

# ไม้เท้าขาว

Follow Up

2 : 3-13.

on Speech

A.G.Bell

for

America. 51

: American

Montreal,

Language"

f the Thai

udet

Bangkok,

Education,

## ความหมาย

ไม้เท้าขาว (White Cane) ถือเป็นสัญลักษณ์สากลของคนตาบอดทั่วโลก ไม้เท้าเป็นเครื่องมือที่สำคัญมากที่สุดสำหรับคนตาบอดที่จะใช้ในการเดินทางด้วยตนเอง ถ้าเห็นคนใดถือไม้เท้าแกว่งไปมาข้างหน้าเวลาเดิน เราสามารถสรุปได้ทันทีว่าคนผู้นั้น "ตาบอด"

## ประโยชน์ของไม้เท้าขาว

ไม้เท้าขาวมีประโยชน์ดังนี้

๑. ใช้ป้องกันตนเองจากสิ่งกีดขวางและหลุมบ่อ
๒. บอกให้ทราบถึงลักษณะพื้นผิวที่ตนเดินไป และ
๓. เพื่อนำทาง

ไม้เท้าขาวจะสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคนตาบอดเต็มที่สุดเมื่อได้รับการฝึกฝนวิธีการใช้ไม้เท้าให้ถูกต้องจากครูผู้สอนที่ได้ศึกษามาโดยตรงที่เรียกว่า "ผู้สอนความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม และการเคลื่อนไหว" วิธีการหรือเทคนิคในการฝึกนั้นต้องใช้เวลา นานพอควร มิใช่ว่าพอเห็นคนตาบอดก็ส่งไม้เท้าให้เลย แล้วเขาจะใช้ได้เองอย่างอัตโนมัติ ก่อนที่จะให้ไม้เท้าจะต้องสอนวิธีใช้ก่อน เพราะถ้าใช้เองโดยไม่ได้ถูกวิธีนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นอันตรายได้อีกด้วย

## ลักษณะของไม้เท้าขาว

ไม้เท้าที่คนตาบอดใช้ ทำจากวัสดุต่างๆ เช่น ไม้ ไม้ไผ่ หวาย อะลูมิเนียม ไฟเบอร์กลาส พลาสติก และเหล็กขาว เป็นต้น แต่ที่นิยมกันมากที่สุด

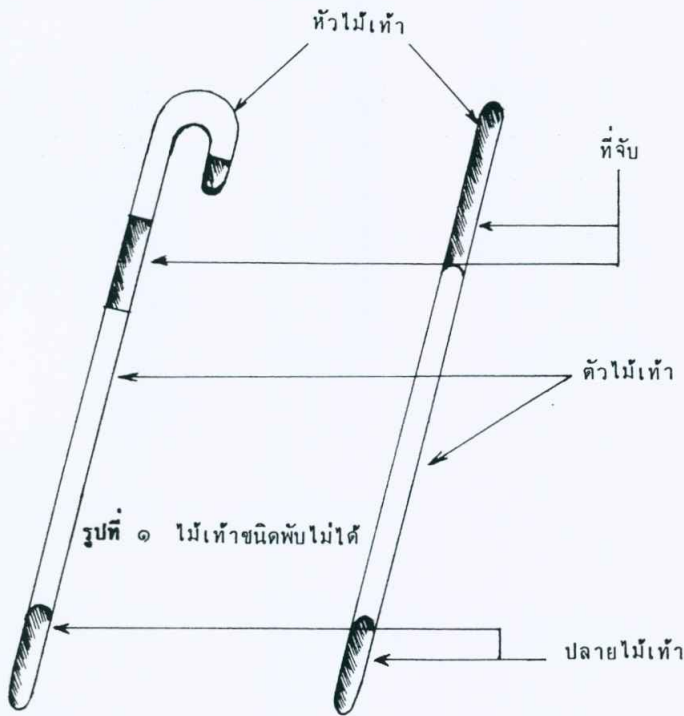
คือ ไม้เท้าที่ทำจากอะลูมิเนียม เพราะมีน้ำหนักเบา ทนทาน หาง่าย และราคาไม่แพง

ไม้เท้าที่คนตาบอดใช้แบ่งออกเป็น ๔ ส่วนคือ (ดูรูปที่ ๑ ประกอบ)

๑. ส่วนหัวไม้เท้า อาจจะโค้งเป็นรูปตะขอหรือตรงๆ ก็ได้ จะมียางหรือพลาสติกหุ้มไว้
๒. ที่จับ บริเวณที่จับจะอยู่ถัดจากหัวไม้เท้า บางชนิดจะทำการจับหั่นตัวไม้เท้าไว้อีกทีหนึ่ง อาจทำด้วยยาง พลาสติก หรือไฟเบอร์กลาสก็ได้ มีความยาวประมาณ  $\frac{๘}{๒}$  นิ้ว ด้านข้างอาจจะเรียบเสมอกันตลอด เพื่อให้นิ้วชี้แนบกับส่วนนี้เวลาจับ
๓. ตัวไม้เท้า อยู่ต่อจากที่จับไปจนถึงปลายไม้เท้า มีลักษณะกลวงตลอด เส้นผ่านศูนย์กลางวัดรอบนอก ๑๓ มิลลิเมตร อาจจะมีแถบสะท้อนแสงติดไว้ด้วย เพื่อให้คนขับรถเห็นเวลาคนตาบอดข้ามถนนตอนกลางคืน
๔. ปลายไม้เท้า จะทำด้วยพลาสติกแข็ง ไฟเบอร์กลาส หรือไนลอน อาจเป็นชนิดสวมหัว หรือทำเป็นเกลียวใส่ข้างในก็ได้ นิยมใช้ขนาดยาว ๓.๘ เซนติเมตร

ประเภทของไม้เท้าขาว ไม้เท้ามี ๒ ประเภทคือ

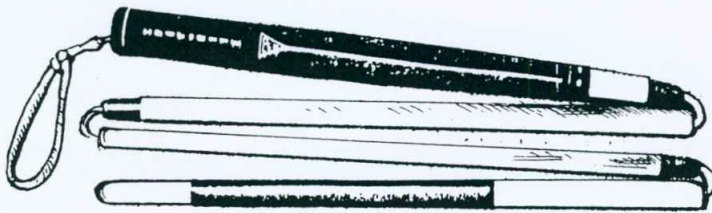
๑. ประเภทพับไม้ได้ หรือไม้เท้ายาว เป็นไม้เท้าที่แข็งแรงราคาถูก อาจทำเองจากไม้ไผ่หรือหวายก็ได้ เหมาะสำหรับใช้ฝึกเดิน และใช้เดินได้ในทุกสภาพท้องถิ่น แต่ไม่ค่อยสะดวก และเกะกะ เมื่อโดยสารรถยนต์ หรือ เรือ น้ำหนักของไม้เท้าขึ้นอยู่กับความยาว แต่โดยเฉลี่ยประมาณ ๒๕๐-๓๐๐ กรัม (ดูรูปที่ ๑)



รูปที่ ๑ ไม้เท้าชนิดพับไม่ได้

๒. ประเภทพับได้ มีตั้งแต่ ๓-๖ ท่อน แต่ที่นิยมมากที่สุด คือชนิด ๔ ท่อน ยึดด้วยยางยึด ซึ่งใส่ไว้ภายใน น้ำหนักโดยเฉลี่ยของไม้เท้าชนิดพับได้ประมาณ ๔๕๐ กรัม ไม้เท้าชนิดพับได้สร้างขึ้นเพื่อ

อำนวยความสะดวก ให้แก่คนตาบอดที่ต้องเดินทางประจำโดยรถยนต์หรือเรือ เพราะสะดวก สามารถกางหรือพับเก็บได้ แต่เสียง่าย และมีราคาแพงกว่าประเภทแรก (ดูรูปที่ ๒)



รูปที่ ๒ ไม้เท้าชนิดพับได้ ๔ ท่อน

ข้อควรคำนึง

๑. กานั้น ขึ้นอยู่กับของไหล และตั้งแต่พื้นถึง

๒. ไม้

ความสมดุล

ไม้เท้าให้มาก

หนักเกินไป

ทราบผลสะท้อน

นอน ถ้าส่วน

มือและแขน

เท้าได้ไม่เต็ม

๓. ไม้

ที่สุดอยู่ที่วิธี

ก. กาย

ใช้มือที่

เกินไป ให้

ส่วนอีก ๓

ข. ลึก

ก่อนอื่น

กลางลำตัว

และวิธีที่จะ

หรือไม่ให้ใช้

หรือเฉียงไป

ค. กาย

เมื่อแน่น

เริ่มแกว่งไม้

ช่วงแขนอยู่

ซ้ายที่ โด

๑ นิ้ว และ

ทั้งซ้ายและข

๒-๓ นิ้ว ขด

**ข้อควรคำนึงในการใช้**

๑. การที่คนดาบดจะใช้ไม้เท้ายาวขนาดใด-  
นั้น ขึ้นอยู่กับความสูง ช่วงก้าวเท้าและความกว้าง-  
ของไหล่ แต่มาตรฐานที่ใช้ทั่วไป คือขนาดยาว  
ตั้งแต่พื้นถึงลิ้นปีของตนเอง

๒. ไม้เท้าที่ดีควรมีน้ำหนักเบาที่สุด และควรมี  
ความสมดุลของน้ำหนักระหว่างหัวไม้เท้า และปลาย  
ไม้เท้าให้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะถ้าส่วนหัว (ส่วนบน)  
หนักเกินไปจะทำให้การแกว่งไม้เท้า ไม่คล่อง และ  
ทราบผลสะท้อนจากปลายไม้เท้าที่กระทบพื้นได้ไม่แน่-  
นอน ถ้าส่วนปลายไม้เท้าหนักเกินไปจะทำให้เมื่อย  
มือและแขนเร็วกว่าปกติ และทราบผลสะท้อนจากไม้  
เท้าได้ไม่เต็มที่

๓. ไม้เท้าที่ใช้จะเป็นชนิดใดไม่สำคัญ ที่สำคัญ  
ที่สุดอยู่ที่วิธีใช้ที่ถูกต้อง กล่าวคือ

**ก. การจับไม้เท้า**

ใช้มือที่ถนัดกำไม้เท้าไม่ให้แน่น หรือหลวมจน  
เกินไป ให้ปลายนิ้วชี้แนบไปตามส่วนยาวของไม้เท้า  
 ส่วนอีก ๓ นิ้ว งอเข้าจับไม้เท้าบรรจบกับหัวแม่มือ

**ข. ลักษณะการยืนถือไม้เท้า**

ก่อนอื่นจะต้องให้มือที่จับไม้เท้ามาอยู่ข้างหน้า  
 กลางลำตัวระดับเขมขัด แขนยืดตรง แต่ไม่เกร็ง  
 และวิธีที่จะตรวจสอบว่ามือที่ถือไม้เท้าอยู่ตรงกลาง  
 หรือไม่ให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งมาประกอบดูก็จะรู้ว่าตรง  
 หรือเฉียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

**ค. การยืนแกว่งไม้เท้า**

เมื่อแน่ใจว่าถือไม้เท้าอยู่กลางลำตัวแล้ว ให้  
 เริ่มแกว่งไม้เท้า โดยใช้แต่เพียงข้อมือแกว่ง เท่านั้น  
 ช่วงแขนอยู่นิ่ง การแกว่งให้แกว่งไปทางขวาที่-  
 ชายที่ โดยยกปลายไม้เท้าให้สูงจากพื้นไม่เกิน  
 ๑ นิ้ว และช่วงกว้างของปลายไม้เท้ากระทบพื้น  
 ทั้งซ้ายและขวาจะต้องกว้างกว่าลำตัวทั้ง ๒ ข้าง  
 ๒-๓ นิ้ว ขณะแกว่งไม้เท้า พยายามรักษาคำแหน่ง

ของมือให้อยู่ตรงกลางลำตัวเสมอ ความสูงของปลาย  
 ไม้เท้าคงที่ และช่วงกว้างของปลายไม้เท้าที่กระทบ  
 พื้นทั้งซ้ายและขวาจะต้องเท่ากัน

**ง. การเดินโดยใช้ไม้เท้า**

หลังจากที่ยืนฝึกแกว่งไม้เท้าอยู่กับที่ได้คล่องแล้ว  
 จึงเริ่มหัดเดิน โดยเริ่มต้นแกว่งไม้เท้าสำรวจทางข้าง-  
 หน้าก่อน แล้วจึงวางปลายไม้เท้าแตะพื้นไว้ทางด้าน  
 ซ้าย เมื่อเริ่มก้าวเท้าซ้ายออกเดิน ให้ยก และแกว่ง  
 ไม้เท้าไปแตะพื้นทางด้านขวา พร้อมกับเท้าซ้ายลงตรง  
 พื้นและก้าวเท้าขวาออกเดิน ขณะเดียวกันก็แกว่ง  
 ไม้เท้าไปแตะพื้นทางด้านซ้าย จะเห็นได้ว่าทุกครั้ง  
 ที่ก้าวเดิน ปลายไม้เท้า จะกระทบพื้นพร้อมกัน



รูปที่ ๓ นักเรียนใช้ไม้เท้าในการเดินทาง

ร้องเดินทาง  
วก สามารถ  
เคาแพงกว่า



การฝึกกระยะแรกๆ ควรจะฝึกในบริเวณใกล้ๆ ที่เรียบๆ ก่อน เมื่อคล่องแล้ว จึงขยายการฝึกออกไป ในที่ซึ่งมีสิ่งกีดขวางและไกลออกไป

ในขณะที่เดินถ้าปลายไม้เท้าไปกระทบสิ่งใดสิ่ง- หนึ่งให้หยุดทันที แล้วใช้ปลายไม้เท้าแตะเบาๆ สำนวจ ว่าเป็นอะไร ถ้าไม่เป็นอันตรายก็เดินต่อไป แต่ถ้า เป็นสิ่งกีดขวางที่อาจจะอันตรายได้ เช่น สุนัข กองขยะ ก็ควรหลีกเลี่ยง โดยเดินอ้อมไปทางด้านซ้าย

หรือขวา โดยใช้ไม้เท้าสำรวจทางที่จะเดินก่อนเสมอ และต้องพยายามรักษาทิศทางเดินให้ได้

ขณะที่เรากำลังเดินไป ถ้าปลายไม้เท้าตกต่ำลง กว่าระดับพื้นที่เคยอยู่ หรือไม่แตะอะไรเลย จะต้อง หยุดทันที เพราะข้างหน้าอาจจะเป็นทางเดินที่ต่าง ระดับของทางเท้า หรือท่อที่เปิดฝาทิ้งไว้ แล้วใช้ไม้- เท้าสำรวจดูให้แน่ใจเสียก่อนว่าเป็นอะไร แล้วจึง หาทิศทางเดินต่อไป

## แจลล์ แยมเอี่ยม

### บรรณานุกรม

วิรัช ศรีตุลานนท์ วิระ ภูริพิทักษ์ และ แจลล์ แยมเอี่ยม ความรู้พื้นฐานในการช่วยตนเองของเด็กตาบอด  
โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ๒๕๒๗

Allen, William, Anne Griffith and Cynthia Shaw. Instructor's Manual: Orientation and Mobility.. New York, Infirmary Center for Independent Living, 1977.

Battista, Mark. Blindness and Low Vision. Orientation and Mobility's Association of Australia, Vol.3, 1984.

Hill, Everett and Purvis Ponder. Orientation and Mobility Techniques. New York American Foundation for the Blind, 1980.

Paskin, Nancy. Instructor's Manual: Sensory Development. New York, Infirmary Center for Independent Living, 1977.

Webster, Richard. The Road to Freedom. Illinois, Katan Publication, 1980.

Welsh, Richard L. Foundation of Orientation and Mobility. New York, American Foundation for the Blind, 1980.

ความหมาย

ระบบ:

(Total C

ศึกษาให้แก่

การรวมเอา:

การฝึกฟัง

ทางตามธรรม:

นิ้วมือ การ

และการเขียน

ปรัชญาหรือ

สามารถตอบ

เป็นการส่งแ

ได้ยินให้ได้

และมีประส

ขั้นตอนขอ

เกณฑ์

การการสื่อ