

ท่าที่ 1 ท่าบริหารปอด

เพื่อป้องกันภาวะปอดแฟบ เสมหะคั่งค้าง นอนหงาย ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกจากนั้นเอาแขนทั้ง 2 ข้างลง พร้อมกับเป่าลมออกทางปากช้า ๆ ทำซ้ำ 4-5 ครั้ง ทำทุกชั่วโมง



ท่าที่ 2 ท่าบริหารเพื่อลดอาการบวม

นอนหงาย หมอนหนุนปลายเท้าให้สูง (อย่าหนุนถึงใต้เข่า) แล้วกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง 100 ครั้ง ทุกชั่วโมง



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อเหยียดเข่า และกล้ามเนื้อองสะโพก

นอนหงายเหยียดเข่าตรง จากนั้นยกขาขึ้นให้พื่นพื้น และเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



ท่าที่ 4 บริหาร งอ-เหยียดเข่า

นอนหงาย งอเข่าและสะโพกเข้าหาลำตัวโดยลากส้นเท้าเข้ามาจนถึงจุดที่ตั้งมากที่สุด ทำค้างไว้ นับ 1-10 แล้วเหยียดเข่าและสะโพกออกให้สุด ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อเหยียดข้อศอก

ทำนั่ง ถือขวดน้ำและนำขวดน้ำไปไว้ที่บริเวณบ่า จากนั้นเหยียดข้อศอกขึ้น-ลง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อแขนเพื่อยันตัวขึ้น

นั่งบนเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขนแล้วเอามือทั้งสองข้างยันที่เท้าแขน ยกกันขึ้นให้ลอยพื่นพื้นเก้าอี้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อเหยียดเข่า

นั่งห้อยขาข้างเดียวหรือเก้าอี้ เหยียดเข่าขึ้นตรงเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อองเข่า

ยืน จับเก้าอี้ งอเข่าขึ้นทางด้านหลังเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำ 10-20 ครั้ง ทำวันละ 2 เวลา



วิธีการฝึกเดินที่ถูกต้อง ตามลำดับ ดังนี้

1. นำออล์กเกอร์ไปด้านหน้าก่อน
2. ก้าวขาข้างที่ผ่าตัด
3. ก้าวขาข้างปกติตาม



วิธีการ ขึ้นบันได ตามลำดับดังนี้

1. มือเกาะราว บันได
2. ก้าวขาข้างปกติขึ้น ไปก่อน
3. ตามด้วยขาข้างที่ผ่าตัด



วิธีการ ลงบันได ตามลำดับดังนี้

1. มือเกาะราว บันได
2. ก้าวขาข้างที่ผ่าตัดลงมาก่อน
3. ตามด้วยขาข้างดี



เรียบเรียงโดย น.ส.แสงอรุณ

ดังก้อง

ผศ.เปรมจิตร

เจริญกุล

ผศ.วิภาวัลย์

ชีวิษฐิรุ่งเรือง

ผศ.ภักดี

ทิพทวิ

น.ส.กรดา

ผิงผาย

ที่ปรึกษา

รศ.นพ. สุรินทร์ ธนพิพัฒน์ศิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2559

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



กายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วย

ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล