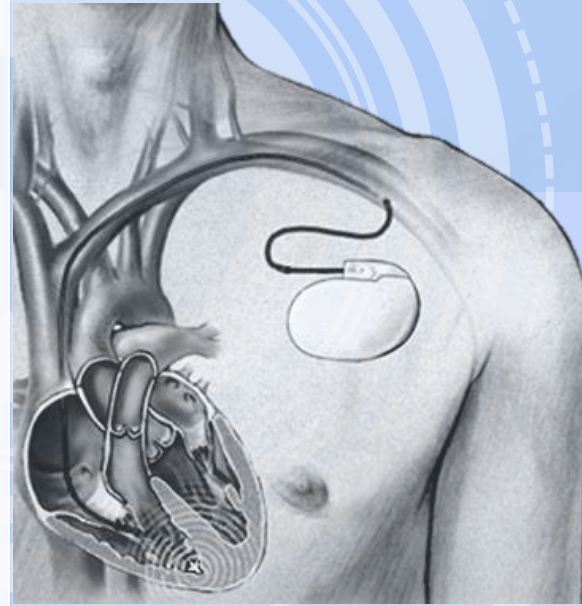


**การบริหารข้อไหล่ เพื่อป้องกันภาวะไหล่ติด
สำหรับผู้ป่วยใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ ชนิดถาวร
และเครื่องซ็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ ชนิดฝังติดตัว**



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
ศูนย์กายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยนเรศวร

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

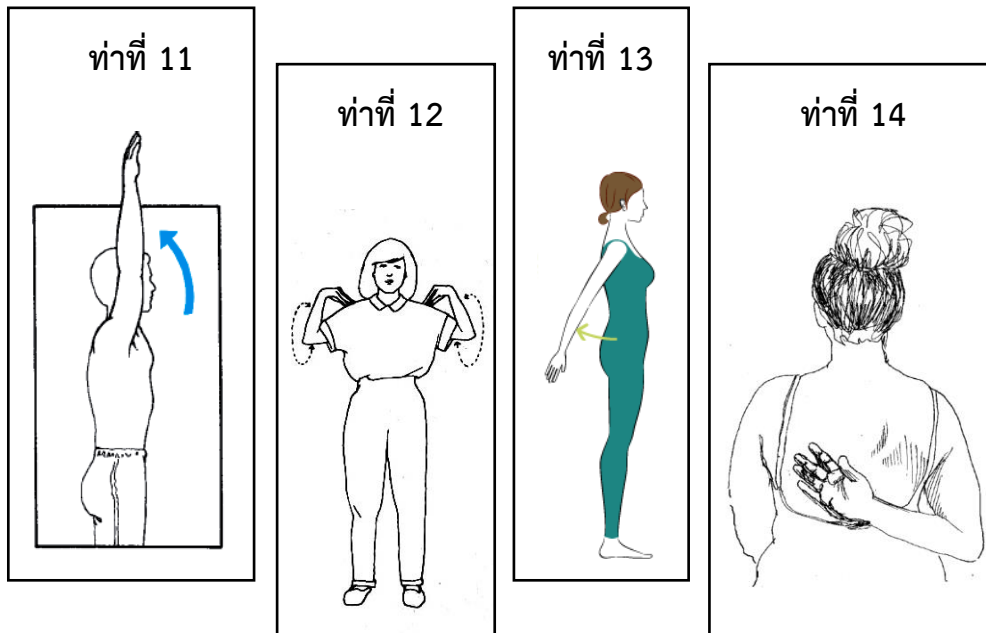
การผ่าตัดฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจนั้น จะใส่
เครื่องไว้ที่ตำแหน่งใต้ผิวหนัง หรือใต้กล้ามเนื้อ
หน้าอกของด้านที่ ไม่ถนัด ซึ่งตำแหน่งการวาง
จะทำให้เกิดข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวของไหล่
เป็นสาเหตุของปัญหาไหล่ติด และกล้ามเนื้อ
อ่อนแรง โดยเฉพาะ 3 เดือนแรก หลังการ
ผ่าตัดใส่เครื่อง

ทางกายภาพบำบัดมีวิธีการบริหารข้อไหล่
เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว ซึ่งโปรแกรมจะเริ่ม
ตั้งแต่วันที่ 1 หลังการผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ
ดังต่อไปนี้



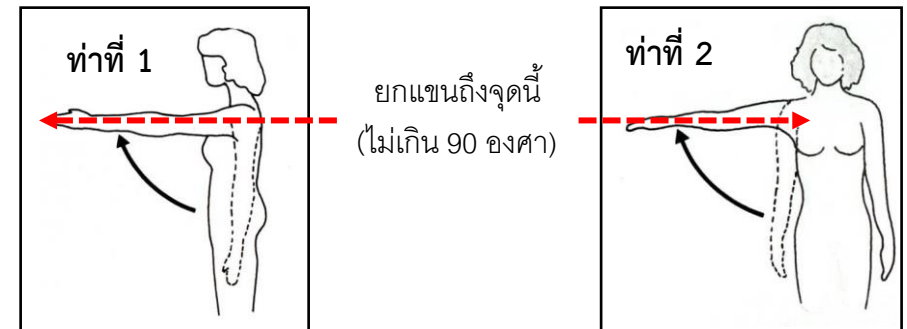
การบริหารข้อไหล่ หลังการใส่เครื่องระยะที่ 4
ตั้งแต่วันที่เดือน.....พ.ศ.....
เป็นต้นไป

- ผู้ป่วยสามารถยกของที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ ตามกิจกรรมที่ผู้ป่วยต้องการ
- ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวไหล่ได้ทุกทิศทาง สามารถเหยียดแขนไปด้านหลัง และเอามือไขว้หลังได้ โดยควรเริ่มทำอย่างช้าๆ
- ผู้ป่วยควรบริหารหัวไหล่ทั้ง 5 ท่า ยกแขน กางแขน หมุนแขน เหยียดแขนไปด้านหลัง (ท่าที่ 11-14) ท่าละ 10 ครั้ง/รอบ โดยทำ 2 รอบ/วัน ต่อเนื่องประมาณ 2 สัปดาห์ หรือจนกว่าสามารถยกแขน และกางแขนได้จนสุดขีดแบบสบาย โดยไม่มีอาการบ่งชี้ว่าข้อไหล่ติด เช่น ยกแขน หรือกางแขนไม่สุด มีอาการปวดข้อไหล่เมื่อเคลื่อนไหว และไม่สามารถเอามือไขว้หลังได้ เป็นต้น



การเคลื่อนไหวข้อไหล่ในช่วงสัปดาห์ที่ 1 หลังการใส่เครื่อง
ระหว่าง วันที่เดือน.....พ.ศ.....
ถึง วันที่เดือน.....พ.ศ.....

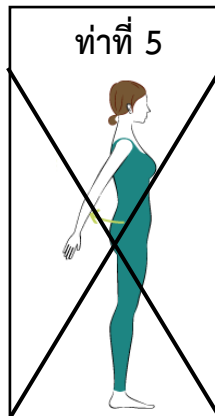
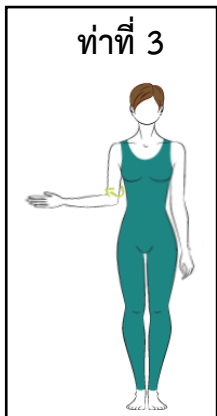
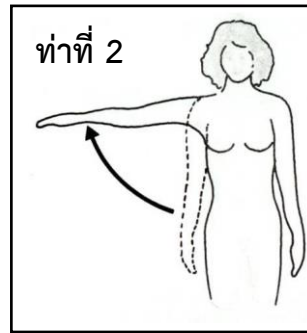
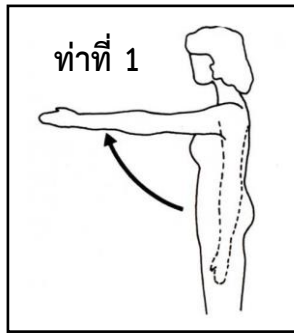
- ในช่วง 3 วันแรกหลังผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ ผู้ป่วยงดการเคลื่อนไหวข้อไหล่ด้านที่ใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจในทุกทิศทาง แต่สามารถขยับข้อศอก ข้อมือ และนิ้วได้ตามปกติ
- ในช่วง 4-7 วันแรกหลังผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ด้านที่ใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจได้เล็กน้อย ****แต่ไม่เกิน 90 องศา****



การบริหารข้อไหล่ หลังการใส่เครื่องระยะที่ 2

ระหว่าง วันที่เดือน.....พ.ศ.....
ถึง วันที่เดือน.....พ.ศ.....

- ผู้ป่วยสามารถยกของที่มีน้ำหนักประมาณ 1-2 กิโลกรัมได้
- ผู้ป่วยเริ่มเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้ ในทิศทางกรอกแขน กางแขน และหมุนแขน (ท่าที่ 1-4) โดยให้ข้อศอกอยู่ชิดลำตัว และไม่ให้งอแขนเกิน 90 องศา
- ระวังนี้ผู้ป่วยควรเริ่มยกแขน หรือกางแขน อย่างช้าๆ และ ****พยายามยกแขนให้ได้ถึง 90 องศา****
- ผู้ป่วยควรบริหารหัวไหล่ (ท่าที่ 1-4) จำนวนท่าละ 10 ครั้ง/รอบ โดยทำ 2 รอบ/วัน
- ในระยะนี้ห้ามเหยียดแขนไปด้านหลัง และห้ามนำมือไขว้หลัง (ท่าที่ 5-6)



การบริหารข้อไหล่ หลังการใส่เครื่องระยะที่ 3

ระหว่าง วันที่เดือน.....พ.ศ.....
ถึง วันที่เดือน.....พ.ศ.....

- ผู้ป่วยสามารถยกของที่มีน้ำหนักประมาณ 3-4 กิโลกรัม เช่น แก้วน้ำ ตะกร้า กระติกน้ำแข็งขนาดกลาง เป็นต้น
- ผู้ป่วยสามารถยกแขน และกางแขนได้จนสุด โดยเริ่มยกเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และเริ่มประสานมือทั้ง 2 ข้างไว้ข้างหลังได้
- ผู้ป่วยควรบริหารข้อไหล่ (ท่าที่ 7-10) จำนวนท่าละ 10 ครั้ง/รอบ โดยทำ 2 รอบ/วัน
- ในระยะนี้ห้ามเหยียดแขนไปด้านหลัง และนำมือไขว้หลัง (ท่าที่ 5-6)
- ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายด้วยการออกแรงยกน้ำหนักได้ 1-3 กิโลกรัม โดยเริ่มจาก 0.5 กิโลกรัม ในสัปดาห์แรก จากนั้นปรับเพิ่มทีละ 0.5 กิโลกรัมในสัปดาห์ต่อไป

