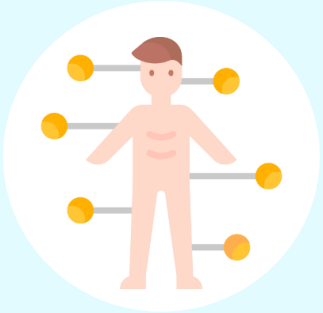
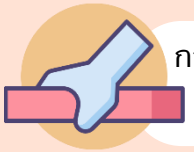
การฝึกการรับรู้ ความจำ สมาธิ และความคิดความเข้าใจ

การฝึกให้ผู้ป่วยรับรู้ร่างกายข้างที่อ่อนแรง ฝึกการรับรู้วันเวลา สถานที่ บุคคล รวมถึงการฝึกความจำ และสมาธิเป็นประจำ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาช่วยเหลือตนเอง และดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามศักยภาพ



การฝึกทำกิจวัตรประจำวัน

การฝึกให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม สวมใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ส่งผลต่อจิตใจและการมองเห็นคุณค่าของตนเอง จะช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันด้วยตนเองอีกครั้ง



การดัดแปลงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม อุปกรณ์เสริม /อุปกรณ์ดัดแปลง

การดัดแปลงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ป่วย เช่น เพิ่มราวจับในห้องน้ำ และการดัดแปลงอุปกรณ์ หรือจัดทำอุปกรณ์เสริมในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ช้อนส้อมเสริมด้าม แปรงฟันเสริมด้าม จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้มากที่สุด และช่วยลดภาระของผู้ดูแล

สายคล้องแขนกันข้อไหล่หลวม หรือหลุด

ภาวะข้อไหล่หลวม หรือหลุด เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง ผู้ป่วยควรได้รับสายคล้องแขน (shoulder sling) เพื่อช่วยจัดท่าทางของข้อไหล่ และป้องกันภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด

อุปกรณ์ดามแขนและมือ

อุปกรณ์ดามแขนและมือ จัดเป็นอีกวิธีหนึ่งของการรักษาฟื้นฟู ช่วยจัดท่าทางมือ และนิ้วมือให้อยู่ในท่าพักที่เหมาะสม ป้องกันกล้ามเนื้อหดรั้ง ลดอาการเกร็ง และป้องกันข้อติดผิดรูป

หากท่านมีข้อสงสัย หรือข้อคำถามควรปรึกษานักกิจกรรมบำบัด

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

การฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ที่มีพยาธิสภาพที่สมอง

FB: กิจกรรมบำบัด เวชชารักษ์ ลำปาง
เพจ: โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง
โทร.054-019-662 ต่อ 411

www.vjlh.go.th

LINE
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ผู้ที่มีพยาธิสภาพที่สมอง หมายถึง

บุคคลที่มีพยาธิสภาพที่สมอง สมองน้อย หรือก้านสมอง ที่เกิดจากภาวะขาดเลือดไปเลี้ยง เนื่องจากหลอดเลือด ตีบ อุดตัน หรือแตก หรือเกิดจากการได้รับอันตรายจากแรงภายนอกมากระทบสมอง ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย การทำงานของสมองหยุดชะงัก ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง, บาดเจ็บที่สมอง, เนื้องอกที่สมอง

อาการที่พบได้บ่อย ดังนี้

- ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวแขนและมือได้
- มีข้อจำกัดการเคลื่อนไหวข้อไหล่ ข้อศอก ปลายแขน ข้อมือ นิ้วมือ
- มีปัญหาแขนและมือบวม หรือมีอาการปวดจากการไม่ใช้งาน
- ภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด จากกล้ามเนื้ออ่อนแรง
- มีปัญหาด้านการกลืนอาหาร หรือน้ำ
- มีปัญหาด้านการรับรู้ ความจำ สมาธิ และความคิดความเข้าใจ
- ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง

การฟื้นฟูสมรรถภาพ

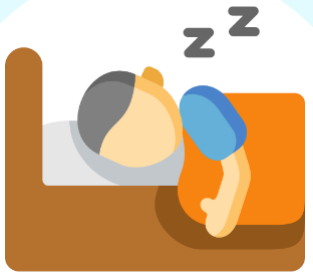
ทางกิจกรรมบำบัดในผู้ที่มีพยาธิสภาพที่สมอง

เป็นการบำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามศักยภาพ โดยนำกิจกรรม วิธีการ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาเป็นวิธีการบำบัด และมีการออกแบบการฟื้นฟูที่เฉพาะเจาะจงด้วยเทคนิคทางกิจกรรมบำบัด

การจัดท่าทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

การจัดท่านอนและท่านั่งให้ผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญ จะช่วยป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อ ลดอาการเกร็ง ป้องกันข้อต่อติดแข็ง อาการปวด และบวมของแขนและมือข้างที่กล้ามเนื้ออ่อนแรง

"จัดท่าให้ผู้ป่วยนั่งบ่อย ๆ"



"หลีกเลี่ยงนอนทับแขนข้างที่อ่อนแรง"

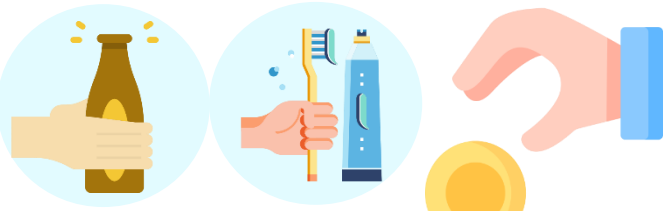
การบริหารข้อต่อ และกล้ามเนื้อแขนและมือ

การบริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อ จะช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหดรั้ง และข้อต่อยึดติด ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหว เพื่อเตรียมความพร้อมในการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอื่น ๆ ต่อไป

การฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวแขนและมือ

การฝึกให้ผู้ป่วยควบคุมการเคลื่อนไหวด้วยตนเอง จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของแขนและมือ ให้มีการเคลื่อนไหวได้อย่างตั้งใจ และมีจุดมุ่งหมาย

"เริ่มฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนก่อน โดยให้ผู้ป่วยฝึกยักไหล่ข้างที่อ่อนแรง จากนั้นให้ฝึกยกแขนและมือ แตะอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เริ่มจาก สะโพก – หน้าอก – หัวไหล่ – หู ด้านที่แข็งแรง"



"ฝึกหยิบจับสิ่งของในชีวิตประจำวัน"

การบริหารกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการกลืน

การฝึกให้ผู้ป่วยบริหารริมฝีปาก ลิ้น และขากรรไกรด้วยตนเอง จะช่วยเพิ่มความแข็งแรง และความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการกลืน ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร