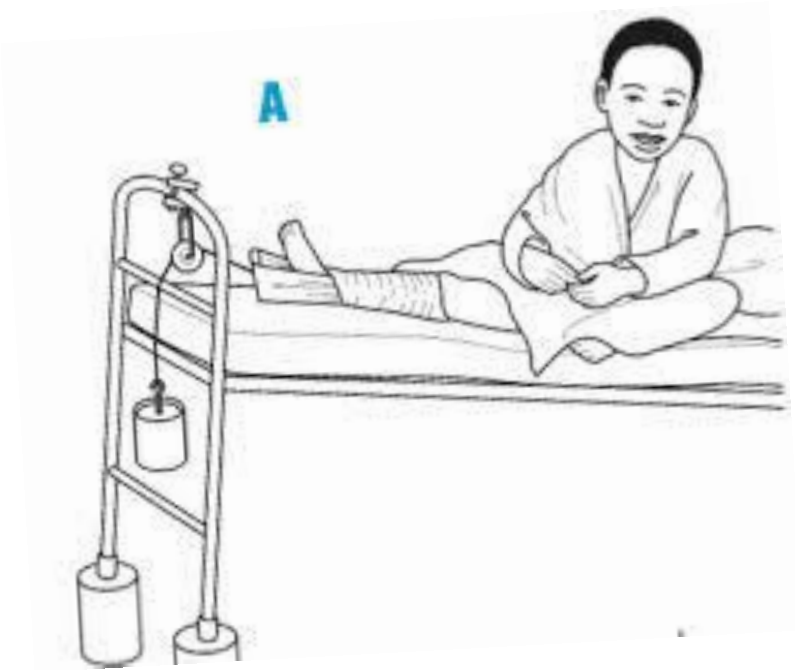


คู่มือ

การใช้อุปกรณ์ดึงถ่วงน้ำหนัก ที่บ้าน



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก ต่อ 1406

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

www.spr.go.th โทร. 056 – 219888

วัตถุประสงค์ของการดื่มน้ำหนัก

1. ดึงกระดูกที่หักให้อยู่หนึ่ง
2. ลดอาการปวดและการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์

1. เตียงนอนที่ไม่นุ่มหรือแข็งเกินไป
 2. ขวดใส่ทรายหรือน้ำ
- **** ชั่งน้ำหนักตามที่แพทย์สั่ง (โดยทั่วไป 1–3 กิโลกรัม)



ภาพและขั้นตอนการประกอบอุปกรณ์



- ใช้หมอนสูงประมาณ 2 นิ้ว รองใต้น่อง ให้สันเท้าลอยพ้นพื้นเตียง



- ปลายเชือกผูกขวดน้ำหรือถุงทราย น้ำหนัก 1-3 กก. ตามแพทย์สั่ง เชือกพาดขอบเตียงให้แนวแรงที่ตึงตึง และเป็นเส้นตรง

- น้ำหนักที่ถ่วง ลอยพื้นพื้นตลอดเวลา
- ปลายเท้าตั้งตรง ไม่พลิกตะแคงออกด้านนอก หรือด้านใน

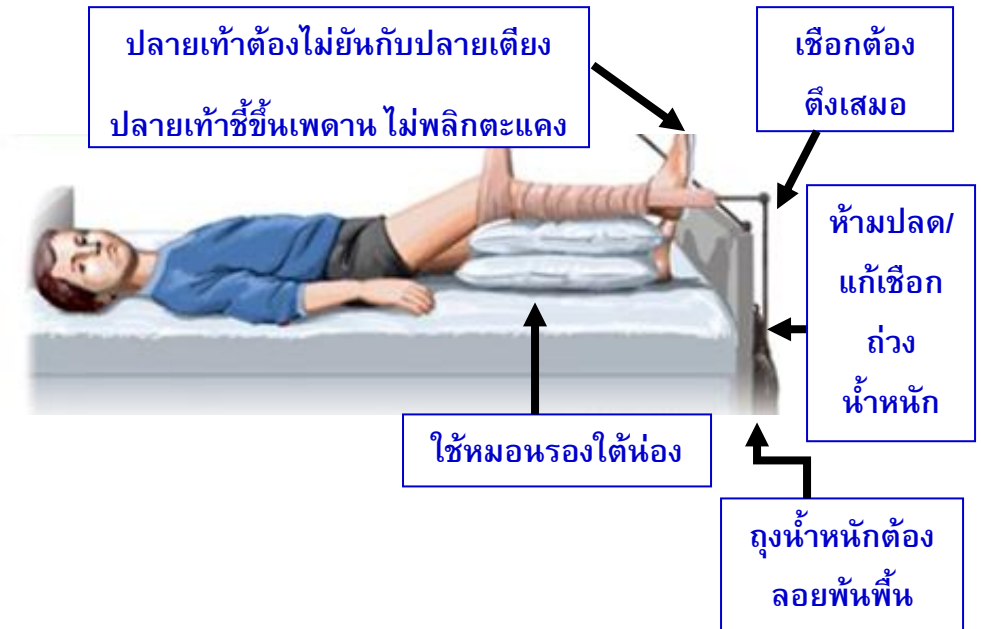


- ถ้าสามารถจัดทำรอกแขวนน้ำหนักได้ ให้จัดทำตามรูป



ข้อควรปฏิบัติการดึงถ่วงน้ำหนักที่บ้าน

1. ไม่ปลดถ่วงน้ำหนัก หรือแก้มือที่ถ่วงน้ำหนักออกเอง
2. ถ่วงน้ำหนักต้องลอยพ้นพื้นตลอดเวลา
3. เชือกต้องตึงเสมอ แนวแรงดึงต้องเป็นเส้นตรง
4. ปลายเท้าข้างที่ถูกดึงถ่วงต้องไม่ยันกับปลายเตียง
5. ใช้หมอนสูงประมาณ 2 นิ้ว รองใต้ข้อเท้าให้สันเท้าลอยพ้นพื้นเตียง ใช้ผ้าหรือหมอนเล็กนุ่ม ๆ วางตามปุ่มกระดูกเพื่อป้องกันแผลกดทับ
6. ขาข้างที่ดึงตั้งตรง ปลายเท้าชี้ขึ้นเพดานไม่พลิกตะแคง ออกด้านนอก ด้านใน



ข้อควรปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วย

1. ถ้าต้องการเลื่อนตัวขึ้น –ลงหรือยกกัน เพื่อใส่หมอนนอน ให้
 ลูกนั่งบนเตียง มือ 2 ข้าง ยันพื้นเตียง ตั้งเข่าข้างดี ยกกัน
 ลอย หรือเลื่อนตัวขึ้น–ลง
 กรณีผู้ป่วยลูกนั่งไม่ไหว ญาติช่วยยกตัวผู้ป่วยขึ้น –ลง
ไม่ควรลากผู้ป่วย ขณะที่ยกหรือเลื่อนตัวต้องยกถุ
 หน้าหนัก เพื่อผ่อนแรงที่ดึง
2. พลิกตะแคงตัวอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ได้ทั้งด้านซ้าย –
 ขวา โดยใช้หมอนวางระหว่างขาตลอดแนวขา
3. ตั้งเข่าขาข้างที่ดียันพื้นเตียง ยกกันลอยจากพื้นเตียง
 บ่อย ๆ เพื่อป้องกันแผลกดทับที่ก้น



4. ควรรีบมาพบแพทย์ ถ้ามีอาการผิดปกติ ดังต่อไปนี้

- ปวดมาก
- ขาไม่มีความรู้สึก
- ปลายเท้าตก
- กระดกปลายเท้าไม่ขึ้น

5. ห้าม ลอกพลาสติกออกรเอง ถ้ามีอาการคันมาก ปวด แสบปวดร้อน สามารถขอคำแนะนำปรึกษาที่สถานบริการ สาธารณสุขใกล้บ้าน

6. เพื่อป้องกันท้องผูก บัสสาวะแสบ ขัด เป็นนั้ว ควรรับประทานผัก ผลไม้ทุกมื้อ และดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว



7. แขนขาข้างดี เคลื่อนไหวอยู่บนเตียงได้ตามปกติ โดย ถ่วงน้ำหนักเฉพาะขาข้างที่หักอยู่

การออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อลีบ ข้อเข่าติดแข็ง

1. นอนหงายราบ ขา 2 ข้างเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา กระดกข้อเท้า 2 ข้างขึ้น กดเข่าลงกับพื้นเตียง เกร็งค้างไว้ นับ 1 ถึง 5 ซ้ำๆ แล้วคลายหรือหย่อนขา

ทำอย่างน้อย 10-15 ครั้ง
ทุกชั่วโมง ขณะตื่น



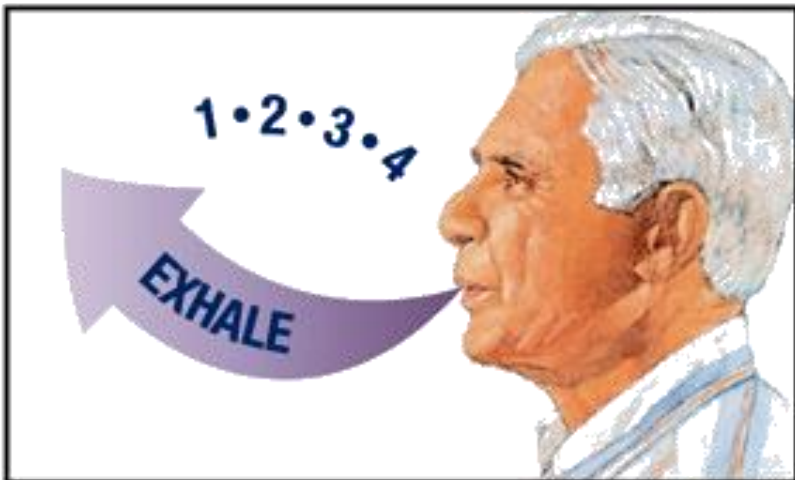
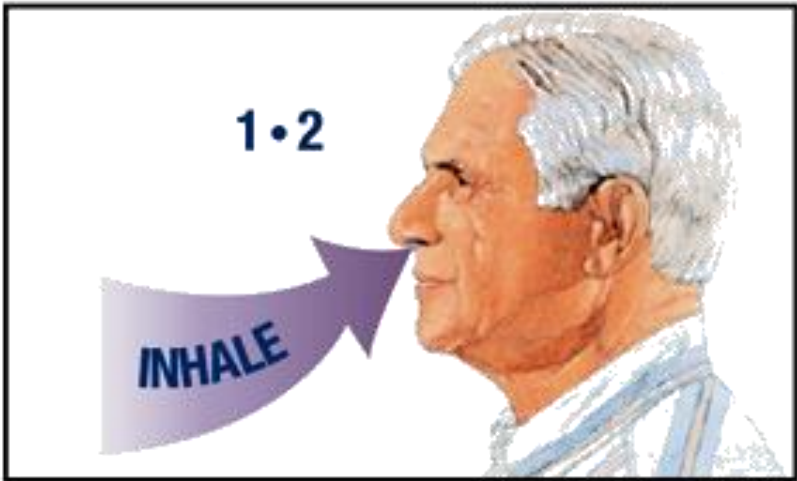
2. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณก้นและหน้าท้อง โดยขมิบก้นเกร็งค้างไว้ นับ 1 ถึง 5 ซ้ำๆ แล้วคลาย



ทำอย่างน้อย
10-15 ครั้ง
ทุกชั่วโมง ขณะตื่น

การบริหารปอด

สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว ห่อปาก
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ



ทำอย่างน้อย 10–15 ครั้ง ทุกชั่วโมง ขณะตื่น

หากมีข้อสงสัย โทรศัพท์สอบถาม
หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก
056-219888 ต่อ 1406



... ด้วยความปรารถนาดีจาก
หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก