



การออกกำลังกายหลังผ่าตัด

EXERCISE AFTER LIVER TRANSPLANT

การออกกำลังกายหลังผ่าตัดเปลี่ยนตับมีความจำเป็นมาก ซึ่งจะช่วยให้การ
ขยายปอดได้เต็มที่ และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็ว
โดยการออกกำลังกายจะเริ่มทำได้ตั้งแต่วันที่ 12 ชั่วโมง

Siriraj Transplantation Ward

หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

Exercise

หลังผ่าตัด 24 ชั่วโมง



- ท่าที่ 1
- นอนราบ / ศีรษะสูง ประมาณ 30 องศา
วางมือประคองแผลผ่าตัด
หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ นับ 1
ทำซ้ำ 10 รอบ ทำซ้ำ ทุก 2 ชั่วโมง
- ท่าที่ 2
- นอนราบ / ศีรษะสูง ประมาณ 30 องศา
กำมือสองข้างให้แน่นและแบให้สุด ทำซ้ำ 20
รอบ ทำซ้ำทุก 2 ชั่วโมง
 - กระดกปลายเท้าขึ้นลง 20 รอบ ทำซ้ำ ทุก 2
ชั่วโมง
- ท่าที่ 3
- ชันเข่าข้างขวาขึ้น ยกแขนซ้าย ขึ้นเหนือศีรษะ
หายใจเข้าลึกๆ แล้วพลิกตัวไปข้างซ้าย เปลี่ยน
ท่านอนบ่อยๆ เพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน
- ท่าที่ 4
- ชันเข่าข้างซ้ายขึ้น ยกแขนขวาเหนือศีรษะ
หายใจเข้าลึกๆ แล้วพลิกตัวไปข้างขวา

***ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด
เวียนศีรษะ อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย**

Exercise

หลังผ่าตัดวันที่ 1

หลังผ่าตัดวันที่ 1 เน้นให้ลุกนั่งบ่อยๆ โดยก่อนลุกนั่งห้อยขาให้ผู้ป่วยลองทำท่าที่ 1- 4 ของการออกกำลังกายหลังผ่าตัด 24 ชั่วโมงแรกก่อน เมื่อรู้สึกมั่นใจ จากนั้นให้ผู้ป่วยขยับตัวมาขีดขอบเตียงด้านที่จะนั่งลุกห้อยขา

- ค่อยๆ ตะแคงตัวแล้วยันตัวเองขึ้นจากที่นอน นั่งห้อยขา ตัวตรง
- ย่ำเท้ากับพื้น หรือที่วางเท้า จากนั้นเหยียดขาตรงทีละข้าง
- ดูด Tri Flo 10 รอบ/เซ็ต ทำซ้ำทุกๆ 1 ชั่วโมง
- ทดลองยืน ชั่งน้ำหนัก

*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย

Exercise

หลังผ่าตัดวันที่ 2

หลังผ่าตัดวันที่ 2 เน้นการลุกจากเตียง โดยก่อนลุกผู้ป่วยควรเริ่มทำท่าที่ 1-4 ก่อน

- ตะแคงตัวลุกนั่งห้อยขา
- ยืนบนพื้น ชั่งน้ำหนัก
- ยืนย่อเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขนขึ้นลง นั่งเก้าอี้ ประมาณ 15 นาที
- ดูด Tri Flo 10 รอบ/เซ็ต ทำซ้ำ ทุกๆ 1 ชั่วโมง

*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย

Exercise

หลังผ่าตัดวันที่ 3

หลังผ่าตัดวันที่ 3 เน้นการทำกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง นั่งเก้าอี้ให้นานขึ้น โดยก่อนลุกให้ทำท่าที่ 1-4

- ยืนชั่งน้ำหนัก
- ล้างหน้า แปรงฟัน นั่งกระโถนถ่ายอุจจาระภายในห้อง
- ดูด Tri Flo ตามคำแนะนำ
- เดินรอบเตียง ยืนแกว่งแขนขึ้น-ลง ประมาณ 30 นาที

*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย

Exercise

หลังผ่าตัดวันที่ 4

หลังผ่าตัดวันที่ 4 เป็นต้นไป นอกจากปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัว ให้ผู้ป่วยออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- ยืนแกว่งแขน 30 นาที
- เดินรอบเตียง 30 นาที
- ดูด Tri Flo ตามคำแนะนำ

*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย