

การออกกำลังกายบริหารข้อไหล่

ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม

ภายหลังการผ่าตัดเต้านม ผู้ป่วยอาจมีความรู้สึกเจ็บตึงบริเวณแผลผ่าตัด ทำให้ไม่ค่อยเคลื่อนไหวแขนข้างที่ผ่าตัด ส่งผลให้เกิดการยึดติดและจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ได้ ผู้ป่วยจึงควรออกกำลังกายบริหารข้อไหล่อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะดังกล่าว โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ให้ออกกำลังกายท่าละ 10 ครั้ง
วันละ 3-5 รอบ

ท่าที่ 1

สามารถทำได้ในขณะนั่งหรือนอน โดยเอามือสองข้างประสานกัน ยกขึ้นเหนือศีรษะ แล้วยกลง



ท่าที่ 3

สามารถทำได้ในขณะนั่งหรือนอน โดยเอามือสองข้างประสานบริเวณท้ายทอย เคลื่อนข้อศอกมาทางด้านหน้า แล้วกางออกอย่างช้าๆ สลับกัน



ท่าที่ 2

สามารถทำได้ในขณะนั่งหรือนอน โดยกางแขนทั้งสองข้างขณะหงายมือ ยกขึ้นเหนือศีรษะ แล้วยกลง



ท่าที่ 4

สามารถทำได้ในขณะนั่ง โดยวางมือบนหัวไหล่ หมุนหัวไหล่ไปทางด้านหน้าและด้านหลังอย่างช้าๆ



ท่าที่ 5

สามารถทำได้ในขณะยืนหันหน้าเข้าหาผนัง เหยียดแขนพักไว้ที่ผนัง ค่อยๆ โน้มตัวพร้อมกับใต้แขนขึ้นไปตามผนังให้สูงที่สุดอย่างช้าๆ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ เอลอง



ท่าที่ 6

สามารถทำได้ในขณะยืนหันข้างเข้าหาผนัง กางแขนพักไว้ที่ผนัง ค่อยๆ โน้มตัวพร้อมกับใต้แขนขึ้นไปตามผนังให้สูงที่สุดอย่างช้าๆ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ เอลอง



ท่าที่ 7

เอามือทั้งสองข้างไขว้หลัง ค่อยๆ เลื่อนมือขึ้นให้ได้สูงที่สุด นับ 1-5 แล้วค่อยๆ เอลอง



ในผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการบวมของแขนและมือข้างที่ผ่าตัดเต้านมได้ ผู้ป่วยสามารถจัดท่านอนเพื่อลดอาการดังกล่าว โดยให้อยู่ในท่านอนหงาย เอาหมอนรองแขนและมือให้สูงกว่าระดับหัวใจเล็กน้อย แล้วกำมือ-แบ่มือ สลับกัน 3-5 นาที ทำบ่อยๆ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

ชั้น 1 ตึก 4 โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
เลขที่ 43 ถ.อรรถกวี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

โทรศัพท์ 056-219-888 ต่อ 1133

E-mail rehspr@gmail.com

Website sites.google.com/site/rehspr

การออกกำลังกาย บริหารข้อไหล่

ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม



จัดทำโดย

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

