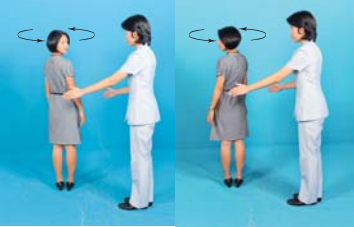


## 2 การบริการเพื่อกระตุ้นการทรงตัวกึ่งระบบ (5-10 นาที)

2.1 ยืนที่มุมห้อง ผู้ช่วยอยู่ด้านหลัง เ้าชิดกัน หมุนศีรษะไปมาดังภาพ 15-20 ครั้ง



2.2 หมุนทั้งตัวไปมา 15-20 ครั้ง (ข้อเท้ายังชิดกันเหมือนเดิม)



2.3 ยืนเท้าชิดกัน หันเท้าเข้าหาหมุมห้อง มือยันข้างฝา (ถ้าจำเป็น) ให้ผู้ช่วยผลักสะโพกเบาๆ ทีละข้าง ผลักเข้าเบาๆ ทีละข้าง พยายามปรับสมดุลด้วยตนเอง



2.4 ยืนในท่าเดิม ยกเข้าขึ้นทีละข้าง พยายามยืนขาเดียว 5-10 วินาทีที่ท่าสลับขา

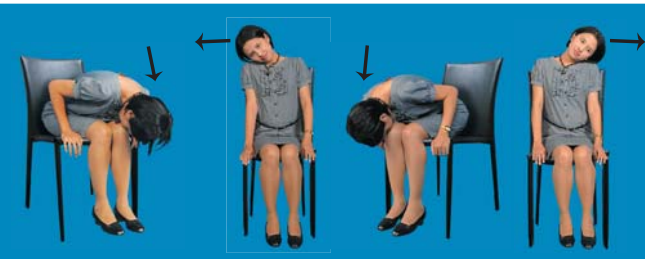


## 3 การบริการในท่าที่มีอาการเวียนศีรษะ: (ประมาณ 10 นาที)

3.1 ถ้าผู้ป่วยเวียนศีรษะเวลานอนตะแคงให้นั่งบนเตียง โดยโยกตัวเอนลงนอนให้หูซ้ายแตะเตียง นิ่งตรง เอนลงนอนให้หูขวาแตะเตียง



3.2 ถ้าเวียนศีรษะเวลานอนหงาย หรือเวลาเงยศีรษะให้นั่งบนเก้าอี้ โดยนั่งตัวตรง ห้อยขาลง หลังจากนั้นพยายามก้มตัวลงให้จมูกแตะเข้าซ้ายค้างไว้ 10-20 วินาที แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมๆ กับเอียงหูขวามาแตะไหล่ด้านขวา ทำสลับกัน 2 ข้าง



ที่ปรึกษา

อ.พญ.ดลจิตต์ ทวีโชติภัทร

ผู้เรียบเรียง

อ.ปิยาลณี ณ นคร  
ดร.ณิ กาญจน์คุณกร  
หน่วยตรวจหู คอ จมูก

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ  
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652  
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## การบริการเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการทรงตัว

ในผู้ป่วยที่มีอาการเวียนศีรษะ  
เสียการทรงตัว

[www.ramaclinic.com](http://www.ramaclinic.com)

**อาการเวียนศีรษะ:** เป็นอาการที่ใช้อธิบายความรู้สึกไม่สบาย ที่เกิดจากการรบกวนสภาวะการรับรู้สภาพการทรงตัวของร่างกาย เกิดจากความผิดปกติของระบบการทรงตัวระบบใด ระบบหนึ่งหรือหลายระบบ ซึ่งการรักษา มี 3 วิธี คือ การใช้ยา การผ่าตัดและเป็นฟูสมรรถภาพการทรงตัวโดยการบริการลำตัวและศีรษะ:

## การฟื้นฟูสมรรถภาพการทรงตัวโดยวิธีบริการลำตัวและศีรษะ:

### การเตรียมตัวเตรียมใจก่อนบริการ

1. ควรมีผู้ช่วยเหลือขณะบริการ บริเวณที่จะบริการ ควรปราศจากวัตถุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
2. อย่าดัดแปลงท่าเอง อาจทำให้การรักษาไม่ได้ผล
3. บริการครั้งละ 15-30 นาที วันละกี่ครั้งก็ได้ (อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง)
4. การบริการอาจจะเห็นผลหลังสัปดาห์ที่ 1-2 ไปแล้ว เพราะฉะนั้นต้องใช้ความอดทนในการบริการอย่างต่อเนื่อง

## ขั้นตอนการบริการ

### 1 การบริการสายตาและกล้ามเนื้อคอ

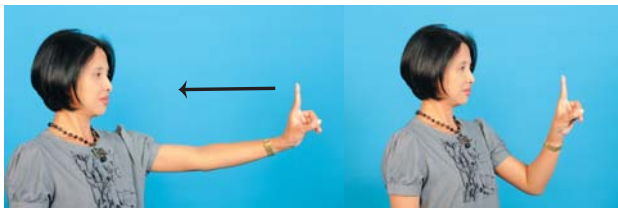
- 1.1 นิ่งเก้าอี้ที่มีความสูงพอเหมาะ ห้อยขา หลังตรง ไม่พิงหลัง มองขึ้น-ลง ทำซ้ำ 20 ครั้ง พักแล้วมองไปทางซ้าย มองไปทางขวา 20 ครั้ง เริ่มจากช้าๆ แล้วเร็วขึ้น



เมื่อคล่องแล้วมองไปด้วย เคลื่อนไหวศีรษะไปด้วย เช่น หันศีรษะไปทางขวาและมองขวา เงยศีรษะและมองไปด้านบน ก้มศีรษะและมองลงล่าง



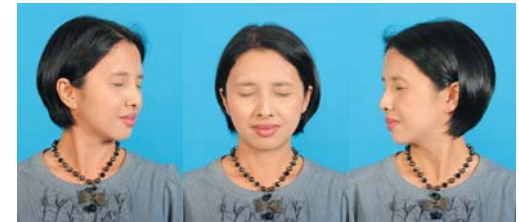
- 1.2 ยื่นแขนไปข้างหน้าจนแขนเหยียดตรง มองที่ปลายนิ้วชี้ตัวเอง แล้วขยับเข้ามาใกล้ตัว 1 ฟุต แล้วถอยกลับที่เดิม ทำ 20 ครั้ง



- 1.3 หลับตาก็มีศีรษะมากๆ เหมือนค้ำับ เงยตรงแล้วหงายศีรษะไปข้างหลัง ทำ 20 ครั้ง



- 1.4 หันศีรษะไปซ้าย ศีรษะตรงและหันศีรษะไปทางขวา 20 ครั้ง หลังจากนั้นล้มตา



- 1.5 เอียงหูขวาชิดไหล่ขวา ศีรษะตรง เอียงหูซ้ายชิดไหล่ซ้าย ศีรษะตรง ทำ 20 ครั้ง



พยายามค้างในแต่ละท่า 10-20 วินาที แม้จะมีอาการเวียน เพื่อเอาชนะอาการ ทำประมาณ 5-10 นาที