

คำแนะนำ

ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม

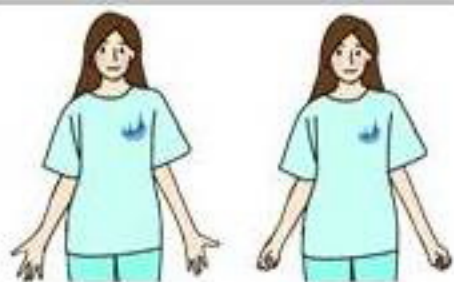
การไม่ขยับแขนติดต่อกันนานๆ หลังผ่าตัดจากการกลัวความปวด/กลัวแผลแยก ทำให้เกิดพังผืดหนาตัวขึ้นตามรอยแผล ส่งผลให้เกิดไหล่ติด ยกแขนไม่ขึ้น ปวดตึงรอบข้อไหล่ กลายเป็นปัญหารบกวนชีวิตประจำวัน

ดังนั้นการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และการบริหารแขนง่ายๆ หลังผ่าตัด สามารถทำได้ ตั้งแต่วันแรกที่ผ่าตัด จะช่วยป้องกันไหล่ติด และอาการปวดตึงไหล่ในระยะยาวได้

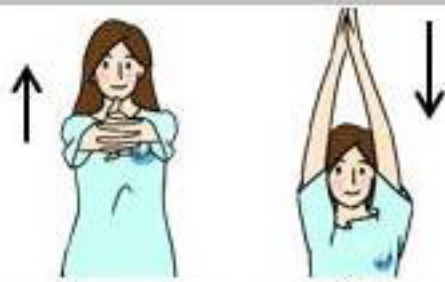


ด้วยความปรารถนาดี จากหอผู้ป่วยพิเศษพหุโรศวรรย์ 5B
โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

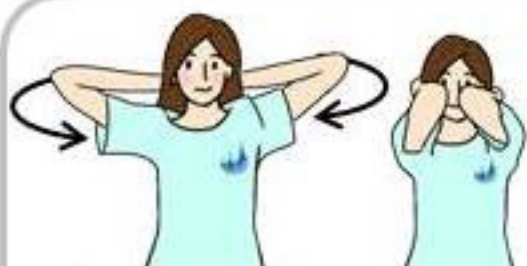
การบริหารข้อไหล่หลังผ่าตัดเต้านม



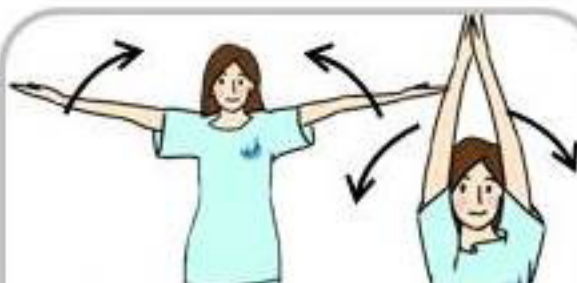
ท่าที่ 1 : กำมือ - แบนมือ



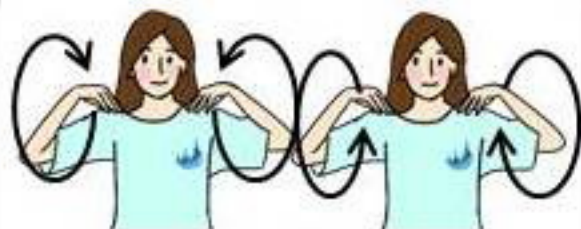
ท่าที่ 2 : ประสานมือ ยกขึ้น - ลง



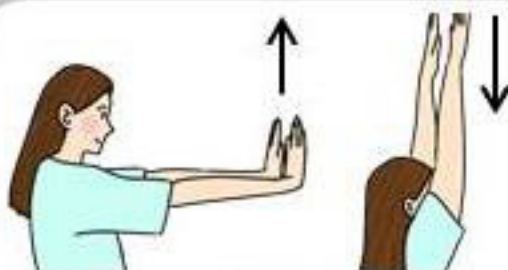
ท่าที่ 3 : ประสานมือทำทยอยพับศอกมาข้างหน้า



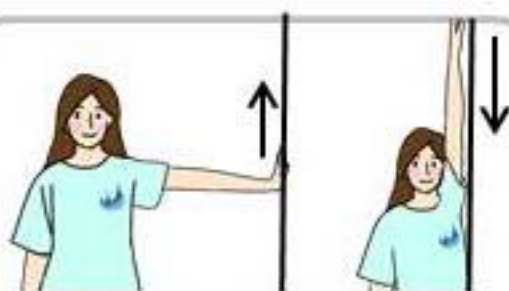
ท่าที่ 4 : กางแขน หงายมือ ยกขึ้น - ลง



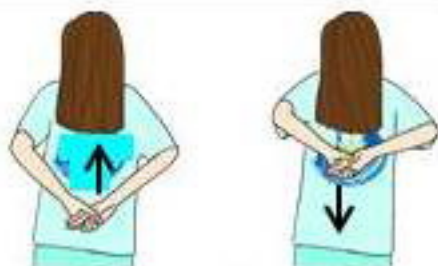
ท่าที่ 5 : หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า - หลัง



ท่าที่ 6 : หันหน้าเข้าผนัง มือไต่ผนัง



ท่าที่ 7 : หันข้างเข้าผนัง มือไต่ผนัง



ท่าที่ 8 : ประสานมือด้านหลัง ยกขึ้น-ลง



5 วิธีบริหารแขนหลังผ่าตัดเต้านม

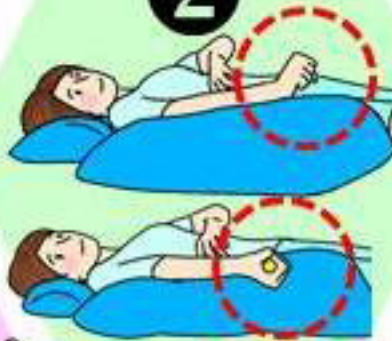
ประโยชน์ : การป้องกันไม่ให้แขนบวมมาก และป้องกันภาวะไหล่ติด

1



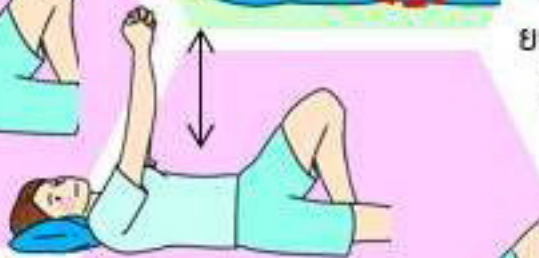
วิธีที่ 1 : นอนยกแขนสูง (หลังผ่าตัดทันที)
ใช้หมอนหนุนตั้งแต่ใต้หัวไหล่ถึงปลายมือ
ข้างที่ผ่าตัด

2



วิธีที่ 2 : กำมือ โล่บวม (เมื่อรู้สึกตัว)
กำ-แบมือเปล่า ทำได้เรื่อยๆ
เพิ่มความแข็งแรงโดยกำลูกบอล

3



วิธีที่ 3 : ชูแขน (วันที่ 3 หลังผ่าตัด)
ใช้มือข้างที่ไม่ได้ผ่า ประคองมืออีกข้าง
ยกขึ้นถึงจุดที่รับได้ ไม่ตึงมากเกินไป
ทำท่าตามภาพ ทำละ 5 - 10 ครั้ง

4



วิธีที่ 4 : ยืดแขน คลายพังผืด
(สัปดาห์ที่ 4 หลังผ่าตัด) ประสานมือ
เหยียดแขนเหนือหัว ยืดตัว พอดีแผล
ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วผ่อน

5



วิธีที่ 5 : รำวง (สัปดาห์ที่ 4 หลังผ่าตัด)
นั่งเอนตัวไปด้านที่ไม่ได้ผ่า สอดตั้งพื้น
มือด้านที่ผ่ารำตั้งวงเหยียดข้ามศีรษะ
ขนานพื้นไปด้านตรงข้าม จนรู้สึกตึง
ชายโครง ค้างไว้ 5 ลมหายใจ



กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงหลังผ่าตัดเต้านม

- ❌ การเจาะเลือด วัดความดันโลหิต แชนข้างที่ผ่าตัดเต้านม
- ❌ การตัดเล็บสั้นมากเกินไป
- ❌ การอาบน้ำ
- ❌ การสวมใส่เสื้อผ้า เสื้อชั้นใน เครื่องประดับที่รัดแน่นเกินไป
- ❌ การถือของหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม
- ❌ ถือหรือสะพายกระเป๋าแชนข้างที่ทำผ่าตัด
- ❌ การเคลื่อนไหวแชนข้างที่ผ่าตัดซ้ำๆ เช่น ถูบ้าน ซักผ้า เป็นต้น

กิจกรรมที่ควรปฏิบัติหลังผ่าตัดเต้านม

- ✓ ดูแลผิวหนังให้สะอาดชุ่มชื้น คอยสังเกตสีผิว อาการปวด และบวม
- ✓ ใส่เสื้อแชนยาว เพื่อป้องกันแสงแดดและการเกิดบาดแผล
- ✓ หากต้องนั่งเป็นเวลานาน ควรยกแชนข้างที่ผ่าตัดสูงกว่าระดับหัวใจ
- ✓ ขณะเดินทางด้วยเครื่องบิน ควรใส่ที่รัดแชน
- ✓ โกงนขรึกแร่ด้วยเครื่องโกนไฟฟ้า แทนการใช้มีดโกน
- ✓ สวมใส่ถุงมือขณะล้างจาน ทำกับข้าว และเย็บผ้า
- ✓ ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ✓ สะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักเบา ใส่ของน้อย ถือ/สะพายข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด