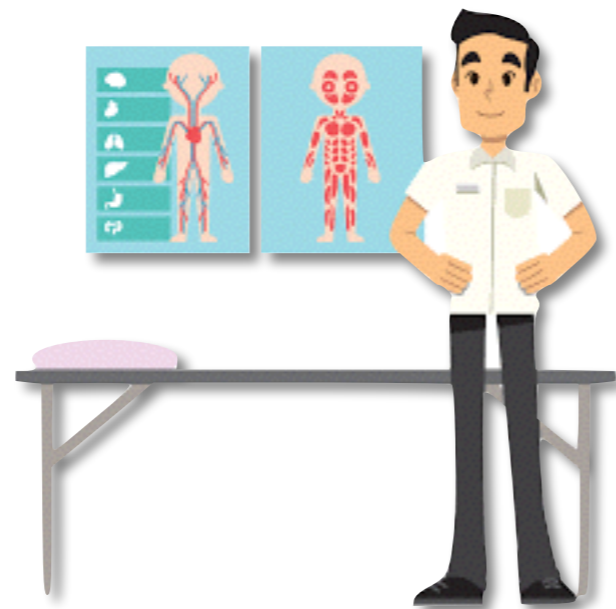


การฟื้นฟูผู้สูงอายุ หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

นำเสนอโดย นายคันธู ดิกล่อม นักกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน



การฟื้นฟูหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าผู้ป่วยควรฝึกบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าอย่างสม่ำเสมอ และฝึกการงอเหยียดข้อเข่าอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปการเหยียดข้อเข่ามีการเปลี่ยนแปลงได้มาก ใน 6 สัปดาห์แรกหลังจากการผ่าตัด ในช่วงเวลาดังกล่าวจึงเป็นเวลาที่ควรฝึกบริหารอย่างเต็มที่ และควรงอเข่าได้อย่างน้อย 100 องศาผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทุกคนจะรู้สึกตึง และปวดข้อเข่าขณะพยายามงอเข่าใน 2-3 วันแรก แต่เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้วอาการปวดและตึง จะลดลงจนหายไป



ช่วง 1 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

- ☑ ลดอาการบวมบริเวณข้อเข่า



ประคบเย็นและหมอนรองปลายเท้าสูง
เพื่อลดอาการบวมของข้อเข่า

ช่วง 1 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

- ☑ กระตุ้นการบริหารข้อเท้า และกล้ามเนื้อเหยียดเข่า



1. กระดกปลายเท้าขึ้นลง



2. เหยียดเข่าให้ตรง
เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา

ช่วง 1 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

☑ เพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ



3. ยกขาขึ้น-ลง



4. กางขาออก หุบขาเข้า



5. งอเข้าเหยียดเข้า

ช่วง 2 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

- ☑ **บริหารเพิ่มองศาข้อเข่าด้วยตนเอง**



1. เขยียดเข่าตรง โดยใช้ขาอีกข้างช่วยดันข้างที่ผ่าตัดให้เขยียดออก ยึดค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10-15 ครั้ง

ช่วง 2 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

- ☑ บริหารเพิ่มองศาข้อเข่าด้วยตนเอง



2. งอเข่าเข้า โดยใช้อีกข้างช่วยดันข้างที่ผ่าตัดเข้าด้านใน
ให้งอ ยึดค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10-15 ครั้ง

ช่วง 2 สัปดาห์ภายหลังจากผ่าตัด

☑ การฝึกเดิน



ฝึกเดินด้วยเครื่องช่วยเดิน (walker) โดยเริ่มจากการเดินลง น้ำหนักขาข้างผ่าตัดเท่าที่ทนได้ เมื่อผู้ป่วยมีอาการเจ็บข้อเข่าลดลง ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักลงขาข้างผ่าตัดได้เต็มที่

หลังการผ่าตัด ควรหลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

อิริยาบถที่นั่งยองๆ คู้เข่า พับเพียบ

เพราะอิริยาบถเหล่านี้ทำให้เกิดแรงกดอัดและบิดต่อ
ข้อมาก อาจทำให้ข้อเสื่อมสภาพได้เร็ว



หลังการผ่าตัด ควรหลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

การวิ่ง หรือเล่นกีฬาที่ปะทะ

เพราะการวิ่งทำให้เกิดแรงกดอัดในข้อสูงกว่า
การยืน 5-6 เท่า



การหกล้มเข้ากระแทกพื้น

เพราะอาจทำให้ข้อเทียมผิดรูปและเสื่อมสภาพได้ง่าย

คำแนะนำในการเตรียมสถานที่อยู่อาศัย

เนื่องจากในระยะช่วงเดือนแรกภายหลังการผ่าตัด ผู้ป่วยยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในการเคลื่อนย้ายตัวเองได้อย่างเป็นอิสระ ควรปรับสภาพพื้นที่พักอาศัย ดังนี้

- ▶ จัดที่นอนให้ผู้ป่วยสามารถเดินไปห้องน้ำได้อย่างสะดวก ปลอดภัย
- ▶ ไม่ควรนอนพื้น นอนเตียงที่ไม่สูงเกินไป สามารถลุกยืน ลงนั่งได้เอง
- ▶ ล้วมที่บ้านควรเป็นชักโครก ไม่ควรใช้ชนิดนั่งยอง
- ▶ พื้นห้องน้ำควรให้แห้งอยู่เสมอ
- ▶ แสงสว่างควรให้เพียงพอที่จะมองเห็นสิ่งของรอบตัวชัดเจน
- ▶ จัดข้าวของให้เป็นระเบียบ ป้องกันล้ม
- ▶ หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ต้องนั่งติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ



ภาวะแทรกซ้อนที่ควรเฝ้าระวัง

- ▶ แผลผ่าตัด บวม แดง
- ▶ ข้อเข่าปวดมากขึ้น
- ▶ การขยับข้อเข่าน้อยกว่าที่เคยทำได้
- ▶ ข้อเข่าติดแข็ง เหยียดงอเข้าได้ไม่เต็มที่
- ▶ องศาการงอเข้าได้น้อยกว่า 90 องศา
- ▶ เหยียดเข้าได้ไม่สุด เข่าติดในท่างอ มากกว่า 10 องศา
- ▶ กล้ามเนื้อขาข้างที่ผ่าตัดไม่มีกำลัง หรือฝ่อลีบ
- ▶ ภายหลัง 6-8 สัปดาห์ ไม่สามารถเดินได้อย่างอิสระโดย
ยังต้องอาศัยเครื่องช่วยเดิน



เอกสารอ้างอิง

ที่มา : คู่มือการฟื้นฟูผู้สูงอายุหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า