

ท่าบริหาร ป้องกันข้อไหล่ติด ในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านม



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร : 02 354 7028-35

www.nci.go.th

ท่าบริหารป้องกันข้อไหล่ติด ในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านม

ภาวะข้อไหล่ติด ในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านม มักพบได้บ่อยเนื่องจากผู้ป่วยมีอาการปวดตึงแผลผ่าตัด ไม่กล้าบริหารข้อไหล่เนื่องจากกลัวแผลผ่าตัดฉีก ทำให้ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือใช้งานแขนข้างที่ผ่าตัด ส่งผลให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้เต็มที่ ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น สวมเสื้อ หวีผม สระผม ขับรถ เป็นต้น

ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว จึงควรบริหารข้อไหล่ตามคำแนะนำอย่างถูกวิธี

การบริหารควรเริ่มจำนวนครั้งน้อยๆก่อน ให้พอรู้สึกตึงหรือเจ็บพอทนได้ โดยเริ่มท่าละ 3 ครั้ง ถ้าไม่ตึงหรือเจ็บมากขึ้น ให้เพิ่มเป็น 5,7,10 ครั้ง ทำ 3 รอบต่อวัน แต่ละท่าให้ยืดค้างไว้ 10 วินาที

1 ท่าไต่ฝาผนัง (เริ่มบริหารทันทีหลังการผ่าตัด 24 ชั่วโมง)

1.1 ไต่ฝาผนังด้านหน้า

- ยืนหันหน้าเข้าฝาผนัง ห่างผนัง 1 ช่วงแขน
- เหยียดแขนตรง ใช้นิ้วมือค่อยๆ ไต่ผนังขึ้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับเดินเข้าหาผนังจนรู้สึกตึง
- ค่อยๆ ทำจนสามารถเหยียดแขนได้สุด



1.2 ไต่ฝาผนังถ้านข้าง



- ยืนหันด้านที่ไหล่ติดเข้าหาฝาผนัง
ห่างผนัง 1 ช่วงแขน
- กางแขนเหยียดตรง ใช้นิ้วมือค่อยๆ
ไต่ผนังขึ้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับเดินเข้าหาผนัง
จนรู้สึกตึง
- ค่อยๆทำจนสามารถเหยียดแขนได้สุด



2 ก่ายมือข้ามบ่าไปด้านหลัง (เริ่มบริหาร วันที่ 3 หลังผ่าตัด)



- ยกแขนขึ้นให้แขนชิดหู งอข้อศอก
- ใช้มืออีกข้างอ้อมหลังศีรษะ จับศอกดึงแขนไปด้านหลัง
เพื่อจับสะบักด้านเดียวกัน

3

ท่าโอบรักแร้



- แขนข้างที่ผ่าตัด โอบใต้รักแร้ด้านตรงข้าม
- แขนตั้งฉากกับลำตัว
- ใช้แขนอีกข้างจับข้อศอก ดึงข้ามหน้าอก ให้รู้สึกตึงเจ็บพอทนได้

4

ท่าพิงมุมผนัง



- หันหน้าเข้าหามุมห้อง
- กางแขนงอข้อศอกให้ตั้งฉากทั้ง 2 ข้าง
- วางแขนบนมุมผนัง
- โน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงด้านหน้าไหล่

- มือประสานท้ายทอย กางศอกออกจากกันให้มากที่สุด



เมื่อทำได้ดีขึ้นให้เริ่มตัดกับขอบประตู



- ศอกข้างที่ผ่าตัด เกี้ยวไว้กับขอบประตู
- ก้าวเท้าที่ถนัดไปด้านหน้าจนรู้สึกตึง เจ็บพอทนได้แล้วถอยกลับ

6

ท่ามือเกาหลี

- ยืนหันข้างที่ผ่าตัดเต้านมชิดฝาผนัง แล้วเอามือไขว้หลัง
- ค่อยๆ งอศอกขึ้นจนตั้ง จับพOTHนได้



ระดับที่ 1



ระดับที่ 2



ระดับที่ 3

● ระดับที่ 1

แตะสะโพกด้านตรงข้าม

● ระดับที่ 2

แตะเอวด้านตรงข้าม

● ระดับที่ 3

แตะสะบักด้านตรงข้าม

● เมื่อทำได้ดีขึ้น

ให้ใช้ผ้าเช็ดตัวช่วยดึง โดยแขนข้างที่ผ่าตัดอยู่ด้านล่าง มืออีกข้างช่วยดึงผ้าอยู่ด้านบน ต้นแขนชิดลำตัว

