

การจัดท่า การพลิกตัวผู้ป่วย

ศราวุธ อยู่เกษม

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความสุขสบาย พักผ่อนได้ และ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนและความพิการทางร่างกาย จากท่านอนที่ไม่ถูกต้องและการนอนนานๆ

2. เพื่อให้การตรวจและ/หรือการรักษาพยาบาลเป็นผลดี จึงจำเป็นต้องจัดทำให้ผู้ป่วยเป็นกรณีพิเศษ

หลักการปฏิบัติในการจัดท่าและการพลิกตัวผู้ป่วย

1. คงไว้ซึ่งแนวปกติของร่างกายตลอดเวลา

2. จัดพยุงส่วนต่างๆของร่างกายด้วยม้วนผ้า หรือหมอนตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อลดจุดกดทับ

3. จัดเปลี่ยนท่านอนอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมงหรือตามช่วงเวลาที่เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน

4. ก่อนจัดท่าควรบริหารข้อต่างๆให้เคลื่อนไหวตามขอบเขตที่ทำได้ ป้องกันข้อติดแข็ง (Contracture)

5. นวดปุ่มกระดูกที่รับน้ำหนักด้วยโลชั่น เพื่อให้การไหลเวียนดีขึ้น ผิวหนังอ่อนนุ่ม ไม่แห้งกระด้าง

6. ดูแลเตียงให้สะอาด เรียบตึง ตรวจสอบสภาพที่นอนให้อยู่ในสภาพที่คงรูปได้ดี

การจัดท่านอนผู้ป่วยแบบต่างๆ

ท่านอนหงาย (Dorsal or supine position)

การจัดท่านอนหงายมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. เพื่อเตรียมตรวจอวัยวะด้านหน้าของร่างกาย เช่น หน้า ศีรษะ หน้าอก หน้าท้อง แขน ขา และการตรวจรีเฟลกซ์ (reflex)

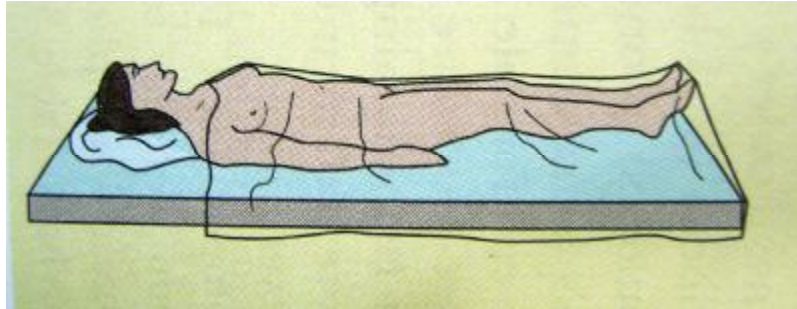
2. เพื่อความสุขสบายสำหรับผู้ป่วยที่อ่อนเพลีย ไม่รู้สึกตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้

วิธีการ จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงายราบบนเตียง ศีรษะหนุนหมอน กรณีจัดท่าเพื่อเตรียมตรวจไม่ต้องหนุนแขนขา เพียงแต่ห่มผ้าให้และเปิดเฉพาะตำแหน่งที่ต้องการตรวจเท่านั้น แต่กรณีเพื่อความสบายให้หนุนผ้าหรือหมอนขนาดพอเหมาะบริเวณใต้บั้นเอว ใต้แขนทั้งสองข้าง ข้างต้นขาทั้งสองข้าง

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา หลักการและเทคนิคการพยาบาล (พย.1203)

สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ได้เข้าเหนือข้อพับ ได้ข้อเท้า และใช้หมอน ผ้าห่มหรือแผ่นไม้ดันปลายเท้าให้ตั้งขึ้นเหมือนทำยีน ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สีกตัวควรรีให้มือกำผ้านุ่ม



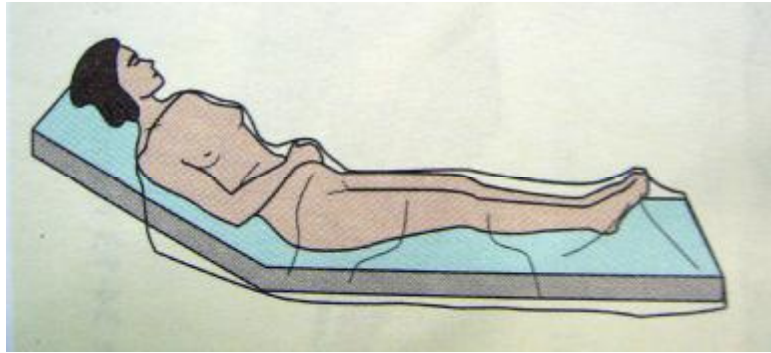
ภาพที่ 9.6 แสดงการนอนท่า Dorsal or supine position
(DeLaune,S.C.and Ladner,P.K,2002,Page 980)

ท่านอนหงายศีรษะสูง (Fowler's or semi sitting position)

เป็นท่านอนที่สุขสบายและเพื่อการรักษา โดยจัดให้ผู้ป่วยนอนศีรษะสูง 30 ถึง 90 องศา มีประโยชน์ คือ

1. สะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆบนเตียง เช่น แปรงฟัน รับประทานอาหาร คุยกับญาติ อ่านหนังสือ เป็นต้น
2. ทำให้ผู้ป่วยหายใจสะดวกขึ้น ลดอาการเหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ปอดขยายตัวได้ดี
3. ช่วยให้ผนังหน้าท้องหย่อนตัว ลดอาการเจ็บตึงแผลผ่าตัดที่หน้าท้องและลำไส้เคลื่อนไหวได้ตามปกติ
4. ช่วยให้เลือด หนองที่คั่งค้างอยู่ไหลมารวมกันและไหลออกสู่ท่อระบายที่ใส่ไว้ได้ดี ในกรณีที่มีการอักเสบและติดเชื้อในช่องท้อง

วิธีการ จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงายศีรษะหนุนหมอน เลื่อนตัวผู้ป่วยไปทางหัวเตียงให้สูงพอ โดยให้ตะโปกอยู่ตรงระดับรอยพับของเตียงพอดี ปรับยกหัวเตียงให้สูงขึ้น 30 ถึง 90 องศา หนุนผ้าหรือหมอนเล็กๆได้เข้าเหนือข้อพับแล้วปรับยกเตียงตรงระดับเข้าให้สูงขึ้น 10 ถึง 20 องศา วางหมอนทราย ผ้า หรือหมอนข้างดันขาทั้งสองข้าง ได้ข้อเท้า ได้แขนและไหล่สองข้าง ดันปลายเท้าให้ตั้งขึ้นเหมือนทำยีน



ภาพที่ 9.7 แสดงการนอนท่า **Fowler's or semi sitting position**
(DeLaune,S.C.and Ladner,P.K,2002,Page 980)

ท่านอนตะแคง (Lateral position)

การจัดท่านอนตะแคงมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อเตรียมตรวจอวัยวะด้านข้างของร่างกาย เช่น ศีรษะ หู แขน ขา และลำตัวด้านข้าง
2. เพื่อความสบายสำหรับผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวตนเองไม่ได้ ท่านอนท่านี้ช่วยให้น้ำหนักร่างกายตกลงบริเวณด้านข้างของลำตัว สะบักและตะโพก และยังช่วยลดการกดทับบริเวณส่วนหลังของร่างกาย

วิธีการ จัดทำให้ผู้ป่วยนอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ ศีรษะหนุนหมอน แขนทั้งสองข้างอยู่ในท่าอเล็กน้อยและอยู่ด้านหน้าลำตัว สอดหมอนหนุนที่ใหญ่และแขนด้านบนของผู้ป่วยให้อยู่ในระดับเดียวกับข้อไหล่ สอดหมอนหนุนที่ขาด้านบนของผู้ป่วยให้อยู่ในระดับเดียวกับข้อตะโพก วางหมอนหรือผ้าห่มม้วนกลมหนุนด้านหลังผู้ป่วยไว้ ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกลำบากให้วางหมอนทรายคั่นปลายเท้าให้ตั้งขึ้นเหมือนทำยีน ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกลำบากให้มือกำผ้านุ่ม ในกรณีจัดทำเพื่อเตรียมตรวจไม่จำเป็นต้องหนุนหมอนหรือผ้า เพียงแต่ห่มผ้าและเปิดเฉพาะตำแหน่งที่ต้องการตรวจเท่านั้น



ภาพที่ 9.8 แสดงการนอนท่า **Lateral position**

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา หลักการและเทคนิคการพยาบาล (พย.1203)
สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

(Delaune,S.C.and Ladner,P.K,2002,Page 981)

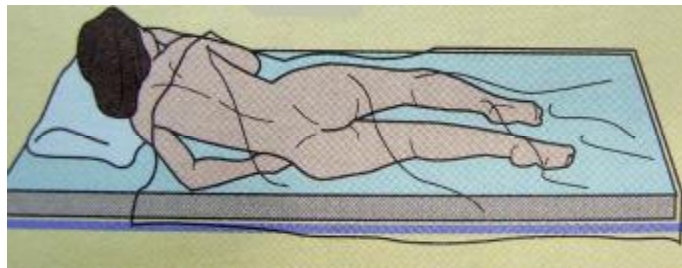
ท่านอนตะแคงกึ่งคว่ำ (Semiprone position)

เป็นท่าที่คล้ายกับท่านอนตะแคง ต่างกันตรงที่ท่านอนนี้แขนล่างจะอยู่ด้านหลังของลำตัวและน้ำหนักตัวจะค่อนมาทางด้านหน้าของลำตัว ตะโพกและไหล่บน ท่านี้ใช้มากในผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว เพราะช่วยให้น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วยไหลออกจากปาก จมูกได้สะดวกและยังเป็นท่าที่นอนสบาย สำหรับคนปกติและหญิงตั้งครรภ์ในระยะใกล้คลอดอีกด้วย

ท่านอนตะแคงซ้ายกึ่งคว่ำ (Sim's position)

เป็นท่าที่จัดสำหรับการเตรียมตรวจหรือทำการพยาบาล โดยเฉพาะ เช่น การตรวจทวารหนัก การสวนอุจจาระ การเหน็บยาทางทวารหนัก เพราะท่านี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่ส่วนปลายอยู่ด้านล่างและชิดกับที่นอน

วิธีการ ห่มผ้าให้และให้ผู้ป่วยถอดกางเกงหรือผ้าถุงออก ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้าย ศีรษะหนุนหมอน เลื่อนก้นมาอยู่ชิดเตียงด้านที่จะทำการตรวจหรือทำการพยาบาล เลื่อนแขนซ้ายผู้ป่วยให้อยู่ด้านหลังของลำตัว แขนขวาอยู่ด้านหน้า ไหล่ตะโพกและเข่าข้างขวาจนเกือบชิดหน้าท้อง เปิดผ้าห่มเฉพาะบริเวณก้น



ภาพที่ 9.9 แสดงการนอนท่า Sim's position
(Delaune,S.C.and Ladner,P.K,2002,Page 981)

ท่านอนคว่ำ (Prone position)

การจัดท่านอนคว่ำ มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อเตรียมตรวจอวัยวะด้านข้างของร่างกาย เช่น ศีรษะ หลัง
2. เพื่อความสบายสำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว มีการหายใจผิดปกติซึ่งจะช่วยให้ น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วยไหลออกจากปาก จมูกได้สะดวก ลิ้นผู้ป่วยห้อยลงไม่ไปปิดกั้นทางเดินหายใจ และยังช่วยลดการกดทับบริเวณส่วนหลังของร่างกายอีกด้วย

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา หลักการและเทคนิคการพยาบาล (พย.1203)

สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

วิธีการ จัดให้ผู้ป่วยนอนคว่ำแนวลำตัวตรง ศีรษะหนุนหมอนเตี้ยหรือไม่หนุนหมอน หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง สอดหมอนใต้ลำตัวตรงระดับชายโครงและหน้าท้อง วางแขนไปทางศีรษะในท่างอข้อไหล่และใช้หมอนหรือผ้าหนุนปลายขาให้สูงจนนิ้วเท้าสูงพ้นที่นอน หรือเลื่อนตัวผู้ป่วยมาปลายเตียงให้เท้าพ้นขอบที่นอน ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกลำบากควรรีให้มือกำฝ่ามือ

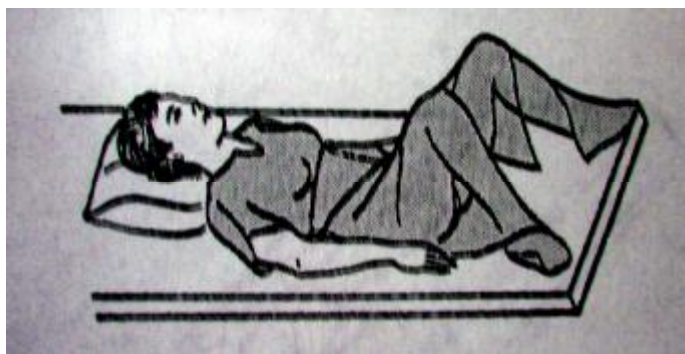


ภาพที่ 9.10 แสดงการนอนท่า **Prone position**
(Delaune,S.C.and Ladner,P.K,2002,Page 981)

ท่านอนหงายชันเข่า (Dorsal recumbent position)

เป็นท่าสำหรับการเตรียมตรวจหรือทำการพยาบาล โดยเฉพาะ เช่น การตรวจช่องคลอด ผิเย็บ ทวารหนัก สวนปัสสาวะ ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และทำคลอดบุตร

วิธีการ จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน ก้นม่านห่มผ้าแล้วให้ผู้ป่วยถอดผ้าถุงหรือเลื่อนขึ้น ปิดตาผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยชันขาขึ้นและแยกเข่าทั้งสองข้างออก คลุมผ้าห่มปิดต้นขาทั้งสองข้างและเท้า เปิดเฉพาะบริเวณขาหนีบและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก



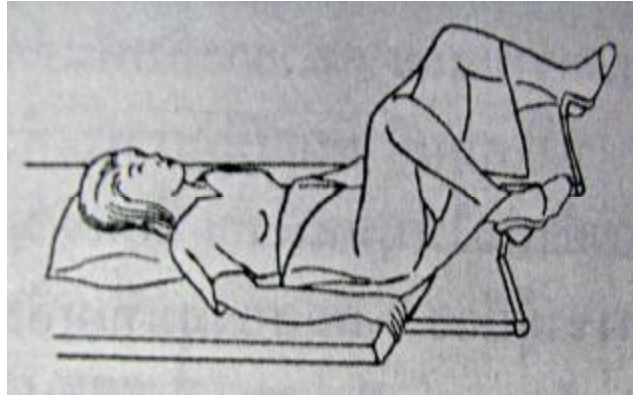
ภาพที่ 9.11 แสดงการนอนท่า **Dorsal recumbent position**
(สุปาณี เสนาดิสัยและคณะ,2543,หน้า 201)

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา หลักการและเทคนิคการพยาบาล (พย.1203)
สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ท่านอนหงายพาดเท้าบนขาห้อย (Lithotomy position)

เป็นท่าเฉพาะคล้ายกับท่านอนหงายชันเข่า ต่างกันตรงที่ท่านี้ทำให้ผู้ทำการรักษาหรือพยาบาลสามารถเข้าใกล้บริเวณที่ต้องการตรวจได้มากขึ้น ทำให้สะดวกและถนัด ผลดีจึงมีมากกว่า เช่น การทำคลอดโดยเฉพาะเมื่อทารกอยู่ในท่าที่ผิดปกติ

วิธีการ จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนเตียงที่มีขาห้อย (Lithotomy bed) คลุมผ้าและให้ผู้ป่วยเลื่อนก้นมาที่ขอบเตียง ปิดตาผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยวางพาดเท้าทั้งสองข้างบนขาห้อย คลุมผ้าห่มปิดต้นขาทั้งสองข้างและเท้า เปิดเฉพาะบริเวณขาหนีบและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก



ภาพที่ 9.11 แสดงการนอนท่า Lithotomy position

(สุปาณี เสนาดิสังข์และคณะ, 2543, หน้า 202)

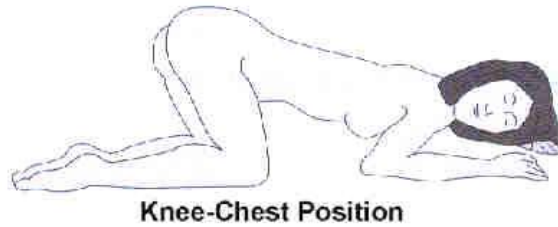
ท่านอนคว่ำคุกเข่า (Knee-chest position)

เป็นท่าเตรียมตรวจหรือทำผ่าตัดบริเวณทวารหนักและลำไส้ใหญ่ส่วนปลายโดยเฉพาะ

วิธีการ ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำยกก้นขึ้น หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง ให้ต้นขาตั้งฉากกับที่นอน วางแขนข้างลำตัวในท่าอ้อมข้อศอก หนุนหมอนใต้ศีรษะ ออกและท้อง ห่มผ้าแล้วให้ผู้ผู้ป่วยถอดกางเกงหรือเลื่อนผ้าขึ้นคลุมผ้าให้ปิดขาทั้งสอง เปิดเฉพาะบริเวณทวารหนัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา หลักการและเทคนิคการพยาบาล (พย.1203)

สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี



Knee-Chest Position

ภาพที่ 912 แสดงการนอนท่า Knee-chest position
(www.moondragon.org/.../phosphosodaenema.html,2551)

ท่านอนศีรษะต่ำปลายเท้าสูง (Trendelenburg position)

เป็นท่านอนสำหรับผู้ป่วยเสียเลือด ซ็อค เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงสมองได้มากขึ้น โดยยกเตียงส่วนปลายเท้าให้สูงขึ้นและเอาหมอนหนุนศีรษะออก ท่านอนนี้ยังนำมาประยุกต์ใช้กับเตียงชนิดที่สามารถยกเฉพาะปลายเท้าและตะโปกให้สูงขึ้น (modified trendelenburg) เพื่อประโยชน์ในการรักษาหรือพยาบาล เช่น การสวนล้างช่องคลอดเพื่อให้น้ำไหลเข้าไปลึกพอ หรือต้องการลดการบวมที่ขาให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจได้มากขึ้น



Trendelenburg Position

ภาพที่ 913 แสดงการนอนท่า Trendelenburg position
(www.etrode.com/index.cfm?fuseaction=page.disp...,2551)