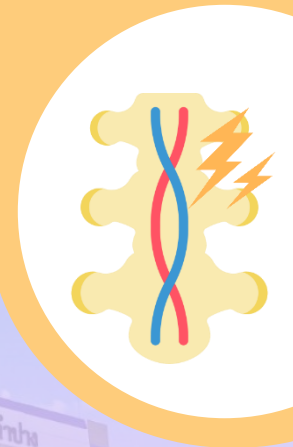
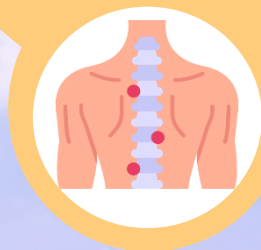




กรมการแพทย์  
โรงพยาบาลเวชชาชีวะ ลำปาง

# การฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลัง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

FB: กิจกรรมบำบัด เวชชาชีวะ ลำปาง

เพจ: โรงพยาบาลเวชชาชีวะ ลำปาง

โทร.054-019-662 ต่อ 411

[www.vjlh.go.th](http://www.vjlh.go.th)

## การบริหารข้อต่อ และกล้ามเนื้อแขนและมือ

การบริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อ จะช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหดรั้ง และข้อต่อยึดติด ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหว เพื่อเตรียมความพร้อมในการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอื่น ๆ ต่อไป



## การดัดแปลงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม อุปกรณ์เสริม / อุปกรณ์ดัดแปลง

การดัดแปลงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ป่วย เช่น เพิ่มราวจับในห้องน้ำ และการดัดแปลงอุปกรณ์ หรือจัดทำอุปกรณ์เสริมในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ช้อนส้อมเสริมด้าม แปรงพินเสริมด้าม จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ผู้ป่วยทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้มากที่สุด และช่วยลดภาระของผู้ดูแล



## การฝึกทำกิจวัตรประจำวัน

การฝึกให้ผู้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม สวมใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้ผู้ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ส่งผลต่อจิตใจ และการมองเห็นคุณค่าของตนเอง จะช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันด้วยตนเองอีกครั้ง



ผู้ที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลัง หมายถึง

บุคคลที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลังเกิดจากการบาดเจ็บที่ไขสันหลัง และรากประสาทที่อยู่ในโพรงกระดูกสันหลัง หรือที่เรียกว่า Spinal cord injury หรือเกิดจากภาวะความผิดปกติของไขสันหลัง และรากประสาทที่เกิดจากพยาธิสภาพอื่น ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการบาดเจ็บ เช่น โปलीโอ วัณโรคกระดูกสันหลัง มะเร็งที่เนื้อไขสันหลัง

## การจัดทำทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

การจัดทำนอนและทำนั่งให้ผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญ จะช่วยป้องกันแผลกดทับ ป้องกันข้อต่อติดแข็ง อาการปวดและบวมของขาและแขน

### Tetraplegia (Quadriplegia)

หมายถึง การอ่อนแรง หรืออัมพาตของแขนขา อาจจะเป็นทั้งหมด หรือบางส่วน เพราะมีพยาธิสภาพตั้งแต่กระดูกสันหลัง ระดับ T1 ขึ้นไป

Paraplegia หมายถึง การอ่อนแรงหรืออัมพาตของขา หรือทั้งขาและลำตัว อาจจะเป็นทั้งหมดหรือบางส่วน เพราะมีพยาธิสภาพที่ไขสันหลังตั้งแต่กระดูกสันหลังระดับ T2 ลงมา

### “ฝึกการเปลี่ยนท่าทาง”



### “พลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง”



### การฝึกนั่งทรงตัว

การฝึกนั่งทรงตัว เป็นพื้นฐานในการฝึกกิจวัตรประจำวัน โดยเริ่มจากปรับความสูงของศีรษะขึ้นตามความสามารถของผู้ป่วย ฝึกให้ผู้ป่วยนั่งพิงหลังบนเตียง - ฝึกนั่งห้อยขาข้างเดียว - ฝึกนั่งบนรถเข็น - ฝึกให้ผู้ป่วยนั่งทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

## ผลที่ตามมาจากพยาธิสภาพไขสันหลัง

- ★ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ส่งผลให้กล้ามเนื้อลีบ /ฝ่อ
- ★ การรับรู้ความรู้สึกผิดปกติ มีอาการชา รู้สึกมากกว่าปกติ มีอาการเจ็บปวด มีความรู้สึกแบบแปลก ๆ
- ★ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลง อาจจะมีกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก หรือ กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- ★ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ การขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระผิดปกติ
- ★ สูญเสียการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ★ สูญเสียสมรรถภาพทางเพศ

## การฟื้นฟูสมรรถภาพ

## ทางกิจกรรมบำบัด

## ในผู้ที่มีพยาธิสภาพที่ไขสันหลัง

เป็นการบำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามศักยภาพ โดยนำกิจกรรม วิธีการ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาเป็นวิธีการบำบัด และมีการออกแบบการฟื้นฟูที่เฉพาะเจาะจงด้วยเทคนิคทางกิจกรรมบำบัด



## ภาวะแทรกซ้อน

- ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ /ปอดแฟบ
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ /ไตวาย
- แขนขา บวม
- หลอดเลือดดำอุดตัน
- แผลกดทับ
- ข้อต่อยึดติด
- กระดูกพรุน

