



คู่มือการปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วยเปลี่ยนข้อตะโพก



6. ไม่ควรก้มลงใส่รองเท้าหรือตัดเล็บเองในระยะแรก ควรหาคนช่วยจนกว่าจะเคลื่อนไหวข้อสะโพก
7. หลีกเลี่ยงการนั่งของ ๆ เช่น การใช้ส้วม ควรเลือกใช้ส้วมชักโครก ถ้าไม่มีอาจัดแปลงใช้เก้าอี้เจาะเป็นช่องวางครอบบริเวณโถส้วมซึม
8. เมื่อจำเป็นต้องหยิบของบนพื้น วิธีที่ปลอดภัยควรเหยียดขาข้างที่ทำผ่าตัดออกไปทางด้านหลัง
9. ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป เพราะจะทำให้ข้อสะโพกและข้อเข่ารับน้ำหนักมากอาจทำให้เกิดการเสื่อมหลวมของข้อสะโพกเทียมเร็วกว่ากำหนด
10. การใช้ไม้ค้ำยัน ขึ้นกับความเห็นของแพทย์ว่าควรเลิกใช้เมื่อใด ดังนั้นเมื่อกลับบ้านแล้ว ควรมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
11. สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อท่านรู้สึกว่ข้อสะโพกแข็งแรงและไม่มีอาการเจ็บปวด ถ้ามีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์
12. ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ซื้อรับประทานเอง
13. ควรมาพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดข้อสะโพกมาก และไม่สามารถเดินหรือขยับลงน้ำหนักได้หรือมีไข้ แผลบวมแดง หรือมีน้ำเหลืองซึม เป็นต้น
14. เมื่อไปพบแพทย์ด้วยอาการไม่สบายอื่น ๆ เช่น ฟันผุ ไข้หวัด ทอลซิลอักเสบ ฯลฯ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบด้วยว่าได้รับการผ่าตัดใส่ข้อเทียม
15. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง แม้จะไม่มีอาการผิดปกติก็ตาม

หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
โทรศัพท์ 075-340250 ต่อ 7323, 7400



SCAN ME

ข้อสะโพก เป็นข้อใหญ่ประกอบด้วยเบ้าสะโพกและหัวกระดูกต้นขา รวมกันอยู่ในลักษณะที่เป็นข้อที่มีเบ้าลึก ซึ่งหัวกระดูกต้นขามีลักษณะกลมคล้ายลูกบอล และเบ้าสะโพกมีลักษณะเป็นหลุมครึ่งวงกลม บางส่วนจะมีกระดูกอ่อนหุ้มอยู่ ทำให้ข้อสะโพกสามารถเคลื่อนไหวได้มาก และทำหน้าที่ในการรับน้ำหนักตัวและเปลี่ยนทิศทางการขยับเขยื้อน

ข้อสะโพกเทียม คือ วัสดุที่ทนทาน แข็งแรงมีความหนาแน่นสูง ประสิทธิภาพขึ้นเพื่อใช้แทนหัวกระดูกต้นขาและเบ้าสะโพก สามารถรับน้ำหนักตัวและทนต่อการสึกหรอได้ดี และไม่มีปฏิกิริยากับร่างกาย



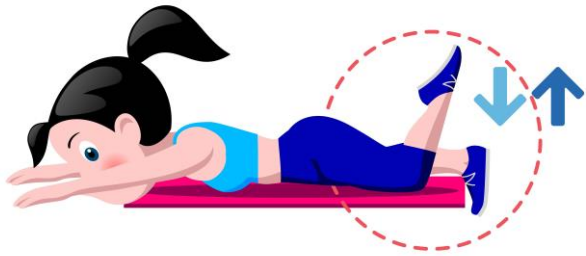
คำแนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

1. การออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. งดทำงานหนัก เช่น การแบกของ เพราะจะทำให้เกิดการเสื่อมหลวมของข้อสะโพกเทียมเร็วขึ้น หลีกเลี่ยงอาชีพหรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงผ่านข้อสะโพกมาก เช่น แบกหาม ปีนที่สูง ฯลฯ
3. หลีกเลี่ยงการกระทำใด ๆ ที่ต้องงอข้อสะโพกมากกว่า 90 องศา เช่น
 - 3.1 ไม่นั่งไขว่ห้างโดยใช้ขาข้างที่ทำผ่าตัด ไขว้ขาข้างดี
 - 3.2 ไม่นั่งเก้าอี้สูง นั่งเก้าอี้มีพนักตรง เท้าวางบนพื้น
 - 3.3 ไม่ไขว้หรือบิดขาเข้าด้านใน เวลานั่ง ยืน เดิน ให้วางขาอยู่ในท่าปกติ
4. ไม่ควรขี่จักรยานอานเตี้ย เพราะมีการงอของข้อสะโพกเกินกว่า 90 องศา อาจเกิดการหลุดของข้อสะโพกได้
5. นอนตะแคงไปทางขาข้างดี มีหมอนรองระหว่างขา เพื่อป้องกันการหุบเข้าของข้อสะโพก

ท่าบริหารที่ 7 กล้ามเนื้อเหยียดเข่า ใช้หมอนสูงพอควรหนุนใต้เข่า
เข่าจะอยู่ในท่างอ เหยียดเข่า ยกเท้าพื้นพื้น ปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน



ท่าบริหารที่ 8 กล้ามเนื้องอเข่า นอนคว่ำ ขาทั้งสองวางราบกับพื้น
งอเข่ายกเท้าพื้นพื้น 20 ครั้ง ทำนี้ควรทำหลังผ่าตัดแล้ว 1 เดือน และเหมาะ
สำหรับผู้ป่วยที่มีอายุไม่เกิน 50 ปี



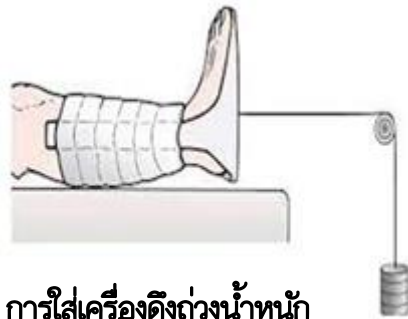
ข้อบ่งชี้ในการใส่สะโพกเทียม

1. ข้อสะโพกเสื่อมในผู้ป่วยสูงอายุ การเคลื่อนไหวทำได้น้อย จนกระทั่งปวด เดินไม่ไหว
2. มีภาวะของหัวกระดูกต้นขาตาย จากการขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้มีอาการปวดข้อสะโพกมาก
3. มีความพิการของข้อสะโพก เช่น ข้อสะโพกเคลื่อนหลุด มาแต่กำเนิด
4. หัวกระดูกต้นขาหักในผู้สูงอายุ เช่น หกล้มสะโพก กระแทกพื้น
5. ภาวะข้อสะโพกติดแข็ง
6. เนื้ออกบริเวณข้อสะโพก
7. โรคข้ออักเสบเรื้อรัง (ข้ออักเสบรูมาตอยด์) และมีอาการปวด จนเดินไม่ได้

ก่อนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก แพทย์ผ่าตัดและแพทย์ผู้ให้ยาระงับความรู้สึกจะอธิบายให้ทราบถึงการผ่าตัดและวิธีการให้ยาระงับความรู้สึก ซึ่งมี 2 วิธี คือ วิธีดมยาระงับความรู้สึก หรือวิธีให้ยาทางไขสันหลัง

ภายหลังผ่าตัดท่านจะมีสิ่งเหล่านี้

1. สายให้น้ำเกลือหรือให้เลือด เพื่อทดแทนสารน้ำและเลือดที่เสียไปในการผ่าตัด และให้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้อ จะคให้น้ำเกลือเมื่อท่านรับประทานอาหารได้ดี
2. ท่อและสายต่าง ๆ ซึ่งจะต่อลงขวดสุญญากาศ เพื่อเป็นการระบายเลือดที่คั่งค้างในแผลผ่าตัด แพทย์จะเอาออกหลังผ่าตัด 2-3 วัน หรือเมื่อไม่มีเลือดออกเพิ่มในขวด
3. ใส่เครื่องดึงถ่วงน้ำหนัก หรือใส่เฟือก หรือวางขาในบล็อกฟองน้ำ ประมาณ 5-7 วัน เพื่อให้ขาข้างที่ทำผ่าตัดอยู่ในท่าที่ถูกต้องและมั่นคง ป้องกันไม่ให้เกิดขาบิดออก ซึ่งอาจเกิดการหลุดของข้อสะโพกได้

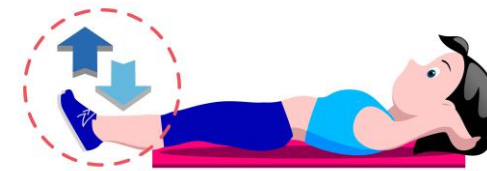


การใส่เครื่องดึงถ่วงน้ำหนัก

ท่าบริหารที่ 4 กล้ามเนื้อข้อสะโพกและกล้ามเนื้อเหยียดเข่า นอนหงายขาข้างหนึ่งชันเข่า ฝ่าเท้าแนบกับพื้น ส่วนขาที่ต้องการออกกำลังกาย ให้เข่าเหยียดตรง ยกขาขึ้นด้านบน แล้วกลับวางลงกับพื้นดังเดิม



ท่าบริหารที่ 5 กล้ามเนื้อกางข้อสะโพก นอนหงายเท้าสองข้างวางราบกับพื้น กางขาออกด้านข้างให้ขาขนานกับพื้น และลอยพื้นพื้นเล็กน้อย



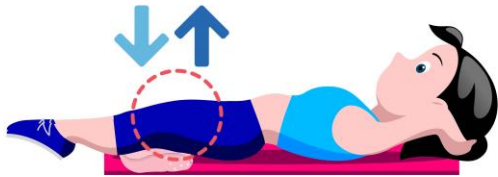
ท่าบริหารที่ 6 นอนตะแคงขาข้างที่ผ่าตัดอยู่ด้านบน หมอนสอดระหว่างขาทั้งสองข้าง ยกขาด้านบนขึ้นพื้นพื้นในแนวตั้ง ทำนี้ควรทำหลังผ่าตัดแล้วอย่างน้อย 2 เดือน และเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่อายุน้อยกว่า 60 ปี



ท่าบริหารที่ 1 Pumping Exercise ออกกำลังข้อเท้าโดยใช้หมอนสูง พอควรหนุนใต้เข่า กระดกข้อเท้าขึ้น – ลง 30 ครั้ง



ท่าบริหารที่ 2 กล้ามเนื้อเหยียดสะโพกและต้นขาด้านหน้า นอนหงาย ขาทั้งสองวางราบกับพื้น โดยมีผ้าเล็กๆ รองใต้เข่า ออกแรงกดเข้าข้างที่ต้องการ ออกกำลังกายลง ให้รู้สึกว้าหลังเข่าสัมผัสกับผ้ารองมากที่สุด เกร็งค้างไว้ 10 วินาที



ท่าบริหารที่ 3 กล้ามเนื้อข้อสะโพก และงอเข่า นอนท่าเริ่มต้น เหมือนกับท่าที่ 1 งอเข่า งอสะโพก ลากส้นเท้าเข้าหาสะโพก ให้ส้นเท้า ลอยพื้นพื้นเล็กน้อยไป-กลับ ระวัง! ไม่งอข้อสะโพกเกิน 90 องศา



การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก

1. **ท่านอน** ควรนอนกางขาข้างที่ทำผ่าตัดอยู่ในท่าข้อสะโพกกางออก อาจใช้หมอนวางระหว่างขา 2 ข้าง ปลายเท้าตั้งตรงเพื่อป้องกันการหลุดของข้อสะโพก



2. **การรับประทานอาหาร** สามารถรับประทานอาหารได้ ถ้าไม่มี อาการคลื่นไส้ อาเจียน แต่ในวันแรกควรรับประทานอาหารอ่อน จำนวนน้อยๆ และควรงดเครื่องดื่มประเภทนม เช่น นมสด เพราะ นมมีไขมันสูง ทำให้อย่อยยากอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด

3. **การออกกำลังกาย** ควรเริ่มทำเร็วที่สุดตั้งแต่หลังผ่าตัดวันแรกด้วยท่าที่ง่าย ๆ ก่อน เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนหลังผ่าตัดในขณะที่นอนอยู่บนเตียง เช่น

- ✦ การหายใจ การไออย่างมีประสิทธิภาพ
- ✦ การบริหารกล้ามเนื้อแขน
- ✦ การบริหารกล้ามเนื้อขาเท่าที่ทำได้ โดยยังคงอยู่ในท่าที่แพทย์ต้องการและการขมิบก้นบ่อย ๆ

4. **การลุกจากเตียงครั้งแรก** เมื่อแพทย์อนุญาต ประมาณ 2-5 วัน หลังผ่าตัดควรอยู่ในความดูแลของพยาบาลหรือนักกายภาพบำบัด ควรลุกนั่งตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 เริ่มขาเตียงให้อยู่ในท่าศีรษะสูง เพื่อป้องกันอาการหน้ามืด

4.2 ให้เคลื่อนตัวมาทางขาข้างดี ให้ใกล้ขอบเตียงมากที่สุด

โดยให้ขาข้างทำผ่าตัดอยู่ในท่ากางขาตลอดเวลาใช้ข้อศอกและมือยันที่นอน แล้วลุกขึ้นนั่งพร้อมกับหมุนตัวห้อยขา ลงข้างเตียง ในขณะที่นั่งห้ามหุบขา

5. **การลุกยืน** เมื่อนั่งห้อยขาข้างเตียงแล้ว ให้ยืนโดยใช้ขาข้างดีวางบนพื้น น้ำหนักตัวอยู่บนขาข้างดี ยืนให้ตัวตรงมือ 2 ข้างจับเครื่องช่วยพยุงเดิน เมื่อการทรงตัวมั่นคงดี พยายามถ้าย้ำหนักลงบนขาทั้ง 2 ข้าง เมื่อสามารถเดินพยุงตนเองได้ดี แพทย์จะเปลี่ยนเครื่องช่วยพยุงเดินเป็นไม้ค้ำยัน



การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายข้อสะโพกหลังการผ่าตัด

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อขาเป็นสิ่งสำคัญมากในผู้ป่วยที่ทำการผ่าตัดข้อสะโพก ผู้ป่วยควรออกกำลังกายท่าละ 10-20 ครั้งต่อรอบ อย่างน้อย 3 รอบต่อวัน ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อเป็นการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อของข้อสะโพก และขา