ระยะที่ 3 : หลังจากผ่าตัด 4-6 สัปดาห์

การยืดกล้ามเนื้อและออกกำลังกายที่ควรได้รับ

1. ยืนหลังติดกำแพง วางเท้ากว้างระดับหัวไหล่ ย่อเข่าประมาณ 0-45 องศา โดยเข่าไม่เลยปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที หรือเท่าที่ทำได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

2. ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว หรือยืนเขย่งเท้าข้างเดียว

ระยะที่ 4 : หลังจากผ่าตัด 6-8 สัปดาห์

- ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายตามระยะ1,2 และ3 ได้
- ท่ายืนหลังชิดกำแพง สามารถย่อเข่าได้ถึง 60 องศา

เป้าหมาย

- รูปแบบการเดินปกติ
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างปลอดภัย

ข้อห้าม / ข้อควรระวัง

คำแนะนำเพิ่มเติม

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี

กายภาพบำบัด เพื่อการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยผ่าตัดแบบส่องกล้อง หลังผ่าตัด

สแกนเพื่อดูวิดีโอ

จัดทำโดย
รศ.นพ.ณัฐพร แสงเพชร
กภ.อุษณีษ์ รัตนมาลี
กภ.รมย์รวินท์ อมรวุฒิไกร
คณะทำงานการผ่าตัดส่องกล้องข้อเข่าแบบวันเดียวกลับ (AKAS)
และศูนย์กีฬารามาธิบดี งานสร้างเสริมสุขภาพ

ระยะที่ 1 : หลังจากผ่าตัด 0-2 สัปดาห์

เป้าหมาย

- ลดบวมและอาการบาดเจ็บหลังการผ่าตัด
- เหยียดเข่าให้ได้สุดช่วงการเคลื่อนไหว
- งอเข่าให้ได้อย่างน้อย 90 องศา*
  (หรือตามองศาที่ได้รับการประเมินจากแพทย์)

การยืดกล้ามเนื้อและออกกำลังกายที่ควรได้รับ

***ทำท่าละ 10-15 ครั้ง/เซต ทำ 3 เซต**

1. ประคบเย็นและยกขาสูง 20 นาที เพื่อลดอาการอักเสบ

2. ยืดน่อง โดยนั่งเหยียดขาตรง ใช้ผ้าคล้องปลายเท้า ค่อย ๆ ดึงผ้าให้รู้สึกว่าตึงบริเวณน่อง ค้าง 30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

3. นอนหงาย ใช้ผ้าคล้องปลายเท้า ยกขาขึ้นและดึงผ้าให้รู้สึกตึงหลังต้นขา ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

4. นอนหงายยกขาสูง กระดกข้อเท้าขึ้นลง

5. นอนหงายเหยียดขาตรง ยกขาขึ้นตรง ๆ แล้ววางลงช้า ๆ

6. นอนหงายใช้ผ้าขนหนูรองใต้เข่า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กดเข่าลงในท่าเหยียดเข่า ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

7. นอนหงาย เหยียดขาตรง กางขาออกและหุบเข้า

ระยะที่ 2 : หลังจากผ่าตัด 2-4 สัปดาห์

เป้าหมาย

- งอและเหยียดเข่าข้างที่ผ่าตัดได้ตามองศาที่แพทย์กำหนด
- งอเข่าได้อย่างน้อย 90 องศา (สำหรับผู้ป่วยผ่าหมอนรองเข่า)
- งอเข่าได้สุดช่วงการเคลื่อนไหว (สำหรับผู้ป่วยที่ผ่าเอ็นไขว้เข่าและรูปแบบการ เดินปกติ)

การยืดกล้ามเนื้อและออกกำลังกายที่ควรได้รับ

1. นอนหงาย ลากขาขึ้น-ลงตามมุมที่กำหนด โดยส้นเท้าไม่ลอยพ้นพื้น

2. นอนตะแคง กางขาขึ้น-ลง