ภาวะข้อยึดติด

ข้อเข่ายึดในท่างอ ข้อเท้าติดในท่าเขย่ง
ข้อศอกติดในท่างอ ข้อมือและข้อนิ้วมือติดในท่างอ

เกิดจาก อ่อนแรงขยับแขนขาไม่ได้
กล้ามเนื้อหดเกร็ง
อยู่ในท่าเดิมนานๆ
ข้อหลุด
เอ็นหรือกล้ามเนื้อรอบข้ออักเสบ

การฟื้นฟูสภาพ

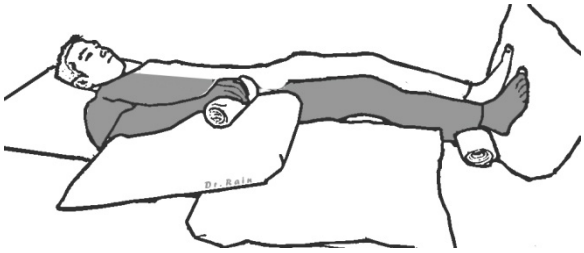
1. การจัดท่าทางเพื่อป้องกันข้อติดยึด

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

- หมอนใบเล็กนุ่มๆไว้รองตามปุ่มกระดูก
- ผ้าขนหนู
- หมอนข้าง เอาไว้ดันตัวผู้ป่วยเวลาจัดท่านอน เช่นท่านอนตะแคง

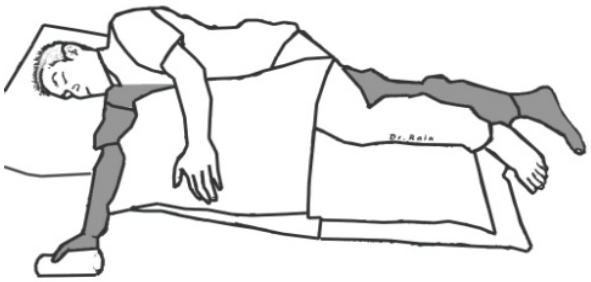
<u>ท่านอนหงาย</u>

1. ผู้ป่วยนอนหงายศีรษะตรง หนุนหมอนที่ไม่เตี้ยหรือสูงไปนัก
2. จัดผ้าขนหนูหรือหมอนเตี้ยรองใต้สะบัก ต้นแขนและ สะโพกด้านที่เป็นอัมพาต
3. หมอนรองใต้เข่าใช้หมอนกันปลายเท้าเพื่อป้องกันปลายเท้าตก



ท่านอนตะแคงทับข้างที่เป็นอัมพาต

1. นอนตะแคงเต็มตัว ลำตัวตรง ศีรษะโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย
2. แขน สะบักและไหล่ด้านที่เป็นอัมพาตยื่นมาด้านหน้าในท่าหงายมือ
3. จัดขาด้านที่อัมพาตให้สะโพกเหยียดตรง เข่างอเล็กน้อย
4. ขาด้านดีอยู่ด้านบน งอเข่า ใช้หมอนรองรับไว้



ท่านอนตะแคงทับข้างที่ปกติ

1.นอนตะแคงลำตัวตรง ศีรษะ โน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย
2.หมอนรองแขนด้านที่อ่อนแรงไปทางด้านหน้าลำตัว
3.งอเข่างอสะโพกข้างที่อ่อนแรงใช้หมอนรองจนถึงข้อเท้า

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

☻ ทำท่าละ 20 ครั้งในแต่ละท่า และทำ 2-3 รอบต่อวัน ☻

โดยกระตุ้นให้ผู้ป่วยทำเป็นจังหวะช้าๆสม่ำเสมอ ใช้ตามองและพยายามออกกำลังร่วมด้วย เพื่อที่ผู้ป่วยจะได้เริ่มเรียนรู้ในการเคลื่อนไหว

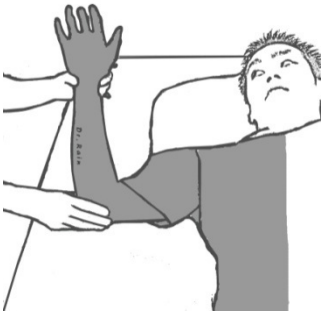
ท่ายกแขนขึ้น

ผู้ป่วยนอนหงายมือหนึ่งจับที่ข้อศอกผู้ป่วย อีกมือหนึ่งจับที่ข้อมือ

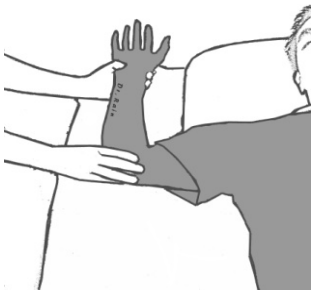
ยกแขนผู้ป่วยขึ้นเหนือศีรษะ และลดแขนลงกลับตำแหน่งเดิม

ท่าหมุนแขน

ผู้ดูแลจับที่ข้อมือและข้อศอกกางแขนออกประมาณ 90 องศาตั้งศอกขึ้นให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นบนเพดาน



หมุนแขนผู้ป่วยขึ้นไปทางศีรษะ โดยข้อศอกอยู่ที่เดิมค้างไว้ 5 วินาที



หมุนแขนลงมาทางปลายเท้า ข้อศอกอยู่ที่เดิม ค้างไว้ 5 วินาที

ท่างอ-เหยียดศอก

ผู้ป่วยนอนหงาย ญาติจับที่ข้อมือให้ผู้ป่วยหงายมืออีกข้างจับที่ข้อพับ

จับแขนผู้ป่วยงอศอกเข้าค้างไว้แล้ว 5 วินาที

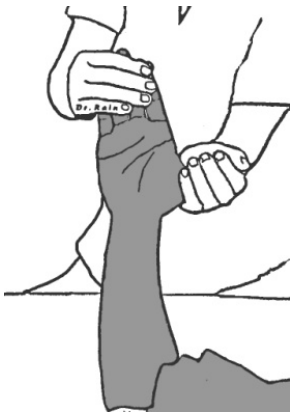
เหยียดออกจนสุดในท่าหงายมือค้างไว้ 5 วินาที

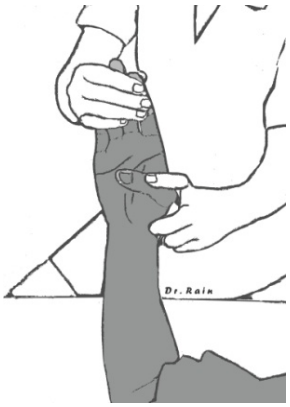
ท่ากระดกข้อมือขึ้น-ลง

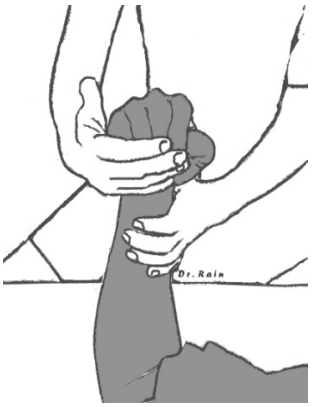
ผู้ป่วยนอนหงาย ผู้ดูแลใช้มือจับที่ข้อมือของผู้ป่วย พร้อมทั้งจับกระดกข้อมือขึ้น-ลง อีกข้างจับที่ฝ่ามือของผู้ป่วย

ท่ากำ-แบมือ

ผู้ดูแลจับที่นิ้วมือผู้ป่วยในท่าชี้ งอนิ้วหัวแม่มือเข้าไปก่อน ในท่ากำมือจนสุด นิ้วมือขึ้นพร้อมกับเหยียดนิ้วจนสุด

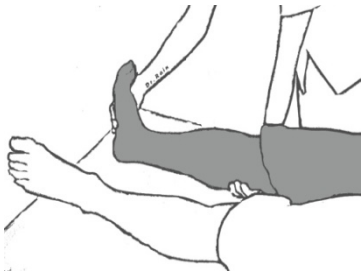






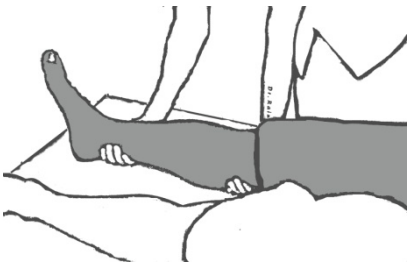
ท่างอ-เหยียดเข่า

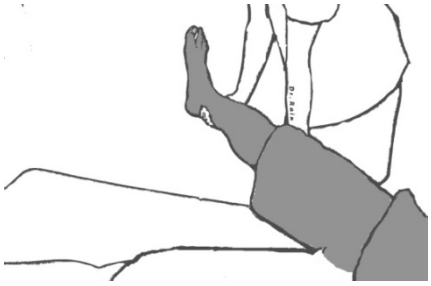
ผู้ป่วยนอนหงายผู้ดูแลจับที่ข้อเท้า แล้วค่อยๆ เหยียดขาออกจนสุด และข้อเข่าของผู้ป่วยงอเข่าและสะโพก



ท่ากาง-หุบขา

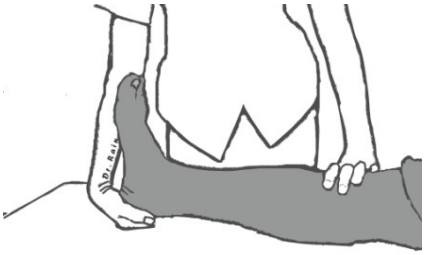
มือผู้ดูแลรองที่ใต้เข่าและส้นเท้าของผู้ป่วย จากนั้นกางขาผู้ป่วยออกไปด้านข้างจนสุด

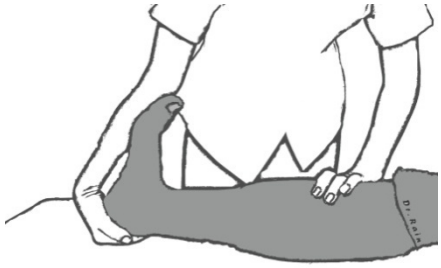




ท่ากระดกข้อเท้าขึ้น-ลง

ฝ่ามือของผู้ดูแลรองอยู่ตรงส้นเท้า ออกแรงดันที่แขนท่อนล่าง จนปลายเท้ากระดกขึ้นค้างไว้ 5 วินาทีแล้วค่อยๆปล่อย

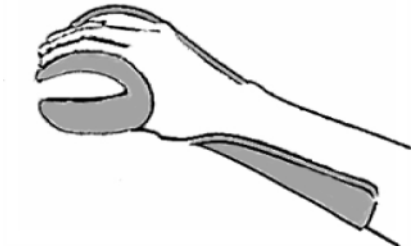




3. อุปกรณ์เสริม

สวมใส่เพื่อป้องกันข้อติดยึดเพิ่มขึ้น และคงพิสัยข้อให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม หลังใส่ควรสังเกตรอยแดงบริเวณผิวหนังและปุ่มกระดูกทุกครั้ง ถ้ามีแผลบริเวณที่ใส่อุปกรณ์ ควรมาปรึกษาแพทย์

อุปกรณ์คามแขนและมือ



อุปกรณ์ประคองข้อเท้า

ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าทุกครั้งที่สวมใส่ รองเท้าที่เหมาะสมไม่ควรคับแน่นเกินไป และต้องมีสายรัด ไม่ควรสวมรองเท้าแตะ