



การฟื้นฟูปอดหลังติดเชื้อมโควิด-19

ศูนย์ : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

บทความโดยแพทย์ : พญ. พรหทัย ต.ศรีวงษ์

เนื่องจากเชื้อมโควิด-19 เป็นเชื้อมไวรัส ที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจเป็นสำคัญ สามารถทำให้เกิดปอดอักเสบ หายใจเหนื่อย ไอแห้งหรือมีเสมหะรวมด้วย สำหรับผู้ที่ติดเชื้อมโควิด-19 แล้ว และต้องอยู่โรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวลดลง เกิดผลกระทบจากการนอนนานๆ เช่น การถดถอยของกล้ามเนื้อ

คลินิก [พญ.พรหทัย ต.ศรีวงษ์](#) แพทย์ประจำศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลนครพน จะมาแนะนำวิธีการฝึกทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองได้ง่ายๆ ขณะอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อการฟื้นฟูปอดให้แข็งแรงให้กับผู้ที่ติดเชื้อมโควิด -19 โดยวิธีการดังกล่าวเหมาะสมกับผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง และได้รับการรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล พร้อมกับการสาธิตโดยนักกายภาพบำบัดวิชาชีพ

การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มโปรแกรมกายภาพบำบัดอย่างง่ายด้วยตนเอง

สำหรับขั้นตอนนี้มีข้อควรระวังคือหากมีโรคประจำตัวต่อไปนี้ ได้แก่ โรคถุงลมโป่งพอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไต ตับรุนแรง โรคหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดดำอุดตัน หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะที่เพิ่งเป็นไม่นาน โรคเส้นหัวใจตีบ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ไม่ควรทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองและควรปรึกษาแพทย์

ก่อนเริ่มการฝึก ต้องวัดสัญญาณชีพว่าอยู่ในเกณฑ์ต่อไปนี้ ด้วยปรอทวัดไข้และ เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

- อุณหภูมิร่างกาย : ไม่เกิน 38° องศาเซลเซียส
- อัตราชีพจร : ไม่เกิน 120 ครั้งต่อนาที
- ระดับออกซิเจนในเลือด : อยู่ระหว่าง 95-100%
- หากมีการวัดความดันโลหิตร่วมด้วย ความดันโลหิตตัวบนควรอยู่ในช่วง 90-140
- ความดันโลหิตตัวล่างควรอยู่ในช่วง 60-90 มิลลิเมตรปรอท
- ไม่มีอาการหอบเหนื่อยรุนแรง หรือใจสั่นขณะพัก

- ทั้งนี้หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์ข้างต้น ควรดการฝึกด้วยตนเองในวันนั้นๆ และรายงานให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ

ที่สำคัญระหว่างการฝึก ควรสังเกตอาการของตนเองอยู่เสมอ หากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น หอบเหนื่อยรุนแรง คลื่นไส้อาเจียน ตาพร่ามัว ให้หยุดการฝึกทันที ถ้าพักแล้วไม่ดีขึ้น ควรรายงานให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ

การฝึกหายใจด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ในการฝึกหายใจด้วยตนเองนั้น

เพื่อเป็นการเพิ่มการระบายอากาศและการแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอด ช่วยป้องกันภาวะปอดแฟบ เพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อในการหายใจ ใช้พลังงานในการหายใจน้อยลง ช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ทั้งนี้การฝึกในส่วนนี้ สามารถทำได้ทุก 1-2 ชั่วโมง ยกเว้นช่วงที่นอนหลับพักผ่อน

1. การฝึกหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม

เริ่มโดยอยู่ในท่าที่สบาย เช่น นิ่งบนเตียงที่ปรับเอนประมาณ 45 องศา รองหมอนที่ศีรษะและเข่า หรือสามารถนั่งบนเก้าอี้แทนได้ จากนั้นให้วางมือข้างหนึ่งบนหน้าอก และมีมืออีกข้างหนึ่งที่ท้องส่วนบน บริเวณใต้ลิ้นปี่ ผ่อนช่วงคอเบาๆ โดยไม่ต้องเกร็ง จากนั้นหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ท้องป่อง หายใจออกทางปากช้าๆ ท้องยุบ โดยสังเกตว่ามือที่วางอยู่บนหน้าท้องขยับขึ้น และลง ตามการหายใจ ในขณะที่ทรวงอกไม่ขยับ สังเกตว่ามือที่วางบนทรวงอกจะนิ่ง ทำชุดละ 5-10 ครั้ง

2. การฝึกหายใจโดยเน้นการขยายตัวของทรวงอกส่วนล่าง

อยู่ในท่าที่สบาย วางมือทั้งสองข้างที่ทรวงอกส่วนล่าง บริเวณชายโครง หายใจเข้าช้าๆ ให้ทรวงอกส่วนล่างขยาย หายใจออก ทรวงอกส่วนล่างหุบเข้า โดยสังเกตว่ามือที่วางอยู่บนชายโครงขยับตามการหายใจ หายใจเข้าที่โครงบานออก หายใจออกที่โครงหุบเข้าทำชุดละ 5-10 ครั้ง

3. การเคลื่อนไหวผนังทรวงอกด้วยตนเอง นิ่งในท่าที่สบาย

- **ท่าที่ 1** หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นไปข้างหน้า หายใจออกช้าๆ พร้อมกับผ่อนแขนลง ทำ 10 ครั้ง
- **ท่าที่ 2** หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง หายใจออกช้าๆ พร้อมกับผ่อนแขนลง ทำ 10 ครั้ง
- **ท่าที่ 3** หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกแขนขวาขึ้น และเอียงลำตัวไปทางซ้าย พร้อมกับผ่อนแขนลง สลับข้าง ทำ 10 ครั้ง

การระบายเสมหะด้วยตนเอง (ในกรณีที่มีเสมหะ)

หากคุณมีเสมหะร่วมด้วย สามารถระบายเสมหะด้วยตนเองตามขั้นตอน ทั้งนี้ควรเตรียมอุปกรณ์เช่น กระดาษทิชชู
ถุงสำหรับใส่ทิชชูเป็นอัน เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ สำหรับทำความสะอาดเมื่อมีการไอขับเสมหะระหว่างการฝึก
และควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร สวมใส่หน้ากากอนามัยขณะฝึก และไอใส่กระดาษทิชชู

สามารถฝึกเทคนิคการขับเสมหะโดยการพ่นลมหายใจ (huffing) ดังนี้

ครั้งที่ 1 หายใจเข้าลึกที่สุด โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ห่อปากเป็นรูปวงกลม พ่นลมออกจากปากแรงและยาว
ไซ้แรงจากหน้าท้องช่วย

ครั้งที่ 2 หายใจเข้าลึกเท่าปกติ ทำเช่นเดียวกับครั้งแรก เมื่อทำได้แล้ว

เราจะฝึกหายใจสลับกับพ่นลมหายใจเพื่อขับเสมหะ

เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการระบายอากาศและการขับเสมหะ ตามขั้นตอน ดังนี้

- หายใจด้วยกระบังลม 3 ครั้ง** โดยการวางมือข้างหนึ่งบนหน้าอก และมืออีกข้างหนึ่งที่ท้องส่วนบน
บริเวณใต้ลิ้นปี่ ผ่อนช่วงคอบาลง ไม่เกร็ง จากนั้นหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ท้องป่อง
หายใจออกทางปากช้าๆ ท้องยุบ
 - หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ นับ 1
 - หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ นับ 2
 - หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ นับ 3
- หายใจโดยเน้นการขยายตัวของทรวงอกส่วนล่าง 3 ครั้ง**
 - วางมือทั้งสองข้างที่ทรวงอกส่วนล่าง บริเวณชายโครง
 - หายใจเข้าช้าๆ ให้ทรวงอกส่วนล่างขยาย หายใจออก ทรวงอกส่วนล่างหุบเข้า
 - หายใจเข้าที่โครงบาน หายใจออกที่โครงหุบเข้า นับ 1
 - หายใจเข้าที่โครงบาน หายใจออกที่โครงหุบเข้า นับ 2
 - หายใจเข้าที่โครงบาน หายใจออกที่โครงหุบเข้า นับ 3
- ขับเสมหะโดยการพ่นลมหายใจ**
 - ครั้งที่ 1** หายใจเข้าลึกที่สุด โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ห่อปากเป็นรูปวงกลม
พ่นลมออกจากปากแรงและยาว เกร็งหน้าท้องช่วย
 - ครั้งที่ 2** หายใจเข้าลึกเท่าปกติ ห่อปากเป็นรูปวงกลม พ่นลมออกจากปากแรงและยาว
เกร็งหน้าท้องช่วย โดยพ่นลมหายใจสบายๆ หายใจในลักษณะปกติ 2-3 ครั้ง

หลังเสร็จสิ้นขั้นตอนข้างต้นแล้ว ถ้ามีเสมหะ ให้ไอออกมา

โดยหันหน้าไปยังทิศทางออกจากผู้อื่นและไอใส่กระดาษทิชชู แต่หากเสมหะยังไม่ออก สามารถทำซ้ำอีก 1 รอบได้
ทั้งนี้หากรู้สึกเวียนศีรษะคล้ายหน้ามืดขณะฝึก ควรพักสักครู่

การออกกำลังกายอย่างง่าย และการทำกิจวัตรประจำวันทั่วไป

ควรรอบนบนเตี๋ยในท่าที่สบาย

- กระดกเท้าทั้งสองข้างขึ้น-ลง 10 ครั้ง
- งอเข่าและสะโพกขึ้นลง ซ้าย 10 ครั้ง และขวา 10 ครั้ง
- กางขาเข่าออก ซ้าย 10 ครั้ง และขวา 10 ครั้ง
- กำและแบมือทั้งสองข้าง 10 ครั้ง
- กระดกข้อมือทั้งสองข้าง 10 ครั้ง
- งอและเหยียดศอกทั้งสองข้าง 10 ครั้ง
- กางแขนทั้งสองข้างขึ้นลง 10 ครั้ง
- ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นลง 10 ครั้ง

ทั้งนี้หากผู้ป่วยมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถลุกเดิน ทำกิจวัตรประจำวันในห้องได้เป็นปกติ เพื่อให้มีการขยับเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ แต่หากเป็นผู้สูงอายุ มีประวัติพลัดตกหกล้มหรือต้องการบุคคลช่วยเหลือในขณะเดินหรือลงจากเตียง ไม่ควรลุกทำกิจกรรมต่างๆ เอง โดยอาจใช้วิธีการนั่งห้อยขาข้างเตียง หรือปรับเตียงขึ้นนั่งเพื่อทำกิจวัตรประจำวันบนเตียงได้