

คู่มือการดูแลและการรับบริการทำขาเทียม  
โรงงานทำขาเทียมพระราชทาน  
มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



โรงพยาบาลหัวไทร อำเภอกหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

## การเตรียมความพร้อมก่อนใส่ขาเทียม

ตอขาที่ดีและเหมาะสมที่จะใส่ขาเทียม นอกจากจะต้องอาศัยเทคนิคการผ่าตัดที่ดีแล้ว แผลผ่าตัดต้องติดสนิท มีความยาวตอขาที่เหมาะสมและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง

การบริหารร่างกายทั่วไป เคลื่อนไหวข้อของแขนขาทุกข้อให้เต็มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ วันละ 2 เวลา คือ เช้าและเย็น เวลาละ 20-30 นาที และเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อลำตัว แขน-ขา ภายใต้การดูแลของนักกายภาพบำบัด

การใช้ตอขาออกกำลังกายยกน้ำหนักหรือออกแรงต้านกับนักกายภาพบำบัด เพื่อให้ตอขาแข็งแรง ทำให้ผู้พิการเดินได้ด้วยท่าเดินที่ดี มีความปลอดภัย

การฝึกการทรงตัว ควรเริ่มทันทีที่สามารถลุกนั่งได้ ได้แก่ การนั่งทรงตัวที่เตียง การยืนตรงโดยเกาะเก้าอี้ข้างเดียว

การหัดเดินด้วยไม้ค้ำยัน ควรเริ่มเร็วที่สุดเพื่อป้องกันการใช้อัตถ์เซ็นมากเกินไป โดยเริ่มจากการฝึกกำลังกล้ามเนื้อแขนให้แข็งแรง สามารถยกน้ำหนักได้ การหัดเดินนี้เริ่มตั้งแต่ผู้ป่วยฟื้นจากการผ่าตัดโดยนักกายภาพบำบัด

## ข้อควรระวัง ก่อนได้รับการใส่ขาเทียม

1. ควบคุมและรักษาโรคแทรกซ้อน เช่น โรคไต ปัญหาเกี่ยวกับโรคและการทำงานของหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น
2. สิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญของการใส่ขาเทียม คือ หากผู้ป่วยยังมีตอขาที่ไม่พร้อมสำหรับการใส่ขาเทียม เช่น ตอขาบวม และอักเสบภายใน จะไม่สามารถรับการใส่ขาเทียมได้ ณ ขณะนั้น ดังนั้นผู้ป่วยควรจะเตรียมตอขาให้พร้อมคือ ลักษณะไม่บวมหรืออักเสบ ไม่มีแผลที่ตอขา
3. การพันผ้ายืดให้ถูกวิธี, นวดเนื้อเยื่อปลายตอขาลดบวม, วางปลายตอขาให้สูงขึ้น รวมถึงการออกกำลังกายของตอขา จะช่วยให้ตอขาลดการบวม
4. ผู้ป่วยสามารถยืนทรงตัว โดยขาอีกด้านสามารถพยุงน้ำหนักตัวได้ รวมถึงผู้ป่วยมีกำลังแขนทั้งสองข้างได้ดี

## การดูแลรักษาขาเทียมและตอขา

### การดูแลตอขา (Care of the stump)

ผู้พิการขาขาดต้องรู้ว่าจะมีเหงื่อออกส่วนตอขาที่อยู่ในเท้าเทียม ปัญหาทางผิวหนังอาจเกิดขึ้นถ้าไม่พิถีพิถัน ในการทำความสะอาดตอขา ตอขาควรล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกวัน ต้องตรวจดูผิวหนังบริเวณตอขา ทุกวัน บางครั้งอาจใช้กระจกช่วยส่องถ้าจำเป็น ถ้าผิวหนังบริเวณตอขามีปัญหา อาจมีสาเหตุมาจาก

1. ฤๅสวมนำตอขา: ฤๅจะต้องสะอาด ผู้พิการขาขาดบางคนอาจจะมีความรู้สึกไวของผิวหนังต่อสิ่งที่สัมผัส ฤๅสวมตอขาจะต้องทำความสะอาดทุกวัน
2. ขาเทียม: เท้าเทียมจะต้องกระชับ
3. ผิวหนัง: ถ้ามีปัญหาผิวหนัง ผู้พิการขาขาดต้องไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษ เพราะถ้าผิวหนังมีลักษณะแพ้หรือติดเชื้อ จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

## การดูแลรักษาขาเทียมและตอขา

### การดูแลขาข้างดีที่เหลืออยู่ (Care of the remaining limb)

ผู้พิการขาขาดทุกคนต้องตระหนักว่าความสามารถในการเดินของตนเองขึ้นอยู่กับ การดูแลขาข้างที่เหลืออยู่ การดูแลขาข้างดีเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ถูกตัดขาจากโรคหลอดเลือดหรือเบาหวาน

### การดูแลขาเทียม (Maintenance of prosthesis)

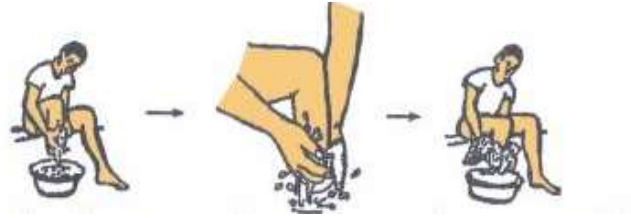
หากผู้พิการขาขาดมีปัญหาหรือคำถามเกี่ยวกับขาเทียมในเรื่อง ความกระชับ ความยาวขาเทียม การยืดขาเทียม กลไกการทำงานของขาเทียม หรือ การซ่อมขาเทียม ควรติดต่อโดยตรงกับศูนย์บริการขาเทียม ผู้พิการขาขาดไม่ควรเปลี่ยนแปลงหรือซ่อมแซมขาเทียมด้วยตนเอง

### **\*\*\*เทคนิคสำหรับใส่ขาเทียมระดับใต้เข่า\*\*\***

ผู้พิการขาขาดระดับใต้เข่า เมื่อรับขาเทียมแล้วควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการใส่ขาเทียมให้ถูกวิธี เพราะมีผลต่อการเดินและการใช้ขาเทียมให้มีประสิทธิภาพ ทุกครั้งจะต้องใส่ตอขาตามด้วยเท้าอ่อน และขาเทียมลำดับสุดท้าย กดให้เท้าอ่อนแน่นกระชับเข้าในเท้าเทียมอย่างกระชับ ไม่ใส่เท้าอ่อนและขาเทียมพร้อมกัน และอย่าใส่โดยการสวมเท้าเทียมโดยตรงเข้ากับตอขา

## ข้อควรปฏิบัติหลังจากที่ได้รับขาเทียมแล้ว

1. ขอให้ถือว่าตอขาเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายจะต้องดูแลรักษาความสะอาด เวลาอาบน้ำจะต้องถูสบู่ ฟอก ขัดซีโคลเมื่ออาบน้ำเสร็จต้องเช็ดให้แห้ง ทาโลชั่น เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังส่วนปลายของตอขาแห้งแตกง่ายและ ป้องกันการหมักหมมก่อให้เกิดเชื้อราและกลิ่นเหม็น



2. หลังจากถอดขาเทียมแล้ว ต้องสังเกตดูว่าตอขามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือมีรอยซ้ำเกิดขึ้นบริเวณใด

3. หากมีแผลเกิดขึ้นควรงดการใส่ขาเทียมชั่วคราว ล้างแผลให้สะอาดใส่ยาฆ่าเชื้อ ถ้าแผลหายจึงทดลองใส่อีกครั้ง ถ้ายังเกิดแผลอีกครั้งต้องไปปรึกษาแพทย์หรือช่างอุปกรณ์เพื่อทำการแก้ไขต่อไป

4. ส่วนที่เป็นโลหะของเท้าขาเทียมควรจะเช็ดทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆในช่วงกลางคืนและปล่อยให้แห้ง ไม่ควรใช้สบู่ และควรเช็ดทำความสะอาดตัวขาเทียมและเท้าด้วยน้ำสบู่ เช็ดด้วยผ้าสะอาด ผึ่งลมให้แห้ง ห้ามตากแดด



5. ต้องพันตอขาไว้ตลอดเวลาด้วยผ้ายึด ถึงแม้ตอขาจะยุบตัวแล้วก็ตาม คลายผ้าทุก 6 ชั่วโมง ทั้งไว้สัปดาห์แล้ว พันใหม่ แม้ขณะนอนหลับก็ต้องพันผ้าไว้ ตระหนักเสมอว่า หากไม่ได้ใส่ขาเทียม จะต้องพันตอขาไว้ตลอดเวลา

6. ผ้ายึดที่พันตอขาจะต้องทำความสะอาดทุกครั้ง และควรซักด้วยมือด้วยน้ำสะอาดและปั่นซักฟอกเล็กน้อย ล้าง ผ้ายึดทบรวมกันแล้วบีบ ห้ามบิด ตากในร่ม ห้ามขยี้ ไม่ตากแดดจัดและไม่ต้องแขวนบนราว

7. เมื่อใส่ขาเทียมไปสักระยะหนึ่งขาเทียมอาจมีการหลวมหรือคับ ตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหรือ ปัจจัยอื่น ถ้าหลวมให้เพิ่มถุงสวมตอขาเข้าไปอีก 1-2 ชั้น ถ้าหลวมมากกว่านั้น ให้กลับไปปรึกษาที่ศูนย์ทำขา เทียมทันที

8. ห้ามสวมรองเท้าที่มีส้น เพราะจะทำให้ขาเทียมเสียนุ้ยและแตกหักได้ เมื่อพื้นหรือส้นเท้าหักบางส่วนให้รับช่อมแซมทันที ที่ศูนย์ทำขาเทียม
9. ถ้าขาเทียมมีการแตกหัก มีเสียงดัง หรือชำรุด ให้รีบนำไปพบแพทย์ และนักกายอุปกรณ์ที่ศูนย์ทำขาเทียม โดยเร็วที่สุด ห้ามแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงหรือซ่อมแซมด้วยตนเองอย่างเด็ดขาด

### ข้อห้ามสำหรับผู้ตัดขาระดับใต้เข่า

ผู้พิการที่ถูกตัดขาระดับใต้เข่า จะเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าติดในท่างอ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงท่าห้อยขาข้างเดียว หมอนรองใต้เข่า งอขาบนรถเข็น แนะนำให้ฝึกเหยียดเข่า



### การออกกำลังกายสำหรับผู้ตัดขาระดับใต้เข่า

การตัดขาระดับใต้เข่า ข้อเข่าธรรมชาติของผู้ป่วยยังคงมีอยู่ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเหยียดข้อเข่าจะมีความสำคัญมากในการทำขาเทียมสำหรับผู้ป่วยที่ถูกตัดขาระดับใต้เข่าเพราะจะช่วยเหยียดข้อเข่า ป้องกันไม่ให้พังงอในขณะรับน้ำหนักตัว การผิดรูปของตอขาใต้เข่าจะพบในลักษณะข้อเข่าติดแข็ง เหยียดตรงไม่ได้ หรือข้อเข่าติดแข็งงอไม่ได้ ดังนั้นการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก

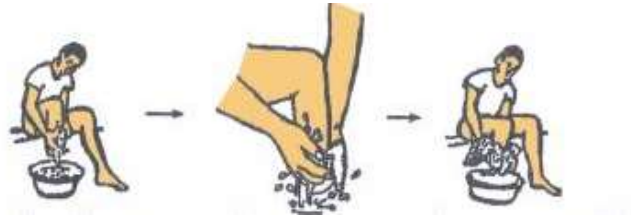
การออกกำลังกายเพื่อคงพิสัยการเคลื่อนไหว ในข้อเข่าและข้อสะโพกของขาทั้งสองข้างและเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อรอบๆตอขาและส่วนอื่น ๆ มีความแข็งแรงเพียงพอสำหรับทำกิจวัตรประจำวัน และประสิทธิภาพในการใช้ขาเทียม

### \*\*\*เทคนิคสำหรับใส่ขาเทียมระดับเหนือเข่า\*\*\*

ผู้พิการขาขาดระดับเหนือเข่า เมื่อรับขาเทียมแล้วควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ในการใส่ขาเทียมให้ถูกวิธี เพราะจะมีผลต่อการเดินและการใช้ขาเทียมให้มีประสิทธิภาพ ทุกครั้งจะต้องใช้ถุงน่องขาเพื่อให้สำหรับดึงเบ้าให้แน่นอย่าใส่โดยการสวมเบ้าขาเทียมโดยตรงเข้ากับตอขา

### ข้อควรปฏิบัติหลังจากที่ได้รับขาเทียมแล้ว

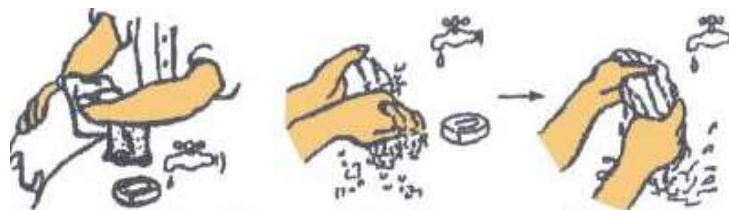
1. ขอให้ถือว่าตอขาเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายจะต้องดูแลรักษาความสะอาด เวลาอาบน้ำจะต้องถูสบู่ ฟอก ขัดซีโคลเมื่ออาบน้ำเสร็จต้องเช็ดให้แห้ง ทาโลชั่น เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังส่วนปลายของตอขาแห้งแตกง่ายและ ป้องกันการหมักหมมก่อให้เกิดเชื้อราและกลิ่นเหม็น



2. หลังจากถอดขาเทียมแล้ว ต้องสังเกตดูว่าตอขามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือมีรอยขีดข่วนบริเวณใด

3. หากมีแผลเกิดขึ้นควรงดการใส่ขาเทียมชั่วคราว ล้างแผลให้สะอาดใส่ยาฆ่าเชื้อ ถ้าแผลหายจึงทดลองใส่อีกครั้ง ถ้ายังเกิดแผลอีกครั้งต้องไปปรึกษาแพทย์หรือช่างอุปกรณ์เพื่อทำการแก้ไขต่อไป

4. ส่วนที่เป็นโลหะของเบ้าขาเทียมควรจะเช็ดทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆในช่วงกลางคืนและปล่อยให้แห้ง ไม่ควรใช้สบู่ และควรเช็ดทำความสะอาดตัวขาเทียมและเบ้าด้วยน้ำสบู่ เช็ดด้วยผ้าสะอาด ผึ่งลมให้แห้ง ห้ามตากแดด



5. ต้องพันตอขาไว้ตลอดเวลาด้วยผ้ายืด ถึงแม้ตอขาจะยุบตัวแล้วก็ตาม คลายผ้าทุก 6 ชั่วโมง ทิ้งไว้สักพักแล้ว พันใหม่ แม้ขณะนอนหลับก็ต้องพันผ้าไว้ ตระหนักเสมอว่า หากไม่ได้ใส่ขาเทียม จะต้องพันตอขาไว้ตลอดเวลา

6. ผ้ายืดที่พันตอขาจะต้องทำความสะอาดทุกครั้ง และควรซักด้วยมือด้วยน้ำสะอาดและปนซักฟอกเล็กน้อย ล้าง ผ้ายืดทบรวมกันแล้วบีบ ห้ามบิด ตากในร่ม ห้ามขยี้ ไม่ตากแดดจัดและไม่ต้องแขวนบนราว

7. เมื่อใส่ขาเทียมไปสักระยะหนึ่งขาเทียมอาจมีการหลวมหรือคับ ตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหรือ ปัจจัยอื่น ถ้าหลวมให้เพิ่มถุงสวมตอขาเข้าไปอีก 1-2 ชั้น ถ้าหลวมมากกว่านั้น ให้กลับไปปรึกษาที่ศูนย์ทำขา เทียมทันที

8. ห้ามสวมรองเท้าที่มีสัน เพราะจะทำให้ขาเทียมเสียศูนย์และแตกหักได้ เมื่อพันหรือสันเท้าหักบางส่วนให้รีบ ซ่อมแซมทันที ที่ศูนย์ทำขาเทียม

9. ถ้าขาเทียมมีการแตกหัก มีเสียงดัง หรือชำรุด ให้รีบนำไปพบแพทย์ และนักกายอุปกรณ์ที่ศูนย์ทำขาเทียม โดยเร็วที่สุด ห้ามแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงหรือซ่อมแซมด้วยตนเองอย่างเด็ดขาด

### ข้อห้ามสำหรับผู้ตัดขาระดับเหนือเข่า

ผู้พิการที่ถูกตัดขากระดับเหนือเข่า จะเสี่ยงต่อการเกิดข้อสะโพกติดทางอ้อมและทางออก ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการวางหมอนในระหว่างขา และรองไว้ใต้ตอขา และไม่วางขาพักบนไม้ค้ำยัน



### Rehabilitation Team

1. Assessment: การสอบถาม ชักประวัติและตรวจประเมินสภาพร่างกาย ก่อนทำอุปกรณ์
2. Therapy: การบำบัดเพื่อเตรียมความพร้อมของสภาพร่างกายก่อนใส่อุปกรณ์
3. Fitting Recommendation: การให้คำแนะนำอุปกรณ์ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้รับบริการ
4. Measurement: การตรวจวัดและหล่อแบบเพื่อเก็บข้อมูลแต่ละบุคคล
5. Production: การผลิตกายอุปกรณ์เฉพาะบุคคลตามแบบที่ตรวจวัดมา
6. Trial Fitting: ทดลองสวมใส่ โดยนักกายอุปกรณ์/ช่างเครื่องช่วยคนพิการ/นักกายภาพบำบัดที่ผ่านการอบรมปรับแต่งกายอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน
7. Rehabilitation: กระบวนการฟื้นฟูให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ สร้างความคุ้นเคยกับการใช้กายอุปกรณ์ในชีวิตประจำวัน
8. Quality Check: ควบคุมคุณภาพโดยทีมฟื้นฟูและผู้รับบริการปรึกษาหารือกันถึงความเป็นไปได้ในการใช้งานกายอุปกรณ์ในกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน
9. Follow Up: ช่างเครื่องช่วยคนพิการและนักกายภาพบำบัด จะมีการติดตามดูแลและประเมินผลการใช้งานของผู้รับบริการอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง โดยระบบการติดตามเยี่ยมบ้าน

### คนพิการขาขาดสามารถติดต่อสอบถามรับบริการได้อย่างไร

1. โทรศัพท์สอบถามข้อมูลและขั้นตอนการรับบริการ และนัดหมายการรับบริการ ได้ที่หมายเลข 075-389511 ต่อ 704 (งานกายภาพบำบัด) หรือ 306(งานขาเทียม)
2. กำหนดวัน เวลา เพื่อตรวจร่างกาย ประเมินความพร้อมของตอขา
3. เข้ารับบริการตามวัน เวลาที่นัดหมาย



ภาพกิจกรรมการทำขาเทียม

โรงงานทำขาเทียมพระราชทาน มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

