

วิธีเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้

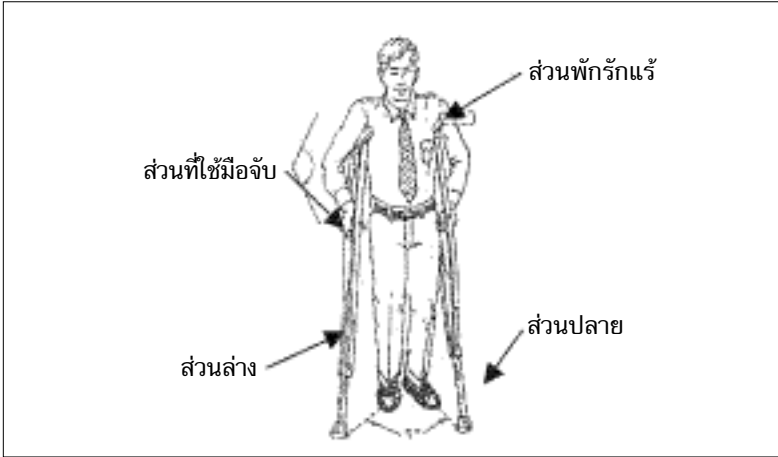


ไม้ค้ำยัน เป็นอุปกรณ์ช่วยเดิน ใช้ในช่วงเวลาหนึ่งที่ขา 1 ข้าง หรือทั้ง 2 ข้าง ไม่สามารถรับน้ำหนักได้เต็มที่ หรือรับน้ำหนักได้เพียงบางส่วน จากสาเหตุใดก็ตาม ทำให้สามารถ เดิน ทรงตัว และพยุงตัวได้ ไม้ค้ำยันแบบที่ใช้มากที่สุด คือ ไม้ค้ำยันได้รักแร้ ไม้ค้ำยันได้รักแร้ที่ปรับขนาดความยาว และส่วนที่ใช้มือจับไม่เหมาะสมย่อมมีผลต่อการเดิน การทรงตัว การพยุงตัว และเกิดอุบัติเหตุได้จากการหกล้ม เอกสารสุขภาพฉบับนี้ จึงได้แนะนำวิธีการใช้ไม้ค้ำยันได้รักแร้ และวิธีการเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้ อย่างถูกต้อง

มารู้จักไม้ค้ำยันได้รักแร้

ไม้ค้ำยันได้รักแร้ ทำจากไม้เนื้อแข็งเรียบ น้ำหนักเบา หรือทำจากโลหะอลูมิเนียม ซึ่งเบากว่าไม้ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ และการปรับขนาดให้เหมาะสม ดังนี้

เรียบเรียง: คุณจารุณี นันทวโนทยาน รศ.นพ.ชาญยุทธ ศุภชาติวงศ์
คลินิกผู้ป่วยนอกออโรโธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ส่วนที่ใช่มือจับ: ขณะจับและพักแขนมุมหน้าข้อศอกกางประมาณ 160 องศา (มีน็อตปรับระดับความสูงของมือจับ)

ส่วนพักรักแร้ : อยู่ต่ำกว่ารักแร้ประมาณ 1–2 นิ้ว

ส่วนล่าง : มีน็อตปรับระดับความสูงของไม้ค้ำยันฯ

ส่วนปลาย : มีปลอกยางสน และมีดอกยางป้องกันลื่น

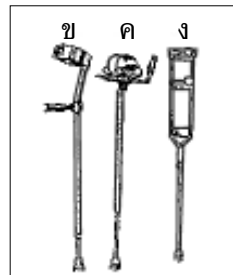
ไม้ค้ำยันแบบต่างๆ

ก. ไม้ค้ำยันใต้รักแร้ (รูปบน)

ข. ไม้ค้ำยันพยางค์ด้วยแขนท่อนบน

ค. ไม้ค้ำยันพยางค์ด้วยแขนท่อนล่าง

ง. ไม้ค้ำยันพยางค์ด้วยแขนและข้อศอก



เหยียดตรง

ผู้ป่วยจะเดินด้วยไม้ค้ำยันแบบใด ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพความแข็งแรงของอวัยวะที่ช่วยในการเดิน และแผนการรักษา

วิธีปรับขนาดไม้ค้ำยันไตรักรักร

โดยปกติเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้ปรับให้ ให้ได้ขนาดที่อธิบายดังกล่าว มีวิธีการปรับส่วนต่างๆ ตามลำดับ ดังนี้

1) การปรับความยาวหรือความสูงของไม้ค้ำยันไตรักรักร จะปรับที่ส่วนล่างโดยให้ผู้ป่วยยืนตรง กางแขนตรงในแนวราบระดับไหล่ ให้ส่วนพักรักรักร อยู่ต่ำกว่าระดับพักรักรักรผู้ป่วยประมาณ 1–2 นิ้ว และส่วนปลายอยู่ห่างจากด้านนอกของเท้า 5 นิ้ว หรือประมาณ 1 คืบ เมื่อปรับความสูงได้เหมาะสมแล้ว ให้ใส่น็อตตามระดับความสูงที่ปรับและหมุนน็อตให้แน่น

ไม้ค้ำยันไตรักรักรที่ยาวเกินไป จะกดรักรักรักรและเส้นประสาทที่มาเลี้ยงแขน ทำให้แขนชา ข้อมือตลก และมือไม่มีแรง ไม้ค้ำยันไตรักรักรที่สั้นไป เสี่ยงต่อการหกล้มและเดินไม่มั่นคง

2) การปรับระดับส่วนที่ใช้มือจับ เมื่อได้ขนาดความยาวของไม้ค้ำยันไตรักรักรแล้ว ให้ผู้ป่วยยืนตรง ถือไม้ค้ำยันไตรักรักรให้ส่วนปลายอยู่ห่างจากด้านนอกของเท้า 5 นิ้ว หรือประมาณ 1 คืบ และส่วนพักรักรักร อยู่ไตรักรักรักร ในขณะพักแขนให้มุมหน้าข้อศอกกางประมาณ 160 องศา จะได้ระดับความสูงของส่วนที่ใช้มือจับที่เหมาะสม จึงใส่น็อตและหมุนน็อตให้แน่น

ข้อควรปฏิบัติและระวังในการเดินด้วยไม้ค้ำยันไตรักรักร

เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ไม้ค้ำยันไตรักรักร และไม้ค้ำยันแบบต่างๆ ควรตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ผู้ใช้ต้องรู้สึกตัวดี มีการรับรู้ปกติและให้ความร่วมมือดี
2. มีความปกติและแข็งแรงของร่างกายครึ่งบน ไหล่ แขน มือ ทรงตัวได้ดีในท่ายืนตรง และเหมาะกับแบบไม้ค้ำยันที่ใช้

3. ขณะหัดเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้ ผู้แนะนำควรอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือและป้องกันอุบัติเหตุ เมื่อเริ่มเดินใหม่ๆ จะเดินได้ไม่เร็ว แต่เมื่อเดินบ่อยๆ ความชำนาญเกิดขึ้นจะเดินได้เร็วขึ้นเอง ขอให้หมั่นกำลังใจในการเดิน

4. ก่อนเดินผู้ป่วยต้องยืนทรงตัวได้มั่นคง จับไม้ค้ำยันได้รักแร้ ให้กระชับ วางส่วนปลายไม้ค้ำยันได้รักแร้ห่างขนานจากด้านข้างของเท้า ด้านนอก 5 นิ้ว หรือประมาณ 1 คืบ หรือช่องระหว่างไม้ค้ำยัน กว้างพอที่ตะโพกสอดผ่านได้ สำรวจพื้นด้านหน้าไม่มีสิ่งกีดขวาง เลี่ยงการเดินบนพื้นที่เปียกและลื่น

5. ขณะเดินสายตามองตรงไปข้างหน้า ลำตัวตรง ไม่ห่อไหล่ ความยาวของการก้าวเดิน เท่ากับการก้าวเดินตามปกติ ไม่เดินถอยหลังเพราะทำให้ล้มได้

6. ต้องลงน้ำหนักที่มือหรือแขนเสมอ ขณะเดินให้เหยียดแขนตรง ห้ามลงน้ำหนักที่รักแร้ เพราะเส้นประสาทที่เลี้ยงแขนจะถูกกด ทำให้แขนชา ข้อมือตลก และมือไม่มีแรง

7. ขณะเดิน รองเท้าที่ใส่ต้องมีขนาดพอดี ไม่หลวมหลุดง่าย เดินถนัด ส้นไม่สูง และไม่เดินด้วยเท้าที่ใส่ถุงน่องหรือถุงเท้า โดยที่ไม่ได้ใส่รองเท้า เพื่อป้องกันการลื่น

8. สวมเสื้อผ้านรัดกุม ไม่ยาวรุ่มร่ามเพราะทำให้สะดุดได้

9. ที่พักอาศัยควรอยู่ชั้นล่าง ไม่ควรขึ้นลงบันไดหลายชั้น หรือขึ้นลงบันไดบ่อยๆ และเพื่อสะดวกในการยืน นั่ง นอน ควรใช้เตียงและเก้าอี้ที่มั่นคง

10. ไม่เดินโดยปราศจากไม้ค้ำยันได้รักแร้ก่อนแพทย์อนุญาต

11. หมั่นตรวจความแข็งแรงไม้ค้ำยันได้รักแร้ นี้อดแต่ละแห่ง หมุนให้แน่นอยู่เสมอ และปลอกยางที่สวมส่วนปลาย ต้องมีดอกยางอยู่

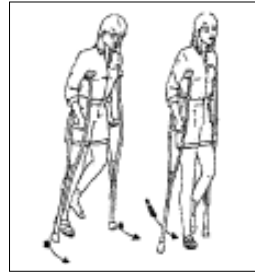
ในสภาพที่ดี

วิธีเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้

การเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้ มีวิธีการเดิน ดังต่อไปนี้

1. การเดินด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้ 1 คู่ มี
ดังนี้

ก. เดินด้วยขาข้างปกติ 1 ข้าง และไม้
ค้ำยันได้รักแร้ 1 คู่ จะมีจุดที่รับน้ำหนัก 3 จุด
(Three-point gait) ใช้ในกรณีขาข้างไม่ปกติ
ไม่สามารถรับน้ำหนัก วิธีเดิน ดังนี้



- 1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันฯ และขาข้างปกติ
- 2) ก้าวไม้ค้ำยันได้รักแร้ทั้งคู่ไป 1 ก้าว พร้อมขาข้างไม่ปกติ
ยกลอยไว้
- 3) รับน้ำหนักตัวด้วยมือทั้งสองข้างที่จับไม้ค้ำยันได้รักแร้ ก้าว
ขาข้างปกติถึงระดับไม้ค้ำยันได้รักแร้
- 4) เดินก้าวต่อไป เหมือนข้อ 1) 2) และ 3)

วิธีขึ้นบันได จัดขาข้างไม่ปกติเหยียดไปด้านหลัง หรือย่อเข้าให้
เท้าอยู่ด้านหลัง และขึ้นบันได ดังนี้

- 1) ใช้มือ 2 ข้างรับน้ำหนักตัวบนไม้ค้ำยันได้รักแร้ ก้าวขาข้าง
ปกติขึ้นไปยืนรับน้ำหนักตัว บนบันไดขั้นถัดไป 1 ขั้น และ
ยกไม้ค้ำยันได้รักแร้มาวางบนบันไดขั้นเดียวกันนี้
- 2) ก้าวขึ้นขั้นถัดไป เหมือนข้อ 1)

วิธีลงบันได เหยียดขาข้างไม่ปกติไปข้างหน้า หรือยกลอยไว้ด้าน
หน้าและลงบันได ดังนี้

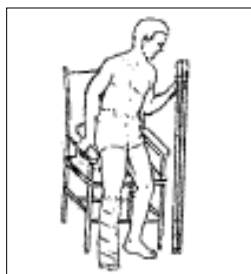
- 1) ใช้ขาข้างปกติรับน้ำหนักตัว ยกไม้ค้ำยันได้รักแร้ทั้งคู่วาง

บนบันไดขึ้นถัดลงมา 1 ชั้น

2) ใช้มือสองข้างรับน้ำหนักตัวบนไม้ค้ำยันฯ ก้าวขาข้างปกติ
มาที่บันไดขึ้นเดียวกันนี้

3) ก้าวลงขึ้นถัดไป เหมือนข้อ 1) และ 2)

วิธีลูกจากท่านั่ง ยืนขึ้นด้วยขาข้างที่ปกติ
พร้อมมือที่ถนัดจับไม้ค้ำยันทั้งคู่ไว้ด้วยกัน เพื่อ
ใช้ช่วยพยุงตัวให้ลุกขึ้นได้



ข. เดินด้วยขาทั้ง 2 ข้าง และไม้ค้ำยัน
ได้รื้อแล้ว 1 คู่ ใช้ในกรณีขาทั้ง 2 ข้าง รับน้ำหนัก
หนักตัวได้ไม่เต็มที่ มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ไม้ค้ำยันได้รื้อแล้ว 1 คู่ และเท้าทั้ง 2 ข้าง ขณะเดินจะมีการ
รับน้ำหนักสลับกันไปทั้ง 4 จุด (Four-point gait) โดยขณะที่ก้าว
ไป 1 ก้าว จะมีจุดรับน้ำหนักที่พื้น 3 จุด เดินดังนี้

1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันได้รื้อแล้ว

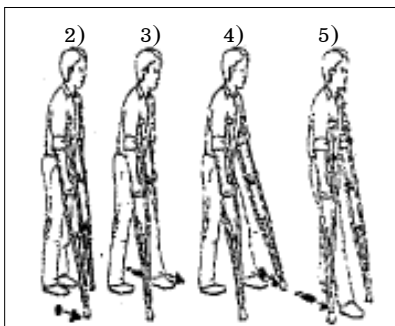
2) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือขวา
ไปข้างหน้า

3) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

4) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือซ้าย
ไปข้างหน้า

5) ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า

6) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ



2) 3) 4) และ 5)

วิธีที่ 2 เดินได้เร็วกว่าวิธีที่ 1 ผู้เดินต้องมีการทรงตัวดี ขณะก้าวไป
1 ก้าว จะมีจุดรับน้ำหนักที่พื้น 2 จุด (Two-point gait) วิธีเดิน ดังนี้

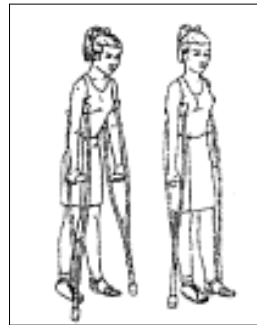
- 1) ยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันได้รักแร้
- 2) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือขวา พร้อมก้าว
ขาซ้ายไปข้างหน้า
- 3) ก้าวไม้ค้ำยันฯ มือซ้าย พร้อมก้าว
ขาขวาไปข้างหน้า
- 4) ก้าวต่อไปเหมือน ข้อ 2) และ 3)



ค. เคลื่อนไปข้างหน้าโดยโหนตัวด้วยมือทั้ง 2 ข้างที่รับน้ำหนัก
ตัวบนไม้ค้ำยันได้รักแร้ 1 คู่ ใช้ในกรณี ขาทั้ง 2 ข้างอ่อนแรงมาก มี 2 วิธี
คือ

วิธีที่ 1 โหนตัวถึงไม้ค้ำยันได้รักแร้ (Swing-to gait)

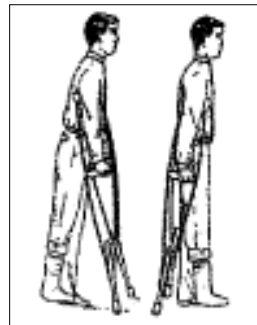
- 1) พยุงตัวยืนตรงด้วยไม้ค้ำยันฯ 1 คู่
- 2) ยกไม้ค้ำยันฯ ทั้งคู่ ก้าวไปข้างหน้า
1 ก้าว พร้อมกับลงน้ำหนักตัวที่
มือทั้ง 2 ข้าง และโหนตัวไปข้างหน้า
ไปหยุดที่ระดับเดียวกับกับไม้ค้ำ
ยันได้รักแร้
- 3) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ 2)



วิธีที่ 2 โหนตัวผ่านเลยไม้ค้ำยันได้รักแร้

(Swing-through gait)

เหมือนวิธีที่ 1 แต่จะไปได้เร็วกว่า
เพราะแต่ละก้าว โหนตัวไปข้างหน้าและหยุด
ที่จุดผ่านเลยไม้ค้ำยันได้รักแร้



2. การเดินด้วยไม้ค้ำยันใต้รักแร้ 1 ข้าง สำหรับผู้ที่มีขาไม่ปกติ หรือรับน้ำหนักได้ไม่เต็มที่ 1 ข้าง วิธีเดิน

- 1) ถือไม้ค้ำยันใต้รักแร้ด้วยมือตรงข้ามกับขาไม่ปกติ
- 2) ขาข้างปกติรับน้ำหนักตัว และก้าวขาข้างไม่ปกติไปพร้อมกับไม้ค้ำยันใต้รักแร้
- 3) ก่อนก้าวขาข้างปกติ ให้รับน้ำหนักตัวบนมือที่ถือไม้ค้ำยันฯ มากกว่าขาข้างไม่ปกติ
- 4) ก้าวต่อไป เหมือนข้อ 2) และ 3)