

## ประโยชน์ของการทำกายภาพบำบัด ในผู้ป่วยกระดูกขาหัก

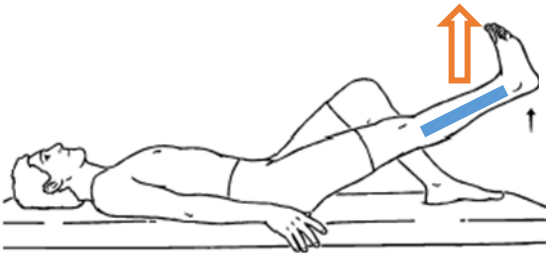
1. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
3. เพิ่มการไหลเวียนเลือดของขา
4. ป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อลีบและข้อต้อยึดติด
5. ลดบวมและลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

### ท่าออกกำลังกาย

#### 1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพก

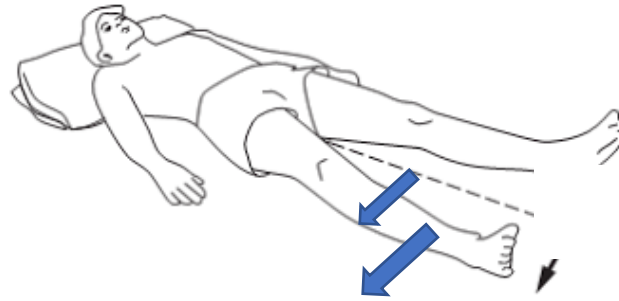
##### ท่าที่1 นอนหงาย ยกขาขึ้น-ลงช้าๆ

- กระจกปลายเท้าขึ้น ยกขาขึ้นและลงช้าๆ



##### ท่าที่2 นอนหงาย กาง-หุบขาช้าๆ

- กระจกปลายเท้าขึ้น กางและหุบขาเข้าออกช้าๆ

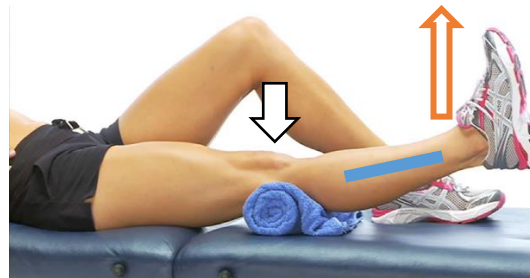


#### 2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา

##### ท่าที่1 นอนหงาย กดเข่าลงชิดหมอน

- วางผ้าขนหนู/หมอนไว้ใต้เข่า

- พยายามกดเข่าเหยียดออก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย \*ห้ามกลั้นหายใจ



ทำท่าละ 10 ครั้ง/รอบ  
อย่างน้อย 3 รอบ/วัน เข้า-เย็น

##### ท่าที่2 นอนหงาย ตะขาขึ้น

- วางผ้าขนหนู/หมอนไว้ใต้เข่า

- กระจกปลายเท้า ตะขาขึ้น เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยลงช้าๆ \*ห้ามกลั้นหายใจ



##### ท่าที่3 ทำนั่งตะขาขึ้น

- กระจกปลายเท้า ตะขาขึ้น เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยลงช้าๆ \*ห้ามกลั้นหายใจ



#### 3. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

- กระจกข้อเท้าขึ้น-ลงช้าๆ

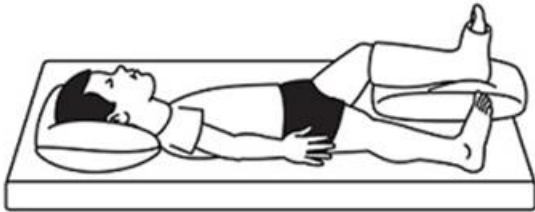


## การลดการบวมหลังผ่าตัด

การจัดทำผู้ป่วยเพื่อลดบวม



- **ท่านั่ง:** ควรหาเก้าอี้และหมอนมารองขาข้างที่ผ่าตัดให้สูงขึ้น ดังรูป



- **ท่านอน:** ควรใช้หมอนรองขาข้างที่ผ่าตัดให้สูงกว่าระดับหัวใจ ดังรูป

- ขณะพักรักษาสูงควรให้ผู้ป่วยกระดกข้อเท้าขึ้นและลงซ้ำๆ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่รยางค์ส่วนปลาย

## ข้อแนะนำในการฝึกเดินด้วยอุปกรณ์

เพื่อป้องกันการหักซ้ำของกระดูก

- ลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดตามที่แพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดแนะนำ
- ควรเดินโดยใช้เครื่องช่วยเดินจนกว่าแพทย์จะอนุญาตให้หยุดใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- ขณะผู้ป่วยก้าวขาเจ็บไปด้านหน้า ให้ออกแรงกดที่ข้อมือทั้งสองข้าง
- การวางไม้: ความกว้างพอให้สะโพกสามารถผ่านได้ และความห่างจากเท้าประมาณ 1 ก้าวเดิน

❖ เดินเป็นจังหวะดังนี้

### 1 เดินทางราบ

ไม้ - ขาเจ็บ - ขาปกติ

### 2 เดินขึ้นบันได

ขาปกติ - ไม้ - ขาเจ็บ

### 3 เดินลงบันได

ไม้ - ขาเจ็บ - ขาปกติ

## กายภาพบำบัด

## ในผู้ป่วยกระดูกขาหัก



แผนกายภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ติดต่อ 053-711300 ต่อ 1112