

## เดิน พร้อมไม้ค้ำยัน



1. จับไม้ค้ำยันรักแร้ ให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม และมั่นคง ใช้กำลังจากแขนของท่านพยุงไม้ยันรักแร้ ไม่ควรใช้กำลังแขนหนีบไม้ค้ำยันรักแร้
2. วางไม้ไปข้างหน้า ลักษณะคล้ายสามเหลี่ยมตามที่สอน
3. ออกแรงกดที่ไม้ในจังหวะเดียวกันก้าวเท้าข้างที่เจ็บ
4. เงยหน้าและมองไปข้างหน้า
5. ก้าวเท้าข้างที่ไม่เจ็บตามไป

**หมายเหตุ** ออกแรงกดที่มีมือเป็นหลัก ไม่ใช่ไม้ค้ำยันที่รักแร้ อาจทำให้เส้นประสาทบาดเจ็บได้

✦ ภายใต้อำนาจแนะนำของ ✦

- แพทย์เจ้าของไข้
- นักกายภาพบำบัด
- พยาบาลประจำหอผู้ป่วย

## เดิน ขึ้น-ลงบันได พร้อมไม้ค้ำยัน

**ขึ้นบันได** วางไม้เท้าทั้งสองข้างให้ตรง มั่นคง เพื่อรับน้ำหนักตัว ยกเท้าข้างที่ไม่เจ็บขึ้น(จากรูปขวา)วางไปบนบันไดขั้นแรก โน้มตัวไปข้างหน้าโดยกดที่ไม้ทั้งสองข้าง และเท้าข้างที่ไม่เจ็บ ช่วยรับน้ำหนักตัว จากนั้นยกเท้าข้างที่เจ็บ(จากรูปซ้าย) วางไว้ที่ขึ้นบันไดช่วงแรกๆ คุณอาจต้องการคนช่วย ขณะขึ้นบันไดจนกระทั่ง รู้สึกคุ้นเคยกับการขึ้นบันได

**ลงบันได** ก้าวเท้าข้างที่เจ็บ(จากรูปซ้าย) ในจังหวะเดียวกันกับการ ขยับไม้เท้าทั้งสองไปที่บันไดขั้นต่ำกว่า กดไม้เท้าทั้งสองข้าง เพื่อให้เกิดความสมดุล และรับน้ำหนักตัวขณะก้าวลงบันได ช่วงแรกอาจมีคนช่วย



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

แผนกกายภาพบำบัด และ  
พยาบาลประจำหอผู้ป่วยใน



รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

## อุปกรณ์ช่วยเดิน



โดย แผนกกายภาพบำบัด

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โทร 045-324400-10 ต่อ 261

## ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินเพื่ออะไร

- ประคอง/รับน้ำหนักตัว
- เพิ่มความมั่นคงในการเคลื่อนที่
- ลดการลงน้ำหนักที่ขา
- ช่วยพาตัวเองไปยังที่ต่างๆ
- ช่วยเดิน ในขณะที่เจ็บขา

## กายภาพบำบัดทำอะไร

- **เตรียมความพร้อมก่อนใช้**
  - ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา สะโพก ก้น ข้างปกติ/แข็งแรง เพื่อรับน้ำหนักตัว
  - ออกกำลังกายแขน เพื่อใช้กดอุปกรณ์/พยุงตัว
  - ทำการสาธิตการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- **ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ตามสมควร**
  - การปรับขนาด/ระดับ ตามร่างกายผู้ใช้
  - สอนลูก-นั่ง พร้อมอุปกรณ์ช่วยเดิน
  - สอนรูปแบบการเดินที่เหมาะสม
  - การใช้อุปกรณ์ช่วย กรณีขึ้น-ลงบันได
  - การเก็บอุปกรณ์ ขณะ ขึ้นรถ เดินทาง

## การนั่ง พร้อมไม้สี่ขา(วอกเกอร์)



1. จับวอกเกอร์เอาไว้จนรู้สึกว่เก้าอี้สัมผัสฝัสนกน่อง/ต้นขา วางขาข้างที่เจ็บไว้ด้านหน้า (จากรูปเจ็บขาซ้าย )

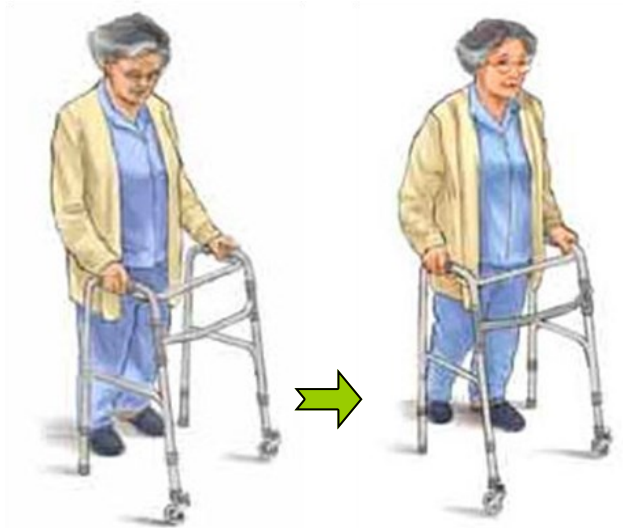


2. ปล่ยมือจากวอกเกอร์ เคลื่อนมือนอกจับพนักเก้าอี้แขนทั้งสองข้าง และย่อตัวลงต่ำ พยายามทำให้ขาข้างที่เจ็บเหยียดตรงและเหยียดไปข้างหน้า (จากรูปเจ็บขาซ้าย )



3. นั่งลง และเหยียดตัวไปทางด้านหลังให้ชิดพนักพิง งอขาข้างที่ไม่เจ็บก่อน (จากรูปเจ็บขาซ้าย ) ท่านสามารถใช้เทคนิคนี้ ในการใช้โถชักโครกได้

## การเดิน พร้อมไม้สี่ขา(วอกเกอร์)



1. จับวอกเกอร์ให้แน่นด้วยมือทั้งสองข้าง วางวอกเกอร์ให้ห่างออกไปข้างหน้าประมาณ 10 ซม. ก้าวเท้าข้างไม่เจ็บไปกึ่งกลางของวอกเกอร์
2. จับวอกเกอร์ให้แน่น โน้มตัวไปข้างหน้า ออกแรงกดวอกเกอร์ให้รับน้ำหนักตัวของท่าน ก้าวเท้าข้างเจ็บตามไปข้างหน้าอย่างระมัดระวัง
3. ยกวอกเกอร์ขึ้นตรงๆ (ถ้าวอกเกอร์ไม่มีล้อเลื่อน) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าขาทั้งสองของวอกเกอร์วางแนบสนิทกับพื้น ทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มก้าวเดินไปข้างหน้า



ควรฝึกภายใต้การดูแลของแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด