

## ขั้นตอนการทำ Half somersault สำหรับ

### โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อนด้านซ้าย (left-sided BPPV)

A. ผู้ป่วยคุกเข่าลงบนพื้นหรือบริเวณกึ่งกลางเตียง

เงยหน้าขึ้นอย่างรวดเร็วจนกระทั่งมองเห็นเพดานห้อง

ซึ่งขั้นตอนนี้สามารถทำให้รู้สึกเวียนศีรษะได้ชั่วคราว

B. ก้มศีรษะลงมองพื้นในท่าตีสองขา พยายามเก็บคางชิดอก

ศีรษะจรดพื้นโดยให้ด้านท้ายทอยอยู่ใกล้กับพื้นมากกว่าด้านหน้าผาก

ซึ่งขั้นตอนนี้อาจจะเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนอย่างรุนแรง

ผู้ป่วยควรอยู่นิ่งๆจนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะหาย

โดยการเวียนศีรษะบ้านหมุนนี้เกิดจากการเคลื่อนตัวกลับของหินปูนในหูชั้นใน

เพื่อไปในทิศทางที่ถูกต้อง

ระหว่างนี้ควรเคาะที่บริเวณกระดูกหลังใบหูด้วยนิ้วเพื่อช่วยให้การเคลื่อนตัวกลับ

ของหินปูนในหูชั้นในได้ดียิ่งขึ้น

C. ค่อยๆหันศีรษะไปยังด้านซ้าย จนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านซ้าย

โดยจะต้องหันศีรษะในลักษณะนี้จนจบ

ถ้าหากมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนให้อยู่นิ่งๆจนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะ

หายแล้วจึงทำขั้นตอนต่อไป

D. ศีรษะยังคงหันด้านซ้าย จนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านซ้ายอยู่เช่นเดิม

ยกศีรษะขึ้นมาระดับไหล่ลงอย่างรวดเร็วโดยที่ศีรษะยังทำมุม 45 องศากับพื้นเบาๆ

การเวียนศีรษะบ้านหมุนสามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างขั้นตอนนี้

ผู้ป่วยควรอยู่นิ่งๆรอจนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะหาย หรือรอเป็นเวลา 15

วินาที แล้วจึงทำขั้นตอนต่อไป

E. ยกศีรษะขึ้นมาตั้งตรงตามปกติอย่างรวดเร็ว

ให้โดยที่ใบหน้ายังหันไปด้านซ้ายเช่นเดิม

อาจจะมีการเวียนศีรษะบ้านหมุนได้เล็กน้อย

หลังจากการเวียนศีรษะบ้านหมุนหายให้ค่อยๆหันกลับตั้งตรง

หลังจากขั้นตอนข้างต้น ให้ผู้ป่วยนั่งพักเป็นเวลา 15 นาที

หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยเงยหน้าและก้มหน้าอย่างรวดเร็ว

ถ้าไม่มีอาการเวียนศีรษะให้ผู้ป่วยสามารถหยุดได้

แต่ถ้ามีอาการเวียนศีรษะอยู่ให้ผู้ป่วยทำตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นตามลำดับ

อีกครั้ง ถ้าหากในอนาคตอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนกลับเป็นซ้ำ

ผู้ป่วยสามารถทำ Half somersault ได้โดยปฏิบัติตามขั้นตอนตามลำดับ

### ข้อควรปฏิบัติหลังจากการทำ Half somersault

ควรหยุดพักเป็นเวลา 15 นาที ก่อนทำครั้งต่อไป

ควรนอนหัวสูง โดยควรหนุนหมอนประมาณ 2-3 ใบ อย่างน้อย 2 วันหลังการทำ

ห้ามนอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวาได้เท่านั้น อย่างน้อย 1 สัปดาห์หลังการทำ

ควรทำหมอนมาหนุนด้านหลังเพื่อให้นอนอยู่ในท่าตะแคงขวา

From picture left ear

A. เงยหน้าขึ้นมองเห็นเพดานห้อง

B. ก้มศีรษะลงมองพื้นในท่าทางตีลังกา

C. หันศีรษะไปจนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านซ้าย

เส้นโค้งสีเขียว

แสดงถึงการเคลื่อนที่ของศีรษะ

ลูกศรสีอ่อน

แสดงถึงทิศทางการหันของใบหน้า

D. ยกศีรษะขึ้นมาระดับไหล่อย่างรวดเร็ว

E. ยกศีรษะขึ้นมาตั้งตรง

ผู้แต่ง Carol A. Foster M.D. University of Colorado Hospital

ผู้แปล พ.ญ. นุชนารถ ไตรศิริภรณ์

**ขั้นตอนการทำ Half somersault สำหรับ**

**โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อนด้านขวา (right-sided BPPV)**

A. ผู้ป่วยคุกเข่าลงบนพื้นหรือบริเวณกึ่งกลางเตียง

เงยหน้าขึ้นอย่างรวดเร็วจนกระทั่งมองเห็นเพดานห้อง

ซึ่งขั้นตอนนี้สามารถทำให้รู้สึกเวียนศีรษะได้ชั่วคราว

B. ก้มศีรษะลงมองพื้นในท่าตีสองขา พยายามเก็บคางชิดอก

ศีรษะจรดพื้นโดยให้ด้านท้ายทอยอยู่ใกล้กับพื้นมากกว่าด้านหน้าผาก

ซึ่งขั้นตอนนี้อาจจะเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนอย่างรุนแรง

ผู้ป่วยควรอยู่นิ่งๆจนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะหาย

โดยการเวียนศีรษะบ้านหมุนนี้เกิดจากการเคลื่อนตัวของหินปูนในหูชั้นใน

ออกไปในทิศทางที่ถูกต้อง

ระหว่างนี้ควรเคาะที่บริเวณกระดูกหลังใบหูด้วยนิ้วเพื่อช่วยให้การเคลื่อนตัวกลับของหินปูนในหูชั้นในได้ดียิ่งขึ้น

C. ค่อยๆ หันศีรษะไปยังด้านขวา จนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านขวา

โดยจะต้องหันศีรษะในลักษณะนี้จนจบ

ถ้าหากมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนให้อยู่นิ่งๆ จนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะหายแล้วจึงทำขั้นตอนต่อไป

D. ศีรษะยังคงหันด้านขวา จนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านขวาอยู่เช่นเดิม

ยกศีรษะขึ้นมาระดับไหล่อย่างรวดเร็วโดยที่ศีรษะยังทำมุม 45 องศา กับพื้นเบาะการเวียนศีรษะบ้านหมุนสามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างขั้นตอนนี้

ผู้ป่วยควรอยู่นิ่งๆ รอจนกว่าการเวียนศีรษะบ้านหมุนจะหาย หรือรอเป็นเวลา 15 วินาที แล้วจึงทำขั้นตอนต่อไป

E. ยกศีรษะขึ้นมาตั้งตรงตามปกติอย่างรวดเร็ว

ให้โดยที่ใบหน้ายังหันไปด้านขวาเช่นเดิม

อาจจะมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนได้เล็กน้อย

หลังจากการเวียนศีรษะบ้านหมุนหายให้ค่อยๆ หันกลับตั้งตรง

หลังจากขั้นตอนข้างต้น ให้ผู้ป่วยนั่งพักเป็นเวลา 15 นาที

หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยเงยหน้าและก้มหน้าอย่างรวดเร็ว

ถ้าไม่มีอาการเวียนศีรษะให้ผู้ป่วยสามารถหยุดได้

แต่ถ้ามีอาการเวียนศีรษะอยู่ให้ผู้ป่วยทำตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นตามลำดับ

อีกครั้ง ถ้าหากในอนาคตอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนกลับเป็นซ้ำ

ผู้ป่วยสามารถทำ Half somersault ได้โดยปฏิบัติตามขั้นตอนตามลำดับ

## ข้อควรปฏิบัติหลังจากการทำ Half somersault

ควรหยุดพักเป็นเวลา 15 นาที ก่อนทำครั้งต่อไป

ควรนอนหัวสูง โดยควรหนุนหมอนประมาณ 2-3 ใบ อย่างน้อย 2 วันหลังการทำ

ห้ามนอนตะแคงขวา นอนตะแคงซ้ายได้เท่านั้น อย่างน้อย 1 สัปดาห์หลังการทำ

ควรทำหมอนมาหนุนด้านหลังเพื่อให้นอนอยู่ในท่าตะแคงซ้าย

From picture right ear

- A. เงยหน้าขึ้นมองเห็นเพดานห้อง
- B. ก้มศีรษะลงมองพื้นในท่าทางตีสั่งกา
- C. หันศีรษะไปจนสามารถมองเห็นข้อศอกด้านขวา
- D. ยกศีรษะขึ้นมาระดับไหล่อย่างรวดเร็ว
- E. ยกศีรษะขึ้นมาตั้งตรง

เส้นโค้งสีเข้ม

แสดงถึงการเคลื่อนที่ของศีรษะ

ลูกศรสีอ่อน

แสดงถึงทิศทางการหันของใบหน้า

ผู้แปล พ.ญ. นุชนารถ ไตรชีราภรณ์