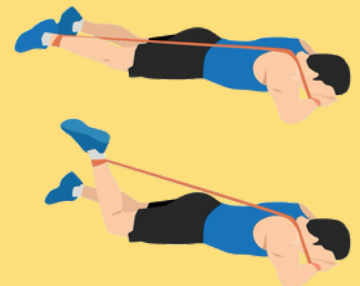


### เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

1. เขยียดเข่า: นั่งเขยียดขา นำผ้าขนหนูคล้องปลายเท้า ดึงให้ปลายเท้ากระดกขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อรอบ



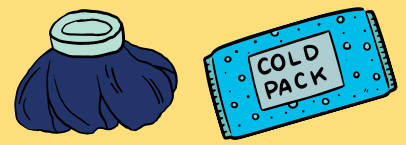
2. งอเข่า: นอนคว่ำ ใช้ผ้าขนหนูคล้องปลายเท้า ออกแรงดึงให้เข่างอให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อรอบ



\*\*ในแต่ละท่าทำวันละ 3 รอบ

### ประคบเย็น

วางแผนประคบเย็นไว้บริเวณที่มีอาการปวดและบวม 20 นาที ทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการบวม



### กีฬาหรือกิจกรรมที่แนะนำ



ครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

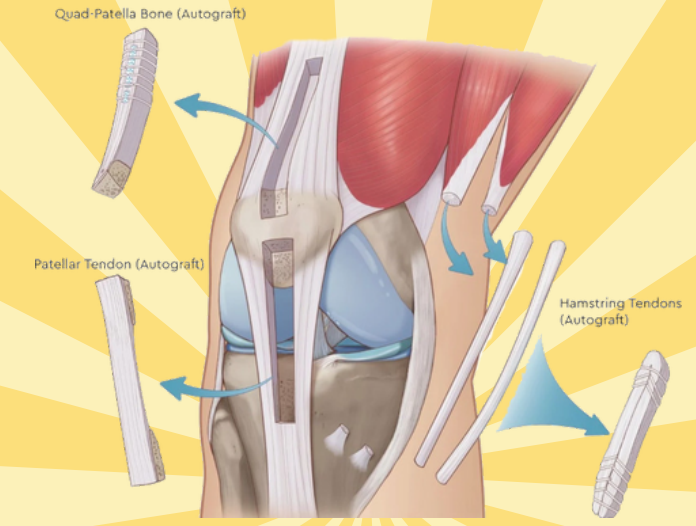
← → 🔍 ข้อควรระวัง

- หลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการกระโดด, วิ่ง, หรือเปลี่ยนทิศทางทันที เช่น บาสเกตบอล, ฟุตบอล, เทนนิส เนื่องจากเสี่ยงต่อการบาดเจ็บซ้ำหรือข้อเข่าไม่มั่นคง
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้ค้ำยัน, อุปกรณ์พยุงเข่า

### โปรแกรมการฟื้นฟูในระยะหลังการผ่าตัด



# โปรแกรมฟื้นฟูก่อนการผ่าตัดเอ็นไขว้หน้า



แผนกายภาพบำบัด  
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

## ทำบริหารออกกำลังกาย

(2 - 4 สัปดาห์ก่อนผ่าตัด)



เอ็นไขว้หน้า (ACL)

มีหน้าที่สำคัญในการรักษาความมั่นคงของข้อเข่า โดยเฉพาะในขณะเคลื่อนไหว หมุนตัว หรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว และป้องกันไม่ให้กระดูกหน้าแข้ง (tibia) เคลื่อนไปข้างหน้ามากเกินไป

หากได้รับบาดเจ็บอาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดและการทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูการทำงานของข้อเข่า

เป้าหมายการฟื้นฟูในระยะนี้

1. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่า
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า
3. ลดอาการปวดและบวม

### เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

1. เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา: นอน/นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าขนหนูรองใต้เข่า กดเข่าลง กระดกข้อเท้าขึ้น แล้วเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



2. ยกขาขึ้น: นอนหงาย/นั่งขาเหยียดตรง ยกขาขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ วางขาลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



3. กางขา - หุบขา: นอนหงายชันเข่า ขาทั้งสองข้างหนีบลูกบอลไว้ตรงกลาง ออกแรงหนีบบอลค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



- นอนตะแคงเอาขาเจ็บขึ้นด้านบน แล้วกางขา ยกขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



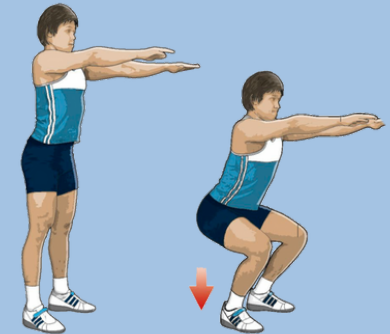
4. ยกกัน: นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง ยกกันขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



5. งอเข่าไปด้านหลัง: นอนคว่ำ หนีบบอลไว้ระหว่างขา งอเข่าไปข้างหลังช้าๆ ทำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



6. Squat: ยืนตรง ย่อเข่าลง โดยเข่าต้องไม่เคลื่อนเกินปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที แล้วเหยียดตัวขึ้น ทำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



7. เขย่งปลายเท้า: ยืนเท้าแยกออกจากกัน ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นสูงเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน

