

วัตถุประสงค์

ของการทำกายภาพบำบัด

1. ช่วยป้องกันข้อติด
2. ช่วยเพิ่มมุมเคลื่อนไหวของข้อเข่า
3. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า
4. ลดการบวมของขาและเข่า
5. เดินโดยใช้เครื่องช่วยเดินอย่างถูกวิธี

ทำออกกำลังกายเพื่อลดบวม

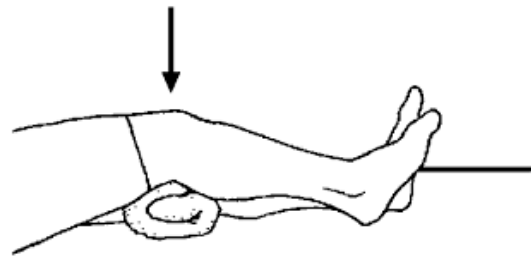


กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง

กระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ซ้ำๆ ทำ
ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำอย่างน้อยวันละ 3 รอบ
ทำทันทีต่อเนื่องจนอาการบวมที่ขาและข้อเท้าลดลง

ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ

1. นอนเหยียดขา ผ่าขนหนุรองใต้เข่าเกร็งกล้ามเนื้อ
กดเข่า พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น



2. นั่งบนเก้าอี้หรือข้างเตียง

ยกขาข้างที่ผ่าตัดขึ้น เกร็งเข่าค้างไว้



ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหว

1. นอนงอเข่า นอนราบบนเตียง ค่อยๆเลื่อนข้อเท้า
ข้างที่ผ่าตัดเข้าหาตัวให้มากที่สุด



2. นั่งบนเก้าอี้หรือข้างเตียง วางขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด
ทับขาข้างที่ผ่าตัด ใช้แรงกดให้ขาข้างที่ผ่าตัด งอเข่า
ให้ได้มากที่สุด



****หมายเหตุ แต่ละท่าทำค้างไว้ นับ 1-10 ซ้ำๆ แล้วปล่อย ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำอย่างน้อย 3 รอบ/วัน วันละ 3 รอบ****

การขึ้น-ลงบันได

การขึ้นบันได ให้ก้าวขาข้างที่ไม่ผ่าตัดขึ้นก่อน แล้วตามด้วยขาข้างที่ผ่าและไม้ตามมา



การลงบันได เริ่มจากใช้ไม้ลงพร้อมขาข้างที่ผ่าตัด แล้วจึงก้าวขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตามมา



คำแนะนำและข้อควรระวัง

1. ควรเดิน โดยใช้เครื่องช่วยเดินจนกว่าแพทย์จะอนุญาตให้หยุดใช้
2. ควรออกกำลังกายเพิ่มมุมของเข่าให้งอเข่าให้ได้ 90 องศา
3. หลีกเลี่ยงการนั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งยอง
4. หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบและนั่งคุกเข่า
5. ออกกำลังกายตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด



กายภาพบำบัดในผู้ป่วย

ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า



แผนกายภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ติดต่อ 053-711300 ต่อ 1112