นครธน
NAKORNTHON HOSPITAL

การกายภาพหลังผ่าตัดกระดูกและข้อ สำคัญอย่างไรต่อ

ศูนย์ : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
บทความโดยแพทย์ : พญ. พรพรรณ พานเพียรศิลป์

ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดกระดูกและข้อ ในช่วงแรกส่วนใหญ่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เต็มที่ การใช้งานกระดูกและข้อ
บางรายหากมีการใส่อุปกรณ์เทียมตามข้อในร่างกายก็ยิ่งยากต่อการเคลื่อนไหว ดังนั้นการกายภาพหลังผ่าตัดกระดูกและข้อ
โดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและนักกายภาพบำบัด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด ลดการบ

ออกกำลังกายได้เองเพื่อลดโอกาสเกิดข้อติด และพังผืด จนมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ การฟื้นตัวสมบูรณ์เต็มศักยภ

สารบัญ

- ทำไมผู้ป่วยผ่าตัดกระดูกและข้อ ต้องทำกายภาพหลังผ่าตัด
- การทำกายภาพผู้ป่วยหลังผ่าตัดกระดูกและข้อ
- ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย

ทำไมผู้ป่วยผ่าตัดกระดูกและข้อ ต้องทำกายภาพหลังผ่าตัด

เมื่อผู้ป่วยผ่าตัดกระดูกและข้อ ไม่ว่าจะเป็น กระดูกแขน ขา ข้อเข่า ข้อไหล่ กระดูกสันหลัง หรือข้อกระดูกส่วนใดก็ตาม หลังก
ก็จะมีประสิทธิภาพลดลง เป้าหมายหลักของการทำกายภาพหลังผ่าตัดกระดูกและข้อก็เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากแ
และช่วยให้ฟื้นสมรรถภาพทางร่างกายให้กลับมาทำงานได้เต็มที่เร็วที่สุด โดยที่ไม่ต้องใช้ยาจำนวนมากที่อาจเสี่ยงเกิดผลข้า
เพราะหากไม่ได้รับการกายภาพหลังผ่าตัด การฟื้นตัวโดยธรรมชาติอาจใช้เวลานาน และล่าช้า มีโอกาสภาวะแทรกซ้อนที่ไม่
การฟื้นตัวนั้นอาจไม่สมบูรณ์ และมีโอกาสเกิดพังผืด ที่จะกลายเป็นแผลเป็น ข้อติด ขยับเคลื่อนไหวได้ไม่สุด และ กล้ามเนื้อ
หากนานไปจะทำให้ฟื้นฟูรักษาได้ยาก

> กลับสารบัญ

การทำกายภาพผู้ป่วยหลังผ่าตัดกระดูกและข้อ

แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
และนักกายภาพบำบัดก็จะมีส่วนในการฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วยโดยการช่วยออกแบบวิธีการออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยอย่าง
เพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยปกติผู้ป่วยเริ่มทำการบริหารเพื่อฟื้นฟูร่างกายหลัง

โดยจะต้องมีการประเมิน และจัดโปรแกรมการฝึกให้ผู้ป่วยสามารถฝึกได้ตามแผนกายภาพ เพื่อป้องกันภาวะข้อติด ป้องกัน
และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้างที่ผ่าตัด ฝึกการลุกนั่งบนเตียง เคลื่อนย้ายตัวจากเตียง การนั่ง ลุก ยืน เดิน และ
โดยใช้อุปกรณ์ช่วยเดินได้อย่างเหมาะสม เช่น

- ออกกำลังกายเพื่อป้องกันขาบวมและภาวะลิ่มเลือดอุดตัน ด้วยการกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง และบิดข้อเท้าเข้า-ออก ให้สุ
  โดยในหนึ่งวัน สามารถทำได้หลายรอบ **ควรทำอย่างน้อย 2 รอบ (กรณีไม่ได้มีการบาดเจ็บที่ข้อเท้า)**
- การใช้ผ้าขนหนูม้วนรองใต้เข่า หรือใช้หมอนใบเล็ก ออกแรงที่เข่ากดผ้าขนหนูลง ตรงๆ เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ 5-
  ควรทำอย่างน้อย 3-5 รอบ/วัน
- ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยเกร็งขาค้างไว้ ท่าละ15-20 ครั้ง วันละ 3-5 รอบ
- การลุกนั่ง ยืน เดินควรทำในท่าทางลักษณะที่ถูกต้อง และฝึกเดินโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลงน้ำหนัก ให้เหมาะสมกับ
  โดยการฝึกและให้คำแนะนำในการกำกับดูแลของแพทย์เวชศาสตร์และนักกายภาพบำบัดซึ่งทำงานร่วมกัน

> กลับสารบัญ

อย่างไรก็ตาม การทำกายภาพเพื่อการฟื้นฟูหลังผ่าตัดขึ้นอยู่กับอาการบาดเจ็บแต่ละชนิด และวิธีการผ่าต
ซึ่งจะได้รับการดูแลและวางแผนโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
และนักกายภาพบำบัดที่เชี่ยวชาญด้านการดูแลกลุ่มผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อร่วมกันประเมินเพื่อปรับการ
ฉะนั้นการทำกายภาพบำบัดหลังผ่าตัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย
เพราะจะช่วยฟื้นฟูร่างกายผู้ป่วยให้กลับมาใช้ชีวิตได้ดีที่และเต็มศักยภาพของร่างกาย ทั้งนี้สามารถปรึกษ

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย