

ประโยชน์ของการทำกายภาพบำบัด

1. เดินโดยใช้เครื่องช่วยเดินอย่างถูกวิธี
2. ป้องกันข้อสะโพกติด
3. ป้องกันกล้ามเนื้อข้อสะโพกฝ่อลีบ
4. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
5. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อสะโพก
6. เพิ่มการไหลเวียนเลือดของขา

เพิ่มมุมการเคลื่อนไหว



1. ยกขา นอนหงายเหยียดขาตรงและยกขาสูง
ประมาณ 1 นิ้วบรรทัดจากที่นอน



2. กางสะโพก นอนกางขา 0-15 องศา

เพิ่มความแข็งแรงของข้อสะโพก



1. ยืนยกเข้า ยืนและยกขาข้างที่ผ่าขึ้นมา
สูงไม่เกินเอว ค้างไว้



2. ยืนกางสะโพก ยืนตรงให้สะโพก เข้า ปลายเท้า
ชี้ตรงไปข้างหน้า เหยียดขาตรงและกางขาออกไป
ด้านข้าง ค่อยๆหุบขาลงจนเท้าเหยียบพื้น



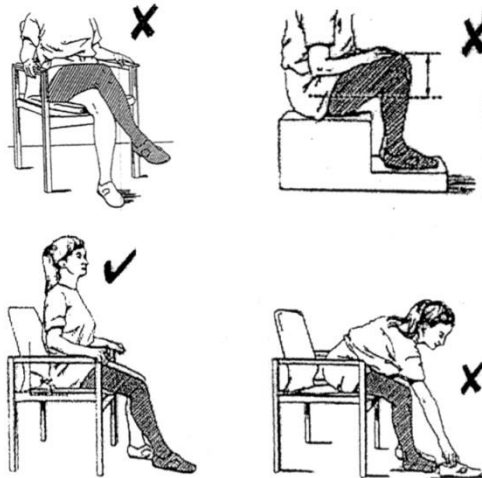
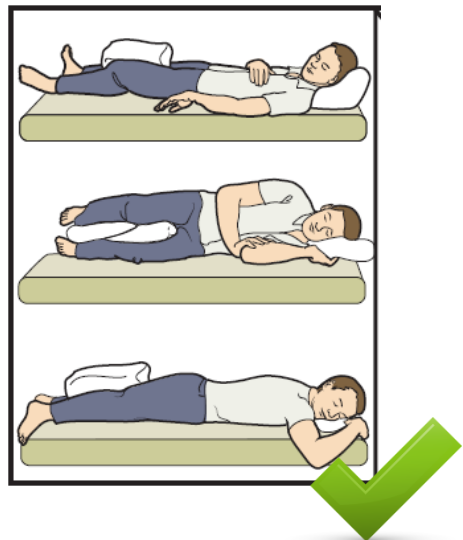
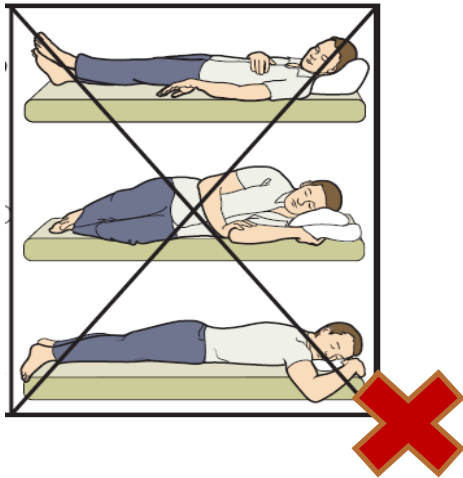
3. ยืนเหยียดสะโพก

ยกขาที่ผ่าไปด้านหลัง พยายามทำให้หลังตรง

****หมายเหตุ ทำค้างไว้ท่าละ 5-10 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง/รอบ วันละ3รอบ****

การปฏิบัติตัวหลังการ
ผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก

ข้อห้ามข้อควรระวัง



- ไม่เอี๊ยมไปหยิบของใต้เตียง
- ควรนั่งบนที่นั่งแข็งเพื่อป้องกันการงอข้อสะโพกมากกว่า 90 องศา
- อย่าให้น้ำหนักตัวมากเกินไป จะทำให้ข้อสะโพกรับน้ำหนักไม่ไหว และอาจมีอาการปวดตามมา
- การเล่นกีฬาสามารถเล่นกีฬาเบาๆ ได้

กายภาพบำบัดในผู้ป่วย
ผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก



แผนกายภาพบำบัด
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
ติดต่อ 053-711300 ต่อ 1112