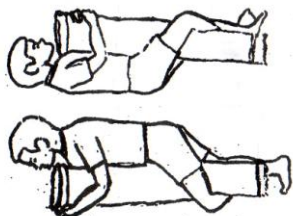


การปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยหลังผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ระยะแรก (ภายใน 24 ชั่วโมงแรก)

1. ให้ออนราบ สอดหมอนรองใต้เข่าตะโพกองและเข่าอง
2. ให้ตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง
3. ท่อระบายต่างๆ ระวังไม่ให้หลุดหรือนั่งทับ และควรวางสายระบายให้ต่ำกว่าบริเวณที่ใส่เสมอ
4. ถ้าปวดแผลมาก กรุณาแจ้งพยาบาลประจำดึกทราบ
5. พยายามหายใจลึกๆ และไอแรงๆ เพื่อให้ปอดขยายตัวเต็มที่ เสมหะไม่คั่งค้างในปอด
6. ในรายที่ไม่มีข้อห้ามจากแพทย์ให้พลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง โดย พลิกแบบท่อนซุง คือ นอนหงายใช้แขนทั้งสองข้างกอดหมอนข้าง และขาทั้งสองข้างหนีบหมอนข้างไว้พร้อมกับมีพยาบาลช่วย

โดยใช้มือจับ
ไหล่และ
ตะโพกพลิก
ตัวผู้ป่วยเข้า
หาตนเอง



การดูแลเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย

วันที่ 1 - 2 หลังผ่าตัด

1. ให้อายใจเข้าออกลึกๆ และไอเอาเสมหะออกทุกครั้งที่มีเสมหะ โดยทำทุก 2 ชั่วโมง ภายหลัง 24 ชั่วโมงแรกหลังผ่าตัด
2. ออกกำลังข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยกระดกข้อเท้าขึ้นลง และหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม ให้ทำเฉพาะขณะตื่น นานครั้งละประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันข้อติด



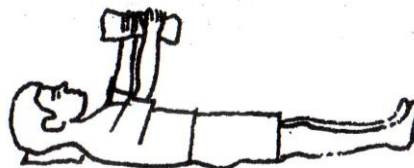
3. พลิกตะแคงตัวแบบท่อนซุงได้ทุก 2 ชั่วโมง

วันที่ 2 - 3 หลังผ่าตัด

1. ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา โดยการเกร็งกระดูกเข่าและกดเข่าลงบนที่นอนให้ได้มากที่สุด พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้นนับ 1 - 10 จึงปล่อยกล้ามเนื้อคลายตัว



2. ออกกำลังกายแขนทั้งสองข้าง โดยยกหมอนทรายขึ้น - ลง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



วันที่ 4 - 5 หลังผ่าตัด

1. ออกกำลังกล้ามเนื้อหลัง โดยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง แขนแนบลำตัว เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กดหลังกับพื้นเตียงเกร็งไว้นาน 5 วินาที แล้วพักทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



2. ให้ออนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง งอตะโพกและข้อเข่า แขนแนบลำตัว แล้วจึงยกศีรษะและลำตัวส่วนบนช่วงอก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องค้างไว้เป็นเวลา 5 วินาที ติดต่อกันนาน 10 ครั้ง



3. ให้ออนหงายชันเข่าทั้งสองข้างใช้มือจับเข่าอง เข่าจรดอกทำท่าที่สามารถทนได้แล้ว ปล่อย ทำสลับทีละข้าง ข้างละประมาณ 10 ครั้ง



การออกกำลังกายเหล่านี้ ควรทำให้เป็นไปตามความทนทานของผู้ป่วยแต่ละราย

เมื่อแพทย์อนุญาตให้ผู้ป่วยลุกนั่ง ยืน และเดินได้ ควรทำในลักษณะที่ถูกต้อง เริ่มแรกควรเดินสั้นๆ รวมทั้งการเดินเข้าห้องน้ำ โดยการใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เครื่องช่วยเดิน 4 ขา

การปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

- รักษาสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์อยู่เสมอ คือ
 - รักษาความสะอาดของร่างกาย ปากและฟัน
 - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่รับประทานอาหารหมักดอง
 - งดดื่มสุราหรือของมึนเมา
 - ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว
- อย่าให้น้ำหนักตัวมากเกินไป เพราะคนอ้วนกล้ามเนื้อหน้าท้องจะหย่อน กระดูกสันหลังจะแอ่น โดยเฉพาะส่วนเอว ทำให้ปวดหลังง่าย
- หมั่นออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับหลัง เพื่อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

- ควรปฏิบัติตัวอยู่ในลักษณะท่าทาง กิริยาบทที่ใช้ในกิจวัตรประจำวันอย่างถูกต้อง เช่น

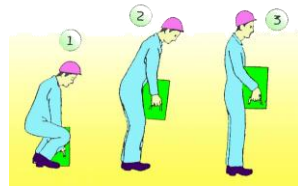


ท่านั่ง นั่งเก้าอี้เสมอ นั่งพิงพนักเก้าอี้ให้เบาะรองนั่งชันกับและต้นขาได้หมด หลีกเลียงการนั่งกับพื้น นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ และไม่นั่งด้วยหลังแทนกัน



ท่านเดิน ท่านเดินต้องหลังตรง ออกผายไหล่ผึ่ง สายตามองระดับสายตา สวมรองเท้าที่สบาย สันสูงไม่เกิน 1 นิ้ว ไม่เดินไหล่ห่อ หลังค่อม พุงยื่น

การยกของ ขณะยกสิ่งของจากพื้น ค่อย ๆ ย่อเข่า



ลง อย่าก้มด้วยกึ่งของ ให้สิ่งของอยู่ชิดกับลำตัวมากที่สุด ยืนขึ้นโดยใช้กำลังขาและเข่า ยืนขึ้นไม่

ก้มหยิบของจากพื้นในท่าตรง ทำให้ปวดหลังได้

- ควรรงทำงานหนักๆ เช่น การแบกหาม การยกของหนักหรือการเล่นกีฬาที่เร็ว ๆ และใช้แรงมาก ไม่ควรบิดตัวแอ่นหลังหรือก้มหลังอย่างรุนแรงทันทีทันใด
- ถ้ามีอาการผิดปกติ ดังกล่าวนี้ควรรีบมาพบแพทย์ทันที แม้จะยังไม่ถึงเวลานัดก็ตาม เช่น
 - ปวดหลังมาก
 - ขาทั้งสองข้างและขาอ่อนแรง
 - ได้รับอุบัติเหตุโดยตรงที่หลัง
 - มีไข้สูง
 - แผลผ่าตัดบวม แดงและร้อน
- ควรมาพบแพทย์ตามนัด ทุกครั้ง เพื่อรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

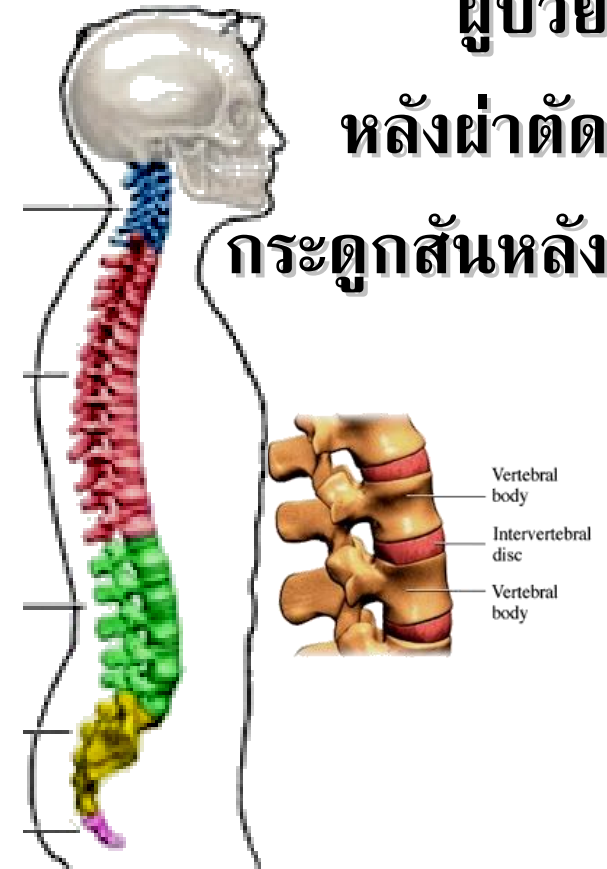


การปฏิบัติตนของ

ผู้ป่วย

หลังผ่าตัด

กระดูกสันหลัง



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

โทร. (056) – 219888 ต่อ 1301

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. (056) – 219888 ต่อ 5200, 9801