

การเลือกใช้เครื่องช่วยเดิน

ผู้สูงอายุมักมีความเสื่อมถอยของสมรรถภาพร่างกายจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น โรคเรื้อรังต่าง ๆ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง หรือการเดินทรงตัวที่ไม่ดี ทำให้หกล้มได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถเดินได้ตามปกติ โดยการเลือกอุปกรณ์ช่วยเดินและการใช้อุปกรณ์ช่วยเดินได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยเพิ่มความมั่นคงในการเดินและลดแรงกระทำต่อข้อขาที่มีรอยโรคได้

อุปกรณ์ช่วยเดินในผู้สูงอายุ

1. ไม้เท้าปุ่มเดียว (one point cane)

- วิธีใช้**
1. ให้ผู้ป่วยถือไม้เท้าในด้านตรงข้ามกับขาที่มีปัญหา
 2. ยกไม้เท้าตามด้วยขาข้างที่มีปัญหา แล้วตามด้วยขาข้างที่ปกติ



วิธีคำนวณความสูงไม้เท้าที่เหมาะสม

$$\left[\frac{\text{ความสูงผู้ป่วย (ซม.)}}{2} \right] + 5 = \text{ขนาดไม้เท้าที่เหมาะสม}$$

เช่น ผู้ป่วยสูง 150 ซม. = $(150/2) + 5 = 80$ ซม.

2. โครงเหล็กช่วยเดิน (Walker)

- วิธีใช้**
1. มือทั้งสองข้างจับที่โครงเหล็กช่วยเดิน ยกไปข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว และวางโครงเหล็ก พร้อมกันทั้ง 4 ด้าน
 2. ก้าวเดินโดยไม่ชนใกล้กับขาหน้าของโครงเหล็กช่วยเดินจนเกินไป เพราะอาจทำให้เสียหลักล้มได้



วิธีวัดความสูงของโครงเหล็กช่วยเดินที่เหมาะสม

ความสูงที่เหมาะสมคือระดับปุ่มกระดูกบริเวณสะโพก และเวลาจับข้อศอกทั้งสองข้างจะงอเล็กน้อย ป่าทั้งสองข้างอยู่ในระนาบเดียวกัน