

# การฝึกด้วยอุปกรณ์บริหารปอด (ลูกบอล 3 สี)



5-10 ครั้ง/รอบ; **อย่างน้อย** 8-10 รอบ/วัน

- ๑ จัดท่า และวางมือ ดังภาพ
- ๒ ผ่อนหายใจออกช้าๆ (**ท้องยุบ**)
- ๓ ออกแรงดูดจากปลายสาย ให้เต็มที่ (สังเกตลูกบอลลอยสูงขึ้น และค้างไว้ให้นานที่สุด หรืออย่างน้อย 3-5 วินาที และค่อยๆ ผ่อนลง)

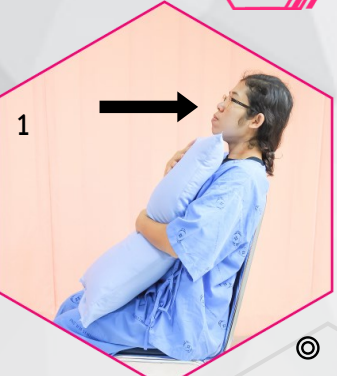


หมายเหตุ: ถ้ามีอาการเหนื่อย, เวียนศีรษะ, แขนงหน้าอก, ใจสั่น ให้หยุดพักการฝึก เพื่อติดตามอาการอีกครั้งหนึ่ง

การฝึกปฏิบัติ **ก่อน** เข้ารับการผ่าตัด  
**หลอดเลือดหัวใจ และลิ้นหัวใจ**



# การฝึกไอ



๑ จัดท่า และวางมือ ดังภาพ

โดยใช้มือด้านหนึ่งวางบริเวณแผลทรวงอกและอีกด้านว่าบริเวณท้องน้อย อาจใช้หมอน หรือผ้าห่มช่วยประคองแผลเพื่อให้รู้สึกสบายมากขึ้น

๒ หายใจเข้า และออก ลึกๆ ช้าๆ 1 ครั้ง และกลืนหายใจ 2-3 วินาที

๓ ใช้มือกดทรวงอกให้กระชับ และไอออกมาแรงๆ 1 ครั้ง



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร  
DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY  
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

## โรคหลอดเลือดหัวใจ และลิ้นหัวใจ และภาวะแทรกซ้อนทางระบบหายใจ หลัง

### โรคหลอดเลือดแดงโคโรนารี หรือโรคหัวใจขาดเลือด

คือโรคที่มีภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบส่งผลให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอกับความต้องการ

### โรคลิ้นหัวใจรั่ว และโรคลิ้นหัวใจตีบ

คือโรคที่มีพยาธิสภาพ เกิดขึ้นกับลิ้นหัวใจ ทำให้ลิ้นหัวใจทำงานผิดปกติ (ลิ้นหัวใจตีบ หรือลิ้นหัวใจรั่ว) ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดผิดปกติการทำงานของหัวใจผิดปกติ เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้

### ภาวะแทรกซ้อน หลังผ่าตัด ได้แก่

#### ภาวะปอดอักเสบ และภาวะปอดแฟบ

**สาเหตุ** เกิดจากการมีเสมหะค้างคั่งอยู่ในปอด มักพบในผู้ป่วยที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานาน หลังการผ่าตัด

**ดังนั้น** จึงควรมีการฝึกการหายใจให้ถูกวิธีฝึก การบริหารปอดด้วยอุปกรณ์ ฝึกการไอให้มีประสิทธิภาพ ร่วมทั้งการพลิกตะแคงตัว และลุกนั่ง ซึ่งควรปฏิบัติให้ได้ก่อนผ่าตัดเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว และสามารถฟื้นตัวจากการผ่าตัดได้เร็วขึ้น

## การฝึกหายใจ

5-10 ครั้ง/รอบ; **อย่างน้อย 8-10 รอบ/วัน**



◎ จัดท่า และวางมือ ดังภาพ

◎ หายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก (**ท้องป่อง**)

◎ ผ่อนหายใจออกช้าๆ ทางปาก (**ท้องยุบ**)

**หมายเหตุ:** ถ้ามีอาการเหนื่อย, เวียนศีรษะ, แน่นหน้าอก, ใจสั่น ให้หยุดพักการเพื่อติดตามอาการอีกหนึ่ง