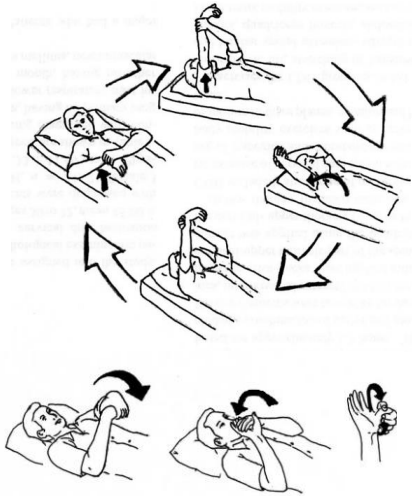


เป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกทางกายภาพบำบัด คือ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง กลับไปมีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัวและสังคมเช่นเคย เป็นปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ผู้ป่วยอัมพาตที่เริ่มมีการฟื้นตัว สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวแขนขาได้บ้าง หรือสามารถควบคุมได้เป็นอย่างดี ในช่วงนี้กายภาพบำบัดจะเน้นการฝึกเพื่อให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด และเริ่มการฝึกการนั่งและยืน รวมถึงการฝึกเดิน

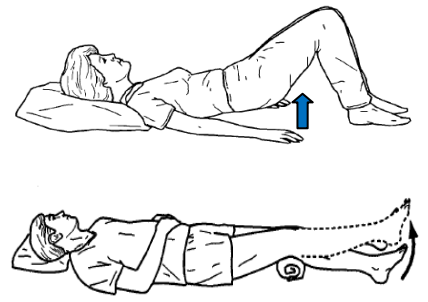
การออกกำลังกายแขน



ท่าที่ 1 ท่าออกกำลังกายข้อไหล่ด้วยตัวผู้ป่วยเอง

ท่าที่ 2 ท่าออกกำลังกายข้อมือและนิ้วมือด้วยตัวผู้ป่วยเอง

การออกกำลังกายขา

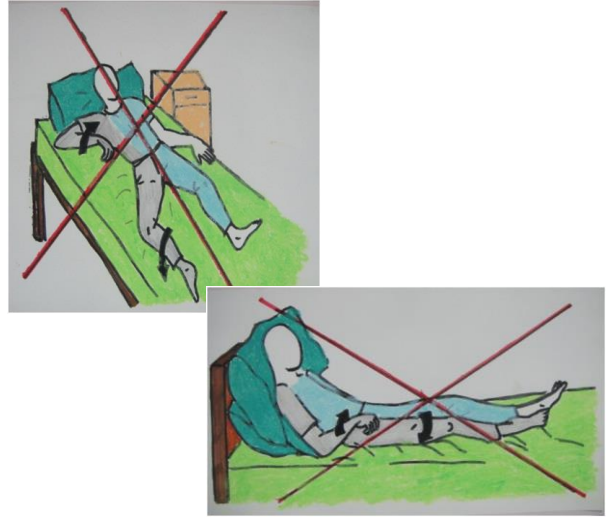


ท่าที่ 1 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

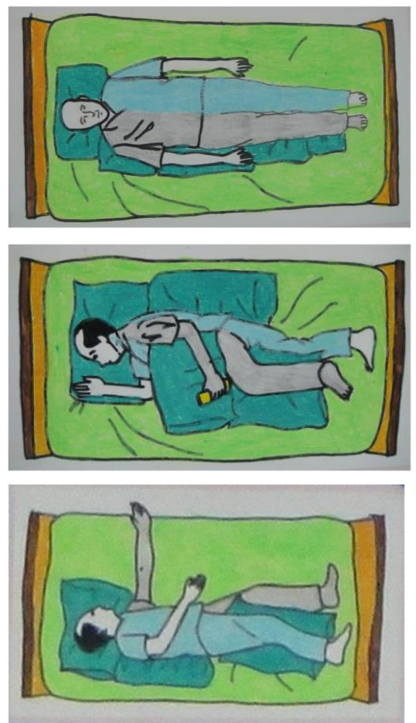
ท่าที่ 2 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขา

การจัดท่านอนและนั่ง

ท่านอนที่ไม่เหมาะสม



ท่านอนที่เหมาะสม

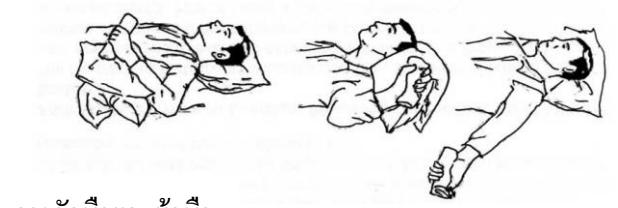


ท่านอนหงาย

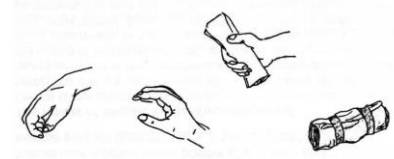
ท่านอนตะแคง
ทับข้างที่มีแรง

ท่านอนตะแคง
ทับข้างที่อ่อนแรง

การจัดท่าวางแขน

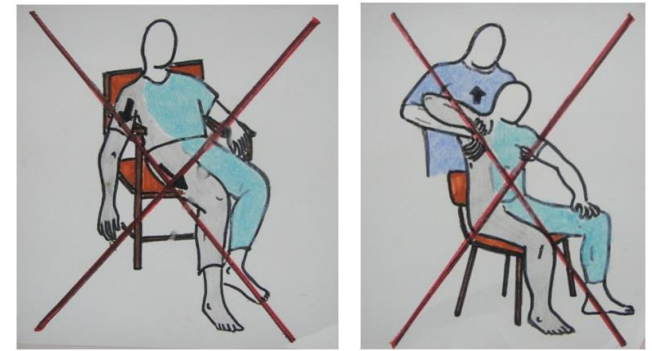


การจัดมือและข้อมือ



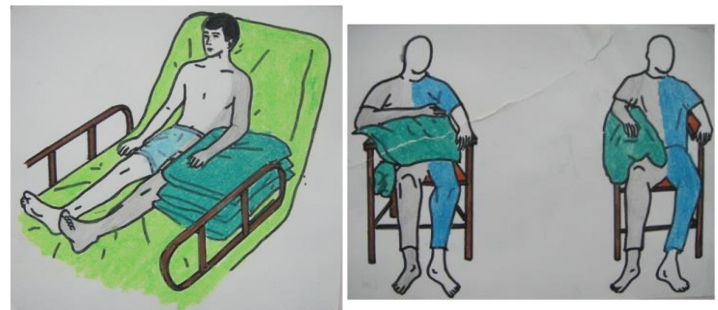
ลักษณะข้อมือและม้วนผ้าที่ใช้จัดทำทางถูกต้อง

ท่านั่งที่ไม่เหมาะสม

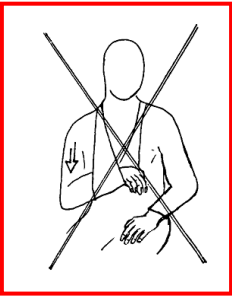


ไม่ควรปล่อยให้ผู้ป่วยนั่งตัวเองแล้วปล่อยแขนข้างที่อ่อนแรงตกลงข้างเก้าอี้และไม่ควรยกตัวผู้ป่วยโดยการยกที่ข้อไหล่ เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการบาดเจ็บของข้อไหล่ได้

ท่านั่งที่เหมาะสม

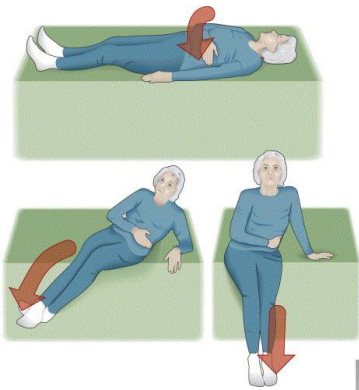


การใช้ผ้าคล้องแขน



ไม่ควรใส่ผ้าคล้องแขนให้แก่ผู้ป่วยทันที เพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการเกร็งของแขนในท่างอ ควรพิจารณาใส่เมื่อได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด และใช้ผ้าคล้องแขนที่เหมาะสมกับผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกไม่ใช่ผ้าสามเหลี่ยม

การลุกขึ้นนั่ง



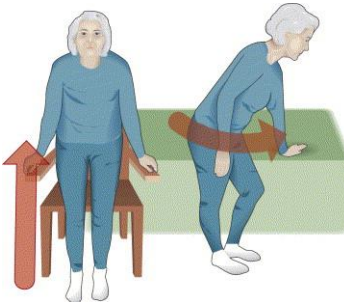
ควรลุกขึ้นนั่งจากท่านอนตะแคง ห้อยขาข้างข้างเตียง

การลุกขึ้นยืน



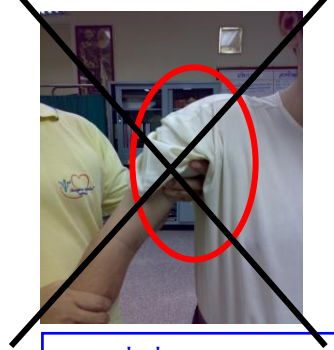
ควรช่วยประคองโดยอยู่ทางด้านอ่อนแรงของผู้ป่วย

การย้ายตัวจากที่นั่ง - เติงนอน



ให้เติงนอนหรือที่นั่ง/รถเข็นอยู่ทางด้านที่ผู้ป่วยมีแรง ผู้ป่วยจะได้ใช้ด้านที่มีแรงช่วยในการเคลื่อนย้ายตัวได้

การช่วยประคองผู้ป่วย



สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

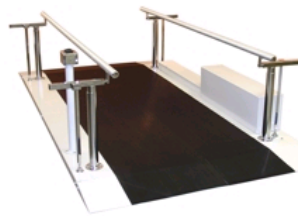
ไม่ควรพยุงบริเวณรักแร้ผู้ป่วย เนื่องจากจะทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเกิดการเจ็บที่ข้อไหล่ และมีข้อไหล่ติดตามมาได้

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

อุปกรณ์ที่ควรใช้ในการช่วยในการพยุงผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก คือ เข็มขัดรัดบริเวณเอวผู้ป่วย เพื่อช่วยพยุง



อุปกรณ์ในการช่วยเดิน



ราวฝึกเดิน



ไม้เท้าสามขา/ไม้เท้าขาเดียว

รองเท้าที่เหมาะสม



การฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด ในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก

"การกายภาพบำบัดด้วยตัวผู้ป่วยและญาติ"



งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์