

6. ดูแลสุขอนามัยของร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
7. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
8. เมื่อพบทันตแพทย์ มีบาดแผล หรือรับหัตถการทางการแพทย์ ควรแจ้งผู้รักษาเพื่อรับยาปฏิชีวนะป้องกันการติดเชื้อก่อนการทำหัตถการหรือทำฟัน
9. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง แม้ไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ก็ตาม

การบริหารร่างกายหลังผ่าตัด

บริหารร่างกายควรทำอย่างต่อเนื่อง ดังนี้



1. นอนหงายเหยียดขาข้างที่ผ่าตัดให้ตรง กระดกข้อเท้าขึ้น กดเข่าลงกับที่นอน นับ 1-10 ทำสลับกับกดปลายเท้าลง นับ 1-10



2. นอนหงายวางหมอนไว้บริเวณต้นขาใต้เข่าดังภาพ ยกขาข้างที่ทำผ่าตัดขึ้นสูงโดยให้เข่าเหยียดตรงแล้ว นับ 1-10 หลังจากนั้นจึงเอาขาลง



3. นั่งห้อยขาข้างเตียงแล้วยกเข่าขึ้นเหยียดให้ตรงมากที่สุด เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้ววางลง แล้วกดเข่าให้ชิดขอบเตียงมากที่สุดค้างไว้ นับ 1-10



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

นางสาวเสาวภา อินผา

งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อาติส อุนนะนันท์

นางวรารัตน์ บุญณสะ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน NS 07220086366

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพบ
สุขภาพ
ออนไลน์


สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตัวสำหรับ
ผู้ป่วยที่ได้รับ
การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1078263

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับ

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม คือ การผ่าตัดซ่อมแซมข้อเข่าที่เสื่อม โดยการเปลี่ยนผิวกระดูกอ่อนของข้อแล้วคลุมด้วยวัสดุที่เป็นโลหะผสมไททาเนียม และโพลีเอทิลีน เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อเข่า เนื่องจากการเสียดสีของผิวกระดูกอ่อนจากการรับน้ำหนัก แก้ไขความพิการ ผิดรูป และป้องกันความเสื่อมของข้ออื่นๆตามมา สามารถใช้งานได้ใกล้เคียงข้อเข่าเดิม ข้อเข่าเทียมมีหลายชนิด แพทย์จะเป็นผู้เลือกข้อเข่าเทียมให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน ซึ่งข้อเข่าเทียมจะมีอายุการใช้งานได้นานประมาณ 10-20 ปี ขึ้นอยู่กับการดูแลตนเอง การใช้งานในชีวิตประจำวัน ความเชี่ยวชาญของแพทย์ และคุณสมบัติของข้อเทียม

ภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ได้แก่

1. การติดเชื้อแผลผ่าตัด แผลมีลักษณะบวม แดง ร้อน มีหนองไหล และมีไข้ร่วมได้
2. แผลแยก หรือมีเลือดคั่ง
3. มีภาวะเส้นเลือดดำอุดตัน ถ้าเกิดในปอด สมอง และหัวใจ อาจทำให้เสียชีวิตได้
4. ข้อเข่าติดแข็ง เหยียดงอเข้าได้ไม่เต็มที่ ข้อเข่าไม่มั่นคง
5. กระดูกต้นขาหักบริเวณเหนือข้อเข่าเทียม
6. ข้อเข่าเทียมหลวม หลุด สีก่อนกำหนด

การปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

อาการที่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อกลับบ้าน

1. อาการปวดตึงบริเวณต้นขา และข้อพับเข่าข้างที่ทำผ่าตัด
2. อาการบวมตึงของขาข้างที่ทำผ่าตัด

3. อาการชา เป็นจำเริญ กระจายทั่วไป บริเวณต้นขา ข้อพับเข่า น่อง ข้อเท้า

การดูแลตนเองที่บ้านใน 1 เดือนแรกหลังผ่าตัด

- ผู้ป่วยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการใช้ข้อเข่าอย่างระมัดระวัง การนั่ง ยืน เดิน และการบริหารร่างกาย

- ควรเริ่มเดินในระยะสั้น ๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะทางหรือเวลาเดินให้มากขึ้น ในสองสัปดาห์แรกแนะนำให้ใช้เครื่องช่วยพยุงเดิน เพื่อช่วยพยุงน้ำหนัก หลังจากนั้นหากผู้ป่วยมีความมั่นใจแล้วสามารถยืนเดินด้วยตนเองได้

- หลังเดินหรือนั่งห้อยขา ควรนอนยกปลายเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ โดยใช้หมอนวางบริเวณขา และวางแผ่นประคบเย็นที่เข่าเพื่อลดอาการปวดบวม

- ผู้ป่วยควรระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหกล้ม โดยจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านไม่ให้กีดขวางทางเดิน เปิดไฟให้มีแสงสว่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงการเดินบนพื้นต่างระดับ หรือพื้นเปียกสลื่น ภายในห้องน้ำควรมีราวเกาะ

- ในการทำกิจวัตรประจำวัน ควรทำอย่างช้า ๆ เช่น เวลาเอี้ยวตัว หรือหมุนตัว ไม่ควรทำอย่างทันทีทันใด

การดูแลตนเองที่บ้านในเดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 6

- ในช่วงเดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 6 ผู้ป่วยอาจเดินได้ปกติมากขึ้น ส่วนใหญ่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พยุงเดิน บางรายอาจยังต้องใช้อุปกรณ์พยุงเดิน (เครื่องช่วยพยุงเดิน ไม่ค้ำยัน ไม่เท้า) ช่วงนี้ผู้ป่วยยังต้องบริหารร่างกายและฝึกเดินต่อไป เริ่มทำกิจกรรมนอกเหนือจากชีวิตประจำวันได้มากขึ้น จนสามารถใช้ข้อเข่าได้เป็นปกติ และควรไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ข้อเข่าแข็งแรง และใช้งานได้ดีขึ้นกว่าก่อนผ่าตัด

- หลังผ่าตัดประมาณ 3 เดือนแรก อาจยังรู้สึกขาข้อเข่าบวมและอ่อนเล็กน้อย โดยเฉพาะหลังการฝึกออกกำลังกายเหยียดเข่าใหม่ ๆ จึงควรประคบเย็นที่บริเวณข้อเข่าบ่อย ๆ และเวลานอนให้วางเท้าสูงบนหมอน หรือเวลานั่งให้น้ำเท้าวางบนเก้าอี้ตัวเพื่อลดอาการบวม และเพิ่มการไหลเวียนเลือด

อาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์ ได้แก่

- แผลผ่าตัดมีน้ำเหลือง หรือหนองไหลซึม
- บริเวณรอบ ๆ แผลผ่าตัดมีลักษณะบวม แดง ร้อน
- มีความรู้สึกขาข้อเข่าหลวมหรือผิดรูป
- มีไข้ หนาวสั่น
- ข้อเข่ามีอาการปวดมากกว่าปกติ รับประทานยาแก้ปวดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น
- ประสบอุบัติเหตุ หกล้มกระแทกบริเวณรอบข้อเข่า จนเดินไม่ไหว หรือลงน้ำหนักที่ข้อเข่าไม่ได้
- มีอาการบวมตึงบริเวณขา ร่วมกับปวดมาก และสีผิวคล้ำขึ้นกว่าเดิม
- มีอาการหอบเหนื่อยผิดปกติจากภาวะหลอดเลือดดำอุดตันที่ปอด

การปฏิบัติตัวเพื่อดูแลรักษาข้อเข่าเทียม

1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป
2. ออกกำลังกายให้แข็งแรงและฝึกงอเหยียดเข่า
3. ไม่ควรเล่นกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะและการกระโดดแรง ๆ เช่น ฟุตบอล วิ่งทางไกล
4. งดการนั่งยอง ๆ นั่งไขว่ห้าง นั่งพับเพียบ นั่งเก้าอี้เตี้ย ๆ นั่งขัดสมาธิคุกเข่า
5. ใช้ส้วมชักโครก หรือเก้าอี้เจาะรูครอบบริเวณส่วนขานั่งยอง