



# การถ่ายภาพนำびดฟู้บวย... หลังฟ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



**ศูนย์โรคข้อเข่า**  
โรงพยาบาลลานนา



แผนกถ่ายภาพนำびด

ติดต่อสอบถาม

โทรศัพท์ : 053-999-777

[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)

โดยมากผู้ป่วยที่ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมมักเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ลดลง ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมตัวทั้งก่อนและหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม เพื่อให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติและรวดเร็วที่สุด อีกทั้งยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนอันไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้

### การเตรียมตัวก่อนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

1. การฝึกการหายใจ ทำท่าละ 5-10 ครั้ง
2. การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ
3. การฝึกการหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวของทรวงอก โดยการยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับการหายใจเข้า และเอาแขนลงพร้อมกับหายใจออกทางปาก
4. การฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นอนหงายยกขาขึ้นลง ทำ 10-20 ครั้ง  
นอนหงายกางขาสลับกับหุบขา ทำ 10-20 ครั้ง
5. นอนหงาย ใช้ผ้าขนหนูรองใต้ข้อเข่า เกร็งขาให้เหยียดตรงมากที่สุดค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 10-20 ครั้ง
6. นอนหงาย หมอนรองใต้ข้อเข่า ออกแรงกดเข่าลงบนหมอนให้มากที่สุด เท้าลอยพื้นพื้นเกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 10-20 ครั้ง
7. นั่งเก้าอี้ห้อยขา ในท่างอเข่า แล้วเหยียดเข่าตรงให้ขนานกับพื้น เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 10-20 ครั้ง
8. นอนหงาย กระจกข้อเท้า ขึ้น-ลง สลับกัน ทำ 20-30 ครั้ง



ศูนย์โรคข้อเข่า  
โรงพยาบาลสุวภาณนา



การเคลื่อนไหวต่างๆ ระหว่างที่ผู้ป่วยนอนพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาล  
นักรักษาภาพบำบัดจะเป็นผู้นำวิธีปฏิบัติตัวแก่ผู้ป่วย

1. จากท่านอนไปท่านั่ง แนะนำการลุกนั่งจากท่าตะแคง นำขาข้างที่ดีขึ้นได้ข้อเท้าขาข้างที่ผ่าตัด เพื่อช่วยพยุง
2. จากท่านั่งไปทำยืน เริ่มจากเขยิบตัวมาที่ริมเตียง เขยียดขาข้างที่ผ่าตัดไปด้านหน้า ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับที่อุปกรณ์ช่วยเดิน 4 ขา (walker) ออกแรงยืน โดยลงน้ำหนักก่อนมาทางด้านขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด แล้วยืดตัวลุกขึ้นยืน
3. การเดินด้วย walker ยก walker ไปด้านหน้าก่อนในระยะที่พอดี จากนั้นก้าวขาข้างที่ผ่าตัดก่อนลงน้ำหนักบางส่วนเท่าที่ทนได้ แล้วตามด้วยขาอีกข้างหนึ่ง
4. การขึ้น-ลงบันได จับที่ราวบันไดในช่วงแรกที่ยังไม่มั่นใจขึ้นบันไดทีละขั้น
5. การขึ้นบันได ก้าวขาข้างที่ไม่ผ่าตัด(ข้างดี)ขึ้นก่อน จากนั้นออกแรงกดที่มือเพื่อช่วยยันตัว พร้อมกับก้าวขาข้างที่ผ่าตัดตามมา
6. การลงบันได ยืนชิดขอบบันไดให้มากที่สุด ออกแรงกดที่ราวบันได ก้าวขาข้างที่ผ่าตัด ลงบันไดมาก่อน แล้วก้าวขาข้างที่ดีตามมา



ส่องดูคลิป VDO

5 ท่าบริหาร หลังการเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

โรงพยาบาลลานนา...ได้ทางมือถือ

## ระยะที่ 1 หลังการผ่าตัด วันที่ 1-3

วันแรกหลังการผ่าตัด ทบทวนการหายใจและเริ่มทำบริหารดังนี้



**ท่าที่ 1** นอนหงาย กระจกข้อเท้า ขึ้น-ลง สลับกัน ทำ 10-20 ครั้งแล้วพัก ทำซ้ำได้ทุกๆ ชั่วโมง



**ท่าที่ 2** นอนหงาย หมอนรองใต้ข้อเข่า ออกแรงกดเข่าลงบนหมอนให้มากที่สุด เท้าลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำ 20 ครั้ง



**ท่าที่ 3** นอนหงาย ชันเข่าพยายามงอเข่าให้ได้มากที่สุด โดยที่สันเท้าสัมผัสกับที่นอนตลอดเวลา จากนั้น ลากขา ให้เหยียดตรงกลับสู่ท่าเริ่มต้น หรืออาจใช้เครื่อง CPM เพื่อส่งเสริมการเพิ่มมุมงอเข่า



**ท่าที่ 4** นอนหงายยกขาขึ้นลง ทำ 20 ครั้ง



**ท่าที่ 5** นอนหงายกางขาสลับกับหุบขา ทำ 20 ครั้ง



**ท่าที่ 6** นั่งบนเก้าอี้ นำผ้าขนหนูรองไว้ใต้เท้าข้างที่ผ้าตัด ให้ผู้ป่วยขยับขาไปด้านหน้า และหลังสลับกันโดยเน้นไปด้านหลังมากกว่า เพื่อสามารถงอเข้าให้ได้มากที่สุด

## ระยะที่ 2 หลังการผ่าตัด สัปดาห์ที่ 1-4

ในระยะนี้ผู้ป่วยควรสามารถเดินภายในบ้านโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงเดิน และสามารถงอเข่าได้ถึง 0-90° มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา (Quadriceps) เพิ่มขึ้น และสามารถเพิ่มทำบริหารดังต่อไปนี้ได้

**ท่าที่ 1** การปั่นจักรยานอยู่กับที่ (Stationary bicycle)

**ท่าที่ 2** การขึ้น-ลง บันได ที่มีราวจับเพื่อช่วยพยุง หากอาการเจ็บค่อยๆลดลงแล้ว

**ท่าที่ 3** ท่ายืนย่อเข่า (Squat)

## ระยะที่ 3 หลังการผ่าตัด 4-8 สัปดาห์

ในระยะนี้ผู้ป่วยควรสามารถเดินได้โดยอิสระโดยไม่พึ่งพาอุปกรณ์ช่วยเดิน งอข้อเข่าได้ใกล้เคียงช่วงปกติ หรือ 0 - 130° ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา (Quadriceps) มากขึ้น สามารถใช้น้ำหนักถ่วงขาเพิ่มได้ การเดินลงน้ำหนักในช่วงนี้สามารถลงได้เต็มที่ เริ่มจากเดินเองภายในบ้านแล้วค่อยเพิ่มระยะทางที่เดินเองไปเรื่อยๆ

\*\*\* หลังการบริหารข้อเข่า ควรประคบเย็นรอบข้อเข่า เพื่อลดอาการบวม

โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก



ศูนย์โรคข้อเข่า  
โรงพยาบาลสกลนคร



**ปัญหาของข้อเข่า** ถือเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่สร้างความทรนทนให้กับการใช้ชีวิตประจำวัน

ของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัญหาข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุทุกคนจะต้องเจอ  
กันอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเข่า หรือเข่าก็ตาม

โดยทั่วไปแล้ว เมื่อผู้ป่วยมาปรึกษาด้วยอาการข้อเข่าต่าง ๆ ก็จะทำเนิการตรวจวินิจฉัย  
ทั้งจากการสอบถามอาการ ประวัติ การใช้ยา และโรคประจำตัวที่เป็นอยู่รวมทั้งอาจใช้เครื่องมือพิเศษ  
ในการตรวจ เช่น การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT) และ การตรวจร่างกาย ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า  
(MRI) ซึ่งจะช่วยให้แพทย์ทราบถึงความเสื่อมของผู้ป่วยมากขึ้นแ่ไหนเพื่อใช้วางแผนการรักษาพร้อมกับ  
กับผู้ป่วยต่อไป



ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา

ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ด้วยทีมแพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม และนัดหมายแพทย์ได้ที่ โทร.053-999-777

ข้อมูลเพิ่มเติม เปลี่ยนข้อเข่าเทียม  
ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา

[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)

**LANNA HOSPITAL**

E-mail : [lanna@lanna-hospital.com](mailto:lanna@lanna-hospital.com)

Facebook : [www.facebook.com/lannahospital](http://www.facebook.com/lannahospital)

# ศูนย์โรคปอดเข้า

## โรงพยาบาลลานนา



Line ID:@lannahospital

1 ถนนสุขเกษม แขวงนครพิงค์  
ตำบลป่าตัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ : 053-999-777

โทรสาร : 053-999-798

