



โรงพยาบาลวังเจ้า อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก

แนวทางปฏิบัติ (CPG) เรื่อง

แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ

ประเภทเอกสาร	ระเบียบปฏิบัติการ	
ชื่อเอกสาร	แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	
รหัสเอกสาร	CPG-PT-๐๐๔	
แผนกที่เกี่ยวข้อง	ทุกหน่วยบริการ	
วันที่ประกาศใช้	๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	
ผู้จัดทำ	งานกายภาพบำบัด หน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟู	 (นางสาวกฤติยา สุนทรวิริยะวงศ์)
ผู้ทบทวน	ประธานคณะกรรมการจัดทำคู่มือ การบริการ	 (นางสาวศรสวรรค์ นุ่มมีศรี)
ผู้อนุมัติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า	 (นายพิจารณ์ สารเสวก)

สำเนาฉบับที่: ๐๑

จำนวนเอกสาร: ๑๑ หน้า

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ

๑.นโยบาย :

เพื่อสร้างมาตรฐานให้บริการทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยปวดคอ ขณะมารับบริการที่งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลวังเจ้า

๒.วัตถุประสงค์ :

เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการรักษาผู้ป่วยปวดคอ ในหน่วยงานกายภาพ บำบัดให้เป็นรูปแบบเดียวกัน

๓.ขอบข่าย :

ใช้สำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติงานของนักกายภาพบำบัด ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัดและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ในหน่วยงานกายภาพบำบัด โดยให้บริการผู้ป่วยปวดคอทุกรายตั้งแต่แรกรับจนกระทั่งจำหน่าย

๔. คำนิยามศัพท์

ผู้ป่วยปวดคอ หมายถึง ผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดของการทำหน้าที่อื่นเนื่องจากความผิดปกติของกระดูกสันหลังส่วนคอที่มีหรือไม่มีอาการปวดร้าว และมักมีลักษณะอย่างน้อย ๑ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. การรับรู้ความรู้สึกเปลี่ยนไป
๒. deep tendon reflex เปลี่ยนไป
๓. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
๔. positive neural tension tests
๕. มีการอักเสบและพบจุดกดเจ็บที่กล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่ออ่อนนุ่มบริเวณโดยรอบรวมถึงผู้ป่วยดังนี้
 ๑. Disc Herniation
 ๒. degenerative disc disorder
 ๓. nerve root compression
 ๔. spinal stenosis
 ๕. cervical spondylolisthesis/spondylolysis
- ยกเว้นผู้ป่วยที่
 ๑. failed surgical procedures

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๒/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๒. fracture or unstable spondylolisthesis
๓. referred pain with systemic condition
๔. sepsis
๕. systemic condition (เช่น ankylosis spondylitis, Scheuermann's disease, juvenile rheumatoid arthritis, Reiter's disease)
๖. traumatic spinal cord injury
๗. tumor

๕.ความรับผิดชอบ :

นักกายภาพบำบัดทำการประเมินหาปัญหา วางแผนการรักษา และให้การรักษาผู้ป่วยโดยบันทึกลงในแบบบันทึกผู้ป่วยทางกายภาพบำบัด ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

๖.วิธีปฏิบัติ :

๑. นักกายภาพบำบัดรับการส่งปรึกษาผู้ป่วยจากแพทย์ ชักประวัติ และบันทึกข้อมูลประวัติของผู้ป่วยลงในแบบบันทึกผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทางกายภาพบำบัด โดยอ่านประวัติจาก HosXP ข้อมูลในโปรแกรมจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย หรือญาติ

๒. นักกายภาพบำบัดให้การตรวจประเมินทางกายภาพบำบัด และบันทึกลงในแบบบันทึกผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทางกายภาพบำบัด

๓. ระบุปัญหาของผู้ป่วยที่ต้องการรักษาทางกายภาพบำบัด (Problem)

๔. กำหนดเป้าประสงค์ (Goal) ทางกายภาพบำบัดตามสภาวะผู้ป่วย

๕. วางแผนการรักษาให้สอดคล้องกับปัญหาที่ตรวจพบ (Plan)

๖. ให้การรักษาทางกายภาพบำบัดตามแผนการรักษา

๗. การประเมินซ้ำ (Reexamination)

๘. บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรม

๙. การจำหน่ายและยุติการรักษา (Criteria for discharge)

๑๐. การนัดหมาย (Follow up)

๑๑. การส่งต่อ/ขอย้าย (Refer)

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๓/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ขั้นตอนการตรวจประเมิน

๑. การซักประวัติ (History Taking)

ข้อมูลทั่วไป

- อายุ
- เพศ
- เชื้อชาติ , ศาสนา , ภาษาที่ใช้
- สถานภาพสมรส
- อาชีพและลักษณะงาน
- ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ
- สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย สถานที่คาดว่าจะพักอาศัยหลังจากออกจากโรงพยาบาล

ประวัติปัจจุบัน(Present history)

- อาการสำคัญที่นำผู้ป่วยมาหามานักกายภาพบำบัด
 - กลไกของการบาดเจ็บหรือโรค (mechanism of injury or disease)
 - พฤติกรรมของอาการ (behavior of symptoms) หรือ รูปแบบของอาการ(pattern of symptoms)
 - ความก้าวหน้าของอาการ (progression of symptoms)
 - การรักษาที่ได้รับในปัจจุบัน(current therapeutic intervention)
 - ความมุ่งหวังและเป้าหมายของผู้ป่วยและญาติในการรักษา (expectation & goals)
 - ระดับความสามารถในปัจจุบัน/อดีต เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และการทำกิจวัตรประจำวัน
 - ยาที่ได้รับสำหรับภาวะปัจจุบันที่นำผู้ป่วยมาหามานักกายภาพบำบัด
 - ยาที่ได้รับสำหรับภาวะหรือโรคอื่นๆ
 - ผลการถ่ายภาพรังสี MRI, CT scan และผลการตรวจทางปฏิบัติการต่าง ๆ
 - ข้อมูลอื่นๆ จากบันทึก รวมทั้งภาวะโภชนาการ
 - ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของครอบครัว เช่น โรคทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น
 - สุขภาพทั่วไป โรคประจำตัว /สุขภาพจิต (ความเครียด ความกังวล)ฯ
 - พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดิทยา เป็นต้น
 - ระดับของสมรรถภาพ การออกกำลังกาย งานอดิเรก

ประวัติอดีต (past history)

- การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุหรือการผ่าตัดในอดีต
- ประวัติการแพ้ยา

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๔/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- การทำหัตถการอื่นๆที่อาจมีผลต่อการเจ็บป่วยในปัจจุบัน

๒. การตรวจร่างกาย (Physical examination)

ท่าทาง(Posture)

- การวิเคราะห์ท่าทางขณะพักในอิริยาบถต่าง ๆ (resting posture in any position)
- การวิเคราะห์ท่าทางขณะอยู่กับที่ (static posture) และขณะกำลังเคลื่อนไหว(dynamic posture) อาจใช้การสังเกต postural grids, plumb lines, การถ่ายภาพ หรือ วิดีโอเทป
- ท่าทางที่ทำให้ปวดหรือทำให้สบายขึ้น

ช่วงการเคลื่อนไหว(Rang of Motion; ROM)

- การวิเคราะห์ช่วงการเคลื่อนไหว (Functional ROM)
- การวัดช่วงการเคลื่อนไหว โดยใช้โกลนิโอมิเตอร์ (goniometers) สายวัด ไม้บรรทัดชนิดโค้งงอได้ (flexible rulers) อินโคลโนมิเตอร์ (inclinometers) หรือการถ่ายภาพ
- การวิเคราะห์ช่วงการเคลื่อนไหวที่เกิดจากหลายข้อรวมกัน (Multi segmental movement)
- การประเมินลักษณะของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเนื้อเยื่ออ่อน

ความเจ็บปวด(Pain)

- การวิเคราะห์พฤติกรรมความเจ็บปวด ขณะมีการเคลื่อนไหว และการทดสอบที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดต่าง ๆ (provocation tests)
- การประเมินการระบมของกล้ามเนื้อ(Irritability) และความรุนแรง(Severity)
- การประเมินความเจ็บปวดและการระบมในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
- การประเมินความเจ็บปวดโดยใช้แบบสอบถาม ดัชนี หรือ visual analog scale เป็นต้น

การเคลื่อนไหว และความมั่นคงของข้อต่อ

- การวิเคราะห์คุณภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือส่วนของร่างกาย
- การประเมินเพื่อหาข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ (hypomobility)
- การประเมินการตอบสนองต่อการทดสอบที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดต่าง ๆ
- การประเมิน การบวม การอักเสบ และการจำกัดการเคลื่อนไหว ของเนื้อเยื่ออ่อน

รีเฟล็กซ์

- ตรวจรีเฟล็กซ์ เช่น stretch reflex
- ตรวจ pathological reflex

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๕/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ความรู้สึกลึกต่าง ๆ รวมถึง proprioception and kinesthesia

- การประเมิน (proprioception เช่น movement sense or kinesthesia position sense)
- การตรวจความรู้สึกที่ผิวหนัง เช่น ความเจ็บปวด การสัมผัสเบา ๆ แรงกด ความร้อน-เย็น
- การตรวจ Electrophysiologic test เช่น sensory nerve condition

ความแข็งแรง กำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ

- การวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลัง ความทนทานของกล้ามเนื้อโดยให้ทำกิจกรรม (functional)
- การวิเคราะห์การทำงานของกล้ามเนื้อทรงคอ
- การวิเคราะห์ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ(muscle tone)
- การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในการทำงาน
- การวิเคราะห์การใช้อุปกรณ์ เครื่องมือในการทำงาน
- การประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวและข้อจำกัดในขณะทำงานหรือกิจกรรม
- การประเมินความจำเป็นต่อการทำ work condition หรือ work hardening ที่สัมพันธ์กับ

งานหรืออาชีพ

อุปกรณ์เสริม ป้องกัน และช่วยพยุง (orthotic, protective and supportive)

- การวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมของส่วนประกอบของอุปกรณ์
- การวิเคราะห์ถึงประโยชน์ในการใช้งาน และศักยภาพในการแก้ไขความบกพร่องตลอด

การอุปกรณ์

- การวิเคราะห์ถึงความสะดวกในการใช้งาน
- ตรวจสอบขนาดพอดีและแนวของอุปกรณ์หรือเครื่องให้เหมาะสมต่อการใช้งาน ตลอดจน

การเสียดสีของอุปกรณ์ต่อผิวหนัง

- ประเมินความเข้าใจของผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยถึงวิธีการใช้และดูแลรักษาอุปกรณ์
- ประเมินความปลอดภัยระหว่างการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องช่วย
- ประเมินความจำเป็นในการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องช่วย

การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่บ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

- วิเคราะห์การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่บ้าน การทำกิจกรรม รวมถึงการใช้เครื่องช่วยต่างๆ
- วิเคราะห์สภาพแวดล้อม
- ประเมินการตอบสนองของสรีรวิทยา ขณะมีกิจกรรมต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสัญญาณ

ชีพ

- ประเมินความสามารถสูงสุดในการทำงาน(Functional capacity)

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๖/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- ทบทวนตารางของกิจวัตรประจำวัน
- การประเมินโดยการกรอกแบบสอบถามและการสัมภาษณ์
- ADL or IADL scales or index

๓. การกำหนดเป้าหมาย

- ๓.๑ กรณีมาได้ ๑ วัน; Goal: สามารถปฏิบัติตนเองที่บ้านได้
- ๓.๒ กรณี pain; Goal: Pain ลดลง ในระดับ ≤ 2 (visual analog scale)

๔. การรักษาทางกายภาพบำบัด ต้องรวมถึงการกำหนดการปริมาณการให้บริการที่สามารถได้ผลสำเร็จตามความคาดหวัง การรักษา มี ๓ ส่วนหลัก ได้แก่

๑. การติดต่อสื่อสาร การประสานงาน และการบันทึกข้อมูล
๒. การให้คำแนะนำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อผู้ป่วยและผู้ดูแล
๓. การให้กิจกรรมการรักษา นักกายภาพบำบัดจะต้องคัดเลือก ประยุกต์ หรือดัดแปลงกิจกรรมการรักษานั้นตามที่ได้ตรวจประเมิน วินิจฉัย และพยากรณ์ไว้

๔.๑ การรักษาด้วย Physical agent และ Mechanism Modalities

เป้าหมาย

- ลดความเจ็บปวด
- ลดการบวม อักเสบ การยึดติดของเนื้อเยื่ออ่อน
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดการกดทับเส้นประสาท
- เพิ่มความมั่นคงและการเคลื่อนไหวของข้อ
- เพิ่มความทนทานในการทรงท่าและการทำงาน
- ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความผิดปกติที่จะเกิดซ้ำ
- เพิ่มความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น

Physical agents

- การรักษาด้วย Althermal modality เช่น การรักษาด้วยคลื่นเหนือเสียงแบบเป็นช่วง(pulsed ultrasound)
- การรักษาด้วยความเย็น(cold pack, ice pack) ใช้กรณีมีอาการอักเสบเฉียบพลัน ประคบที่คอเบา ๑๕ นาที

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๗/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- การรักษาด้วยความร้อนลึก (Ultrasound Therapy) ตำแหน่งที่มีจุดกดเจ็บ ตำแหน่งละ ๕-๗ นาที
- การรักษาด้วยความร้อนตื้น (hot pack,) ประคบที่คอ ๒๐ นาที

Mechanical modalities

- cervical traction พิจารณาใช้ ๗% ของน้ำหนักตัว ๒๐ นาที

๔.๒ การรักษาโดยใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าต่าง ๆ

เป้าหมาย

- เพิ่มความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น
- ภาวะแทรกซ้อนลดลง
- ลดการบวมจากการไหลเวียนของน้ำเหลือง
- การเคลื่อนไหว(การควบคุมและการเรียนรู้)ดีขึ้น
- อาการปวดลดลง
- ความมั่นคงและการเคลื่อนไหวของข้อเพิ่มขึ้น
- ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคซ้ำลดลง
- การบวม การอักเสบ และการยึดติดของกล้ามเนื้อลดลง
- การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพในการสมานแผลหรือเนื้อเยื่อ

กิจกรรมการรักษา

- Biofeedback
- Electrical muscle stimulation
- Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)

๔.๓ เทคนิคการรักษาด้วยมือ (Manual therapy Technique) รวมถึงการดัด ดึง และขยับข้อต่อ

เป้าหมาย

- การเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวแต่ละกิจกรรม
- การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว
- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- ลดอาการปวด
- เพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหว

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๘/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

กิจกรรมการรักษา

- การนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue massage)
- การขยับข้อต่อ (Mobilization) การดัดข้อต่อ (Manipulation)
- การทำ Passive range of motion
- การดัดข้อต่อด้วยมือ (Manual traction)
- การทำ Soft tissue mobilization
- การนวดเพื่อรักษาด้วยเทคนิคต่าง ๆ (Therapeutic massage) เช่น Deep friction

๔.๔ การรักษาด้วยการออกกำลังกาย (Therapeutic exercise)

เป้าหมาย

- เพิ่มความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน การทำงานทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

- เพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมการเคลื่อนไหว และการเรียนรู้การเคลื่อนไหว
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อคอและบ่า
- ปรับความสมดุลของกระดูกและแกนกลาง

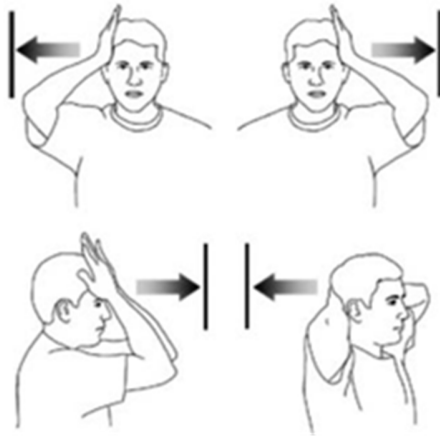
กิจกรรมการรักษา

- การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Isometric Exercise)
- การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อโดยรอบข้อต่อ (stretching)
- การเรียนรู้เกี่ยวกับท่าทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

การออกกำลังกาย ผักกากล้ามเนื้อคอให้แข็งแรง

การบริหารกล้ามเนื้อ ตามรูป โดยทำแต่ละครั้งให้ผู้ป่วยทำค้างไว้ ๕-๑๐ วินาที แล้วพัก ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง ต่อวัน และทำวันละ ๒ รอบ

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๙/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า



การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อบริเวณคอและบ่า ยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ ๑๕ วินาที ทำซ้ำ ๕ ครั้ง



๔.๕ การฝึกการให้การดูแลตนเองและการจัดการที่บ้าน

เป้าหมาย

- การเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการใช้เครื่องช่วย
- ปักจี้เสียงที่ทำให้เกิดโรคซ้ำลดลง
- มีความอดทนต่อการทรงท่าและการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑๐/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

กิจกรรมการรักษา

- การฝึกกิจวัตรประจำวัน
- การฝึกการใช้อุปกรณ์ช่วย อุปกรณ์ที่ดัดแปลง หรืออุปกรณ์ที่ใช้ฝึก เช่น Soft collar
- ท่าทางที่ควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยง ที่ถูกหลักการยศาสตร์ เช่น การนั่งใช้คอมพิวเตอร์ การอ่าน

หนังสือ กิจกรรมที่ต้องใช้การเกร็งคอเป็นระยะเวลานาน

- การป้องกันการบาดเจ็บ การฝึกการป้องกันการบาดเจ็บ หรือลดการบาดเจ็บ

กรณีอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ visit

๑. อาการไม่เปลี่ยนแปลง/อาการปวด(VAS) เพิ่มขึ้น

๒. Neurological deficit มากขึ้น ส่งปรึกษาแพทย์

๕. การประเมินซ้ำ (Reexamination)

๕.๑ นักกายภาพบำบัดจะมีการประเมินซ้ำทุกครั้งการรักษา โดยทำการตรวจวัดและทดสอบภายหลังการให้บริการ เพื่อประเมินความก้าวหน้าหรือปรับเปลี่ยนวิธีการให้บริการ (SOAP) โดยดูตามเป้าประสงค์การรักษาว่าผู้ป่วยสามารถบรรลุเป้าประสงค์หรือไม่

๕.๒ นักกายภาพบำบัดบันทึกความก้าวหน้าทางการรักษาและแผนการรักษาครั้งต่อไป

๖. การจำหน่ายและยุติการรักษา (Criteria for discharge)

๖.๑ นักกายภาพบำบัดจะจำหน่าย/ยุติการรักษา เมื่อผู้ป่วยบรรลุเป้าประสงค์ที่วางไว้หรือได้รับประโยชน์สูงสุดจากการบริการแล้ว หรือผู้ป่วยไม่ต้องการที่จะรับบริการต่อ

๖.๒ นักกายภาพบำบัดจะจำหน่าย/ยุติการรักษา ต้องมีการประเมินซ้ำและบันทึกผลการประเมินและเหตุผลที่เห็นควรจะให้จำหน่าย/ยุติการรักษา โดยระบุที่ D/C status ดังนี้

๖.๒.๑ ถ้า Goal ระบุ สามารถปฏิบัติตนเองที่บ้านได้

D/C status ระบุ สามารถปฏิบัติตนเองที่บ้านได้

๖.๒.๒ ถ้า Goal ระบุ อาการปวด Pain ลดลง ในระดับ ≤ 2 (visual analog scale)

D/C status ระบุ อาการปวด Pain ลดลง ในระดับ ≤ 2 หรืออาการดีขึ้น

๗. การนัดหมาย (Follow Up)

กรณีที่นักกายภาพบำบัดต้องการติดตามดูแลผู้ป่วยต่อเนื่อง

๗.๑ ทำการนัดหมายผู้ป่วยโดยมีการออกบัตรนัดให้กับผู้ป่วยโดยระบุวันที่และเวลาที่นัดหมาย

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑๑/๑๑
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๔	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดคอ	วันที่ประกาศใช้: ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

เอกสารอ้างอิง

แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัด ภาวะทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง (Clinical practice Guideline for physical therapists “Musculoskeletal condition” คณะกรรมการอนุกรรมการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพสาขากายภาพบำบัด กองการประกอบโรคศิลปะ มีนาคม ๒๕๔๔

เอกสารประกอบการสอนกายภาพบำบัดในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หัวข้อแนวทางการตรวจประเมินผู้ป่วยทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ปนดา เตชทรัพย์อมร ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร