

กิจกรรมที่สามารถทำได้

เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และค่อย ๆ
เพิ่มความหนักของกิจกรรมมากขึ้นในระยะเวลาต่อมา

สัปดาห์ที่ 1-2

- งานบ้านเบา ๆ เช่น เตรียมอาหารง่าย ๆ ล้างผัก
- งานอดิเรกเบา ๆ เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี

สัปดาห์ที่ 3-4

- การทำงานบ้าน เช่น นึ่งรีดผ้า บัดฝุ่น
- งานอดิเรก เช่น รดน้ำต้นไม้ ปูกลดต้นไม้ง่าย ๆ
- ทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง

สัปดาห์ที่ 5-6

- การทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ตูฝุ่น เช็ดผ้า
- งานอดิเรก เช่น ถอนหญ้า ทำงานช่างไม้เบา ๆ
- ออกงานสังคมได้มากขึ้น

สัปดาห์ที่ 7-8

- การทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น เช็ดหน้าต่าง
- งานอดิเรก เช่น กวาดใบไม้ ตกปลา
- ออกงานสังคมได้มากขึ้น



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่แนะนำโดยทั่วไปจะเป็นการเดินที่บ้าน
ซึ่งการเดินออกกำลังกายนี้แนะนำให้เพิ่มระยะเวลาในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 : เดินช้า ๆ สบาย ๆ ครั้งละ 5 นาที
- สัปดาห์ที่ 2 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 10 นาที
- สัปดาห์ที่ 3 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 15 นาที
- สัปดาห์ที่ 4 : พยายามเดินเร็วขึ้น
และเพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 20 นาที

เดินออกกำลังกายวันละ 2 ครั้ง (เช้าและเย็น)

หมายเหตุ สัปดาห์ต่อไปให้เพิ่มความเร็วขึ้น จนเกือบเป็นเดินเร็ว
ระดับความเหนื่อยปานกลาง สามารถพูดคุยรู้เรื่อง ไม่หอบเหนื่อย
และให้เพิ่มระยะเวลาเดินให้เป็น 30-40 นาที

ควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- เจ็บแปลบผ้าตื้อ มีเลือดซึมมากขึ้น
- เจ็บแน่นหน้าอก เวียนศีรษะ มึนงง คลื่นไส้
- เหนื่อยมากจนพูดไม่ออก
- มีเหงื่อออกมาก ชีต หรือสับสน
- หายใจสั้น หรือถี่มาก ๆ อัตราการหายใจมากกว่า 30 ครั้ง/นาที
- ชีพจรเพิ่มขึ้นมากกว่าช่วงพัก 20 ครั้ง/นาที
หรือลดลงมากกว่า 10 ครั้ง/นาที
- ความดันโลหิตลดลงจากช่วงพัก มากกว่า 10 มม.ปรอท

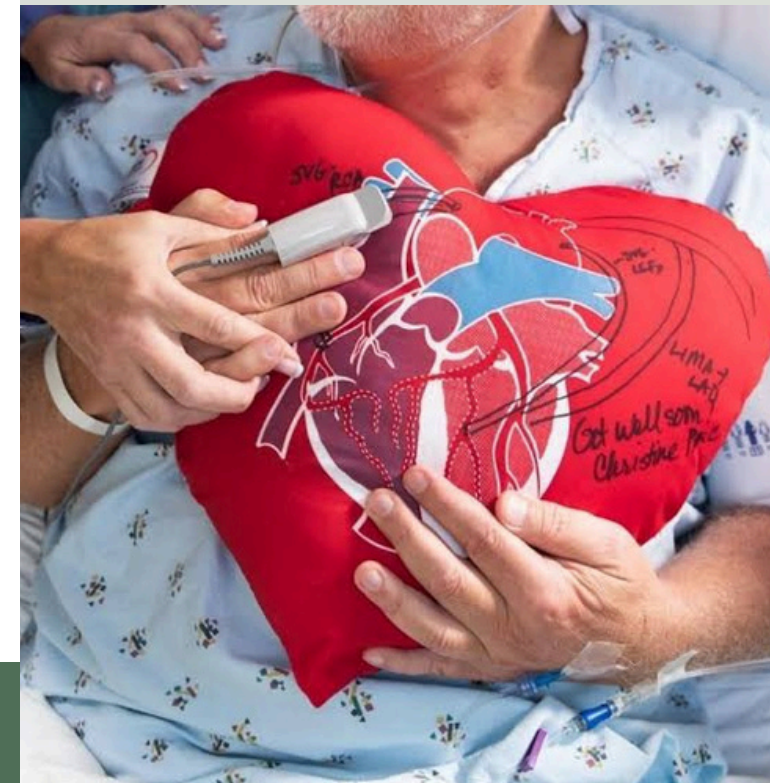
กายภาพบำบัด และ การฟื้นฟูผู้ป่วย

ก่อน-หลังผ่าตัดหัวใจ

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

งานกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์



การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจก่อน-หลังผ่าตัด

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจมีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดภาวะแทรกซ้อน ลดระยะเวลาอนโรงพยาบาล เพิ่มสมรรถภาพการทํากิจกรรมต่าง ๆ และช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

โปรแกรมการฟื้นฟูก่อนผ่าตัด

1. การฝึกหายใจ (breathing exercise)

- หายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม



“หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ”
โดยให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ท้องป่องต้นมือที่วางอยู่ และผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ ให้ท้องยุบลง
ทำ 6-10 ครั้งต่อรอบ, ทุก 1-2 ชั่วโมง

- หายใจโดยใช้ทรวงอกส่วนล่าง



“หายใจเข้าชายโครงขยาย หายใจออกชสยโครงยุบลง”
โดยให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ชายโครงขยายต้นมือขึ้นมา และผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ ให้ชายโครงยุบลง
ทำ 6-10 ครั้งต่อรอบ, ทุก 1-2 ชั่วโมง

2. การฝึกไอ (coughing exercise)



วางมือไว้บริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนช่วยประคองเพื่อลดอาการเจ็บแผล จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึก กลั้นหายใจค้างไว้ 1-3 วินาที แล้วไอออกอย่างแรงและเร็ว พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าช่วย

โปรแกรมการฟื้นฟูหลังผ่าตัด

1. การฝึกหายใจ (breathing exercise)

2. การฝึกไอ (coughing exercise)

3. การฝึกหายใจโดยใช้อุปกรณ์ (triflow)



- จัดทำให้อยู่ในท่านั่ง หรือไขหัวเตียงให้สูงขึ้น
- หายใจเข้าลึก ๆ และออกช้า ๆ 2-3 ครั้งก่อนจะเริ่มดูด
- อม mouthpiece ปิดริมฝีปากให้สนิท และดูดลูกบอลให้ลอยขึ้น ค้างไว้ 2-3 วินาที พักหายใจเข้า-ออก 1-2 ครั้งก่อนจะเริ่มดูดใหม่

ทำ 5-6 ครั้งต่อรอบ, 2-3 รอบต่อชั่วโมง

4. การขยับข้อต่อต่าง ๆ (exercise)



- กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง



- งอ-เหยียดขา



- ยกแขนขึ้น-ลงพร้อมกัน 2 ข้าง

ทำท่าละ 10 ครั้งต่อรอบ, 3-4 รอบต่อวัน

4. การฝึกลุกนั่ง (sitting)



- นอนหงาย ชันเข่าขึ้น พลิกตะแคงตัวไปด้วยที่ต้องการ



- พย่อนขาทั้งสองข้างลงจากเตียง



- ใช้มือประคองแผลผ่าตัด และใช้ศอกอีกข้างยันตัวเพื่อลุกนั่ง

กิจกรรมที่ควรละเว้น

กิจกรรมที่ควรละเว้นหลังผ่าตัด ได้แก่ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวหรือใช้แรงบริเวณทรวงอก ไหล่ และแขนมาก กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อหรือกระดูกบริเวณหน้าอกบาดเจ็บ เช่น

- ห้ามยกของหนัก (มากกว่า 2 kg.)
- ห้ามใช้แขนดันหรือดึง
- ห้ามยกแขน 1 ข้างเหนือศีรษะ
- ห้ามเอื้อมมือไปข้างหลัง
- เล่นกีฬาที่มีการกระแทก

กิจกรรมเหล่านี้ผู้ป่วยสามารถทำได้หลังจากที่แผลผ่าตัดและกระดูกติดดีขึ้น โดยทั่วไปใช้ระยะเวลาประมาณ 8-12 สัปดาห์

การขับรถ

- รถส่วนตัว ขับได้หลังผ่าตัด 3 เดือน
- รถขนาดใหญ่ เช่น รถบรรทุก รถไถขับได้หลังผ่าตัด 6 เดือน

