



คู่มือ

การเคลื่อนไหวจับต่อ โดยญาติ/ผู้ดูแล

ชื่อ นามสกุล

งานกายภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลราชวิถี

โทร. 02-2062900 ต่อ 11305, 11306

ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2564



สามารถดาวน์โหลดเป็นไฟล์ ebook ได้

%o h Y %Mç ž ^ ¥wÿ ‡ † z|“~P ² › Ù ® ™ • x i n † h › ¬ † • Ö Y ‡ ; Ú ¥ i † :

1. ท่างอ-เหยียดนิ้วมือ

1.1

1.2

2.1

2.2

2. ท่างอ-เหยียดข้อมือ

วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับฝ่ามือผู้ป่วยด้านนิ้วหัวแม่มือ มืออีกข้างหนึ่งจับ 4 นิ้วที่เหลือ แล้วเหยียดนิ้วมือพร้อมกับกางนิ้วหัวแม่มือของผู้ป่วย จากนั้นงอนิ้วมือเข้าให้สุด ทำสลับกัน

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....

วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแล ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อมือผู้ป่วย มืออีกข้างหนึ่งจับฝ่ามือแล้วงอ-เหยียดข้อมือผู้ป่วยขึ้น-ลง สลับกัน

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....

3. ทำคว่ำ-หงายมือ



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลจับแขนผู้ป่วยเหยียดตรง วางบนพื้นเตียง มือข้างหนึ่งจับแขนบริเวณเหนือข้อศอกเล็กน้อย มืออีกข้างกุมมือผู้ป่วย ดังภาพที่ 3.1 จากนั้นคว่ำ-หงายมือ สลับกัน

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

4. ท่าอ-เหยียดศอก



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลจับแขนผู้ป่วยเหยียดตรง มือข้างหนึ่งจับต้นแขนด้านหลังเหนือข้อศอก มืออีกข้างจับที่ข้อมือของผู้ป่วย จากนั้นงอข้อศอกเข้าและเหยียดออก สลับตำแหน่งเดิม ทำสลับกัน

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

5. ทำหมุนข้อไหล่



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลกางแขนผู้ป่วยออกตั้งฉากกับลำตัว งอศอกขึ้นตั้งฉากกับเตียง มือข้างหนึ่งจับใต้ข้อศอกผู้ป่วย มืออีกข้างจับข้อมือผู้ป่วยดังภาพที่ 5.1 จากนั้นหมุนแขนหงายขึ้นและคว่ำลง โดยมือที่จับใต้ข้อศอกให้ทำการประคองหัวไหล่ของผู้ป่วยอยู่หนึ่ง ผู้ดูแลควรสังเกตการเคลื่อนไหวที่บริเวณหัวไหล่

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

6. ทำกางแขน



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับข้อศอกมืออีกข้างจับข้อมือของผู้ป่วย กางแขนออกด้านข้างลำตัว ยกขึ้นไปทางศีรษะ จากนั้นเคลื่อนแขนผู้ป่วยลงสู่ตำแหน่งเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

7. ท่ายกแขน



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับข้อศอก มืออีกข้างจับข้อมือของผู้ป่วย ยกแขนขึ้นไปทางศีรษะ จากนั้นเคลื่อนแขนผู้ป่วยลงสู่ตำแหน่งเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม

8. ทำยืดเอ็นร้อยหวาย



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับสันเท้า ให้ฝ่าเท้าผู้ป่วยวางแนบบนท้องแขนของญาติ/ผู้ดูแล มืออีกข้างจับเหนือข้อเท้า ดังภาพที่ 8.1 แล้วโยกตัวให้ท้องแขนดันปลายเท้าผู้ป่วยกระดกขึ้นดังภาพที่ 8.2 จนผู้ป่วยรู้สึกตึงบริเวณน่องหรือเอ็นร้อยหวาย แล้วผ่อนกลับ

คำแนะนำเพิ่มเติม

9. ทำกางขา



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือจับข้อเท้า และใต้เข่าผู้ป่วยดังภาพที่ 9.1 กางขาออก แล้วเคลื่อนขาผู้ป่วยกลับสู่ตำแหน่งเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

10. ทำยกขา



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับใต้ข้อเท้า มืออีกข้างวางบนเข่าดังภาพที่ 10.1 ยกขาขึ้นให้เข่าเหยียดตรง แล้วยกลงกลับสู่ตำแหน่งเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

11. ท่างอเข้า-งอสะโพก



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลใช้มือข้างหนึ่งจับสันเท้า ให้ฝ่าเท้าผู้ป่วยวางแนบบนท้องแขนของญาติ/ผู้ดูแล มืออีกข้างจับใต้เข่า ดังภาพที่ 11.1 แล้วยกขาผู้ป่วยขึ้น ดังภาพที่ 11.2 โดยที่ฝ่าเท้าผู้ป่วยยังคงวางแนบบนท้องแขนของญาติ/ผู้ดูแล แล้วยกลงกลับสู่ตำแหน่งเดิม

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

12. ท่าโยกขา



วิธีทำ ญาติ/ผู้ดูแลจับขาผู้ป่วยให้ชันเข่า จากนั้นใช้มือทั้งสองจับเข่าของผู้ป่วยโยกไป-มาช้าๆ ด้านซ้ายและด้านขวา

คำแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....



ข้อมูลและเรียบเรียงโดย

กก.แห่งน้อย	ตันตระรังษี
กก.พัฒนกร	วิภาทิน
กก.สุภารัตน์	ราชมุงคูล
กก.เพ็ญประภา	แจ่มใส
กก.สุคนธ์	วังบุญคง
กก.ฉวีรัฐพร	มันไทรทอง

แสดงทำออกกำลังกายโดย

กก.สุภารัตน์	ราชมุงคูล
คุณ สุรชาติ	ชั้นดี

ที่ปรึกษา

กก.แห่งน้อย	ตันตระรังษี
กก.สุคนธ์	วังบุญคง

จัดทำโดย



งานพัฒนาและส่งเสริมวิชาการสุขภาพ
กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ โรงพยาบาลราชวิถี
โทร **02-644-7000 ต่อ 2823, 2824**