

คู่มือ

การปฏิบัติตัวสำหรับ

ผู้ป่วยที่ถูกตัดขาใต้เข่า



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

โทร. 056 – 219888 ต่อ 1406

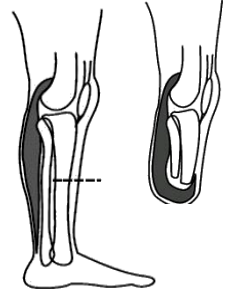
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา


โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801

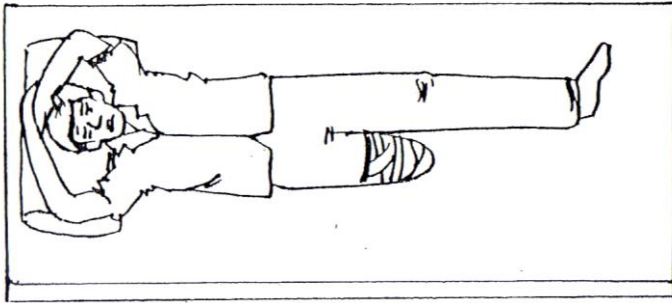
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยตัดขา และการวอกกำลังกายหลังผ่าตัด 24 ชั่วโมง

การผิดรูปต่อขาได้เข้าจะพบในลักษณะข้อเข้า
ติดแข็งเหยียดตรงไม่ได้ หรือข้อเข้าติดแข็งงอไม่ได้
ผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

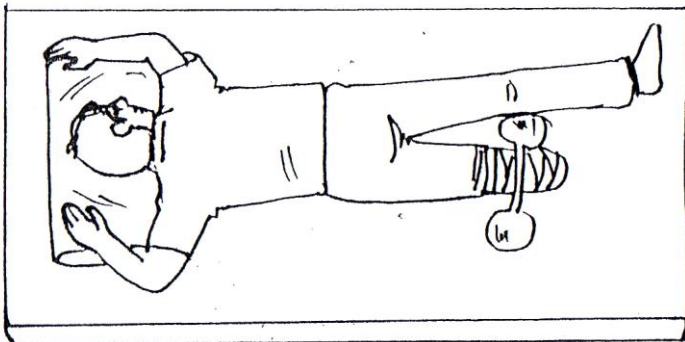


 หมั่นออกกำลังกายข้อเข้า ป้องกันต่อขางอ

โดยเหยียดงอข้อเข้าบ่อย ๆ เวลานอนหงาย ควรวางขาราบไม่
ใช้หมอนรองใต้เข้า

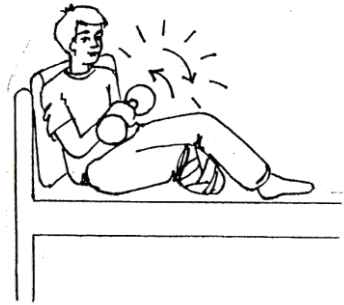


นอนคว่ำใช้ถุงทรายมีสายคล้องพาดต่อขาเพื่อไม่ให้เข้างอ



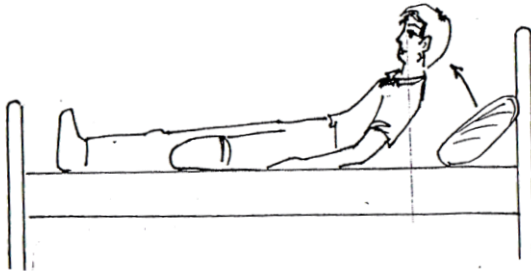


ออกกำลังแขน โดยยกน้ำหนักบ่อยๆ



ออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง

โดยหงายราบ ยกศีรษะและไหล่ขึ้น - ลง



นั่งบนเตียง ใช้มือยันพื้นเตียง

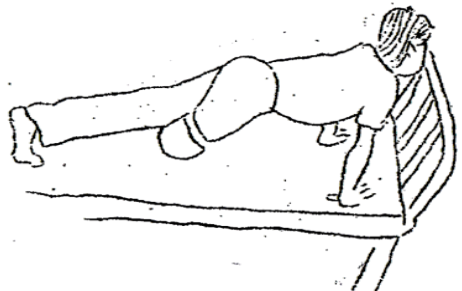
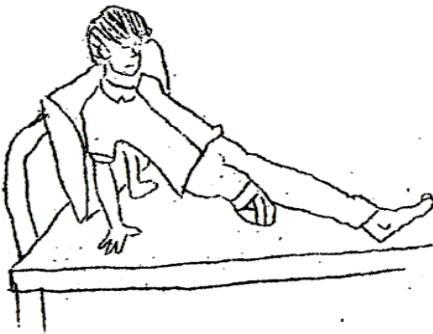
ยกตัวขึ้น ทำวันละ 2 ครั้ง

ครั้งละ 10 นาที

นอนคว่ำ ใช้มือยันพื้นเตียง

ยกตัวขึ้น - ลง ทำวันละ 2 ครั้ง

ครั้งละ 10 นาที



ข้อห้ามทำ

1. ไม่ควรนอนห้อยขาข้างเตียง



2. ไม่ควรใช้หมอนรองตอขา



3. ห้ามห้อยตอขาลงเวลานั่งรถเข็น





ผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนผู้ป่วยจะเดินด้วยไม้ค้ำยัน จะต้อง **หมั่นออกกำลังกาย** แขนและขาข้างที่ดีและร่างกายส่วนอื่นให้แข็งแรง

2. ความสูงของไม้ค้ำยันจะต้องพอดีกับผู้ป่วยโดยวัด
ต่ำจากรักแร้มาประมาณ 2 นิ้ว จนถึงจุดห่างจาก
ส้นเท้า 4 นิ้ว ทั้งหมดเป็นความยาวของไม้ค้ำยัน
ส่วนมือจับควรปรับให้อยู่ในระดับที่ทำให้แขนมี
การงอข้อศอกได้ประมาณ 15 องศา



3. ใช้น้ำหนักร่างกายในขณะที่เดินด้วยกำลังของกล้ามเนื้อแขน
กล้ามเนื้อข้อมือและ มือ ห้ามใช้รักแร้กดลงกับไม้ค้ำยันเด็ดขาด
จะกดเส้นประสาทแขนทำให้เกิดอัมพาตแขนได้

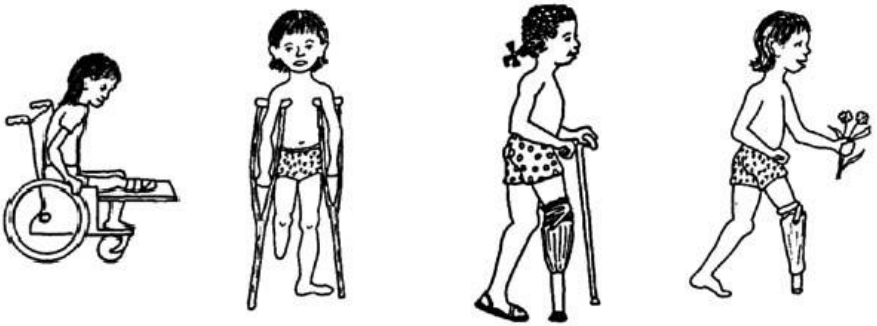


4. ก่อนจะเดินให้ **หัดยืนทรงตัวด้วยไม้ค้ำยันก่อน** วาง
ปลายไม้ค้ำยันห่างจากด้านข้างเท้าประมาณ 4 - 6 นิ้ว
และหัดยกไม้ค้ำยันทีละข้างหรือสองข้างพร้อมกันไป
ข้างหน้า

5. ควรหัดเดินให้เป็นอย่างน้อย 2 แบบ คือ

เดินโดยก้าวขาตามไป สำหรับผู้ป่วยที่เดินไม่คล่อง โดยวางไม้ค้ำยันไว้ข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว ลงน้ำหนักที่แขนสองข้างที่จับไม้ค้ำยัน ก้าวขาตามไปเป็นระหว่างไม้ค้ำยัน

เดินโดยเหวี่ยงตัวผ่านไม้เท้า สำหรับผู้ป่วยที่เดินไม่คล่องจะสามารถเดินได้เร็วโดยวางไม้ค้ำยันไว้ข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว ลงน้ำหนักที่แขนสองข้างที่ยันไม้ค้ำยัน ก้าวขาเหวี่ยงตัวผ่านไม้ค้ำยัน จึงยกไม้ค้ำยันผ่านตัวไปข้างหน้าต่อไป



ขั้นตอนการเดินด้วยไม้ค้ำยัน



วางไม้ค้ำยันไว้ข้างหน้า

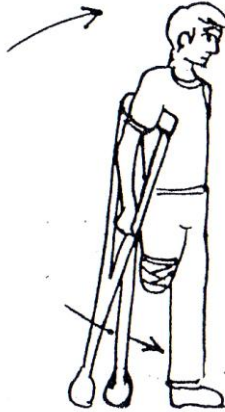


ลงน้ำหนักที่แขนและมือทั้ง 2 ข้าง

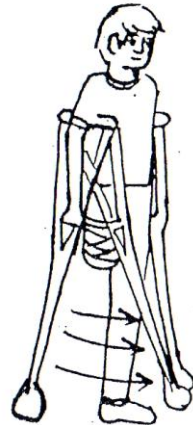
ก้าวขาตามไปยืนระหว่างไม้ค้ำยัน



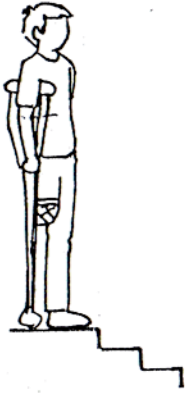
วางไม้ค้ำยันไว้ข้างหน้า



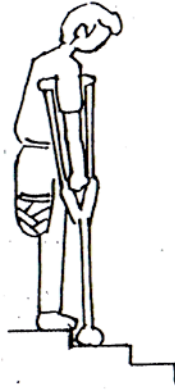
ลงน้ำหนักที่แขนและมือ
เหวี่ยงตัวผ่านไม้ค้ำยัน



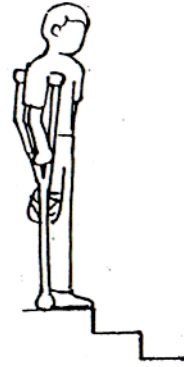
ยกไม้เท้าผ่าน
ตัวไปข้างหน้า



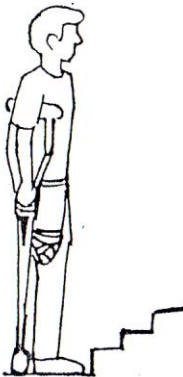
ยืนบนบันไดขั้นบนสุด



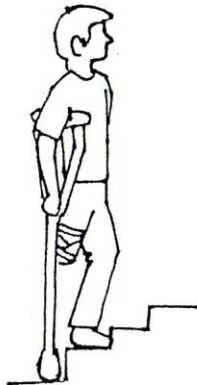
ยกไม้ลงเพื่อรับน้ำหนัก



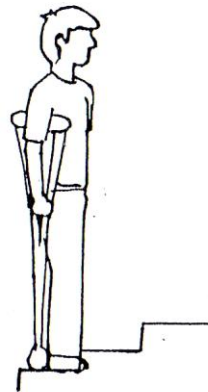
ลงน้ำหนักที่แขน
และมือ ก้าวขาตาม
ไม้ค้ำยัน



ยืนบนบันไดขั้นแรก



ลงน้ำหนักที่แขนและ
มือก้าวขาพร้อมยกตัว
ไปยืนบนบันไดขั้นที่ 2



ยกไม้ค้ำยันตาม
ขั้นบันไดจึงเริ่ม
ก้าวใหม่

การเตรียมทอวาโดยการพันผ้ายัด

เพื่อให้ตอขาเล็กลงและได้รูปตามต้องการ การใช้ผ้ายัดพันตอขาสิ่ง
ที่ควรคำนึงถึง มีดังนี้

1. **ขนาดของผ้ายัด** พันตอขาได้เข้าใช้ขนาด 4 นิ้ว จำนวน 2 ม้วน
เย็บต่อกัน ควรมีอย่างน้อย 2 ชุด เพื่อการสับเปลี่ยนทำความสะอาด
2. **เวลาที่ต้องพันผ้ายัด** ต้องพันผ้าตลอด 24 ชั่วโมง (ยกเว้นเวลา
อาบน้ำ) เมื่อผ้ายัดคลายความหลวมจากตอขาจะต้องแก้ออก
และพันใหม่อย่างน้อยวันละ 2 – 4 ครั้ง
3. **คุณภาพของผ้า** คุณภาพต่ำจะทำให้พันยาก หลุดง่ายและตอ
ขาได้รูปซ้า
4. **การใช้แรงดึงให้ถูกส่วนที่ต้องการให้ยุบมาก** คือ ให้ดึงผ้า
บริเวณที่พัน ปลายตอให้แรงมากกว่า เมื่อพันสูงขึ้นก็ค่อยๆผ่อน
แรงให้น้อยลง แรงที่ใช้เกร็งปานกลาง คือ รััดด้วยแรงที่เป็น
ครึ่งหนึ่งของความยืดของผ้า ลองยัดผ้าออกจนสุด ผ่อนแรง
กลับมากครั้งหนึ่ง นั่นคือแรงปานกลางที่พอเหมาะ



การชักพ้ายืดพันตอขา

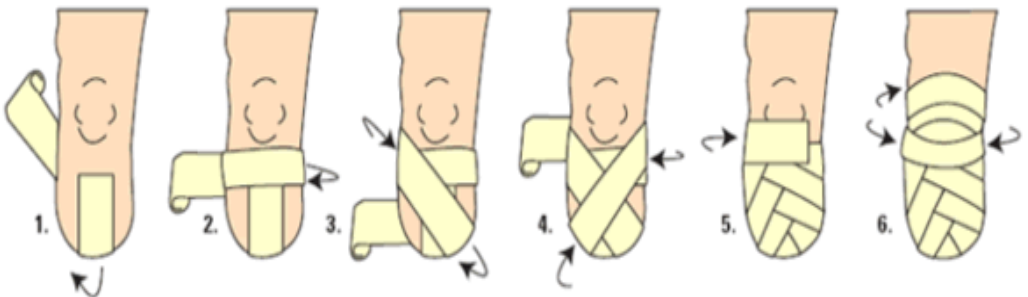
1. ผ้ายืดควรชักด้วยมือ
2. ล้างผ้ายืดด้วยน้ำสะอาด ทบรวมกันแล้วบีบ ห้ามบิด
3. ตากในที่ร่ม ลมพัดผ่านโดยวางบนโต๊ะ วางบนตะแกรง
4. ห้ามขยี้
5. ห้ามบิด
6. ไม่ตากแดดจัดและแขวนบนราว

วิธีพันตอขาด้วยพ้ายืด

ควรพันผ้ายืดในแนวทแยง มีลักษณะเฉียงไปเฉียงมา จะช่วยกระจายแรงให้เหมาะสมทำให้แน่น ผ้าหลุดยาก มีแรงรัดที่ปลายของตอขาได้ดี

การพันผ้าตอขาได้เข้าควรพันในท่างอเข่าเล็กน้อย 5 – 10 องศา และพันให้เหนือเข่า

แสดงวิธีพันผ้ายืดสำหรับตอขาได้เข้า



การบำรุงรักษาขาเทียม

1. เมื่อถอดขาออกให้ทำความสะอาดเข้าขาเทียมทันที ดังนี้

- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำผสมน้ำสบู่เช็ดให้ทั่วขา ขา



- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดน้ำสบู่ออกให้หมด และใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง



2. ระวังอย่าให้ขาเทียมได้เข้าเปียกน้ำ ถ้าเปียกให้รีบเช็ดทุกส่วนให้แห้งโดยเร็ว
3. ห้ามหยอดน้ำมันบริเวณจุดหมุนเพราะจะทำให้ลื่นไถลไม่ได้ ถ้าข้อยึดดีให้ใช้แป้งมันโรยเล็กน้อย
4. เมื่อใช้ขาเทียมไประยะหนึ่ง เข้าขาเทียมจะหลวมให้เพิ่มถุงสวมต่อขาเข้าไปอีก 1 - 3 ชั้น ถ้าหลวมมากกว่านั้น ควรส่งไปตรวจที่หน่วยขาเทียม

5. หลังจากได้ใช้ขาเทียมไปแล้ว ต้องกลับมาตรวจทุก 3 – 6 เดือนต่อครั้ง เพื่อตรวจสภาพขา การคลาย หลวมของ นี้อต ศูนย์ของขาเทียม คลาดเคลื่อนไม่ควรปรับด้วยตนเอง
6. ห้ามเปลี่ยนรองเท้าที่มีสัน รูปทรงต่างจากที่เคยใส่กับขาเทียมครั้งแรก เพราะจะทำให้ขาเทียมเสียดศูนย์และแตกหักได้ เมื่อพื้นหรือสันรองเท้า หักบางส่วนให้รีบซ่อมทันที
7. ถ้าขาเทียมมีการแตกหัก มีเสียงดัง ให้รีบนำไปพบ นักกายอุปกรณ์ โดยเร็วที่สุด ผู้ป่วยที่ต้องการใส่ขาเทียมให้พบแพทย์และนักกายอุปกรณ์ ได้หลังจากแผลหายและตัดไหมแล้ว โดยเร็วที่สุด

