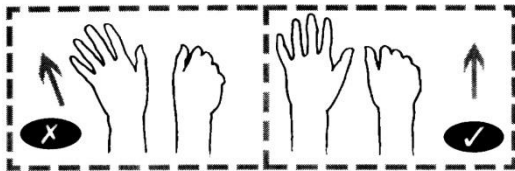


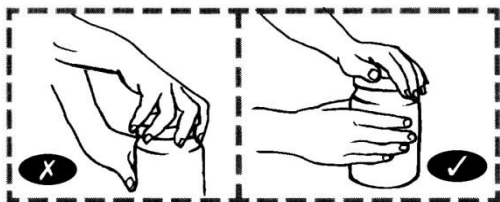
หลักการการใช้มือและท่าทางต่าง ๆ ที่ถูกต้อง ในผู้ป่วยโรคข้อรูมาตอยด์

1. ไม่บิดข้อมือไปทางด้านนิ้วก้อย (เพราะผู้ป่วยมี
แนวโน้มเกิดข้อมือบิดเอียงจากการของโรค
รูมาตอยด์)

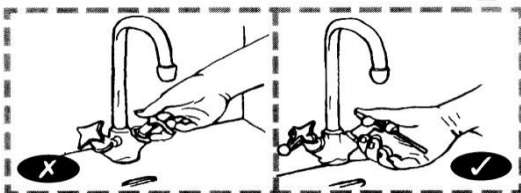


ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

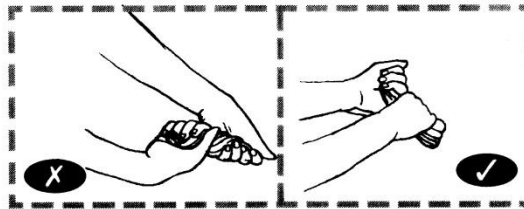
1.1) การเปิด - ปิดขวด เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมือ
เอียงไปทางด้านนิ้วก้อย ให้ใช้มือขวาเปิด และใช้มือ
ซ้ายปิดขวด



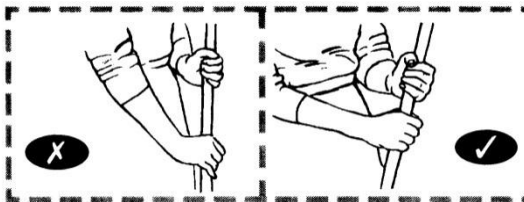
1.2) การเปิด - ปิดก๊อกน้ำ ควรใช้ก๊อกน้ำที่มี
ด้ามจับยาวๆ ถ้าเป็นก๊อกกลมสั้นจะทำให้ข้อมือบิด



1.3) การบิดผ้า กำผ้าบิดในลักษณะข้อมือตรง ไม่ควรบิด
ข้อมือ

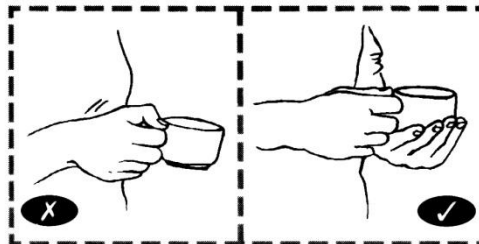


1.4) การจับไม้ถูพื้น จับหางมือข้างหนึ่ง และอีกข้างจับ
คว่ำมือ ในลักษณะข้อมือตรง

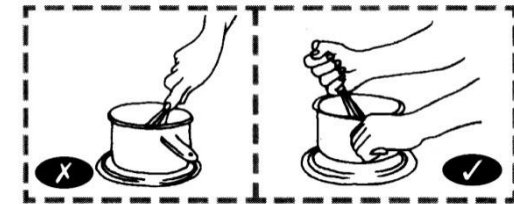


2. การใช้สองมือช่วยในการทำกิจกรรม เพื่อลดแรงกระทำ
ต่อข้อนิ้วมือ และข้อมือ

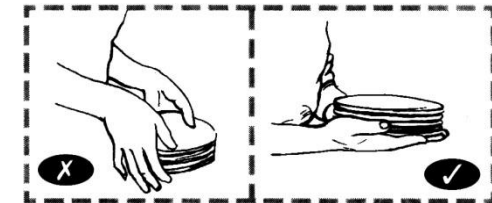
2.1) การยกแก้วกาแฟ มือข้างหนึ่งจับหูแก้ว อีกข้างซ้อน
ข้างใต้แก้ว



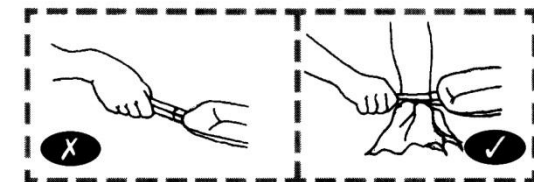
2.2) การตีไข่ ใช้มือกำด้ามที่ตีในลักษณะหางมือ ออก
แรงตีเข้าหาลำตัว มืออีกข้างจับที่ด้ามจับเพื่อประคอง



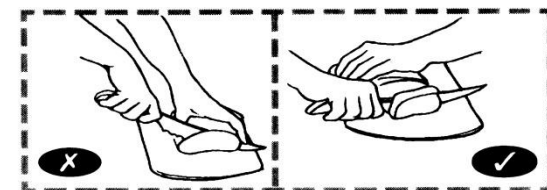
2.3) การยกจานหลาย ๆ ใบ ให้ใช้สองมือรองรับได้จน
ข้อมืออยู่ในแนวตรง



2.4) การจับกระทะ มือข้างหนึ่งจับหูกระทะในลักษณะ
คว่ำมือ อีกมือหนึ่งจับ หางมือช่วยรองรับข้างใต้หูกระทะ

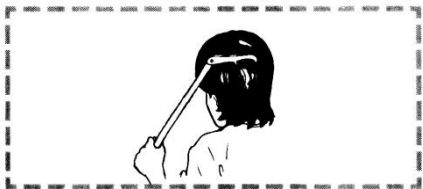


2.5) การใช้มีดหั่นของ กำด้ามมีดในลักษณะข้อมือตรง
ให้แขนส่วนปลายออกแรงหันตามขวางลำตัว

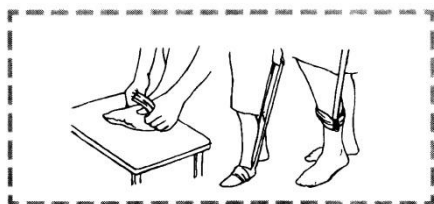


3. การใช้อุปกรณ์ช่วย เพื่อลดแรงกระทำต่อข้อมือและนิ้วมือ เช่น

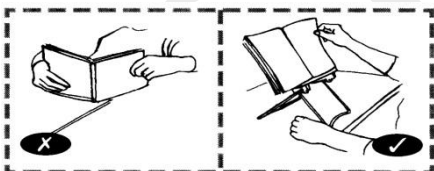
3.1) การหวิ้ม ถ้ายกแขนไม่ขึ้น ให้ใช้อุปกรณ์ดัดแปลง เสริมด้ามหวีให้ยาวขึ้น



3.2) การใส่ถุงเท้า ให้จับถุงเท้า ในลักษณะข้อมือตรง หรือใช้อุปกรณ์ช่วยใส่ถุงเท้า

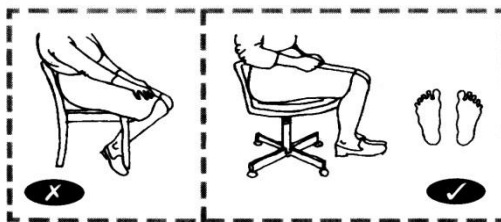


3.3) การอ่านหนังสือ ถ้าต้องถือหนังสือไว้นาน ๆ จะทำให้เมื่อย และบังคับข้อมือให้ตรงไม่ได้ จึงควรใช้ที่วางรองรับหนังสือให้อยู่ในระดับสายตา



4. การนั่งเก้าอี้ที่เหมาะสม

การนั่งควรจัดให้เท้าแนบกับพื้น หรือ มีที่รองรับ



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

ประคอง ภูแส สาขากิจกรรมบำบัด
สุโรจน์ บุญเจริญบัวทอง สาขากิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

รศ.พญ.วิไล คุปต์นิรัตติยกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561
รหัสหน่วยงาน 1218H000
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้อง ในชีวิตประจำวันและงานบ้าน

ของผู้ป่วย

โรคข้อ
รูมาตอยด์

สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1002161