

กิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

แผนการสอนกิจกรรมครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ 1	การนำเข้าสู่โปรแกรม
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า จำนวน 30 คน
วิธีการ	บรรยาย
ระยะเวลา	15 นาที
วิทยากร	พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์
แนวคิดที่สำคัญ	

การเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง การปฏิบัติตัวก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ตลอดจนทราบถึงอาการแทรกซ้อนเบื้องต้น รวมทั้งสามารถปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้านได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อเตรียมความพร้อมของกลุ่มทดลองในการร่วมโปรแกรมสุขศึกษา

ตารางที่ 12 : แผนการสอนกิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เมื่อบรรดาจบแล้วผู้เข้ารับ การอบรมสามารถ</p> <ul style="list-style-type: none"> - บอกวัตถุประสงค์ของ การจัดโปรแกรมสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง - บอกประโยชน์ที่จะได้รับ จากการเข้าร่วมโปรแกรม สุขภาพได้ 	<p>วิทยากรกล่าวสวัสดิแนะนำตนเอง และให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนำตนเองสั้น ๆ เพื่อทำ ความรู้จักกัน</p> <p>วิทยากรชี้แจงว่า กำลังดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับ โปรแกรมสุขภาพเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วย ผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยทำการศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าใน แต่ละราย ซึ่งท่านจะเป็นผู้ได้รับ โปรแกรมสุขภาพ ที่สร้างขึ้น</p> <p>วิทยากรกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ของ โปรแกรม เกี่ยวกับกิจกรรมในโปรแกรมว่า เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง การปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ตลอดจนทราบถึงอาการแทรกซ้อนเบื้องต้น รวมทั้งสามารถปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้านได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรกล่าวทักทายกลุ่ม และแนะนำตนเอง - วิทยากรบอกวัตถุประสงค์ ของการดำเนินโปรแกรม สุขภาพ - วิทยากรชี้แจงประโยชน์ ที่จะได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรม - วิทยากรชี้แจงเกี่ยวกับ กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะดำเนิน ไปตลอดจนจบโปรแกรม - วิทยากรบอกวัน เวลา ที่จะต้องเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งหมดให้กลุ่มทราบ 		<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจ ของกลุ่ม - สังเกตการตอบ คำถามของกลุ่ม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>อย่างถูกต้อง</p> <p>กิจกรรมที่จะดำเนินทั้งหมดมี 3 ครั้ง โดยกำหนดวันและเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้เป็นครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อให้ท่านมีความพร้อมก่อนผ่าตัดในวันพรุ่งนี้ ครั้งที่ 2 เป็นการพบหลังท่านผ่าตัดเสร็จ และครั้งที่ 3 เป็นการพบกันเมื่อท่านมาพบแพทย์ตามนัดอีกครั้ง ประมาณ 2 สัปดาห์ หลังจากออกจากโรงพยาบาล</p>	<p>- วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ซักถามปัญหาหรือข้อสงสัย แล้ววิทยากรตอบข้อซักถามเหล่านั้นกระจ่างชัดเจน</p> <p>- วิทยากรขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งย้ำเตือนกำหนดนัดหมายของการดำเนินการตามโปรแกรมในขั้นตอนต่อไป</p>		

ที่มา : รจนา สุขสุนิตย์ (2549)

กิจกรรมที่ 2	การให้ความรู้เกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า การดูแลตนเองก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า การปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า
วิธีการ	บรรยาย การสอนรายบุคคล การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
วิทยากร	พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์
แนวคิดที่สำคัญ	<p>ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้เกิดความสูญเสียอวัยวะ เสียเวลา เสียงบประมาณของประเทศชาติ รวมถึงก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ทั้งแก่ตัวผู้ป่วยเอง โรงพยาบาล และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วย ดังนั้นการให้โปรแกรมสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า นั้นจะสามารถทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้องในการเตรียมความพร้อมก่อนรับการผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p>
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตน ก่อน ขณะและหลังผ่าตัด ได้ถูกต้องเหมาะสม

ตารางที่ 13 : แผนการสอนกิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เมื่อผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมในส่วนนี้แล้ว ผู้ป่วยสามารถ</p> <p>1. บอกถึงโครงสร้างของข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>โครงสร้างของข้อเข่า</p> <p>ข้อเข่าเป็นข้อที่มีขนาดใหญ่ มีโครงสร้างและการทำงานที่สลับซับซ้อน มีหน้าที่สำคัญในการรับน้ำหนักตัว และมีบทบาทเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ซึ่งสัมพันธ์กับกระดูกต้นขา (Femur) กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) เอ็นต่างๆทั้งในและนอกข้อร่วมกับการทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ รอบข้อเข่า</p> <p>ข้อเข่าเปรียบเสมือนบานพับซึ่งประกอบด้วยกระดูก 3 ส่วน ส่วนล่างสุดของกระดูกต้นขา (Femur) ส่วนบนสุดของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) เมื่อเข่ามีการงอ กระดูกส่วนล่างของกระดูกต้นขาจะหมุนและสัมผัสกับส่วนบนสุดของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ที่มีพื้นผิวเรียบ กระดูกส่วนที่ 3 คือกระดูกลูกสะบ้า (Patella) จะเคลื่อนอยู่ด้านหน้าของกระดูกอ่อน (Cartilage) ที่มีความลื่นและเรียบ ข้อเสื่อมเกิดจากการสึกหรอของพื้นผิวกระดูกและ</p>	<p>1. ขั้นนำ (5 นาที)</p> <p>วิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยการเสนอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งในท่าสบาย ๆ บนเก้าอี้ หรือ โซฟาที่จัดไว้ให้</p> <p>2. ขั้นนำเสนอเนื้อหา (45 นาที)</p> <p>2.1 วิทยากรนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับโครงสร้างของข้อเข่า โดยเริ่มจากการซักถามเกี่ยวกับโครงสร้าง</p>	<p>- แบบจำลองข้อเข่า</p>	<p>- สังเกตความสนใจของผู้ป่วย</p> <p>- สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้ป่วย</p> <p>- ผู้ป่วยสามารถตอบข้อซักถามถึงโครงสร้างของข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>กระดูกอ่อน ซึ่งเป็นส่วนที่กระดูกมีการเสียดสีกัน การเสียดสีของพื้นผิวกระดูกเหล่านี้ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้</p> <p>การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมีหลายวิธีโดยมีจุดมุ่งหมายในการรักษาคือ การลดอาการปวดเข่า และทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเป็นไปตามปกติ ป้องกันหรือแก้ไขการผิดรูปร่างของข้อเข่า และทำให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือทำงานได้ตามปกติ</p>	<p>ของข้อเข่า (คาดว่าคำตอบจะยังไม่สมบูรณ์)</p> <p>2.2 วิทยากรอธิบายโครงสร้างของข้อเข่า ประกอบการใช้แบบจำลองข้อเข่า</p> <p>2.3 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมซักถามปัญหาและข้อสงสัย และวิทยากรตอบคำถามจนเกิดความเข้าใจชัดเจน</p> <p>2.4 วิทยากรสรุปประเด็นที่สำคัญ</p>	<p>- แบบจำลองข้อเข่าเทียม</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>2. บอกถึงการรักษาโรค ข้อเข่าเสื่อมได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>วิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมีดังนี้</p> <p>1. การใช้ยา ส่วนใหญ่การใช้ยารักษาโรคนี้นักใช้ในการรักษาอาการปวด ยาที่ใช้ ได้แก่ ยาแก้ปวดหรือยาต้านอักเสบชนิดไม่ใช่สเตียรอยด์ ส่วนการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้ออาจทำให้อาการปวดหายไปได้ แต่มักจะหายไปชั่วคราว การฉีดสเตียรอยด์เข้าข้อบ่อยๆ ก็อาจทำให้การเสื่อมของข้อมากขึ้น</p> <p>2. การรักษาโดยวิธีทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู การรักษาโดยวิธีนี้จะช่วยลดอาการปวดและเพิ่มสมรรถภาพของข้อทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นไม่พิการ การรักษาวิธีนี้ได้แก่</p> <p>2.1 การใช้ความร้อน ความเย็น หรือการกระตุ้นด้วยไฟฟ้า</p> <p>2.2 การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ยึดข้อ</p>	<p>2.5 วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมบอกการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมที่ตนเองได้รับ</p> <p>2.6 วิทยากรอธิบายวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มเติมโดยใช้ภาพ</p> <p>พิกแสดงการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมประกอบ และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม สรุปถึงวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมของตนเอง</p> <p>2.7 วิทยากรสรุปวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม</p>	<p>- ภาพพิกแสดงการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม</p>	<p>- สามารถบอกถึงวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>อาการไม่มาก อาจรักษาโดยการถ่ายภาพบำบัด แต่อย่างเฉิว โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด การรักษาทาง เวชศาสตร์ฟื้นฟูควรกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งอาจลดภาวะเสื่อมของข้อได้ เข้าแข็งแรง มีผลทำให้อาการปวดข้อลดลง สมรรถภาพในการทำงานของข้อดีขึ้น</p> <p>2.3 การใช้เครื่องช่วยพยุงเพื่อลดแรงกดต่อ ข้อเข่า เช่น การใช้ไม้ค้ำยัน ไม้เท้าหรือเครื่องช่วย พยุงเดิน</p> <p>2.4 การจัดโปรแกรมทางกายภาพบำบัด ที่เหมาะสม</p> <p>การรักษาโดยวิธีทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูเป็นสิ่ง สำคัญในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยที่มี</p> <p>3. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า เป็นวิธีที่แพทย์จะ เลือกรักษาเป็นวิธีสุดท้ายหลังจากไม่ประสบ ความสำเร็จในการรักษาด้วยวิธีอื่นซึ่งจะพบใน</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. บอกถึงความหมายและผลการรักษาหลังผ่าตัดได้	<p>รายที่พยาธิสภาพของโรคมีความรุนแรง มีอาการปวดข้อเข่าเรื้อรัง และสมรรถภาพการทำงานของข้อเข่าเสียไป มีความผิดปกติของรูปร่างของข้อเข่า</p> <p>การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า หมายถึง การผ่าตัดเพื่อตัดกระดูกที่ประกอบเป็นข้อเข่าได้แก่ กระดูกต้นขา (Femur) กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) และกระดูกสะบ้า (Patella) ในส่วนที่มีพยาธิสภาพของการเกิดข้อเข่าเสื่อมออก และนำข้อเข่าเทียม (Knee Prosthesis) ใส่อเข้าไปทดแทนโดยใช้สารซีเมนต์ (Cement) ยึดระหว่างกระดูกของผู้ป่วยและข้อเข่าเทียมที่ใส่อเข้าไปทดแทน โดยมีจุดมุ่งหมายคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลดความเจ็บปวดของข้อเข่า 2. ทำให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวอย่างแข็งแรงและมั่นคง 3. แก้ไขรูปร่างของข้อเข่าให้เป็นปกติ 	<p>2.8 วิทยากรซักถามถึงผลการรักษาหลังผ่าตัดและอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้ภาพพลิกแสดงการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าประกอบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดย</p> <p>- วิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วม โปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p>	<p>- ภาพพลิกแสดงการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงความหมายของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p> <p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงผลการรักษาหลังผ่าตัดได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>ขั้นตอนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</u></p> <p>ผู้ป่วยจะถูกพาไปที่ห้องผ่าตัดหลังจากที่ได้รับ ธาระงับความรู้สึก ซึ่งได้แก่ การให้ชาขาทางช่องน้ำ ไหลสันหลังหรือดมยาสลบ ผู้ป่วยจะมีแถบรัดห้าม เลือด (Tourniquet) รัดไว้ส่วนที่ต้นขาข้างที่จะได้รับ การผ่าตัดเพื่อช่วยห้ามเลือดในระหว่างทำการผ่าตัด หลังจากนั้นแพทย์จะทำความสะอาด ผิวหนัง บริเวณรอบๆเข่าด้วยสบู่และน้ำยาฆ่าเชื้อ เข่าของ ผู้ป่วยจะถูกจัดให้อยู่ในท่าที่งอประมาณ 90 องศา และส่วนบริเวณขาหน้าเข่ารวมไปถึงเท้าจะถูกจัด วางให้ปลอดภัยและสะดวกแก่การผ่าตัด</p> <p>การเปิดแผลจะทำตรงพื้นผิวของข้อเข่าตรง เนื้อหัวเข่าไปจนถึงใต้หัวเข่า ซึ่งแผลจะลึกลงไป จนถึงกล้ามเนื้อและผ่านชั้นเนื้อเยื่อต่างๆ จนถึง กระดูกข้อพื้นผิวกระดูกที่เสื่อมและกระดูกอ่อน จะถูกผ่าตัดออก โดยมีการวัดด้วยเครื่องมือเฉพาะใน การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า โดย เพื่อให้การผ่าตัดมีความ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>แม่นยำและถูกต้องมากขึ้น การวัดจะช่วยให้อัฒติขาที่ถูกตัดซึ่งและแทนที่ด้วยอิมพแลนต์อยู่ในมุมและองศาที่สอดคล้องกับอัมพุฒติขาที่เป็นธรรมชาติของผู้ป่วยกระดูกต้นขา (Femur) ที่เชื่อมจะถูกตัดออกทางด้านหน้า ด้านล่าง และด้านหลัง โดยความหนาที่ถูกต้องออกนั้นจะขึ้นอยู่กับความเชื่อมของกระดูกด้วย การตัดกระดูกในลักษณะนี้เพื่อจะได้ใส่อิมพแลนต์ได้อย่างพอดี ส่วนด้านบนของกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) ที่เชื่อมจะถูกตัดออกเล็กน้อยและให้อยู่ในลักษณะพื้นผิวที่เรียบ ในรายที่มีการเชื่อมของกระดูกสะบ้า (Patella) ร่วมด้วยก็จะถูกตัดออกด้วยเช่นกัน</p> <p><u>การใส่อัมพุฒติขาเทียม</u></p> <p>อัมพุฒติขาจะถูกใส่เข้าไปทั้ง 3 ส่วนของกระดูกที่ถูกตัดออกโดยใช้สารซีเมนต์ (Cement) ชนิดพิเศษซึ่งเป็นตัวยึดซึ่งใช้สำหรับกระดูกโดยเฉพาะ อัมพุฒติขานี้จะมีลักษณะที่คล้ายกับอัมพุฒติขาจริง เมื่อ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ข้อเข่าเทียมมีการเคลื่อนไหว จะมีการเคลื่อนไหว ในลักษณะที่คล้ายกับข้อเข่าจริงในขณะที่มีพยาธิ- สภาพที่ดี ข้อเทียมที่ใส่เข้ากับกระดูกต้นขา (Femur) บริเวณด้านบนจะทำด้วยโลหะ (Metal) ซึ่งจะมีลักษณะพื้นที่ผิวที่เรียบและลื่นข้อเทียมที่ใส่ เข้ากับกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) บริเวณด้านบน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นโลหะ (Metal) จะติดกับพื้นผิวที่เรียบหลังจากตัดกระดูกที่เชื่อมต่อ ออกออกแล้ว อีกส่วนหนึ่งจะเป็นพลาสติก (Polyethylene) ที่คงทน จะติดบนโลหะที่วางบน กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) อีกที่หนึ่งทำหน้าที่คล้ายกับ กระดูกอ่อน (Cartilage) อยู่ระหว่างข้อเทียมของ Femur และ Tibia</p> <p>ในรายที่มีการตัดกระดูกลูกสะบ้า (Patella) ที่เชื่อมต่อ ออกด้วย ก็จะมีการใส่ข้อเทียมบริเวณ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ด้านหลังของกระดูกสะบ้า ซึ่งจะทำได้ด้วยพลาสติก (Polyethylene)</p> <p><u>การปิดแผลผ่าตัด</u></p> <p>ในบางกรณีแพทย์จะทำการปรับแต่งกล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ข้อเข่าเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษามากยิ่งขึ้น เมื่อใส่ข้อเข่าเทียมเรียบร้อยแล้ว แพทย์จะทำการเข็บแผลภายในตรงส่วนที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน และจะมีการใส่สายท่อ (Drain) เพื่อระบายเลือดที่เสียนอกในระหว่าง 2-3 ชั่วโมงแรก หลังการผ่าตัด หลังจากนั้นจะเข็บแผลที่ผิวข้อเข่า และปิดแผลด้วยสำลีและผ้าพันแผล (Elastic Bandage) ที่ปราศจากเชื้อเพื่อลดอาการบวมของข้อเข่า มีการคลายแถบรัดห้ามเลือดบริเวณต้นขาออก ผู้ป่วยจะถูกพาไปพักฟื้นที่ห้องพักรักษาหลังการผ่าตัด เมื่อผู้ป่วยมีสภาพที่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ไม่มีภาวะแทรกซ้อนภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด ก็จะถูกส่งไปพักฟื้นที่หอผู้ป่วยต่อไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4. เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>การปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด</u> จะเน้นถึงการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้</p> <p><u>การเตรียมตัวทางด้านจิตใจ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ป่วยควรทำจิตใจให้สบาย ไม่พยายามวิตกกังวลมากเกินไป 2. ถ้ามีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับการผ่าตัด สุขภาพร่างกาย ให้ซักถามพยาบาลหรือแพทย์ <p><u>การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลความสะอาดทั่วไป เช่น สระผม โกนหนวด ตัดเล็บ เช็ดล้างสีเล็บ อาบน้ำ หรือเช็ดตัวเช้าวันผ่าตัด การทำความสะอาดปากและฟัน 	<p>2.9 วิทยากรแนะนำวิธีปฏิบัติตนก่อนเข้ารับ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p> <p>2.10 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p> <p>2.11 วิทยากรแนะนำการฝึกการหายใจและสาริตการฝึกการหายใจ แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกการหายใจ</p>	<p>- ภาพพลิก คำแนะนำในการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัด</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดได้</p> <p>- ผู้ป่วยปฏิบัติตนก่อนผ่าตัดได้อย่างเหมาะสม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
		2.12 วิทยากรอธิบายสรุปถึง การปฏิบัติคนก่อนผ่า ตัดเปลี่ยนข้อเข่า		

ที่มา : รจนา สุขสุนิตย์ (2549)

กิจกรรมที่ 3 การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเมื่อกลับบ้าน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

วิธีการ บรรยาย การสอนรายบุคคล และการฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วิทยากร พ.ต.หญิงรจนา สุขสุนิตย์

แนวคิดที่สำคัญ

ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ทำให้เกิดความสูญเสียอวัยวะ เสียเวลา เสียงบประมาณของประเทศชาติ รวมถึงก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ทั้งแก่ตัวผู้ป่วยเอง โรงพยาบาล และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเหมาะสมของผู้ป่วย ดังนั้นการให้โปรแกรมสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า นั้นจะสามารถทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้องในการเตรียมความพร้อมก่อนรับการผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนหลังผ่าตัดขณะอยู่บ้านได้ถูกต้องและเหมาะสม

ตารางที่ 14 : แผนการสอนกิจกรรมที่ 3

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>5. เพื่อให้ผู้ปวยปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยขณะผ่าตัด</p>	<p>ความรู้ที่ถูกต้องขณะผ่าตัดและการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า สามารถทำให้ผู้ปวยดูแลตนเองได้ถูกต้องขณะและหลังผ่าตัด เป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p> <p>การปฏิบัติตนขณะผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แพทย์และพยาบาลวิสัญญีจะฉีดยาเข้าไขสันหลังหรือดมยาสลบให้ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของทีมวิสัญญี 2. ถ้ามีอาการกลัวให้หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ 3. ขณะทำการผ่าตัด ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจติดขัด ให้รีบแจ้งพยาบาลวิสัญญีทราบทันที 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั้นนำ (5 นาที) วิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึก่อนคลาย โดยการเสนอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งในท่าสบาย ๆ บนเก้าอี้ หรือ โซฟาที่จัดไว้ให้ 2. ชั้นนำเสนอเนื้อหา (45 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 2.1 วิทยากรนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะผ่าตัดและหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า 2.2 วิทยากรอธิบาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพพิกแสดงการปฏิบัติตน - การสาธิตการฝึกการหายใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ปวยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนขณะผ่าตัดได้ถูกต้อง - ผู้ปวยสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและปลอดภัยในขณะผ่าตัด

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
		<p>การปฏิบัติตนขณะและ หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า ประกอบการใช้ภาพพลิก แสดงการปฏิบัติตนประกอบ</p> <p>2.3 เปิดโอกาสให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ชักถาม ปัญหาและข้อสงสัย และ วิทยากรตอบคำถามจนเกิด ความเข้าใจชัดเจน</p> <p>2.4 วิทยากรสรุป ประเด็นที่สำคัญ</p> <p>2.5 วิทยากรแนะนำวิธี การปฏิบัติตนขณะผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่าแก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม</p> <p>2.6 เปิดโอกาสให้</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>6. สามารถปฏิบัติฝึกรายใจ เพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>การปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนวดผ่อนคลายความเครียด การนั่งสมาธิ การฝึกหายใจ การฟังเพลง เป็นต้น แต่ที่เลือกการฝึกการหายใจเพื่อลดความเครียด เพราะเป็นวิธีที่ง่าย ใช้ได้ทุกสถานที่ และผู้ป่วยที่อยู่ในขณะผ่าตัดนั้น ต้องนอนนิ่งๆ เพื่อให้แพทย์ทำ</p>	<p>ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้นจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p> <p>2.7 วิทยากรสรุปสภาพห้องผ่าตัด ขั้นตอนของการเข้ารับการผ่าตัด จนกระทั่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมผ่าตัดเสร็จและถูกส่งกลับไปยังหอผู้ป่วย</p> <p>2.8 วิทยากรสาธิตการฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียดแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม</p> <p>2.9 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมซักถาม</p>	<p>- ภาพพลิกสภาพภายในห้องผ่าตัด</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงขั้นตอนการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียดได้</p> <p>- ผู้ป่วยสามารถหายใจเพื่อลด</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ผ่าตัดคั่งนั้นการฝึกหายใจจึงเป็นวิธีที่ผู้วิจัยเลือกใช้เพื่อลดความเครียด ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อ หน้าอก เป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น</p> <p>การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และถ้าได้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น</p>	<p>ข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้นจนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p> <p>2.10 วิทยากรสาธิตหัดถึงการฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียด</p>		<p>ความเครียดได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วิธีการฝึก</p> <p>นั่งในท่าที่สบาย หลังตา เอามือประสานไว้ บริเวณหน้าท้อง ค่อยๆ กายใจเข้า พร้อมๆ กับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกว่ าท้องพองออก</p> <p>กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า</p> <p>ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไปลมหายใจออก มาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า</p> <p>ผลดีจากการฝึกคลายเครียด</p> <p>ขณะฝึก อัตราการเผาผลาญอาหารใน ร่างกายลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง อัตรา</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>7. บอกถึงการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้</p>	<p>การหายใจลดลง ความดันโลหิตลดลง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง</p> <p>หลังการฝึก ใจเย็น ความวิตกกังวลลดลง สบายใจขึ้น สมารถดีขึ้น ความจำดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น</p> <p>การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังผ่าตัด เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ป่วยที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด</p> <p>การฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียม จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายให้กลับคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงสภาพเดิมให้มากที่สุด กิจกรรมต่าง ๆ ต้องค่อยเป็นค่อยไปตามสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละบุคคล และตามดุลพินิจของแพทย์เจ้าของไข้</p>	<p>2.11 วิทยากรแนะนำวิธีการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม</p> <p>2.12 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วม</p>	<p>- ภาพพลิก</p> <p>คำแนะนำในการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้</p> <p>- ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้อย่างเหมาะสม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วันที่ 1 ของการผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> นอนราบยกขาสูงเล็กน้อยโดยใช้หมอนรองใต้ขาข้างที่ทำการผ่าตัด (เพื่อลดการคั่งของเลือดบริเวณปลายเท้า) กระดกข้อเท้าขึ้นลงทุกครั้งเมื่อรู้สึกตัว <p>วันที่ 2 ของการผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> ออกกำลังข้อเท้าด้วยการกระดกข้อเท้าขึ้นลงแล้วหมุนเป็นวงกลมวนครั้งละ 5-10 นาที ลุกนั่งทุก 2 ชั่วโมง โดยการโหนจัมบาร์ดึงตัวขึ้นนั่งออกกำลังแขนทั้ง 2 ข้าง และเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับ นั่งและหายใจลึก ๆ เพื่อบริหารปอด ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps exercise) โดยการเกร็งข้อเท้าให้ติดพื้น นับ 1-5 อย่างช้า ๆ พัก 3-5 วินาที ทำจนครบ 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนบริหารเข้าข้างดีเช่นเดียวกันนับเป็น 1 รอบ 	<p>โปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p> <p>- วิทยากรอธิบายสรุปการปฏิบัติตนหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วันที่ 2-3 หลังผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อแพทย์เอาท่อระบายเลือดที่ตักล้างออกแล้ว ขาข้างที่ผ่าตัด เคลื่อนไหวได้มากขึ้น ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา และเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นข้างละ 20 ครั้ง ทำวันละ 3 รอบ เช้า กลางวัน เย็น และยังคงใช้หมอนรองที่ขาให้สูงและห้ามงอขาข้างที่ทำผ่าตัด <p>วันที่ 3-4 หลังผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาต่อ 2. เมื่อแพทย์เอาเครื่องพุงออก (Jone's Bandage) พยายามให้ขาข้างที่ผ่าตัดเหยียดตรง และยกสูงวางบนหมอน 2 ใบ 3. ลองยกขาสูงด้วยตนเอง โดยมีพยาบาลหรือญาติคอยช่วยใกล้ ๆ 4. พยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วันที่ 4-5 หลังผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาต่อและทำให้มากขึ้นอาจเพิ่มเป็นรอบละ 30 ครั้ง 2. เมื่อแพทย์อนุญาตให้หัดนั่งห้อยขา, งอขาข้างที่ผ่าตัดพยายามกดเข่าให้งอมากที่สุด ให้ได้อย่างน้อย 90 องศา <p>วันที่ 5-7 หลังผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายเหมือนวันที่ 4-5 หลังผ่าตัด 2. เคลื่อนย้ายตัวลงเก้าอี้ นั่ง ขึ้น พยายามงอเข่าให้ได้ 90 องศา (เพื่อป้องกันข้อเข่าเทียมติดแข็ง) 3. หัดขึ้นและเดินโดยใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker ลงน้ำหนักข้างที่ทำการผ่าตัดให้เต็มที่หรือเท่าที่จะทนได้ <p>หลังจากตัดไหมในวันที่ 7 หรือ 10 หลังผ่าตัด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาต่อ 2. ขึ้น - เดิน ได้ตามปกติโดยใช้เครื่องช่วยเดิน 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>3. จอเหยียดเข้าข้างที่ทำการผ่าตัดได้เต็มที่ คือ งอเข้าได้ 90 องศา หรือมากกว่า</p> <p><u>สิ่งที่ควรปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานยาที่แพทย์สั่งให้ครบ ห้ามหยุด ยาเอง 2. บริหารกล้ามเนื้อต้นขาอย่างสม่ำเสมอ 3. ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนังให้ สะอาดและแห้ง 4. ดูแลรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ โดยเฉพาะแคลเซียม วิตามินซี และ ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม โดยรับประทานผักและ ผลไม้ที่ไม่หวานจัด 5. ถ้ามีอาการผิดปกติต่าง ๆ ให้มาพบแพทย์ ก่อนเวลานัด เช่น <ul style="list-style-type: none"> - อาการบวม แดง ร้อน หรือปวดมาก - มีของเหลวไหลออกมาจากบาดแผล 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
8. บอกถึงการปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้านได้	<p>- ซื้อเข้าถูกกระแทกแรง ๆ เช่น ล้ม</p> <p>การปฏิบัติตนเมื่อกลับไปอยู่บ้าน</p> <p>1. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อเข้าข้างที่ได้รับการผ่าตัด</p> <p>1.1 ระวังอย่าให้น้ำเข้าแผลผ่าตัด จนกว่าจะตัดไหมหรือนาลวดที่เย็บที่แผลผ่าตัดออก ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์</p> <p>1.2 มีผ้าปิดแผลผ่าตัดตลอดเวลา</p> <p>2. อาหาร</p> <p>ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักใบเขียว ดับ ซึ่งมีความสำคัญต่อการหายของแผล และส่งเสริมให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ</p> <p>3. การป้องกันอุบัติเหตุต่อข้อเข่าที่ผ่าตัด</p> <p>ควรระวังมิให้หกล้ม โดยใช้เครื่องพยุง เป็นอุปกรณ์ฝึกการช่วยเดินชนิด 4 ขา มาช่วยจนกว่าจะสามารถเดินและนั่งได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะการ</p>	<p>2.13 วิทยากรแนะนำวิธีปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน</p> <p>2.14 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมและญาติซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยวิทยากรตอบข้อซักถามนั้น จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจชัดเจน</p>	<p>- ภาพพลิกคำ แนะนำในการปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน</p>	<p>- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนเมื่อกลับไปอยู่บ้านได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>เกิดกระดูกหักบริเวณข้อเข่าเทียมจะรักษาได้ยากกว่าการผ่าตัดกระดูกหักธรรมดา</p> <p>4. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า 6-8 สัปดาห์</p> <p>5. หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้ข้อเข่าเทียมหลุดได้ ได้แก่ การนั่งพับเพียบ การนั่งยอง ๆ การนั่งไขว่ห้าง</p> <p>6. การออกกำลังกายที่ห้ามทำหลังการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า คือ การวิ่ง การกระโดด เพื่อลดการกระแทกของข้อเข่าเทียม</p> <p>7. ถ้ามีการอักเสบติดเชื้อของอวัยวะต่าง ๆ เช่น เกิดแผลตามร่างกาย ฟันผุ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อป้องกันเชื้อโรคกระจายไปตามกระแสเลือดและอาจไปฟักตัวบริเวณข้อเข่าเทียม</p> <p>8. หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าต้องพบแพทย์ผ่าตัดตามนัดเพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อเข่าเทียมและการได้รับการรักษา ซึ่งส่วนใหญ่จะนัด 2</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>สัปดาห์จากนั้นปรับเป็นทุก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และทุก 1 ปี</p> <p>9. ข้อเข้าที่ขมเป็นส่วนผสมของโลหะ เมื่อต้องรับการตรวจการวินิจฉัยจากเครื่องตรวจด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) หรือต้องผ่าตัดที่มีการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าห้ามเลือด หรือต้องเดินทางโดยเครื่องบิน ต้องแจ้งให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทราบ</p> <p>10. การออกกำลังกายที่บ้านเมื่อกลับไปพักที่บ้าน</p> <p>10.1 ให้บริหารเหมือนกับที่อยู่โรงพยาบาล</p> <p>10.2 งอเข่าลากงอข้อเท้าเข้ามาชิดตัวและขณะลากงอเข้ามาในท่านอนหงาย ครั้งละ 5-10 นาที ประมาณ 3-4 ครั้งหลังอาหาร</p> <p>10.3 ประมาณ 4-6 สัปดาห์ สามารถเพิ่มการบริหารให้มากขึ้นตามลำดับ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>โดย</p> <p>10.3.1 นอนยกขาข้างผ่าตัดขึ้นสูง</p> <p>10.3.2 นั้งบนเตียงใช้ผ้าคล้องขาข้างผ่าตัด ออกแรงดึงผ้าเพื่อช่วยให้งอเข่ามากขึ้นแล้วเหยียดเข่าออกให้ทำ 10-20 ครั้ง ทำประมาณ 3-4 เวลาหลังอาหาร</p>			

ที่มา : รจนา สุขสุนิตย์ (2549)