



### 1. แกะสายรัดห้วงด้านหน้าของสายพยางค์ออก



### 2. แกะสายรัด และปลดก้านออก



### 3. เก็บอุปกรณ์ช่วยพยุงหัวไหล่ให้เรียบร้อย

1. ควรใส่อุปกรณ์ไว้ตลอดเวลา เมื่ออยู่ในท่าที่ห้อยแขน เช่น นั่ง ยืน หรือเดิน โดยเฉพาะในระยะเวลาที่มีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่
2. ขณะนอน ไม่ต้องสวมใส่อุปกรณ์
3. เมื่อสวมใส่อุปกรณ์ ควรใช้หมอนรองใต้แขนข้างที่อ่อนแรงร่วมด้วย เพื่อช่วยพยุงแขนได้ดียิ่งขึ้น
4. การสวมใส่ไม่กระชับหรือหลวม อาจไม่ช่วยป้องกันภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุดได้
5. หากติดปลอกแขนที่ต้นแขนแน่นจนเกินไป อาจทำให้ระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติได้
6. สามารถหยุดใช้อุปกรณ์ได้เมื่อผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวแขนข้างที่อ่อนแรงได้เอง ในท่ายกแขนไปข้างหน้า สูงประมาณ 90 องศา

แผ่นพับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการสอน “Home program” แก่ผู้ป่วยและญาติ ที่เข้ารับบริการทางกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง เป็นหลัก

### เอกสารอ้างอิง

1. การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงไหล่ (Shoulder sling) ที่ถูกต้อง,งานกิจกรรมบำบัดสถานบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ,2560
2. กิจกรรมบำบัดสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านระบบประสาท(Occupational Therapy for Persons with Neurological Conditions),ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2548

### วิธีการดูแลรักษา

- ✓ ควรซักล้างอุปกรณ์ด้วยมือ โดยใช้น้ำสบู่อ่อนๆ
- ✓ ควรผึ่งในที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ✗ หลีกเลี่ยงการบิด ขยี้ ห้ามซักเครื่อง
- ✗ ไม่ควรตากแดดจัด เนื่องจากจะทำให้เสื่อมสภาพเร็ว



054-019-662 ต่อ 411

Facebook: กิจกรรมบำบัด เวชศาสตร์ ลำปาง

www.vjlh.go.th



# การใช้อุปกรณ์ ช่วยพยุงไหล่

(Shoulder sling)

สงวนลิขสิทธิ์จัดทำโดย งานกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง  
386 หมู่ 3 ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

## ภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด (Shoulder Subluxation)

ภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด พบได้ในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก (Hemiplegia) ที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในระยะอ่อนปวกเปียก เนื่องจากมีการอ่อนแรงและความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยพยุงหัวไหล่ลดลง ร่วมกับการหย่อนคลายของเอ็นและเยื่อหุ้มข้อ ทำให้หัวกระดูกข้อไหล่เคลื่อนออกมาจากเบ้า โดยแรงดึงของน้ำหนักแขน ในขณะที่ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง ยืน และเดิน ทำให้แขนปล่อยห้อยตกลงมา อาจเกิดการบาดเจ็บของข้อไหล่ หรือมีช่วงการเคลื่อนไหวลดลงตามมาได้



## การประเมินภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด

ให้ผู้ป่วยนั่งปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว ผู้ประเมินใช้นิ้วคลำและกดลงไปบริเวณช่องว่างกระดูกหัวไหล่ หากเกิดช่องว่างที่นิ้วสามารถสอดเข้าไปได้ แสดงว่ามีภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด

## การป้องกันภาวะข้อไหล่เคลื่อนหลุด

1. ใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงหัวไหล่ (Shoulder sling)
2. หลีกเลี่ยงการนวด ถู ดึง และกระชากแขนหรือข้อไหล่ข้างที่อ่อนแรงอย่างรวดเร็ว รุนแรง
3. หลีกเลี่ยงการนอนทับแขนข้างที่อ่อนแรง
4. บริหารข้อต่อของแขนและข้อไหล่อย่างสม่ำเสมอ

## อุปกรณ์ช่วยพยุงหัวไหล่ (Shoulder sling)



## วิธีการใส่อุปกรณ์ช่วยพยุงหัวไหล่

1. สวมปลอกแขน รอบต้นแขนข้างที่อ่อนแรง โดยติดตีนตุ๊กแก ไว้ด้านในแขนผู้ป่วย



2. รัดสายรัดรอบแขนพร้อมติดตีนตุ๊กแก ให้เรียบร้อย



3. นำสายพุงที่มีสามเส้นวางทาบไว้บนบ่า โดยให้แนวตั้งของเส้นกลางอยู่ตรงกลางบ่าพอดี



4. นำสายรัดสอดเข้ากับห่วงด้านหน้าของสายพุง แล้วอ้อมใต้รักแร้ข้างที่แข็งแรงจากนั้นนำไปสอดที่ห่วงด้านหลังปรับความยาวของสายให้พอดี และติดตีนตุ๊กแกให้เรียบร้อย



5. สอดสายรัดทั้งสามเส้นตามแนวของสายรัด โดยให้ตั้งสายด้านหน้าและด้านหลังก่อนจากนั้นดึงสายกลาง โดยดึงให้กระชับเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างข้อไหล่และกระดูกต้นแขน

