

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญทั้งในแง่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่ขา ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด และเพื่อเตรียมเข้าสู่การออกกำลังกายในระดับที่หนักขึ้น เช่น การยืน หรือการเดิน โดยเฉพาะในผู้ป่วยผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายด้วยการกระดกข้อเท้าบ่อยๆ



(กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง)

การเคลื่อนไหวร่างกายและลูกนึ่ง

ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ควรระตะแคงตัวลูกขึ้นนึ่ง

วิธีฝึก 1. ให้ผู้ป่วยตะแคงตัวไปด้านที่ต้องการจะลุก

2. รอสะโพงและเข้าท้าว 2 ข้าง

3. หย่อนขาทั้ง 2 ข้างลงจากเตียงและใช้ข้อศอกยันตัวลุกขึ้นนึ่ง

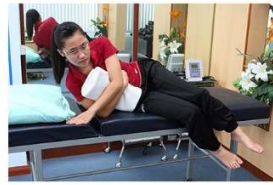
4. เหยียดหลังนึ่งมองตรง



1



2

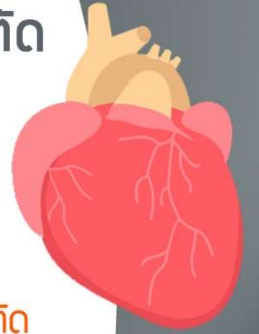


3



4

โปรแกรมทางกายภาพบำบัด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด ในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด



ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ได้รับการรักษาโดยวิธีผ่าตัด มีแนวโน้มที่จะมีภาวะแทรกซ้อนของระบบทางเดินหายใจ เช่น เสมหะคั่งในปอด ปอดอักเสบ และปอดแฟบ

ดังนั้นการฝึกหายใจและการไอที่มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจึงจำเป็นอย่างยิ่ง



งานเวชศาสตร์ฟื้นฟูหัวใจ

ศูนย์หัวใจสิริกิติ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



การฝึกหายใจ มีการฝึก 2 วิธี คือ

ผู้ป่วยควร ฝึกไออย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อกำจัดเสมหะออกจากทางเดินหายใจ

1. การฝึกหายใจโดยใช้กลัมนี้อะบิลม

วิธีฝึก 1. วางมือทั้ง 2 ข้างบนท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่

2. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทางจมูก และให้ท้องป่องออก
3. หายใจออกโดยวิธีห่อปากเป่าลมออกช้าๆ ให้ท้องแฟบลง
4. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



(หายใจเข้า ทางจมูก ท้องป่อง) (หายใจออก ทางปาก ท้องแฟบ)

2. การฝึกหายใจของกลีบปอดส่วนล่าง

วิธีฝึก 1. วางมือทั้ง 2 ข้างที่ชายโครงด้านล่าง

2. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทางจมูก ให้ชายโครงบานออก
3. เป่าลมหายใจโดยการห่อปาก เป่าลมออกช้าๆ ให้ชายโครงแฟบลง
4. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



(หายใจเข้าทางจมูก ชายโครงบาน) (หายใจออกทางปาก ชายโครงแฟบ)

การฝึกไออย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีฝึก 1. ผู้ป่วยอยู่ในท่านอน หรือนั่ง โน้มตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย

2. ใช้หมอนหรือผ้าห่มวางบนแปลงพาดตัด
3. วางมือทั้ง 2 ข้างบนผ้าห่ม กดบริเวณเหนือแปล และใช้ 2 แขนโอบรอบๆ ทรวงอก
4. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจไว้ประมาณ 1-2 วินาที พร้อมไอออกมาแรงๆ 1-2 ครั้ง



การฝึกการเคลื่อนไหวของทรวงอก

เพื่อเพิ่มการขยายตัวของทรวงอกภายหลังการผ่าตัด ป้องกันภาวะปอดแฟบ

วิธีฝึก ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้าง พร้อมหายใจเข้าทางจมูก หลังจากนั้นเอวแขนลง พร้อมเป่าลมออกทางปากช้าๆ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



ผู้ป่วยควรฝึกหายใจ ทำละ 5-10 ครั้ง ทุกๆ 1 ชั่วโมง ที่ผู้ป่วยไม่ได้นอนหลับ