

การเคลื่อนย้ายตัวบนเตียงเป็นกิจวัตรประจำวันที่ควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยทำได้เองเป็นอันดับแรกๆ เนื่องจากสามารถช่วยป้องกันการเกิดแผลกดทับจากการนอนท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานได้ และยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะ ลำตัว แขน และขาของผู้ป่วยที่จะพัฒนาไปสู่ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวในระดับที่สูงต่อไป

การเคลื่อนย้ายตัวไปในทิศทางต่างๆ บนเตียง

ผู้ป่วยชั้นเข้าข้างมีแรงขึ้น แล้วใช้ศอกและเท้ายันตัวเคลื่อนไปด้านหัว-ท้าย หรือ ซ้าย-ขวา ของเตียง ผู้ช่วยเหลืออยู่ข้างอ่อนแรงประคองบริเวณสะบักและสะโพก



การพลิกตะแคงตัวด้วยตนเอง

• การพลิกตะแคงตัวไปด้านอ่อนแรง

1. ชั้นเข้าข้างที่มีแรงขึ้น



2. บิดลำตัวและสะโพกพร้อมกับเอื้อมมือไปจับขอบเตียงหรือราวกันเตียง



• การพลิกตะแคงตัวไปด้านที่มีแรง

1. นำมือข้างมีแรงจับแขนข้างอ่อนแรงวางบนลำตัว ขามีแรงสอดใต้ขาข้างอ่อนแรง



2. นำมือข้างมีแรงจับที่ขอบเตียงหรือราวกันเตียง ออกแรงดึงพร้อมกับบิดลำตัวและสะโพก



การพลิกตะแคงตัวโดยมีผู้ช่วยเหลือ

1. ผู้ช่วยเหลือจัดให้ผู้ป่วยชั้นเข้าข้างขึ้น



2. ผู้ช่วยเหลือประคองบริเวณสะบักและสะโพก



3. ผู้ช่วยเหลือออกแรงพลิกตะแคงตัวไปด้านที่ต้องการ หลีกเลี่ยงการดึงบริเวณแขนข้างที่อ่อนแรงของผู้ป่วย



4. การลุกขึ้นนั่งด้วยตนเอง

1. เริ่มจากท่านอนตะแคงทับข้างที่มีแรง



2. ผู้ป่วยใช้ขาข้างที่มีแรงสอดใต้ขาข้างอ่อนแรงลงข้างเตียง



3. ผู้ป่วยใช้ศอกยันตัว จากนั้นลงน้ำหนักที่ฝ่ามือ และเหยียดศอก



4. ผู้ป่วยขยับมือเข้าหาลำตัว จัดทำนั่งตรง



5. การลุกขึ้นนั่งโดยมีผู้ช่วยเหลือ

1. ผู้ช่วยเหลือช่วยเหลือให้ผู้ป่วยนอนตะแคงไปด้านที่มีแรง



2. ผู้ช่วยเหลือประคองขาทั้งสองข้างลงข้างเตียง



3. ผู้ช่วยเหลือใช้มือประคองที่บริเวณหัวไหล่และสะโพก



4. ผู้ช่วยเหลือพยุงตัวผู้ป่วยลุกขึ้นนั่ง



การเคลื่อนย้ายตัวบนเตียง ในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก (Bed Mobility for Hemiparesis)



แผนกกิจกรรมบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

โทรศัพท์ 0-2763-3257



คณะกรรมการวิชาการกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

โทร 0-2763-9300

“สิงหาคม 2563”