ท่าที่ 7

มือสองข้างประสาน เข้าหากัน ท่าพนมมือ
พยายามดันมือชิดกัน กำมือสองข้างไว้ด้วยกัน
พยายามดึงนิ้วแยกออกจากกัน

ท่าที่ 8

หันหน้าเข้าหาผนัง
วางมือสองข้าง
พยายามโน้มตัวชิด
และโน้มตัวออกจากผนัง

ท่าที่ 9

ใช้เชือกยาว
ขนาดพอเหมาะ
คล้องไว้กับราวม่านเตียง
ใช้มือจับปลายเชือก
ทั้งสองไว้
แล้วดึงขึ้นลงสลับกัน

ท่าที่ 10

หวีผมและแปรงผม
ด้วยแขนข้างที่ผ่าตัดเต้านม
จะทำให้ผู้ป่วย
สามารถยกแขน
ขยับไหล่และมือด้วย

ปฏิบัติเป็นประจำ ท่าละ 10 ครั้ง/รอบ
อย่างน้อยวันละ 2 รอบ

การบริหารร่างกาย
ภายหลังการผ่าตัดเต้านม

- การบริหารร่างกายภายหลังการผ่าตัดเต้านม จะเน้นการบริหารแขนและหัวไหล่เพื่อป้องกันการเกิดข้อไหล่ติด
- ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่
- การบริหารร่างกายภายหลังการผ่าตัดเต้านม ไม่จำเป็นต้องทำในคราวเดียวทั้ง 10 ท่า อาจเลือกทำในท่าที่ง่ายๆก่อนและทำในท่าที่ยากขึ้นตามลำดับจนกว่าจะสามารถทำได้ในคราวเดียวกันทั้ง 10 ท่า

ข้อมูลเผยแพร่โดย...
หอผู้ป่วยศัลยกรรมทั่วไป 1 และพิเศษศัลยกรรม
PCT General Surgery
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี
กันยายน 2560

ท่าที่ 1

ผู้ป่วยยืนหันหน้าเข้าหาฝาผนัง ใช้มือทั้งสองข้างแตะผนังระดับเดียวกับไหล่ค่อยๆ ไต่ฝ่ามือทั้งสองข้างตามฝาผนังจนสุดแขน แล้วกระดกข้อมือขึ้น-ลง 5 ครั้ง

ท่าที่ 2

ยืนตัวตรง
ยักไหล่ทั้งสองข้าง
ขึ้น- ลง

ท่าที่ 3

แบะไหล่สองข้าง
ให้สะบักทั้งสองข้าง
เข้าใกล้กัน

ท่าที่ 4

กางแขน
วาดขึ้นทางด้านข้าง
พยายามให้แนบหู
จากนั้นวาดแขนลง
มือประสานกัน
ทางด้านหน้า

ท่าที่ 5

งอข้อศอก
แนบลำตัว
เคลื่อนศอกไป
ด้านหลัง

ท่าที่ 6

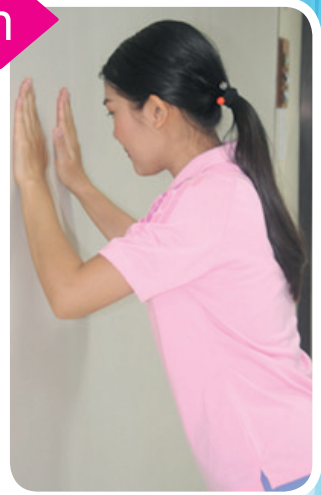
แขนไขว้หลัง มือกำผ้า
มืออีกข้างยกเหนือไหล่กำผ้า
ออกแรงดึงขึ้น
ทำสลับกัน 2 ข้าง

Seventh position

put hands together, trying to put your wrist together too, hold both hands together and after that trying to remove the fingers from each other

Eight position

stand in front of the wall and put your hands on the wall Trying to move your body toward the wall, trying to move your body outward from the wall



Ninth position

using the good size robe put in on the rail of the bed, using hand to hold on the robe and pull it up and down alternately.

Tenth position

using the hand that have the breast surgery to comb your hair and brush your hairs

Trying to do all these positions for 10 times per one repetition, do at least 2 times a day.

Post Surgical Exercises after the breast surgery

- An exercise after the breast surgery for the exercise of arm and shoulder to prevent the case of shoulder lock.
- Aims to reduce the muscle tension on the arm and shoulder area
- The exercises is for post breast surgery, not necessary to do ten exercises at one go but can choose to do from easy position to difficult one until one can perform all 10 position in one go.

PCT General Surgery
Information by the General Surgical ward and Special Surgical Ward
Sunpasitthiprasong Hospital , September 2017

First Position

standing facing the wall extending your hand to touch the wall at one level for both hand at shoulder level, slowly extending your hands on the wall until it reach your armlenght, move your wrist up and down for 5 times

Second position

standing straight, moving your both shoulders upwards and downward

Third position

move your shoulders backward trying to get both shoulders together

Fourth position

raise your hand up by side move it up to close to ears, moving your hand down in circle and put hands together on chest.

Five position

Bend elblows to be near body, push back the elbows to the back

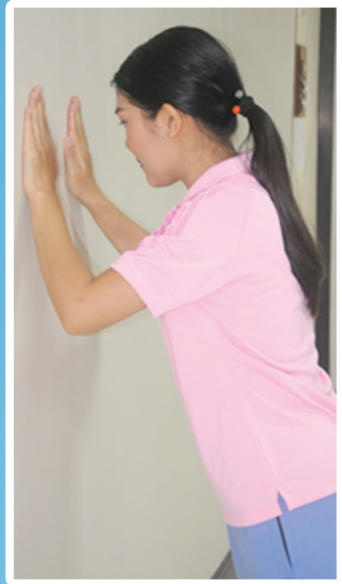
Sixth position

put arms crossed, put soft cloth in your one hand, another hand hand raise up and trying to hold the cloth, trying for both hands, doing it alternatively.

តរិយាបថទី 7

ដៃទាំងពីរផ្ទឹប
ចូលគ្នាស្រដៀងនិងសំពះ ហើយព្យាយាមប្រើកំលាំងរុញពីម្ខាងទៅម្ខាង

តរិយាបថទី 8



បែរមុខទៅជញ្ជាំងដាក់ដៃ
ទាំងសងខាងច្រានចុះ
ច្រានឡើងព្យាយាមយកខ្លួនផ្ទឹបនឹងជញ្ជាំង

តរិយាបថទី 9

រកខ្សែរវែងល្មមរួចធ្វើស្ទ
ដើម្បីទាញឡើងទាញ
ចុះតាមរូបភាព

តរិយាបថទី 10

សិតសក់ដោយដៃ
ខាងដែលវះកាត់
សុដន់ដែលធ្វើអោយ
អ្នកជំងឺអាចលើកដៃ
ផងនិងបានចលនា
ស្មាផង

អនុវត្តជាប្រចាំទាំង10តរិយាបថយ៉ាងតិចមួយថ្ងៃ2ដង

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្រោយ
វះកាត់សុដន់គឺជាការផ្តោត
ទៅលើដៃនឹងស្មាដើម្បី
ការពារមិនឲ្យជាប់ស្មាឬលើក
ដៃមិនរួច ហើយជួយកាត់
បន្ថយភាពតឹងតែងរបស់
សាច់ដុំ
ការធ្វើលំហាត់ប្រាណក្រោយ
ពីវះកាត់កាត់សុដន់មិន
ចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើទាំងអស់
នោះទេ យើងអាចរើសយក
តរិយាបថផ្សេងៗរហូតអាច
ធ្វើបានទាំងអស់ក្នុងពេលតែ
មួយ

ព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយដោយផ្នែក...វ:កាត់ទូទៅនឹងវ:កាត់ពិសេស
PCT General Surgery
មន្ទីរពេទ្យសាប់ធាក់សិទ្ធិបជ្រះស៊ីង អ្ងប៊ុនរាជធានី

ឥរិយាបថទី 1

អ្នកជំងឺត្រូវឈរបែរមុខទៅជញ្ជាំងប្រើដៃទាំងសងខាងផ្ទឹបនឹងជញ្ជាំងស្មើស្មារួចដៃទាំងពីរវាឡើងរហូតដល់ក្លៀកអិបជញ្ជាំងរួចរលាស់កដៃឡើងចុះ5ដង

ឥរិយាបថទី 2

ឈឲ្យត្រង់លើកស្មាឡើងចុះ

ឥរិយាបថទី 3

លើកស្មាឡើងលើទាំងសងខាងរួចបង្រួញស្មាទាំងសងខាងរួមចូលគ្នាវិញ

ឥរិយាបថទី 4

លើកដៃទាំងពីរឡើងរួចផ្ចុំចូលគ្នាឲ្យស្របនឹងត្រចៀករួចទំលាក់ដៃចុះរួចប្រណមដៃទៅខាងមុខ

ឥរិយាបថទី 5

បត់កែងដៃឲ្យផ្ទឹបជាប់ខ្នងរួចទាញកែងដៃទៅក្រោយវិញ

ឥរិយាបថទី 6

ក្រពត់ដៃទៅក្រោយដៃក្តាប់ក្រមារួចទាញឡើងទាញចុះប្តូរពីម្ខាងទៅម្ខាងដូចយើងជុះក្អែលខ្នង

ທ່າທີ 7

ມືສອງຂ້າງປະສານເຂົ້າກັນແບບທ່າມືບ
ພະຍາຍາມໃຫ້ມືໃກ້ກັນ ມືທັງສອງຂ້າງກຳເຂົ້າກັນ
ພະຍາຍາມດຶງນິ້ວອອກຈາກກັນ

ທ່າທີ 8

ຫັນໜ້າເຂົ້າຫາກຳແພງ
ວາງມືທັງສອງຂ້າງ
ພະຍາຍາມໂນ້ມໂຕເຂົ້າ
ແລະອອກຈາກກຳແພງ

ທ່າທີ 9

ໃຊ້ເຊືອກຍາວ
ຂະໜາດພໍດີ
ຄ້ອງໄວ້ກັບຮາວຕຽງ
ໃຊ້ມືຈັບປາຍເຊືອກທັງສອງໄວ້
ແລ້ວດຶງສະລັບກັນ

ທ່າທີ 10

ຫວີຜົມແລະລູບຜົມ
ດ້ວຍແຂນຂ້າງທີ່ຜ່າຕັດເຕົ້ານົມ
ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບ
ສາມາດຍົກແຂນຕົງບ່າ
ແລະມືໄປພ້ອມກັນ

ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ ທ່າລະ10ເທື່ອ/ຄັ້ງ
ຢ່າງນ້ອຍມື້ລະ2ຄັ້ງ

ການບໍລິຫານຮ່າງກາຍ
ພາຍຫລັງການຜ່າຕັດເຕົ້ານົມ

- ການບໍລິຫານຮ່າງກາຍພາຍຫລັງການຜ່າຕັດເຕົ້ານົມ ຈະເນັ້ນການບໍລິຫານແຂນແລະບ່າເພື່ອປ້ອງກັນ ການເກີດຂໍ້ບ່າຕິດ
- ຊ່ວຍລົດຄວາມຕึງຂອງແຂນແລະບ່າໄຫລ່
- ການບໍລິຫານຮ່າງກາຍພາຍຫລັງການຜ່າຕັດເຕົ້ານົມ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດເທື່ອດຽວທັງ 10 ທ່າ ອາດຈະເລີ້ມຈາກ ທ່າທີ່ງ່າຍໄປຫາທ່າທີ່ຍາກຂຶ້ນ ຕາມລຳດັບ ຈົນກว່າສາມາດເຮັດໄດ້ເທື່ອດຽວທັງ 10 ທ່າ

ຂໍ້ມູນເຜີຍແຜ່ໂດຍ...
ຫໍຄົນເຈັບ ສັນຍະກຳທົ່ວໄປ 1 ແລະສັນຍະກຳພິເສດ
PCT General Surgery
ໂຮງໝໍສັນປະສິດທິປະສິງ ຈັງຫວັດອຸບົນລາດສະທານີ

ກັນຍາ 2560

ທ່າທີ 1

ຄົນເຈັບຢືນຫັນໜ້າ
ເຂົ້າຫາກຳແພງ ໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງ
ແຕະກຳແພງລະດັບດຽວກັບບ່າ
ຄ່ອຍໆໄຕ່ຝ່າມືທັງສອງຂ້າງ
ຕາມຝາກຳແພງ ຈົນສຸດແຂນ
ແລ້ວຕົ້ງຂໍ້ມືຂຶ້ນ-ລົງ5ເທື່ອ

ທ່າທີ 2

ຢືນກົ້ງ
ຕົ້ງບ່າໄຫລ່ທັງສອງຂ້າງ
ຂຶ້ນ-ລົງ

ທ່າທີ 3

ຢັບບ່າສອງຂ້າງ
ໃຫ້ທັງສອງຂ້າງ
ເຂົ້າຫາກັນ

ທ່າທີ 4

ກາງແຂນຂຶ້ນ
ທາງດ້ານຂ້າງ
ພະຍາຍາມໃຫ້ແນບຫູ
ຈາກນັ້ນເອົາແຂນລົງ
ມືແນບກັນທາງໜ້າ

ທ່າທີ 5

ງໍແຂນສອກ
ແນບລຳຕົວ
ເຄື່ອນສອດ
ໄປທາງຫລັງ

ທ່າທີ 6

ແຂນໄຂວ້ຫລັງ ມີກຳແພ
ມືອີກຂ້າງຍົກສູງກວ່າບ່າໄຫລ່
ກຳແພອອກແຮງດຶງຂຶ້ນລົງ
ສະຫລັບກັນທັງສອງຂ້າງ