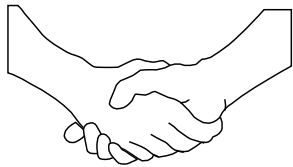


การรักษากายภาพบำบัด ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมก่อน - หลังผ่าตัด

ก่อนผ่าตัด

1. การฝึกหายใจ เพื่อทำให้การถ่ายเทอากาศภายในปอดดีขึ้น ป้องกันปอดแฟบ
การฝึกหายใจที่ใช้กล้ามเนื้อกระบังลม
ทำโดยเอามือวางที่หน้าท้อง ฝึกหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ 5 - 6 ครั้ง ทำทุก ๆ ชั่วโมง
2. การฝึกการไอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดเสมหะที่คั่งค้างในปอด โดยสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ ให้ท้องป่อง 1 - 2 ครั้ง กลั้นหายใจสักครู่ แล้วไอออกมา

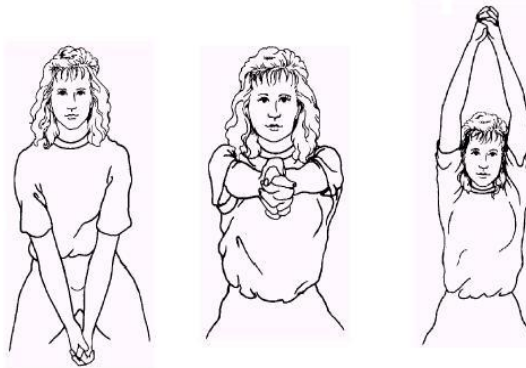


หลังผ่าตัด

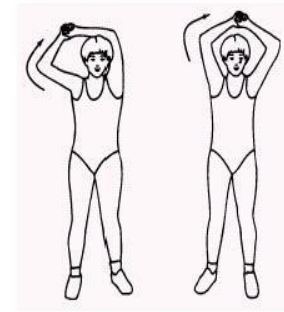
วันที่ผ่าตัด ถ้าผู้ป่วยกลับมาอยู่ที่ตึก ควรจัดวางแขนบนหมอนหรือผ้าให้อยู่สูงกว่าระดับหน้าอก และให้บริหารแขนข้างนั้นโดยงอศอก - เขยียดศอก กำมือ - แแบมือ
ถ้าผู้ป่วยหายใจเหนื่อย หรือมีเสมหะ ให้ฝึกหายใจและไอ เหมือนที่นักกายภาพบำบัดให้ฝึกก่อนผ่าตัด

วันที่ 1 - 5 หลังจากผ่าตัด เริ่มบริหารไหล่ ข้างที่ผ่าตัดเต้านมในท่าต่อไปนี้

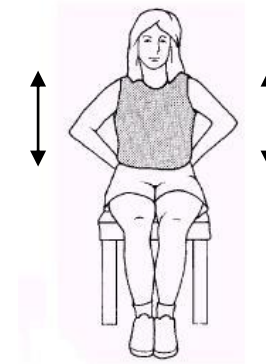
1. ผู้ป่วยประสานมือกัน ศอกเหยียดตรง แล้วยกขึ้น - ลง



2. กางแขนข้างที่ผ่าตัดเต้านมออก - หุบเข้า



3. ท่าไขว่หลัง ให้ผู้ป่วยเอาแขนข้างที่ผ่าตัดเต้านมไขว้ไปข้างหลัง ใช้แขนอีกข้างประคองแล้วเลื่อนขึ้น - ลง พร้อมกัน

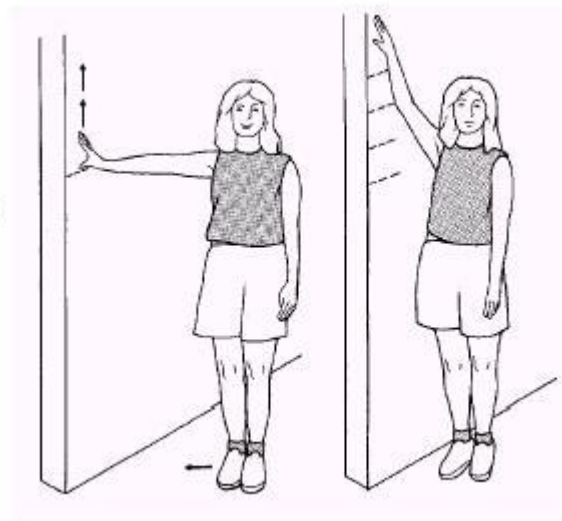


โดยเริ่มทำท่าบริหารไหล่ในท่านอนก่อน เมื่อนั่งได้ดี ให้ทำในท่านั่งด้วย และทำท่าบริหารไหล่ในช่วงที่ทำได้ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มช่วงในการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น ในวันต่อไป เริ่มทำ 10 ครั้ง ต่อ รอบ ทำอย่างน้อย 5 รอบ ต่อ วัน

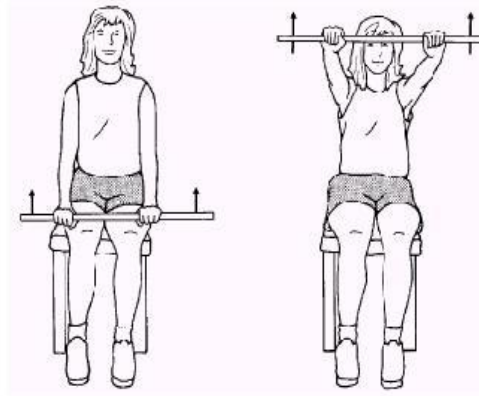
วันที่ 6 จนถึงจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

ให้ผู้ป่วยทำท่าบริหารไหล่ในแต่ละท่าให้มากขึ้น และกลับไปบริหารไหล่ที่บ้าน โดยจะมีท่าบริหารไหล่เพิ่มคือ

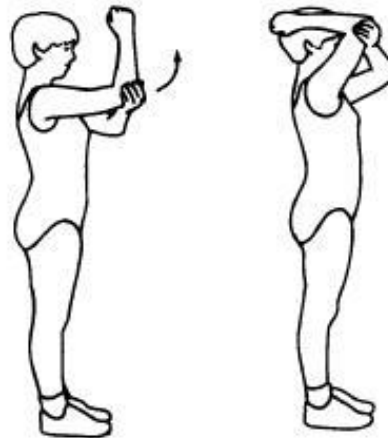
1. ท่าใต้ฝามัน



2. ท่ายกแขนโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้



3. ท่ายกแขนด้วยตัวเอง



กายภาพบำบัดในผู้ป่วย มะเร็งเต้านมก่อนและหลังผ่าตัด



จัดทำโดย แผนกกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลเชิงประจักษ์นครินทร์