การฝึกผู้ป่วยลงนั่งรถเข็นหรือเก้าอี้

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนั่งและเคลื่อนย้ายตัวเองไปตามที่ต่างๆ ได้อย่างอิสระ

*****การฝึกย้ายตัวลงนั่งรถเข็น**

ผู้ป่วยควรมีการทรงตัวในท่านั่งได้ดีก่อน***

วิธีฝึกการนั่งทรงตัว

ให้ผู้ป่วยนั่งห้อยขา วางมือสองข้างบนเตียง และโน้มตัวลงน้ำหนักไปที่ข้างที่อ่อนแรง จากนั้นเลื่อนมือทั้งสองข้างไปด้านหลัง เกร็งข้อศอกข้างที่อ่อนแรงให้ตรง

ถ้านั่งได้มั่นคงให้ปล่อยมือมาวางไว้บนหน้าขา ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง ฝึกซ้ำๆจนนั่งได้ไม่ล้ม จึงจะฝึกการเคลื่อนย้ายตัวลงนั่งรถเข็นหรือย้ายตัวขึ้นเตียงต่อไป

ตัวอย่างกิจกรรมการฝึกการทรงตัวในท่านั่ง เช่น หยิบบอลใส่ตะกร้า โดยใช้มือข้างดีทำกิจกรรม

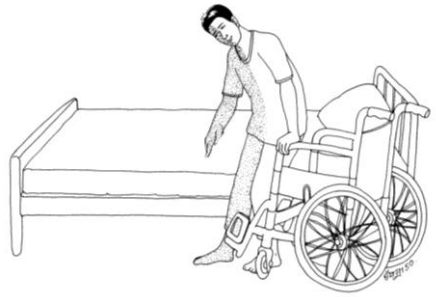
การเคลื่อนย้ายตัวจากเตียงลงรถเข็น

วิธีปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ในการเคลื่อนย้ายจากเตียงไปยังรถเข็น จากรถเข็นไปยังสถานที่ต่าง ๆ เช่น เก้าอี้โซฟา เป็นต้น

1. รถเข็นเข้าทางด้านดีและหันหน้ารถเข็นไปปลายเตียง 45 องศาแนวเฉียง ขยับตัวมาให้ใกล้รถเข็นเพื่อจะได้เอื้อมจับรถเข็นได้

2. ใช้มือข้างดียันที่นอน และลุกขึ้นยืนลงน้ำหนักขาข้างที่มีแรง

3. ย้ายมือข้างที่มีแรงจากเตียง ไปจับที่พักวางแขนของรถเข็น จากนั้นหมุนตัว หันหลังเข้าหารถเข็น



4. งอเข่า หย่อนตัวลงนั่งบนรถเข็น

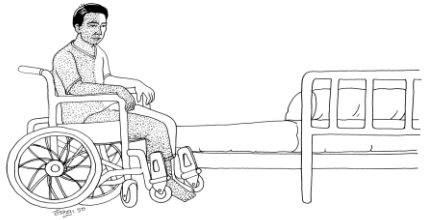
การจัดท่าวางเท้าบนรถเข็น

1. ใช้เท้าข้างดีเปิดที่วางเท้าข้างที่อ่อนแรงลง
2. ใช้เท้าข้างดีช้อนเท้าข้างที่อ่อนแรง ไปวางบนที่วางเท้า
3. ใช้เท้าข้างดีเหยียบที่วางเท้าของข้างนั้นและวางเท้าลง

การเคลื่อนย้ายตัวจากรถเข็นขึ้นเตียง

วิธีปฏิบัติ

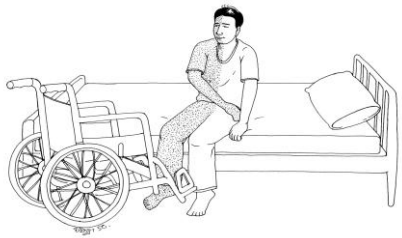
1. จัดรถเข็นให้เข้าด้านดีเทียบกับเตียงทำมุมประมาณ 45 องศา



2. ใช้มือข้างที่ดี ยันที่วางแขนของรถเข็นเพื่อลุกขึ้นยืน

3. หมุนขาและเลื่อนมือข้างที่ดีจากที่วางแขนจากรถเข็นไปยังเตียง

4. หมุนตัว ย่อเข่าลงนั่งบนเตียง



*****ในระยะเริ่มแรก ถ้ายังไม่มั่นใจ ควรมีผู้ช่วยเหลือคอยเฝ้าระวังให้การช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ*****

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

จัดทำโดย

ประคอง ภู่แส สาขากิจกรรมบำบัด
วิภาวี ธนาภาธิวัตถ์ สาขากิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

รศ.พญ.วิไล คุปต์นิรัติศัยกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

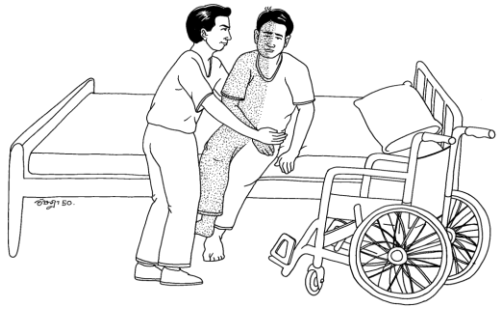
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ.2561
รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเคลื่อนย้ายตัว จากเตียงลงนั่งรถเข็นด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก



สาขากิจกรรมบำบัด

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1006161