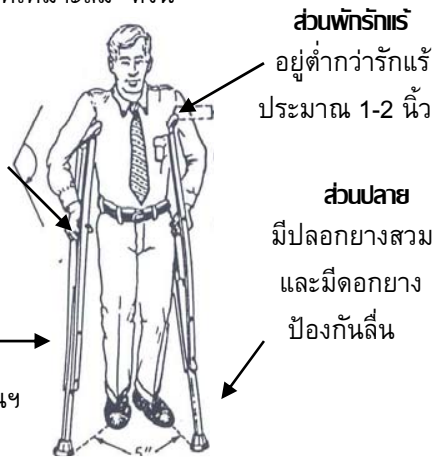


วิธีเดินด้วยไม้เท้าไม้ไต้รักแร้

ไม้ค้ำยัน เป็นอุปกรณ์ช่วยเดิน ใช้ในช่วงเวลาหนึ่งที่เขา 1 ข้าง หรือทั้ง 2 ข้าง ไม่สามารถรับน้ำหนักได้เต็มที่หรือรับน้ำหนักได้เพียงบางส่วน จากสาเหตุใดก็ตาม ทำให้สามารถ เดิน ทรงตัว และพยุงตัวได้ ไม้ค้ำยันแบบที่ใช้มากที่สุด คือ ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ที่ปรับขนาด ความยาวและส่วนที่ใช้มือจับไม่เหมาะสม ย่อมมีผลต่อ การเดิน การทรงตัว การพยุงตัว และเกิดอุบัติเหตุได้จากการหกล้ม เอกสารสุขภาพฉบับนี้ จึงได้แนะนำวิธีการใช้ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ และวิธีการเดินด้วยไม้ค้ำยันไต้รักแร้ อย่างถูกต้อง

ภารกิจไม้เท้าไม้ไต้รักแร้

ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ทำจาก ไม้เนื้อแข็งเรียบ น้ำหนักเบา หรือ ทำจาก โลหะอลูมิเนียม ซึ่งเบากว่าไม้ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ และการปรับขนาดให้เหมาะสม ดังนี้



ส่วนที่ใช่มือจับ
ขณะจับและพักแขน
มุมหน้าข้อศอกกาง
ประมาณ 160 องศา
(มีน็อตปรับระดับ
ส่วนล่าง
มีน็อตปรับระดับ
ความสูงของไม้ค้ำยันฯ

ส่วนพักรักแร้
อยู่ต่ำกว่ารักแร้
ประมาณ 1-2 นิ้ว

ส่วนปลาย
มีปลอกยางสวม
และมีดอกยาง
ป้องกันลื่น

แบบต่างๆ ของไม้เท้าไม้ไต้รักแร้



- ไม้ค้ำยันมีแบบต่างๆ ดังนี้
- ก. ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ (รูปบน)
- ข. ไม้ค้ำยันพยุงด้วยแขนท่อนบน
- ค. ไม้ค้ำยันพยุงด้วยแขนท่อนล่าง
- ง. ไม้ค้ำยันพยุงด้วยแขนและข้อศอกเหยียดตรง

ผู้ป่วยจะเดินด้วยไม้ค้ำยันแบบใด ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพ ความแข็งแรงของอวัยวะที่ช่วยในการเดิน และแผนการรักษา

วิธีปรับขนาดไม้เท้าไม้ไต้รักแร้

โดยปกติ เจ้าหน้าที่จะเป็นผู้ปรับให้ ให้ได้ขนาดตามรูปที่อธิบายดังกล่าว มีวิธีการปรับส่วนต่างๆ ตามลำดับ ดังนี้

1. การปรับความยาวหรือความสูงของไม้ค้ำยันไต้รักแร้ จะปรับที่ส่วนล่าง โดยให้ผู้ช่วยยืนตรง กางแขนตรงในแนวราบระดับไหล่ ให้ส่วนพักรักแร้อยู่ต่ำกว่าระดับรักแร้ผู้ช่วยประมาณ 1-2 นิ้ว และส่วนปลายอยู่ห่างจากด้านนอกของเท้า 5 นิ้ว หรือ ประมาณ 1 คืบ เมื่อปรับความสูงได้เหมาะสมแล้ว ให้ใส่หมอนัดตามระดับความสูงที่ปรับ และหมอนัดให้แน่น ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ที่ยาวเกินไป จะกดรักแร้และเส้นประสาทที่มาเลี้ยงแขน ทำให้ แขนชา ข้อมือตกร และมือไม่มีแรง ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ที่สั้นไป เสี่ยงต่อการหกล้มและเดินไม่มั่นคง
2. การปรับระดับส่วนที่ใช้มือจับ เมื่อได้ขนาดความยาวของไม้ค้ำยันไต้รักแร้แล้ว ให้ผู้ช่วยยืนตรง ถือไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ให้ส่วนปลายอยู่ห่างจากด้านนอกของเท้า 5 นิ้ว หรือ ประมาณ 1 คืบ และส่วนพักรักแร้อยู่ไต้รักแร้ในขณะพักแขน ให้มุมหน้าข้อศอกกางประมาณ 160 องศา จะได้ระดับความสูงของส่วนที่ใช้มือจับที่เหมาะสม จึงใส่หมอนัดและหมอนัดให้แน่น

ข้อควรปฏิบัติและระวังในการเดินด้วยไม้เท้าไม้ไต้รักแร้

เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ไม้ค้ำยันไต้รักแร้ และไม้ค้ำยันแบบต่างๆ ควรตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ผู้ใช้ต้องรู้สึกตัวดี มีการรับรู้ปกติ และให้ความร่วมมือดี
2. มีความปกติและแข็งแรงของ ร่างกายครึ่งบน ไหล่ แขน มือ ทรงตัวได้ดีในท่ายืนตรง และเหมาะกับแบบไม้ค้ำยันที่ใช้
3. ขณะหัดเดินด้วยไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ผู้แนะนำควรอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือและป้องกันอุบัติเหตุ เมื่อเริ่มเดินใหม่ๆ จะเดินได้ไม่เร็ว แต่เมื่อเดินบ่อยๆ ความชำนาญเกิดขึ้น จะเดินได้เร็วขึ้นเอง ขอให้กำลังใจในการเดิน
4. ก่อนเดินผู้ป่วยต้องยืนทรงตัวได้มั่นคง จับไม้ค้ำยันไต้รักแร้ให้กระชับ วางส่วนปลายไม้ค้ำยันไต้รักแร้ห่างขนานจากด้านข้างของเท้าด้านนอก 5 นิ้ว หรือ ประมาณ 1 คืบ หรือ ช่องระหว่างไม้ค้ำยัน กว้างพอที่ตะโพกสอดผ่านได้ ส้ารวจพื่นด้านหน้าไม่มีสิ่งกีดขวาง เลี่ยงการเดินบนพื้นที่เปียกและลื่น
5. ขณะเดิน สายตามองตรงไปข้างหน้า ลำตัวตรง ไม่ห่อไหล่ ความยาวของการก้าวเดิน เท่ากับการก้าวเดินตามปกติ

ไม่เดินถอยหลัง เพราะทำให้ล้มได้

6. ต้องลงน้ำหนักที่มือหรือแขนเสมอ ขณะเดิน ให้เหยียดแขนตรง ห้ามลงน้ำหนักที่รักแร้ เพราะเส้นประสาทที่เลี้ยงแขน จะถูกกด ทำให้แขนชา ข้อมือตกร และมือไม่มีแรง
7. ขณะเดิน รองเท้าที่ใส่ต้องมี ขนาดใส่ได้พอดี ไม่หลวมหลุดง่าย เดินถนัด ส้นไม่สูง และไม่เดินด้วยเท้าที่ใส่ถุงน่องหรือถุงเท้า โดยที่ไม่ได้ใส่รองเท้า เพื่อป้องกันการลื่น
8. สวมเสื้อฝ้ายรัดกุม ไม่ยาวลุ่มล่าม เพราะทำให้สะดุดได้
9. ที่พักอาศัยควรอยู่ชั้นล่าง ไม่ควรขึ้นลงบันไดหลายชั้น หรือขึ้นลงบันไดบ่อยๆ และเพื่อสะดวกในการ ยืน นั่ง นอน ควรใช้เตียงและเก้าอี้ที่มั่นคง
10. ไม่เดินโดยปราศจากไม้ค้ำยันไต้รักแร้ก่อนแพทย์อนุญาต
11. หมั่นตรวจความแข็งแรงไม้ค้ำยันไต้รักแร้ น็อตแต่

และแห่งหมุนให้แน่นอยู่เสมอ และปลอกยางที่สวม ส่วนปลาย ต้องมีดอกยางอยู่ในสภาพที่ดี



วิธีเดินด้วยไม้เท้าไม้ไต้รักแร้

การเดินด้วยไม้ค้ำยันไต้รักแร้ มีวิธีการเดิน ดังต่อไปนี้

1. การเดินด้วยไม้ค้ำยันไต้รักแร้ 1 คู่ มีดังนี้
 - ก. เดินด้วยขาข้างปกติ 1 ข้าง และไม้ค้ำยันไต้รักแร้ 1 คู่ จะ มีจุดที่รับน้ำหนัก 3 จุด (Three-point gait) ใช้ในกรณี ขาข้างไม่ปกติไม่สามารถรับน้ำหนัก วิธีเดิน ดังนี้
 - 1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันฯ และขาข้างปกติ
 - 2) ก้าวไม้ค้ำยันไต้รักแร้ทั้งคู่ไป 1 ก้าว พร้อมขาข้างไม่ปกติยกลอยไว้
 - 3) รับน้ำหนักตัวด้วยมือทั้งสองข้างที่จับไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ก้าวขาข้างปกติถึงระดับไม้ค้ำยันไต้รักแร้
 - 4) เดินก้าวต่อไป เหมือนข้อ 1) 2) และ 3)



วิธีขยับเขยื้อน (ที่ปกติมีภาพประกอบ) จัดขาข้างไม่ปกติเหยียดไปด้านหลัง หรือ งอเข้าให้เท้าอยู่ด้านหลัง และขึ้นบันได ดังนี้

- 1) ใช้มือ 2 ข้างรับน้ำหนักตัวบนไม้ค้ำยันไต้รักแร้ ก้าวขาข้าง

ปกติขึ้นไปยืนรับน้ำหนักตัว บนบันไดขึ้นถัดไป 1 ชั้น และยกไม้ค้ำยันใต้รักแร้มาวางบนบันไดชั้นเดียวกันนี้

2) ก้าวขึ้นขั้นถัดไป เหมือนข้อ 1)

วิธีลงบันได (ที่ปกมีภาพประกอบ) เหยียดขาข้างไม่ปกติไปข้างหน้า หรือ ยกลอยไว้ด้านหน้า และลงบันได ดังนี้

1) ใช้ขาข้างปกติรับน้ำหนักตัว ยกไม้ค้ำยันใต้รักแร้ทั้งคู่วางบนบันไดชั้นถัดลงมา 1 ชั้น

2) ใช้มือสองข้างรับน้ำหนักตัวบนไม้ค้ำยัน

ก้าวขาข้างปกติมาที่บันไดชั้นเดียวกันนี้



3) ก้าวลงขั้นถัดไป เหมือนข้อ 1) และ 2)

วิธีลุกจากที่นั่ง ยืนขึ้นด้วยขาข้างที่ปกติ พร้อมมือที่ถนัดจับไม้ค้ำยันทั้งคู่ไว้ด้วยกัน เพื่อช่วยพยุงตัวให้ลุกขึ้นได้

ข. เดินด้วยขาทั้ง 2 ข้าง และไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 1 คู่ ใช้ในกรณี ขาทั้ง 2 ข้าง รับน้ำหนักตัวได้ไม่เต็มที่ มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 1 คู่ และเท้าทั้ง 2 ข้าง ขณะเดินจะมีการรับน้ำหนักสลับกันไปที่ 4 จุด (Four-point gait) โดย

ขณะที่ก้าวไป 1 ก้าว จะมีจุดรับน้ำหนักที่พื้น 3 จุด เดินดังนี้

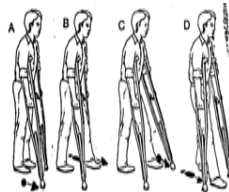
1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 2) 3) 4) 5)

2) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือขวา ไปข้างหน้า

3) ก้าวเท้าซ้าย ไปข้างหน้า

4) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือซ้าย ไปข้างหน้า

5) ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า



6) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ 2) 3) 4) และ 5)

วิธีที่ 2 เดินได้เร็วกว่าวิธีที่ 1 ผู้เดินต้องมีการทรงตัวดี ขณะที่ก้าวไป 1 ก้าว จะมี จุดรับน้ำหนักที่พื้น 2 จุด (Two-point gait)



วิธีเดิน ดังนี้ 1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันใต้รักแร้

2) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือขวา พร้อมก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า

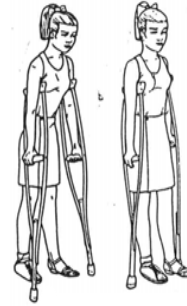
3) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือซ้าย พร้อมก้าวขาขวา ไปข้างหน้า

4) ก้าวต่อไปเหมือนข้อ 2) และ 3)

ค. เคลื่อนไปข้างหน้า โดยโหนตัวด้วยมือทั้ง 2 ข้างที่รับน้ำหนักตัวบนไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 1 คู่ ใช้ในกรณี ขาทั้ง 2 ข้างอ่อนแรงมาก มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 โหนตัวถึงไม้ค้ำยันใต้รักแร้ (Swing-to gait) ดังนี้

- 1) พยุงตัวยืนตรงด้วยไม้ค้ำยันฯ 1 คู่
- 2) ยกไม้ค้ำยันฯ ทั้งคู่ ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับลงน้ำหนักตัวที่มือทั้ง 2 ข้าง และโหนตัวไปข้างหน้า ไปหยุดที่ระดับเดียวกันกับไม้ค้ำยันใต้รักแร้
- 3) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ 2)



วิธีที่ 2 โหนตัวผ่านเลยไม้ค้ำยันใต้รักแร้ (Swing-through gait)

เหมือนวิธีที่ 1 แต่จะไปได้เร็วกว่า เพราะแต่ละก้าว โหนตัวไปข้างหน้า และหยุดที่จุดผ่านเลยไม้ค้ำยันใต้รักแร้

2. การเดินด้วยไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 1 ข้าง สำหรับผู้ที่มี

ขาไม่ปกติหรือรับน้ำหนักได้ไม่เต็มที่ 1 ข้าง วิธีเดิน

- 1) ถือไม้ค้ำยันใต้รักแร้ด้วยมือตรงข้ามกับขาไม่ปกติ
- 2) ขาข้างปกติรับน้ำหนักตัว และก้าวขาข้างไม่ปกติไปพร้อมไม้ค้ำยันใต้รักแร้
- 3) ก่อนก้าวขาข้างปกติ ให้รับน้ำหนักตัวบนมือที่ถือไม้ค้ำยันฯ มากกว่าขาข้างไม่ปกติ
- 4) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ 2) และ 3) **วิธีนี้ใช้กับไม้เท้าได้

เอกสารอ้างอิง

Bolander, V.R. (1994). Sorrensen and Luckman's basic nursing : a Psychophysiologic approach(3rd ed.) (pp.805-864). Philadelphia : W.B. Saunders Co.

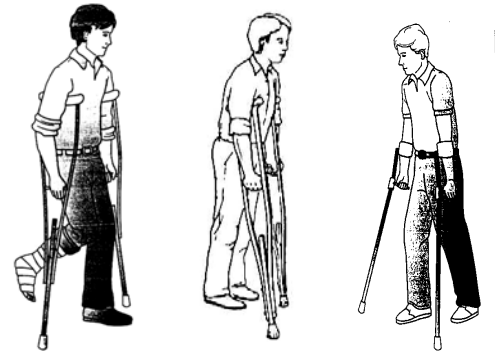
De Wit, S.C.(1994). Essentials of medical-surgical nursing (pp.666-714). Pennsylvania : W.B. Saunders Co.

Mercer, M. (1994). Exercise and ambulation. In A.G. Perry, & P.A. Potter (eds.). Clinical nursing skills & techniques (3rd ed.) (pp.882-911). St. Louis: Mosby.

Springhouse corporation. (1997). Illustrated handbook of nursing.

วิธีเดินด้วย

ไม้ค้ำยันใต้รักแร้



เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน

คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่อง : จารุณี นันทวาทินยาน

ที่ปรึกษา : ร.ศ.น.พ. ชาตยุทธ ศุกษชาติวงศ์

ปรับปรุงครั้งที่ 3 : กันยายน 2553

จัดทำเอกสารเผยแพร่ : คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย