

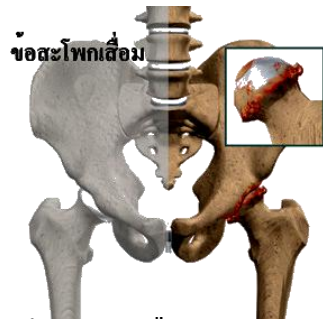
## ข้อตะโพกเทียม คืออะไร

**ข้อตะโพกเทียม** หมายถึง ข้อที่ประดิษฐ์ขึ้นจากวัสดุภายนอกร่างกาย ทำด้วยโลหะผสมที่มีความแข็งแรง ไม่สึกกร่อนหรือเป็นสนิม ส่วนที่เป็นเข่ารองรับหัวกระดูกทำด้วยพลาสติกมีความแน่นหนาสูงเหนียวและแข็งแรง

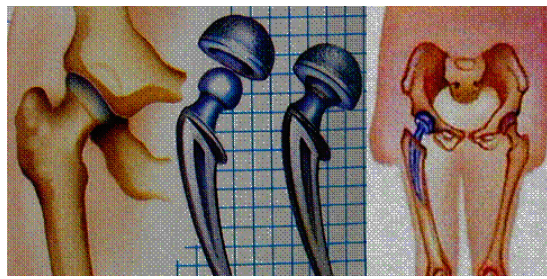
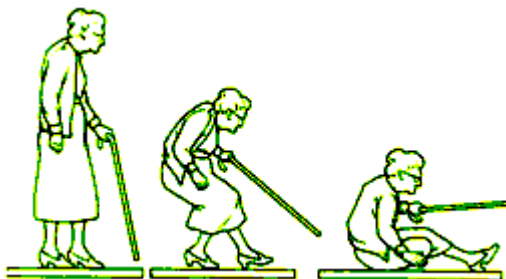
## ควรทำผ่าตัดใส่ข้อสะโพกเทียมเมื่อใด

ผ่าตัดใส่แทนข้อตะโพกของผู้ป่วยในกรณีต่อไปนี้

1. ภาวะข้อตะโพกเสื่อม



2. ข้อตะโพกหักหรือแตกจากบาดเจ็บ ในผู้สูงอายุเมื่อใช้โลหะจริงไม่ได้ผล



## การดูแลตนเองเกี่ยวกับบาดแผลหลังผ่าตัด

1. สังเกตบริเวณแผลผ่าตัดว่ามีอาการปวด บวม แดง ร้อนหรือไม่ เมื่อพบอาการดังกล่าวให้รีบมาพบแพทย์
2. หลังตัดไหม เมื่อแผลแห้งดีสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ
3. เมื่อปวดแผล รับประทานยาแก้ปวดห่างกันทุก 4 - 6 ชั่วโมง

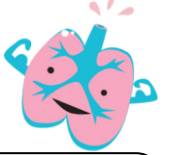


## ปัญหาและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

1. อาการปวด
2. การหลุดของข้อตะโพกเทียม
3. การติดเชื้อ
4. แผลกดทับ



5. มีก้อนเลือดเล็ก ๆ อดตันในหลอดเลือดและผนังหลอดเลือด
6. มีก้อนโลหิตเล็ก ๆ อดตันในปอด



## ข้อควรปฏิบัติหลังเปลี่ยนข้อตะโพกเทียม

1. หลีกเลี่ยงการงอตะโพกมากกว่า 90 องศา ซึ่งอาจจะทำให้ตะโพกหลุด เช่น

ไม่ควรนั่งยอง ๆ



ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังตรง ไม่ควรเป็นชนิดที่เอนหลัง



การขับถ่าย ควรใช้ส้วมโถนั่ง ถ้าเป็นส้วมนั่งยอง ๆ ควรใช้เก้าอี้เจาะช่องตรงกลางวางคร่อมส้วม



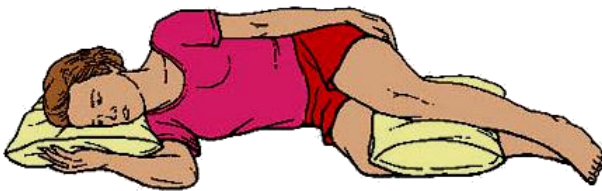
2. อย่าทำกิจกรรมใด ๆ ที่เพิ่มแรงกดที่ข้อศอกมากเกินไป เช่น

- การวิ่ง กระโดด การแบกของหนัก
- การดันสิ่งของหรือหมุนตัวอย่างแรง

- อย่างนั่งไขว่ห้าง หรือยืนไขว่ขานานประมาณ 6 สัปดาห์หลังผ่าตัด



- อย่างนอนตะแคงทับขาที่ทำผ่าตัด
- เมื่อนอนตะแคงทับขาข้างดีหรือขาข้างที่ไม่ได้ผ่าตัด ควรระวังไม่ให้ขาข้างที่ทำผ่าตัดตกไขว่ลงมาทำให้ขาหุบลง ควรใช้หมอนรองระหว่างขาทั้งสองข้าง



3. เหยียดขาข้างที่ทำผ่าตัดไปทางด้านหลังก่อนแล้วย่อขาข้างดีลงก้มตัวเก็บสิ่งของ

4. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มมากเกินไป ถ้าข้อศอกรับน้ำหนักตัวมากเกินไปจะทำให้ปวด



5. การทรงตัวหรือการเดิน ควรใช้เครื่องช่วยเดินหรือไม้ยันรักแร้ช่วยพยุง

### ควรพบแพทย์เมื่อใด

เมื่อมีอาการปวด บวม ร้อน มีไข้ ปวดบริเวณข้อศอกพร้อมกับอาการปวดข้อขณะเดิน ให้รีบพบแพทย์



“ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง”

# การดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วย ผ่าตัด ใส่สะโพกเทียม



จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801