

เครื่องตามมือ (Hand splint)

คือ อุปกรณ์ที่ใช้กับนิ้วมือ ข้อมือ มือ แขน ในทางกิจกรรมบำบัด เครื่องตามมือจัดเป็นวิธีหนึ่งของการรักษาฟื้นฟู



- ป้องกันกล้ามเนื้อหดสั้น ข้อติดผิดรูป
- ประคองแขนและมือที่มีอาการปวด
- จัดทำนิ้วมือและมือให้อยู่ท่าที่เหมาะสม



- ลดภาวะเกร็งของนิ้วมือ และข้อมือ
- ป้องกันกล้ามเนื้อหดสั้น ข้อติดผิดรูป
- ยึดกล้ามเนื้อกลุ่มที่มีความตึงตัวสูงกว่าปกติ



- จัดทำนิ้วมือและมือให้อยู่ท่าที่เหมาะสม

หลักในการใช้และดูแลเครื่องตาม

1. ควรใส่ให้กระชับ ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป
2. ตอนกลางวัน ควรถอดทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อทำการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย
3. ตอนกลางคืนควรใส่ต่อเนื่อง ไม่เกิน 10-12 ชั่วโมง
4. ทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำสบู่อ่อนๆ และผึ่งลม
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้เครื่องตามสัมผัสความร้อน
6. ปฏิบัติตามคำแนะนำของนักกิจกรรมบำบัด อย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้งาน

หากท่านมีข้อสงสัย หรือข้อคำถาม
ควรปรึกษานักกิจกรรมบำบัด

FB: กิจกรรมบำบัด เวชชารักษ์ ลำปาง

โทร.054-019-662 ต่อ 411

(งานกิจกรรมบำบัด)

www.vjlh.go.th



แผ่นพับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการสอน

Home program แก่ผู้ป่วยและญาติที่เข้ารับบริการ
ทางกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง เป็นหลัก

สงวนลิขสิทธิ์

งานกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

การบริหารมือ และ การจัดท่าของแขนและมือ ด้วยเครื่องตาม (Splint)



มือและนิ้วมือ เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเลือด เอ็นและผิวหนังห่อหุ้ม สามารถเคลื่อนไหวได้ โดยการสั่งการของสมองและระบบประสาท มีประโยชน์ในการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

การบริหารมือ เหมาะสำหรับ

1. ผู้ที่มีปัญหาข้อติดจากภาวะแทรกซ้อน
2. ผู้ที่มีอาการอ่อนแรงหรืออัมพาตของแขนและมือ
3. ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณแขนและมือ
4. ผู้ที่มีบริบทการทำงานที่ต้องใช้มือบ่อย ๆ หรือใช้มือในท่าเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน
5. ผู้ที่มีปัญหานิ้วล็อค

การบริหารแต่ละท่า ให้ทำท่าละ 10-15 ครั้ง ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย

1. การบริหารกล้ามเนื้อปลายแขน

ท่า “คว่ำมือ - หงายมือ”



2. การบริหารข้อมือ

ท่าที่ 1 “งอข้อมือ - กระจกข้อมือ”

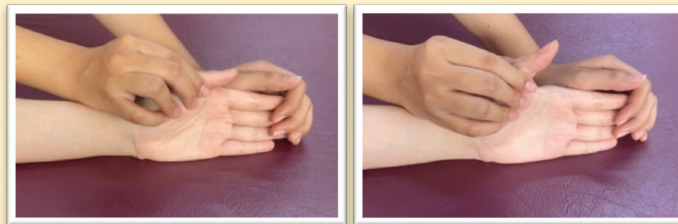


ท่าที่ 2 “ขยับข้อมือซ้าย - ขวา”



3. การบริหารนิ้วหัวแม่มือ

ท่าที่ 1 “หุบ - กางนิ้วหัวแม่มือ”



ท่าที่ 2 “งอ -เหยียดนิ้วหัวแม่มือ”



ท่าที่ 3 “หมุนนิ้วหัวแม่มือ”



4. การบริหารนิ้วมือ

ท่าที่ 1 “กำ-แบ่นิ้วมือ”



ท่าที่ 2 “หุบ-กางนิ้วมือ”

