

การดูแลปฏิบัติตัวในผู้ป่วย
หลังการ **เปลี่ยน**
ผ่าตัด **ข้อสะโพกเทียม**

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง การดูแลปฏิบัติตัวในผู้ป่วยหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

1. ข้อมูลเบื้องต้น

Hip Arthroplasty การผ่าตัดใส่ข้อเทียมบริเวณสะโพกแบ่งออกเป็น

- 1. Total Hip Replacement** คือ การผ่าตัดทั้งหัวกระดูกฟีเมอร์ และเข้าสะโพก โดยเอาเฉพาะส่วนของกระดูกที่ตาย หรือเสื่อมออก แล้วแทนที่ด้วยข้อเทียมเป็นชุด ที่ประกอบด้วยเข้าเทียม และหัวกระดูกฟีเมอร์เทียมที่มีกันต่อเพื่อเสียบลงในโพรงกระดูก
- 2. Hip Hemiarthroplasty** คือ การเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมเพียงด้านเดียว ซึ่งตัดเฉพาะส่วนหัวของกระดูกฟีเมอร์ออก แล้วใส่ข้อเทียมเฉพาะส่วนที่เป็นหัวกระดูกและก้านเท่านั้น

2. การปฏิบัติตนหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

ข้อห้ามและข้อควรระวังหลังการผ่าตัดในระยะแรก

1. ไม่ก้มตัวลงหยิบของที่พื้นในขณะยืนหรือนั่ง
2. ไม่นั่งไขว่ห้าง
3. ควรนั่งเก้าอี้ที่มีเบาะแข็งและควรเลื่อนตัวมาอยู่ขอบเก้าอี้ก่อนลุกขึ้นยืน ควรนั่งเก้าอี้สูง เช่น เก้าอี้บาร์ ไม่นั่งโซฟา
4. ไม่ใช้ส้วมซึม หากไม่มีต้องใช้เก้าอี้สูงสำหรับวางคร่อมคอห่าน
5. ไม่ยืนในท่าที่หันปลายเท้าเข้าหาลำตัวและหุบขาเข้า
6. ควรนอนหงายหรือนอนตะแคงโดยมีหมอนรองระหว่างขา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหุบขาเข้าหาหากันมากเกินไป ไม่นอนตะแคงกับขาข้างที่ผ่าตัดในช่วง 5 - 7 วันแรกหลังการผ่าตัด
7. ให้ระมัดระวังท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ทำให้ลำตัวและต้นขาทำมุมน้อยกว่ามุมฉาก (90 องศา)

การปฏิบัติตัวเพื่อยืดอายุการใช้งานของข้อสะโพกเทียม

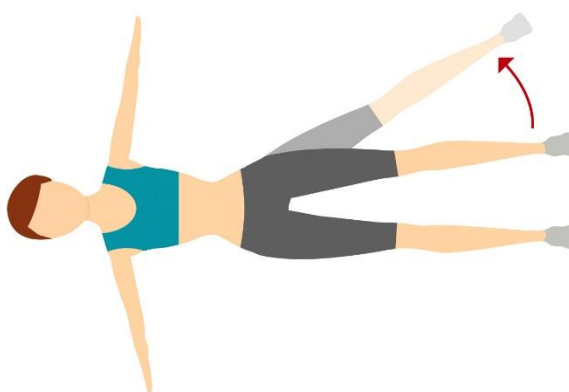
1. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
2. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่มากเกินไป
3. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป
4. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป รวมถึงการหมุนตัวที่รวดเร็ว
5. หลีกเลี่ยงการงอข้อสะโพกมากๆ เช่น การนั่งเก้าอี้เตี้ย หรือนั่งยองๆ
6. ระมัดระวังการลื่นหกล้ม
7. ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาอย่างสม่ำเสมอ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

การบริหารควรทำท่าละ 10 - 20 ครั้งต่อเซต และทำวันละ 2 เซต หลังการบริหารอาจประสบกับความเมื่อย เพื่อลดอาการปวดและอักเสบที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริหาร

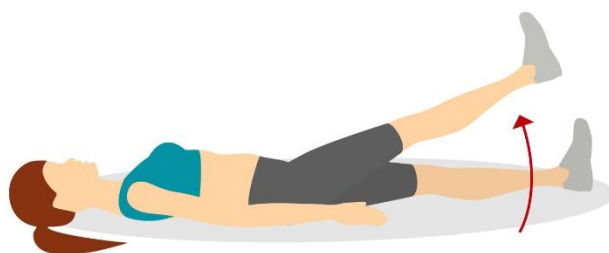
ท่าที่ 1

นอนหงาย กางขา - หุบขา เข้าเหยียดตรง (hip abduction - adduction) เพื่อเพิ่มแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพกด้านข้าง ทั้งด้านนอกและด้านใน



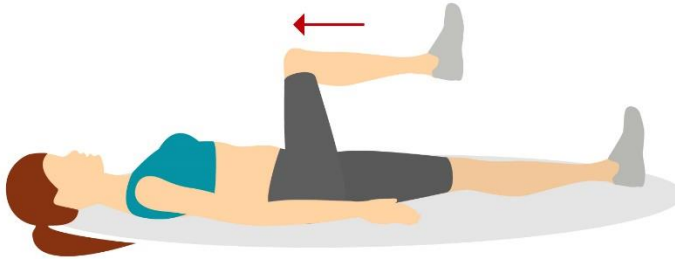
ท่าที่ 2

นอนหงาย ยกขาขึ้น เข้าเหยียดตรง (hip flexion with knee extension) เพื่อเพิ่มแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพกด้านหน้า



ท่าที่ 3

นอนหงาย งอข้อสะโพก งอข้อเข่า (hip flexion with knee flexion) เพื่อเพิ่มแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพกด้านหน้า และรอบข้อเข่า



ท่าที่ 4

นอนหงาย กระจกข้อเท้าขึ้นและลง (ankle dorsiflexion - plantarflexion) เพื่อเพิ่มแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาตอนล่าง



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย (หากมี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ให้คำแนะนำ

หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00 - 20.00 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