

ท่าที่ 4 พิงมุมผนัง

หันหน้าเข้าหามุมห้อง กางแขนงอศอกให้ตั้งฉากทั้ง 2 ข้าง วางแขนบนมุมผนังโน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึง ด้านหน้าไหล่



ท่าที่ 5 กางศอก

มือประสานท้ายทอย กางศอกออกจากกันให้มากที่สุด เมื่อทำได้ดีขึ้นให้เริ่มขัดกับขอบประตู ศอกข้างที่ผ่าตัดเกี่ยวไว้กับขอบประตู ก้าวเท้าที่ถนัดไปข้างหน้าจนรู้สึกตึง เจ็บพอกันได้ แล้วถอยกลับ



ท่าที่ 6 มือเกาหลัง

ยืมหันข้างที่ผ่าตัดเต้านมชิดฝาผนังแล้วเอามือไขว้หลัง ค่อยๆงอศอกขึ้นจนถึง เจ็บพอกันได้

ระดับที่ 1 แตะสะโพกด้านตรงข้าม
ระดับที่ 2 แตะเอวด้านตรงข้าม
ระดับที่ 3 แตะสะบักด้านตรงข้าม



ระดับที่ 1

ระดับที่ 2

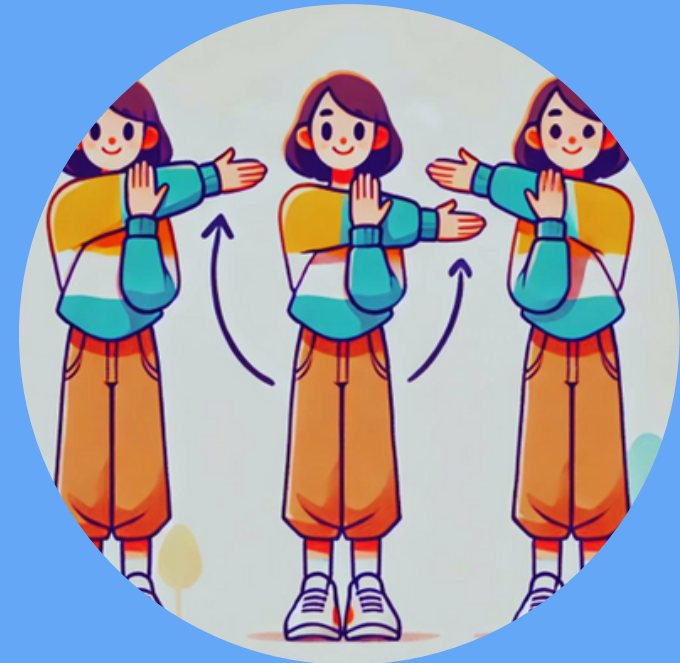
ระดับที่ 3



วิดีโอการบริการข้อไหล่
อ้างอิงจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ



แผ่นพับ



การบริหารข้อไหล่
หลังการผ่าตัดเต้านม



กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล
โรงพยาบาลมะเร็งสุราษฎร์ธานี



คำแนะนำ

- ควรเริ่มบริหารเมื่อแพทย์อนุญาต
- ทำท่าบริหารอย่างช้า ๆ และไม่ฝืน ทำซ้ำแต่ละท่า 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ (เช้า กลางวัน เย็น)
- หากรู้สึกปวดหรือไม่สบายควรหยุด และปรึกษาแพทย์
- หากแผลมีอาการบวม แดง หรือปวดมากขึ้น ควรหยุดการบริหาร และปรึกษาแพทย์ทันที



ท่าที่ 1 ท่าไต่ฝาผนัง เริ่มบริหารทันทีหลังการผ่าตัด 24 ชั่วโมง

1.1 ไต่ฝาผนังด้านหน้า ยืนหันหน้าเข้าฝาผนัง ห่าง 1 ช่วงแขน เหยียดแขนตรง ใช้นิ้วมือค่อยๆไต่ฝาผนังขึ้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับเดินเข้าหาผนัง จนกระทั่งรู้สึกตึงแขน ค่อยๆทำจนสามารถเหยียดแขนได้สุด



1.2 ไต่ฝาผนังด้านข้าง ยืนหันด้านที่ผ่าตัดเข้าหาฝาผนัง ห่างผนัง 1 ช่วงแขน กางแขนเหยียดตรงใช้นิ้วมือค่อยๆไต่ ผนังขึ้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับเดินเข้าหาผนังจนกระทั่งรู้สึกตึงแขน ค่อยๆทำจนสามารถเหยียดแขนได้สุด



ท่าที่ 2 ยกมือข้ามบ่าไปด้านหลัง (เริ่มบริหารวันที่ 3 หลังผ่าตัด)

ยกแขนข้างผ่าตัดขึ้นให้แขนชิดหู งอข้อศอก ใช้มืออีกข้างอ้อมศีรษะ จับศอกดึงแขนไปด้านหลัง เพื่อจับสะบักด้านเดียวกัน



ท่าที่ 3 โอบรักแร้

แขนข้างที่ผ่าตัด โอบใต้รักแร้ ด้านตรงข้าม แขนก่อนบนตั้งฉากกับลำตัว ใช้แขนอีกข้างจับข้อศอก ดึงข้ามหน้าอก ให้รู้สึกตึงเจ็บพอทนได้

