

การส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหว และการใช้แขนและมือข้างที่อ่อนแรง

แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

1. การส่งเสริมความสามารถในการใช้แขนและ มือข้างที่อ่อนแรงในระยะอ่อนปวกเปียก (Flaccid stage)

Weight-bearing activity คือ การให้ผู้ป่วยทำกิจกรรม
ในท่านั่งลงน้ำหนักที่แขนและมือข้างที่อ่อนแรง ทำนี้จะ
ช่วยกระตุ้นการรับรู้สัมผัสผ่านข้อต่อต่าง ๆ และช่วย
ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อบริเวณรอบหัวไหล่และกล้ามเนื้อ
เหยียดศอก มีความกระชับ มั่นคง ทำได้โดยจัดทำให้ไหล่
กางออก เหยียดและหมุนออก ข้อศอกอยู่ในท่าเหยียดตรง
ท่อนแขนหงายขึ้น นิ้วมือเหยียดและกางออก



- **Bilateral Activity** คือ การให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมโดยใช้
สองมือประสานกันจะช่วยเพิ่มการรับรู้สัมผัสและ
การรับรู้ของร่างกายข้างที่อ่อนแรง ในการทำ Bilateral
Activity ควรออกแบบกิจกรรมให้ผู้ป่วยได้มีการ
เคลื่อนไหวแขนไปในทิศทางต่างๆ โดยอาจจะให้มีการ
เอี้ยวศีรษะ และลำตัว ร่วมด้วย เช่น การยกแขนขึ้น-ลง
การเคลื่อนไหวแขนซ้าย-ขวา ตัวอย่างกิจกรรมที่ทำโดย
ใช้สองมือประสานกัน ได้แก่ การประสานมือหยิบบอล
การประสานมือหยิบกรวยพลาสติก



การฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวแขนและการเอื้อมมือ โดยไม่มีกรหยิบจับ (Arm movement without hand functional /Non-manipulation Activities)

ควรเริ่มจากการฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนใน
แนวซ้าย-ขวา เช่น การใช้แขนข้างที่อ่อนแรงเลื่อนสเก้ตมือ
หรือให้ผู้ป่วยใช้แขนข้างที่อ่อนแรงทับผ้าเช็ดตัวและพยายาม
ดันออกและดึงเข้ามาสลับกัน ร่วมกับการฝึกให้ผู้ป่วย
พยายามเหวี่ยงแขนข้างที่อ่อนแรงเข้าหาและออกจากลำตัว
รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้ป่วยใช้แขนข้างที่อ่อนแรงในชีวิต
ประจำวัน เช่น การยกแขนข้างที่อ่อนแรงขึ้นมาวางบนโต๊ะ
การดันลิ้นชักเข้า การสวมแขนเสื้อ เป็นต้น



2. การส่งเสริมความสามารถในการใช้แขนและมือที่อ่อนแรงในระยะฟื้นตัว (Recovery Stage)

กิจกรรมการเอื้อมมือและการใช้มือข้างที่อ่อนแรงหยิบจับและเคลื่อนย้ายวัตถุ (Hand prehension and manipulation) โดยฝึกให้ผู้ป่วยเอื้อมมือ (Reach) ออกไปหยิบสิ่งของ (Grasp) จับสิ่งของค้างไว้ (Hold/Carry) และปล่อยสิ่งของออกจากมือ (Release) ควรฝึกให้มีการเคลื่อนไหวหลากหลายทิศทาง ทั้งแนวขึ้น-ลง และแนวซ้าย-ขวา สิ่งของที่ใช้สำหรับฝึกการหยิบจับควรมีขนาดและรูปร่างต่างกัน

รูปแบบการกำ

Cylindrical Grasp การใช้มือจับรูปทรงกระบอก เช่น กรวย แก้วน้ำ เป็นต้น



Spherical Grasp การใช้มือจับวัตถุรูปทรงกลม เช่น ลูกบอล ลูกเทนนิส เป็นต้น



Hook Grasp การใช้มือจับวัตถุแบบตะขอ เช่น ที่วางกระดาษ ที่วางน้ำ หรือ ที่วางกระเป๋าเดินทาง เป็นต้น



การเอื้อม (Reach out)



การกำ (Grasp)



การนำ/การจับสิ่งของค้างไว้ (Hold/Carry)



การปล่อย (Release)



การส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหวแขนและมือข้างที่อ่อนแรง (Upper extremity exercises for Hemiparesis)



คณะกรรมการวิชาการกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
โทร 0-2763-9300
“สิงหาคม 2563”

แผนกกิจกรรมบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
โทรศัพท์ 0-2763-3257
Line id: @cky8451s

