

## การทำกิจกรรม ก่อนกลับบ้าน



ระยะต่อมาคนไข้ อาจยืนหรือเดินเองก็ได้ ภายในห้อง โดยการใช้มือข้างหนึ่งประคองบาดแผล ให้กระชับ เพื่อลดความเจ็บปวด ก่อนออกจาก โรงพยาบาลไปพักฟื้นที่บ้าน คนไข้ควรได้รับการ ฝึกฝนให้เดินขึ้นลงบันไดอย่างน้อย 1 ชั้น จะได้รู้จัก สังเกตอาการได้ด้วยตนเอง สามารถกำหนดช่วงการ พักระหว่างการเดินได้



## ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

- มีอาการอ่อนล้า และกล้ามเนื้ออ่อนแรงผิดปกติ
- ปวดขา และเป็นตะคริว
- มีอาการเจ็บหน้าอก หน้าซีด เป็นลม
- มีอาการเวียน ท้องเสีย ช่วง 24-36 ชั่วโมงที่ผ่านมา
- คลื่นไส้ขณะออกกำลังกาย
- มีอาการสับสน มึนงง มองภาพไม่ชัด เวียนศีรษะ
- เมื่อเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย แล้วมีความดันโลหิตลดลง และหัวใจเต้นช้าลง
- หลังการทำเคมีบำบัด 24 ชั่วโมง ควรงดออก

## ข้อควรทราบ หลังผ่าตัด

- หลีกเลี่ยงการถือของหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม หรือ การทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ของแขนข้างเดียวกับที่ผ่าตัด เช่น การถูบ้าน ชักผ้าด้วยมือเยาะ
- หลีกเลี่ยงไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- หากต้องใช้กระเป๋ารถหรือสะพาย ควรให้กระเป๋ามี น้ำหนักเบา ใส่ของให้น้อย ถือ/สะพายข้างไม่ผ่าตัด
- หากต้องนั่งเป็นเวลานานควรยกแขนข้างที่ผ่าตัดให้ สูงกว่าระดับหัวใจ ร่วมกับขยับแขนแขนข้างนั้น
- **ไม่ควรใช้น้ำหนักมากกว่า 2 กิโลกรัม ในการออกกำลังกาย** ให้เริ่มยกจากน้ำหนักน้อยๆก่อน หากมีอาการเจ็บปวดมากขึ้นให้หยุดทันที



## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

แผนกกายภาพบำบัด และ  
พยาบาลประจำหอผู้ป่วยใน

รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี  
โทร 045-324400-10 ต่อ 261



รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

## กายภาพบำบัด หลังผ่าตัดทรวงอก



โดย แผนกกายภาพบำบัด

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โทร 045-324400-10 ต่อ 261

## อาการที่พบได้หลังผ่าตัด

- เจ็บแผลผ่าตัด
- หายใจไม่เต็มอิ่ม
- ระคายเคืองในลำคอ ไอขับเสมหะไม่ได้
- เคลื่อนไหวตัวลำบาก

## กายภาพบำบัดช่วยคุณได้

### • ลดอาการเจ็บแผล อาการเหนื่อย

มีหมอนหรือผ้าขนหนู กดบริเวณแผลพร้อมกับการขยับตัว ในช่วงแรกหลังผ่าตัด

### • หายใจไม่เต็มอิ่ม

ฝึกการหายใจที่เหมาะสม ลดภาวะแทรกซ้อน ปอดแฟบ หลังการผ่าตัด

### • ระคายเคืองในลำคอ

มีเสมหะ ฝึกไออย่างมีประสิทธิภาพ ลดภาวะแทรกซ้อน ปอดติดเชื้อหลังผ่าตัด

### • เคลื่อนไหวตัวลำบาก

สอนท่าทาง ลุกนั่งข้างเตียง เดิน กระตุ้นการเคลื่อนไหวในช่วงแรก หลังการผ่าตัด

### • ป้องกันภาวะไหล่ติด

พบได้ในหลังผ่าตัด ให้ทำออกกำลังกาย

## ช่วงแรก 1-3 วัน หลังผ่าตัด

### ท่าที่ 1 ฝึกหายใจ เข้า — ออก

หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก ให้ทรวงอกขยาย เมื่อหายใจออก ช้า ๆ หากมีเจ็บแผล ให้เอาผ้าขนหนู/หมอน กดแผลไว้



### ท่าที่ 2 กำมือ - แบนมือ 30 ครั้ง ทำได้บ่อย

### ท่าที่ 3 งอศอก - เหยียดศอก 5-10 ครั้ง

### ท่าที่ 4 ชันเข่าข้างหนึ่ง ยกมือทั้งสองวางข้างลำตัว



ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับสูดหายใจเข้าช้า ๆ ทางจมูก เอาแขนลงกลับไปในท่าเริ่มต้นใหม่ พร้อมกับพ่นลงหายใจออกทางปาก ทำ 3 - 5 ครั้งทุกชั่วโมงที่ตื่น ระวังแผลเปิด ท่อระบายหลุด และไม่เจ็บมากขึ้นขณะทำ



สิ่งต่างๆเหล่านี้จะช่วยให้คุณ  
กลับบ้าน และทำกิจกรรมได้เร็วขึ้น

## ออกกำลังกายข้างเตียงง่ายๆ



เอียงตัวไปทางขวา พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ กลับไปสู่ว่านั่งตรง พร้อมกับสูดหายใจเข้าทางจมูก เอียงตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหายใจออก ทำสลับข้าง

ช่วยให้การขยายของปอดแต่ละด้านดีขึ้น หลังการผ่าตัดให้ทำ 5 - 10 ครั้งทุกชั่วโมงที่ตื่น



กางแขนออกไปด้านข้าง พร้อมกับสูดหายใจเข้าช้า ๆ ค่อย ๆ เอาแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น พร้อมกับหายใจออก ทำติดต่อกัน 5 - 10 ครั้ง ทุกชั่วโมงที่ตื่น

ขณะทำ ระวังแผลเปิด  
ต้องไม่มีอาการเจ็บมากขึ้น  
ทำช้าๆ เบาๆ เพื่อไม่ให้ท่อระบายหลุด

