



โรงพยาบาลบางใหญ่  
BANGYAI HOSPITAL



คู่มือ

การบริหารข้อเข่า

เพื่อป้องกันภาวะข้อเข่าติด

หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



โดย

ก.ภ.กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร

นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่

## คำนำ

คู่มือการบริหารข้อเข่า เพื่อป้องกันภาวะข้อเข่าติด หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการบริหารข้อเข่า ป้องกันภาวะข้อเข่าติดสำหรับผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติมากที่สุด โดยมีการบริหารข้อเข่าทั้งในระยะก่อนผ่าตัด และหลังผ่าตัด

ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าไม่มากนักน้อย

ก.ภ.กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร  
นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่

## VDO การบริหารข้อเข่า



หลังจากออกจากโรงพยาบาล ให้ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมบริหารข้อเข่าเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว และโปรแกรมบริหารข้อเข่าเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จนสามารถงอเข่าได้ 120 – 130 องศา ซึ่งถือว่าสามารถเคลื่อนไหวข้อเข่าได้อย่างเต็มที่แล้ว รวมถึงฝึกการเดิน จนสามารถทำได้เอง ไม่ต้องใช้เครื่องช่วยเดิน อาจเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกาย โดยการใส่ถุงทรายถ่วงที่ข้อเท้าขณะบริหารข้อเข่า

**การเดิน :** ยก Walker ไปวางทางด้านหน้าในระยะที่เท่ากับการก้าวเท้าปกติของผู้ป่วย จากนั้นก้าวขาข้างที่ผ่าตัดไปในกึ่งกลางของ Walker โดยวางเท้าให้ตรง ไม่บิดเท้า กด Walker ด้วยมือทั้งสองข้าง ลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดเท่าที่ไม่มีอาการปวด แล้วจึงก้าวขาอีกข้างหนึ่งตามมา



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	3
ประโยชน์ของการบริหารข้อเข่า	4
หลักการบริหารข้อเข่า	4
โปรแกรมการบริหารข้อเข่า	
ระยะก่อนผ่าตัด	5
1. ทำ Short Arch Quadriceps	6
2. ทำ Straight leg raise	7
3. ทำ Side lying hip abduction	8
4. ทำ Sitting knee extension	9
ระยะหลังผ่าตัดช่วงที่ 1	10
1. ทำ Ankle Pump	11
2. ทำ Knee press	12
ระยะหลังผ่าตัดช่วงที่ 2	14
เพิ่มองศาการเคลื่อนไหว	
1. ทำ Heel slides	15
2. ทำ Towel knee range of motion	16
3. ทำ Sitting assisted knee bending	17
4. ทำ Standing knee bending	18
เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	
1. ทำ Short Arch Quadriceps	19
2. ทำ Straight leg raise	20
3. ทำ Standing hip abduction	21
การลุกนั่ง	23
การยีน	24
การเดิน	25

## บทนำ

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เป็นการรักษากภาวะข้อเข่าอักเสบ ที่มีอาการปวดมากจนรบกวนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และใช้การรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผล โดยจะผ่าตัดเอาบริเวณผิวกระดูกที่เสื่อมสภาพออก แล้วใส่ข้อเข่าเทียมเข้าไปทดแทน

ผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัดจะต้องได้รับการเตรียมความพร้อม ก่อนผ่าตัด และการฟื้นฟูหลังผ่าตัด โดยเฉพาะการฟื้นฟูในระยะ 1 สัปดาห์แรกหลังการผ่าตัด หรือในระหว่างรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน อันได้แก่ อาการปวดข้อเข่า และข้อเข่าขาด ความมั่นคง นำมาสู่การจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อเข่า หรือภาวะข้อเข่ายึดติด ให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ หรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

**การยืน :** ให้นำ Walker มาวางอยู่ด้านหน้า ใช้มือจับ Walker เคลื่อนขาข้างที่ผ่าตัดมาทางด้านหน้าเล็กน้อย เพื่อป้องกันการลงน้ำหนัก จากนั้นก้มตัวมาทางด้านหน้า ใช้มือกด Walker ลงน้ำหนักขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด ยึดตัวขึ้นยืนตรงแล้วจึงเคลื่อนขาข้างที่ผ่าตัดมาวางเสมอกับขาอีกข้างหนึ่ง



นอกจากการฝึกการบริหารข้อเข่าเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การลุกนั่ง การยืน และการเดิน เพื่อให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติมากที่สุด

**การลุกนั่ง :** ใช้แขนทั้งสองข้างยันตัวขึ้นนั่ง จากนั้นเคลื่อนตัวมาข้างเดียว แล้วค่อยๆ เลื่อนขาออกมานอกเตียง วางบนพื้นที่ละข้าง



### ประโยชน์ของการบริหารข้อเข่า

- เพื่อเตรียมความพร้อมกล้ามเนื้อก่อนการผ่าตัด ให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ทันที ภายหลังจากผ่าตัด
- ลดอาการปวด/บวม ของข้อเข่าหลังการผ่าตัด
- เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ป้องกันภาวะข้อเข่าติดภายหลังการผ่าตัด
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวข้อเข่า
- สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติมากที่สุด

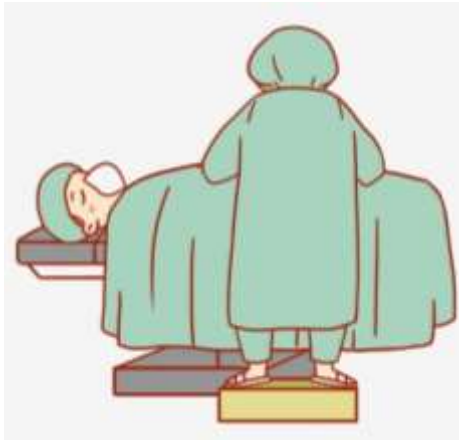
### หลักการบริหารข้อเข่า

- ทำท่าบริหารเข่าทั้ง 2 ข้าง ทำละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ
- ระหว่างทำการบริหาร อาจมีความรู้สึกตึง/ปวดเล็กน้อยบริเวณเข่า
- เมื่อรู้สึกว่าข้อเข่ามีอาการปวดมากขึ้น หรือบวม/แดง/ร้อน ให้หยุดออกกำลังกาย แล้วทำการประคบเย็นประมาณ 15 – 20 นาที ทันที



### ระยะก่อนผ่าตัด

เพื่อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมทำงานทันทีภายหลังการผ่าตัด ส่งผลให้มีการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดที่เร็วขึ้น



หลังออกกำลังกายตามโปรแกรมครบ 1 รอบ ให้ตามด้วยการประคบเย็นบริเวณข้อเข่าครั้งละ 15 - 20 นาที เพื่อป้องกันการเกิดการอักเสบของข้อเข่า



3. **ท่า Standing hip abduction** : ยืนจับขอบเก้าอี้/โต๊ะที่มั่นคง กางขาข้างประมาณหัวไหล่ จากนั้นยกขาข้างที่ผ่าตัดออก ทางด้านข้าง โดยพยายามควบคุมให้ลำตัว และเข่าเหยียดตรง ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางขาลง ซ้ายๆ ทำทั้ง 2 ข้างๆ ละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



### โปรแกรมการบริหารข้อเข่าก่อนผ่าตัด

1. **ท่า Short Arch Quadriceps** : นอนหงาย ใช้หมอนรองใต้เข่า จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กดเข่าลงบนหมอน ให้ส้นเท้าลอยขึ้นพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนแรงลง ซ้ายๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆ ละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



2. ทำ **Straight leg raise** : นอนหงาย จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาแล้วยกขาสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต โดยให้เข่าเหยียดตรงตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางขาลงช้าๆกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



2. ทำ **Straight leg raise** : นอนหงาย จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาแล้วยกขาสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต โดยให้เข่าเหยียดตรงตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางขาลงช้าๆกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ





## โปรแกรมการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดช่วงที่ 2 เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. ทำ Short Arch Quadriceps : นอนหงาย ใช้หมอนรองใต้เข่า จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กดเข่าลงบนหมอน ให้ส้นเท้าลอยขึ้นพื้นพื้น เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนแรงลง ซ้ำๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆ ละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



3. ทำ Side lying hip abduction : นอนตะแคง ขาเหยียดตรง ให้ขาข้างที่ผ่าตัดอยู่ด้านบน จากนั้นกางขาขึ้นช้าๆ โดยให้ขาเหยียดตรงตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางขา ลงช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆ ละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



4. **ท่า Sitting knee extension** : นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง/บนเตี้ยง เข่าอยู่ในท่างอประมาณ 90 องศา จากนั้นออกแรงเหยียดเข้าขึ้นให้ตรง เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วงอเข่าลงซ้ำๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทั้ง 2 ข้างๆ ละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



- 4 **ท่า Standing knee bending** : ยืนจับขอบเก้าอี้/โต๊ะที่มั่นคง กางขากว้างประมาณหัวไหล่ จากนั้นงอเข้าข้างที่ผ่าตัดเข้าหากันช้าๆ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางขาลงซ้ำๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



3. ทำ **Sitting assisted knee bending** : นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง/บนเตียง จากนั้นใช้ขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัดดันขาข้างที่ผ่าตัดไปทางด้านหลังช้าๆ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนแรงออกช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



### ระยะหลังผ่าตัดช่วงที่ 1 (หลังผ่าตัด 1 - 2 วัน)

จุดประสงค์หลักของการบริหารข้อเข่าในระยะนี้ เพื่อลดอาการปวด และบวมของข้อเข่า ผู้ป่วยจะต้องนอนยกขาสูงโดยใช้หมอน/ม้วนผ้าขนหนูรองใต้ข้อเท้า ห้ามใช้หมอนรองใต้เข่า เพื่อป้องกันการเกิดภาวะข้อเข่าติด

### โปรแกรมการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดช่วงที่ 1

1. ทำ Ankle Pump : นอนหงาย ขาเหยียดตรง หมอนรองใต้ข้อเท้า จากนั้นกระดกข้อเท้าขึ้นลงให้สุดช่วงการเคลื่อนไหว ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



2. ทำ Towel knee range of motion : นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างบนเตียง นำผ้าขนหนูคล้องใต้ฝ่าเท้าข้างที่ผ่าตัด จากนั้นออกแรงดึงผ้าขนหนูเข้าหาลำตัวช้าๆ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆปล่อยแรงดึงผ้า และเหยียดเข่าตรงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



## โปรแกรมการบริหารข้อเข่าหลังผ่าตัดช่วงที่ 2 เพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว

1. ทำ Heel slides : นอนหงาย ขาเหยียดตรง จากนั้นลากส้นเท้าเข้ามาชิดกันช้าๆ พยายามให้ส้นเท้าติดพื้นตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วยืดขาออกช้าๆกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



2. ทำ Knee press : นอนหงาย ขาเหยียดตรง จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กดเข่าติดเตียง เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนแรงลงช้าๆ ทำซ้ำ ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



หลังออกกำลังกายตามโปรแกรมครบ 1 รอบ ให้ตามด้วยการ  
ประคบเย็นบริเวณข้อเข่าครั้งละ 15 - 20 นาที เพื่อป้องกันการเกิดการ  
อักเสบของข้อเข่า



## ระยะหลังผ่าตัดช่วงที่ 2 (หลังผ่าตัดตั้งแต่วันที่ 3 จนถึงออกจากโรงพยาบาล ประมาณ 5 - 7 วัน)

จุดประสงค์หลักของการบริหารข้อเข่าในช่วงนี้ คือ เพิ่มองศา  
การเคลื่อนไหวของข้อเข่า และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วย  
สามารถเอาเท้าระบายออกได้ และจะมีอาการปวดลดลง สามารถออก  
กำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพข้อเข่าได้มากขึ้น