

**❌ ทำที่ควรหลีกเลี่ยง**



ไม่ควรวางหมอนบริเวณปลายตอขา  
และไม่นั่งห้อยขาเป็นเวลานานๆ



**ทำที่ควรปฏิบัติ**



นั่งเหยียดขาตรงเพื่อป้องกัน  
ข้อเข่าติดในท่างอ  
หากนั่งบนรถเข็นให้หาแผ่นไม้  
หรือพลาสติกรองบริเวณใต้เข่า  
เพื่อทำให้ข้อเข่าเหยียดตรง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



งานกายอุปกรณ์  
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง



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



โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง



@vjlh



0-5401-9662



กรมการแพทย์  
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

วิธีการดูแลตอขาและ  
รักษาขาเทียมระดับใต้เข่า  
(Transtibial Prosthesis)

งานกายอุปกรณ์ โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

## การดูแลตอขา

**ตอขา** เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องดูแลรักษาความสะอาด เมื่ออาบน้ำเสร็จต้องเช็ดให้แห้ง ทาโลชั่นและแป้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังส่วนปลายของตอขาเกิดการแห้งและแตก ป้องกันการสะสมของแบคทีเรียและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์

ควรพันผ้ายึดไว้ตลอดเวลา และคลายผ้าทุก 6 ชั่วโมง  
ถึงไว้สักครู่ แล้วจึงพันใหม่



ตัวอย่างการใช้ผ้ายึดพันตอขา

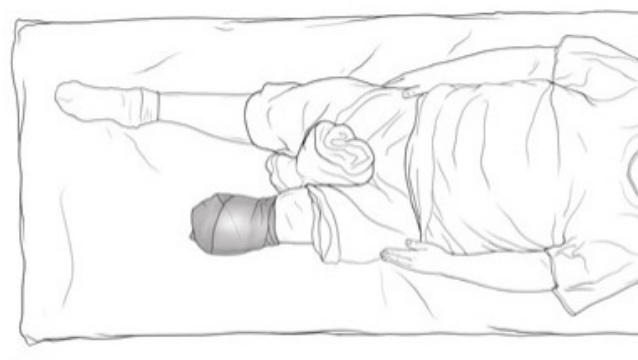
## การบริหารตอขา

ทุกท่า เกร็งค้าง นับ 1-10 ทำท่าละ 10-30 ครั้ง ต่อวัน



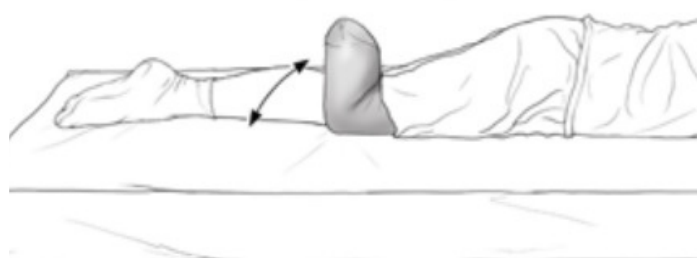
### บริหารกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก

นอนหงาย ชันเข่าข้างดีแล้วยกก้นขึ้นพื้น  
เหยียดสะโพกตรง เกร็งกล้ามเนื้อก้นทั้งสองข้าง



### บริหารกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหุบขา

นอนหงาย วางหมอนระหว่างต้นขาทั้งสองข้าง  
เกร็งหนีบขาเข้าหากัน



### บริหารกล้ามเนื้อที่ช่วยในการงอเข่า

นอนคว่ำ งอตอขาให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วค่อยๆเหยียดตอขาตรง

## การดูแลรักษาขาเทียม

- 🏆 **เบ้าขาเทียม (Socket)**  
ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาด หรือแอลกอฮอล์ เช็ดภายในและภายนอก ให้แห้ง
- 🏆 **สายเข็มขัด (Suspension)**  
สายเข็มขัดไม่ควรถูกน้ำหรือใช้แรงดึงมาก อาจทำให้ขาดและหมดอายุการใช้งานได้
- 🏆 **ฝ่าเท้าเทียม (Foot)**  
ฝ่าเท้าเทียมไม่ควรถูกน้ำ หากน้ำเข้า ควรรีบทำความสะอาดให้แห้ง เพื่อป้องกันน้ำซึมเข้าฝ่าเท้าเทียม จะทำให้โครงสร้างภายในเสียหาย

