

ข้อควรปฏิบัติภายหลังการผ่าตัดในช่วง 6-12 สัปดาห์หลังผ่าตัด

- >>ปฏิบัติตามคำแนะนำก่อนหน้า

>>นอนเหยียดขาตรงและยกลอย เกร็งค้างนับ 1 ถึง 5 ทำซ้ำ 20 ครั้ง วันละ 3 เวลา



>>นั่งห้อยขาแล้วเหยียดเข้าตรง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขานับ 1 ถึง 10 ทำซ้ำ 20 ครั้ง วันละ 3 เวลา



>>ก้าวสลับขึ้น-ลง บันได 1 ขั้น ทั้งหันหน้าตรงและหันข้าง



>>สามารถปั่นจักรยานและว่ายน้ำได้ เมื่อเหยียดข้อเข้าได้จนสุดแล้วและไม่มีอาการปวด

ข้อควรปฏิบัติภายหลังการผ่าตัดในช่วง 3-6 เดือนหลังผ่าตัด

>>ปฏิบัติตามข้อแนะนำก่อนหน้า

>>นั่งห้อยขาแล้วเหยียดเข้าตรง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขานับ 1 ถึง 10 หากทำได้ดีแล้วให้เพิ่มน้ำหนักข้อเท้า เช่น ถุงทราย 1-2 กก.

>>เริ่มวิ่งทางตรงบนพื้นราบ หลังจากปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้นได้เป็นอย่างดีและไม่มีอาการปวด

ข้อควรปฏิบัติภายหลังการผ่าตัดในช่วง 6-9 เดือนหลังผ่าตัด

>>ปฏิบัติตามข้อแนะนำก่อนหน้า

>>ฝึกวิ่งถอยหลัง และวิ่งซิกแซก

>>ฝึกกระโดดไปข้างหน้า, ด้านข้างและถอยหลัง เมื่อทำได้แล้วให้เริ่มกระโดดไปข้างหน้าด้วยขาข้างเดียว

>>เริ่มเล่นกีฬาโดยไม่มีการปะทะกับผู้อื่นได้แบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น เริ่มจากการเลี้ยงและเตะลูกฟุตบอล

>>เล่นกีฬาได้เต็มที่ตามปกติ เมื่อครบ 9 เดือนหลังผ่าตัด หากว่าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ



ขอขอบคุณ

นพ.นงนิจ โพธิ์เงินภาค...ภาพวาด

คุณแพทย์ ตะพานาค...ภาพถ่าย

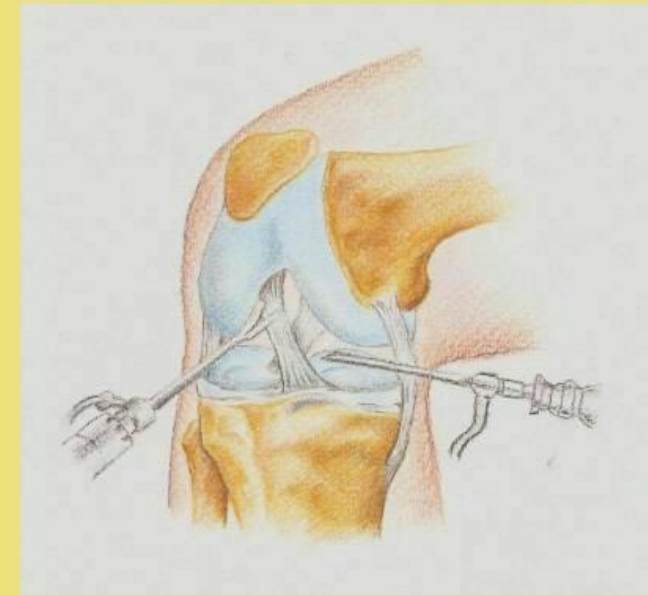
น.ส.รวิวรรณ กองอัน...ออกแบบ

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวภายหลังการผ่าตัด สร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าโดยการส่องกล้อง

Rehabilitation

for

Anterior Cruciate Ligament Reconstruction



โดย

นพ.อาทิตย์ เหล่าเรืองธนา

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวภายหลังการผ่าตัด สร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าโดยการส่องกล้อง

การผ่าตัดสร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าเพื่อทดแทนเอ็นที่ขาดไปโดยการส่องกล้องในปัจจุบันนั้น ทำให้แผลผ่าตัดมีขนาดเล็กลงมาก อาการปวดหลังผ่าตัดน้อยลง อีกทั้งการฟื้นตัวภายหลังผ่าตัดเป็นไปด้วยความรวดเร็ว แต่อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติตนภายหลังการผ่าตัดได้อย่างถูกต้องด้วย

ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกภายหลังการผ่าตัดผู้ป่วยอาจจะมิใช่ขึ้น แผลผ่าตัดอาจจะมีการเลือดหรือน้ำเหลืองซึมได้ รวมทั้งอาการบวมของเข่าและเท้าก็เป็นเรื่องปกติที่พบได้

ข้อควรปฏิบัติภายหลังการผ่าตัดในช่วง 2 สัปดาห์แรก

>>ยกขาข้างที่ได้รับการผ่าตัดให้สูง (โดยใช้ผ้าหรือหมอนใต้ส้นเท้า ไม่ใช่ใต้เข่า) พร้อมทั้งกดเข่าให้เหยียดตรง



- >>ประคบเข่าด้วยถุงเก็บความเย็นทุกชั่วโมง นานครั้งละ 20 นาที ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังผ่าตัด
- >>กระดกข้อเท้าขึ้นลง 20 ครั้งทุกชั่วโมง เพื่อป้องกันเลือดแข็งตัวเป็นลิ่ม
- >>เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา นับ 1 ถึง 10 ขณะเหยียดขาตรง บนเตียงนอน 20 ครั้งทุกชั่วโมง จะช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัว
- >>นวดคลึงลูกสะบ้า



>>เหยียดข้อเข่าขณะนอนอยู่บนเตียงในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรกหลังผ่าตัด โดยไม่ยกส้นเท้าลอยจากเตียง



>>หลังจากทุเลาปวดแล้วสามารถนั่งห้อยขาโดยใช้ขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด ประคองขาข้างที่ได้รับการผ่าตัดไว้ แล้วเหยียดข้อเข่าบ่อยๆ



- >>ใช้ไม้ค้ำยันเวลาเดิน สามารถลงน้ำหนักได้บางส่วนเป็นเวลาประมาณ 1 เดือน
- >>ตัดไหมเมื่อครบประมาณ 2 สัปดาห์ภายหลังการผ่าตัด

ข้อควรปฏิบัติภายหลังการผ่าตัดในช่วง 2-6 สัปดาห์ หลังการผ่าตัด

- >>ปฏิบัติตามข้อแนะนำก่อนหน้านั้น
- >>นอนคว่ำยืนขาออกนอกเตียง (ให้ข้อเข่าอยู่เหนือหัวเข่า) แล้วปล่อยให้ตกลงตามน้ำหนักขาเพื่อให้เข่าเหยียด



>>งอเข่าให้ได้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆจนเต็มที่



>>ยืนหลังพิงกำแพง ย่อเข่าโดยให้หลังติดกำแพงตลอด เกร็งค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วยืนตรง ทำซ้ำ 20 ครั้ง วันละ 3 เวลา



>>หยุดใช้ไม้ค้ำยันเมื่อครบ 1 เดือนหลังผ่าตัด หรือเมื่อสามารถลงน้ำหนักได้เต็มที่โดยไม่มีอาการ