

8 ข้อปฏิบัติ ทำได้ หายดี มีความสุข



การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

ผู้ป่วยที่มีโรคข้อเข่าเสื่อมรุนแรง จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เพื่อทดแทนผิวข้อที่สึกหรอ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบ่งเป็น 2 ประเภท

1. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมเฉพาะบางส่วน คือการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเฉพาะส่วนที่มีการสึกหรอ
2. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบบเต็มข้อ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมรุนแรงมาก มีอาการปวดทั่วทั้งข้อเข่าและแนวแกนข้อเข่าผิดรูป

การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องหลังการผ่าตัด จะช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาเดินได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคำแนะนำ 8 ข้อ ดังนี้

1. การดูแลแผลผ่าตัด ระยะที่ยังไม่เปิดแผล ห้ามแผลถูกน้ำ ภายหลังเปิดแผลหากแผลแห้งดีแล้ว สามารถอาบน้ำได้ และซับแผลให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หากมีอาการ บวม แดง ร้อน ที่แผล หรือมีสิ่งคัดหลั่งไหลซึมจากแผล ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด (การดูแลที่ถูกต้อง ช่วยป้องกันแผลติดเชื้อ)



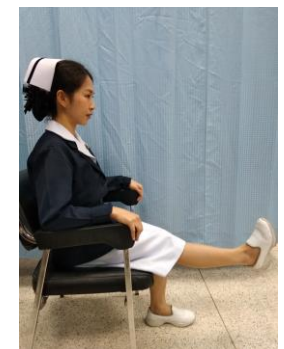
2. ประคบเย็นบริเวณแผลผ่าตัดบ่อย ๆ ประมาณ 15-30 นาทีต่อครั้ง เพื่อลดอาการ บวม ปวดแผล โดยในช่วง 3 เดือนแรกหลังผ่าตัด จะมีความรู้สึกอุ่นในข้อเข่าได้ ให้ทำการประคบเย็นจนกว่าข้อเข่าจะหายอุ่น
3. ให้อยากขาสูง โดยนำเก้าอี้มารองขณะนั่ง และหนุนหมอนขณะนอน หลีกเลี่ยงการนั่งห้อยขานานๆ เนื่องจากในระยะแรกหลังการผ่าตัดจะพบการบวมที่ขาได้
4. การฝึกงอ เหยียดข้อเข่า ให้นั่งบนเก้าอี้หรือขอบเตียง งอเข่าเข้าหาตัวจนส้นเท้าสัมผัสเตียง ถ้าไม่สามารถทำได้ให้ใช้ขาข้างที่ไม่ทำผ่าตัดทับข้างที่ผ่าตัด แล้วกดให้ข้อเข่าให้มากที่สุด ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที (การปฏิบัติที่ถูกต้อง จะช่วยป้องกันข้อติด)



5. การฝึกเดินด้วยเครื่องช่วยเดิน (pick-up walker) โดยเครื่องช่วยเดินไปข้างหน้า ก้าวขาข้างที่ทำผ่าตัดไปก่อน แล้วตามด้วยขาที่ไม่ได้ทำผ่าตัด



6. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ให้นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงหรือนั่งบนเตียง เหยียดขาให้ตรง กระดกข้อเท้าเกร็งไว้ประมาณ 10-15 วินาที คลายออกงอเข่าลงนับเป็น 1 ครั้ง ทำประมาณ 30 ครั้งต่อวัน ช่วยทำให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง



7. ฝึกขึ้น-ลงบันได การขึ้นบันไดให้หน้าขาข้างที่ไม่ผ่าตัดก้าวขึ้นก่อน จากนั้นตามด้วยขาข้างที่ผ่าตัด ส่วนขณะลงบันไดให้หน้าขาข้างที่ผ่าตัดก้าวลงก่อน ตามด้วยขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด



8. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อติดตามอาการ

การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

1. การติดเชื้อ จะมีอาการ ปวด บวม แดง ร้อนรอบเข่า ปวดในข้อเข่ามากขึ้น
2. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึก จะมีอาการ บวม ตึงที่ขา ผิวหนังอุ่นกว่าข้างปกติ สีผิวแดงคล้ำ ปวดตื้อๆ และรุนแรง กดเจ็บบริเวณน่อง
3. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดที่ปอดจะมีอาการ เหนื่อย หายใจเร็ว
4. หากมีอาการดังกล่าว หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ในข้อเข่า ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด

8 ข้อปฏิบัติ ทำได้ หายดี มีความสุข



จัดทำโดย

- นางสาวนิตยา สุวรรณเวก (พยาบาลชำนาญการ)
หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์
งานการพยาบาลผ่าตัด ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
ตึกสยามินทร์ ชั้น1 โทร 02 419 7832-4

ที่ปรึกษา

- ผศ.นพ.จตุรงค์ พรรัตนเมธีวงศ์
- พว.สุดาร์ตน์ ศรีสมุทธนาค

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2562

รหัสหน่วยงาน NS 03210056265

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสส.)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



โดย

หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์
งานการพยาบาลผ่าตัด
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIFI NS1064162

