



โรงพยาบาลวังเจ้า อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก

แนวทางปฏิบัติ (CPG) เรื่อง

แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า

ประเภทเอกสาร	ระเบียบปฏิบัติการ	
ชื่อเอกสาร	แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	
รหัสเอกสาร	CPG-PT-๐๐๓	
แผนกที่เกี่ยวข้อง	ทุกหน่วยบริการ	
วันที่ประกาศใช้	๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗	
ผู้จัดทำ	งานกายภาพบำบัด หน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟู	 (นางสาวกฤติยา สุนทรวิริยะวงศ์)
ผู้ทบทวน	ประธานคณะกรรมการจัดทำคู่มือ การบริการ	 (นางสาวศรสวรรค์ นุ่มมีศรี)
ผู้อนุมัติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า	 (นายพิจารณ์ สารเสวก)

สำเนาฉบับที่: ๐๑

จำนวนเอกสาร: ๑๒ หน้า

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า

๑.นโยบาย :

เพื่อสร้างมาตรฐานให้บริการทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยปวดเข่า ขณะมารับบริการที่งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลวังเจ้า

๒.วัตถุประสงค์ :

เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการรักษาผู้ป่วยปวดเข่า ในงานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู ให้เป็นรูปแบบเดียวกัน

๓.ขอบข่าย :

ใช้สำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติงานของนักกายภาพบำบัด ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัดและผู้ช่วยเหลือคนไข้ ในหน่วยงานกายภาพบำบัด โดยให้บริการผู้ป่วยปวดเข่าทุกรายตั้งแต่แรกรับจนกระทั่งจำหน่าย

๔. คำนิยามศัพท์ :

ผู้ป่วยปวดเข่าหมายถึง ผู้ป่วยที่มีภาวะโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้น ตามลำดับ

๕.ความรับผิดชอบ :

นักกายภาพบำบัดทำการประเมินหาปัญหา วางแผนการรักษา และให้การรักษาผู้ป่วยโดยบันทึกลงในแบบบันทึกผู้ป่วยทางกายภาพบำบัด ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

๖.วิธีปฏิบัติ :

๑. นักกายภาพบำบัดรับการส่งปรึกษาผู้ป่วยจากแพทย์ ชักประวัติ และบันทึกข้อมูลประวัติของผู้ป่วยลงในแบบบันทึกผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทางกายภาพบำบัด โดยอ่านประวัติจากใน HosXP ข้อมูลในโปรแกรม จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย หรือญาติ

๒. นักกายภาพบำบัดให้การตรวจประเมินทางกายภาพบำบัด และบันทึกลงในแบบบันทึกผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทางกายภาพบำบัด

๓. ระบุปัญหาของผู้ป่วยที่ต้องการรักษาทางกายภาพบำบัด (Problem)

๔. กำหนดเป้าประสงค์ (Goal) ทางกายภาพบำบัดตามสภาวะผู้ป่วย

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๒/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย.๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๕. วางแผนการรักษาให้สอดคล้องกับปัญหาที่ตรวจพบ (Plan)
๖. ให้การรักษาทางกายภาพบำบัดตามแผนการรักษา
๗. การประเมินซ้ำ (Re-assessment)
๘. บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรม
๙. การจำหน่ายและยุติการรักษา (Criteria for discharge)
๑๐. การนัดหมาย (Follow up)
๑๑. การส่งต่อ (Refer)

ขั้นตอนการตรวจประเมิน

๑. การซักประวัติ (History Taking)

ข้อมูลทั่วไป

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

ประวัติปัจจุบัน(Present history)

- อาการสำคัญที่นำผู้ป่วยมาหามหาวิทยาลัยกายภาพบำบัด
 - 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

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๓/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- ยาที่ได้รับสำหรับภาวะปัจจุบันที่นำผู้ป่วยมาหามานักกายภาพบำบัด
- ยาที่ได้รับสำหรับภาวะหรือโรคอื่นๆ
- ผลการถ่ายภาพรังสี MRI, CT scan และผลการตรวจทางปฏิบัติการต่าง ๆ
- ข้อมูลอื่นๆ จากบันทึก รวมทั้งภาวะโภชนาการ
- ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของครอบครัว เช่น โรคทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น
- สุขภาพทั่วไป โรคประจำตัว / สุขภาพจิต (ความเครียด ความกังวล)
- พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ติดยา เป็นต้น
- ระดับของสมรรถภาพ การออกกำลังกาย งานอดิเรก

ประวัติอดีต (past history)

- การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุหรือการผ่าตัดในอดีต
- ประวัติการแพ้ยา
- 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 วีดีโอเทป

- ท่าทางที่ทำให้ปวดหรือทำให้สบายขึ้น

ช่วงการเคลื่อนไหว(Rang of Motion; ROM)

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

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๔/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย.๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

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 patella reflex

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) หรือการตรวจกำลังกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทรงเข้าเหนือและใต้ข้อ

- การวิเคราะห์ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ(muscle tone)

การเดิน การเคลื่อนที่ เพื่อระบุหาความผิดปกติ

- การวิเคราะห์ด้าน arthrokinematic, biomechanic และ kinetic ของการเดิน การเคลื่อนที่ ความสมดุลขณะที่ใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ หรือเครื่องช่วยพยุงต่างๆ

- การประเมินเชิงประมาณของการเดินอยู่กับที่และเคลื่อนไหว
- การประเมินผลการเดิน การเคลื่อนที่

การยศาสตร์ และกลศาสตร์ของร่างกาย (ergonomic and body mechanics)

- การวิเคราะห์การทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ท่าทางในการทำงาน
- การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงของงาน(ความถี่ ระยะเวลาในการและระยะพักสภาพแวดล้อมในการทำงาน

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๕/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- การวิเคราะห์การใช้อุปกรณ์ เครื่องมือในการทำงาน
- การประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวและข้อจำกัดในขณะทำงานหรือกิจกรรม
- การประเมินความจำเป็นต่อการทำ work condition หรือ work hardening ที่สัมพันธ์กับงานหรืออาชีพ

อาชีพ

อุปกรณ์เสริม ป้องกัน และช่วยพยุง (orthotic, protective and supportive)

- การวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมของส่วนประกอบของอุปกรณ์
- การวิเคราะห์ถึงประโยชน์ในการใช้งาน และศักยภาพในการแก้ไขความบกพร่องตลอดการอุปกรณ์
- การวิเคราะห์ถึงความสะดวกในการใช้งาน
- ตรวจสอบขนาดพอดีและแนวของอุปกรณ์หรือเครื่องให้เหมาะสมต่อการใช้งาน ตลอดจนการเสียดสีของ

อุปกรณ์ต่อผิวหนัง

- ประเมินความเข้าใจของผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยถึงวิธีการใช้และดูแลรักษาอุปกรณ์
- ประเมินความปลอดภัยระหว่างการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องช่วย
- ประเมินความจำเป็นในการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องช่วย

การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่บ้าน (self-care and home management)

- วิเคราะห์การดูแลตนเองของผู้ป่วยที่บ้าน การทำกิจกรรม รวมถึงการใช้เครื่องช่วยต่างๆ
- วิเคราะห์สภาพแวดล้อม
- ประเมินความสามารถสูงสุดในการทำงาน (Functional capacity)
- ทบทวนตารางของกิจวัตรประจำวัน
- ADL

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 หรือดัดแปลงกิจกรรมการรักษา
- นั้นตามที่ได้ตรวจประเมิน วินิจฉัย และพยากรณ์ไว้

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๖/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย.๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๔.๑ การรักษาด้วย Physical agent และ Mechanism Modalities

เป้าหมาย

- ลดความเจ็บปวด
- ลดการบวม อักเสบ การยึดติดของเนื้อเยื่ออ่อน
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- เพิ่มความมั่นคงและการเคลื่อนไหวของข้อ ความทนทานในการทรงท่าและการทำงาน
- ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความผิดปกติที่จะเกิดซ้ำ และเพิ่มความสามารถในการทำงาน

Physical agents

- การรักษาด้วย Althermal modality เช่น การรักษาด้วยคลื่นเหนือเสียงแบบเป็นช่วง(pulsed ultrasound)
- การรักษาด้วยความเย็น(cold pack, ice pack)
- การรักษาด้วยความร้อนลึก (Ultrasound Therapy)
- การรักษาด้วยความร้อนตื้น(hot pack,)

๔.๒ การรักษาโดยใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าต่าง ๆ

เป้าหมาย

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

กิจกรรมการรักษา

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

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๗/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๔.๓ เทคนิคการรักษาด้วยมือ (Manual therapy Technique) รวมถึงการตัด ดึง และขยับข้อต่อ

เป้าหมาย

- การเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวแต่ละกิจกรรม
- การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว
- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- ลดอาการปวด
- เพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหว

กิจกรรมการรักษา

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

๔.๔ การรักษาด้วยการออกกำลังกาย (Therapeutic exercise)

เป้าหมาย

- เพิ่มความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน
- เพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมการเคลื่อนไหว และการเรียนรู้การเคลื่อนไหว
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ให้การลงน้ำหนักดีขึ้น
- ลดภาวะแทรกซ้อนหลังจากผ่าตัด

กิจกรรมการรักษา

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ treadmills, ergometers, bicycle, elastic resistance bands, electromechanical devices
- การฝึกทรงตัว ความสมดุลและการประสานงานของกล้ามเนื้อ
- การฝึกทางกายศาสตร์ กลศาสตร์ร่างกาย
- การฝึกการเดิน การเคลื่อนที่และความสมดุล

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๘/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย.๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

- การฝึกการเรียนรู้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- การฝึกการเรียนรู้เกี่ยวกับท่าทางและการทรงท่า
- การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง (strengthening)
- แบบทำด้วยตนเอง(active)
 - แบบทำด้วยตนเองแต่มีแรงช่วยจากภายนอก (active assistive)
 - แบบมีแรงต้านจากภายนอก(resistive)โดยใช้ การต้านด้วยมือ รอก น้ำหนักถ่วง ยางยืด เครื่องมือออกกำลังกายต่างๆ
- การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น (stretching)

ตัวอย่างการบริหารกล้ามเนื้อขา

๑. ให้นอนหงาย ยกเท้าข้างหนึ่งงอตั้งไว้ อีกข้างหนึ่งยกสูงขึ้นจากพื้นเกร็ง ๑ ฟุต นับ ๑-๑๐ สลับข้างทำ ให้ทำซ้ำหลายๆครั้ง หรืออาจจะเคลื่อนเท้าเป็นรูปตัวที วันละ ๓ เวลา

FIGURE 6: © 1999. Terry Boles

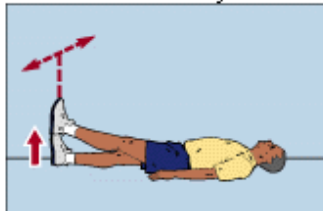


FIGURE 6. Alternative quadriceps exercise.

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๙/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย.๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๒. ให้นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก ยกเท้าขึ้นมาและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาโดยการกระดกข้อเท้าให้นับถึง ๕- ๑๐ วินาที ทำข้างละ ๑๐ ครั้ง ทำวันละ ๓ เวลา ถ้าหากแข็งแรงขึ้นอาจจะถ่วงน้ำหนักที่ปลายเท้า

FIGURE 5: © 1999. Terry Boles



FIGURE 5. Quadriceps setting.

๓. นอนหงาย หรือนั่งหาหมอนรองบริเวณข้อเท้าข้างหนึ่ง กดเข่าของเท้าที่มีหมอนหนุนให้ติดพื้นให้นับ นาน ๕-๑๐ วินาทีพัก ๑ นาทีทำข้างละ ๑๐ ครั้ง วันละ ๓ เวลา ทำสลับข้างทำบ่อยๆ

FIGURE 3: © 1999. Terry Boles



FIGURE 3. Alternative knee extension.

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑๐/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๔. นั่งบนเก้าอี้ นำผ้าวางไว้ใต้เท้าข้างหนึ่ง แล้วดึงขึ้นมาให้สูงจากพื้น ๔-๕ นิ้ว ดึงไว้ ๕-๑๐ วินาที พักหนึ่งนาที่ ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง ทำวันละ ๓ ครั้ง

FIGURE 4: © 1999. Terry Boles



FIGURE 4. Knee flexion.

๕. ให้ยืนหลังพิงกำแพง ให้เคลื่อนตัวลงจนเข่างอ ๓๐ องศาตามรูป แล้วให้ยืนขึ้นทำ ๕-๑๐ ครั้ง วันละ ๓ ครั้ง

FIGURE 7: © 1999. Terry Boles

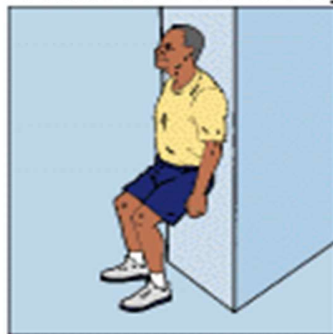


FIGURE 7. Wall slide.

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑๑/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

๔.๕ การฝึกการให้การดูแลตนเองและการจัดการที่บ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

เป้าหมาย

- เพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการดูแลตนเองและการจัดการงานบ้าน
- การเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการใช้เครื่องช่วย
- ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคซ้ำลดลง
- มีความอดทนต่อการทรงท่าและการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา

กิจกรรมการรักษา

- การฝึกกิจวัตรประจำวัน เช่น การเคลื่อนย้ายตัว การเดิน การเคลื่อนไหว
- การฝึกการใช้อุปกรณ์ช่วย อุปกรณ์ที่ดัดแปลง หรืออุปกรณ์ที่ใช้ฝึก
- การฝึกการใช้อุปกรณ์เสริม อุปกรณ์ในการป้องกัน และอุปกรณ์ในการประคับประคอง
- ท่าทางหรือข้อควรระวังที่ควรหลีกเลี่ยง

หมายเหตุ กิจกรรมการรักษาขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้ปวดหลังแต่ละคน

กรณีอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ visit

๑. อาการไม่เปลี่ยนแปลง/อาการปวด(VAS) เพิ่มขึ้น

๒. กล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อผิดรูป หรือมีความผิดปกติด้านการเคลื่อนไหวมากขึ้น

๕. การประเมินซ้ำ (Re-assessment)

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

โรงพยาบาลวังเจ้า	หน้า : ๑๒/๑๒
วิธีปฏิบัติ เลขที่ : CPG-PT-๐๐๓	ฉบับที่ : ๐๑
เรื่อง : แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยปวดเข่า	วันที่ประกาศใช้ : ๑ พ.ย. ๖๗
แผนก : กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยบริการ
ผู้จัดทำ : งานกายภาพบำบัด	ผู้อนุมัติ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

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

เอกสารอ้างอิง

- แนวทางการให้บริการทางกายภาพบำบัด ภาวะทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง Clinical practice Guideline for physical therapists “Musculoskeletal condition”) คณะกรรมการอนุกรรมการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพสาขากายภาพบำบัด กองการประกอบโรคศิลปะ มีนาคม ๒๕๕๔
- เอกสารประกอบการสอนกายภาพบำบัดในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หัวข้อแนวทางการตรวจประเมินผู้ป่วยทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ปณดา เตชทรัพย์อมร ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร