

## การฟื้นฟูหลังการผ่าตัด

การออกกำลังกาย แต่ละท่าควรทำค้างไว้ 10 วินาที จำนวน 10 ครั้ง/เซต และ 3 เซต/วัน

**ท่าที่ 1** นอนหงายลากส้นเท้าเข้าหาสะโพก ให้เข่างอ 90 องศา



**ท่าที่ 2** ใช้มือดันเคลื่อนกระดูกสะบ้าขึ้น-ลง, ซ้าย-ขวา



**ท่าที่ 3** กดเข่าติดเตียงหรือพื้น



**ท่าที่ 4** กดส้นเท้าติดเตียงหรือพื้น



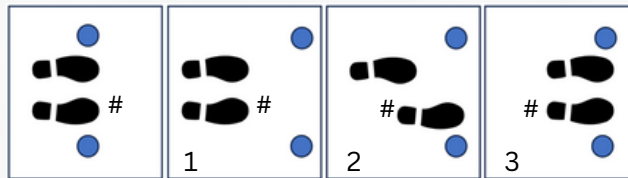
**ท่าที่ 5** นอนเหยียดเข่าและยกขาขึ้น-ลง



## การฝึกเดิน (แบบลงน้ำหนักบางส่วน)

### การเดิน

1. ยกไม้ค้ำยัน(●) ไปด้านหน้า
2. ก้าวขาข้างที่ผ่าตัด(#) โดยลงน้ำหนักบางส่วน
3. ออกแรงกดที่ไม้ค้ำยันสองข้างและก้าวขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัดตาม



### การขึ้นบันได

1. จับไม้ค้ำยันไว้ด้านตรงข้ามราวบันได ก้าวขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัดขึ้นก่อน
2. ตามด้วยไม้และขาข้างที่ผ่าตัดแบบลงน้ำหนักบางส่วน

### การลงบันได

1. จับไม้ค้ำยันไว้ด้านตรงข้ามราวบันได เริ่มลงด้วยไม้
2. ตามด้วยขาข้างที่ผ่าตัดแบบลงน้ำหนักบางส่วน
3. ตามด้วยขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด

## ท่านควรรับมาโรงพยาบาลเมื่อ...



แผลซึมน้ำ



มีไข้ ร่วมกับปวด บวม แดง หรือร้อนที่แผลผ่าตัด

## ติดต่อ

☎ 043-363105



เวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชาออร์โธปิดิกส์

โรงพยาบาลศรีนครินทร์

# การผ่าตัดส่องกล้อง เปลี่ยนเอ็นไขว้หน้าเข้า แบบผู้ป่วยนอก



ลดค่าใช้จ่ายในการ  
นอนโรงพยาบาล !!!



ลดความเสี่ยงการ  
ติดเชื้อในโรงพยาบาล !!!



## ใครสามารถเข้ารับบริการ?

- อายุ 15-70 ปี
- โรคประจำตัวน้อย (ประเมินโดยแพทย์)
- ดัชนีมวลกาย < 35 kg/m<sup>2</sup>
- มีสถานที่พักในขอนแก่นหรือใกล้เคียงที่สามารถมาโรงพยาบาลได้เมื่อเกิดปัญหา
- มีผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือได้ตลอดที่บ้าน
- มีการรับรู้ปกติ

## การดูแลก่อนการผ่าตัด

เพื่อให้การผ่าตัดเป็นไปอย่างราบรื่นและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

- รับประทานข้อมูลของการระงับปวดในการผ่าตัด โดยวิสัญญีแพทย์หรือพยาบาล
- งดน้ำและอาหารทุกชนิด ตั้งแต่เวลา 24.00 น. เป็นต้นไป จนกว่าจะกลับจากห้องผ่าตัด เพื่อป้องกันการสำลักเศษอาหารลงหลอดลม
- ดูแลความสะอาดร่างกาย เช่น การอาบน้ำสระผม โกนหนวด ตัดเล็บ ไม่ทาสิลีบ ฟอกขาข้างที่จะผ่าตัดด้านซ้ายที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ตอนเช้า
- ถอดฟันปลอม เครื่องประดับและของมีค่า ผากไว้กับญาติ
- ฝีกออกกำลังกายก่อนผ่าตัด และฝีกเดิน โดยใช้ไม้ค้ำยัน

## การดูแลตอนเข้าก่อนการผ่าตัด

- พยาบาลจะทำความสะอาดขาข้างที่จะผ่าตัด โดยการฟอกผิวหนังและโกนขนที่ห้องผ่าตัด
- ได้รับการให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ เพื่อชดเชยการงดน้ำ

## การดูแลหลังการผ่าตัด

เพื่อให้การฟื้นฟูเป็นไปอย่างรวดเร็ว และลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ข้อติด หรือการติดเชื้อ

### คำถามที่พบบ่อย

**Q:** ขาข้างที่ผ่าตัดบวม ทำอย่างไร

**A:** จัดท่ายกปลายเท้าสูงโดยหนุนหมอน 1 ใบ บริเวณปลายเท้า

**Q:** ขาข้างที่ผ่าตัดผิวหนังมีสีม่วง เขียวช้ำ ทำอย่างไร

**A:** พบได้หลังการผ่าตัด อาการจะค่อยๆดีขึ้น อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์

**Q:** ชาขาข้างที่ผ่าตัด ทำอย่างไร

**A:** พบได้หลังการผ่าตัด อาการจะค่อยๆดีขึ้น ภายใน 3 วันหลังการผ่าตัด

## การดูแลขณะอยู่โรงพยาบาล

- การประเมินความดันโลหิต ชีพจรและการหายใจ ความรู้สึกตัว มีสติ ความปวด และนอนสังเกตภาวะแทรกซ้อนและอาการไม่พึงประสงค์ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะไม่ออก
- ได้รับยาลดปวดทางหลอดเลือดดำ พร้อมทั้งยาลดปวดชนิดรับประทาน และดูแลประคบด้วยความเย็น
- ฝึก ลุก นั่ง เดินเองด้วยไม้ค้ำยันแบบลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดบางส่วน หากมีการผ่าตัดเย็บซ่อมหมอนรองกระดูกด้วยให้ลดการลงน้ำหนักที่ขาข้างที่ผ่าตัด โดยแตะเท้าที่พื้นเท่านั้น
- ฝีกบริหารปอด โดยหายใจเข้าท้องป่อง และหายใจออกท้องยุบอย่างช้าๆ
- ฝีกออกกำลังกายหลังผ่าตัด
- นัดติดตามอาการหลังการผ่าตัดและตัดไหม 2 สัปดาห์

## การดูแลที่บ้าน

- รับประทานยาลดปวด และประคบเย็นตามคำแนะนำของแพทย์
- แผลผ่าตัดเป็นแผลสะอาด ไม่จำเป็นต้องเปิดล้างแผล
- ป้องกันแผลติดเชื้อ โดยดูแลแผลให้สะอาดไม่ให้เปียก หากแผลเปียกหรือผ้าปิดแผลหลุด ทำแผลที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน
- มาตรวจตามนัด เตรียมเอกสารยื่นสิทธิ์เบิกจ่ายค่ารักษาหรือใบส่งตัวจากต้นสังกัด (สามารถเปิดสิทธิ์ล่วงหน้า 1 วัน)

