

การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนเอว

กิจกรรมที่ต้องหลีกเลี่ยงกรณีผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับเอว



1. ไม่ควรนั่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นควรลุกขึ้นเดิน ประมาณ 3-5 นาที จึงกลับมานั่งใหม่



2. หลีกเลี่ยงการนั่งกับพื้น นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่าและหลีกเลี่ยงการนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิง



3. ไม่ควรบิดหรือเอี้ยวตัวแรงๆ และเร็ว



4. ไม่ควรยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง



5. ไม่ควรให้บริเวณกระดูกสันหลัง หรือบริเวณใกล้เคียงได้รับการกระทบแรงๆ



6. ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ต้องก้ม แอ่น หรือบิดหมุนลำตัวบ่อยๆ ซ้ำๆ

กิจกรรมในช่วงแรกหลังจากกลับบ้าน สำหรับการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนเอวทั่วไป

สัปดาห์ที่ 1

- เดินเท่าที่จำเป็น
- ไม่ควรอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง
- ขึ้นลงบันไดเท่าที่จำเป็น
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ดูแลแผลตามที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
- สวมอุปกรณ์พยุงตามคำแนะนำของแพทย์

สัปดาห์ที่ 2

- ทำกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น เดินได้ไกลขึ้น เดินได้บ่อยขึ้นแต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ
- ยกของได้บ้างที่หนักไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อข้าง
- ออกกำลังกายเบาๆ
- ผู้ป่วยที่ฟื้นตัวเร็วไม่มีอาการปวดแล้ว จะสามารถขับรถได้แต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ และไม่ควรขับรถนานเกิน 2 ชั่วโมง
- แพทย์อาจนัดให้ท่านกลับมาพบ เพื่อตรวจประเมินหลังผ่าตัด



สัปดาห์ที่ 3

- ทำงานบ้านได้ปกติ
- ยกของหนักได้ไม่เกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง
- สามารถออกกำลังกายได้ โดยเน้นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



สัปดาห์ที่ 4

- การเดินจะทำได้มากขึ้น และไกลขึ้น
- สามารถขับรถได้นานขึ้น แต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ



เดือนที่ 2 และ 3 หลังผ่าตัด

สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เล่นกีฬา เช่น วាយน้ำ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ และออกกำลังกายที่ไม่หักโหม อย่างไรก็ตาม หากอาการดีขึ้นยังคงมีอยู่ ในระยะเวลา 3-5 เดือนจึงค่อยดีขึ้น แพทย์จะนัดกลับมาตรวจประเมินเป็นระยะๆ ท่านจึงควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

คำถามที่พบบ่อย "หลัง" รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ?

- **กี่วันหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังจะลุกขึ้นเดินได้** โดยทั่วไปผู้ป่วยจะลุกขึ้นเดินได้ในวันถัดไป
- **เมื่อไหร่แผลจะถูกน้ำได้** แผลจะถูกน้ำได้เมื่อแผลหายสนิท ซึ่งการรักษาด้วยเลเซอร์อาจใช้เวลาประมาณ 3 วัน การรักษาแบบผ่าตัดส่องกล้องอาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน แพทย์จะพิจารณาจากแผล และแจ้งให้ทราบอีกครั้งก่อนกลับบ้าน
- **เมื่อไหร่แผลจะหาย** ถ้าเป็นการรักษาแบบเลเซอร์หรือการรักษาอื่นๆ ที่ไม่มีแผลเปิด ใช้เวลาประมาณ 1 วัน ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิดหรือมีการเย็บแผล อาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน
- **จะต้องกลับมาพบแพทย์อีกครั้ง**
หลังจากออกจากโรงพยาบาลกี่วัน ขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย โดยทั่วไปจะประมาณ 7-10 วัน
- **หากแผลหายไม่ปกติจะมีอาการอย่างไร** หากแผลมีอาการปวดไม่ลดลงตามเวลาที่ผ่านไป บวม แดงร้อน หรือมีไข้ หรืออาจมีสารคัดหลั่งออกมาจากแผล ปวดหลังมากผิดปกติ ควรกลับมาพบแพทย์

- **ขับรถทางไกลได้หรือไม่** สามารถขับรถได้ และจะสามารถขับรถได้ไกลขึ้นเมื่อผ่านไปประมาณ 2 สัปดาห์ หากมีความจำเป็นต้องเดินทางในระยะทางยาว ควรหลีกเลี่ยงการขับรถต่อเนื่อง และควรพักเปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ
- **นั่งรถเดินทางไกลควรทำอย่างไร** เมื่อต้องนั่งรถเดินทางไกล ควรปรับพนักพิงให้เอียงลงมากกว่าปกติ เพื่อถ่ายน้ำหนักไปยังแผ่นหลัง และพักเปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ
- **ควรใส่ Support นานเท่าไร** การรักษาแบบเลเซอร์หรือการรักษาที่ไม่มีแผลเปิด ไม่จำเป็นต้องใส่ Support ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิดหรือมีการเย็บแผล จำเป็นต้องใส่ Support 1-2 สัปดาห์ หรือขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย



www.s-spine.com

Call center : 02 034 0808

Local call : 09 1414 2525

Internation call : +669 4713 6666

Fax : 02 034 0847 E-mail : sspineshospital@gmail.com

Facebook : [npainclinic](https://www.facebook.com/npainclinic) / [S spine hospital](https://www.facebook.com/Sspinehospital)