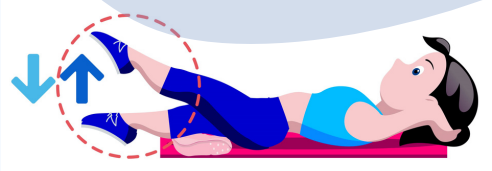
NPH

การดูแลฟื้นฟูร่างกาย

หลังทำผ่าตัดกระดูกสันหลัง

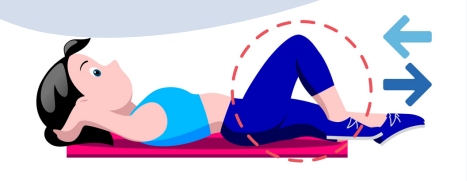
การบริหารกล้ามเนื้อขา

- นอนหงายใช้หมอนรองใต้เข่า 2 ข้าง กระดกปลายเท้าขึ้น ยกขึ้นให้พ้นหมอน ขาอีกข้างกดลง นับ 1-10 แล้ววางลง ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง



การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

- ท่ายืดหลังส่วนล่าง นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกทีละข้าง ให้มีความรู้สึกตึงบริเวณหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นให้ทำสลับข้าง



วันที่ 1

1.นอนราบเพื่อให้หลังส่วนที่ผ่าตัดอยู่นิ่ง
2.ฝึกหายใจเข้า-ออก ลึกๆยาวๆ หรือ ดูดไตรโฟรเพื่อเป็นการบริหารปอดหลังผ่าตัด
3.ควรพลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง และมีผู้ช่วยเหลือทุกครั้ง
4.บริหารข้อเท้า เพื่อช่วยการไหลเวียนเลือด

วันที่ 2-3

1.บริหารกล้ามเนื้อขา
2.ปรับเตียงในท่านั่งเมื่อแพทย์อนุญาติ

วันที่ 4-7

1.บริหารกล้ามเนื้อหลัง
2.ปรึกษานักกายภาพบำบัดในการลงน้ำหนัก การลุกนั่ง เดิน การเคลื่อนไหว เมื่อแพทย์อนุญาต

NPH

การปฏิบัติตน
เมื่อกลับบ้าน

สัปดาห์ 1
สามารถออกกำลังกายได้แบบเบาๆ

1.กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง โดยนอนราบกับพื้นพร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น กระดกปลายเท้าลงหาพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้ววางลง ทำสลับข้างละ 10 ครั้งในแต่ละท่า
2.บริหารกล้ามเนื้อต้นขา นอนราบกับพื้นลากเท้าโดยงอเข่างอสะโพกขึ้นและลากลง ให้ทำสลับข้าง10 ครั้งในแต่ละท่า
3.ไม่ควรอยู่ท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง เดินเท่าที่จำเป็น

สัปดาห์ 2-4

1.ท่ายืดหลังส่วนล่าง นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกทีละข้าง ให้มีความรู้สึกตึงบริเวณหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นให้ทำสลับข้าง
2.ท่ายืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง นอนหงายชันขาสองข้าง บิดขาไปด้านเดียวกัน ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นทำสลับขวาซ้าย
3.ท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง นอนคว่ำหมอนรองใต้ท้อง เหยียดขาตรงยกขึ้นทีละข้าง ขาซ้ายสลับกับขาขวา
4.ทำกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น
5.ยกของหนักได้ 2-5 กิโลกรัม

สัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป

1.สามารถออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง ขณะทำต้องไม่มีอาการเจ็บหลัง และระวังอย่าให้หลังแอ่นหรืองอมากเกิน
2.สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ในระยะนี้แพทย์จะนัดกลับมาตรวจเป็นระยะๆ