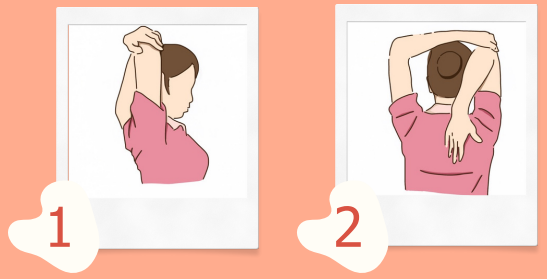
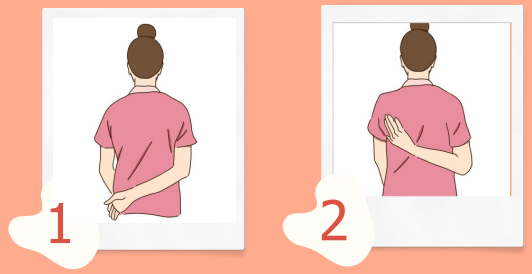
ท่าที่ 2 ท่าไขว้แขนด้านหลัง อ้อมบน

ยกมือและแขนข้างที่ผ่าตัด จากนั้นไขว้ไปด้านหลังโดยให้นิ้วแตะกลางหลัง ใช้มืออีกข้างดันบริเวณข้อศอกอีกข้างให้สุดตึง



ท่าที่ 3 ท่าไขว้แขนด้านหลัง อ้อมล่าง

ไขว้แขนข้างที่ผ่าตัดไปด้านหลัง โดยอ้อมด้านล่างให้นิ้วแตะกลางหลัง

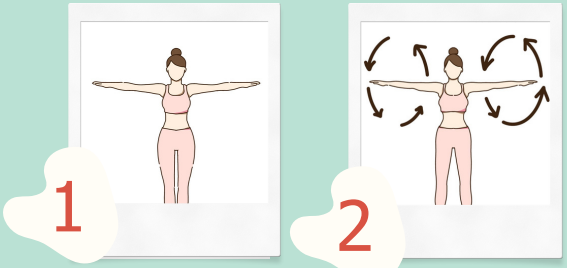


ถ้าไม่ทำอาจเกิดภาวะข้อไหล่ติดหรือแขนบวมได้นะคะ

ขอขอบคุณรูปภาพจาก : ท่าบริหารป้องกันข้อไหล่ติด ในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านม สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

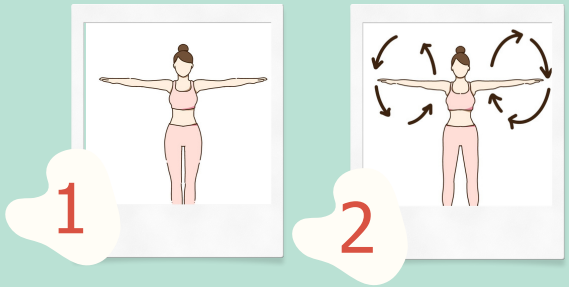
ท่าที่ 4 ท่าหมุนแขนเป็นวงกลม 1

วางแขนข้างที่ได้รับการผ่าตัดเหยียดตรงแนบลำตัว จากนั้นหมุนแขนเป็นวงกลมไปด้านหน้า (ท่ากรรเชียง)



ท่าที่ 5 ท่าหมุนแขนเป็นวงกลม 2

วางแขนข้างที่ได้รับการผ่าตัดเหยียดตรงแนบลำตัว จากนั้นหมุนแขนเป็นวงกลมไปด้านหลัง (ท่าฟรีสไตล์)



แผ่นพับ เรื่องการดูแลตนเอง
หลังผ่าตัดมะเร็งเต้านม

ขอขอบคุณรูปภาพจาก : เพจ Yoga and Me

การดูแลตนเอง หลังผ่าตัด มะเร็งเต้านม



คลินิกศัลยกรรม
งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกศัลยกรรม
โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี
โทร 036 422 515 ต่อ 382

ภาวะแทรกซ้อนสำคัญที่พบได้หลังผ่าตัด

1. สิ่งคัดหลั่งคั่งใต้แผลผ่าตัด (SEROMA)
2. ข้อไหล่ติด
3. ภาวะแขนบวม
4. การเน่าตายของผิวหนังบริเวณแผลผ่าตัด
5. การบาดเจ็บของเส้นประสาท

การดูแลแขนข้างที่ผ่าตัด เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บและแขนบวม

- **หลีกเลี่ยง**การยกแขนข้างที่ผ่าตัดทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

- ยกของหนัก (มากกว่า 1-2 กิโลกรัม) รวมถึงการสะพายกระเป๋า อุ้มเด็กด้วยแขนข้างที่ผ่าตัด เพราะมีโอกาสเกิดภาวะแขนบวมได้ง่าย

- การเจาะเลือด วัดความดันโลหิต การให้เลือดหรือสารน้ำ รวมทั้งให้ยาเคมีบำบัดแขนข้างที่ผ่าตัด (ควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาลทราบเรื่องการผ่าตัดก่อนทำกิจกรรมดังกล่าว)

- หลีกเลี่ยงการใส่เครื่องประดับ เช่น กำไลข้อมือ นาฬิกา แหวน ข้างที่ผ่าตัด เพราะมีโอกาสเกิดแผล หรือเครื่องประดับรัดแน่น และอาจไม่สามารถถอดออกได้ เนื่องจากแขนหรือนิ้วบวม

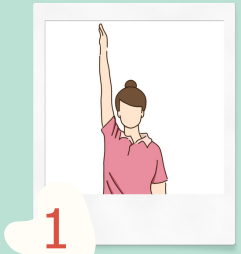
- หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่ผ่าตัดตำหรือสับอาหาร
- หลีกเลี่ยงการกระทำใดๆ ที่เสี่ยงต่อการเกิดแผล เช่น การใช้ใบมีดโกนเพื่อโกนผมหรือขน ระมัดระวังการใช้ของแหลมคมต่อแขนข้างที่ผ่าตัด ระวังการเกิดแผลเวลาตัดเล็บ หากถูกยุง หรือแมลงกัดต่อยเป็นตุ่ม ควรหลีกเลี่ยงการเกาแรงๆ อาจเกิดแผลได้ เป็นต้น เพราะการไหลเวียนของเลือดแขนข้างที่ผ่าตัดไม่ดี ทำให้แผลหายช้าและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
- สวมถุงมือเวลาล้างจาน ทำความสะอาดทำงานบ้าน ทำสวน หรือสัมผัสสารเคมีที่ทำให้ระคายเคือง
- หากเกิดแผล ต้องรีบทำความสะอาดทันที
- หลีกเลี่ยงการตากแดดจัดนานๆ เพราะผิวหนังอาจเกิดการไหม้จากแดดเผา (Sun burn)
- ถ้าแขนบวมมาก ระวังกระดูกไหปลาร้าหัก ควรใช้ผาคล้องแขนช่วยพยุงน้ำหนัก
- ใช้เครื่องช่วยรัดปลอกแขนหรือถุงแขนและรักษาอุปกรณ์ให้สะอาดอยู่เสมอ
- สังเกตความผิดปกติบริเวณแผลผ่าตัด รักแร้ และแขน ว่ามีอาการบวมหรือไม่

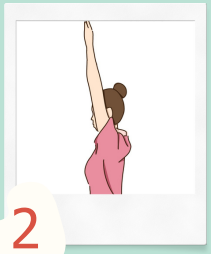
การเคลื่อนไหว และการบริหารแขนและไหล่เพื่อป้องกันภาวะข้อไหล่ติด

1. ใช้แขนทั้ง 2 ข้างปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ
2. แนะนำให้ผู้ป่วยบริหารข้อไหล่และแขนข้างที่ผ่าตัด โดยมีท่าการบริหาร ดังนี้

ท่าที่ 1 ท่ายกแขน

ยกมือข้างที่ผ่าตัดเหยียดตรงแนบชิดใบหู ส่วนมืออีกข้างให้แนบชิดลำตัว





ขอขอบคุณรูปภาพจาก : ท่าบริหารป้องกันข้อไหล่ติด ในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านม สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณะสุข