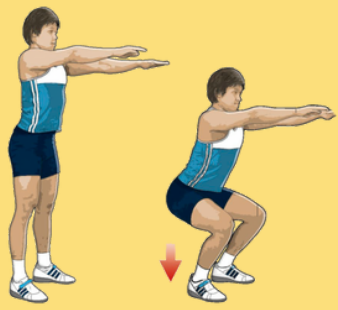


5. Squat: ยืนตรง ย่อเข่าลง โดยเข่าต้องไม่เคลื่อนเกินปลายเท้า ค้างไว้ 5 วินาที แล้วเหยียดตัวขึ้น ทำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



6. ฝึกการทรงตัวขาข้างเดียว: ยืนลงน้ำหนักขาข้างเดียว แล้วเอื้อมแตะทางด้านหน้าและหลัง

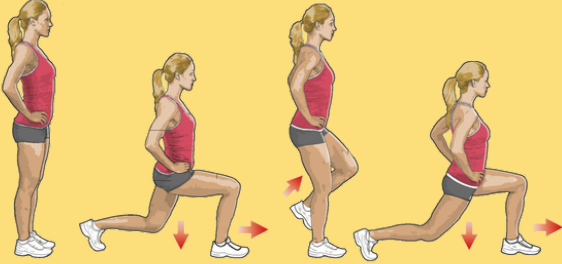


7. ปั่นจักรยานอยู่กับที่: เริ่มจากแรงต้านต่ำ 10-15 นาที แล้วค่อยเพิ่มเวลาเป็น 20-30 นาที **ค่อยๆเพิ่มระดับแรงต้าน และระยะเวลา

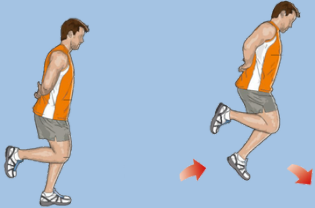
หลังผ่าตัดระยะ 12 - 16 สัปดาห์

เป้าหมาย: เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ฝึกความสามารถในการทรงตัว, ฝึกการลงน้ำหนักให้สมดุลกัน

1. Lunges: ก้าวขาที่บาดเจ็บไปข้างหน้า ย่อเข่าทั้งสองข้างลงพร้อมกันจนกระทั่งเข่าหลังเกือบแตะพื้น ดันตัวกลับขึ้นโดยใช้แรงจากขาหน้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



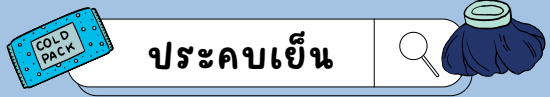
2. Mini Hops (กระโดดเบาๆ): ยืนเอาขาเจ็บลงน้ำหนัก กระโดดไปโนทิศทางด้านหน้า, ซ้าย, ขวา ทำ 5 ครั้งในแต่ละทิศทาง 3 รอบต่อวัน



3. Jump and stick (กระโดดลงน้ำหนัก): ยืนตรง จากนั้นกระโดดขึ้น ขณะลงพีนงอเข่าและสะโพก แล้วค้างท่าไว้ 3 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



4. ฝึกวิ่งเบาๆ (Jogging): ครั้งละ 30 - 45 นาที โดยไม่ให้อาการเจ็บข้อเข่า 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

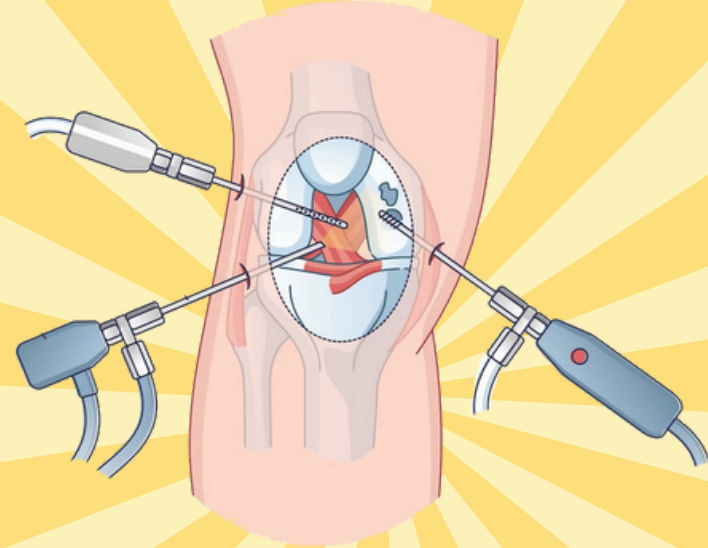


วางแผนประคบเย็นไว้บริเวณที่มีอาการปวดและบวม 20 นาที ทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการบวม

← → 🔍 **ข้อห้ามข้อควรระวัง** 🟡

1. ใช้ไม้ค้ำหรืออุปกรณ์พยุงเข่า โดยเฉพาะในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด เพื่อป้องกันการบาดเจ็บซ้ำ
2. หลีกเลี่ยงการงอเข่ามากกว่า 90 องศา ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด
3. หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องบิดหรือหมุนเข่า เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน จนกว่าแพทย์จะอนุญาต

โปรแกรมฟื้นฟู หลังการผ่าตัด เอ็นไขว้หน้า



แผนกายภาพบำบัด
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

เอ็นไขว้หน้า (ACL)

มีหน้าที่สำคัญในการรักษาความมั่นคงของข้อเข่า โดยเฉพาะในขณะที่เคลื่อนไหว หมุนตัว หรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว และป้องกันไม่ให้กระดูกหน้าแข้ง (tibia) เคลื่อนไปข้างหน้ามากเกินไป

หากได้รับบาดเจ็บอาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดและการทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูการทำงานของเข่า

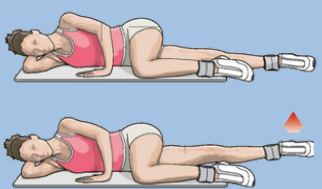
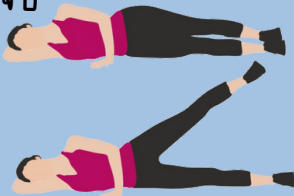
หลังการผ่าตัดระยะ 0 - 2 สัปดาห์

เป้าหมาย: ลดปวดและบวม เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของเข่า

1. เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา: นอน/นั่งเหยียดขา กดเข่าลงบนเตียง กระดกข้อเท้าขึ้นแล้วเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนแรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



2. กางขา: นอนตะแคงขาข้างเจ็บขึ้นด้านบน แล้วกางขา ยกขึ้นตรงๆ เข่าเหยียดตรง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



3. หุบขา: นอนตะแคงเอาขาข้างเจ็บไว้ด้านล่าง แล้วยกขาขึ้นตรงๆ เข่าเหยียดตรง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



4. ขยับเคลื่อนไหวลูกสะบ้า: ใช้มือจับลูกสะบ้า ขยับโนทิศทางบน, ล่าง, ซ้าย และขวา ทำซ้ำ 10 ครั้ง โนแต่ละทิศทาง 3 รอบต่อวัน

5. ยกขาขึ้น: นอนหงาย/นั่งขาเหยียดตรง ยกขาขึ้นค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



หลังผ่าตัดระยะ 2 - 6 สัปดาห์

เป้าหมาย: ลดปวดและบวม, เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของเข่า, กระตุ้นกล้ามเนื้อรอบเข่า

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



2. เหยียดขาไปด้านหลัง: นอนคว่ำ แล้วยกขาขึ้น เข่าเหยียดตรง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



**ในขณะนี้ให้ทำออกกำลังกายเหมือนกับระยะ 0 - 2 สัปดาห์ โดยอาจเพิ่มแรงต้าน เช่น ถุงทราย ยางยืด

หลังผ่าตัดระยะ 6 - 12 สัปดาห์

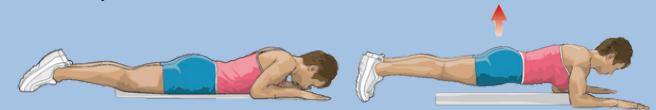
เป้าหมาย: เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้สุดช่วง, ฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า, เพิ่มการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทรงตัว

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

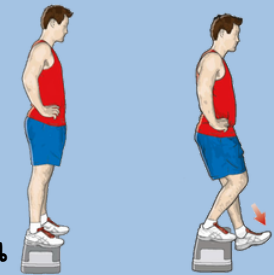


2. Plank: ตั้งศอกขึ้น ขาเหยียดตรง แล้วยกตัวขึ้น เกร็งหน้าท้อง หลังตรง ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 5 ครั้ง 3 รอบต่อวัน

**ค่อยๆเพิ่มระยะเวลาตามความสามารถ



3. ลงบันได: ยืนบนบันไดก้าวขาข้างดีลงข้างล่าง ข้างเจ็บยืนบนบันได แล้วลงน้ำหนัก ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน



4. เขย่งปลายเท้า: ยืนจับเก้าอี้/เกาะผนัง แล้วเขย่งปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ ทรงตัวค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบต่อวัน

