



การดูแลปฏิบัติตัวในผู้ป่วย
หลังการผ่าตัด
เปลี่ยนข้อเข่าเทียม

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง การดูแลปฏิบัติตัวในผู้ป่วย **หลังการผ่าตัด** เปลี่ยนข้อเข่าเทียม

1. ข้อมูลเบื้องต้น

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม คือ การตัดผิวข้อที่เสื่อมออก แล้วใส่วัสดุที่เป็นโลหะบริเวณผิวข้อกระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้งและกระดูกลูกสะบ้า รวมถึงการใส่วัสดุที่คล้ายพลาสติก บริเวณข้อต่อระหว่างกระดูกต้นขาและกระดูกหน้าแข้ง โดยที่เอ็นเยื่อหุ้มข้อ และกล้ามเนื้อยังคงอยู่เหมือนเดิม

หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมควรมีการฝึกบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่องอย่างสม่ำเสมอ และฝึกการเหยียดงอข้อเข่าอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปการเหยียดงอข้อเข่ามักได้ผลดีในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังจากการผ่าตัด ในช่วงเวลาดังกล่าวจึงเป็นเวลาที่ควรฝึกบริหารอย่างเต็มที่ และควรงอข้อเข่าได้อย่างน้อย 100 องศา ผู้ป่วยทุกคนจะรู้สึกว้าวุ่นและปวดข้อเข่าขณะพยายามงอข้อเข่า แต่พบว่าเมื่อผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วอาการปวดและตึงมักน้อยลงจนหายไป เมื่อข้อเข่าเริ่มเข้าสู่ภาวะคงที่แล้ว ซึ่งโดยทั่วไปประมาณ 6 เดือน ข้อเทียมจะมีความแข็งแรงเสมือนว่าเป็นข้อเข่าของผู้ป่วยเอง จึงไม่จำเป็นต้องกังวลว่าข้อจะหลุดออกมา ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติได้ ขึ้นลงบันไดได้ สามารถออกกำลังกายเช่น เดินเร็ว ๆ รำมวยจีน เล่นกีฬา เช่น วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ ฝึกโยคะ ได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเช่นการวิ่งเร็ว การกระโดดอย่างต่อเนื่อง การเล่นกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เช่น เทนนิส เป็นต้น

2. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการตรวจรักษา และการออกกำลังกาย

1. แผลผ่าตัดมีเลือดออกหรือซึม
2. ปวดเข่ามาก มีอาการเข่าบวมแดงมาก และหรือมีไข้
3. น่องบวมและปวดมาก

3) การปฏิบัติตน

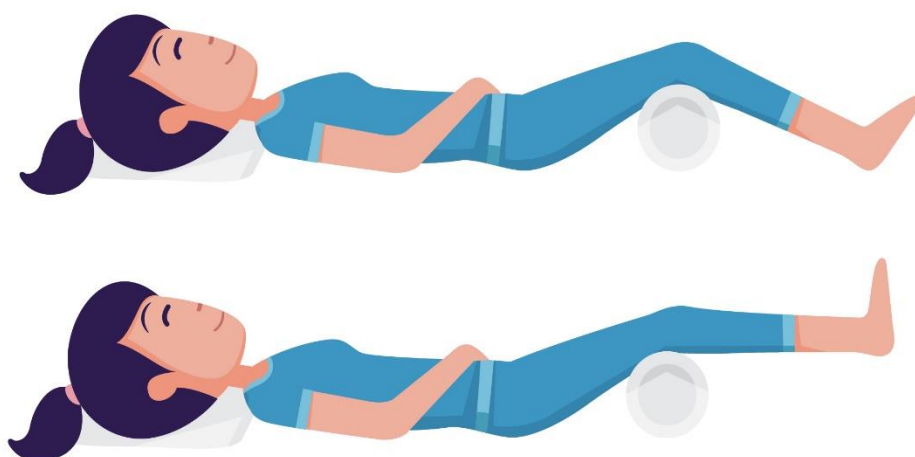
การปฏิบัติตัวเพื่อยืดอายุการใช้งานของข้อเข่าเทียม

1. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
2. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่มากเกินไป
3. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป
4. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป รวมถึงการหมุนตัวที่รวดเร็ว
5. หลีกเลี่ยงการงอเข่ามากๆ เช่น ถูเข่า นั่งขัดสมาธิ นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งกับพื้น
6. ระมัดระวังการลื่นหกล้ม
7. ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและบ่งอย่างสม่ำเสมอ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่อง และฝึกการเหยียดงอข้อเข่า

ท่าที่ 1

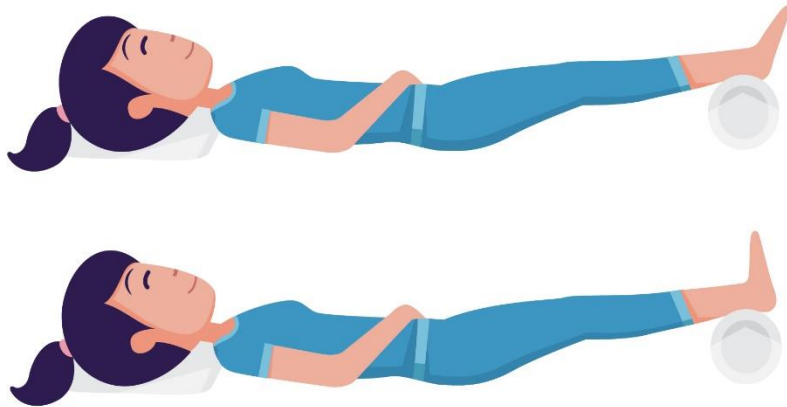
- นอนหงาย โดยมีผ้าขนหนูม้วนวางรองใต้เข่า
- ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นจนกระทั่งเข่าตรง กดเข่าลงไปกับม้วนผ้าขนหนูเกร็งค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 2

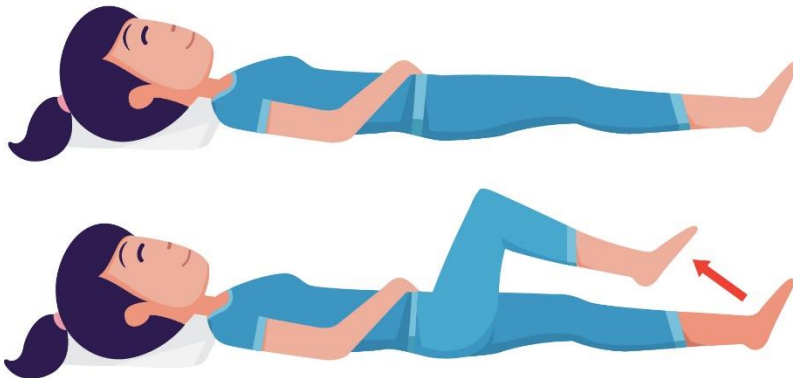
ข้อควรทำ

- นอนหงาย โดยมีผ้าขนหนูม้วนวางรองใต้ข้อเท้า
- ขาเหยียดตรง กดสันเท้าลงไปกับม้วนผ้าขนหนู จนรู้สึกตึงกล้ามเนื้อขาด้านหลังเกร็งค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 3

- นอนหงาย ขาเหยียดตรง
- ลากสันเท้ามายังสะโพก โดยให้เข่าองจนรู้สึกตึง เกร็งค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 4

- นั่งห้อยขา ให้เท้าวางบนพื้น
- ยกขาขึ้นให้เข่าเหยียดตรงแล้วเกร็งค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 5

- นั่งห้อยขาให้เท้าเหยียบบนพนักที่วางบนพื้นเรียบ
- ลากเท้าเข้าหาตัว โดยให้เข่างอจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆเหยียดขาออกตามเดิม



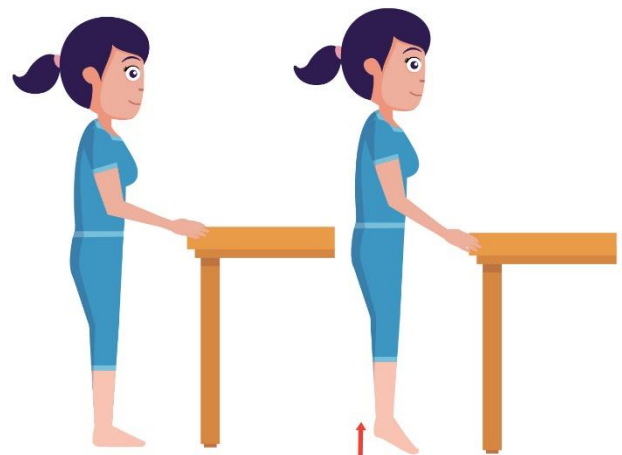
ท่าที่ 6

- ยืนจับโต๊ะ
- ยกปลายเท้าขึ้นทั้ง 2 ข้าง จนรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อด้านหน้าขา



ท่าที่ 7

- ยืนจับโต๊ะ
- เขย่งปลายเท้าขึ้นทั้ง 2 ข้างจนสุด



การบริหารควรทำท่าละ 10-20 ครั้งต่อเซต และทำวันละ 2 เซต หลังการบริหารอาจประสบกับความเมื่อยเพื่อลดอาการปวดและอักเสบที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริหาร

หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00-19.30 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา