

## Q&A เรื่อง ไม้ค้ำยันที่มีปลอกสวมต้นแขน (Canadian Crutch)

BY...FIRSTPHYSIO

<http://www.firstphysioclinics.com>

Line ID: 0852644994

<b>1. Q : Canadian crutches กับ Auxiliary crutches ต่างกันอย่างไร</b>
A : Canadian crutches ไม้ค้ำยันที่มีปลอกสวมต้นแขนเพื่อช่วยควบคุมมุมข้อศอกในขณะที่ใช้ไม้ค้ำยันพื้น เหมาะกับผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อเหยียดศอกอ่อนแรง ส่วน Axillary crutches ไม้ค้ำยันที่รักแร้ สามารถปรับขนาดให้เหมาะสมกับความสูง โดยปรับให้ข้อศอกงอเล็กน้อย ปลายบนสุดอยู่ต่ำกว่า รักแร้ 1-2 นิ้ว ปลายล่างห่างจากนิ้วก้อยเท้า 6 นิ้ว
<b>2. Q : Canadian crutches กับ Platform crutches ต่างกันอย่างไร</b>
A : Canadian crutches ไม้ค้ำยันที่มีปลอกสวมต้นแขนเพื่อช่วยควบคุมมุมข้อศอกในขณะที่ใช้ไม้ค้ำยันพื้น เหมาะกับผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อเหยียดศอกอ่อนแรง ส่วน Platform crutches เป็นไม้ค้ำยันที่มีแผ่น รองรับปลายแขน เหมาะกับผู้ป่วยที่ไม่สามารถกำมือ หรือลงน้ำหนักผ่านข้อมือได้
<b>3. Q : ข้อควรปฏิบัติในการใช้ไม้ค้ำยัน คืออะไร</b>
A : - ก่อนเดินด้วยไม้ค้ำยัน ควรใส่รองเท้าคู่ที่พอดี ส้ารวจปลายไม้ค้ำยันมียางสวมกันลื่น - ยืนด้วยขาข้างที่ดี และทรงตัวให้ดี ยืนตัวตรง ศีรษะและตามองไปข้างหน้า - วางไม้ค้ำยันห่างจากนิ้วเท้าไปด้านหน้าประมาณ 6-8 นิ้ว - ให้ไหล่และหลังตรง ไม่ควรโค้งงอไปตามไม้ค้ำยัน - ลงน้ำหนักที่มือ ไม่ลงน้ำหนักที่รักแร้ เพราะจะทำให้เป็นอันตรายต่อเส้นประสาทบริเวณรักแร้ - ควรสำรวจไม้ค้ำยันให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ
<b>4. Q : Canadian crutches คืออะไร</b>
A : ไม้ค้ำยันท่อนแขน (Canadian crutches) เป็นไม้ค้ำยันที่มีขนาดสั้นกว่าไม้ค้ำยันรักแร้ จะมีส่วน รองรับเป็นปลอกพลาสติกแข็ง โดยรอบที่ท่อนแขนส่วนล่างเพื่อช่วยพยุงและเพิ่มความมั่นคง ให้กับผู้ใช้
<b>5. Q : Canadian crutches ลงน้ำหนักในลักษณะใด</b>
A : ซึ่งการลงน้ำหนักจะย้ายไปอยู่ที่มือแทนการลงน้ำหนักที่รักแร้
<b>6. Q : Canadian crutches มีข้อดีอย่างไร</b>
A : อุปกรณ์นี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อความสะดวกสบายและเพื่อความคล่องตัวในการใช้งาน อีกทั้งยัง เหมาะสำหรับในช่วงเวลาการทำกายภาพบำบัด
<b>7. Q : Canadian crutches มีข้อเสียอย่างไร</b>

<p>A : ไม้ค้ำยันท่อนแขน ( Canadian crutches ) แต่ถึงแม้จะช่วยให้เดินได้สะดวกขึ้นแต่ก็ต้องใช้กำลังแขนที่ค่อนข้างมาก อีกทั้งความมั่นคงในการเดินยังน้อยกว่าการเดินด้วยไม้ค้ำยันรักแร้</p>
<p><b>8. Q : ไม้ค้ำยันท่อนแขน ( Canadian crutches ) มีขั้นตอนในการปรับดังนี้</b></p>
<p>A : ให้ผู้ใช้ ยืนตรงในท่าที่ผ่อนคลาย แขนแนบข้างลำตัว ให้ผู้ใช้จับไม้ค้ำยันที่ต้องการวัด โดยที่ปลายไม้ที่สัมผัสพื้นนั้นอยู่ห่างจากเท้าเอียงไปทางด้านหน้าและด้านข้างเป็นระยะโดยประมาณ 4-6 นิ้ว (10.2-15.2 เซนติเมตร) ความสูงของตำแหน่งมือจับควรอยู่ประมาณเส้นมือเมื่อเหยียดแขนสุด ระดับของปลอกรัดท่อนแขน ( forearm cuff ) ควรอยู่ได้ต่อข้อศอกประมาณ 1-1.5 นิ้ว ( 2.5-4 เซนติเมตร ) ถ้าความสูงได้ระดับที่พอดี เมื่อทำการถือที่จับ ข้อศอกจะงอประมาณ 15-30 องศา</p>
<p><b>9. Q : การเดินด้วยไม้ค้ำยันท่อนแขน ( Canadian crutches ) แบบลงน้ำหนักบนเท้าข้างที่เจ็บได้บางส่วน</b></p>
<p>A : 1.1 เตรียมพร้อมโดย ยืนลงน้ำหนักบนขาข้างที่ปกติร่วมกับ 2 มือลงน้ำหนักบริเวณมือจับไม้ค้ำยัน ในขณะที่ไม้ค้ำยันอยู่เอียงทางด้านหน้าเล็กน้อย</p> <p>1.2 ยืนลงน้ำหนักบนขาข้างที่ปกติ มือทั้งสองข้างจับไม้ค้ำยันวางไปทางด้านหน้าประมาณ 1 ก้าวเดิน</p> <p>1.3 ก้าวเท้าข้างที่เจ็บไปทางด้านหน้าระดับเดียวกับที่ปลายไม้ค้ำยันวางอยู่ วางเท้าข้างที่เจ็บ ลงน้ำหนักที่เท้าข้างที่เจ็บเท่าที่ทนได้หรือตามคำแนะนำของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด</p> <p>1.4 ออกแรงกดไม้ค้ำยันถ่ายน้ำหนักไปที่มือกด ขณะเดียวกัน ก้าวเท้าข้างปกติตาม แล้วทำซ้ำตามขั้นตอนทั้งหมด</p>
<p><b>10. Q : การเดินด้วยไม้ค้ำยันท่อนแขน ( Canadian crutches ) แบบหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักบนเท้าข้างที่เจ็บ</b></p>
<p>A : 2.1 เตรียมพร้อมโดยยืนลงน้ำหนักบนขาข้างที่ปกติร่วมกับ มือทั้งสองข้างกดลงน้ำหนักบริเวณมือจับไม้ค้ำยัน ในขณะที่ไม้ค้ำยันอยู่เอียงทางด้านหน้าเล็กน้อย</p> <p>2.2 ยืนลงน้ำหนักบนขาข้างที่ปกติ มือทั้งสองข้างจับไม้ค้ำยันวางไปทางด้านหน้าประมาณ 1 ก้าวเดินในขณะที่ยกขาข้างที่เจ็บลอยพ้นพื้น</p> <p>2.3 ออกแรงกดไม้ค้ำยันร่วมกับยกขาข้างที่ปกติไปวางทางด้านหน้า โดยให้เลयरระดับที่ปลายไม้ค้ำยันวางอยู่ ในขณะที่ยกขาข้างที่เจ็บลอยพ้นพื้น</p> <p>2.4 ยืนทรงตัวบนขาข้างที่ปกติให้มั่นคง จึงยกไม้ค้ำยันให้วางเอียงทางด้านหน้าเล็กน้อย แล้วทำซ้ำตามขั้นตอนทั้งหมด</p>