5 ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นลง

6 ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังส่วนลึก นอนหงายชันเข่า มือวางที่บริเวณท้อง แขม่วท้องพร้อมกับกดหลังให้ชิดเตียง ทำค้างไว้ 1-10 วินาที ทำ 5-10 ครั้ง

คำแนะนำ

- ออกกำลังกายท่าละ 10-15 ครั้ง ต่อเซต ทำซ้ำ 3 เซตต่อวัน สามารถเพิ่มจำนวนครั้ง หรือเซตเท่าที่สามารถทำได้
- หากออกกำลังกายท่าใดแล้ว**มีอาการเจ็บให้หยุดทำ**

วิธีการเดินโดยใช้ไม้ค้ำยัน

ไม้ - ขาเจ็บ - ขาดี

1. ยืนตรง ลงน้ำหนักขาข้างข้างดี ยกไม้ทั้งสองข้างไปด้านหน้า
2. ออกแรงกดไม้พร้อมก้าวขาข้างที่เจ็บ (โดยไม่ลงน้ำหนัก) จากนั้นก้าวขาข้างที่ดีตามไป

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี

กายภาพบำบัด เพื่อการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยผ่าตัดแบบส่องกล้อง ก่อนผ่าตัด

สแกนเพื่อดูวิดีโอ

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

การเตรียมตัวก่อนการผ่าตัด
แบบส่องกล้องข้อเข่า

การออกกำลังกายก่อนการผ่าตัดส่องกล้องสามารถช่วยเตรียมกำลังกล้ามเนื้อ เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นหลังการผ่าตัดได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย**ก่อนการผ่าตัด**

1. ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะข้อติด
2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และแกนกลางลำตัว
3. เพิ่มความมั่นคงในการทรงตัว
4. คงสมรรถภาพร่างกาย เพื่อเตรียมตัวก่อนการผ่าตัด
5. ลดระยะเวลาการพักฟื้นหลังการผ่าตัด
6. ลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด เช่น ภาวะหลอดเลือดดำที่ขาอุดตัน เป็นต้น

ท่ายืดกล้ามเนื้อ

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

2 ยืดต้นขาด้านหลัง โดยนอนหงายเอาผ้าคล้องปลายเท้าไว้ ยกขาขึ้นและออกแรงดึงผ้า ให้รู้สึกตึงบริเวณหลังต้นขา ค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

3 ยืดหน้าขา โดยนอนคว่ำใช้ผ้าคล้องขาดึงเข้าชิดสะโพก ให้รู้สึกตึงบริเวณหน้าขา ค้างไว้ 15-20 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกาย

1 นอนหงาย ใช้ลูกบอลรองใต้เข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้เข่าเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สามารถประยุกต์ลูกบอลเป็นหมอนได้

หรือนั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

หากทำท่านั่ง แล้วรู้สึกเจ็บ ให้เลือกทำแต่ท่านอน

2 นอนหงาย เหยียดขาตรง ยกขาขึ้นตรง ๆ แล้ววางลงช้า ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

3 นอนตะแคงลำตัวตรง งอเข่างอสะโพก ข้อเท้าชิด จากนั้นกางข้อสะโพกออก และหุบข้อสะโพกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

4 นอนหงาย ชันเข่า วางเท้ากว้างเท่ากับช่วงสะโพก หนีบลูกบอลไว้ที่ระหว่างขา เกร็งหน้าท้องเล็กน้อย แล้วยกสะโพกขึ้นลอยพ้นพื้นเท่าที่สามารถทำได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น