

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

เป็นโรคที่มีพยาธิสภาพที่สมองส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายตามบริเวณสมองที่ได้รับผลกระทบ ทำให้เกิดอาการอ่อนแรงที่รยางค์แขนและขาครึ่งซีก, การรับรู้ความรู้สึกบกพร่อง และมีปัญหาด้านการทรงตัว จึงทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนย้ายตัว เคลื่อนที่ หรือเดินได้อย่างมั่นคงปลอดภัย การใช้อุปกรณ์ช่วยเดินจึงจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

อุปกรณ์ช่วยเดิน (Mobility aids/ Gait aids)

หมายถึง อุปกรณ์ใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านการทรงตัว การเดิน หรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อขา เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น โดยอุปกรณ์จะช่วยเพิ่มความมั่นคง และความปลอดภัยในการเดิน และใช้ชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์ช่วยเดินสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ไม้เท้า(Cane)

1. ไม้เท้า 4 ขา (Quad cane) ให้ความมั่นคงมากกว่าเมื่อเทียบกับอีกสองอุปกรณ์



2. ไม้เท้า 3 ขา (Tripod cane)



3. ไม้เท้า 1 ขา (One point cane) ให้ความมั่นคงน้อยที่สุด



** ไม้เท้ายิ่งขามีหลายปุ่ม ยิ่งให้ความมั่นคงมาก **

การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หรือช่วยเคลื่อนที่ (Mobility aids/ Gait aids) สำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

การปรับระดับความสูง

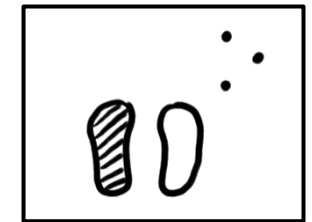


ทำได้โดยวางส่วนปลายของไม้เท้าห่างจากนิ้วทางด้านนอกพอประมาณ ให้ระดับของมือจับอยู่ตรงระดับปุ่มกระดูกข้างสะโพก หรือให้ปรับระดับความสูงโดยห้อยแขนข้างลำตัว และใช้ระดับของมือจับตรงกับเส้นข้อมือ เมื่อได้ระดับแล้วข้อศอกจะงอเล็กน้อยเมื่อจับไม้เท้า

** ถ้าระดับความสูงไม่เหมาะสม จะทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการล้ม**

วิธีการใช้ไม้เท้า

ใช้มือข้างแข็งแรงในการจับไม้เท้าให้ปลายไม้เท้าอยู่ต่อปลายนิ้วก้อยเท้าด้านนอก ห่างจากนิ้วเท้าประมาณ 10-15 เซนติเมตร เฉียงไปทางข้างหน้า

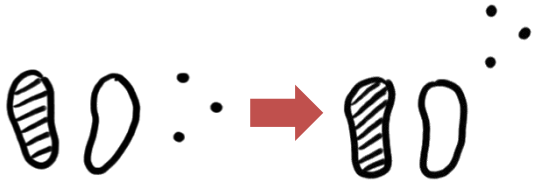


หมายเหตุ ส่วนที่แรเงา เป็นข้างที่มีอาการอ่อนแรง

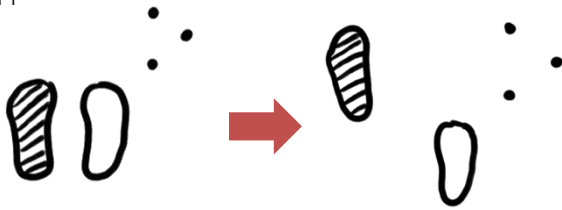
รูปแบบการเดิน

** ไม้เท้า → ขาข้างที่อ่อนแรง → ขาข้างที่แข็งแรง **

1. ยกไม้เท้า ไปข้างหน้าต่อปลายเท้า เหยียดไปด้านข้าง

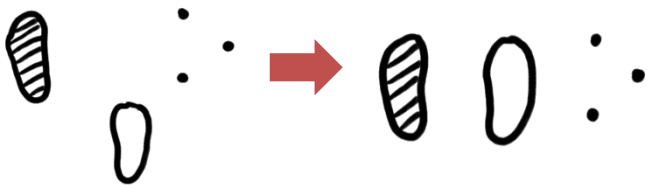


2. ก้าวเท้าข้างที่อ่อนแรงไปข้างหน้าให้อยู่ระดับเดียวกับไม้เท้า



3. ถ่ายน้ำหนักไปขาข้างที่อ่อนแรง เกร็งเหยียดเข้าเพื่อลงน้ำหนัก

4. ก้าวเท้าข้างที่แข็งแรงตามไป โดยปลายเท้าอยู่ระดับเดียวกับเท้าข้างที่อ่อนแรง



การเดินขึ้น-ลงบันได

** ดีขึ้น-เลวลง **

ขณะขึ้นบันได

มือจับราวบันได เลื่อนมือไปข้างหน้า งอสะโพกงอเข่า ข้างที่แข็งแรงเพื่อก้าวเท้าขึ้นบันได ออกแรงถีบตัว เหยียดสะโพก พร้อมออกแรงกดมือที่ราวบันได ก้าวขาข้างที่อ่อนแรงตามมาบนบันไดขึ้นเดียวกัน

ขณะลงบันได

มือจับราวบันได เลื่อนมือไปข้างหน้า ก้าวขาข้างอ่อนแรงลงบันไดก่อน ก้าวขาข้างที่แข็งแรงตามมาบนบันไดขึ้นเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง : นายแพทย์อุดม ภู่วโรดม. แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส; (3)2559: 88-90

คณะกรรมการวิชาการ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร.027633638
“กันยายน 2563”



การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

(Mobility aids/ Gait aids)

สำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง



แผนกายภาพบำบัด

กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

