



OCT7201/DF

กลุ่มเกาหลุนตะวันตก

แผนกเกี่ยวกับอาชีพกิจกรรมบำบัด

## การเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเทคนิคการป้องกันข้อต่อ

และอุปกรณ์ช่วยเหลือ

สารบัญ		
1.	คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนสะโพกเทียม	1
2.	บริการนักกิจกรรมบำบัด	2
3.	แนวทางความปลอดภัยในการป้องกันข้อต่อหลังการผ่าตัด	3
4.	เทคนิคการป้องกันข้อ และการ ช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน	
	1. ท่านอน	4
	2. ทำขึ้น และลงจากเตียง	5
	3. ท่านั่ง	6
	4. ทำยืน และท่านั่ง	7
	5. การสวมใส่ และถอดกางเกง	8
	6. การสวมใส่ - ถอดรองเท้า และถุงเท้า	9-10
	7. การใช้ห้องสุขา	11-12
	8. การอาบน้ำ	13-15
	9. การดูแลบ้าน	16-17
	10.การใช้การคมนาคม	18-19
	11.กิจกรรมของชุมชน	20

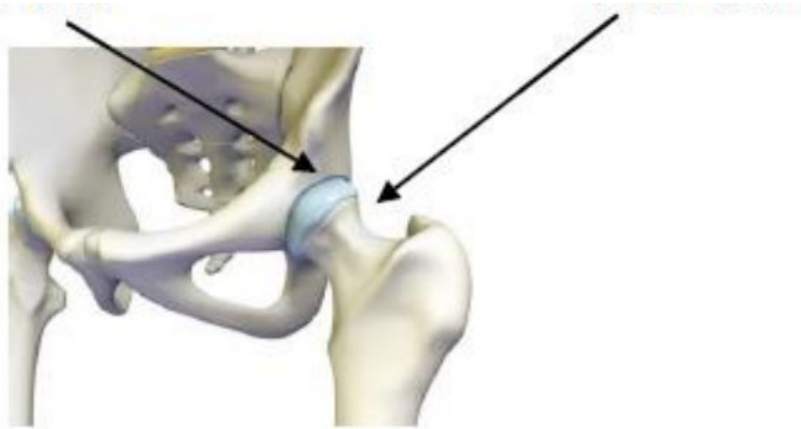
## 1. คำแนะนำเกี่ยวกับ การเปลี่ยนสะโพกเทียม

### i. ข้อสะโพก

- ข้อต่อสะโพกเป็นข้อต่อรูปบอลในเบ้า (ball-and-socket joint)
- โครงสร้างหลักคือเบ้าสะโพก (เว้าเข้าข้างใน) และโคนขา (โด้งออก)
- ช่วยทำให้สามารถงอขา และหมุนเชิงกรานได้

เบ้าสะโพก

หัวกระดูกต้น



### ii. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก ประกอบไปด้วย:

#### 1) การเปลี่ยนสะโพกทั้งหมด

(เปลี่ยนทั้งหัวกระดูกต้นขา

และเบ้าสะโพก)

#### 2) การเปลี่ยนข้อสะโพกครึ่งท่อน

(เปลี่ยนเฉพาะหัวกระดูกต้นขาเท่านั้น)



## 2. บริการนักกิจกรรมบำบัด

ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามระเบียบความปลอดภัยในการป้องกันข้อต่อ (ตามรายการในหน้า 3) หลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ในชีวิตประจำวันควรรู้เทคนิคการป้องกันข้อต่อ และท่าทางเพื่อความปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงข้อสะโพกเทียมเคลื่อน

นักกิจกรรมบำบัดจะประเมินผู้ป่วย และขึ้นอยู่กับความสามารถ

และความต้องการของผู้ป่วยแต่ละรายโดยจะสอนกฎความปลอดภัย

เทคนิคการป้องกันข้อต่อ และท่าทางหลังจากการเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

ผู้ป่วยยังได้รับการฝึกอบรมสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ

หนังสือเล่มนี้เป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเทคนิคทั่วไปในการใช้ชีวิตประจำวัน

และอุปกรณ์ช่วยเหลือทั่วไป หลังการเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

โปรดติดต่อนักกิจกรรมบำบัดเพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันข้อต่อสำหรับ

ผู้ป่วยแต่ละราย และการเลือกอุปกรณ์ช่วย รวมถึงเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม

### 3. แนวทางความปลอดภัยในการป้องกันข้อต่อหลังการผ่าตัด

เพื่อหลีกเลี่ยงข้อสะโพกเทียมเคลื่อน

คุณต้องปฏิบัติตามแนวทางความปลอดภัยดังต่อไปนี้หลังการผ่าตัด

1) ห้ามงอข้อสะโพกเทียมเกินกว่า 90 องศา

2) ห้ามไขว้เท้าของคุณ

3) ห้ามก้มตัวเกินกว่า 90 องศา

4) ห้ามหันตัว ไปข้างหลัง

**และรักษาให้เท้าอยู่ในทิศทางเดียวกันกับลำตัว**

\* ระยะเวลาในการปฏิบัติตามกฎจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละบุคคล

และโดยปกติจะใช้เวลาหกเดือน หากคุณมีข้อสงสัย โปรดปรึกษาแพทย์

หรือนักกิจกรรมบำบัด

4. เทคนิคการป้องกันข้อ และการช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน

หมายเหตุ: หนังสือเล่มนี้แสดงข่าซ้ายให้เป็นข่าข้างที่ได้รับความนิยม

1. ท่านอน



ควรวางหมอนไว้ระหว่างข



ไม่ควรไขว้เท้า



## 2. ทำขึ้น และลงจากเตียง

\* เตียงควรมีความสูงที่เหมาะสม

\*

ควรรีซที่นอนที่มีความนุ่มพอเหมาะ



2) รักษาร่างกายของคุณให้อียงไปด้านหลังโดยให้น้ำหนักขอ



1) วางขาข้างที่แข็งแรงไว้บนเตียงก่อน



หมายเหตุ: ควรวางขาข้างตรงข้ามก่อนเมื่อลุกออกจากเตียง

(ขาข้างที่ได้รับผลกระทบจะลงจากเตียงก่อน)



ใช้มือพยุงเมื่อขึ้น หรือลงจากเตียง



ไม่ควรนั่งบนเตียงแล้วก้มตัวไปข้างหน้า



### 3. ทำนั่ง

- \* เลือกเก้าอี้สูงที่เหมาะสมโดยมีพนักพิง และที่วางแขน
  - \* ความสูงของเก้าอี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละบุคคล และความสูงของผู้ป่วย
- โปรดสอบถามรายละเอียดจากนักกิจกรรมบำบัดของคุณ
- \* หากเก้าอี้ต่ำเกินไป สามารถยกขึ้นให้สูงได้ด้วยเบาะรองนั่ง



ควรรักษาตำแหน่งขาข้างที่ ได้รับผลกระทบ



- \* ห้ามไขว้เท้าของคุณ
- \* ห้ามนั่งบนเก้าอี้เตี้ย หรือโซฟานุ่ม ๆ
- \* ห้ามวางขาข้างที่ ได้รับผลกระทบไว้บนเก้าอี้





4. การยืนขึ้น และนั่งลง



1) ขึ้นแรกให้ยืดขาข้างที่ได้อรับ  
บผลกระทบออกไปข้างหน้า  
จากนั้นออกแรงที่มือ  
และเท้าพร้อมกัน

2) รักษาร่างกายให้อยู่ในแนวตั้ง  
หลีกเลี่ยงการก้มตัวไปข้างหน้า  
และยืนขึ้นอย่างช้า ๆ

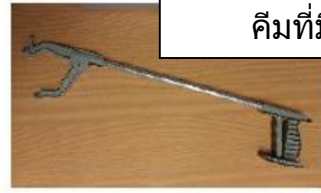
**หมายเหตุ:** ควรยืดขาข้างตรงข้ามไปข้างหน้าเมื่อนั่งลง



ไม่ควรก้มตัวไปข้างหน้าเกินกว่า 90 องศา



## 5. การสวมใส่ และถอดกางเกง



คีมที่มีด้ามยาว



\* เมื่อสวมใส่กางเกง ให้ใส่

"ขาข้างที่ ได้รับผลกระทบ" ก่อน

เวลาถอดกางเกง ให้ถอด

"ขาข้างที่ แข็งแรง" ออกก่อน

\* ควรนั่งลงในขณะสวมใส่กางเกงขายาวโดยให้หลัง

และขาข้างที่ ได้รับผลกระทบตั้งตรงในระหว่างที่กำลังสวมใส่

\* สามารถใช้คีมด้ามยาวหรือวิธีพิเศษช่วยในการสวมใส่ได้



\* คุณไม่ควรก้มตัวเพื่อสวมใส่กางเกง

\* คุณไม่ควรยกขาขึ้นเพื่อสวมกางเกง



## 6. การสวมใส่ - ถอดรองเท้า และถุงเท้า

- \* คุณควรสวมใส่ - ถอดรองเท้า และถุงเท้าขณะนั่ง เอนหลังไปด้านหลัง และให้ขาข้างที่ได้รับผลกระทบเหยียดตรง



\*สามารถใช้ อุปกรณ์ช่วยใส่ถุงเท้า

เพื่อช่วยในการสวมใส่ถุงเท้า ใช้

คีมด้ามยาว

หรือใช้ขาข้างที่แข็งแรงเพื่อช่วยในการถอด

ถุงเท้าได้

อุปกรณ์ช่วยใส่ถุงเท้า



- \* สามารถใช้

ข้อนิ้วรองเท้าด้ามยาว

เพื่อช่วยผู้ป่วยในการสวมใส่

รองเท้าได้



- \* ไม่ควรสวมใส่รองเท้าที่มีเชือกผูกเพื่อหลีกเลี่ยงการผูกเชือกรองเท้าด้วยการก้มตัว
- \* คุณไม่ควรก้มตัวเพื่อสวมใส่รองเท้า หรือถู



- \* ไม่ควรยกขาขึ้นเพื่อสวมใส่รองเท้า หรือถูเท้า



## 8. การใช้ห้องสุขา

### (1) ห้องสุขา



ไม่ควรใช้โถส้วมแบบนั่งยอง



\* หากโถสุขภัณฑ์ไม่ได้อยู่ในความสูงที่เหมาะสม ขอแนะนำให้ใช้  
**ฝารองนั่งโถสุขภัณฑ์แบบยกขึ้น**

เพื่อหลีกเลี่ยงการงอข้อสะโพกมากกว่า 90 องศา

\* สามารถติดตั้งราวจับเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยนั่ง หรือยืนขึ้นได้หากเข้า  
และออกจากห้องน้ำ **ลำบาก**



\* ติดตั้งราวจับ



\* การใช้

**ฝารองนั่งโถสุขภัณฑ์แบบยกขึ้น**

(2) อุปกรณ์ช่วยเหลือ

- \* หากสภาพการเคลื่อนไหว หรือห้องน้ำไม่เอื้ออำนวย ให้ใช้โถปัสสาวะ หม้อนอนสำหรับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะบนเตียง หรือเก้าอี้ไม่มีพนักพิง และเท้าแขน



โถปัสสาวะ และหม้อนอนสำหรับถ่ายอุจจาระ



เก้าอี้ไม่มีพนักพิง และเท้าแขน ที่มีความสูงพอเหมาะ

## 9. การอาบน้ำ

(1) อ่างอาบน้ำ \* หากใช้อ่างอาบน้ำ สามารถใช้ **กระดานอาบน้ำ** เพิ่มเติมได้



1) นั่งบนกระดานอาบน้ำก่อนโดย  
ให้ขาข้างที่แข็งแรงอยู่ใกล้กับอ่าง



2) เอนร่างกายของคุณไปด้านหลัง  
และก้าวเท้าเข้าสู่อ่างอาบน้ำด้วยขาข้าง



3) ใช้มือทั้ง 2 ข้าง  
และขาข้างที่แข็งแรงในการเคลื่อน  
ย้ายร่างกายลงในอ่างอาบน้ำโดย



4) สุดท้ายให้วางขาข้างที่ได้รับผลกระทบ  
ก้าวลงในอ่างอาบน้ำในลักษณะ



**หมายเหตุ: ควรใช้มือทั้ง 2 ข้าง**

**และขาข้างที่ได้รับผลกระทบในการเคลื่อนย้ายร่างกายเมื่อออกจากอ่างอาบน้ำ**

## 2) ฝักบัว

- \* หากใช้ฝักบัว ให้ยืนขึ้น หรือใช้เก้าอี้อาบน้ำที่มีความสูงพอเหมาะเพื่อนั่งอาบน้ำโดยมีราวจับหากจำเป็น

มีความสูงของเก้าอี้อาบน้ำที่เหมาะสม



- \* เมื่อเข้าสู่ห้องอาบน้ำควรก้าวเข้าสู่ห้องอาบน้ำด้วยขาข้างที่แข็งแรงก่อน
- \* เมื่อออกจากห้องอาบน้ำ ควรก้าวออกจากห้องอาบน้ำด้วยขาข้างที่แข็งแรงก่อน





## 9. การอาบน้ำ

### (2) อุปกรณ์ช่วยเหลืออื่น ๆ

- \* หากคุณไม่มีอ่างอาบน้ำ หรือฝักบัวที่บ้าน คุณสามารถใช้หัวฝักบัวเพื่ออาบน้ำ หรือนั่งลงบนโถส้วมได้



- \* ใช้ความสูงของ เก้าอี้สุขาแบบยกสูงพร้อมที่วางแขนสำหรับอาบน้ำ ที่เหมาะสมในการนั่ง และอาบน้ำหากจำเป็น

- \* ใช้ แผ่นรองกันลื่น เพื่อป้องกันการลื่นหากจำเป็น



ใช้ความสูงของ



แผ่นรองกันลื่น



- \* คุณไม่ควรย่อ หรือยกขาขึ้นในขณะที่ล้าง



- \* ทำความสะอาดเท้าได้ด้วย



## 10. การดูแลบ้าน

### (1) หยิบสิ่งของจากจุดที่ต่ำ



- \* ห้ามหมอบ หรือก้มตัวเพื่อหยิบสิ่งของ และหลีกเลี่ยงการงอข้อสะโพกเกินกว่า 90 องศา



- \* ใช้คีมด้ามยาวช่วยในการหยิบสิ่งของ
- \* หากทำได้ให้ใช้วิธีพิเศษในการหยิบสิ่งของ



## (2) การจัดเตรียมกิจกรรม

- \* กำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละวันเอาไว้ล่วงหน้า  
และวางแผนขั้นตอนการทำงานเพื่อลดการออกแรงทางร่างกายที่ไม่จำเป็น
- \* นั่งบนเก้าอี้สูงเพื่อลดความตึงที่ข้อสะโพกเทียม
- \* ประเมินความสามารถของตนเอง และหยุดพัก  
หรือขอความช่วยเหลือหากคุณทำงานหนักเกินไป
- \* วางวัตถุที่ใช้บ่อยในระดับความสูงที่เหมาะสมเพื่อให้หยิบใช้ได้ง่าย



## 11. การใช้การคมนาคม

### 1) การนั่งรถโดยสารประจำทาง



\* จับราวให้แน่น  
และใช้ขาข้างที่แข็งแรง  
ขึ้นรถโดยสารประจำทาง



\* จับราวจับให้แน่นเมื่อลงจากรถโดยสารประจำทาง



\* เมื่อขึ้นรถโดยสารประจำทางแล้ว

ให้เลือกที่นั่งติดกับทางเดิน

หรือที่นั่งที่มีพื้นที่ว่างด้านหน้าคุณมากขึ้นเพื่อให้ขาที่ไ

ด้รับผลกระทบสามารถยืดออกได้

## 2) การนั่งรถยนต์ส่วนบุคคล / แท็กซี่

- \* ดันเก้าอี้ไปด้านหลังแล้วเอนหลังก่อนจะนั่งที่เบาะหน้าของรถยนต์
- \* สำหรับเบาะหลังให้ดันเบาะหน้าไปข้างหน้า



2) ก้าวขาข้างที่แข็งแรงเข้าไปในรถก่อนแล้วรักษาให้ร่างกายให้ต



1) นั่งลงก่อน เอนหลัง

และยืดขาที่ได้รับผลกระทบให้เหยียด



3) รักษาหลัง และขาให้เหยียดตรงขณะนั่ง



**หมายเหตุ: ควรก้าวขาข้างที่ได้รับผลกระทบก่อนเมื่อลงจากรถ**

## 12. กิจกรรมของชุมชน

- \* ในระหว่างกิจกรรมทั่วไปของชุมชน  
(เช่น  
การไปร้านอาหารหรือการนัดหมาย  
ติดตามผล)



ขอแนะนำให้ใช้เบาะรองนั่งเพื่อยกที่  
นั่งขึ้นหากเก้าอี้ต่ำ

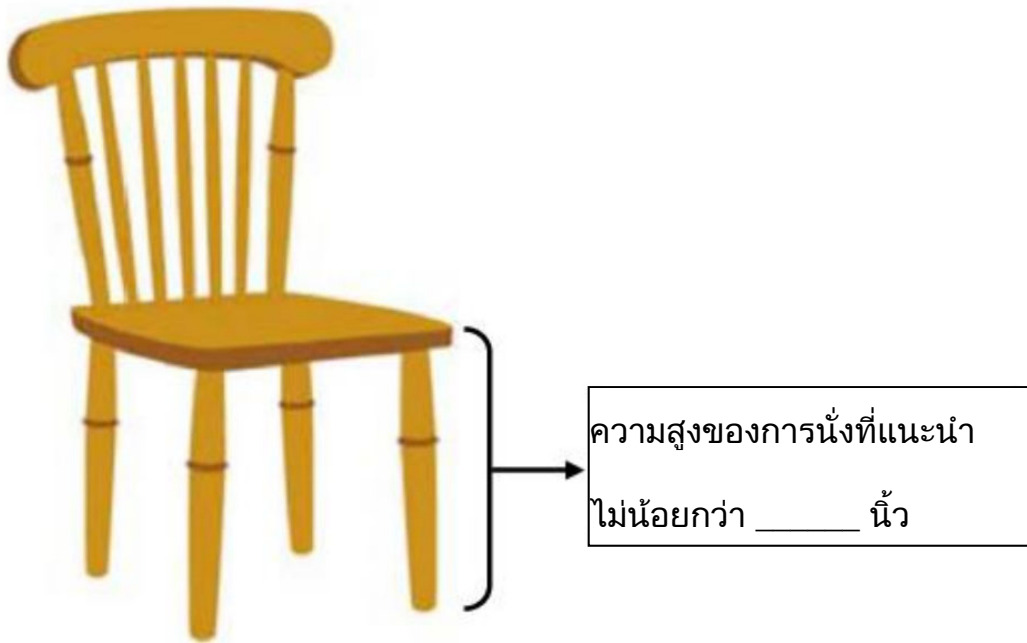
- \* หากไม่มีเบาะรองนั่ง  
ขอแนะนำทำพิเศษต่อไปนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการงอสะโพกมากเกินไปกว่า 90 องศา



รักษาขาข้างที่ได้รับผลกระทบ  
ทบให้ตรง  
และเอียงลำตัวไปด้านหลัง



งอขาข้างที่ได้รับผลกระทบ  
บได้เก้าอี้เพื่อรักษาข้อสะโพก  
เทียมให้งอได้น้อยกว่า



หนังสือเล่มนี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคทั่วไปในการใช้ชีวิตประจำวัน

และอุปกรณ์ช่วยเหลือทั่วไปหลังการเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

หากคุณมีคำถามใด ๆ

โปรดติดต่อนักกิจกรรมบำบัดที่โรงพยาบาลของคุณ

**ปรับปรุงล่าสุดในเดือนมีนาคม 2018**