2) หายใจเข้าทางจมูกอย่างลึก ๆ ช้า พร้อมกับๆ พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวาและยกแขนทั้งสองข้างไปทางขวาจนรู้สึกตึง
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ พร้อมกับผ่อนตัวกลับมาสู่ท่าตรง และผ่อนแขนลงกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น
- 4) ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง เมื่อทำครบแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมาหมุนตัวไปทางซ้าย ยกแขนทั้งสองข้างไปทางซ้ายโดยมือซ้ายจับข้อมือขวา แล้วฝึกหายใจแบบเดิม โดยในการออกกำลังกายระยะแรกให้เริ่มจาก 5 ครั้งก่อน ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกิดขึ้น จึงเพิ่มเป็น 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ ขณะยืดควรรู้สึกแค่ตึงสบายๆ บริเวณลำตัวด้านข้างและด้านหลัง โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.4.7 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการขยายตัวทรวงอกและปอดส่วนบนและส่วนกลาง

- 1) นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง จะมีพนักพิงหรือไม่ก็ได้ แขนทั้งสองข้างปล่อยตามสบายข้างลำตัว
- 2) หายใจเข้าทางจมูกอย่างลึก ๆ ช้า พร้อมกับๆ พร้อมกับยืดตัวขึ้นและกางแขนทั้งสองข้างขึ้นจนรู้สึกตึง
- 3) หายใจออกทางปาก โดยการห่อปากพร้อมกับค่อย ๆ เป่าลมออกทางปากอย่างช้า ๆ พร้อมกับผ่อนตัวลงให้อยู่ในท่าตรง และหุบแขนทั้งสองข้างลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 4) ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง โดยในการออกกำลังกายระยะแรก ให้เริ่มจาก 5 ครั้งก่อน ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกิดขึ้น จึงเพิ่มเป็น 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนให้ทำอย่างช้า ๆ และเมื่อยืดตัวขึ้นพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างต้องรู้สึกตึงสบายๆ โดยไม่มีอาการเจ็บ

ค.5 ทำออกกำลังภายในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก

การออกกำลังภายในส่วนของแขน (Upper Extremity)

ค.5.1 ทำออกกำลังภายในเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่ายกแขนขึ้น-ลง

- 1) ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือญาติจับบริเวณข้อมือ และประคองข้อศอกของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ ยกแขนผู้ป่วยขึ้นไปทางศีรษะจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อย ๆ เอลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และเมื่อยกไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้ว ไม่ควรออกแรงกดลงไปที่ข้อต่อผู้ป่วยเพิ่ม เพราะจะเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บบริเวณข้อต่อได้

ค.5.2 ทำออกกำลังภายในเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่ากางแขน-หุบแขน

- 1) ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือญาติจับบริเวณข้อมือ และประคองข้อศอกของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ กางแขนผู้ป่วยขึ้นจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อย ๆ เอลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บเมื่อกางแขนไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้ว ไม่ควรออกแรงดันแขนผู้ป่วยเข้าไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บไหล่ในภายหลังได้

ค.5.3 ทำออกกำลังภายในเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่าหมุนแขนขึ้น-ลง

- 1) ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือญาติจับบริเวณข้อมือ และประคองข้อศอกของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ กางแขนผู้ป่วยขึ้นจนเท่าระดับไหล่ ตั้งศอกขึ้น 90 องศา หรือตั้งฉากกับ

เตียง

4) ค่อย ๆ เคลื่อนข้อศอกไปทางศีรษะ แล้วเคลื่อนกลับมาทางด้านปลายเท้า โดยในการเคลื่อนนั้นให้เคลื่อนจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อย ๆ เอลง

5) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และเมื่อหมุนแขนไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงดันแขนผู้ป่วยลงไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บไหล่ในภายหลังได้

ค.5.4 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อศอกในท่าอ-เหยียดศอก

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลจับบริเวณข้อมือ และประคองบริเวณข้อศอกของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ งอศอกเข้า และเหยียดศอกออกจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และถ้าผู้ป่วยมีอาการเกร็งของแขนในท่าอศอกอยู่แล้ว อาจเหยียดศอกผู้ป่วยค้างไว้แทนการอ-เหยียดข้อศอกสลับกันได้

ค.5.5 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อศอกในท่าหงาย-คว่ำมือ

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลจับมือข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วยในลักษณะของการจับมือกัน
- 3) ค่อย ๆ หมุนแขนเข้าและออก จนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บเมื่อหมุนข้อศอกไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงบิดแขนผู้ป่วยเพิ่มอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อศอกและข้อมือในภายหลังได้

ค.5.6 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อมือในท่ากระดูกข้อมือขึ้น-ลง

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลจับบริเวณข้อมือ และมือของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ กระดกข้อมือขึ้น และลงจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดย

ผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ

- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ระดับขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และเมื่อกระดูกข้อมือไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงกดข้อมือของผู้ป่วยลงไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อมือในภายหลังได้

ค.5.7 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของนิ้วโป้งในท่ากาง-หุบนิ้วโป้ง

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลจับบริเวณมือ และนิ้วโป้งของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อย ๆ กางนิ้วโป้งออก และหุบเข้าหาฝ่ามือจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ

ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ระดับขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ

ค.5.8 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของนิ้วมือในท่ากำมือ-แบมือ

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลจับบริเวณนิ้วโป้ง และนิ้วมือของแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย

โดยนิ้วโป้งอยู่ในท่ากาง

3) ค่อย ๆ เขยิบเฉพาะนิ้วมือขึ้น และงอนิ้วมือลงให้อยู่ในท่ากำมือจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ทั้ง 4 นิ้วโดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ ส่วนนิ้วโป้งยังคงอยู่ในท่ากาง

- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ระดับขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และถ้าผู้ป่วยมีอาการเกร็งของมือในท่ากำมืออยู่แล้ว อาจเขยิบมือผู้ป่วยค้างไว้แทนการกำมือ-แบมือสลับกันได้

ค.5.9 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่ายกแขนขึ้น-ลง โดยผู้ป่วย

- 1) ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ให้ผู้ป่วยใช้แขนข้างที่แข็งแรง จับแขนข้างที่อ่อนแรงมาประสานมือกัน แล้วค่อยๆ ใช้แขนข้างที่แข็งแรงช่วยในการยกแขนขึ้นไปทางศีรษะด้วยตนเองอย่างช้าๆ จนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ แล้วค่อยๆ เอาลง
- 3) ให้ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง
- 4) ถ้าผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงมาก ไม่สามารถประสานมือในการยกแขนขึ้นได้ ให้ใช้มือข้างที่แข็งแรงจับบริเวณข้อมือของแขนข้างที่อ่อนแรงช่วยในการยกแขนขึ้นแทน

ข้อควรระวัง

ควรบอกให้ผู้ป่วยค่อยๆ ยกแขนขึ้นอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บข้อไหล่ และพยายามให้ข้อศอกอยู่ในท่าเหยียดตลอด

การออกกำลังกายในส่วนองขา (Lower Extremity)

ค.5.10 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเท้า

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลใช้มือจับบริเวณส้นเท้าของขาข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อยๆ ใช้ท่อนแขนดันบริเวณฝ่าเท้าให้ข้อเท้ากระดกขึ้นจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อยๆ ผ่อนแรง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้าๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ ผู้ป่วยควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อ และเมื่อกระดกข้อเท้าไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงดันข้อเท้าผู้ป่วยเข้าไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อเท้าในภายหลังได้

ค.5.11 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกและข้อเข่าในท่าองเหยียด

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลใช้มือจับบริเวณส้นเท้า และประคองบริเวณข้อพับเข่าของขาข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย
- 3) ค่อยๆ งอเข่า งอสะโพกขึ้นจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อยๆ เอาขาาลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และเมื่องอเข่าอสะโพกไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงดันขาผู้ป่วยเข้าไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อสะโพกและข้อเข่าในภายหลังได้

ค.5.12 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกในท่าขาข้างขึ้น-ลง

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลใช้มือจับบริเวณข้อเท้า และวางบริเวณค้ำบนหัวเข่าของขาข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย ให้ขาอยู่ในท่าเหยียดตรง
- 3) ค่อย ๆ ยกขาขึ้นจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อย ๆ ยกขาลง
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ ผู้ป่วยควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และเมื่อยกขาไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงดันขาผู้ป่วยขึ้นไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อสะโพกในภายหลังได้

ค.5.13 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกในท่ากางขา-หุบขา

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลใช้มือจับบริเวณข้อเท้า และประคองบริเวณข้อพับเข่าของขาข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย ให้ขาอยู่ในท่าเหยียดตรง
- 3) ค่อย ๆ กางขาออกจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ แล้วค่อย ๆ หุบขาเข้า
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

ควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ ผู้ป่วยควรรู้สึกตึงสบายๆ บริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน และเมื่อยกขาไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงกางขาผู้ป่วยออกไปอีก เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อสะโพกในภายหลังได้

ค.5.14 ทำออกกำลังกายเพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกในท่าหมุนขาเข้า-ออก

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลใช้มือจับบริเวณข้อเท้า และประคองบริเวณข้อพับเข่าของขาข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย แล้วงอเข่า งอสะโพก ให้ตั้งฉากกับเตียง
- 3) ค่อย ๆ หมุนขาเข้า และออกจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเท่าที่ทำได้ โดยผู้ป่วยไม่มีอาการเจ็บ
- 4) ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

ข้อควรระวัง

แต่ละขั้นตอนควรทำอย่างช้า ๆ ไม่ควรกระชากหรือออกแรงจนผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ และเมื่อหมุนขาไปจนสุดช่วงการเคลื่อนไหวแล้วไม่ควรออกแรงบิดขาผู้ป่วยเพิ่ม เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อสะโพกในภายหลังได้

ค.5.15 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

- 1) ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย
- 2) ผู้รักษาหรือผู้ดูแลช่วยยกขาข้างที่อ่อนแรงให้อยู่ในท่าชันเข่า แล้วให้ผู้ป่วยยกขาข้างที่แข็งแรงขึ้นอยู่ในท่าชันเข่าด้วยตนเอง
- 3) ให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ยกกันขึ้น โดยผู้รักษาหรือผู้ดูแลช่วยประคองขาข้างที่อ่อนแรงให้ตั้งไว้ในท่าชันเข่า ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ปล่อยลง
- 4) ให้ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้งก่อน ถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการเหนื่อยแล้ว ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น อาจเป็น 15-20 ครั้ง ตามความสามารถของผู้ป่วย

ข้อควรระวัง

ควรบอกให้ผู้ป่วยทำอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยขณะออกกำลังกาย และเตือนผู้ป่วยไม่ให้กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะจะทำให้มีอาการหน้ามืดได้

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบประเมินการใช้งานเว็บไซต์ถ่ายภาพบำบัดกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ข้อความสอบถามนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ระดับการประเมิน

มากที่สุด หมายถึง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า ข้อความสอบถามนั้นตรงกับ
ความคิดเห็นมากที่สุด

มาก หมายถึง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า ข้อความสอบถามนั้นตรงกับ
ความคิดเห็นมาก

ปานกลาง หมายถึง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า ข้อความสอบถามนั้นตรงกับ
ความคิดเห็นปานกลาง

น้อย หมายถึง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า ข้อความสอบถามนั้นตรงกับ
ความคิดเห็นน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่า ข้อความสอบถามนั้นตรงกับ
ความคิดเห็นน้อยที่สุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามความคิดเห็น

(ส่วนของแพทย์ และนักกายภาพบำบัด)

| ลักษณะการใช้งานระบบในด้านต่าง ๆ | ระดับประสิทธิภาพ | | | | |
|--|------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. รูปแบบการนำเสนอสวยงาม | | | | | |
| 2. ความสะดวกและง่ายในการใช้งานของเว็บไซต์ | | | | | |
| 3. การจัดวางเครื่องมือใช้งานบนหน้าจอ ได้แก่ เมนู ลูกศรเชื่อมแต่ละหน้าของเว็บไซต์ | | | | | |
| 4. ความน่าสนใจของเนื้อหา | | | | | |
| 5. ความถูกต้องของเนื้อหา | | | | | |
| 6. ความถูกต้องของทำออกกำลังกายที่แสดงทางวิดีโอ | | | | | |
| 7. คุณภาพของทำออกกำลังกายที่แสดงทางวิดีโอ เช่น ความคมชัดของภาพและเสียง | | | | | |
| 8. ความเร็วในการแสดงทำออกกำลังกายทางวิดีโอ | | | | | |
| 9. ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้งาน | | | | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สิ่งที่ควรปรับปรุง

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

เนื้อหาที่ควรเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามความคิดเห็น

(ส่วนของนักวิชาชีพอื่น เช่น นักกิจกรรมบำบัด พยาบาล รวมถึงเจ้าหน้าที่ บุคคลทั่วไป)

| ลักษณะการใช้งานระบบในด้านต่าง ๆ | ระดับประสิทธิภาพ | | | | |
|---|------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. รูปแบบการนำเสนอสวยงาม | | | | | |
| 2. ความสะดวกและง่ายในการใช้งานของเว็บไซต์ | | | | | |
| 3. การจัดวางเครื่องมือใช้งานบนหน้าจอ ได้แก่ เมนู ลูกศรเชื่อมแต่ละหน้าของเว็บไซต์ | | | | | |
| 4. ความน่าสนใจของเนื้อหา | | | | | |
| 5. เนื้อหาชัดเจน เข้าใจง่าย | | | | | |
| 6. ทำออกกำลังกายที่แสดงทางวิดีโอช่วยให้เกิด ความเข้าใจเนื้อหา | | | | | |
| 7. คุณภาพของทำออกกำลังกายที่แสดงทางวิดีโอ เช่น ความคมชัดของภาพและเสียง | | | | | |
| 8. ความเร็วในการแสดงทำออกกำลังกายทาง วิดีโอ | | | | | |
| 9. ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้งาน | | | | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สิ่งที่ควรปรับปรุง

.....

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

| | |
|--------------------|---|
| ชื่อ | นางสาวสตีลลา เบญจมาภา |
| วัน เดือน ปี เกิด | 6 เมษายน 2521 |
| ประวัติการศึกษา | สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัด เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) เกียรตินิยมอันดับ 1 กายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 |
| ตำแหน่งงาน | นักกายภาพบำบัด 6 |
| สถานที่ทำงาน | โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย |
| ประสบการณ์การทำงาน | ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลเชียงราย ประชานุเคราะห์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2544 จนถึงปัจจุบัน |
| E-Mail | yui_salinla239@hotmail.com |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved