

ปฏิบัติตัวอย่างไร ก่อนและหลังผ่าตัด ต่อมธัยรอยด์

ผู้ป่วยก่อน-หลังผ่าตัดต่อมธัยรอยด์ทุกราย ควร ทราบถึงการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อลด ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งสามารถสังเกตอาการปกติ

1. การจัดทำนอน

ควรนอนราบใช้หมอนเล็ก ๆ รองใต้ศีรษะและ คอให้คออยู่ในท่าก้มเล็กน้อยหลีกเลี่ยงท่าเงย คอ เพื่อลดความตึงของแผล เมื่อรู้สึกตัวดีขึ้นให้ จัดทำนอนหัวสูงเล็กน้อยและให้ก้มศีรษะ ใช้ หมอนรองบริเวณไหล่และคอ

2. การฝึกหายใจ

สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ หายใจเข้า ท้องป่องหายใจออกท้องแฟบทำ 5-6 ครั้ง วันละ 3 เวลา

- เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนทางปอด
- เพื่อป้องกันปอดแฟบ
- ช่วยกำจัดเสมหะ
- ทำให้การถ่ายเทอากาศภายในปอดดีขึ้น
- ทำให้ผ่อนคลาย

3. การไอ

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดเสมหะที่คั่งค้างใน ปอดสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ หยุดกลั้นหายใจสักครู่ แล้วไอ ไม่ควรไอรุนแรงจะทำให้แผลผ่าตัดมีเลือดออก ได้

4. การออกกำลังกายให้เคลื่อนไหวได้ดี

- เพื่อช่วยให้คอเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
 - เพื่อป้องกันการหดรั้งของกล้ามเนื้อ
- ควรทำท่าละ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

ท่าที่ 1 ก้ม – เงย ศีรษะ



ท่าที่ 2 เอียงศีรษะ ซ้าย – ขวา



ท่าที่ 3 หมุนศีรษะ ซ้าย – ขวา



5. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ

ควรทำขณะที่ไม่มีอาการเจ็บปวดใด ๆ

วิธีทำคล้ายกับการเคลื่อนไหวคอ เพียงแต่ ให้ใช้มือต้านการเคลื่อนไหวของศีรษะใน ทิศทางตรงกันข้าม (แรงต้านพอประมาณ) เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้วพัก แต่ละท่าทำ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

ท่าที่ 1 ก้มศีรษะ



ท่าที่ 2 เงยศีรษะ



ท่าที่ 4 หมุนศีรษะ ซ้าย - ขวา



ท่าที่ 3 เอียงศีรษะ



หลังผ่าตัด

- ♥ พยายามลุกขึ้นนั่ง – เดินโดยเร็ว
- ♥ บริหารแขน – ขา เช่น งอแขนเข้า-ออก ยกขาขึ้น-ลง งอเข้า-เหยียดเข้า

ข้อควรระวัง

- ♥ ควรออกกำลังกายแต่ละทำอย่างช้าๆ ถ้ามีอาการปวดมาก ให้หยุดทำ

กายภาพบำบัดในผู้ป่วย ผ่าตัดต่อมธัยรอยด์



แผนกายภาพบำบัด
 กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์