

# การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

## กระดูกสันหลังส่วนเอว

๓๓๓



### กิจกรรมที่ต้องหลีกเลี่ยง

กรณีผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับเอว

×



ไม่ควรนั่งนานเกิน 1-2 ชม. หากมีความจำเป็นควรลุกขึ้นเดิน ประมาณ 3-5 นาที จึงกลับมานั่งใหม่



หลีกเลี่ยงการนั่งกับพื้น นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่าและหลีกเลี่ยงการนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิง



ไม่ควรบิดหรือเอี้ยวตัวแรงๆ และ เร็ว



ไม่ควรยกของหนักเกิน 5 กก. ต่อข้าง



ไม่ควรให้บริเวณกระดูกสันหลัง หรือ บริเวณใกล้เคียง ได้รับการกระแทกแรงๆ



ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ต้องก้ม แอ่น หรือ บิดหมุนลำตัวบ่อยๆ ซ้ำๆ

# กิจกรรมในช่วงแรกหลังจากกลับบ้าน

สำหรับการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนเอวทั่วไป

## สัปดาห์ที่ 1

- เดินเท่าที่จำเป็น
- ไม่ควรอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 1-2 ชั่วโมง
- ขึ้นลงบันไดเท่าที่จำเป็น
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ดูแลแผลตามที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
- สวมอุปกรณ์พยุงตามคำแนะนำของแพทย์

## สัปดาห์ที่ 2

- ทำกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น เดินได้ไกลขึ้น เดินได้บ่อยขึ้น  
แต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ
- ยกของได้บ้างที่หนักไม่เกิน 2 กิโลกรัมต่อข้าง
- ออกกำลังกายเบาๆ
- ผู้ป่วยที่ฟื้นตัวเร็วไม่มีอาการปวดแล้ว จะสามารถขับรถได้  
แต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ และไม่ควรขับรถนาน  
เกิน 2 ชั่วโมง
- แพทย์อาจนัดให้ท่านกลับมาพบ เพื่อตรวจประเมินหลังผ่าตัด

### สัปดาห์ที่ 3

- ทำงานบ้านได้ปกติ
- ยกของหนักได้ไม่เกิน 5 กิโลกรัมต่อข้าง
- สามารถออกกำลังกายได้ โดยเน้นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

### สัปดาห์ที่ 4

- การเดินจะทำได้มากขึ้น และไกลขึ้น
- สามารถขับรถได้นานขึ้น แต่ยังคงต้องพักสม่ำเสมอ

### เดือนที่ 2 และ 3 หลังผ่าตัด

สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เล่นกีฬา เช่น วายน้ำ บันจอร์ยาน อยู่กับที่ และออกกำลังกายที่ไม่หักโหม อยากรู้ก็ตามหากอาการดีขึ้น ยังคงมีอยู่ ในระยะเวลา 3-5 เดือนจึงค่อยดีขึ้นแพทย์จะนัดกลับมาตรวจประเมินเป็นระยะๆ ท่านจึงควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



**คำถามที่พบบ่อย**  
“หลัง” ผ่าตัดกระดูกสันหลัง

### กี่วันหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังจะลุกขึ้นเดินได้

โดยทั่วไปผู้ป่วยจะลุกขึ้นเดินได้ในวันถัดไป

## เมื่อไหร่แผลจะถูกน้ำได้

แผลจะถูกน้ำได้เมื่อแผลหายสนิทดี ซึ่งการรักษาด้วยเลเซอร์ อาจใช้เวลาประมาณ 3 วัน การรักษาแบบผ่าตัดส่องกล้องอาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน แพทย์จะพิจารณาจากแผล และแจ้งให้ทราบอีกครั้งก่อนกลับบ้าน

## เมื่อไหร่แผลจะหาย

ถ้าเป็นการรักษาแบบเลเซอร์หรือการรักษาอื่นๆ ที่ไม่มีแผลเปิด ใช้เวลาประมาณ 1 วัน ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิดหรือมีการเย็บแผล อาจใช้เวลาประมาณ 7-10 วัน

## จะต้องกลับมาพบแพทย์อีกครั้งหลังจากออกจากโรงพยาบาลกี่วัน

ขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย โดยทั่วไปจะประมาณ 7-10 วัน

## หากแผลหายไม่ปกติจะมีอาการอย่างไร?

หากแผลมีอาการปวดไม่ลดลงตามเวลาที่ผ่านไป บวมแดงร้อน หรือ มีไข้ หรืออาจมีสารคัดหลั่งออกมาจากแผล ปวดหลังมาก ผิดปกติ ควรกลับมาพบแพทย์

## ขับรถทางไกลได้หรือไม่

สามารถขับรถได้ และ จะสามารถขับรถได้ไกลขึ้นเมื่อผ่านไปประมาณ 2 สัปดาห์ หากมีความจำเป็นต้องเดินทางในระยะทางยาว ควรหลีกเลี่ยงการขับรถต่อเนื่อง และควรพัก เปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ

## นั่งรถเดินทางไกลควรทำอย่างไร

เมื่อต้องนั่งรถเดินทางไกลควรปรับพนักพิงให้เอียงลงมากกว่าปกติ เพื่อถ่ายน้ำหนักไปยังแผ่นหลัง และ พักเปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ

## ควรใส่ Support บานเท่าไร

การรักษาแบบเลเซอร์ หรือ การรักษาที่ไม่มีแผลเปิดไม่จำเป็นต้องใส่ Support ส่วนการรักษาที่มีแผลเปิด หรือ มีการเย็บแผล จำเป็นต้องใส่ Support 1-2 สัปดาห์ หรือขึ้นอยู่กับแพทย์พิจารณาผู้ป่วยแต่ละราย

[www.s-spinehospital.com](http://www.s-spinehospital.com)

Call center : 02 034 0808

E-mail : [info@s-spinehospital.com](mailto:info@s-spinehospital.com)

Facebook : Sspinehospital

Youtube : Sspine hospital

LINE Official : @s-spinehospital

