







# การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอ

## กิจกรรมที่ต้องหลีกเลี่ยงกรณีผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับคอ

-  1. ไม่ควรนั่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นควรลุกขึ้นเดิน ประมาณ 3-5 นาที จึงกลับมานั่งใหม่
-  2. ไม่ควรก้มหรือเงยศีรษะซ้ำๆ เป็นเวลานาน เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อคอทำงานหนักซ้ำๆ ซึ่งอาจกระตุ้นให้เซลล์กล้ามเนื้ออักเสบ
-  3. ไม่ควรหันศีรษะแรงๆ และเร็ว เพราะอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
-  4. ไม่ควรยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง เนื่องจากการยกของหนัก ส่งผลให้กล้ามเนื้อคอเกร็งเพื่อช่วยในการยก
-  5. ไม่ควรให้บริเวณกระดูกสันหลังส่วนคอ หรือบริเวณใกล้เคียง ได้รับการกระทบแรงๆ
-  6. ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ต้องก้ม เงย หรือหันศีรษะบ่อยๆ ซ้ำๆ เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อคอทำงานหนักหรือบาดเจ็บ

# กิจกรรมในช่วงแรกหลังจากกลับบ้าน สำหรับการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอทั่วไป



## สัปดาห์ที่ 1 และ 2

- ไม่ควรอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง
- ยกของได้บ้างที่หนักไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อข้าง
- ออกกำลังกายเบาๆ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ดูแลแผลตามที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
- สวมอุปกรณ์พยุงตามคำแนะนำของแพทย์



## สัปดาห์ที่ 3 และ 4

- ทำงานบ้านได้ปกติ
- ยกของหนักได้ไม่เกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง
- สามารถออกกำลังกายได้ โดยเน้นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



## เดือนที่ 2 และ 3 หลังผ่าตัด

จะสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เล่นกีฬา เช่น วាយน้ำ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ และออกกำลังกายที่ไม่หักโหม อย่างไรก็ตาม ภายใต้อาการตั้งของกล้ามเนื้อยังคงมีอยู่ ในระยะเวลา 3-5 เดือนจึงค่อยดีขึ้น แพทย์จะนัดกลับมาตรวจประเมินเป็นระยะๆ ท่านจึงควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

## คำถามที่พบบ่อย "หลัง" รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ?

- **เมื่อไหร่แผลจะถูกน้ำได้** แผลจะถูกน้ำได้เมื่อแผลหายสนิท ซึ่งการรักษาด้วยเลเซอร์อาจใช้เวลาประมาณ 3 วัน การรักษาแบบผ่าตัดส่องกล้องอาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน แพทย์จะพิจารณาจากแผล และแจ้งให้ทราบอีกครั้งก่อนกลับบ้าน
- **เมื่อไหร่แผลจะหาย** ถ้าเป็นการรักษาแบบเลเซอร์หรือการรักษาอื่นๆ ที่ไม่มีแผลเปิด ใช้เวลาประมาณ 1 วัน ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิดหรือมีการเย็บแผล อาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน
- **จะต้องกลับมาพบแพทย์อีกครั้ง**  
หลังจากออกจากโรงพยาบาลก็วัน ขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย โดยทั่วไปจะประมาณ 7-10 วัน

- **หากแผลหายไม่ปกติจะมีอาการอย่างไร** หากแผลมีอาการปวด ไม่ลดลงตามเวลาที่ผ่านไป บวม แดงร้อน หรือมีไข้ หรืออาจมีสารคัดหลั่งออกมาจากแผล ปวดหลังมากผิดปกติ ควรกลับมาพบแพทย์
- **ขับรถทางไกลได้หรือไม่** สามารถขับรถได้ และจะสามารถขับรถได้ไกลขึ้นเมื่อผ่านไปประมาณ 2 สัปดาห์ หากมีความจำเป็นต้องเดินทางในระยะทางยาว ควรหลีกเลี่ยงการขับรถต่อเนื่อง และควรพักผ่อนทำทางเป็นระยะๆ
- **นั่งรถเดินทางไกลควรทำอย่างไร** เมื่อต้องนั่งรถเดินทางไกล ควรปรับพนักพิงให้เอียงลงมากกว่าปกติ เพื่อถ่ายน้ำหนักไปยังแผ่นหลัง และพักผ่อนทำทางเป็นระยะๆ
- **ควรใส่ Support นานเท่าไร** การรักษาแบบเลเซอร์หรือการรักษาที่ไม่มีแผลเปิด ไม่จำเป็นต้องใส่ Support ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิดหรือมีการเย็บแผล จำเป็นต้องใส่ Support 1-2 สัปดาห์ หรือขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย
- **ออกกำลังกายอย่างไร** คนไข้สามารถออกกำลังกายได้ โดยเน้นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกและต้องก้ม เหย หรือหมุนคอซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

- **ถือของหนักได้หรือไม่** หากมีความจำเป็นต้องถือของหนัก สามารถถือของหนักได้แต่ไม่ควรหนักเกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงได้ควรหลีกเลี่ยง
- **เล่นกีฬาได้หรือไม่** สามารถเล่นกีฬาได้โดยที่กีฬานั้นไม่มีแรงกระแทกที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกระดูกสันหลัง และต้องไม่ก้ม เงย หรือหมุนคอซ้ำๆ หรือเร็ว แนะนำกีฬาว่ายน้ำจะดีที่สุด



[www.s-spine.com](http://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](mailto:sspineshospital@gmail.com)

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