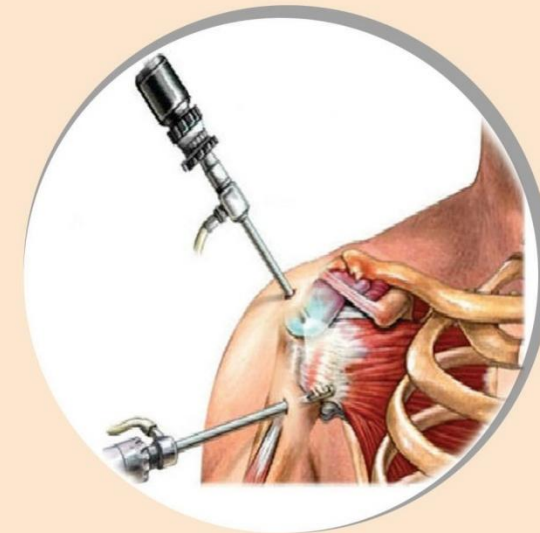




ข้อแนะนำการปฏิบัติตัว ภายหลังการผ่าตัดหัวไหล่ผ่านกล้อง Rehabilitation for Arthroscopic Shoulder Surgery

นายแพทย์พิรุณ ตั้งศรีพงศ์
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

6. ยืนและใช้มือ 2 ข้างจับศีรษะ กางข้อศอกให้ได้มากที่สุด หรือใช้ผ้าผืนช่วยกางข้อไหล่ให้ได้เพิ่มขึ้น ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง
วันละ 3 เวลา



7. ใช้มือข้างปกติและไม้หรือผ้า ช่วยยกให้แขนข้างที่ผ่าตัดไต่ระดับขึ้นมาให้สูงที่สุดของแผ่นหลัง ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง
วันละ 3 เวลา



8. วางแขนชิดลำตัวตามภาพ ใช้มือข้างปกติต้านแรงมือข้างที่ผ่าตัดในท่าดันเข้าและออกจากลำตัว นับ 1 ถึง 10 ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลาเพื่อป้องกันกล้ามเนื้อลีบ

ตัวอย่างรูปภาพแขนขวาเป็นข้างที่ผ่าตัด



3. ยืนหันหน้าเข้ากำแพง ใช้มือข้างที่ผ่าตัดค่อยๆ ไต่กำแพงให้สูงขึ้นเท่าที่สามารถทำได้ทั้งทางด้านหน้าและด้านข้าง ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



4. นอนหงาย ใช้แขนข้างปกติช่วย ดึงแขนข้างที่ผ่าตัดเข้าหาลำตัว ให้มากที่สุด ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง
วันละ 3 เวลา

5. วางแขนที่ผ่าตัดไว้บนโต๊ะ ใช้มือข้างปกติช่วยดันหัวไหล่ที่ผ่าตัดไปทางด้านหน้าและหลัง ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา





หลังผ่าตัดจะมีแผลผ่าตัดเล็กๆ บริเวณหัวไหล่ บาดแผลจะถูกปิดแบบกันน้ำจึงไม่มีความจำเป็นต้องทำแผลทุกวัน แนะนำให้รับการตัดไหมเมื่อครบ 2 สัปดาห์ หลังการผ่าตัด และควรคล้องแขนตลอด 6 สัปดาห์ หลังการผ่าตัด ในการการขยับข้อไหล่ที่ได้รับการผ่าตัด

แนะนำให้ใช้แขนข้างปกติช่วยประคองไว้เสมอ ไม่ควรทำการยกแขนข้างที่ได้รับการผ่าตัดขึ้นเอง และเพื่อให้การผ่าตัดได้ผลที่ดี ผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องทำการบริหารข้อไหล่ข้างที่ได้รับการผ่าตัดดังนี้

1. Isometric exercise : เกร็งหัวไหล่ นับ 1 ถึง 10 ในขณะที่ใส่อุปกรณ์คล้องแขน ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อลีบ

2. Pendulum exercise : ยืนและก้มตัวไปด้านหน้า หมุนแขนข้างที่ผ่าตัดเป็นวงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 20 เซนติเมตร โดยใช้ลำตัวช่วยเหวี่ยง ไม่ต้องออกแรงแขนข้างที่ผ่าตัด ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



3. Passive forward elevation : ใช้มือข้างปกติประคองแขนข้างที่ผ่าตัดมาทางด้านหน้าลำตัวให้สูงเท่าระดับไหล่ (โดยไม่ต้องออกแรงแขนข้างที่ผ่าตัด) ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



4. Passive abduction : ใช้มือข้างปกติประคองแขนข้างที่ผ่าตัดให้กางออกไปทางด้านข้างของลำตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทนได้ (โดยไม่ต้องออกแรงแขนข้างที่ผ่าตัด) ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



5. ขยับข้อศอกและข้อมือเพื่อกันไม่ให้ข้อติด ทำโดยวางแขนข้างที่ผ่าตัดไว้บนหมอน แล้วทำการเอียงข้อศอกและข้อมือให้ได้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้



การบริหารข้อไหล่หลังการผ่าตัดที่นานเกินกว่า 6 สัปดาห์ไปแล้ว

ผู้ป่วยสามารถยกแขนและข้อไหล่ข้างที่ผ่าตัดได้ทุกทิศทาง โดยไม่ต้องคล้องแขน และสามารถใช้อุปกรณ์ช่วยยกแขนข้างที่ผ่าตัดได้ประมาณ 1 เมตร ช่วยในการกายภาพบำบัดเพื่อป้องกันข้อไหล่ติดซ้ำ แนะนำให้ทำเช้า กลางวันและก่อนนอน และหลังจากกายภาพบำบัดด้วยตัวเองครบแล้ว ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณหัวไหล่ประมาณ 20 นาทีกรณีปวดและอักเสบมาก

1. ใช้มือ 2 ข้างจับที่ปลายของไม้ ใช้แขนข้างปกติช่วยยกแขนข้างที่ผ่าตัดขึ้น โดยยกให้ได้สูงที่สุดเท่าที่ได้ ควรทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



2. นอนหงายและใช้มือข้างปกติช่วยยกแขนที่ผ่าตัดให้สูงเท่าที่ทำได้หรือใช้มือประสานกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา

