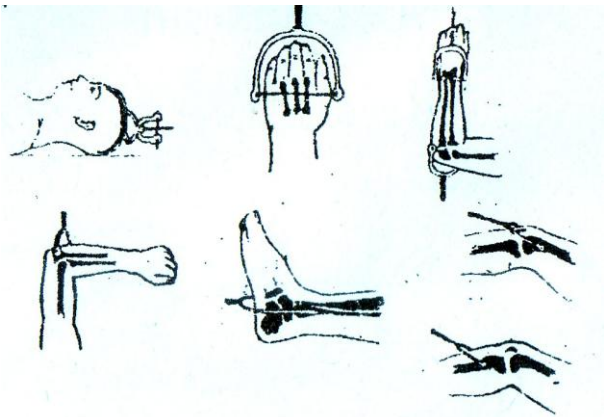


## การดึงถ่วงน้ำหนัก โดยตรงที่กระดูก

หมายถึง การดึงโดยตรงที่กระดูก โดยใช้ลวดหรือตะปู เจาะกระดูกที่แขน ขา หรือศีรษะแล้วต่อกับชุดถ่วงน้ำหนัก

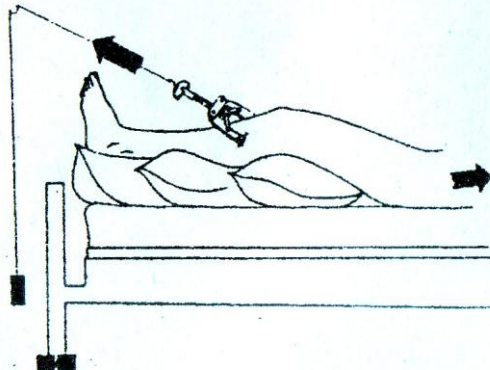


### วัตถุประสงค์ของการดึงถ่วงน้ำหนัก

1. ดึงกระดูกที่หักให้เข้าที่
2. บรรเทาอาการปวด
3. บรรเทาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ลดอาการบวมของเนื้อเยื่อบริเวณรอบ ๆ กระดูกที่หัก
5. ป้องกันและแก้ไขความพิการ
6. ให้อวัยวะส่วนนั้นอยู่นิ่ง

## เมื่อต้องถูกดึงถ่วงน้ำหนัก โดยตรงที่กระดูก จะปฏิบัติตัวอย่างไร

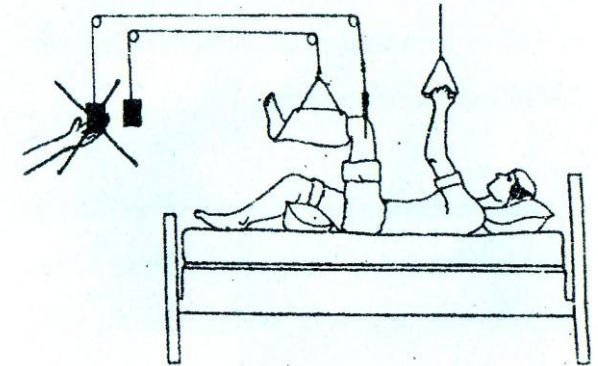
1. นอนให้อยู่ในแนวตรงตามแรงดึงที่จัดไว้ และตัวต้องไม่เลื่อนมาชิดขอบข้างเตียงหรือปลายเตียง



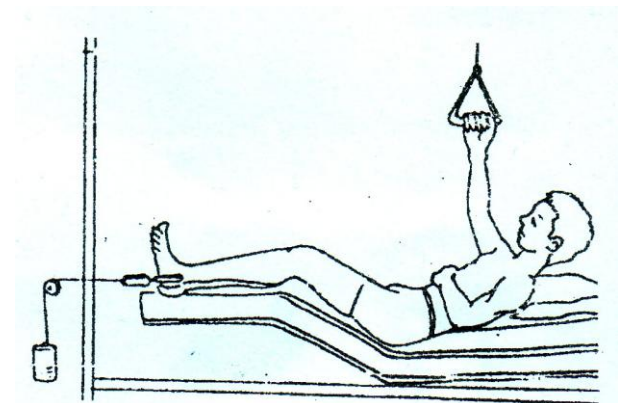
2. ต้องไม่เกิดแรงเสียดทาน คือ ต้องไม่มีปม เชือกบนรอก เชือกไม่ตกราง รอกเชือกที่ใช้ดึงและน้ำหนักที่ใช้ถ่วงไม่แตะหรือพิงกับเตียง น้ำหนักต้องแขวนลอยอิสระ เพราะแรงเสียดทานจะทำให้ประสิทธิภาพของการดึงถ่วงน้ำหนักลดลง



3. ดึงถ่วงน้ำหนักตลอดเวลา ไม่เอาน้ำหนักที่ใช้ถ่วงออกก่อนได้รับอนุญาต

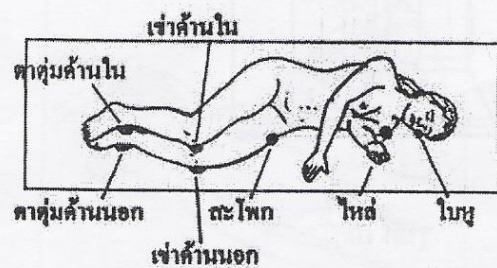
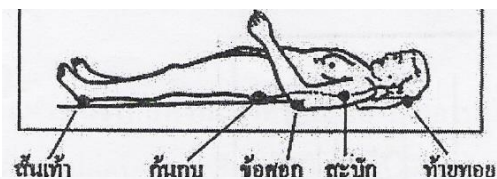


4. สามารถเคลื่อนไหวได้เท่าที่จำเป็นตามความเห็นชอบของการแพทย์ การเคลื่อนไหวควรเป็นไปตามแนวของการดึงถ่วงน้ำหนัก



## การปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ขณะดื่งถ่วงน้ำหนัก

1. ควรออกกำลังกาย ทั้งแขน – ขา ข้างดีและข้างที่ดื่งถ่วงน้ำหนัก ตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อลีบ และข้อติด
2. รักษาความสะอาดบริเวณแทงเหล็กสำหรับดื่งถ่วงน้ำหนักให้สะอาด ห้ามจับ ห้ามให้เปียกน้ำ ห้ามโรยแป้ง ฯลฯ เพราะจะทำให้แผลติดเชื้อได้
3. ป้องกันการเกิดแผลกดทับ ตามปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น ก้นกบ หลัง ส้นเท้า โดยไม่นอนท่าเดียวนานๆ พลิกตะแคงตัวเท่าที่ทำได้ โหนตัวโดยใช้ที่จับเหนือศีรษะ



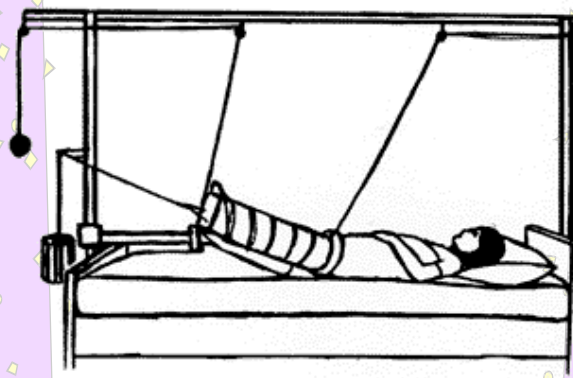
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 3 ลิตร



ด้วยความปรารถนาดี จาก ....  
หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก



คำแนะนำการปฏิบัติตัว  
สำหรับผู้ป่วย  
ดื่งถ่วงน้ำหนักโดยตรง  
ที่กระดูก



เรียนเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

โทร. 056 - 219888 ต่อ 1406

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801