

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ข้อมูลสภาพผู้ป่วยก่อนและหลังการรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
- ตารางที่ 1 แสดงผลการใช้ชุดการสอน
เรื่อง ปวดไหล่ ครั้งที่ 1 แบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1)
- ตารางที่ 2 แสดงผลการใช้ชุดการสอน
เรื่อง ปวดไหล่ ครั้งที่ 2 แบบหนึ่งต่อสิบ (1:10)
- ตารางที่ 3 แสดงผลการใช้ชุดการสอน
เรื่อง ปวดไหล่ ครั้งที่ 3 แบบหนึ่งต่อสามสิบ (1:30)

ROM : Active Flexion / Active Extension

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	120/35	155/45	1.เข็ม	125/45	150/45
2.เรียบ	115/25	145/45	2.โฮม	120/45	140/45
3.ทา	130/45	160/45	3.ประสุข	140/45	170/45
4.ทอง	122/40	145/45	4.อภัย	120/35	140/45
5.โค	90/30	150/45	5.สวาท	100/30	145/45

ROM : Passive Flexion / Passive Extension

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	125/40	160/45	1.เข็ม	140/45	155/45
2.เรียบ	115/30	150/45	2.โฮม	130/45	155/45
3.ทา	140/45	165/45	3.ประสุข	145/45	175/45
4.ทอง	141/40	150/45	4.อภัย	125/45	145/45
5.โค	100/45	160/45	5.สวาท	105/35	150/45

ROM : Active Abduction

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	110	155	1.เข็ม	100	120
2.เรียบ	105	135	2.โฮม	100	140
3.ทา	125	160	3.ประสุข	125	170
4.ทอง	100	130	4.อภัย	95	125
5.โค	90	140	5.สวาท	100	140

ROM : Passive Abduction

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	110	160	1.เข้ม	115	135
2.เรียบ	110	140	2.โฮม	110	150
3.ทา	130	165	3.ประสุข	130	175
4.ทอง	110	135	4.อภัย	100	130
5.โค	100	145	5.สวาท	120	145

ROM : Active Internal Rot /Active External Rot

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	50/30	90/85	1.เข้ม	40/60	90/90
2.เรียบ	40/15	75/55	2.โฮม	60/55	80/70
3.ทา	60/90	90/90	3.ประสุข	60/70	90/90
4.ทอง	60/43	70/65	4.อภัย	35/10	50/40
5.โค	40/55	90/85	5.สวาท	90/15	90/50

ROM : Passive Internal Rot /Passive External Rot

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	60/35	90/85	1.เข้ม	45/70	90/90
2.เรียบ	45/20	80/60	2.โฮม	70/60	90/80
3.ทา	70/90	90/90	3.ประสุข	75/75	90/90
4.ทอง	70/48	75/75	4.อภัย	45/20	55/45
5.โค	45/60	90/90	5.สวาท	90/20	90/55

Mean Values of Levels of Pain Perception

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	3.0	0.5	1.เข้ม	3.0	1.0
2.เรียบ	3.0	1.0	2.โฮม	4.0	0.5
3.ทา	3.5	0.5	3.ประสุข	1.0	1.0
4.ทอง	3.0	1.0	4.อภัย	2.0	1.0
5.โค	3.5	2.0	5.สวาท	3.5	2.0

Muscle Strength (Torque) in Elevation (Kilogram-centimetre)

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	108	189	1.เข้ม	144	320
2.เรียบ	182	286	2.โฮม	101.5	159.5
3.ทา	125	175	3.ประสุข	270	540
4.ทอง	169	299	4.อภัย	108	243
5.โค	104	182	5.สวาท	117	286

Upper Arm Circumference

Control Group - Experimental Group

subject	Pre-test	Post test	subject	Pre-test	Post test
1.นิยม	35.5	35.5	1.เข้ม	33	33
2.เรียบ	33	33	2.โฮม	25	25
3.ทา	32	33	3.ประสุข	37.0	38.5
4.ทอง	34.5	36.0	4.อภัย	32.0	32.0
5.โค	32.5	32.5	5.สวาท	38.0	39.5

ตารางที่ 1 แสดงผลการใช้ชุดการสอน

เรื่องปวดไหล่ ครั้งที่ 1 แบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1)

ลำดับที่ (อายุ)	คะแนนก่อนเรียน (100)	คะแนนแบบฝึกหัด			คะแนนหลังเรียน (100)	E.I.
		1 (10)	2 (10)	รวม (20)		
1. (70)	35	3	8	11	58	0.35
2. (53)	22	8	9	17	78	0.72
3. (30)	36	5	7	12	78	0.66
รวม	93	16	24	40	214	1.73
เฉลี่ย	31	5.3	8	13.3	71.3	0.58
ร้อยละ	31	53.3	80	66.7	71.3	

ตารางที่ 2 แสดงผลการใช้ชุดการสอน

เรื่องปวดไหล่ ครั้งที่ 2 แบบหนึ่งต่อสิบ (1:10)

ลำดับที่ (อายุ)	คะแนนก่อนเรียน (100)	คะแนนแบบฝึกหัด			คะแนนหลังเรียน (100)	E.I.
		1 (10)	2 (10)	รวม (20)		
1.(63)	7	9	8	17	77	0.75
2.(45)	18	6	10	16	79	0.74
3.(69)	33	9	10	19	92	0.88
4.(58)	26	8	8	16	82	0.76
5.(39)	32	10	10	20	83	0.75
6.(70)	15	2	8	10	65	0.59
7.(21)	50	9	10	19	88	0.76
8.(37)	20	5	9	14	76	0.70
9.(54)	30	7	8	15	90	0.86
10.(52)	35	8	10	18	74	0.60
รวม	266	16	24	164	806	7.39
เฉลี่ย	26.6	7.3	9.1	16.4	80.6	0.74
ร้อยละ	26.6	73	91	82	80.6	

ตารางที่ 3 แสดงผลการใช้ชุดการสอน

เรื่องปวดไหล่ ครั้งที่ 3 แบบหนึ่งต่อสามสิบ (1:30)

ลำดับที่ (อายุ)	คะแนนก่อนเรียน (100)	คะแนนแบบฝึกหัด			คะแนนหลังเรียน (100)	E.I.
		1 (10)	2 (10)	รวม (20)		
1.(40)	42	8	9	17	93	0.88
2.(49)	30	8	8	16	94	0.91
3.(41)	28	10	9	18	92	0.89
4.(70)	28	9	8	17	99	0.99
5.(41)	28	10	7	17	89	0.85
6.(62)	36	10	9	19	96	0.94
7.(55)	33	9	6	15	84	0.76
8.(32)	45	10	9	19	98	0.96
9.(49)	56	10	10	20	98	0.91
10.(23)	29	10	9	19	88	0.83
11.(67)	39	10	10	20	88	0.80
12.(58)	24	6	7	13	81	0.75
13.(57)	28	2	10	12	74	0.64
14.(67)	26	7	9	16	92	0.89
15.(36)	33	9	8	17	82	0.73
16.(32)	33	8	10	18	96	0.94
17.(64)	33	10	10	20	78	0.67
18.(47)	63	10	10	20	97	0.92
19.(58)	43	9	10	19	95	0.91
20.(51)	40	9	9	18	85	0.75
21.(72)	24	9	10	19	87	0.83
22.(55)	25	6	7	13	69	0.59
23.(76)	42	8	4	12	86	0.76
24.(55)	63	8	10	18	96	0.89
25.(52)	37	9	8	17	83	0.73
26.(75)	28	8	9	17	76	0.67

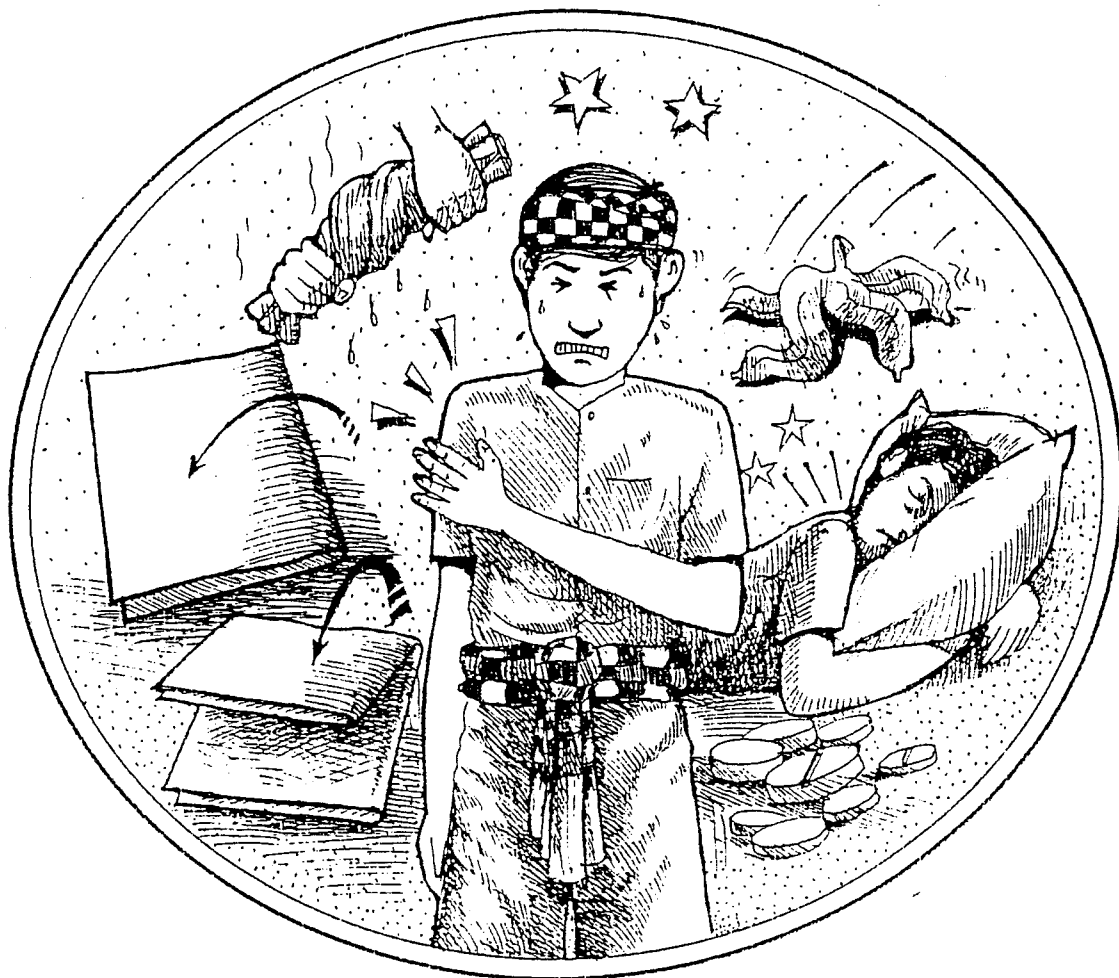
ตารางที่ 3 แสดงผลการใช้ชุดการสอน (ต่อ)

เรื่องปวดไหล่ ครั้งที่ 3 แบบหนึ่งต่อสามสิบ (1:30)

ลำดับที่ (อายุ)	คะแนนก่อนเรียน (100)	คะแนนแบบฝึกหัด			คะแนนหลังเรียน (100)	E.I.
		1 (10)	2 (10)	รวม (20)		
27.(64)	30	5	9	14	70	0.57
28.(59)	42	8	9	17	83	0.71
29.(54)	38	10	10	20	98	0.97
30.(75)	28	10	9	19	92	0.89
รวม	1074	255	262	516	2639	24.53
เฉลี่ย	35.8	8.5	8.7	17.2	88.0	0.82
ร้อยละ	35.8	85	87.3	86	88.0	

ภาคผนวก ข

ชุดการสอนเรื่อง ปวดไหล่



ชุดการสอน เรื่อง

ปวดไหล่

เรื่อง : วิชชุดา อึ้งพินิจพงศ์

ภาพ : สมเจตน์ แก้ววงษ์

หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

ปวดไหล่

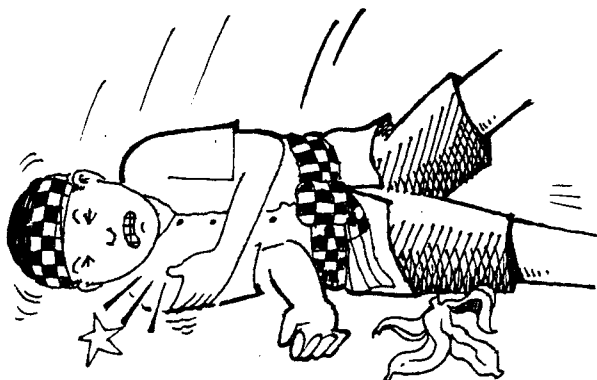
ข้อไหล่ เป็นข้อที่สามารถหมุนตัวได้รอบทิศและมีการเคลื่อนไหวได้มากที่สุด มากกว่าข้ออื่น ๆ เพื่อทำให้เกิดการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คุณลักษณะต่าง ๆ ของร่างกายที่จำเป็น การเป็นโรคหรือบาดเจ็บ จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือยากลำบากในการเคลื่อนไหว หรือเกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตตามปกติ และนำไปสู่ความพิการ



อาการปวดไหล่ เป็นอาการผิดปกติที่มีผลมาจากพยาธิสภาพที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นเวลานาน เช่น ขยับไหล่ไม่ได้ สวมเสื้อหรือหิ้วมัลลาก ฯลฯ ความผิดปกติที่แสดงออกจะมีอาการปวดไหล่ตั้งแต่ขนาดเล็กน้อย ขนาดกลาง จนกระทั่งถึง การมีอาการจำกัดการเคลื่อนไหวที่เห็นชัดอย่างรุนแรง

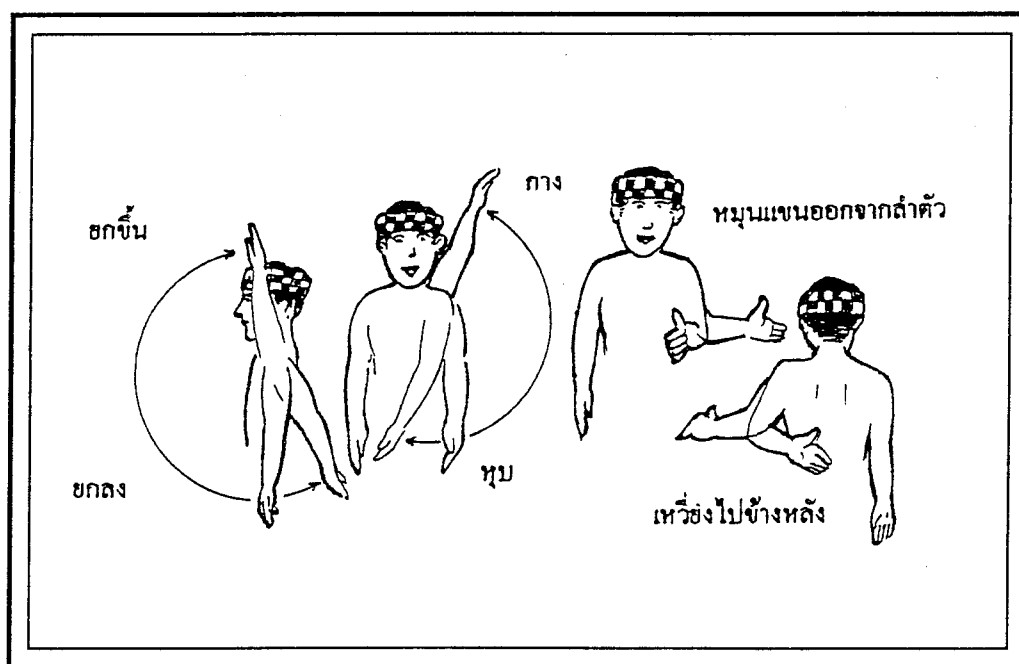


ประเภทของผู้ป่วยปวดไหล่ มีทั้งเป็นผู้ป่วยที่มาจากพวกไม่ทราบสาเหตุ และพวกทราบสาเหตุชัดเจน เช่น การที่ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บมาก่อน



การรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเองทางกายภาพบำบัด

การป้องกันนั้นถือว่าการรักษาที่ดีที่สุด เป้าหมายการรักษา โดยทั่วไปก็คือการลดปวด และทำให้ข้อไหล่กลับเข้าสู่สภาพเดิมมากที่สุด การบริหารข้อไหล่เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ สำหรับผู้ป่วยปวดไหล่



วิธีการรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเอง

1. การใช้ยา

อาจให้ผู้ป่วยกินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือ แอสไพริน หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจสั่งยาระงับการอักเสบชนิดอื่น หรือนัดยาเข้าบริเวณข้อไหล่ในรายที่ปวดมาก



2. การหยุดพักการใช้ข้อไหล่

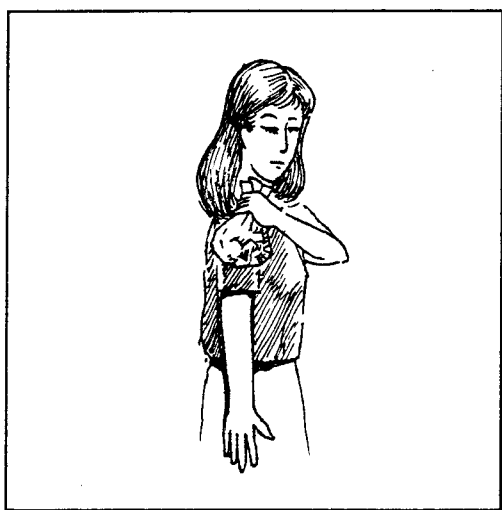
ในระยะที่ปวดมาก หรือเป็นระยะเฉียบพลัน ควรงดเว้นการยกน้ำหนัก หรือยกแขนในท่าที่ทำให้เกิดอาการปวด อาจต้องใช้ผ้าคล้องแขนชั่วคราว แต่ไม่เกิน 2-3 วัน มิฉะนั้นจะทำให้ข้อไหล่ติด เคลื่อนไหวไม่ได้



3. การใช้ความเย็น

ความเย็นจะลดอาการอักเสบระบม ลดอาการบวม และทำให้อาการปวดลดลง การใช้แผ่นความเย็น การนวดด้วยน้ำแข็ง การใช้น้ำอุ่น-เย็น และนวดสเปรย์เย็น ต่างก็เป็นรูปแบบต่าง ๆ ของการใช้ความเย็นเพื่อการรักษา การแนะนำวิธีใช้ความเย็น อาจแนะนำให้ใช้น้ำแข็งประคบไหล่ผู้ป่วยเหมือนการใช้ความร้อน โดยใช้น้ำแข็งประคบไหล่ก่อนออกกำลัง หรือภายหลังการออกกำลังถ้าผู้ป่วยมีปัญหาอาการปวดอีก นอกจากการลดปวด น้ำแข็งยังช่วยลดการอักเสบและบวม

1.



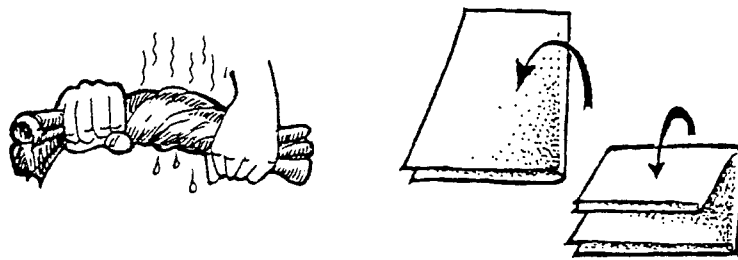
2.



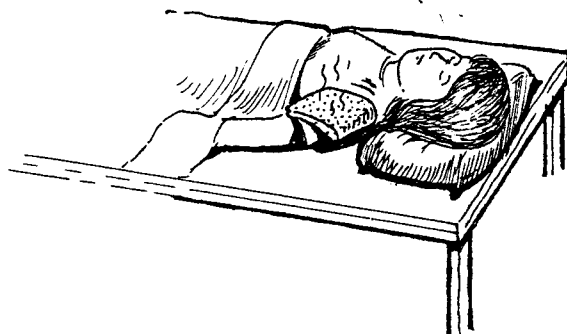
4.การใช้ความร้อน

ความร้อนมีประโยชน์ในการนำมาใช้ เพื่อลดอาการปวดและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม บางครั้งการใช้ความร้อนอาจทำให้สภาพผู้ป่วยเลวลง โดยเฉพาะในระยะเฉียบพลัน ในกรณีระยะเฉียบพลันจึงไม่ควรใช้ หรือหากเมื่อใช้ไปแล้ว ปวดมากขึ้น ควรจะหยุดใช้ทันที นอกจากนั้นการให้ความร้อนข้อไหล่ก่อนการออกกำลังกาย จะทำให้ผู้ป่วยมีความเจ็บปวดลดลง

รูปแบบของการให้ความร้อน อาจให้ความร้อนด้วยการประคบด้วยความร้อน โดยใช้แผ่นความร้อน หรือกระเป๋าน้ำร้อน

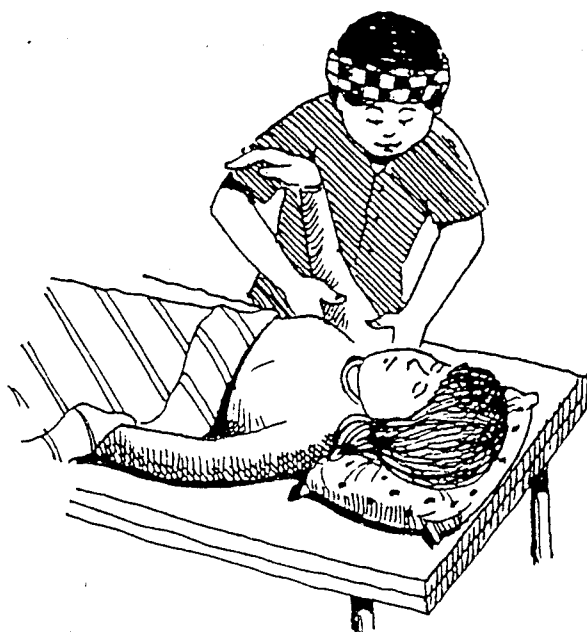


วิธีประคบด้วยความร้อน ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ พับให้กว้างยาวประมาณ 8 นิ้ว ชุบน้ำอุ่นจัด ๆ บิดพอหมาด ๆ ประคบที่ไหล่ เมื่อผ้าเย็นลงแล้วก็แช่น้ำอุ่นประคบใหม่พร้อม ๆ กับการประคบ ให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวข้อช้า ๆ แกว่งแขนเบา ๆ มาข้างหน้าและข้างหลัง ให้แขนสูงพอที่จะเริ่มรู้สึกปวด ก็จะลดอาการอักเสบได้



5. การนวด

การนวดจะช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้การไหลเวียนของโลหิตที่บริเวณข้อไหล่ดีขึ้น ควรให้ผู้มีความชำนาญในการนวด นวดให้



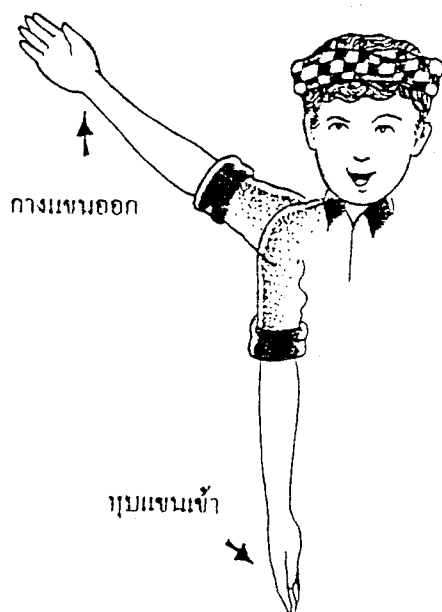
6. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาผู้ป่วยข้อไหล่ติด

ในระยะที่ 1 ระยะเฉียบพลัน การรักษาในระยะนี้ต้องลดอาการปวดไหล่ โดยการให้ผู้ป่วยพักการใช้ไหล่ แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง ได้ประโยชน์ดีกว่า การให้การเคลื่อนไหว

ในระยะที่ 2 การเคลื่อนไหวควรเป็นลักษณะผ่อนคลาย ค่อย ๆ เคลื่อนไหวและอยู่ในช่วงจำกัดของความเจ็บปวด เพื่อป้องกันการยึดติดของข้อ

ในระยะที่ 3 เป็นระยะที่อาการปวดลดแล้ว การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายจะทำได้เต็มที่และปลอดภัย การออกกำลังกายต่าง ๆ สามารถทำได้ เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น และสามารถเพิ่มแรงต้านทานเมื่อฝึกกล้ามเนื้อ (ศึกษารายละเอียดเรื่องการออกกำลังกายในชุดการสอน หน่วยที่ 2)



ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อไหล่ปวดหรือยึดติดอีก

เมื่ออาการปวดไหล่ลดและสามารถเคลื่อนไหวข้อได้เต็มที่แล้ว ควรพยายามปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการยึดติดของไหล่

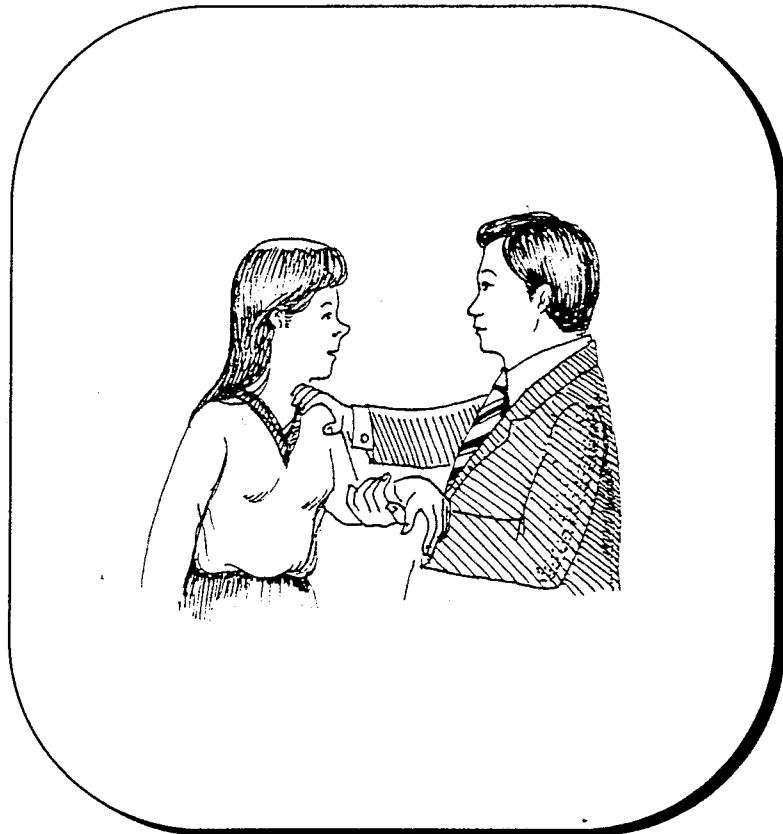
1. หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อไหล่ตามที่เคยปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในระยะยาว
2. หลีกเลี่ยงการยกของหนักที่มีน้ำหนักมากเกินความสามารถตนเอง
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือหรือแขนทำงานเหนือระดับศีรษะนานเกินไป การทาสีเพดานบ้าน เช็ดตู้ ฯลฯ ควรรู้จักหาเก้าอี้มารองให้เอื้อมหยิบได้ง่าย



4. การยกของควรยกให้ใกล้ชิดกับลำตัว และพยายามอยู่ในท่างอข้อศอก
5. อย่าอ่านหนังสือหรือดูทีวีในท่านอนคว่ำ แล้วใช้ศอกยันรับน้ำหนักตัวไว้นานเกินไป
6. ควรยืนหรือเดินในท่าตรงอกผายไหล่ผึ่ง
7. เวลานอนไม่ควรนอนทับแขนข้างที่ปวด
8. ตรวจสอบการทำงานของข้อไหล่ ให้ข้อไหล่สามารถเคลื่อนไหวให้สุดองศาการเคลื่อนไหวได้

การดูแลข้อไหล่ไม่ให้เกิดการปวด

1. ควรใช้แขนอย่างระมัดระวังเสมอ ระวังไม่ให้เกิดอาการเคล็ดขอกขึ้น
2. เมื่อรู้สึกปวดไหล่ไม่มาก อาจใช้แผ่นความร้อน ถ้าไม่หายควรปรึกษาแพทย์
3. การเล่นควรให้แขนอยู่ในท่าที่ปลอดภัยอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้อมีการฉีกขาด
4. ควรออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อรอบข้อไหล่แข็งแรง



ชุดการสอน

เรื่อง

ปวดไหล่



เรื่อง : วิชชุดา อึ้งพินิจพงศ์

ภาพ : สมเจตน์ แก้ววงษ์

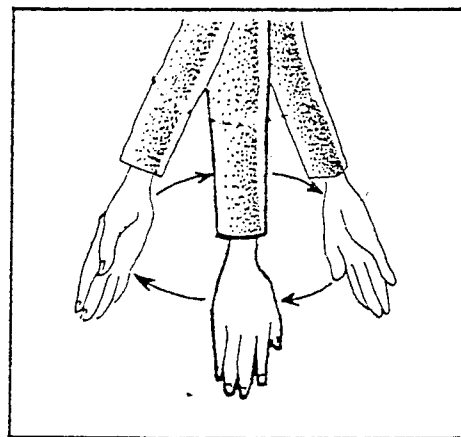
หน่วยที่ 2 การบริหารข้อไหล่

การบริหารข้อไหล่

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการบริหารข้อไหล่ ทำไ้หากทำแล้วเจ็บปวดมากขึ้น ก็ให้หยุดไว้ก่อน แล้วทำทำอื่นต่อไปเท่าที่จะทำได้ การบริหารข้อไหล่ควรทำช้า ๆ และทำอย่างตั้งใจ พยายามให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายทุกครั้งในช่วงวันแรก ๆ การบริหารข้อไหล่ควรทำด้วยจำนวนน้อย ๆ ครั้ง ในวันแรก ๆ อาจเริ่มด้วยจำนวน 5-10 ครั้ง เมื่อข้อไหล่แข็งแรงขึ้น ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งในแต่ละท่าทีละเล็กทีละน้อยจนกระทั่งอาจถึง 30 ครั้ง เข้า 1 รอบ โย่น 1 รอบ

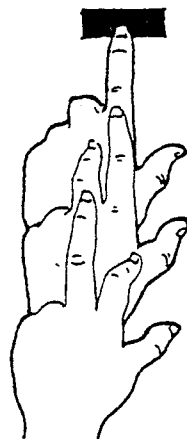
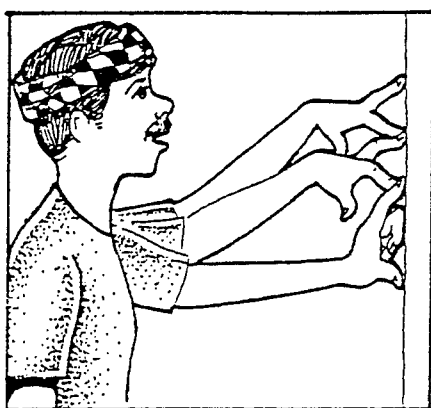
1. ท่าแกว่งแขน

ท้าวแขนข้างคืบนโต๊ะ ก้มหัวลงเล็กน้อย ปล่อยแขนข้างที่ไหล่เจ็บห้อยลงตรง ๆ แล้วค่อย ๆ แกว่งไปข้างหน้า ข้างหลัง เข้าข้างใน ออกข้างนอก คล้าย ๆ กับการแกว่งลูกตุ้มนาฬิกา แล้วแกว่งเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ (รูปที่ 1)



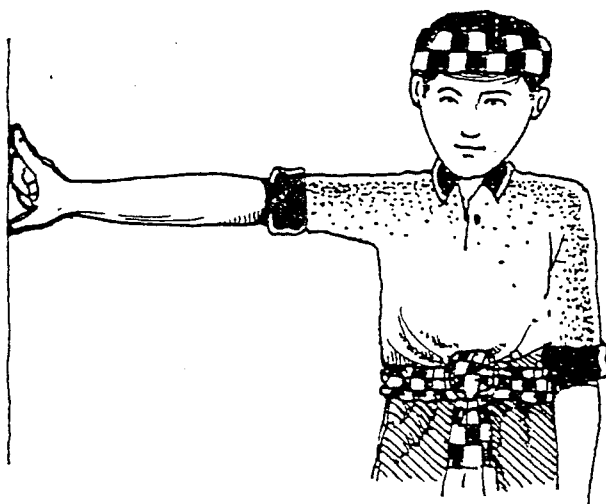
2. ทำนิ้วได้ฝ่าผนัง

2.1 ยืนหันหน้าเข้าหาข้างฝา ห่างประมาณ 1 ฟุต ยกแขนข้างที่ไหล่ติด เอนนิ้วได้ฝ่าผนังขึ้นไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกเจ็บพอทน แล้วภาครื่องหมายไว้ วันต่อมา สังเกตเครื่องหมายว่า ยกแขนได้สูงเพิ่มขึ้นหรือไม่ (รูปที่ 2)



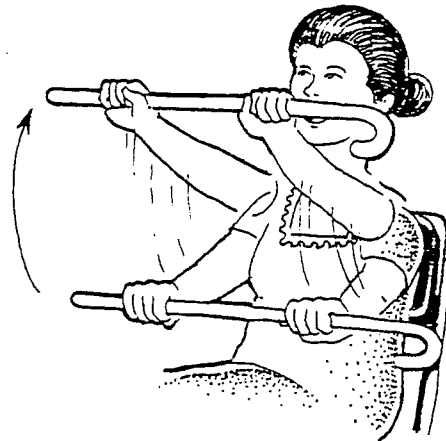
2.2 ในกรณีที่ข้อไหล่ติดน้อยลง ให้ยืนหันข้างที่ไหล่ปวดเข้าข้างฝา ห่างประมาณ 1 ฟุต เอนนิ้วแตะฝาและไต่ขึ้นไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับ 2.1 (รูปที่ 3)

ข้อควรระวัง ไม่เอียงตัว แอนตัวหรือเขย่งตัวขณะที่ไต่ฝา



3. ท่ายกไม้

นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองถือไม้พลองหรืออะไรก็ได้ที่ไม่หนักนักและกำหนดเหยียดศอกตรง พยายามยกแขนเหนือศีรษะเท่าที่จะยกได้ โดยพยายามใช้แขนดีช่วยยกด้วย ลักครู่ (นับ 1-10) จึงยกลง (รูปที่ 4)



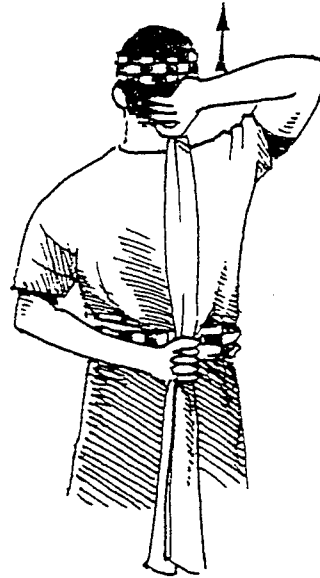
4. ท่าออกกำลังกายข้อไหล่ทุกทิศทาง

เคลื่อนไหวข้อไหล่ทุกทิศทาง โดยยกแขนขึ้น-ลง กางแขนออก-หุบแขนเข้า อ้อมแขนไปด้านหน้า-ไปด้านหลัง หมุนเข้าออกเท่าที่จะทำได้ (รูปที่ 5)



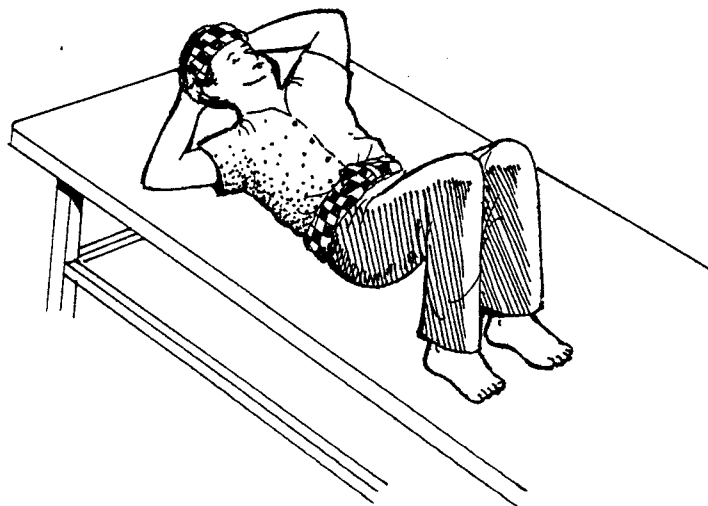
5. ทำเช็ดหลังด้วยผ้าขนหนู

กำผ้าขนหนูในมือของแขนข้างที่ไม่ปวด แล้วยกผ้าขนหนูไปด้านหลังของหลัง พยายามจับอีกปลายข้างหนึ่งของผ้าขนหนู โดยมือของแขนข้างที่ปวด ดังแสดง ในรูปภาพ เพื่อยึดกล้ามเนื้อข้อไหล่ แล้วใช้มือข้างดี ดึงผ้าขนหนูขึ้นค้างไว้สักครู่ (นับ 1-10) (รูปที่ 6)



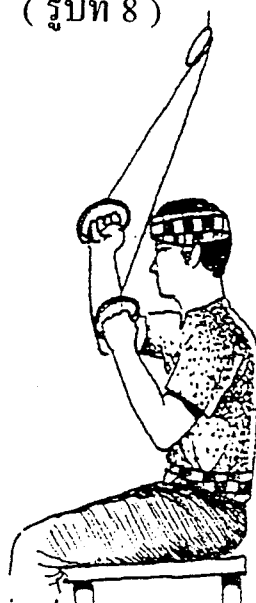
6. ทำยืดกล้ามเนื้อออก

นอนหงายโดยเอามือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย พยายามใช้ข้อศอก ด้านหลังสัมผัสกับพื้นที่นอนที่นอนอยู่ (โดยไม่มีหมอนหนุนศีรษะ) และให้แน่ใจว่าเราตนเองไม่แอ่น (ขณะเดียวกันให้งอเข่าในท่านอนหงายโดยให้เท้า สองข้างวางอยู่บนพื้น) ให้เกร็งอยู่ในท่านี้นสักครู่ (นับ 1-10) แล้วกลับคืนเข้าสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ (ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) (รูปที่ 7)



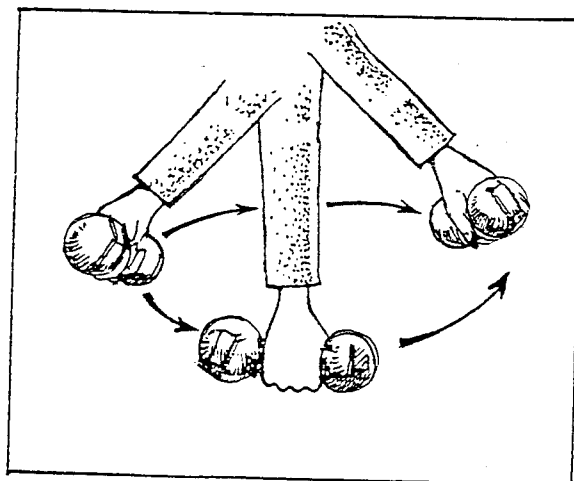
7. การชักรอก

ใช้เชือกยาว 6 ฟุต คล้องผ่านลูกรอกเหนือศีรษะ ปลายทั้งสองผูกกับ
ห่วงยางหรือที่จับ ใช้แขนข้างดีดึงเชือกลงช้า ๆ เพื่อช่วยยกแขนข้างที่ไหล่ติด
ให้สูงเท่าที่จะทำได้ แล้วหย่อนเชือก (รูปที่ 8)



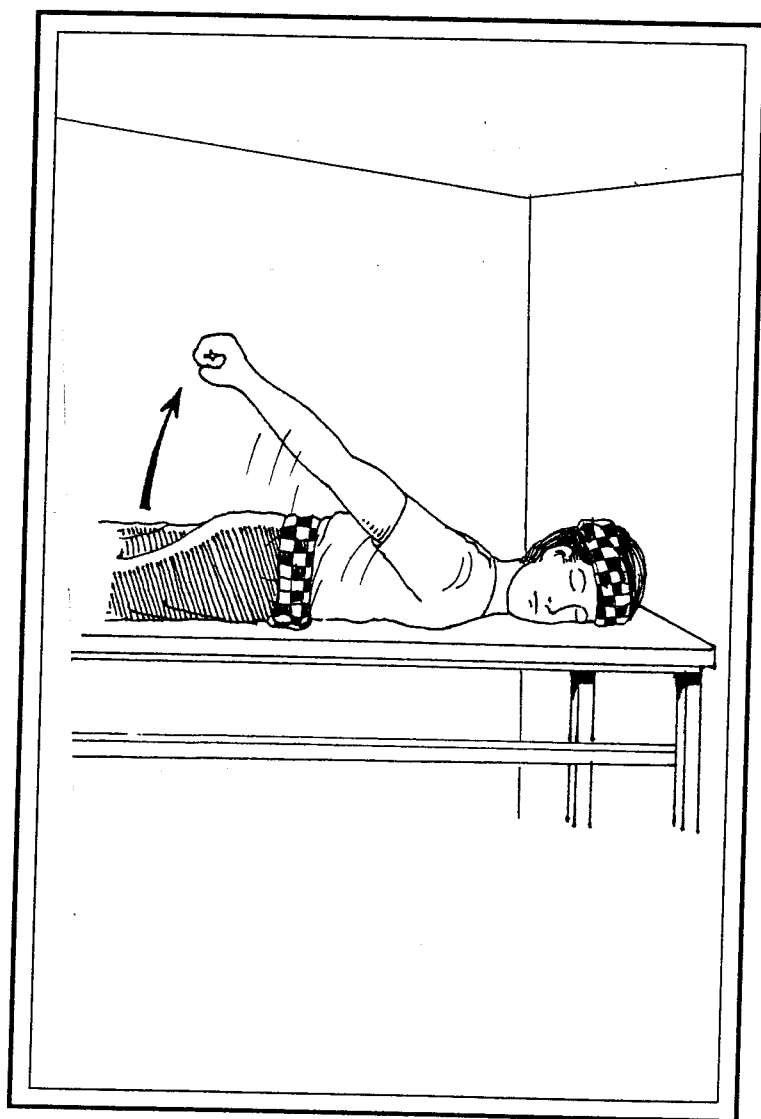
8. การใช้ก้อนน้ำหนัก

จากท่าแกว่งแขน ท่านอาจจะถือน้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัม ปล่อยแขน
ตามสบาย เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง และหมุนเป็นวงกลม ให้ได้ระยะทาง
มากที่สุด การถือน้ำหนักนี้จะช่วยถ่วงแขนลง ทำให้เอ็นกล้ามเนื้อข้อยึดและคลาย
ตัวลง (รูปที่ 9)



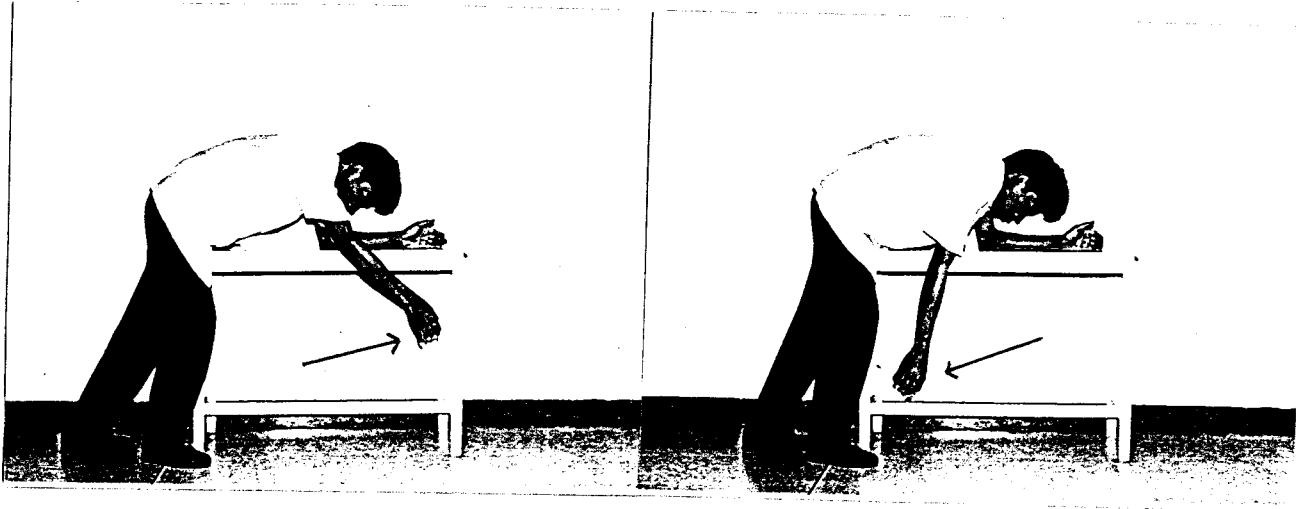
9. นอนคว่ำเหยียดแขน

นอนคว่ำ แขนอยู่ข้างลำตัว ให้ข้อศอกเหยียดตรงยกแขนขึ้น
ไปทางบนเพดาน แล้วค่อย ๆ ยกแขนกลับคืนที่เดิมช้า ๆ (รูปที่ 10)

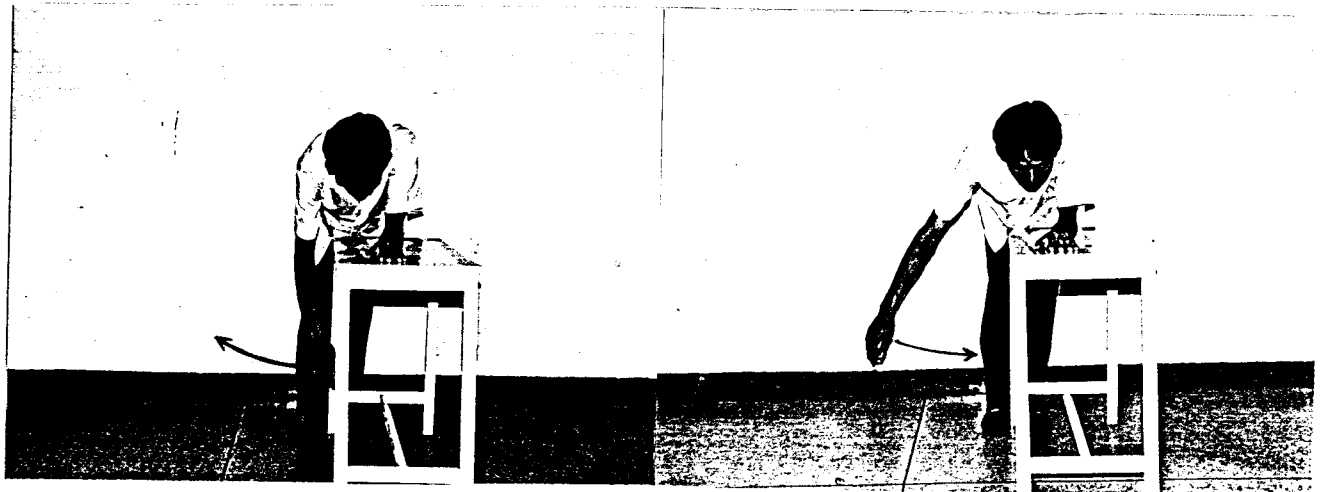


ภาพชุดการบริหารข้อไหล่

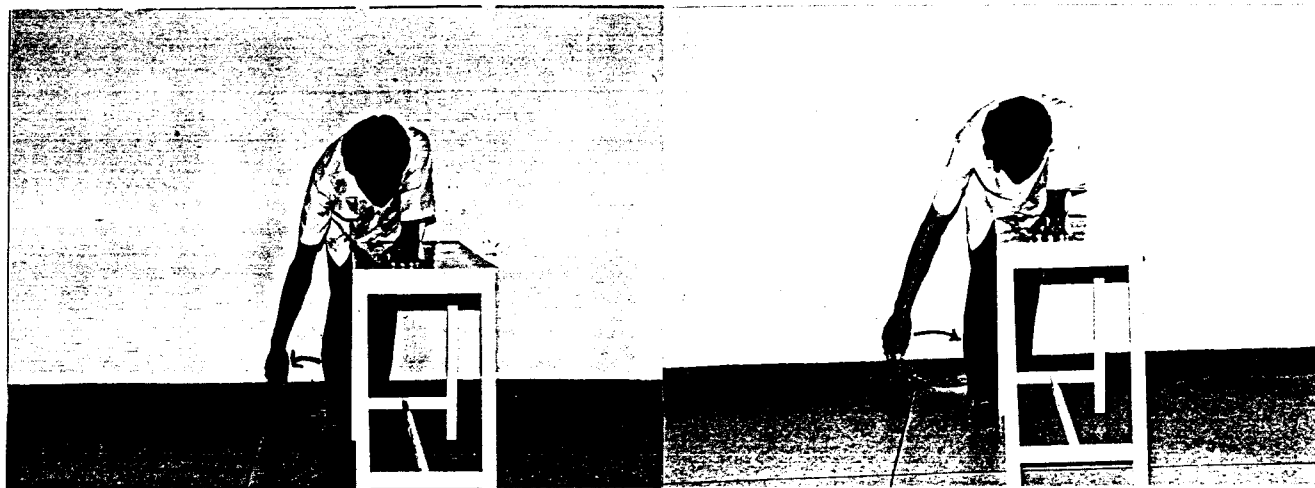
1. ทำแกว่งแขน



ภาพถ่ายที่ 1 ทำแกว่งแขนไปข้างหน้า - ข้างหลัง

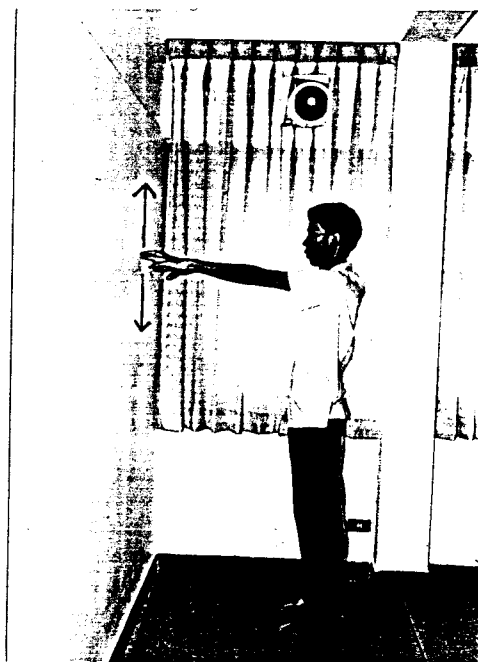


ภาพถ่ายที่ 2 ทำแกว่งแขนเข้าข้างใน - ออกข้างนอก

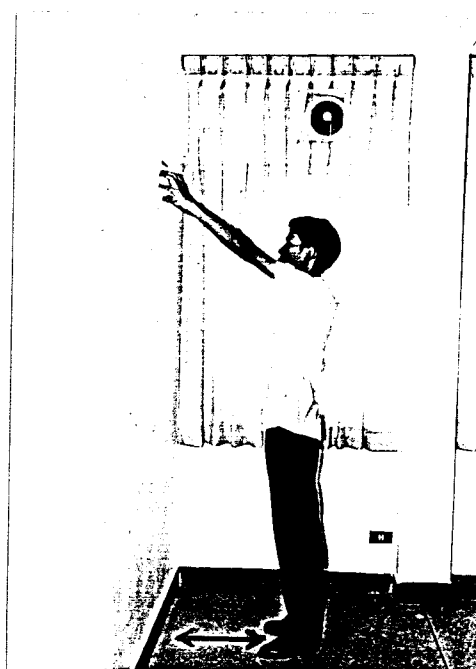


ภาพถ่ายที่ 3 ทำแกว่งแขนเป็นรูปวงกลม

2. ทำนิ้วได้ฝานัง



ภาพถ่ายที่ 4 ทำยื่นหันหน้าเข้าหาข้างฝาเอานิ้วได้ฝานังขึ้นไปเรื่อย ๆ พร้อมทั้งเดินเข้าหาฝานัง
ขณะได้นิ้วขึ้น แล้วได้นิ้วลง ขณะเดียวกันให้เดินถอยห่างจากฝานัง



ภาพถ่ายที่ 5 ให้ผู้บริหารซื้อหลอดกาเครื่องหมายไว้นในแต่ละวัน เพื่อสังเกตในวันถัดไป



ภาพถ่ายที่ 6 เมื่อโหล่ติดน้อยลง ให้ผู้บริหารข้อโหล่ยืนหันโหล่ข้างที่ปวดเข้าหาฝาผนังแล้วเอานิ้วแตะฝา และไต่ขึ้นไปเรื่อย ๆ พร้อมทั้งก้าวเท้าเข้าหาฝาผนังทางด้านข้าง ต่อจากนั้นไต่หัวลง ขณะเดียวกับที่ค่อย ๆ ก้าวเท้าห่างจากฝาผนังทางด้านข้าง



3. ทำยกไม้เท้า



ภาพถ่ายที่ 7 มือทั้งสองข้างผู้บริหารข้อไหล่ถือไม้เท้า



ภาพถ่ายที่ 8 ให้ผู้บริหารข้อไหล่กำไม้เท้าแล้วเหยียดศอกให้ตรง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

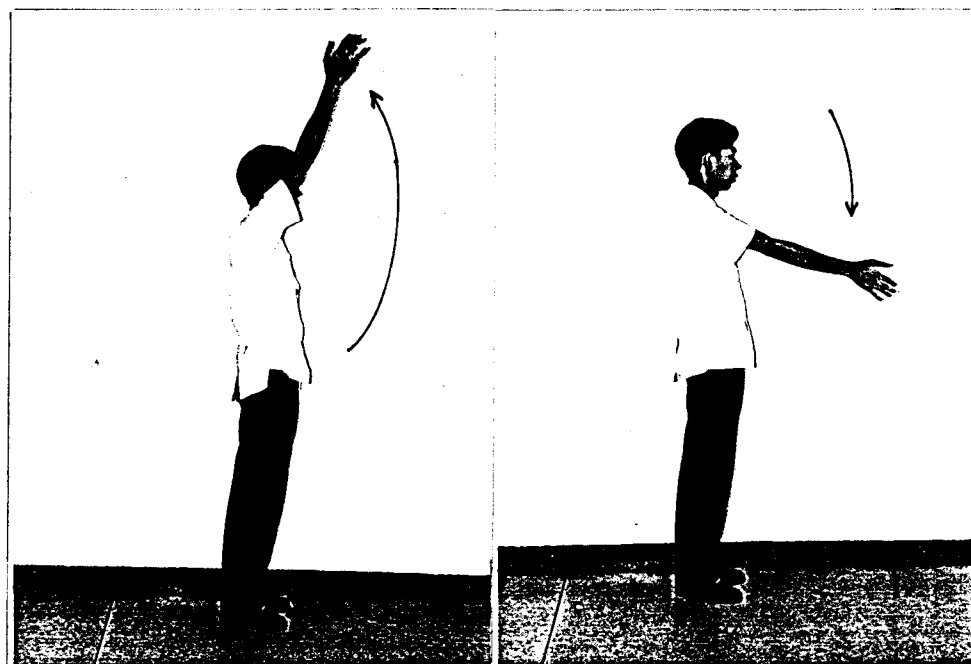


ภาพถ่ายที่ 9 ให้พยายามยกแขนขึ้นสูงเท่าที่จะทำได้ โดยพยายามให้แขนดีช่วยยกด้วย แล้วยกลง

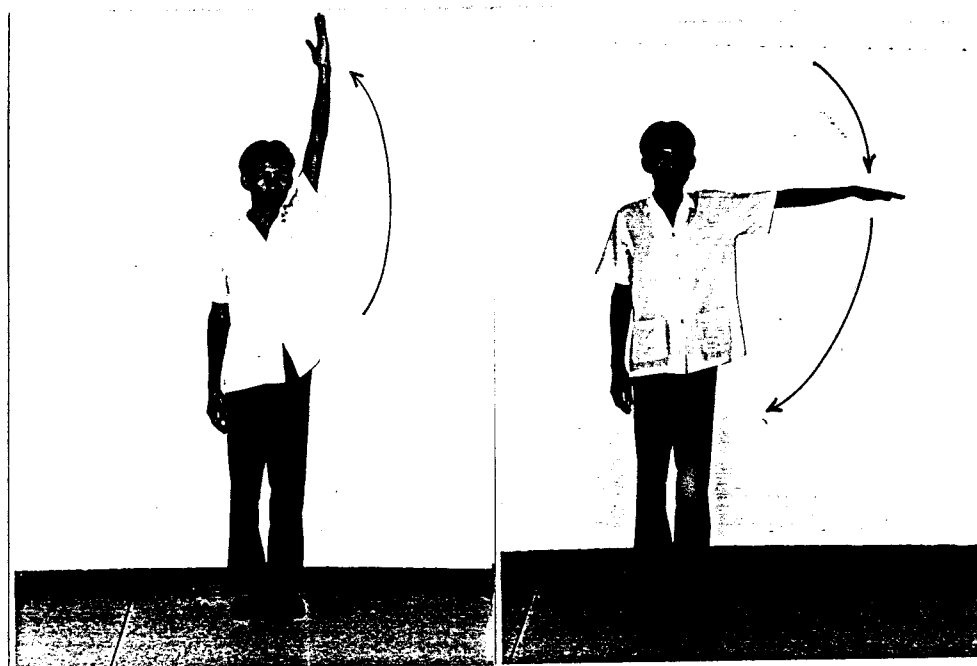
4. ทำออกกำลังข้อไหล่ทุกทิศทาง



ภาพถ่ายที่ 10-11 ไหล่ข้ออกแขนแนบตัว หมุนแขนเข้า-ออก

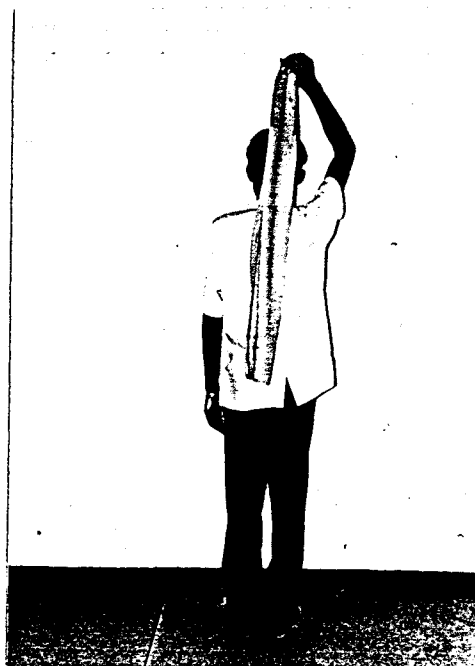


ภาพถ่ายที่ 12-13 ไหล่ยกแขนขึ้น-ลง

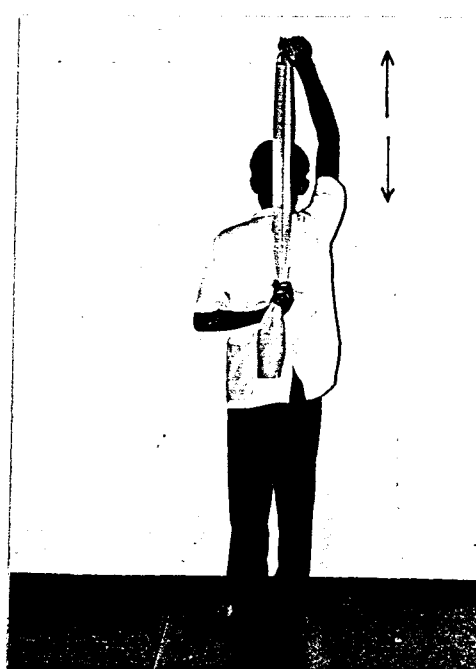


ภาพถ่ายที่ 14-15 ให้กางแขนออก โดยให้ฝ่ามือหันเข้าทางด้านใน (ด้านศีรษะ) ขณะกางแขนสุด แล้วหุบแขนเข้า

5. ทำเช็ดหลังด้วยผ้าขนหนู

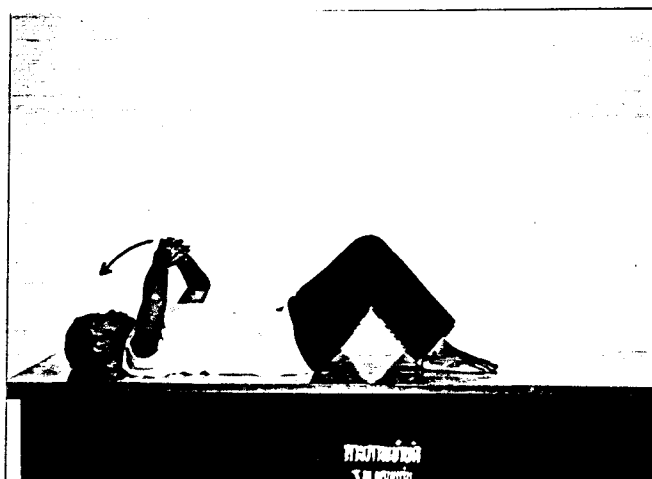


ภาพถ่ายที่ 16 กำผ้าขนหนูในมือของผู้บริหารข้อไหล่ข้างที่ไม่ป่วย ยกผ้าขนหนูไปด้านหลัง



ภาพถ่ายที่ 17 พยายามจับปลายอีกข้างหนึ่งของผ้าขนหนู โดยมือของแขนข้างที่ป่วย

6. ท่ายืดกล้ามเนื้อ



ภาพถ่ายที่ 18 เอามือสองข้างประสานกัน



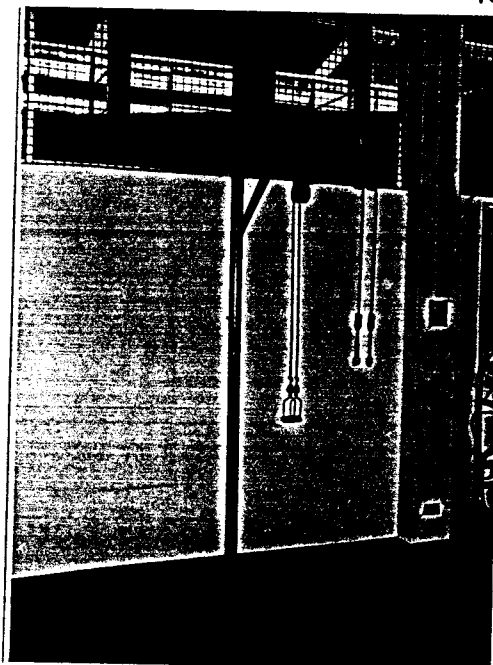
ภาพถ่ายที่ 19 เอามือที่ประสานกันไว้แล้วไปไว้ใต้ศีรษะบริเวณท้ายทอย



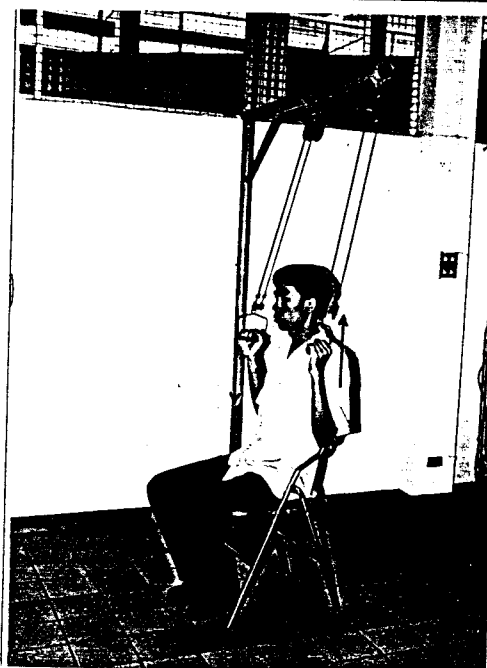
ภาพถ่ายที่ 20 พยายามให้ข้อศอกด้านข้างสัมผัสกับพื้นท่อนที่นอนอยู่ ขณะที่นอนหงายงอเข่าสองข้าง
เอาไว้ก่อน

7. การชักกรอก

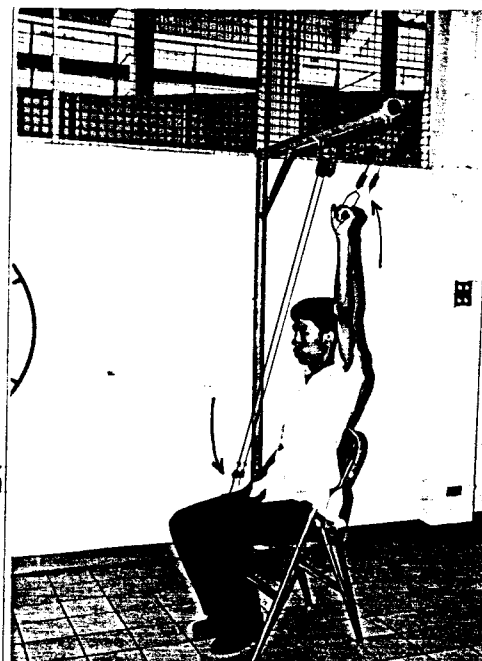
ภาพถ่ายที่ 21 ใช้เชือกยาว 6 ฟุต คล้องผ่านลูกรอก
ปลายทั้งสองผูกกับที่จับ



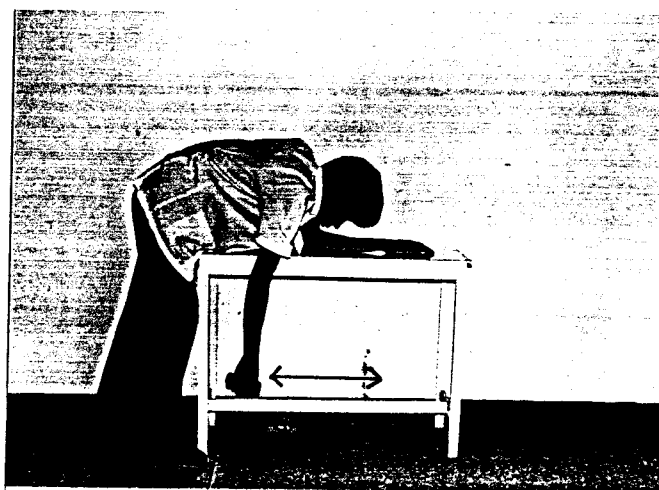
ภาพถ่ายที่ 22 ใช้แขนข้างที่ตั้งดึงเชือกลงช้า ๆ



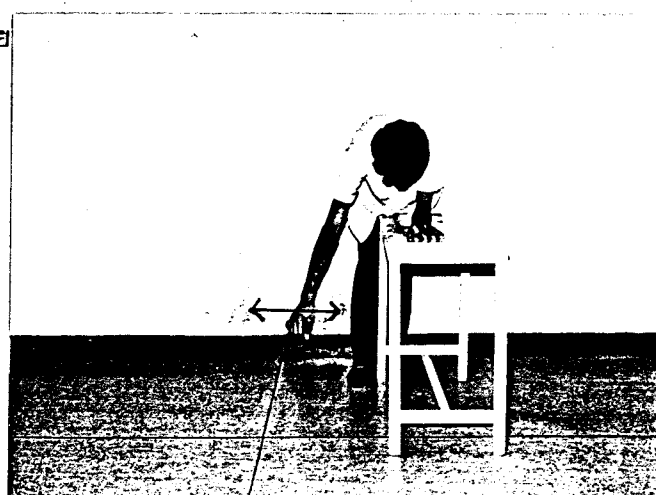
ภาพถ่ายที่ 23 ใช้แขนข้างที่ตั้งดึงเชือกลง
ช่วยยกแขนข้างที่โหดติดให้สูงเท่าที่จะทำได้



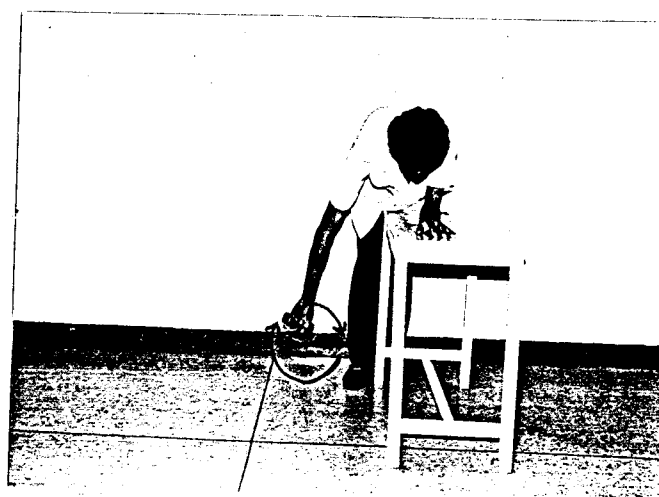
8. การใช้ก้อนน้ำหนัก



ภาพถ่ายที่ 24 จากท่าแกว่งแขน ผู้บริหารข้อไหล่ให้ถือก้อนน้ำหนัก
ประมาณครึ่งกิโลกรัม ปล่อยแขนตามสบาย

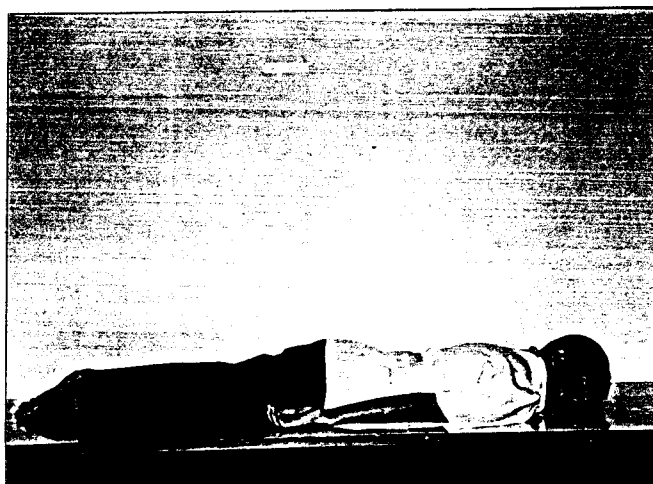


ภาพถ่ายที่ 25 ผู้บริหารข้อไหล่เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง

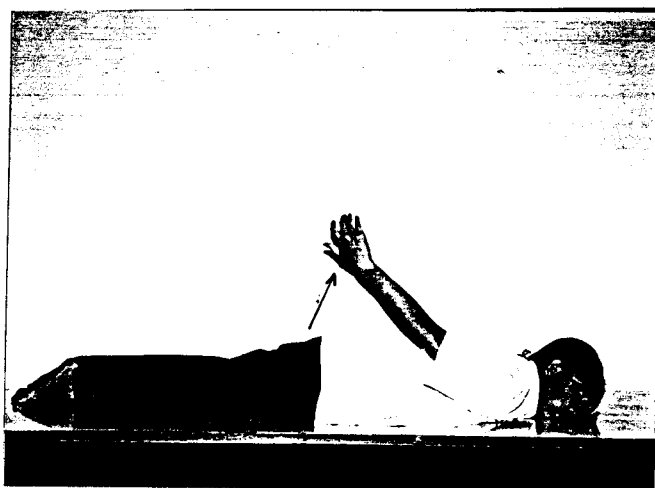


ภาพถ่ายที่ 26 ผู้บริหารข้อไหล่เหวี่ยงแขนหมุนเป็นวงกลม

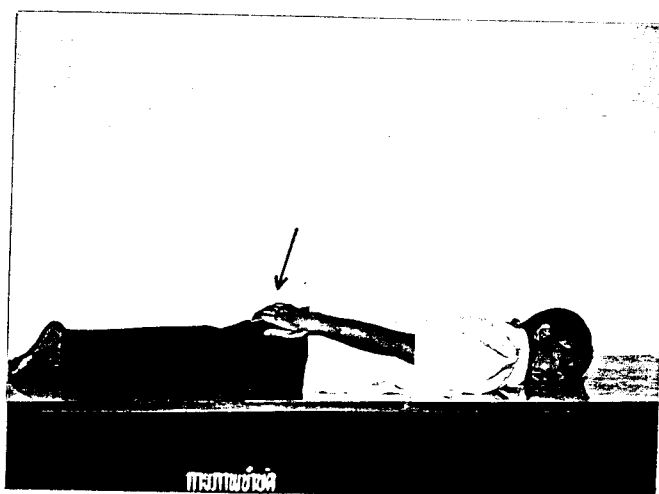
9.นอนคว่ำเหยียดแขน



ภาพถ่ายที่ 27 ผู้บริหารข้อไหล่บนนอนคว่ำ



ภาพถ่ายที่ 28 ผู้บริหารข้อไหล่วางแขนอยู่ข้างลำตัว ให้ข้อศอกเหยียดตรงไปทางเพดาน



ภาพถ่ายที่ 29 ผู้บริหารข้อไหล่น้อย ๆ วางแขนกลับคืนที่เดิมซ้ำ ๆ

ภาคผนวก ค

รายละเอียดเครื่องมือวัดผล

- รายละเอียดเอกสารประกอบชุดการสอน เรื่อง ปวดไหล่
- การทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยแบบทดสอบและแบบฝึกหัด
- รายละเอียดเครื่องมือประเมินข้อไหล่ของวิชัย อึ้งพินิจพงศ์ (Eungpinichpong, 1986)

เอกสารประกอบการสอน

สำหรับ

ผู้ป่วยปวดไหล่ที่มารับบริการทางกายภาพบำบัด

เรื่อง

ปวดไหล่

คำนำ

เอกสารประกอบชุดการสอนฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดความสะดวก และเป็นประโยชน์
ต่อผู้เรียน เรื่องปวดไหล่ สำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการทางกายภาพบำบัด ภายในเอกสาร
ประกอบไปด้วยรายละเอียดในการจัดกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ศึกษาเข้าใจ
ถึงขั้นตอนและวิธีการใช้ชุดการสอน ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของชุดการสอน และมีประสิทธิภาพ
ตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้ได้

วิษชุดา อึ้งพินิจพงศ์

เมษายน 2539

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	107
คำชี้แจง	109
โครงการสอน	110
แผนการสอนหน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่	112
แบบฝึกหัดที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่	116
แผนการสอนหน่วยที่ 2 การบริหารข้อไหล่	118
แบบฝึกหัดที่ 2 การบริหารข้อไหล่	121
แบบทดสอบ เรื่อง ปวดไหล่	131
เฉลยคำตอบแบบฝึกหัดและแบบทดสอบ	135
การประเมินผลทักษะปฏิบัติ	137

คำชี้แจง

เพื่อให้สามารถใช้ชุดการสอน เรื่อง ปวดไหล่ เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนสูงสุด ผู้เรียนควรปฏิบัติก่อนนำชุดการสอนไปใช้ ดังต่อไปนี้

1. ชุดการสอนนี้ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 หน่วยการสอน ดังนี้ คือ
 - หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่
 - หน่วยที่ 2 การบริหารข้อไหล่
2. ศึกษาความคิดรวบยอด วัตถุประสงค์ และเนื้อหาวิชาในเรื่องที่เรียนให้เข้าใจจากโครงการสอนและแบบแผนการสอนในแต่ละหน่วยการสอนให้เข้าใจทั้งความคิดรวบยอด วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน ฯลฯ เพื่อให้ทราบว่าจะบวนการชุดการสอนต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพฤติกรรมใดบ้าง
3. ผู้เรียนควรดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับขั้นการใช้ชุดการสอน ดังนี้
 - 3.1 ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบ เรื่อง ปวดไหล่ ก่อนเรียนจากชุดการสอน เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียน
 - 3.2 ให้ศึกษารายละเอียดความรู้ที่ได้จากทั้ง 2 หน่วยการสอน แล้วทำแบบฝึกหัดของแต่ละหน่วยการสอน
 - 3.3 หลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้จากชุดการสอนแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบ เรื่อง ปวดไหล่ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อตรวจสอบความรู้ที่ได้จากชุดการสอน

โครงการสอน

เรื่อง ปวดไหล่

สำหรับผู้ป่วยปวดไหล่ที่มารับบริการทางกายภาพบำบัด

ความคิดรวบยอด

อาการปวดไหล่เกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งประเภททราบสาเหตุ และประเภทไม่ทราบสาเหตุ การรักษาทางกายภาพบำบัดสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยปวดไหล่ได้ วิธีการรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยตนเองที่สำคัญที่สุดคือการบริหารข้อไหล่ เพื่อเพิ่มพลังกล้ามเนื้อและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวข้อไหล่

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.บอกลักษณะของอาการปวดไหล่ได้
- 2.บอกประเภทของผู้ป่วยปวดไหล่
- 3.บอกวิธีการรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเองได้
- 4.บอกวิธีดูแลและปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อไหล่ปวดหรือยึดติด
- 5.บอกข้อควรปฏิบัติในการบริหารข้อไหล่
- 6.บอกวิธีการบริหารข้อไหล่ทำต่าง ๆ ได้

เนื้อหา ปวดไหล่

1. บทนำ
2. การรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเอง
3. การดูแลและข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อไหล่ปวดและยึดติด
4. ข้อควรปฏิบัติในการบริหารข้อไหล่
5. ทำบริหารข้อไหล่ทำต่าง ๆ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ให้ผู้ปวยศึกษาจากชุดการสอน ซึ่งได้แบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อย ๆ และจัดทำเป็นแผนการสอนในแต่ละหน่วยดังต่อไปนี้

หน่วยการสอนที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

หน่วยการสอนที่ 2 การบริหารข้อไหล่

สื่อและอุปกรณ์การสอน

ชุดการสอนที่ผ่านการหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

การวัดผลและประเมินผล

- 1.จากการสังเกตพฤติกรรม
- 2.ตรวจสอบจากการทำแบบฝึกหัด
- 3.ตรวจสอบจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แผนการสอน

หน่วยการสอนที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

ความคิดรวบยอด

ข้อไหล่เป็นข้อที่สามารถทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้มากที่สุด ช่วยทำให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จำเป็น การบาดเจ็บหรือพิการอันเนื่องจากข้อไหล่มัมีปัญหาเจ็บปวดและจำกัดการเคลื่อนไหว มีทั้งมาจากพวกราบสาเหตุและไม่ทราบสาเหตุ

มีหลายวิธีที่เป็นวิธีการรักษาอาการปวดไหล่ การป้องกันเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด ส่วนการออกกำลังกายเป็นวิธีที่สำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ การดูแลและปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อป้องกันข้อไหล่ปวด และยึดติดเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน การใช้แขนในท่าที่ปลอดภัยและระมัดระวัง หมั่นออกกำลังกายข้อไหล่ให้แข็งแรง เมื่อปวดไหล่แล้วรักษาตนเองไม่หายให้รีบปรึกษาแพทย์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาแบบเรียนนี้เสร็จสิ้นแล้วผู้เรียนสามารถ

- 1.บอกความสำคัญของข้อไหล่
- 2.บอกความหมายของภาวะปวดไหล่ได้ถูกต้อง
- 3.บอกประเภทของผู้ป่วยปวดไหล่ได้ถูกต้อง
- 4.บอกได้ว่าวิธีการรักษาอาการปวดไหล่วิธีใดดีที่สุด
- 5.บอกได้ว่าวิธีการรักษาอาการปวดไหล่วิธีใดสำคัญที่สุด
- 6.บอกชนิดของยาที่ใช้ในการลดอาการปวดไหล่และวิธีการหยุดพักข้อไหล่ได้
- 7.บอกหลักและวิธีการใช้ความเย็นในการรักษาอาการปวดไหล่ได้
- 8.บอกหลักและวิธีการใช้ความร้อนในการรักษาอาการปวดไหล่ได้
- 9.บอกประโยชน์ของการนวดในการรักษาอาการปวดไหล่ได้
- 10.บอกหลักและวิธีในการออกกำลังกายเพื่อรักษาอาการปวดไหล่หรือข้อไหล่ได้

เนื้อหา

ข้อไหล่เป็นข้อที่สามารถหมุนตัวได้รอบทิศ และมีการเคลื่อนไหวได้มากที่สุด มากกว่าข้ออื่น ๆ เพื่อทำให้เกิดการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จำเป็น การเป็นโรคหรือบาดเจ็บ จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือยากลำบากในการเคลื่อนไหว หรือเกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตตามปกติ และนำไปสู่ความพิการ (Heckman, 1993)

อาการปวดไหล่ เป็นอาการผิดปกติที่มีผลมาจากพยาธิสภาพที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นเวลานาน เช่น ขยับไหล่ไม่ได้สวมเสื้อ หรือหิ้วมัลบาก ความไม่ปกติที่แสดงออกจะมีอาการปวดไหล่ตั้งแต่ขนาดเล็กน้อย ขนาดกลาง จนกระทั่งถึง การมีอาการจำกัดการเคลื่อนไหวที่เห็นชัดอย่าง รุนแรง(Teasell,1994)

ประเภทของผู้ป่วยปวดไหล่ มีทั้งเป็นผู้ป่วยที่มาจากพวกไม่ทราบสาเหตุ และพวกทราบสาเหตุชัดเจน เช่น การที่ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บมาก่อน(Lundburg,1969)

การรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเองทางกายภาพบำบัด

การป้องกันนั้นถือว่าเป็นการรักษาที่ดีที่สุด เป้าหมายการรักษาโดยทั่วไปก็คือการลดปวด และทำให้ข้อไหล่อกลับเข้าสู่สภาพเดิมมากที่สุด (Jayson,1981; Neviaser,1962) การบริหารข้อไหล่เป็นสิ่งสำคัญ มากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ สำหรับผู้ป่วยปวดไหล่(Biswas,1979)

วิธีการรักษาอาการปวดไหล่ด้วยตนเอง

1. การใช้ยา

อาจให้ผู้ป่วยกินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือ แอสไพริน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจสั่งยาระงับการอักเสบชนิดอื่น หรือฉีดยาเข้าบริเวณข้อไหล่ในรายที่ปวดมาก (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

2. การหยุดพักการใช้ข้อไหล่

ในระยที่ปวดมาก หรือเป็นระยะเฉียบพลัน ควรดเว้นการยกน้ำหนัก หรือยกแขนในท่าที่ทำให้เกิดอาการปวด อาจต้องใช้ผ้าคล้องแขนชั่วคราว แต่ไม่เกิน 2-3 วัน มิฉะนั้นจะทำให้ข้อไหล่ติดเคลื่อนไหวไม่ได้(เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

3. การใช้ความเย็น

ความเย็นจะลดอาการอักเสบระบม ลดอาการบวม และทำให้อาการปวดลดลง (Donatelli,1987) การใช้แผ่นความเย็น การนวดด้วยน้ำแข็ง การใช้น้ำอุ่น-เย็น และฉีดสเปรย์เย็นต่างก็เป็นรูปแบบต่าง ๆ ของการใช้ความเย็นเพื่อการรักษา การแนะนำวิธีใช้ความเย็น อาจแนะนำให้ใช้น้ำแข็งประคบไหล่ผู้ป่วยเหมือนการใช้ความร้อน โดยใช้น้ำแข็งประคบไหล่ก่อนออกกำลังกาย หรือภายหลังการออกกำลังกายถ้าผู้ป่วยมีปัญหาอาการปวดอีก นอกจากการลดปวด น้ำแข็งยังช่วยลดการอักเสบและบวม (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.; Donatelli,1987)

4. การใช้ความร้อน

ความร้อนมีประโยชน์ในการนำมาใช้ เพื่อลดอาการปวดและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม บางครั้งการใช้ความร้อนอาจทำให้สภาพผู้ป่วยเลวลง โดยเฉพาะในระยะเฉียบพลัน

ในกรณีเจ็บปวณจึงไม่ควรใช้ หรือในกรณีเมื่อใช้ไปแล้วปวดมากขึ้น ควรหยุดใช้ทันที (ลาวัลย์, 2527; เล็กและคณะ, ม.ป.ป.; Donatelli, 1987; Wale, 1980) นอกจากนั้น การให้ความร้อนข้อไหล่ก่อนการออกกำลังกาย จะทำให้ผู้ป่วยมีความเจ็บปวดลดลง (Donatelli, 1987)

รูปแบบของการให้ความร้อน อาจให้ความร้อนด้วยการประคบด้วยความร้อน โดยใช้แผ่นความร้อน หรือกระเป๋าน้ำร้อน (ลาวัลย์, 2527 : เล็กและคณะ, ม.ป.ป. ; Donatelli, 1987 ; Wale, 1980)

วิธีประคบด้วยความร้อน ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ พับให้กว้างยาวประมาณ 8 นิ้ว ขุบน้ำอุ่นจัด ๆ บิดพอหมาด ๆ ประคบที่ไหล่ เมื่อผ้าเย็นลงแล้วก็แช่น้ำอุ่น ประคบใหม่พร้อม ๆ กับการประคบ ให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวข้อช้า ๆ แกว่งแขนเบา ๆ มาข้างหน้า และข้างหลัง ให้แขนสูงพอที่จะเริ่มรู้สึกปวด ก็จะลดอาการอักเสบได้(เล็กและคณะ, ม.ป.ป.)

5. การนวด

การนวดจะช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้การไหลเวียนของโลหิตที่บริเวณข้อไหล่ดีขึ้น ควรให้ผู้มีความชำนาญในการนวด นวดให้(ลาวัลย์, 2527)

6.การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือเป็นหัวใจสำคัญในการรักษาผู้ป่วยข้อไหล่ติด

ในระยะที่ 1 ระยะเจ็บปวณ การรักษาในระยะนี้ต้องลดอาการปวดไหล่ โดยการให้ผู้ป่วยพักการใช้ไหล่ แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง ได้ประโยชน์ดีกว่าการให้การเคลื่อนไหว

ในระยะที่ 2 การเคลื่อนไหวควรเป็นลักษณะผ่อนคลาย ค่อย ๆ เคลื่อนไหวและอยู่ในช่วงจำกัดของความเจ็บปวด เพื่อป้องกันการยึดติดของข้อ

ในระยะที่ 3 เป็นระยะที่อาการปวดลดลงแล้ว การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายจะทำได้เต็มที่และปลอดภัย การออกกำลังกายต่าง ๆ สามารถทำได้ เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น และสามารถเพิ่มแรงต้านทานเมื่อฝึกกำลังกล้ามเนื้อ (ลาวัลย์, 2527; เล็กและคณะ, ม.ป.ป.; Donatelli, 1987; Wale, 1980) (ศึกษารายละเอียดเรื่องการออกกำลังกายในชุดการสอนหน่วยที่ 2)

ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อไหล่ปวดหรือยึดติดอีก

เมื่ออาการปวดไหล่ลดลงและสามารถเคลื่อนไหวข้อได้เต็มที่แล้ว ควรพยายามปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการยึดติดของไหล่ ดังนี้

1. หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อไหล่ตามที่เคยปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในระยะยาว
2. หลีกเลี่ยงการยกของหนักที่มีน้ำหนักมากเกินไปเกินความสามารถตนเอง

3. หลีกเลี่ยงการใช้มือหรือแขนทำงานเหนือระดับศีรษะนานเกินไป การทาสีเพดานบ้าน
เช็ดตู้ ฯลฯ ควรรู้จักหาเก้าอี้มารองให้เอื้อมหยิบได้ง่าย
4. การยกของควรยกให้ใกล้ชิดกับลำตัว และพยายามอยู่ในท่างอข้อศอก
5. อย่าอ่านหนังสือหรือดูทีวีในท่านอนคว่ำ แล้วใช้ศอกยันรับน้ำหนักตัวไว้นานเกินไป
6. ควรยืนหรือเดินในท่าตรงอกผายไหล่ผึ่ง
7. เวลานอนไม่ควรนอนทับแขนขาที่ปวด
8. ตรวจสอบการทำงานของข้อไหล่ ให้ข้อไหล่สามารถเคลื่อนไหวให้สุดองศาการเคลื่อนไหวได้

การดูแลข้อไหล่ไม่ให้เกิดการปวด

1. ควรใช้แขนอย่างระมัดระวังเสมอ ระวังไม่ให้เกิดอาการเคล็ดขยอกขึ้น
2. เมื่อรู้สึกปวดไหล่ไม่มาก อาจใช้แผ่นความร้อน ถ้าไม่หายควรปรึกษาแพทย์
3. การเล่นควรให้แขนอยู่ในท่าที่ปลอดภัยอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้ใยกล้ามเนื้อมีการ
ฉีกขาด
4. ควรออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อรอบข้อไหล่แข็งแรง(ลาวัลย์,2527;เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ให้ผู้ป่วยอ่านเอกสารประกอบภาพ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่
2. ให้ผู้ป่วยทำแบบฝึกหัด เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

สื่อและอุปกรณ์การสอน

เอกสารประกอบภาพ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

การประเมินผล

1. สังเกต ความสนใจ ความร่วมมือ และตั้งใจในการศึกษาเอกสารประกอบภาพ
2. ตรวจสอบการทำแบบฝึกหัด เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

สื่อที่ผู้สอนต้องเตรียม

กระดานคำตอบแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่

คำชี้แจง ให้ผู้ป่วยทำเครื่องหมาย x ลงบนกระดาษคำตอบในช่องอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดกล่าวได้ ถูกต้อง
 - ก. อาการปวดไหล่เป็นอาการผิดปกติที่เกิดจากการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่
 - ข. ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้น้อยกว่าข้อเข่า
 - ค. ข้อไหล่ไม่มีความสำคัญมากนักในการดำเนินชีวิตตามปกติอื่น ๆ
 - ง. ปวดไหล่แล้วมือยังสามารถทำงานได้ดีเหมือนปกติ
2. ผู้ป่วยปวดไหล่มี สาเหตุดังนี้
 - ก. เป็นผู้ป่วยที่ทราบสาเหตุชัดเจน
 - ข. เป็นผู้ป่วยที่ไม่ทราบสาเหตุ
 - ค. เคยได้รับบาดเจ็บมาก่อน
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. วิธีใดเป็นวิธีรักษาโรคปวดไหล่ที่สำคัญที่สุด
 - ก. การฉีดยาข้อไหล่
 - ข. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อไหล่
 - ค. การใช้ความเย็น
 - ง. การกินยา
4. ในระยะแรก ๆ ที่ปวดไหล่รุนแรง ควรทำอะไร
 - ก. ดัดข้อไหล่อย่างรุนแรง
 - ข. หยุดพักการใช้ข้อไหล่
 - ค. ทำสวนขูดหิน
 - ง. ออกแรงยกของน้ำหนักมาก ๆ
5. ถ้าท่านมีอาการปวดไหล่ ควรกินยาอะไร
 - ก. พาราเซตามอล
 - ข. แอสไพริน
 - ค. พาราเซตามอล หรือแอสไพริน
 - ง. ยาชุด

6. ข้อใดถูกต้อง ในการใช้ความเย็นรักษาอาการปวดไหล่
 - ก. การฉีดสเปรย์เย็นไม่มีประโยชน์ การใช้ความร้อนประคบดีกว่า
 - ข. ใช้น้ำแข็งประคบไหล่ก่อนออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย
 - ค. ความเย็นช่วยลดปวด แต่ไม่ช่วยการหมุนเวียนโลหิต
 - ง. ไม่ควรใช้น้ำอุ่นประคบสลับกับน้ำเย็น
7. ประโยชน์ของการใช้ความร้อนประคบไหล่
 - ก. ช่วยลดอาการบวม
 - ข. ทำให้ข้อไหล่แข็งแรง
 - ค. ลดอาการปวดหรืออาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
 - ง. ทำให้ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้น้อยลง
8. ในระยะเฉียบพลัน ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อไหล่ปวด
 - ก. ประคบข้อไหล่ด้วยน้ำแข็ง
 - ข. นวดอย่างเต็มที่
 - ค. ออกกำลังกายรุนแรง
 - ง. นอนทับไหล่ข้างที่ปวด
9. ต่อไปนี้ข้อใดถูกต้องในการปฏิบัติป้องกันข้อไหล่ปวดหรือยึดติด
 - ก. ควรใช้แขนอย่างระมัดระวังเสมอ ไม่ให้เกิดอาการยก
 - ข. ควรออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อข้อไหล่แข็งแรง
 - ค. อย่าอ่านหนังสือหรือดูทีวีในท่านอนคว่ำแล้วใช้ศอกยันรับน้ำหนักตัวไว้นานเกินไป
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับข้อไหล่
 - ก. ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้มากที่สุด ทำให้มนุษย์สามารถดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
 - ข. การนวดเป็นวิธีรักษาข้อไหล่ที่ดีที่สุด
 - ค. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อไหล่เป็นวิธีการรักษาข้อไหล่ที่ดีที่สุด
 - ง. การยกของที่ต้องควรยกให้ใกล้ชิดลำตัว แลพยายามอยู่ในท่าองข้อศอก

แผนการสอน

หน่วยการสอนที่ 2 การบริหารข้อไหล่

ความคิดรวบยอด

การบริหารข้อไหล่อย่างถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญ มีท่าบริหารหลายท่าที่ช่วยรักษาผู้ป่วยปวดไหล่ได้ เช่น การแกว่งแขน ทำนิ้วไต่ฝ่าผืน ทำยกไม้ ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าอก ชักรอก ใช้ก้อนน้ำหนัก และนอนคว่ำเหยียดแขน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาแบบเรียนนี้เสร็จสิ้นแล้วผู้เรียนสามารถ

- 1.บอกหลักการในการบริหารข้อไหล่ได้
- 2.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำแกว่งแขนได้
- 3.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำนิ้วไต่ฝ่าผืนได้
- 4.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำยกไม้ได้
- 5.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำออกกำลังข้อไหล่ทุกทิศทางได้
- 6.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำเซดหลังด้วยผ้าขนหนูได้
- 7.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำยืดกล้ามเนื้ออกได้
- 8.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำชักรอกได้
- 9.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำใช้ก้อนน้ำหนักได้
- 10.แสดงวิธีบริหารข้อไหล่ ทำนอนคว่ำเหยียดแขนได้

เนื้อหา การบริหารข้อไหล่

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างท่าบริหารข้อไหล่ ทำใดหากทำแล้วเจ็บปวดมากขึ้น ก็ให้งดไว้ก่อน แล้วทำท่าอื่นต่อไปเท่าที่จะทำได้(เล็กและคณะ,ม.ป.ป.) การบริหารข้อไหล่ควรทำช้า ๆ และทำอย่างตั้งใจ พยายามให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายทุกครั้ง (Barnes and Crutchfield,1984) ในช่วงวันแรก ๆ การบริหารข้อไหล่ควรทำด้วยจำนวนน้อย ๆ ครั้ง ในวันแรก ๆ อาจเริ่มด้วยจำนวน 5-10 ครั้ง เมื่อข้อไหล่แข็งแรงขึ้น ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งในแต่ละท่าทีละเล็กทีละน้อย(Roggow.1990) จนกระทั่งอาจถึง 30 ครั้ง เข้า 1 รอบ เย็น 1 รอบ

1.ท่าแกว่งแขน

ท้าวแขนข้างดีบนโต๊ะ ก้มตัวลงเล็กน้อย ปล่อยแขนข้างที่ไหล่เจ็บห้อยลงตรง ๆ

แล้วค่อย ๆ แกว่งไปข้างหน้า ข้างหลัง เข้าข้างใน ออกข้างนอก คล้าย ๆ กับการแกว่งลูกตุ้ม นาฬิกา แล้วแกว่งเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

2. ทำนิ้วไต่ฝ่าผืน

2.1 ยืนหันหน้าเข้าหาข้างฝ่า ห่างประมาณ 1 ฟุต ยกแขนข้างที่โหล่ติด เอานิ้วไต่ฝ่าผืน ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกเจ็บพอทน แล้วกาเครื่องหมายไว้ วันต่อมาสังเกตเครื่องหมายว่า ยกแขน ได้สูงเพิ่มขึ้นหรือไม่

2.2 ในกรณีที่ข้อโหล่ติดน้อยลง ให้ยืนหันข้างที่โหล่ปวดเข้าข้างฝ่าห่างประมาณ 1 ฟุต เอานิ้วแตะฝ่าและไต่ขึ้นไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับ 2.1

ข้อควรระวัง ไม่เอียงตัว แอ่นตัวหรือเขย่งตัวขณะที่ไต่ฝ่า(เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

3. ทำยกไม้

นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองถือไม้พลองหรืออะไรก็ได้ที่ไม่หนักนักและกำหนดเหยียดศอกตรง พยายามยกแขนเหนือศีรษะเท่าที่จะยกได้ โดยพยายามใช้แขนดีช่วยยกด้วย สักครู (นับ 1-10) จึงยกลง (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

4. ทำออกกำลังข้อไหล่ทุกทิศทาง

เคลื่อนไหวข้อไหล่ทุกทิศทาง โดยยกแขนขึ้น-ลง ทางแขนออก-หุบแขนเข้า อ้อมแขน ไปด้านหน้า ไปด้านหลัง หมุนเข้าออกเท่าที่จะทำได้ (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

5. ทำเช็ดหลังด้วยผ้าขนหนู

กำผ้าขนหนูในมือของท่านข้างที่ไม่ป่วย แล้วยกผ้าขนหนูไปด้านหลังของหลัง พยายามจับปลายอีกข้างหนึ่งของผ้าขนหนู โดยมือของแขนข้างที่ป่วย ดังแสดงในรูปภาพ เพื่อยืดกล้ามเนื้อข้อไหล่ แล้วใช้มือข้างดีดึงผ้าขนหนูขึ้นค้างไว้สักครู (นับ 1-10) (Roggow,1990)

6. ทำยืดกล้ามเนื้ออก

นอนหงายโดยเอามือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย พยายามให้ข้อศอกด้านข้างสัมผัสกับพื้นที่นอนที่นอนอยู่ (โดยไม่มีหมอนหนุนศีรษะ) โดยให้แน่ใจว่าเอาตนเองไม่แอ่น (ขณะเดียวกันให้งอเข่าในท่านอนหงายโดยให้เท้าสองข้างวางอยู่บนพื้น) ให้เกร็งอยู่ในท่านี้นี้สักครู (นับ 1-10) แล้วกลับคืนเข้าสู่ ท่าเริ่มต้นใหม่ (ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) (Roggow,1990)

7. การชักโรค

ใช้เชือกยาว 6 ฟุต คล้องผ่านลูกกรอกเหนือศีรษะ ปลายทั้งสองผูกกับห่วงยางหรือที่จับ ใช้แขนข้างดีดึงเชือกลงช้า ๆ เพื่อช่วยยกแขนข้างที่โหล่ติดให้สูงเท่าที่จะทำได้ แล้วหย่อนเชือก (Barnes and Crutchfield,1984)

8. การใช้ก้อนน้ำหนัก

จากท่าแกว่งแขน ท่านอาจจะถือน้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัมปล่อยแขนตามสบายเหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง และหมุนเป็นวงกลม ให้ได้ระยะทางมากที่สุด การถือน้ำหนักนี้จะช่วยถ่วงแขนลง ทำให้เอ็นกล้ามเนื้อข้อยึดและคลายตัวลง (เล็กและคณะ,ม.ป.ป.)

9. นอนคว่ำเหยียดแขน

นอนคว่ำ แขนอยู่ข้างลำตัว ให้ข้อศอกเหยียดตรงไปทางบนเพดาน แล้วค่อย ๆ กลับคืนที่เดิมซ้ำ ๆ (Barnes and Crutchfield,1984)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ให้ผู้ช่วยอ่านเอกสารประกอบภาพเรื่อง การบริหารข้อไหล่
2. ศึกษาวิธีการทำกายบริหารข้อไหล่ท่าต่าง ๆ
3. การวัดผลให้ผู้ช่วยทำแบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารข้อไหล่

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. เอกสารประกอบภาพ เรื่องตัวอย่างการบริหารข้อไหล่
2. ภาพชุด เรื่อง ตัวอย่างการบริหารข้อไหล่

การประเมินผล

1. สังเกต ความสนใจ ความร่วมมือ และความตั้งใจในการเรียน
2. จากการทำแบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารข้อไหล่

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม

กระดาษคำตอบแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดที่ 2 การบริหารข้อไหล่

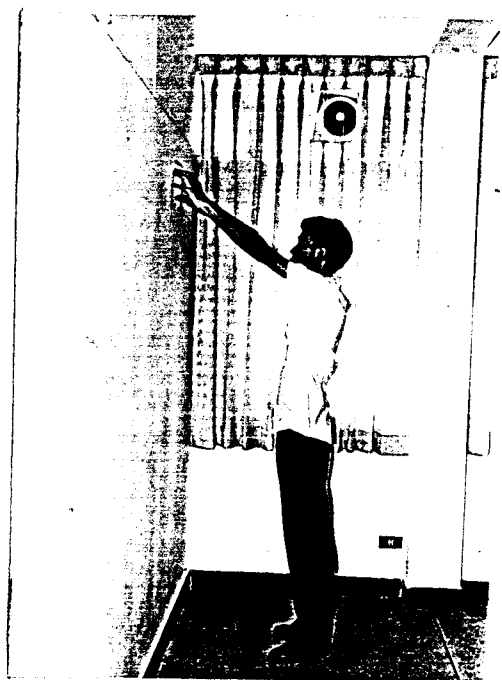
คำชี้แจง ให้ผู้ป่วยเรียงอันดับเหตุการณ์ท่ากายบริหารแต่ละท่า ให้ถูกต้องตามกาลเวลา
ถ้าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นก่อนให้ใส่เลข 1 ที่วงเล็บ และลดหลั่นกันมาตามลำดับ
จนเหตุการณ์ใดที่เกิดสุดท้ายก็ให้ใส่เลข 3

1. ท่าแกว่งแขน



- ก. ค่อยๆ แกว่งแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง เข้าข้างใน ออกข้างนอก และเป็นวงกลมซ้ำ ๆ....()
 ข. ท้าวแขนข้างตืบนโต๊ะ ก้มตัวลงเล็กน้อย.....()
 ค. ปลดปล่อยแขนข้างที่ไหล่เจ็บห้อยลงตรง ๆ.....()

2. ทำนิวไต์ฝามนัง



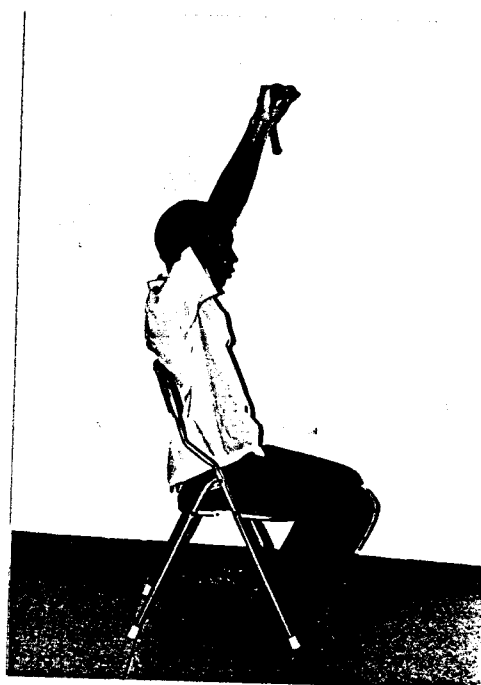
- ก. ยืนหันหน้าเข้าหาข้างฝา ห่างประมาณ 1 ฟุต.....()
- ข. กดเครื่องหมาย เพื่อสังเกตเครื่องหมายว่า ยกแขนได้สูงขึ้นในวันถัดไป.....()
- ค. ยกแขนข้างที่ไหล่ติด เอานิวไต์ฝามนังขึ้นไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกเจ็บพอทน.....()

3. ทำนิ้วโตผั่ง



- ก. ยกแขนข้างที่ไหล่ติด เอานิ้วโตฝ่าผั่งขึ้นไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกเจ็บพอทน.....()
- ข. กาเครื่องหมาย เพื่อสังเกตเครื่องหมายว่า ยกแขนได้สูงขึ้นในวันถัดไป.....()
- ค. ยื่นแขนข้างที่ไหล่ปวดเข้าฝ่าห่างประมาณ 1 ฟุต.....()

4. ทำยกไม้



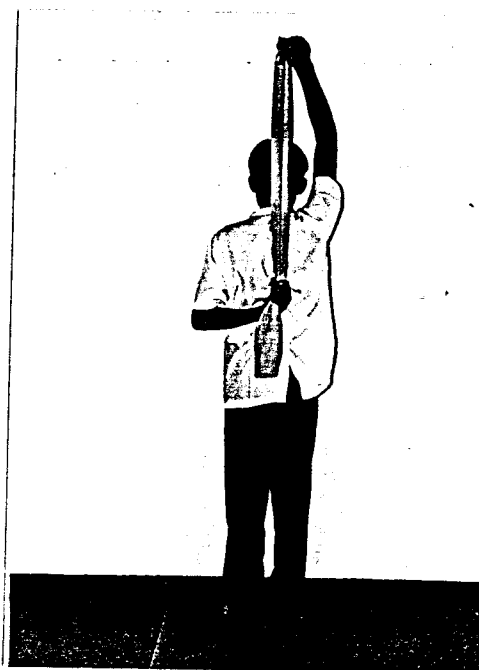
- ก. นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองถือไม้พลองหรืออะไรก็ได้ที่ไม่หนัก.....()
- ข. กำเหยียดศอกตรง.....()
- ค. พยายามยกแขนเหนือศีรษะเท่าที่จะยกได้ โดยพยายามใช้แขนดีช่วยยกด้วย.....()

5. ทำออกกำลังข้อไหล่ทุกทิศทาง



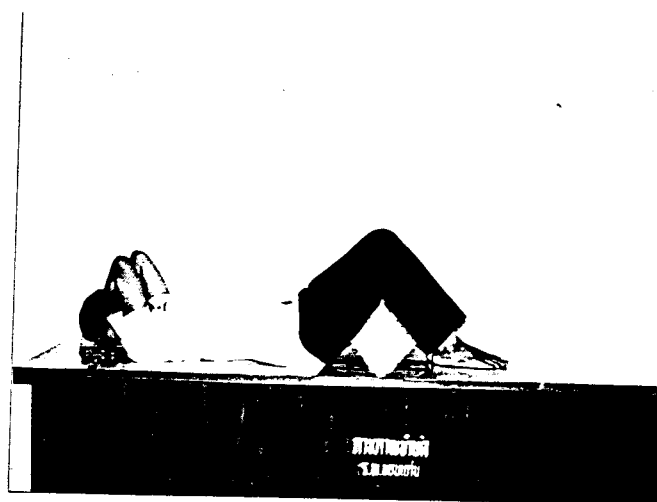
- ก. ยกแขนขึ้นลง อ้อมแขนไปด้านหน้า ไปด้านหลัง หมุนเข้าออก..... ()
- ข. ยืนหรือนั่ง..... ()
- ค. ให้ทำเท่าที่จะทำได้..... ()

6. ทำเช็ดหลังด้วยผ้าขนหนู



- ก. พยายามจับปลายอีกข้างหนึ่งของผ้าขนหนู โดยมือของแขนข้างที่ป่วย.....()
- ข. กำผ้าขนหนูในมือของท่าข้างที่ไม่ป่วย แล้วยกผ้าขนหนูไปด้านหลังของหลัง.....()
- ค. ใช้มือข้างที่ดีดึงผ้าขนหนูขึ้น.....()

7. ทำยืดอกกล้ามเนื้ออก



- ก. ให้เกร็งไว้ในท่านี้สักครู่ แล้วกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้นใหม่.....()
- ข. พยายามให้ข้อศอกด้านข้างสัมผัสกับพื้นทีนอนอยู่ (โดยไม่มีหมอนหนุนศีรษะ).....()
- ค. นอนหงายโดยเอามือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย.....()

8. ทำชักกรอก



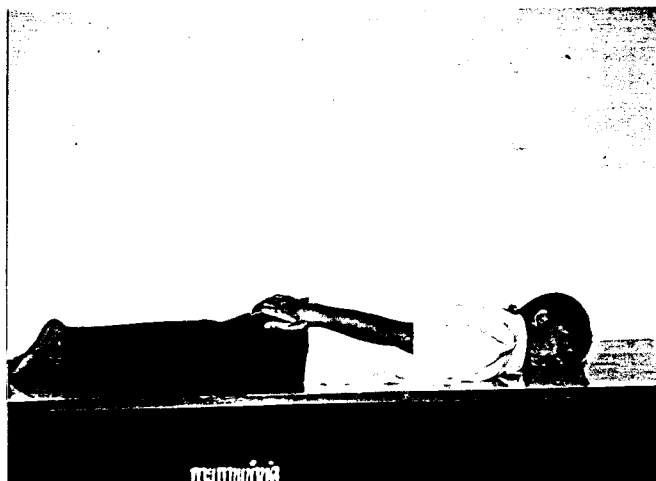
- ก. ปลายเชือกผูกกับห่วงยางหรือที่จับ.....()
- ข. ใช้เชือกยาว 6 ฟุต คล้องผ่านลูกรอกเหนือศีรษะ.....()
- ค. ใช้แขนข้างดีดึงเชือกลงช้า ๆ เพื่อช่วยยกแขนข้างที่ไหล่ติดให้สูงเท่าที่จะทำได้.....()

9. ทำใช้ก้อนน้ำหนัก



- ก. ปลดปล่อยแขนตามสบาย.....()
- ข. เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง และหมุนเป็นวงกลม ให้ได้ระยะทางมากที่สุด.....()
- ค. จากท่าแกว่งแขน ให้ถือก้อนน้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัม.....()

10. นอนคว่ำเหยียดแขน



ก. นอนคว่ำ แขนอยู่ข้างลำตัว.....()

ข. ค่อย ๆ ยกแขนกลับคืนที่เดิมช้า ๆ.....()

ค. ให้ข้อศอกเหยียดตรงยกแขนขึ้นไปทางเพดาน.....()

แบบทดสอบ เรื่อง ปวดไหล่

สำหรับผู้ป่วยปวดไหล่ที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด

- ก. ข้อสอบปรนัย ประเมินความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะปวดไหล่ 20 ข้อ 40 คะแนน
 ข. ข้อสอบภาคปฏิบัติ ประเมินผลทักษะปฏิบัติการบริหารข้อไหล่ 12 ข้อ 60 คะแนน

คำชี้แจง ให้ผู้ป่วยทำเครื่องหมาย x ลงบนกระดาษคำตอบในช่องอักษร ก. ข. ค. หรือ ง.
 ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

-
1. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
 - ก. ข้อไหล่เป็นข้อที่เคลื่อนไหวได้น้อยกว่าข้อศอก
 - ข. ปวดไหล่แล้วมือยังทำงานได้ดีไม่จำเป็นต้องรักษา
 - ค. ข้อไหล่เป็นข้อที่สามารถเคลื่อนไหวได้มากที่สุดมากกว่าข้ออื่น ๆ
 - ง. ผิดทุกข้อ
 2. ต่อไปนี้ ข้อใดเป็นอาการปวดไหล่อย่างรุนแรง
 - ก. ผู้ป่วยมีอาการจำกัดการเคลื่อนไหวที่เห็นได้ชัดแม้ขนาดเล็กน้อย
 - ข. อยู่หนึ่ง ๆ แล้วไม่ปวด
 - ค. เมื่อกางแขนออกเต็มที่แล้วค่อยปวด
 - ง. ถูกทุกข้อ
 3. ผู้ป่วยปวดไหล่มีสาเหตุดังนี้
 - ก. เป็นผู้ป่วยที่ทราบสาเหตุชัดเจน
 - ข. เป็นผู้ป่วยที่ไม่ทราบสาเหตุ
 - ค. เคยได้รับบาดเจ็บมาก่อน
 - ง. ถูกทุกข้อ
 4. วิธีใดเป็นวิธีรักษาโรคปวดไหล่ที่สำคัญที่สุด
 - ก. การฉีดยาข้อไหล่
 - ข. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อไหล่
 - ค. การใช้ความเย็น
 - ง. การกินยา

5. ในระยะแรก ๆ ที่ปวดไหล่รุนแรง ควรทำอะไร
 - ก. ดัดข้อไหล่อย่างรุนแรง
 - ข. ออกแรงยกของน้ำหนักมาก ๆ
 - ค. ทำสวนชุดดิน
 - ง. หยุดพักการใช้ข้อไหล่
6. ข้อใดเป็นวิธีรักษาโรคปวดไหล่ดีที่สุด
 - ก. หมั่นออกแรงยกของหนักมาก ๆ ไหล่จะได้แข็งแรง
 - ข. ป้องกันไม่ให้ไหล่ปวด
 - ค. กินยาแก้ปวดมาก ๆ
 - ง. เมื่อได้รับบาดเจ็บทันทีที่หันคอที่ข้อไหล่ให้เอาผ้าชุบน้ำร้อนประคบนาน ๆ
7. การหยุดพักการใช้ข้อไหล่ควรทำอะไร
 - ก. ใช้ผ้าคล้องแขนชั่วคราวไม่เกิน 2-3 วัน
 - ข. ในระยะปวดมาก ๆ ควรดเว้นการยกน้ำหนัก
 - ค. ไม่ยกแขนในท่าที่ทำให้ปวด
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. ถ้าท่านมีอาการปวดไหล่ ควรกินยาอะไร
 - ก. พาราเซตามอล หรือแอสไพริน
 - ข. ยาชุด
 - ค. พาราเซตามอล
 - ง. แอสไพริน
9. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการใช้ความเย็นในการรักษาอาการปวดไหล่
 - ก. ทำให้ข้อไหล่แข็งแรง
 - ข. ทำให้ข้อไหล่ไม่ลึบ
 - ค. ลดปวด ลดอักเสบ และบวม
 - ง. ทำให้อาการปวดลดลง แต่ไม่ลดอาการอักเสบ
10. ข้อใดถูกต้อง ในการใช้ความเย็นรักษาอาการปวดไหล่
 - ก. ใช้น้ำแข็งประคบก่อนออกกำลังกาย
 - ข. การฉีดสเปรย์เย็นไม่มีประโยชน์ การใช้ความร้อนประคบดีกว่า
 - ค. ความเย็นช่วยลดปวด แต่ไม่ช่วยการหมุนเวียนโลหิต
 - ง. ไม่ควรใช้น้ำอุ่นประคบสลับกับน้ำเย็น

11. ข้อใดถูกต้อง เกี่ยวกับวิธีการใช้ความร้อนในการรักษาอาการปวดไหล่
- ก. เมื่อใช้ความร้อนประคบไหล่ แม้ว่าไหล่จะบวมเพิ่มขึ้นควรประคบต่อไปอีก
 - ข. เมื่อมีอุบัติเหตุไหล่กระแทกพื้นให้ใช้แผ่นความร้อนประคบทันที
 - ค. ไม่ควรใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ เมื่อไหล่มีอาการบวม
 - ง. ผิดทุกข้อ
12. ประโยชน์ของการใช้ความร้อนประคบไหล่
- ก. ช่วยลดอาการบวม
 - ข. ทำให้ข้อไหล่แข็งแรง
 - ค. ทำให้ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้น้อยลง
 - ง. ลดอาการปวดหรืออาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
13. ในระยะเฉียบพลัน ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อไหล่ปวด
- ก. ประคบข้อไหล่ด้วยน้ำแข็ง
 - ข. นวดอย่างเต็มที่
 - ค. ออกกำลังอย่างรุนแรง
 - ง. นอนทับไหล่ข้างที่ปวด
14. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
- ก. การนวดจะช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
 - ข. การนวดทำให้การไหลเวียนของโลหิต ที่บริเวณข้อไหล่ดีขึ้น
 - ค. ถูกทั้ง ก. และ ข.
 - ง. ผิดทั้ง ก. และ ข.
15. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
- ก. เมื่อไหล่ปวดมาก ๆ ควรออกกำลังอย่างรุนแรง
 - ข. การออกกำลังทำต่าง ๆ ทำเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวข้อไหล่
 - ค. การออกกำลังควรทำอย่างเต็มที่ เมื่อไหล่ได้รับบาดเจ็บมาใหม่ ๆ
 - ง. ไม่ควรบริหารข้อไหล่อย่างเด็ดขาด แม้ข้อไหล่จะลดปวดลงแล้ว
16. ต่อไปนี้ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติในการบริหารข้อไหล่ เมื่อมีอาการปวดไหล่
- ก. ควรบริหารข้อไหล่อย่างรุนแรง เมื่อมีอาการปวดไหล่อย่างมาก
 - ข. การบริหารข้อไหล่ควรทำในลักษณะผ่อนคลาย
 - ค. เมื่ออาการปวดไหล่ลดลงแล้ว การเคลื่อนไหวข้อไหล่จะทำได้เต็มที่
 - ง. การบริหารข้อไหล่ จะช่วยป้องกันการยึดติดของข้อไหล่

17. ต่อไปนี้ข้อใดไม่ใช่ ข้อปฏิบัติในการป้องกันข้อไหล่ววดหรือยึดติด
- ก. หลีกเลี่ยงการใช้แขนทำงานในระดับเหนือศีรษะนานเกินไป
 - ข. หลีกเลี่ยงการยกของหนักที่มีน้ำหนักเกินความสามารถตนเอง
 - ค. เมื่อปวดไหล่ควรยกของที่มีน้ำหนักมาก ๆ จะได้ออกกำลังข้อไหล่
 - ง. ควรยืนหรือเดินในท่าอ้อมกายไหล่ผึ่ง
18. ต่อไปนี้ข้อใดถูกต้องในการปฏิบัติป้องกันข้อไหล่ววดหรือยึดติด
- ก. ควรใช้แขนอย่างระมัดระวังเสมอ ไม่ให้เกิดอาการยอก
 - ข. ควรออกกำลังให้กล้ามเนื้อข้อไหล่แข็งแรง
 - ค. อย่าอ่านหนังสือหรือดูทีวีในท่านอนคว่ำแล้วใช้ศอกยันรับน้ำหนักตัวไว้นานเกินไป
 - ง. ถูกทุกข้อ
19. ข้อใดถูกต้องในการปฏิบัติดูแลป้องกันข้อไหล่ไม่ให่ววดหรือยึดติด
- ก. เมื่อปวดไหล่ไม่มาก อาจใช้แผ่นความร้อนประคบ
 - ข. เวลานอนไม่ควรนอนทับแขนข้างที่ปวด
 - ค. หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินความสามารถตนเอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
20. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับข้อไหล่
- ก. ข้อไหล่เคลื่อนไหวได้มากที่สุด ทำให้มนุษย์สามารถดูแลส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
 - ข. การนวดเป็นวิธีรักษาข้อไหล่ที่ดีที่สุด
 - ค. การออกกำลังบริหารข้อไหล่เป็นวิธีการรักษาข้อไหล่ที่ดีที่สุด
 - ง. การยกของที่ต้องควรยกให้ใกล้ชิดลำตัว และพยายามอยู่ในท่างอข้อศอก

เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบ

เรื่อง ปวดไหล่

เฉลยแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาการปวดไหล่

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|
| 1.ก | 2.ง | 3.ข | 4.ข | 5.ค |
| 6.ข | 7.ค | 8.ก | 9.ง | 10.ข |

แบบฝึกหัดที่ 2 การบริหารข้อไหล่

- 1.ขคก
- 2.กคข
- 3.คกข
- 4.กขค
- 5.ขกค
- 6.ขกค
- 7.คขก
- 8.ขกค
- 9.คกข
- 10.กคข

เฉลยแบบทดสอบ

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| 1.ค | 6.ข | 11.ค | 16.ก |
| 2.ก | 7.ง | 12.ง | 17.ค |
| 3.ง | 8.ก | 13.ก | 18.ง |
| 4.ข | 9.ค | 14.ค | 19.ง |
| 5.ง | 10.ก | 15.ข | 20.ข |

ข. ข้อสอบภาคปฏิบัติ การประเมินผลทักษะปฏิบัติ

การประเมินผลทักษะปฏิบัติ

วัตถุประสงค์ ผู้ป่วยสามารถแสดงท่ากายบริหารข้อไหล่ได้อย่างถูกต้อง

คำสั่ง ให้ผู้ป่วยแสดงท่ากายบริหารข้อไหล่ในท่าแกว่งแขน ทำนิ้วโป้งขึ้น ทำยกไม้ ทำออกกำลังข้อไหล่ทุกทิศทาง ทำเข็ดหลังด้วยผ้าขนหนู ทำยืดกล้ามเนื้ออก ทำชักกรอก ทำใช้ก้อนน้ำหนัก และทำนอนคว่ำเหยียดแขน ภายใน 50 นาที

คำชี้แจง การประเมินผล กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนในแต่ละหัวข้อ ดังนี้
ระดับการแสดงท่ากายบริหารข้อไหล่

ดีเยี่ยม	- 5 คะแนน
ดีมาก	- 4 คะแนน
ดี	- 3 คะแนน
พอใช้	- 2 คะแนน
ไม่น่าพอใจ	- 1 คะแนน
ทำไม่ได้	- 0 คะแนน

หัวข้อในการประเมิน

ดีเยี่ยม	- ทำท่ากายบริหารได้ถูกต้องสมบูรณ์ และคล่องแคล่วเชี่ยวชาญ
ดีมาก	- ทำท่ากายบริหารได้ถูกต้องสมบูรณ์ และคล่องแคล่ว
ดี	- ทำท่ากายบริหารได้ถูกต้องสมบูรณ์
พอใช้	- ทำท่ากายบริหารได้ถูกต้อง
ไม่น่าพอใจ	- ทำได้บ้าง หรือไม่ถูกต้องนัก
ทำไม่ได้	- ไม่ทำเลย หรือไม่ถูกต้องเลย

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.4066
2	0.5286
3	0.6567
4	0.1976
5	0.1929
6	0.5394
7	0.3681
8	0.5447
9	0.4220
10	0.2299
11	0.4279
12	0.4614
13	0.4672
14	0.3506
15	0.4242
16	0.5302
17	0.4891
18	0.6896
19	0.4068
20	0.5713

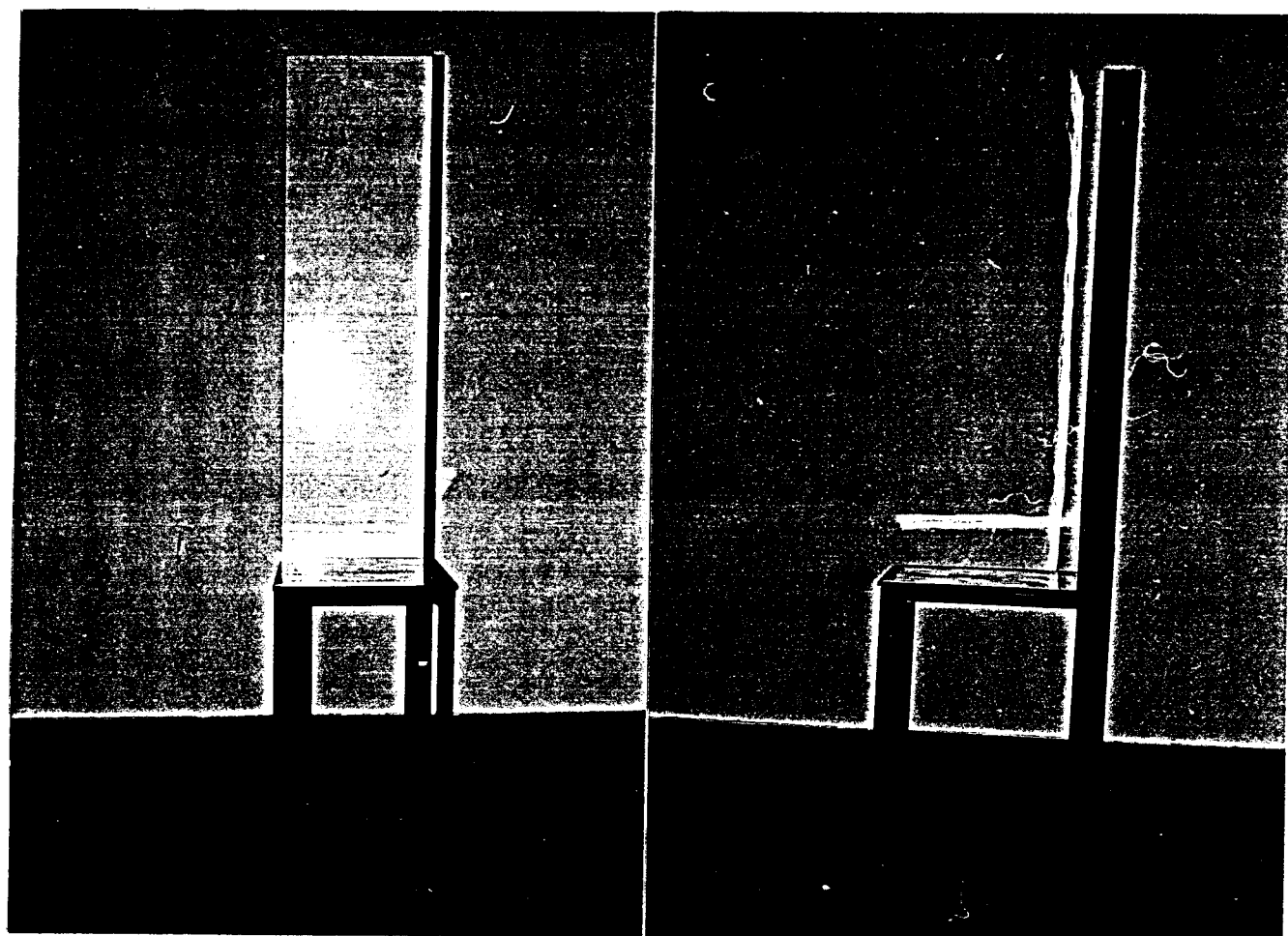
การทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ

ลำดับข้อ	ค่าความยากง่าย (%)
1	81.4
2	62.8
3	74.4
4	74.4
5	97.4
6	41.9
7	74.4
8	74.4
9	72.1
10	67.4
11	18.6
12	93.0
13	86.0
14	88.4
15	69.8
16	79.1
17	69.8
18	69.8
19	81.4
20	58.1

รายละเอียดเครื่องมือประเมินข้อไหล่ของวิชัย อึ้งพินิจพงศ์ (Eungpinichpong, 1986)

1.การประเมินองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่

องศาการเคลื่อนไหวข้อไหล่ไปทางด้านหน้า (Flexion) ด้านหลัง (Extension) ทางแขน (Abduction) หมุนแขนเข้าด้านใน (Internal rotation) และหมุนแขนออกด้านนอก (External rotation) ที่วัดได้ในผู้ป่วยแต่ละคน ทั้งให้ผู้ป่วยทำเอง (Active) และให้ผู้วัดทำให้ (Passive) จะใช้เครื่องวัดการเคลื่อนไหวของข้อแบบมาตรฐาน (Standard goniometer) ผู้ป่วยจะถูกจับให้นั่งแนบติดพนักเก้าอี้ที่สร้างขึ้นด้วยแผ่นยาง 2 แผ่นคือที่หน้าผากและส่วนล่างของกระดูกหน้าอก (Xiphoid process) เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหว และหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายส่วนอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างการวัด



รูปภาพที่ 1 เก้าอี้ที่มีพนักตั้งฉากกับพื้นที่นั่ง (ด้านหน้าและด้านข้าง)



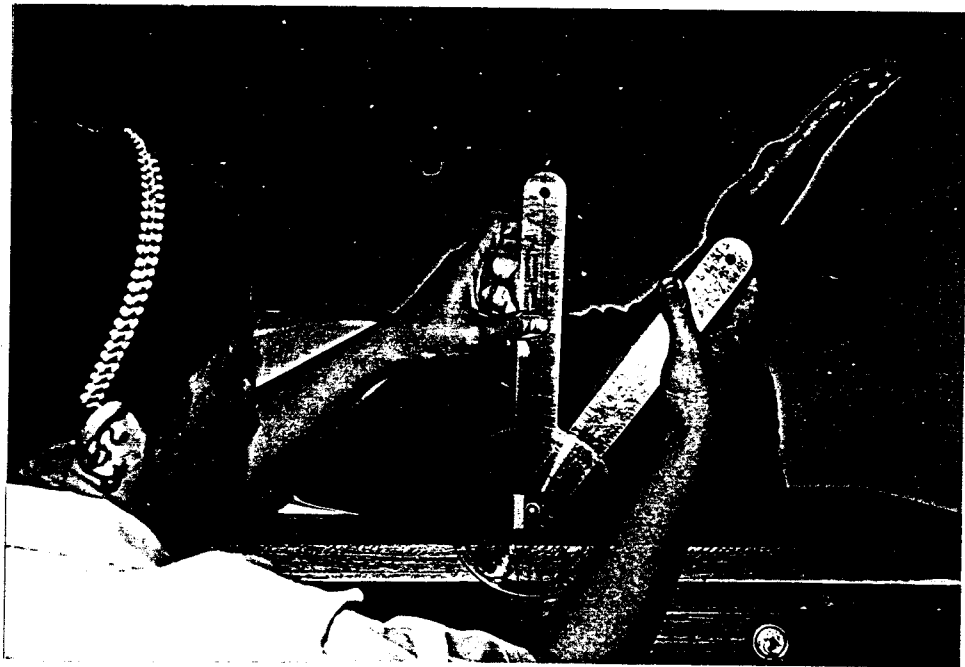
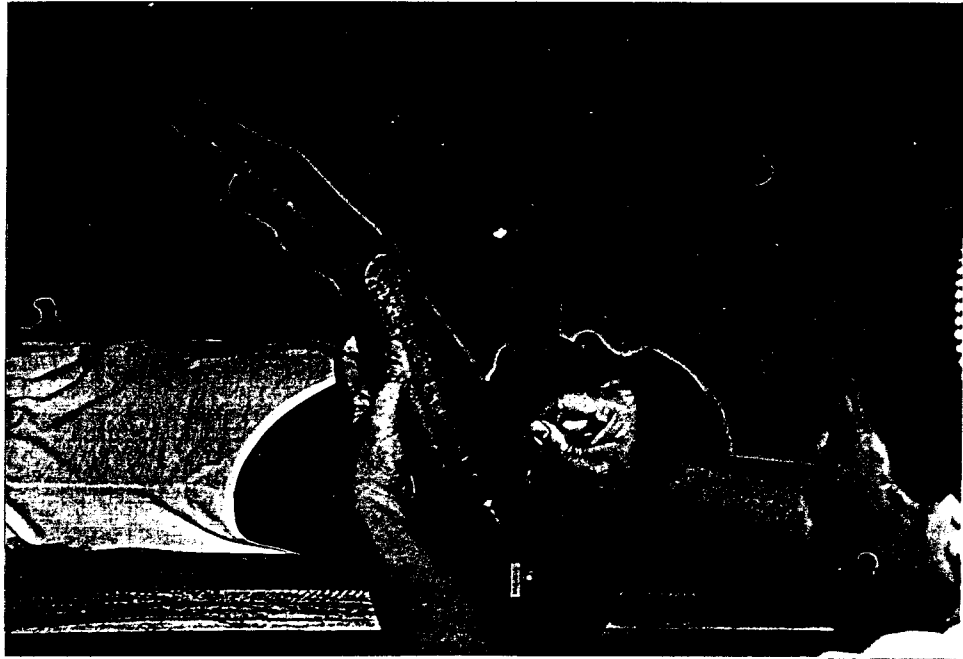
รูปภาพที่ 2 การใช้เครื่องมือวัดองศาการเคลื่อนไหวข้อไหล่ ในท่ายกแขนไปด้านหน้า
(Flexion)



รูปภาพที่ 3 การใช้เครื่องมือวัดองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ (Goniometer)
ในท่าเหยียดแขนไปด้านหลัง (Extension)



รูปภาพที่ 4 การใช้เครื่องมือวัดองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ไปด้านข้าง
กางแขน (Abduction)



รูปภาพที่ 5 การใช้เครื่องมือวัดองศาการเคลื่อนไหวข้อไหล่ในท่าหมุนข้อไหล่เข้าด้านใน (Internal rotation) และหมุนข้อไหล่ออกด้านนอก (External rotation) ข้อไหล่จะต้องกาง(Abduction) 90 องศา ก่อน

2. การประเมินความเจ็บปวดโดยอาศัยการวัดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้ป่วยเคลื่อนไหวข้อ

การประเมินเรื่องความเจ็บปวดจะแบ่งสเกลออกเป็น 5 สเกล คือไม่มีความเจ็บปวดเลย มีความเจ็บปวดน้อยมาก มีความเจ็บปวดน้อย มีความเจ็บปวดปานกลาง และมีความเจ็บปวดรุนแรง

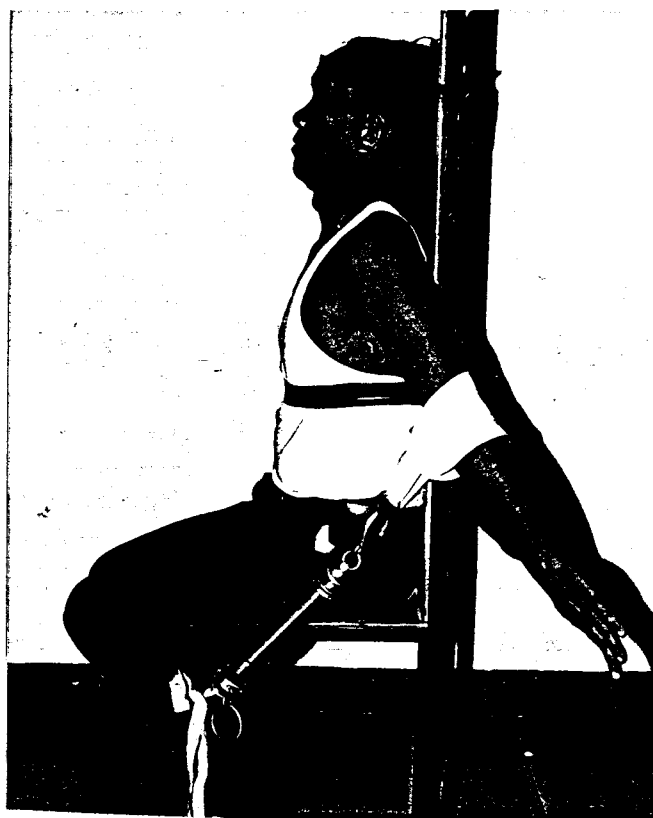
ตารางการกำหนดความเจ็บปวด 5 ระดับ

ลักษณะ	ระดับ	สเกล
ไม่เจ็บเลย	ไม่มี	0
เจ็บปวดที่จุดสุดท้ายขณะเคลื่อนไหวเอง	เล็กน้อยมาก	1
เจ็บปวดบางเวลาที่ทำให้การเคลื่อนไหวเอง	เล็กน้อย	2
เจ็บปวดทุกครั้งที่ทำการเคลื่อนไหวเอง	ปานกลาง	3
เจ็บปวดมากทุกครั้งที่ทำการเคลื่อนไหวเองแม้แต่หยุดพัก	มาก	4

การกำหนดสเกลเพื่อประเมินสภาพความเจ็บปวดนี้ พัฒนามาจากเครื่องมือของ Keenle ในปี 1948

3. การประเมินเรื่องความแข็งแรงของข้อไหล่ในท่ายกไหล่ (Shoulder elevation)

การวิจัยนี้พารามิเตอร์ที่ใช้เป็นการประเมินการยกไหล่ ซึ่งอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อข้อไหล่ กลุ่มหนึ่ง (Trapezius, Deltoid และ Rotator cuff muscles) เหตุผลในการเลือกกล้ามเนื้อกลุ่มนี้ในการประเมินสภาพข้อไหล่ เนื่องจากท่ายกไหล่ (Shoulder elevation) เป็นท่าที่มีความสำคัญ การยกไหล่จะทำได้ดีนั้น กระดูกต้นแขน (Humerus) จะมีการเคลื่อนออกไปทางด้านข้างจากแนวตั้ง ในการประเมินพลังกล้ามเนื้อข้อไหล่ในการวิจัยนี้นั้น ใช้วิธีการวัดแรงที่ข้อไหล่สามารถทำได้มากที่สุดในการเกร็งกล้ามเนื้อขณะยกไหล่ วิธีการวัดจะใช้เครื่องชั่งสปริงวัดให้ผู้ป่วยนั่งหลังตรงบนเก้าอี้ที่มีพนักตรง เพื่อหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ไม่พึงประสงค์ ให้ผู้ป่วยออกแรงในท่าเหยียดแขนไปทางด้านหลังเต็มที่ (Full extension) คว่ำแขนลง ยกแขนขึ้นประมาณ 45 องศา ใช้แผ่นผ้ากว้างประมาณ 10 เซนติเมตร) วางลงตรงกลางข้อศอก โดยให้แผ่นผ้าคล้องรอบข้อศอกด้านหลัง และแผ่นผ้าจะเชื่อมต่อกับเครื่องชั่งสปริง โดยให้แนวผ้ากับแขนทำมุมจากกัน การที่ให้ใช้ท่ายกไหล่ในท่านั้นเป็นเพราะท่านี้นั้นเป็นท่าที่ผู้ป่วยทำสะดวกและไม่เจ็บปวดที่ผู้วิจัยเน้นสอนให้ผู้ป่วยใช้ความพยายามสูงสุด แรงในการยกจะคำนวณจากโมเมนต์ของแรงที่จุดหมุน ที่ต่ำจากขอบของกระดูกข้อไหล่ส่วนบน (Acromion process) 3 เซนติเมตร



รูปภาพที่ 6 วิธีการวัดความแข็งแรงในการทำท่ายกไหล่ (Shoulder elevation)

4. การประเมินเส้นรอบวงที่ต้นแขน

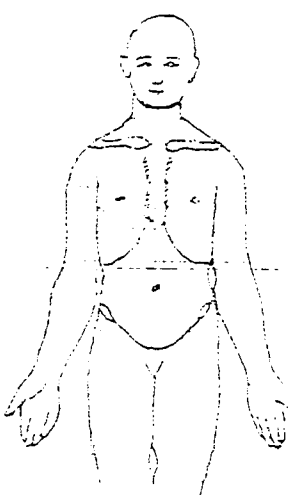
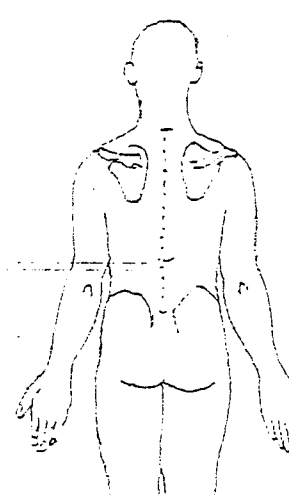
เพื่อวัดขนาดของกล้ามเนื้อต้นแขน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อเดลทอยด์ (Deltoid) ใช้สายวัดวัดรอบต้นแขนโดยจุดที่วัดต่ำจากขอบบนของกระดูกข้อไหล่ (Acromion process) 3 เซนติเมตร โดยที่แขนห้อยอยู่ข้าง ๆ



รูปภาพที่ 7 การวัดเส้นรอบวงต้นแขนส่วนบนที่ระดับ 3 เซนติเมตร ต่ำจากขอบบนของกระดูกข้อไหล่ (Acromial process)

SUBJECTIVE EXAMINATION

Name..... H.N..... Age..... Dr.....
 Activity: Work Play..... Date.....
 1. Chief Complain.....
 2. Area
 Dx.

 Anterior	 Posterior	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20px;">X</td> <td>Greatest Intensity</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">■</td> <td>Paresthesia</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⊗</td> <td>Anesthesia</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">∇</td> <td>Others</td> </tr> </table> Specific Area	X	Greatest Intensity	■	Paresthesia	⊗	Anesthesia	∇	Others
X	Greatest Intensity									
■	Paresthesia									
⊗	Anesthesia									
∇	Others									

- | | |
|--|--|
| Associated Areas:.....
- Vertebral column.....
- Join above and below the lesion.....
- Other Relevant Joints.....
3. Behavior of Symptoms:
3.1 When are they present?.....
3.2 What causes?.....
3.4 Aggravate.....
Eases
3.5 Any pain at night? Yes ___ No ___
- Need to get up because of it?
Yes ___ No ___
- Able to lie on it?
Yes ___ No ___ | 4. General Health
5. Medical and/or Surgical Management.....
6. Previous History, Treatment and Effect.....
7. Other Relevant Informations..... |
|--|--|

TABLE FOR RECORDING TREATMENT

NAME..... AGE..... YEAR, WORK..... DIAGNOSIS.....
 ADDRESS..... TELEPHONE.....

No of Rx	0	1	2	3	4	5	6	7	8	Note
variables / Date										
Active ROM										
1.Flexion/Extension										
2.Abduction/Adduction										
3.Int. Rot./Ext. Rot										
Passive ROM										
4.Flexion/Extension										
5.Abduction/Adduction										
6.Rotation: Int. Rot./Ext. Rot.										
7.Pain										
8.Muscle Strength										
9.Circumference										

Note : Int. = Internal

Ext. = External

Rx = Treatment

ภาคผนวก ง

หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ทม 0510/๗4๕๔๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๕๗ ธันวาคม ๒๕๓๘

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

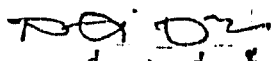
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขอนแก่น

ด้วย นางวิชชุดา อึ้งอินจพงษ์ นักศึกษารัฐประศาสนศาสตร์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การวิจัยการสอนในการรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยตนเอง" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นจะต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า

1. นายมานิต มัยคุณอุบลมภ์ ตำแหน่งนายแพทย์ 9 ผู้เชี่ยวชาญการพิเศษด้าน ศัลยกรรมกระดูกและข้อ
 2. นายประสิทธิ์ เทวณพนิจศักดิ์ ตำแหน่งนายแพทย์ 8 ผู้เชี่ยวชาญการด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ
 3. นายเชิดชัย โกศลวิทยานันต์ ตำแหน่งช่างภาพการแพทย์ 6
- เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงขอขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายสมพงศ์ จันทร์โพธิ์ศรี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2584
ที่ ทม 0510/วท.46 วันที่ ๑๖ ธันวาคม 2538
เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะเทคนิคการแพทย์

ด้วย นางวิชุดา อิงพันธุพงศ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การให้ชุดการสอนในการรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยตนเอง" ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นจะต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า

1. รองศาสตราจารย์สมชาย รัตนทองคำ ประจำภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
2. อาจารย์รุ่งทิพย์ พันธุ์เมธากุล ประจำภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์

เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงกราขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

๓๐๐๒
(นายสมพงษ์ จันทรโพธิ์ศรี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย