

## สรุป

HALO VEST เป็นอุปกรณ์ภายนอกที่ใช้ในการช่วยตรึงกระดูกคอให้อยู่นิ่ง เพื่อลดโอกาสการเกิดพยาธิสภาพเพิ่มเติม และใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีกระดูกหักหรือเคลื่อน การที่จะได้ผลการรักษาอย่างดีจำเป็นต้องมีหลักการดูแลรักษา และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมา จึงควรให้ความสำคัญถึงวิธีการดูแลรักษาผู้ป่วยที่ใส่ HALO VEST ดังที่กล่าวมาข้างต้น

สนับสนุนการพิมพ์โดย

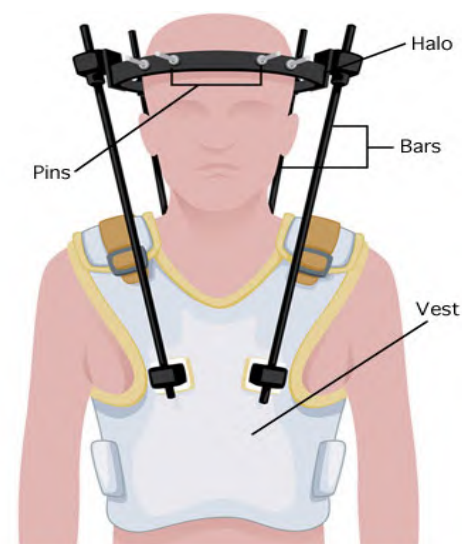
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



คู่มือการปฏิบัติตัว

สำหรับ

ผู้ป่วยใส่ ฮาโล เวส ( Halo Vest )



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS2003157

## จัดทำโดย

นางสาวพวงทอง กล่อมใจเย็น พยาบาลผู้ชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้าหอผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูกสันหลัง  
งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

## ที่ปรึกษา

รศ.นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒนศิริ  
สาขาวิชาศัลยศาสตร์ทางกระดูกสันหลัง  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

รศ. นพ.ชลเวช ชวศิริ  
สาขาวิชาศัลยศาสตร์ทางกระดูกสันหลัง  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

พิมพ์ครั้งที่ 3

จำนวน 500 เล่ม

พ.ศ. 2557

รหัสหน่วยงาน NS 07110085762

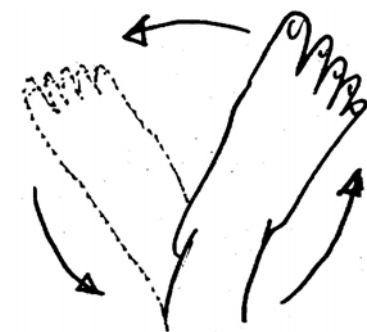
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537

## การบริหารข้อเท้าและเท้า

เพื่อให้กล้ามเนื้อข้อเท้ามี

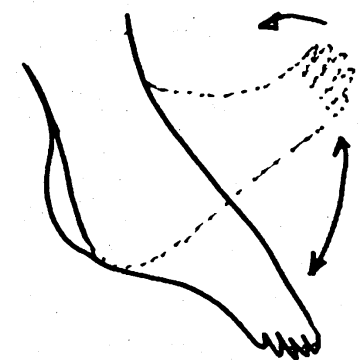
ความแข็งแรง

**ท่าที่ 9** นั้งห้อยเท้าลง ให้  
ปลายเท้าไม่สัมผัสพื้น หมุนข้อเท้า  
เป็นวงช้าๆในทิศทางตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาอย่าง  
ละ 5 รอบ ในขณะที่บริหารข้อเท้า  
พยายามควบคุมอย่าให้ขาแกว่ง  
ตาม ทำการบริหารที่ละข้าง ดังรูป  
ที่ 20



รูปที่ 20 ท่าบริหารเท้า

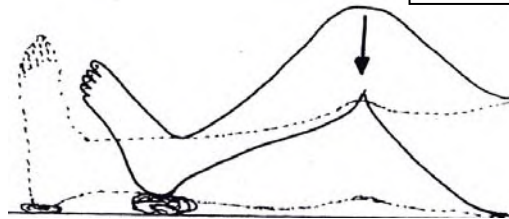
**ท่าที่ 10** นั้งห้อยเท้าปลายเท้า  
ไม่สัมผัสพื้น กระดกปลายเท้าขึ้นให้  
เต็มที่ช้าๆ ค้างไว้ในท่านี้ นับ 1 ถึง  
5 กระดกปลายเท้าลงให้เต็มที่ช้าๆ  
ค้างเอาไว้ในท่านี้ นับ 1 ถึง 5  
ทำซ้ำ 10 รอบ แล้วจึงบริหารเท้า  
อีกข้างหนึ่ง ในทำนองเดียวกัน  
ดังรูปที่ 21



รูปที่ 21 ท่าบริหารข้อเท้า

**ท่าที่ 7** เหยียดขาขวาบนเตียง หาผ้าหรือหมอนใบเล็กๆ มา รองที่ส้นเท้า ดันเลื่อนส้นเท้าออกไปให้ไกลที่สุด ด้วยวิธีนี้ ข้อเข่าจะ ค่อยๆ เหยียดตรง เมื่อข้อเข่าเหยียดตรงแล้ว เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้าพยายามกดเข่าลง ให้เหยียดตรงให้มากที่สุดนับ 1 ถึง 5 ซ้ำๆ จากนั้นจึงคลายกล้ามเนื้อ แล้วเลื่อนส้นเท้ากลับให้ข้อเข่างอเหมือน ตอนเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นสลับมาทำที่ขาซ้ายในท่านอง เดียวกัน ดังรูปที่ 18

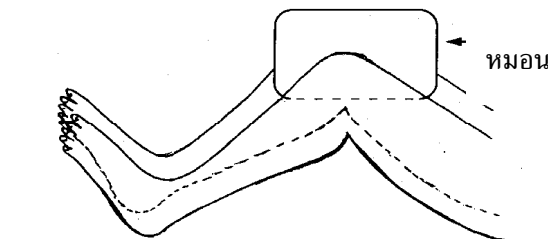
รูปที่ 18 ท่าบริหารขา



การบริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพก

เพื่อให้กล้ามเนื้อข้อสะโพกแข็งแรง

**ท่าที่ 8** นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น เอาหมอนใส่ระหว่างเข่าหนีบหมอนไว้ ให้กดเข่าเข้าหากันนับ 1 ถึง 5 ปล่อย ทำซ้ำ 10 ถึง 20 ครั้งดังรูปที่ 19



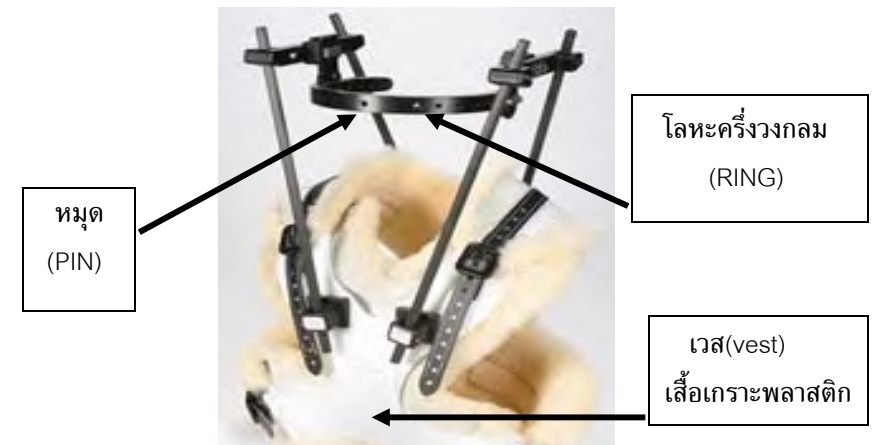
รูปที่ 19 ท่าบริหารกล้ามเนื้อข้อ

**ฮาโล เวส (HALO VEST) คืออะไร ?**

ฮาโล เวส คืออุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ใส่ไว้ภายนอก เพื่อช่วยตรึงกระดูกสันหลังส่วนต้นคอที่ได้รับบาดเจ็บให้อยู่ในท่านิ่ง

**ฮาโล เวส (HALO VEST) ใส่ไว้เพื่ออะไร ?**

ฮาโล เวส ใส่ไว้เพื่อไม่ให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระดูกต้นคอ เพื่อให้กระดูกต้นคอส่วนที่ได้รับบาดเจ็บอยู่นิ่ง หรือเคลื่อนไหวน้อยที่สุด ทำให้ลดโอกาสการเกิดบาดเจ็บเพิ่มมากขึ้น ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 ส่วนประกอบต่างๆ ของฮาโล เวส (HALO)

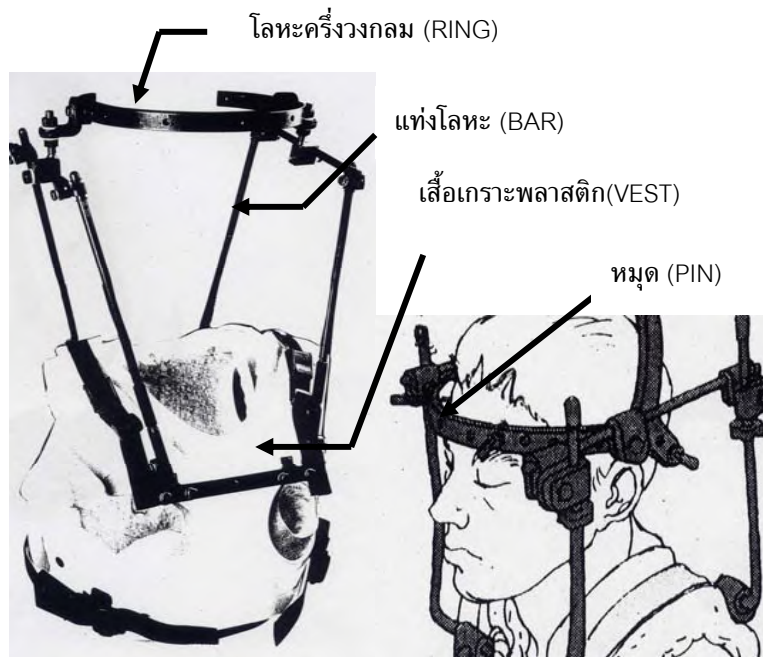
**ภาวะความเจ็บป่วยใดที่ต้องใส่ ฮาโล เวส (HALO VEST) ?**

ฮาโล เวส จะใส่ในผู้ป่วยที่กระดูกสันหลังส่วนต้นคอหักหรือเคลื่อน แพทย์จะพิจารณาใส่เพื่อการรักษา ซึ่งจะใส่ทั้งในระยะก่อนและหลังผ่าตัด

## ฮาโล เวส (HALO VEST) ประกอบด้วยอะไรบ้าง ?

ฮาโล เวส (HALO VEST) ประกอบด้วย

โลหะครึ่งวงกลม (RING) ยึดติดด้วยหมุด (PIN) 4 ตัว ซึ่งหมุดทั้ง 4 ตัวเกาะยึดติดกับกระดูกกะโหลกศีรษะ และยึดติดกับแท่งโลหะ (BAR) 4 แท่งซึ่งแท่งโลหะทั้ง 4 แท่ง จะถูกยึดติดระหว่าง โลหะครึ่งวงกลมกับเสื้อเกราะพลาสติกที่เรียกว่า เวส (VEST) ดังรูปที่ 2 และ 3

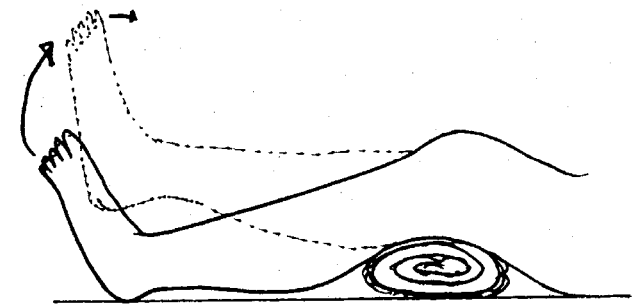


ส่วนประกอบต่างๆ ของฮาโล เวส (HALO VEST)

## การบริหารขา

เพื่อให้กล้ามเนื้อต้นขาและข้อเท้ามีความแข็งแรง

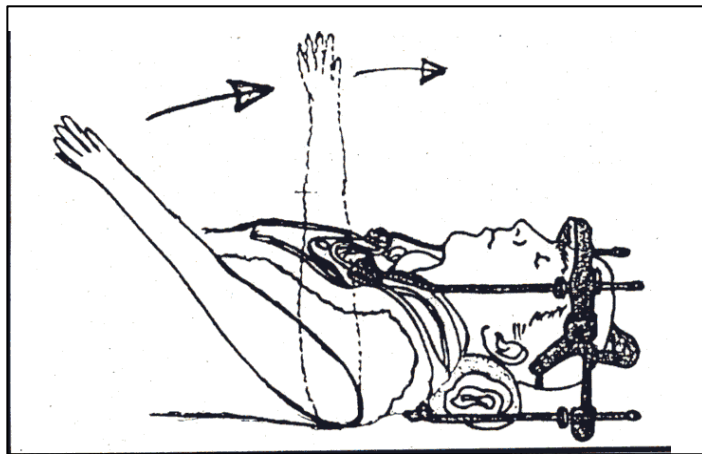
ท่าที่ 6 วางขาขวาบนเตียง ม้วนผ้าขนหนูมาวางรองที่ได้เข้าขา ให้ข้อเข่าประมาณ 30 องศา ยกปลายเท้าขึ้นให้เข้าเหยียดตรง ปลายเท้ากระดกชี้เข้าหาตัว เกร็งค้างให้ข้อเข่าอยู่ในท่าเหยียดโดยนับ 1 ถึง 5 ซ้ำๆ ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง แล้วจึงค่อยหย่อนเท้าลง จากนั้นสลับมาทำที่ขาซ้าย ในทำนองเดียวกัน ดังรูปที่ 17



รูปที่ 17 ท่าบริหารขา

### การบริหารข้อไหล่

เพื่อให้ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้คล่องตัวขึ้น ข้อไหล่ไม่ติด  
ท่าที่ 5 นอนหงายบนเตียง ยกแขนข้างขวาขึ้นช้าๆ มา  
ทางศีรษะจนกระทั่งรู้สึกตึงที่หัวไหล่ ค้างเอาไว้ที่ตำแหน่งนั้น นับ  
1 ถึง 5 ช้าๆ จากนั้นจึงลดแขนลงกลับสู่จุดเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง  
สลับมาทำที่แขนซ้าย ในทำนองเดียวกัน ดังรูปที่ 16



รูปที่ 16 ทำบริหารข้อไหล่

### การใส่ ฮาโล เวส (HALO VEST) มีประโยชน์อย่างไร ?

ประโยชน์ของการใส่ฮาโล เวส (HALO VEST)

- 1) ป้องกันไม่ให้กระดูกสันหลังส่วนต้นคอที่หักหรือเคลื่อนไปกดทับไขสันหลัง
- 2) เมื่อใส่แล้ว สามารถลุกนั่ง ยืน เดินได้ตามปกติ ดังรูปที่ 4,5
- 3) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ



รูปที่ 4



รูปที่ 5

### ระยะเวลาของการใส่ ฮาโล เวส (HALO VEST) นานเท่าไร?

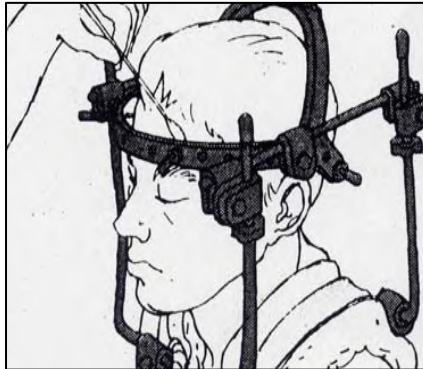
ฮาโล เวส จะใส่ไว้นานประมาณ 6 สัปดาห์ ถึง 3 เดือน แล้วแต่  
ชนิดหรือการบาดเจ็บของโรคนั้นๆ

## การดูแลรักษาความสะอาด ฮาโล เวส (HALO VEST)

### การทำแผล

ใช้ไม้พันสำลีชุบน้ำยา  
น้ำเกลือสะอาด (0.9%NSS)  
เช็ดทำความสะอาดผิวหนัง  
รอบ ๆ หมุดทั้ง 4 ตัว ทุกวัน  
ดังรูปที่ 6

รูปที่ 6 การทำแผล



บริเวณที่ใส่ลีสเกราพลาสติก ถัดขึ้นหรือมีกลิ่นเหม็น ใช้  
แอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ เช็ดทำความสะอาดได้

### อาการและสิ่งผิดปกติอะไรบ้างที่ต้องมาพบแพทย์?

- 1) ผิวหนังบริเวณที่ใส่หมุด มีอาการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน มี  
น้ำเหลืองหรือมีน้ำหนองซึมออกมา
- 2) หมุดที่ยึดติดกับกะโหลกศีรษะหลวม
- 3) บริเวณรอยต่อแท่งโลหะที่ยึดติดกับศีรษะ หรือลำตัวหลวม
- 4) บริเวณที่ใส่ลีสเกราพลาสติกกดผิวหนัง มีแผลกดทับ
- 5) ลีสเกราพลาสติกแน่น หรือหลวมมาก

## การบริหารมือ (ต่อ)

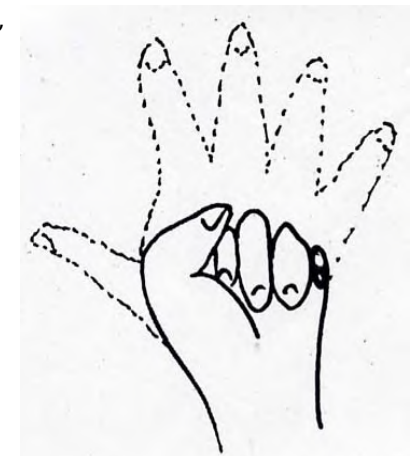


รูปที่ 14 ทำบริหารนิ้วมือ

ทำที่ 3 ยกมือขวาขึ้นให้ เอา  
ปลายนิ้วที่ละนิ้วมาแตะที่ปลาย  
นิ้วหัวแม่มือ ทำให้เป็นรูปวงกลม  
โดยเริ่มจากนิ้วชี้ ถัดไปก็เป็น  
นิ้วนาง นิ้วกลาง และ นิ้วก้อย  
ตามลำดับ ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นจึง  
เปลี่ยนมาบริหารมือซ้ายในทำนอง

เดียวกัน ดังรูป ที่ 14

ทำที่ 4 ยกมือขวาขึ้น กำมือให้  
ปลายนิ้วสัมผัสฝ่ามือ โดยเริ่มงอที่  
ข้อต้นใกล้ฝ่ามือก่อนแล้วจึงงอที่ข้อ  
ปลาย ทำซ้ำ ๆ ในที่สุดปลายนิ้วทุก  
นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ) จะอยู่ใน  
อุ้งมือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นจึง  
เปลี่ยนมาบริหารมือซ้ายในทำนอง  
เดียวกัน ดังรูปที่ 15



รูปที่ 15 ทำบริหารนิ้วมือ

## การบริหารร่างกาย

การบริหารกล้ามเนื้อ และข้อต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มกำลัง กล้ามเนื้อและข้อให้แข็งแรง

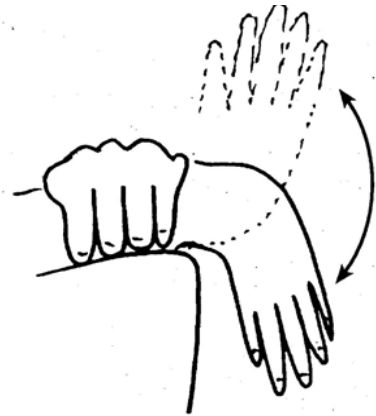
### การบริหารมือ

เพื่อให้ข้อมือและนิ้วมือเคลื่อนไหว ได้คล่องตัวยิ่งขึ้น

**ท่าที่ 1** คว่ำฝ่ามือลงบนโต๊ะ และใช้มือ ซ้ายจับยึดที่เหนือข้อมือขวา เพื่อให้ แขนอยู่นิ่งๆ ไม่ขยับเวลาบริหารข้อมือ เคลื่อนฝ่ามือและนิ้วมือไปมา ไป ทางขวาสุดและซ้ายสุดซ้ำๆ เหมือน เวลาถูเช็ดพื้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นจึง เปลี่ยนมาบริหารมือซ้ายในทำนอง เดียวกัน ดังรูปที่ 12



รูปที่ 12 ท่าบริหารมือ



รูปที่ 13 ท่าบริหารข้อมือ

**ท่าที่ 2** นั่งบนเก้าอี้ตามสบาย วาง ฝ่ามือคว่ำลงที่เท้าแขน ให้มือพ้น ขอบออกมา หรือวางที่มุมโต๊ะให้ ข้อมืออยู่ที่ขอบพอดี กระดกข้อมือ ขึ้นให้เต็มที่ และลงเต็มที่ซ้ำๆ ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ดังรูปที่ 13

## ข้อควรระวัง

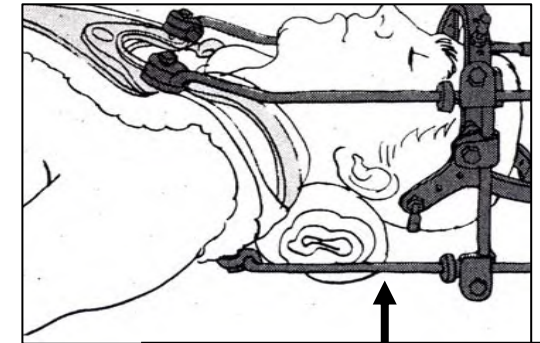
- 1) ห้ามดึงแท่งโลหะ เมื่อต้องการพยุงผู้ป่วยลุกขึ้นนั่ง ให้ใช้มือ พยุงใต้แท่งโลหะด้านล่างและไหล่ พยุงตัวขึ้นนั่ง การใช้มือดึงแท่ง โลหะอาจจะทำให้แท่งโลหะหักหรือน็อตที่ใส่ไว้เลื่อนหลวมได้
- 2) ห้ามไขหมุดทั้ง 4 ตัว ที่ยึดติดกับกะโหลกศีรษะ ถ้าหมุด หลวม ให้รีบมาพบแพทย์ทันที
- 3) ควรดูแลนอตทุกตัวระหว่างแท่งโลหะกับเครื่องวงกลมที่ ศีรษะ และเสื่อเกาะพลาสติกให้อยู่ติดแน่นตลอดเวลา

## การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยใส่ฮาโล เวส (Halo vest)

### การนอน

รูปที่ 7

ท่านอนหงาย



หมอนเล็ก ๆ หรือผ้าขนหนูพับ

### ท่านอนหงาย

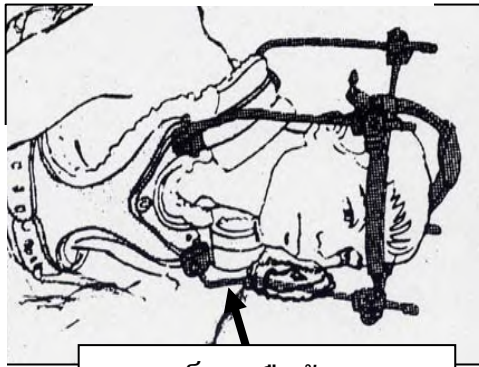
ท่านอนที่สบายที่สุดคือท่านอนหงายราบไปกับที่นอนมีหมอน เล็ก ๆ หรือผ้าขนหนูพับสอดไว้ตรงใต้ต้นคอด้วย ดังรูปที่ 7

### การนอน

#### ท่านอนตะแคง

ท่านอนตะแคงควรมีหมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนูพับสอดไว้ตรงใต้ต้นคอด้วย ดังรูปที่ 8

รูปที่ 8 ท่านอนตะแคง

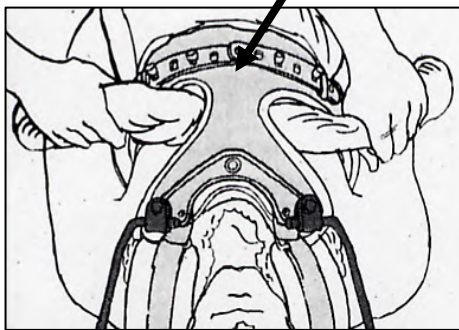


หมอนเล็กๆ หรือผ้าขนหนู

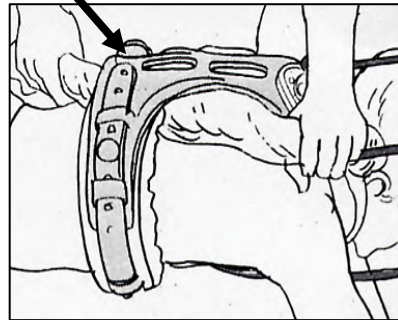
### การทำความสะอาดร่างกาย

เสื้อเกราะพลาสติก (vest) ใช้ผ้าสะอาดหรือฟองน้ำชุบน้ำเช็ดบริเวณส่วนบน และส่วนที่อยู่ภายใต้เสื้อเกราะพลาสติก ควรทำความสะอาดทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ดังรูปที่ 9 และ 10

เสื้อเกราะพลาสติก (vest)



รูปที่ 9



รูปที่ 10

### การทำความสะอาดผม

ผู้ป่วยที่ผมยาวแนะนำให้ตัดผมให้สั้นที่สุดหรือโกนผม เพื่อการรักษาความสะอาดของหนังศีรษะ ลดการติดเชื้อบริเวณหนังศีรษะ และบริเวณหูทั้ง 4 ตัว เนื่องจากต้องใส่ ฮาโล เวส เป็นระยะเวลานานประมาณ 2-3 เดือน การทำความสะอาดและหนังศีรษะทำได้ค่อนข้างลำบาก

ถ้ามีผมขึ้นยาวบริเวณหนังศีรษะรอบๆ หูทั้ง 4 ตัว ให้ใช้กรรไกรเล็กๆ ค่อยๆ ตัดผมให้สั้น และใช้ไม้พันสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ เช็ดทำความสะอาด ไม่ให้มีเศษผมติดอยู่รอบๆ หูทั้ง 4 ตัว

### เสื้อผ้าและการแต่งตัว

ควรใส่เสื้อผ้าเรียบง่าย หลวมๆ ใส่สบาย เช่น เสื้อผ้าหน้าติดกระดุม ดังรูปที่ 11

### การรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารได้ทุกชนิด ให้ครบทั้ง 5 หมู่ และควรเน้นอาหารที่เป็นประโยชน์กับกระดูกเช่นเนื้อสัตว์ อาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินสูง เช่น นม ไข่ ผักและผลไม้ต่างๆ



รูปที่ 11