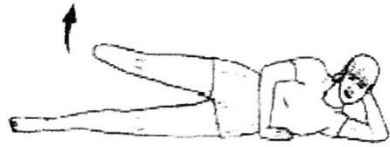
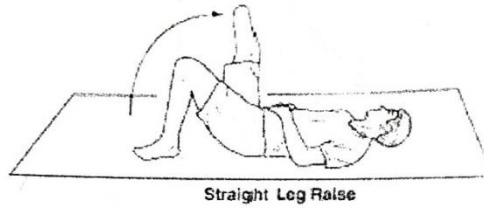


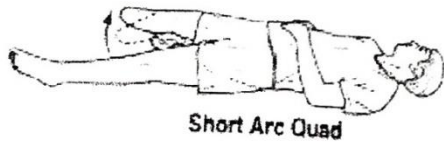
ท่าที่3 นอนตะแคงยกขาขึ้น :  
ยกขาขึ้นในท่าเหยียดขาตรง  
ยกค้างไว้ 5 วินาที แล้ววางลง



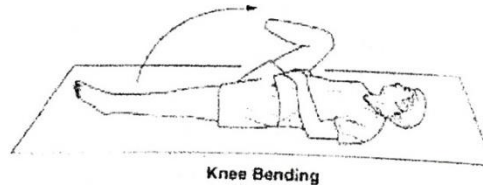
ท่าที่5 นอนหงายยกขาขึ้น :  
นอนหงายยกขาขึ้นในท่าเหยียดตรง ยกค้างไว้ 5 วินาที



ท่าที่4 หมอนรองใต้เข่า :  
ใช้ผ้าหมอนเล็กๆรองใต้เข่า  
เหยียดขาขึ้น ยกค้างไว้ 5 วินาที

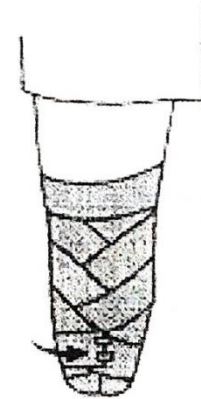


ท่าที่6 นอนหงายงอเข่า-งอสะโพก :  
นอนหงาย งอเข่า-งอสะโพก แล้วเหยียดออก



## การดูแลต่อขา

### ระดับใต้เข่า



งานกายภาพบำบัด  
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

วิธีปฏิบัติในแผนพับนี้ ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามได้เองที่บ้าน โดยไม่ต้องเดินทางมาโรงพยาบาล ตอขาที่พร้อมสมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมสำหรับหารใส่ขาเทียม ควรมีลักษณะ ดังนี้

- ตอขาไม่บวม ไม่มีการติดเชื้อ ไม่มีแผลเปิด หรือแผลถลอก
- ไม่มีการยัดติดของข้อเข่าและข้อสะโพก
- กล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อสะโพกมีความแข็งแรง เนื่องจากกล้ามเนื้อเหล่านี้มีส่วนสำคัญอย่างมากในการเดินโดยใช้ขาเทียม

เพื่อให้ผู้ป่วยมีตอขาที่แข็งแรง สามารถใส่ขาเทียมและเดินได้ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำในแผนพับนี้

\*\* หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย สอบถามได้ที่ \*\*

งานกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลเชียงใหม่ประชานุเคราะห์

ในเวลาราชการ

โทรศัพท์ 053-711300 ต่อ 112

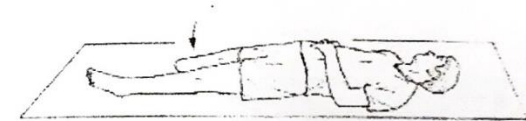
ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่  
ท่านอนและท่านั่งที่ทำให้ข้อสะโพกอยู่ในท่างอ



การบริหารกล้ามเนื้อ ทำท่าละ 20 ครั้ง วันละ 3 เวลา

ท่าที่ 1 กดเข่าติดพื้น :

เกร็งกล้ามเนื้อ หน้าเข่า พร้อมกับกลขเข้าลิ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 5 วินาที ปล่อยและเริ่มทำใหม่



Quad Sets

ท่าที่ 2 นอนคว่ำยกขาขึ้น :

ยกขาขึ้นพร้อมกับเข่าเหยียดตรง ยกค้างไว้ 5 วินาที

