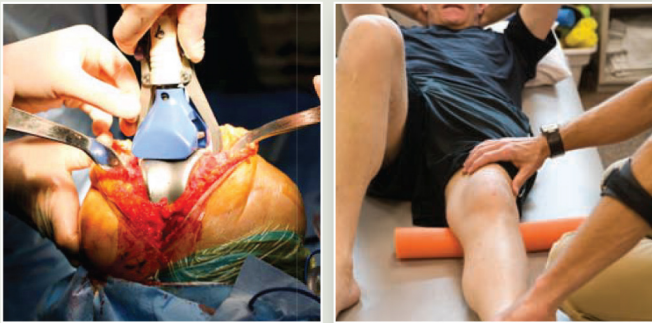


หลังการผ่าตัดวันที่ 4

จนกระทั่งแพทย์อนุญาตให้กลับบ้าน

- ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับวันที่ 2-3 เมื่อสภาพร่างกายของผู้ป่วยมีความพร้อม ผู้ป่วยจะได้รับการช่วยเหลือให้ยืนข้างเตียงลงน้ำหนักได้ตามแผนการรักษา และทำการส่งทำกายภาพบำบัดโดยใช้คอกสำหรับหัดเดิน



การปฏิบัติตัวที่บ้าน

1. ดูแลแผลผ่าตัดและรอบๆ แผลให้สะอาด ระวังไม่ให้แผลเปียกน้ำ
 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รสหวานจัด
 3. ควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน
 4. ระวังขณะเดินอาจเกิดหกล้มได้ ควรใช้อุปกรณ์สำหรับเดินช่วยในการเดินในระยะแรกจนกว่าแพทย์จะอนุญาตให้เดินด้วยตนเอง
 5. นิ่งๆ ย่อยๆ นิ่งพับเพียบ นิ่งขัดสมาธิ นิ่งคุกเข่า ควรนั่งเก้าอี้
 6. หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่มีแรงกระแทก เช่น วิ่ง แอโรบิค
 7. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ผิวน้ำรอบเข่าบวม ปวด แดง ร้อน มีน้ำเหลือง เลือด ออกจากแผล มีไข้สูง เดินไม่สะดวก ให้มาพบแพทย์ก่อนนัด หรือติดต่อสอบถาม
- โทรศัพท์ 044-511757 ต่อ 322 , 323
8. พบแพทย์ตามนัดตรวจทุกครั้ง เพื่อติดตามการรักษา



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



**การปฏิบัติตัว
หลังผ่าตัด
เปลี่ยนข้อเข่าเทียม**



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม

1. มักเกิดในเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
3. การใช้ข้อเข่าในท่าที่มีแรงมากระทำกับเข่ามาก เช่น นั่งยองๆ , การนั่งพับเพียบ, การขึ้นลงบันไดบ่อยๆ
4. การได้รับบาดเจ็บหรือติดเชื้อในเข่า
5. โรคข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น รูมาตอยด์ , เก๊าท์

อาการและอาการแสดง

1. ระยะแรกจะมีข้อเข่าฝืดตึง
2. ปวดเข่าโดยเฉพาะท่อน้ำเข่า คู้เข่า พับเพียบ
3. เจ็บเสียวที่เข่าขณะขึ้น-ลงบันได
4. มีเสียงกรอบแกรบในข้อเข่าเวลาขยับ หรือเคลื่อนไหว
5. ระยะที่เป็นมากข้อเข่าจะงอผิดรูป มีเข่าโก่งงอ ออกนอก และ เข่าโก่งงอเข้าไป
6. เข่าบวมจากที่มีของเหลวในข้อเข่ามากกว่าปกติ
7. ทำเดินผิดปกติ เช่น เดินกะเผลก, เดินโยนตัวไปมา

การรักษา

1. การรักษาแบบไม่ต้องใช้ยา เช่น การควบคุมน้ำหนัก
2. การรักษาแบบใช้ยาควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์
3. การผ่าตัดล้างข้อ
4. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมเมื่อมีข้อบ่งชี้

วัตถุประสงค์ของการรักษา

1. บรรเทาอาการปวดและอักเสบ
2. รักษาหน้าที่หรือให้การทำงานของข้อใกล้เคียงปกติ
3. ป้องกันภาวะพิการ หรือเสียรูปร่างของข้อ

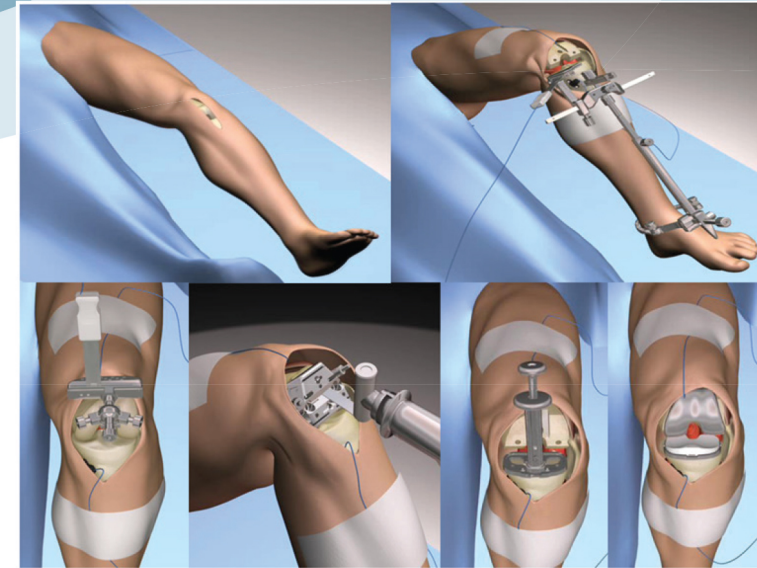
การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

ข้อบ่งชี้ทำการผ่าตัด

1. ข้อเข่าที่จะทำผ่าตัดไม่ตอบสนองต่อการรักษาทั่วไป
2. ปวดเข่ารุนแรง บวม ไม่สามารถเหยียดหรืองอเข่าได้
3. เกิดความพิการ เช่น ข้อเข่าติดในท่างอ ข้อเข่าโก่ง
4. ผิวข้อเข่าชรุขระมาก ปวดขณะลงน้ำหนัก

การผ่าตัด

- แพทย์จะผ่าตัดเปลี่ยนส่วนปลายของกระดูกต้นขา, ส่วนต้นของกระดูกหน้าแข้งและกระดูกสะบ้าที่เสื่อมบางส่วนออก และจะแต่งกระดูกให้เข้ากับผิวข้อเข่าเทียมที่จะใส่เข้าไปใหม่ โดยใส่ข้อเข่าเทียมเชื่อมด้วยซีเมนต์เพิ่มความแข็งแรง ทนทาน สามารถเดินลงน้ำหนักได้



ภาพแสดงขั้นตอนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

หลังการผ่าตัดวันที่ 1

1. เปลี่ยนอิริยาบถโดยใช้บาร์โหนดหรือพลิกตะแคงตัวได้
2. ลุกนั่งบนเตียงนอนวันละ 2 ครั้ง
3. บริหารกล้ามเนื้อและข้อโดยการเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา กดเข่าลง และกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง 100-200 ครั้ง

หลังการผ่าตัดวันที่ 2-3

1. ผีกถ่ายขาข้างเตียง หรือนั่งเก้าอี้โดย ผีกอ และเหยียดเข่า ออกข้างเตียง ลงน้ำหนักได้ตามแผนการรักษา และทำการ ส่งกายภาพบำบัด โดยใช้คอกสำหรับหัดเดิน