



การสร้างเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก

พิศกดิ์ ชินชัย
ทศพร บรรยมาก
นที จินดาคำ

346
8ก
6

สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญภาพ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ช
ตอนที่ 1 อัมพาตครึ่งซีก	1
บทที่ 1 อัมพาตครึ่งซีกและภาวะโรคหลอดเลือดสมอง	3
ตอนที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	15
บทที่ 2 แนวคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้พิการ	17
บทที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	27
ตอนที่ 3 การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	51
บทที่ 4 การออกกำลังกายในผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	53
บทที่ 5 การจัดทำและการเคลื่อนย้ายตัวผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	91
บทที่ 6 การแต่งกายผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	105
บทที่ 7 อุปกรณ์ช่วย การดัดแปลงสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม สำหรับผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	115
บทที่ 8 การใช้ชีวิตในสังคมของผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	133
ความหมายของศัพท์สำคัญ	143
Glossary	146
บรรณานุกรม	148
Index	153

สารบัญภาพ

รูปที่		หน้า
4-1	การเคลื่อนไหวสะบัก	59
4-2	การยกแขนขึ้นด้านบน	60
4-3	การเหยียดแขนไปด้านหลัง	61
4-4	การกางแขนและหุบแขน	61
4-5	การไขว้แขนข้ามลำตัวและกางแขน	62
4-6	การหมุนแขนเข้าในและออกนอก	62
4-7	การงอและเหยียดข้อศอก	63
4-8	การคว่ำและหงายมือ	64
4-9	การงอและกระดูกข้อมือ	65
4-10	การเคลื่อนไหวข้อต่อบริเวณฝ่ามือ	66
4-11	การงอลำตัว	66
4-12	การบิดลำตัว	67
4-13	การงอสะโพกและเข้าและเหยียดเข้า	68
4-14	การเหยียดสะโพก	69
4-15	การกางและหุบข้อสะโพก	70
4-16	การหมุนข้อสะโพกเข้าข้างในและออกข้างนอก	70
4-17	การกระดูกปลายเท้าขึ้น	71
4-18	การยกแขนขึ้นเหนือศีรษะแบบผู้พิการทำเอง	77
4-19	การหมุนแขนเข้าในและออกนอกแบบผู้พิการทำเอง	78
4-20	การหงายและคว่ำแขนแบบผู้พิการทำเอง	79
4-21	การยกแขนมือเดียวในท่านอนแบบผู้พิการทำเอง	80
4-22	การงอและเหยียดแขนในท่านอนแบบผู้พิการทำเอง	81
4-23	การยกแขนในท่านอนแบบผู้พิการทำเอง	82
4-24	การกางแขนในท่านอนแบบผู้พิการทำเอง	83
4-25	การงอสะโพกและเข้าแบบผู้พิการทำเอง	84

4-26	การนอนตะขาแบบผู้พิการทำเอง	85
4-27	การนอนยกสะโพกแบบผู้พิการทำเอง	86
4-28	การเคลื่อนไหวข้อเท้าแบบผู้พิการทำเอง	87
4-29	การนั่งลงน้ำหนักแขนแบบผู้พิการทำเอง	88
5-1	ท่านอนหงายที่เหมาะสมกับผู้อัมพาตครึ่งซีก	92
5-2	ท่านอนตะแคงทับด้านอัมพาตของผู้อัมพาตครึ่งซีก	93
5-3	ท่านอนตะแคงทับด้านปกติของผู้อัมพาตครึ่งซีก	93
5-4	ท่านั่งเก้าอี้ของผู้อัมพาตครึ่งซีก	94
5-5	การเคลื่อนย้ายผู้อัมพาตไปหัวเตียงจากท่านอนหงาย	95
5-6	การเคลื่อนย้ายผู้อัมพาตไปหัวเตียงจากท่านั่งเหยียดขา	96
5-7	การเคลื่อนย้ายผู้อัมพาตไปยังข้างเตียงด้านปกติ	96-97
5-8	การพลิกตัวผู้อัมพาตจากท่านอนหงายไปด้านปกติ	98
5-9	การลุกขึ้นนั่งห้อยขาจากท่านอนตะแคงทางด้านปกติ	99
5-10	การเคลื่อนย้ายตัวจากเตียงไปล้อเข็นของผู้อัมพาตครึ่งซีก	101
5-11	การเคลื่อนย้ายตัวจากล้อเข็นไปเตียงของผู้อัมพาตครึ่งซีก	102
6-1	การใส่เสื้อเชิ้ตในผู้อัมพาตครึ่งซีก	106
6-2	การถอดเสื้อเชิ้ตในผู้อัมพาตครึ่งซีก	107
6-3	การสวมกางเกงในผู้อัมพาตครึ่งซีก	108
6-4	การสวมกางเกงกรณีผู้อัมพาตครึ่งซีกยืนไม่มั่นคง	109
6-5	การถอดกางเกงในผู้อัมพาตครึ่งซีกเริ่มจากท่านอน	110
6-6	การถอดกางเกงในผู้อัมพาตครึ่งซีกเริ่มจากท่านยืน	111
6-7	การสวมถุงเท้าในผู้อัมพาตครึ่งซีก	112
6-8	การใส่หรือถอดรองเท้าของผู้อัมพาตครึ่งซีก	113
7-1	กระดานเลื่อนสำหรับแขน	116
7-2	ถุงน้ำหนักสำหรับใส่อกกำลังกาย	116
7-3	ราวคูขนานฝึกเดิน	117
7-4	เขียงทำอาหารสำหรับผู้ใช้มือข้างเดียว	118
7-5	อุปกรณ์ตัดเล็บด้วยมือเดียว	118
7-6	ห่วงเหนื่อศีรษะสำหรับใช้ในการดึงตัวลุกขึ้นนั่ง	119

7-7	อุปกรณ์เสริมข้อเท้าและเท้า	119
7-8	ไม้เท้าช่วยการเดินแบบสามขาและแบบสี่ขา	120
7-9	ไม้เท้าแบบเก้าอี้ช่วยการเดิน	121
7-10	ผ้าพยุงแขนแบบข้อศอกงอ	121
7-11	ผ้าพยุงแขนข้อศอกเหยียดแบบโบบาร์ทสลิง	122
7-12	เครื่องตามเพื่อลดการเกร็งข้อมือ	122
7-13	เครื่องตามเพื่อให้นิ้วมือกางออก	123
7-14	ทางลาดสำหรับผู้ใช้ล้อเข็น	124
7-15	บันไดสำหรับผู้พิการ	124
7-16	ประตูทางเข้า-ออกสำหรับผู้ใช้ล้อเข็น	125
7-17	ห้องน้ำสำหรับผู้พิการที่ใช้ล้อเข็น	127
7-18	การจัดเตียงและห้องนอนของผู้พิการ	128
7-19	ที่จอดรถสำหรับผู้พิการ	129
7-20	การปรับสภาพลานบ้านสำหรับผู้พิการ	130
8-1	ผู้พิการร่วมกลุ่มกิจกรรมคนพิการในชุมชน	135
8-2	มอเตอร์ไซด์พ่วงข้างสำหรับผู้พิการใช้สัญจร	136

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	พลังงานที่ใช้ในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ	32
3.2	การตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือดต่อการทำกิจกรรม	34
4.1	ส่วนของอวัยวะส่วนบนของร่างกายที่เคลื่อนไหว ท่าการเคลื่อนไหวและประโยชน์ที่ได้รับของการออกกำลังกาย แบบมีผู้ทำให้ผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	56
4.2	ส่วนของอวัยวะส่วนล่างของร่างกายที่เคลื่อนไหว ท่าการเคลื่อนไหว และประโยชน์ที่ได้รับของการออกกำลังกายแบบมีผู้ทำให้ ผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	58
4.3	ส่วนของอวัยวะที่เคลื่อนไหว ท่าการเคลื่อนไหวและประโยชน์ที่ได้รับ ของการออกกำลังกายแบบทำเองของผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก	74

สารบัญแนผนญูมึ

แผนญูมึที่

หน้า

2-1	ป้จจ้ยที่มึผลต่อสุขภพในขบวนการสร้างเสริมสุขภพ	18
2-2	ขบวนการของควมพึการ WHO Disablement Model	20
2-3	กรอบแนวคึดของ ICF	22
2-4	ขบวนการสร้างเสริมสุขภพเพือป้องกัันภวะ แทรกซ้อนจากการบาดเจ็บพึการที่ระยะต้งๆ	23