

การเคลื่อนย้ายตัวบนเตียง

จุดประสงค์

- เพื่อฝึกให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ป้องกันการเกิดแผลกดทับ
- เตรียมผู้ป่วยในท่าลุกนั่ง เพื่อทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ
- สะดวกในการเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและทำความสะอาด

ข้อแนะนำ

- ก่อนพลิกตัวควรเลื่อนตัวไปชิดขอบเตียงข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อเวลาพลิกตัว จะได้อยู่กึ่งกลางเตียงพอดี

การพลิกตะแคงตัวไปด้านมีแรง



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือข้างมีแรงจับแขนข้างอ่อนแรงวางบนหน้าอก
- ขาข้างมีแรงซ้อนใต้ขาข้างอ่อนแรง
- ใช้มือข้างมีแรง ดึงขอบข้างเตียง พร้อมกับขาข้างมีแรง ดึงขาข้างอ่อนแรงพลิกตัวพร้อมๆ กัน

การพลิกตะแคงตัวไปด้านอ่อนแรง

วิธีปฏิบัติ

- จัดแขนข้างอ่อนแรงให้กางออกจากลำตัวเล็กน้อย ใช้ขาข้างมีแรงซ้อนขาข้างอ่อนแรง
- ใช้แขนข้างมีแรงพยายามจับขอบเตียงด้านตรงข้าม พร้อมกับขาข้างมีแรงดึงขาข้างอ่อนแรงพลิกตัวมาพร้อมๆ กัน



การพลิกตะแคงตัวไปด้านดีโดยมีผู้ช่วยเหลือ

วิธีปฏิบัติ

- จัดมือข้างอ่อนแรงวางพาดหน้าอก จากนั้นจัดเข้าข้างอ่อนแรงให้ตั้งขึ้น



- มือข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือจับบริเวณเข่า มืออีกข้างจับสะบักผู้ป่วยข้างอ่อนแรง จากนั้นพลิกให้ผู้ป่วยนอนตะแคง



การลุกนั่ง

1. ใช้ข้อศอกยันกับที่นอน (ตะแคงทางด้านดี) สอดขาข้างดีใต้ขาข้างอ่อนแรงพร้อมกับยันตัวลุก



2. ใช้ขาข้างดีดึงขาข้างอ่อนแรงลงข้างเตียง



3. จัดทำนั่งทรงตัวโดยใช้มือยันที่นอน ขาวางราบบนพื้น



การลุกนั่งโดยมีผู้ช่วยเหลือ

- ขยับให้ผู้ป่วยมาชิดขอบเตียง
- ผู้ช่วยสอดมือข้างหนึ่งไว้ใต้บริเวณสะบัก อีกข้างหนึ่งสอดไว้ใต้เข่า
- ผู้ป่วยใช้แขนข้างดีในการช่วยดันตัวขึ้น



- ผู้ช่วยเหลือช่วยยกศีรษะและลำตัวผู้ป่วยขึ้นพร้อมกับหมุนขาของข้างเตียงพร้อมกัน



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

ประคอง	ภู่อเส	สาขากิจกรรมบำบัด
เมธิตา	วิวิตรกุล	สาขากิจกรรมบำบัด
สมลักษณ์	เพียรมานะกิจ	สาขากายภาพบำบัด

ที่ปรึกษา

รศ.พญ. วิไล คุปต์นิรัติศัยกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเคลื่อนย้ายตัวบนเตียง สำหรับผู้ป่วย อัมพาตครึ่งซีก



สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1001161