

## การยกของที่ถูกต้อง

ในชีวิตประจำวันของเรามักจะมีการยกย้ายสิ่งของอยู่เสมอ ถึงเราจะมีอาการปวดหลัง แต่เราก็สามารถยกของเบา ๆ ได้ แล้วอาจค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้น แต่ **สิ่งที่สำคัญก็คือ** ปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักการดังนี้

### หลักการยกของที่ถูกต้อง

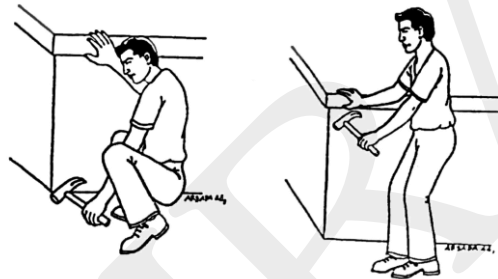
1. วางแผนว่าเราจะยกย้ายของไปทางไหน
2. ตรวจสอบดูน้ำหนักของก่อนที่จะยก
3. หากคนช่วยยก ถ้าของมีน้ำหนักมาก
4. ให้หลังอยู่ในแนวตรง ขณะยกของ
5. ใช้กล้ามเนื้อขา เป็นกล้ามเนื้อหลักในการยก
6. เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของ
7. ขณะยก พยายามให้ของชิดตัวมากที่สุด
8. ให้หมอนทั้งตัวแทนการบิดลำตัว
9. ไม่ควรเคลื่อนไหวเร็ว ๆ
10. ระมัดระวังเอื้อม หรือบิดลำตัว

วิธีการยกของมีหลายวิธี แต่จุดสำคัญต้องปฏิบัติตามหลักการยก และเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับงานของเราดังนี้

### ✓ การยกของที่น้ำหนักเบาขึ้นจากพื้น

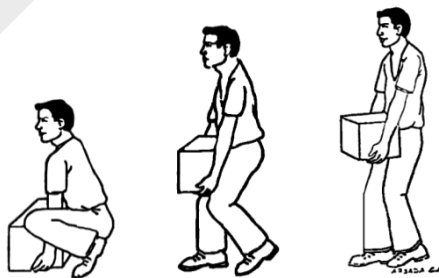
ควรมีที่จับขณะลุกขึ้นยืน หลีกเลี่ยงการใช้ท่านี้กับผู้มีปัญหาข้อเข่า

**วิธีการ** ยืนแยกขาออกจากกันเล็กน้อย งอขาลง นั่งยอง ๆ พยายามจัดลำตัว และหลังให้อยู่ในแนวตรง ขณะลุกขึ้นยืนควรหาวัตถุที่มั่นคงเพื่อดันตัวลุกขึ้น



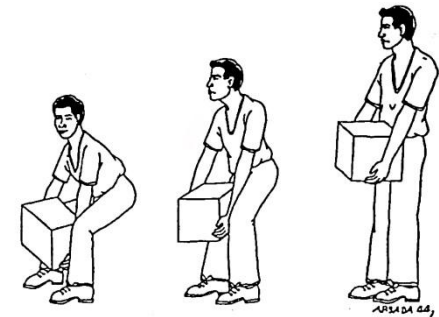
### ✓ การยกของที่น้ำหนักปานกลางขึ้นจากพื้น

**วิธีการ** ยืนแยกขา โดยใช้ขาข้างหนึ่งก้าวมาทางด้านหน้าเล็กน้อย เพื่อเป็นการจัดทำยืนให้มั่นคง พยายามจัดของให้อยู่ระหว่างขา ไม่ใช่อยู่หน้าเขา และยืนเข้าใกล้ของให้มากที่สุด ย่อเข่าลง จัดหลังให้ตรงจึงยกของขึ้นจากพื้น

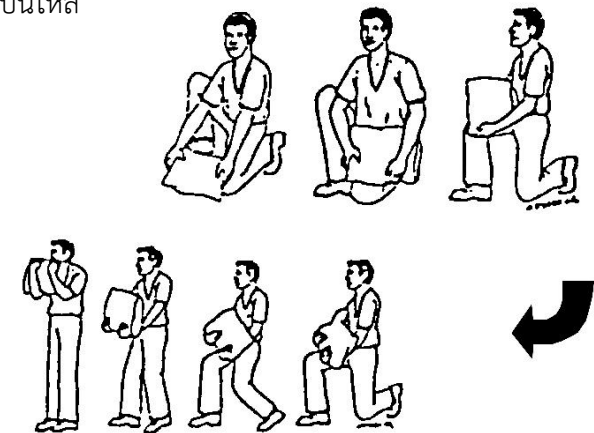


### ✓ การยกของที่มีขนาดใหญ่ขึ้นจากพื้น

**วิธีที่ 1** ยืนแยกขา โดยใช้ขาข้างหนึ่งก้าวมาข้างหน้า ย่อเข่าลงครึ่งหนึ่งของเข่า งอสะโพกโน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย แล้วจึงยกของขึ้น พยายามนำของมาใกล้ลำตัวมากที่สุด และไม่ทำหลังโค้ง จัดศีรษะและไหล่ให้ตรง

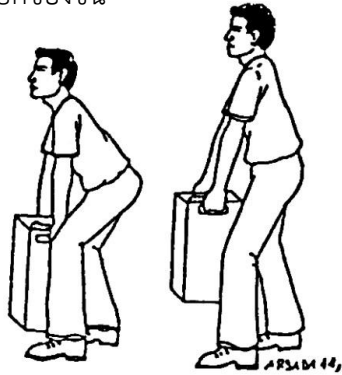


**วิธีที่ 2** เริ่มต้นด้วยการเข้าใกล้ของให้มากที่สุด แล้วนั่งคุกเข่า โดยจัดเข่าข้างหนึ่งตั้งขึ้น งอสะโพกแล้วยกของขึ้นมาวางบนขาข้างที่ตั้งขึ้น จัดลำตัวและหลังให้ตรงก่อนที่จะดันตัวลุกขึ้น เมื่อลุกขึ้นแล้ว นำของขึ้นวางบนไหล่



## ✓ การยกของที่มีความสูงระดับหัวเข่า

**วิธีการ** เริ่มต้นจากงอเข่า และสะโพกลง ระวังอย่าก้ม หลัง จัดขาโดยยืนแยกขาออกจากกัน ให้ขาข้างหนึ่งก้าวไปข้างหน้าเล็กน้อย พยายามให้ช่องอยู่ระหว่างขาสองข้างแล้วจึงยกของขึ้น



## ✓ การยกเมื่อมีการจำกัดของเข่าและสะโพก - ไม่สามารถเข้าไปใกล้สิ่งของได้

**วิธีการ** เริ่มต้นจากการจัดหลังให้ตรง ใช้การงอสะโพก เพื่อที่จะได้เข้าไปใกล้ของให้มากที่สุด ระวังอย่าให้หลังโค้งงอ ท่านนี้ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีอาการปวดหลังอยู่



แผ่นพับ  
สุขภาพ  
ออนไลน์

### จัดทำโดย

นิสากร คงศรี สาขากิจกรรมบำบัด

### ที่ปรึกษา

รศ.พญ. วิไล คุปต์นิรัติศัยกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## การยกของที่ถูกวิธี



สาขากิจกรรมบำบัด

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1007161