

คู่มือการฟื้นฟู

สมรรถภาพหัวใจ

ผู้ป่วยก่อน-หลังผ่าตัดหัวใจ



กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟูงานกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจในผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด
หัวใจมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วย
เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการขาด
การเคลื่อนไหว และช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำ
กิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
ป้องกันภาวะแทรกซ้อนและลดอัตราการเสียชีวิตจาก
โรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว



วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจ
2. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินหายใจที่อาจจะเกิดขึ้นหลังการผ่าตัด
3. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน และออกกำลังกายได้ดีขึ้นหลังการผ่าตัด



ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

- UNSTABLE ANGINA, ภาวะหัวใจวายที่ควบคุมไม่ได้
- มีอาการเจ็บแน่นหน้าอกซ้ำภายใน 8 ชั่วโมง
- SBP ขณะพัก > 180 มม.ปรอท หรือ DBP > 110 มม.ปรอท
- SBP ลดลง > 20 มม.ปรอท เมื่อเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่านยืน
- มีความผิดปกติของ EKG / หัวใจเต้นผิดปกติใน 8 ชั่วโมง
- มี ST CHANGE / หัวใจเต้นผิดปกติ
- THIRD DEGREE A-V BLOCK
- RPE > 13 หรือ RESTING HR > 120
- PLATELET < 50,000 / INR > 5
- ไข้หรือภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้
- ปัญหาทางกระดูกและข้อที่จะเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย



ข้อบ่งชี้ในการหยุดออกกำลังกาย

- เวียนศีรษะ มึนงง เซ ซีด เขียว เหนื่อยหอบ คลื่นไส้อาเจียน
- มี CHEST PAIN
- ขณะออกกำลังกาย SBP เพิ่มขึ้น > 20 มม.ปรอท หรือลดลง > 10 มม.ปรอท
- ขณะออกกำลังกาย HR เพิ่มขึ้น > 30 ครั้ง/นาที หรือลดลง > 10 ครั้ง/นาที
- หายใจไม่สะดวก หายใจเร็วเกินไป
- หัวใจเต้นผิดปกติ ใจสั่น
- เมื่อยล้ากล้ามเนื้อมาก หรือรู้สึกอ่อนเพลียผิดปกติ
- ระดับความเหนื่อย (BORG SCALE) มากกว่า 13



Pre-Post op program

1. Breathing exercise
2. การฝึกไอ (Coughing training)
3. การฝึกหายใจโดยใช้อุปกรณ์ (Triflow)
4. การขยับข้อต่อต่าง ๆ (Active exercise)
5. การฝึกลุกนั่ง (Sitting)
6. ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสม
(Home program / Education)

1. Breathing exercise



• หายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม

“หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ”
โดยให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ
ท้องป่องดันมือที่วางอยู่
และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ยาวๆ ให้ท้องยุบลง
ทำ 6-10 ครั้งต่อรอบ, ทุก 1-2 ชั่วโมง

• หายใจโดยใช้ทรวงอกส่วนล่าง

“หายใจเข้าชายโครงขยาย
หายใจออกชายโครงยุบลง”
โดยให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ
ชายโครงขยายดันมือขึ้นมา
และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ยาวๆ
ให้ชายโครงยุบลง
ทำ 6-10 ครั้งต่อรอบ, ทุก 1-2 ชั่วโมง

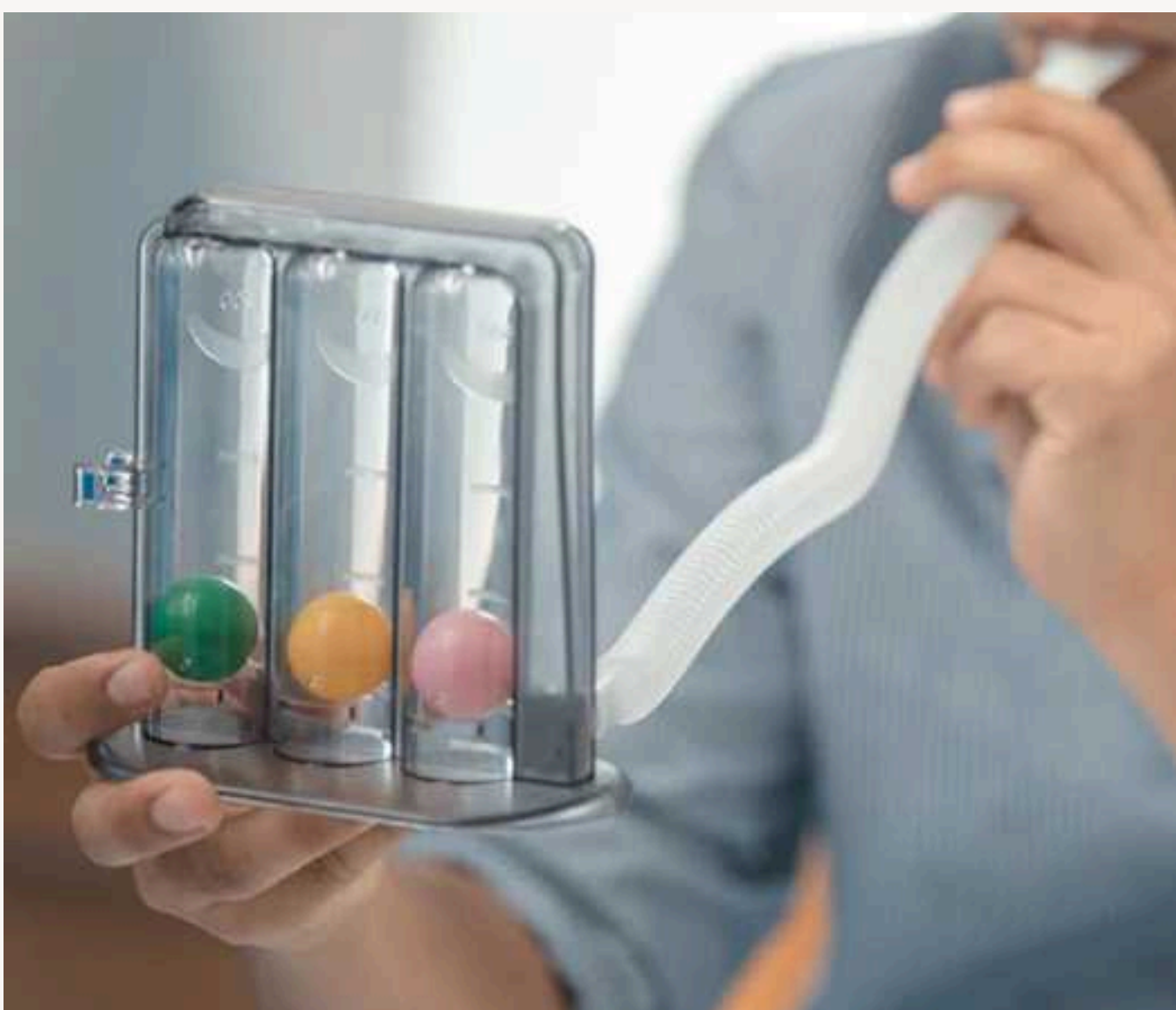


2. Coughing training



วางมือไว้บริเวณแผลผ่าตัด อาจใช้หมอนช่วย
ประคองเพื่อลดอาการเจ็บแผล
จากนั้นให้ผู้ป่วยหายใจเข้าลึก
กลั้นหายใจค้างไว้ 1-3 วินาที
แล้วไอออกอย่างแรงและเร็ว
พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าช่วย

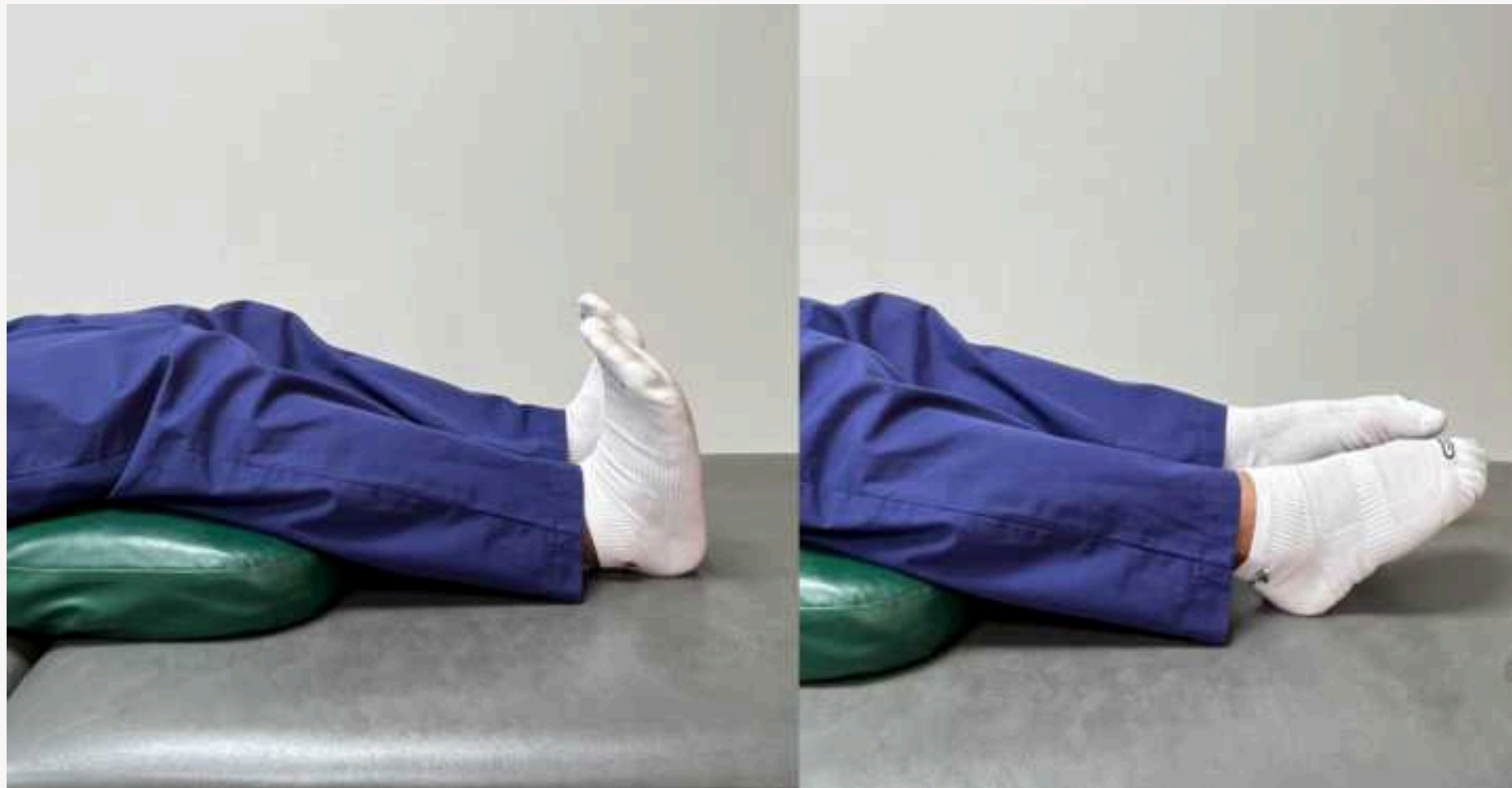
3. การฝึกหายใจโดยใช้อุปกรณ์ (Triflow)



- จัดทำให้อยู่ในท่านั่ง หรือปรับหัวเตียงให้สูงขึ้น
- หายใจเข้าลึกๆ และออกช้า ๆ 2-3 ครั้งก่อนจะ
เริ่มดูด
- อม mouthpiece ปิดริมฝีปากให้สนิท
และดูดลูกบอลช้า ๆ ให้ลึกและยาว
ค้างไว้ 2-3 วินาที
พักหายใจเข้า-ออก 1-2 ครั้งก่อนจะเริ่มดูดใหม่

ทำ 5-6 ครั้งต่อรอบ, 2-3 รอบต่อชั่วโมง

4. การขยับข้อต่อต่าง ๆ (Active exercise)



1. กระจกข้อเท้าขึ้น-ลง



2. งอ-เหยียดขา



3. ยกแขนขึ้น-ลงพร้อมกัน 2 ข้าง

ทำท่าละ 10 ครั้งต่อรอบ, 3-4 รอบต่อวัน

5. การฝึกลุกนั่ง (Sitting)



1. นอนหงาย ชันเข่าขึ้น พลิกตะแคงตัวไปด้านที่ต้องการ
2. หย่อนขาทั้งสองข้างลงจากเตียง
3. ใช้มือประคองแผลผ่าตัด และใช้ศอกอีกข้างยันตัวเพื่อลุกนั่ง

6. Home program / Education

การออกกำลังกายที่แนะนำโดยทั่วไปจะเป็นการเดินที่บ้านซึ่งการเดินออกกำลังกายนี้แนะนำให้เพิ่มระยะเวลาในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 : เดินช้า ๆ สบายๆ ครั้งละ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 10 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : พยายามเดินเร็วขึ้น

และเพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 20 นาที

เดินออกกำลังกายวันละ 2 ครั้ง (เช้าและเย็น)

หลัง 4 สัปดาห์เดินอย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์

หมายเหตุ สัปดาห์ต่อไปให้เพิ่มความเร็วขึ้น จนเกือบเป็นเดินเร็ว ระดับความเหนื่อยปานกลาง สามารถพูดคุยรู้เรื่อง ไม่หอบเหนื่อย และให้เพิ่มระยะเวลาเดินให้เป็น 30-40 นาที



6. Home program / Education

• กิจกรรมที่ควรละเว้น

กิจกรรมที่ควรละเว้นหลังผ่าตัด ได้แก่ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว หรือใช้แรงบริเวณทรวงอก ไหล่ และแขนมาก กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อหรือกระดูกบริเวณหน้าอกบาดเจ็บ เช่น

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

กิจกรรมเหล่านี้ผู้ป่วยสามารถทำได้หลังจากที่แผลผ่าตัดและกระดูกติดดีขึ้น โดยทั่วไปใช้ระยะเวลาประมาณ 8-12 สัปดาห์



6. Home program / Education

• กิจกรรมที่ทำได้

เริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และค่อย ๆ
เพิ่มความหนักของกิจกรรมมากขึ้นในระยะเวลาต่อมา
ตัวอย่างดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2

- งานบ้านเบาๆ เช่น เตรียมอาหารง่ายๆ ล้างผัก
- งานอดิเรกเบา ๆ เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี

สัปดาห์ที่ 3-4

- การทำงานบ้าน เช่น นั่งรีดผ้า ปิดฝุ่
- งานอดิเรก เช่น รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ง่าย ๆ
- ทำกิจกรรมนอกบ้านบ้าง

สัปดาห์ที่ 5-6

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

สัปดาห์ที่ 7-8

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



6. Home program / Education

• การกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ

1. การกลับไปเล่นกีฬา

เช่น กอล์ฟ ว่ายน้ำ รอเวลาอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้การสมานแผล ผ่าตัดที่หน้าอกและการเชื่อมของกระดูกดีขึ้น (sternal bone healing)

2. การขับรถ

ผู้ป่วยควรงดขับรถในช่วง 8-12 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด หรือได้รับความเห็นชอบจากแพทย์ที่ผ่าตัด

3. การเดินทางโดยเครื่องบิน

ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ควรรอเวลาอย่างน้อย 10-14 วัน ก่อนเดินทางโดยเครื่องบิน เพื่อลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากความกดอากาศ (barotrauma) เนื่องจากการขยายตัวของก๊าซซึ่งเกิดขึ้นได้ที่มีระดับความสูง

4. การกลับไปทำงาน

การกลับไปทำงานควรพิจารณาจากปัจจัยหลายประการ เช่น สภาวะผู้ป่วย สมรรถภาพหรือความแข็งแรงของผู้ป่วย การฟื้นตัวของผู้ป่วย การฟื้นตัวของแผลผ่าตัด ภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด และสิ่งแวดล้อมการทำงาน เช่น ลักษณะงาน ความหนักงาน ในผู้ป่วยที่ฟื้นตัวดีไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถกลับไปทำงานไม่หนักประมาณ 6 สัปดาห์หลังผ่าตัด และกลับไปทำงานหนัก ประมาณ 8-12 สัปดาห์หลังผ่าตัด



THANK YOU