



# EXERCISE AFTER ORGAN TRANSPLANTATION

การออกกำลังกาย  
หลังผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ

---

หอผู้ป่วยเปลี่ยนอวัยวะศิริราช

Siriraj Transplantation Ward



# การออกกำลังกาย<sup>1</sup> หลังผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ สามารถเริ่มตั้งแต่หลังผ่าตัด ครบ 12 ชั่วโมง

การผ่าตัดทุกประเภทที่มีการดมยาสลบและใส่ท่อช่วยหายใจ ส่วนใหญ่ มักพบภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นคือ ภาวะปอดแฟบ และถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายหลังผ่าตัดไม่เพียงพอ อาจส่งผลไปถึงระบบอื่น ๆ เช่น ระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้ออ่อนแรง

ดังนั้นการออกกำลังกายหลังผ่าตัดมีความจำเป็นอย่างมาก จะช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และระบบทางเดินอาหารทำงานได้ตามปกติ ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวหลังผ่าตัดได้เร็ว ซึ่งสามารถเริ่มออกกำลังกายได้ตั้งแต่หลังผ่าตัดครบ 12 ชั่วโมง

# Exercise

หลังทำผ่าตัด 24 ชั่วโมง

## ท่าที่ 1

- นอนราบ / ศีรษะสูง ประมาณ 30 องศา วางมือ  
ประคองแผลผ่าตัด หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออก  
ท้องแฟบ นับ 1 **ทำซ้ำ 10 รอบ ทำซ้ำ ทุก 2 ชั่วโมง**

## ท่าที่ 2

- นอนราบ / ศีรษะสูง ประมาณ 30 องศา  
กำมือสองข้างให้แน่นและแบให้สุด **ทำซ้ำ 20 รอบ  
ทำซ้ำทุก 2 ชั่วโมง**
- กระดกปลายเท้าขึ้นลง 20 รอบ ทำซ้ำ ทุก 2 ชั่วโมง

## ท่าที่ 3

- ซันเข้าข้างขวาขึ้น ยกแขนซ้าย ขึ้นเหนือศีรษะ  
หายใจเข้าลึกๆ แล้วพลิกตัวไปข้างซ้าย  
เปลี่ยนท่านอนบ่อยๆ เพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน

## ท่าที่ 4

- ซันเข้าข้างซ้ายขึ้น ยกแขนขวาเหนือศีรษะ หายใจเข้า  
ลึกๆ แล้วพลิกตัวไปข้างขวา

*\*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ  
อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย*

A photograph showing a patient in a light blue hospital gown sitting up in a bed. A nurse in white scrubs is standing by the side of the bed, holding the patient's hand and the bed's frame to assist them. The patient is holding onto the bed's frame. The background shows a typical hospital room setting with a window and a bed.

# Exercise

## หลังทำผ่าตัดวันที่ 1

หลังผ่าตัดวันที่ 1 เน้นให้ลุกนั่งบ่อยๆ โดยก่อนลุกนั่งห้อยขา ให้ผู้ป่วยลองทำท่าที่ 1- 4 ของการออกกำลังกายหลังทำ ผ่าตัด 24 ชั่วโมงแรกก่อน เมื่อรู้สึกมั่นใจ จากนั้นให้ผู้ป่วย ขยับตัวมาชิดขอบเตียงด้านที่จะนั่งลุกห้อยขา

- ค่อยๆ ตะแคงตัวแล้วยืนตัวเองขึ้นจากที่นอน นั่งห้อยขา ตัวตรง
- ย่ำเท้ากับพื้น หรือที่วางเท้า จากนั้นเหยียดขาตรงทีละข้าง
- ดูด Tri Flo 10 รอบ/เช็ด ทำซ้ำทุกๆ 1 ชั่วโมง
- ทดลองยืน ชั่งน้ำหนัก

*\*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ  
อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย*



# Exercise

หลังทำผ่าตัดวันที่ 2

หลังผ่าตัดวันที่ 2 เน้นการลุกจากเตียง โดยก่อนลุกผู้ป่วย ควรเริ่มทำท่าที่ 1 - 4 ก่อน

- ตะแคงตัวลุกนั่งห้อยขา
- ยืนบนพื้น ชั่งน้ำหนัก
- ยืนย่ำเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขนขึ้นลง นั่งเก้าอี้ ประมาณ 15 นาที
- ดูด Tri Flo 10 รอบ/เช็ด ทำซ้ำทุกๆ 1 ชั่วโมง

*\*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ  
อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย*

# Exercise

หลังทำผ่าตัดวันที่ 3

หลังผ่าตัดวันที่ 3 เน้นการทำกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง  
นั่งเก้าอี้ให้นานขึ้น โดยก่อนลุกให้ทำท่าที่ 1 - 4

- ยืนชั่งน้ำหนัก
- ล้างหน้า แปรงฟัน
- ดูด Tri Flo ตามคำแนะนำ
- เดินรอบเตียง ยืนแกว่งแขนขึ้น-ลง ประมาณ 30 นาที

*\*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ  
อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย*



# Exercise

หลังทำผ่าตัดวันที่ 4

หลังผ่าตัดวันที่ 4 เป็นต้นไป นอกจากปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัว ให้ผู้ป่วยออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- ยืนแกว่งแขน 30 นาที
- เดินรอบเตียง 30 นาที
- ดูด Tri Flo ตามคำแนะนำ

*\*ผู้ป่วยสามารถแจ้งพยาบาล หากมีอาการปวดแผล หน้ามืด เวียนศีรษะ  
อาการผิดปกติอื่นๆ ขณะออกกำลังกาย*