

ทำที่ 3 ยกขาข้างที่ผ่าตัดไปทางด้านหลัง พยายามยืดหลังให้ตรง ยกค้างไว้วัน 1-3 แล้วค่อย ๆ ลดลงมา เพื่อกลับมาสู่ท่ายืนตามปกติเหมือนเดิม

3. หากมีอาการปวดสะโพกมาก ขาบวม หรือมีอาการลักษณะผิดปกติ และไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้ ให้รีบมาพบแพทย์

4. ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อสะโพกเทียมเคลื่อนหลุด

- หากผู้ป่วยต้องการนอนตะแคง ให้เอาขาข้างที่ทำการผ่าตัดขึ้น และแทรกหมอนไว้ระหว่างขาทั้ง 2 ข้าง โดยระวังไม่ให้ขาข้างที่ทำการผ่าตัดหุบเข้าไป

- การขึ้นลงบันได เวลาก้าวขึ้นบันไดให้ใช้ขาข้างดีนำขึ้นและก้าวขาข้างที่ได้รับการผ่าตัดตาม เวลาลงบันไดให้ใช้ขาข้างที่ผ่าตัดนำลงมาก่อน แล้วจึงใช้ขาข้างที่ดีก้าวลงตาม

- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องหมุนข้อสะโพกเข้าด้านใน หรือองข้อสะโพกมาก ๆ เช่น นั่งไขว่ห้าง นั่งเก้าอี้ที่มีความสูงของเบาะนั่งต่ำกว่าระดับความสูงหัวเข่าขณะนั่ง ยืนลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดและบิดตัว การยกของหนัก ก้มใส่รองเท้า ก้มหยิบของบนพื้นโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยหยิบ การใช้ส้วมชนิดนั่งยอง ถ้าไม่มีอาจัดแปลงใช้เก้าอี้ไม้เจาะเป็นช่องวางครอบโถส้วม หากนั่งรถควรปรับเบาะให้เหยียดขาได้สุดและกางออก

หมายเหตุ: ข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนได้ เมื่อมีกิจกรรมใดที่ไม่แน่ใจ หรือสงสัย ควร

5. เมื่อพบทันตแพทย์หรือเข้ารับการทำหัตถการ ต่าง ๆ ทางทันตกรรม เช่น ทำฟันติดทางช่องท้อง หรือผ่าตัดรากฟัน ควรแจ้งแพทย์ผู้รักษาเพื่อรับยาปฏิชีวนะป้องกันการติดเชื้อ

6. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป

7. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง แม้ไม่มีอาการผิดปกติ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

นางสาวเสาวภา อินผา

งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อาทิตย์ อุนะนันท์

นางวรารัตน์ บุญธนะ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้ายปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน NS 07220096366

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตัวสำหรับ
ผู้ป่วยที่ได้รับ
การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม



โครงการสอนลูกศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1079263

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับ

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

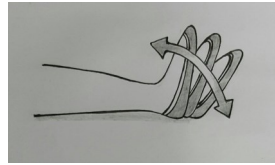
ข้อสะโพกเทียม เป็นวัสดุที่ทนทานแข็งแรงมีความหนาแน่นสูง ถูกประดิษฐ์ขึ้นเพื่อใช้แทนหัวกระดูกต้นขาและเบ้าสะโพก สามารถรับน้ำหนักตัวและทนต่อการสึกหรอได้ดี

ภาวะแทรกซ้อนที่สามารถพบได้ภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ได้แก่

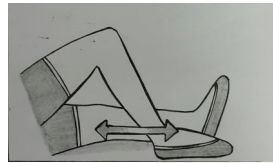
1. การติดเชื้อของแผลผ่าตัด แผลจะมีลักษณะบวมแดง ร้อน มีหนองไหล และมีไข้ร่วมด้วย
2. มีภาวะเส้นเลือดดำอุดตัน ถ้าเกิดในปอด สมองและหัวใจ อาจทำให้เสียชีวิตได้
3. การเคลื่อนหลุดของข้อสะโพกเทียม
4. การหักของกระดูกบริเวณรอบข้อสะโพกเทียม ส่วนใหญ่มักพบบริเวณกระดูกต้นขา
5. ข้อสะโพกเทียมหลวมหรือสึกหรอ
6. เส้นประสาทบาดเจ็บ ทำให้กระดูกข้อเท้าไม่ไ้ร่วมกับมีความรู้สึกชาบริเวณปลายเท้า

การดูแลตนเองหลังผ่าตัดเมื่อกลับบ้านไปอยู่บ้าน

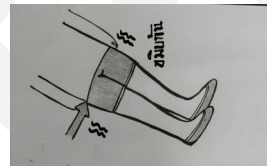
1. สังเกตแผลผ่าตัด ถ้ามีอาการปวด บวม แดง ร้อน ร่วมกับมีไข้ให้รีบมาพบแพทย์
2. ออกกำลังกายให้แข็งแรงโดยทำท่าบริหารต่างๆ ท่าละ 10 ครั้ง และทำ 3-4 รอบต่อวัน ตามภาพดังต่อไปนี้



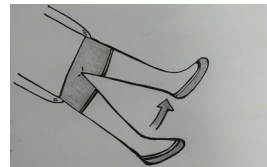
2.1 กระดกข้อเท้าขึ้นอย่างช้า ๆ ค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว
กระดกข้อเท้าลง ค้างไว้ นับ 1-5



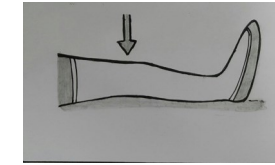
2.2 เลื่อนส้นเท้าเข้าหาข้อสะโพกจนสุด พร้อมกับ
งอเข่า โดยให้เข่าชิดส้นเท้า วางไว้บนเตียงตลอดเวลา ระวังอย่า
ให้หัวเข่าหมุนเข้าด้านใน จากนั้นเหยียดขาออกตรง



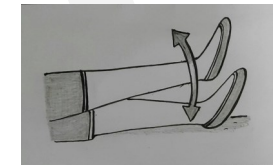
2.3 ขมิบก้น ให้ค้าง
ไว้และนับ 1-5



2.4 ลากขาข้างที่ได้รับการผ่าตัดไปทางด้านข้าง
ขณะนอนอยู่บนเตียง จากนั้นจึงหุบขาเข้าที่เดิม



2.5 เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาโดยเหยียดขาออกให้สุด
และกดเข่าลงไปกับเตียง และนับค้างไว้ 1-5 จากนั้นจึงผ่อน
คลาย



2.6 นอนหงายเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาและยืดเข่าให้
ตรงที่สุด ขณะที่เกร็งข้อ ๆ ยกขาขึ้นจากเตียงสูง 2-3 นิ้ว
ค้างไว้ นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ วางลง

2.7 บริหารในท่ายืน โดยเกาะพนักเก้าอี้หรือราวจับ
ที่มั่นคง และบริหารดังนี้



ท่าที่ 1 ยกขาข้างที่ผ่าตัดขึ้นมาจากข้างหน้าของลำตัวโดยยก
ไม่สูงเกินระดับเอว นับ 1-3 แล้วจึงลดขาลง
ท่าที่ 2 จัดท่าให้สะโพก เข่าและเท้าชี้ไปด้านหน้า ยืนตัวตรง
เหยียดเข่าให้ตึง จากนั้นกางขาข้างที่ผ่าตัดไปทางด้านข้าง
และนับ 1-3 แล้วค่อย ๆ ลดลงจนเท้ากลับมาแตะพื้น