

ท่านอนหงายหัวต่ำ



จะช่วยระบายเสมหะ
บริเวณด้านหน้าของปอด
กลับล่างทั้งชายและขวา

ท่านอนตะแคงกึ่งคว่ำ



นอนตะแคงทับซ้ายจะ
ช่วยระบายเสมหะบริเวณ
ด้านหลังของปอดกลับ
บนขวา
นอนตะแคงทับขวาจะ
ช่วยระบายเสมหะบริเวณ
ด้านหลังของปอดกลับ
บนซ้าย

ท่านอนคว่ำหัวต่ำ



จะช่วยระบายเสมหะ
บริเวณด้านหลังของปอด
กลับล่างทั้งชายและขวา

ท่านั่งหรือท่านั่งกึ่งนอน



จะช่วยระบายเสมหะ
บริเวณด้านหลังของปอด
กลับบนซ้าย

ข้อควรระวัง !

การเคาะปอดและการจัดทำระบายเสมหะควรทำ
ก่อนเวลาอาหาร หรือภายหลังการรับประทานอาหาร
อาหารเสร็จอย่างน้อยหนึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง

ไม่ควรเคาะปอดและจัดทำระบายเสมหะในผู้ป่วย
เด็กที่มีกระดูกซี่โครงหักหรือหลังผ่าตัด อากาศ
ไม่คงที่ของระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะ
ปอดบวมน้ำ

การเคาะปอดในเด็กที่มีภาวะน้ำคั่งในกะโหลก
ศีรษะ ไม่ควรทำขณะจัดทำระบายเสมหะในท่าที่
ศีรษะลงต่ำ

กายภาพบำบัด ในผู้ป่วยเด็ก ที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ



สถาบันราชานุกูล

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

**ทำไมเด็กซี.พี มีอาการป้วยบ่อย มีเสมหะ
จำนวนมาก มีอาการหอบเหนื่อย
และตัวเขียวง่าย**

หลอดลมเด็กมีขนาดเล็ก ง่ายต่อการ
อุดตันของเสมหะ หรือสิ่งแปลกปลอม
ที่กลืนเข้าไป

การทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการ
หายใจผิดปกติอาจเกิดเนื่องจาก
การผิดปกติของทรวงอก

เด็กไม่สามารถไอเพื่อขับเสมหะเองได้
อาจเนื่องจากการอ่อนแรง
ของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการไอ



การรักษาทางกายภาพบำบัดช่วยได้อย่างไร

การดูแลรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคระบบทางเดิน
หายใจในเด็ก ประกอบด้วย การจัดทำระบายเสมหะ
การเคาะและการสั่น การฝึกการหายใจ การดูแลเสมหะ
(ถ้าจำเป็น) และการสอนไอ เป็นต้น

**วิธีการดูแลเบื้องต้นของผู้ปกครอง ในเด็กที่มี
ปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ**

- การเคาะปอด
- การจัดทำระบายเสมหะ

การเคาะปอด

วัตถุประสงค์ : เพื่อช่วยร่อนระบายเสมหะ

การทำมือเป็นอุ้งเพื่อเคาะปอด

ในเด็กโต ทำมือเป็นอุ้งนิ้วทั้ง 5 ชิดติดกัน



ในเด็กเล็ก ให้ใช้ 3-4 นิ้วชิดกัน งอนิ้วกลางขึ้นเล็กน้อย
หรืออาจดัดแปลงโดยใช้จุกนมพันด้วยผ้าก๊อชแทนก็ได้



วิธีเคาะปอด

เคาะให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอบริเวณทรวงอกด้านหน้า
ด้านข้าง และด้านหลัง โดยเคาะติดต่อกัน 3-5 นาที และ
สามารถทำร่วมกับการจัดทำระบายเสมหะ

การจัดทำระบายเสมหะ

วัตถุประสงค์ : เพื่อช่วยให้เสมหะที่คั่งค้างหลุดเลื่อนออก
ได้ง่าย และป้องกันการคั่งค้างของเสมหะ

วิธีการจัดทำ

ท่านอนตะแคงหัวต่ำ

การจัดท่านอนตะแคงหัวต่ำจะช่วยระบายเสมหะบริเวณ
ด้านข้างของปอดกลีบล่างซ้าย และถ้านอนตะแคงหัวซ้าย
จะช่วยระบายเสมหะบริเวณด้านข้างของปอดกลีบล่างขวา

