



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบประเมินผู้ป่วยทางระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ

คำชี้แจง แบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลการทดสอบเกี่ยวกับความเจ็บปวด ก่อนและหลังการรักษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความยากลำบากในการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 1 โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ หรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ()
ให้ตรงกับความเป็นจริง

1.1 ข้อมูลทั่วไป

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้าน.....หมู่ที่.....ตำบล แม่ตึ่น อำเภอ ภู จังหวัด ลำพูน
เพศ () ชาย () หญิง

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

สถานภาพสมรส () โสด () คู่ () ม้าย

() หย่า () แยกกันอยู่

ศาสนา () พุทธ () คริสต์ () อิสลาม

ระดับการศึกษา () ไม่ได้รับการศึกษา ระบุ (อ่านออก/เขียนได้
หรือไม่).....

() ประถมศึกษาปีที่.....

() มัธยมศึกษาปีที่.....

() ประกาศนียบัตรหรืออนุปริญญา

() อุดมศึกษา

อาชีพ.....

รายได้.....บาท/เดือน

ประวัติในอดีต เคยได้รับอุบัติเหตุใดๆ บริเวณข้อ กระดูก มาก่อนหรือไม่ () ไม่เคย

() เคย

ระบุ.....

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับโรกระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ

โรคที่ท่านเป็นอยู่ () ปวดกล้ามเนื้อหลัง ระยะเวลาที่เป็น.....วัน

() ปวดข้อกระดูกข้อเท้า ระยะเวลาที่เป็น.....วัน

การเป็นโรคครั้งนี้ ท่านได้รักษามาก่อนโดย () รับประทานยา ระบุ.....

() ฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อ เข้าข้อเท้า

() การนวดประคบ

() ยาทาแก้ปวด

() ไม่เคยรักษามาก่อน

ท่านเคยใช้ยารักษาโรคปวดกระดูก กล้ามเนื้อ ครั้งสุดท้าย มานาน.....วัน

การดูแลรักษาอื่นๆ () ไม่มี () มี ระบุ.....

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลการทดสอบเกี่ยวกับความเจ็บปวด ก่อนและหลังการรักษา

คำชี้แจง แบบประเมินการทดสอบเกี่ยวกับความเจ็บปวด ก่อนและหลังการรักษา จะดำเนินการวัด 3 ช่วงเวลา คือ

1.ประเมินอาการก่อนการรักษา

2.ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวัน

3.ประเมินอาการหลังสิ้นสุดการรักษา

ประเมินอาการก่อนการรักษา

ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวันที่1

ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวันที่2

ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวันที่3

ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวันที่4

ประเมินอาการหลังการรักษาประจำวันที่5

ประเมินอาการหลังการรักษาไปแล้ว 1 วัน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามระดับความเจ็บปวดและความยากลำบากในการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง แบบประเมินอาการเจ็บปวดและความยากลำบากในการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ประเมิน 2 ส่วน คือ

1. ระดับความเจ็บปวดและความยากลำบากของกิจกรรมที่ดำเนินเหมือนกัน เช่น การเดินขึ้นเนิน การนั่งคุกเข่า นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ขณะนอนกลางคืน(ใช้เครื่องมือ VAS วัด)

2. ระดับความเจ็บปวดและความยากลำบากของกิจกรรมแต่ละคน นอกเหนือข้อ 1.

จำนวน 3-5 ข้อ(ใช้เครื่องมือ VAS วัด)

1.กิจกรรมที่ดำเนินเหมือนกัน

ประเมินผล	ก่อนการรักษา		หลังสิ้นสุดการรักษา	
	ความเจ็บปวด	ความยากลำบาก	ความเจ็บปวด	ความยากลำบาก
- การเดินขึ้นเนิน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- การนั่งคุกเข่า	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- นั่งพับเพียบ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- นั่งขัดสมาธิ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- ขณะนอนกลางคืน	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. กิจกรรมแต่ละคน นอกเหนือข้อ 1. จำนวน 3-5 ข้อ

ประเมินผล	ก่อนการรักษา		หลังสิ้นสุดการรักษา	
	ความเจ็บปวด	ความยากลำบาก	ความเจ็บปวด	ความยากลำบาก
-การก้มลง	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-การยกของขึ้น	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-การเอี้ยวบิดตัว	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-การแบกของ	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-นอนคู่คู้	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ความรู้พื้นฐานทางการแพทย์แผนไทย

ในแนวคิดของการแพทย์แผนไทย เชื่อว่าชีวิตมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ มีองค์ประกอบ 5 ประการ "ชีวิต คือขั้น 5" อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รูป หมายถึง ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น ซึ่งมีมหาภูตรูป 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากสัมผัสทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

สัญญา หมายถึง ความกำหนดได้ หรือหมายถึงรู้ คือกำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ

สังขาร หมายถึง องค์ประกอบ หรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ

วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

สิ่งต่าง ๆ ที่กำเนิดในโลก ไม่ว่าจะมีชีวิต หรือไม่มีชีวิต ล้วนประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 ประการ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มนุษย์เราซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งในธรรมชาติก็ประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง 4 ประการ

ธาตุดิน หมายถึง องค์ประกอบในส่วนที่เป็นโครงสร้าง มีคุณสมบัติไปทางแข็ง อยู่ที่ นิ่ง คงตัวเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ทั้งระบบคงรูปร่างอยู่ได้ จำแนกธาตุดินไว้ 20 ประการ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผืด กระดูก ไชกระดูก ฟัน หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต กระเพาะอาหาร ลำไส้ อาหาร อุจจาระ และมันสมอง

ธาตุน้ำ หมายถึง องค์ประกอบส่วนที่เป็นของเหลว มีคุณสมบัติที่ซึมซาบ ทำให้อ่อนตัว เป็นตัวกลางที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ไหลเวียนไป จำแนกธาตุน้ำไว้ 12 ประการ ได้แก่ น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันชั้น น้ำมันเหลว น้ำไขข้อ และน้ำปัสสาวะ

ธาตุลม หมายถึง พลังขับเคลื่อนภายในระบบร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวหมุนเวียน จำแนกธาตุลมไว้ 6 ประการ ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดนอกลำไส้ ลมพัดทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้าออก

ธาตุไฟ หมายถึง พลังงานที่ให้ความอบอุ่น ความร้อน และการเผาไหม้ จำแนกธาตุไฟไว้ 4 ประการ ได้แก่ ไฟอบอุ่นร่างกาย ไฟทำให้อ่อนระส่ำระสาย ไฟทำให้ร่างกายทรุดโทรม และไฟย่อยอาหาร

ธาตุทั้ง 4 ที่มาประกอบกันเป็นร่างกาย จะต้องอยู่ในภาวะที่สมดุลกัน ร่างกายจึงจะเป็นปกติโดยไม่เจ็บป่วย และมนุษย์เราก็อาศัยธาตุต่างจากธรรมชาติ ได้แก่ พืช สัตว์ และแร่ธาตุ มารักษาสุขภาพของร่างกายให้สมดุล ในรูปของอาหารนั่นเอง

เส้นประสาทสิบ

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เป็นโครงหลัก มีระบบการไหลเวียนเลือด ระบบประสาท ระบบน้ำเหลือง กระจายแทรกทั่วร่างกาย และมีอวัยวะภายใน ดำรงอยู่ตามตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งคัมภีร์โบราณได้กล่าวอธิบายลักษณะของมนุษย์ไว้ว่า กายาคนเรากว้างประมาณ 1 ศอก ยาว 1 วา หนา 1 คืบ มีลมอันประจำห้วงลึก 2 องคุลี มีกล้ามเนื้อประกอบกัน 72,000 เส้น มีเส้นเอ็นรัดรั้งร่างกาย 2,700 เส้น มีกระดูก 300 ชิ้น เป็นต้น

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการนอนนั้น จะมีเส้นที่ใช้ขนาดอันมีผลต่อร่างกายของเรา เส้นในที่นี้ หมายถึง ทางเดินแห่งพลังชีวิต ซึ่งจะส่งพลังงานไปรักษาสุขภาพของธาตุให้ดำรงเป็นปกติ ควบคุมการทำงานของอวัยวะธาตุ และรับรู้สภาพต่างๆ รอบตัวเรา จัดจำแนกลักษณะของเส้นออกเป็น 3 จำพวก คือ

1. เส้นแดง หมายถึง หลอดเลือดแดง อันเป็นทางเดินของเลือดแดง ซึ่งมาจากปอดสู่หัวใจ แล้วถูกส่งไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยนำเอาเม็ดเลือด ออกซิเจน อาหาร ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะให้สมบูรณ์ และซ่อมแซมแก้ไขความผิดปกติของอวัยวะต่าง ๆ

2. เส้นดำ หมายถึง หลอดเลือดดำ อันเป็นทางเดินของเลือดดำ ซึ่งถูกส่งกลับจากอวัยวะต่างๆ ไปสู่หัวใจ และนำไปฟอกใหม่อีกครั้งที่ปอด เลือดดำจะนำเอาของเสียที่เกิดจากการทำงานของร่างกาย ไปทำลายที่ตับ และนำไปกรองทิ้งที่ไต

3. เส้นขาว หมายถึง เส้นประสาท อันเป็นทางเดินของกระแสประสาท ซึ่งจะรับรู้ความรู้สึกจากอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย ส่งไปตามเส้นประสาทสู่สมอง และเกิดการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดกิจกรรมของชีวิต ได้แก่ การดำรงอิริยาบถต่างๆ เส้นทั้งสามจำพวกร้อยประสานกันเป็นทางเดินของพลังชีวิต แล่นผ่านส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีเส้นหลักใหญ่อยู่ยิบเส้น ทั้งสิบเส้นนี้ล้วนกำเนิดมาแต่สะดือ แล้วไปสิ้นสุดที่ช่องทวารของร่างกาย ซึ่งจำแนกเส้นประธานได้ 10 เส้น ดังนี้

1. เส้นอิทา เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดจมุกข้างซ้าย
2. เส้นปิงคลา เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดจมุกข้างขวา
3. เส้นสุมนา เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดที่โคนลิ้น
4. เส้นกาลธารี เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดปลายนิ้วมือ และปลายนิ้วเท้า

5. เส้นสหัสรังษี เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดรากรของนัยน์ตาซ้าย
 6. เส้นทวารี เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดรากรของนัยน์ตาขวา
 7. เส้นลาตุ้ง เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดรากรหูข้างซ้าย
 8. เส้นอุลึงกะ เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดรากรหูข้างขวา
 9. เส้นนันทะกระหวัด เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นไปจรดทวารหนัก และทวารเบา
 10. เส้นคิฆมะ เริ่มตั้งแต่กึ่งกลางท้อง แล่นลงไปจรดปลายอวัยวะเพศ
- สำหรับการนวดในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการนวดแบบราชสำนัก (“การตรวจประเมินและโรคระบบกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ และการนวดไทยบำบัด (นวดราชสำนัก)” 2547.)

การนวดแผนไทยและการประคบสมุนไพรในผู้ป่วยโรคปวดเข่าและปวดหลัง

วิธีการนวดหลัง

ลมปลายปิดคาดสัญญาณ 1 หลัง

สาเหตุ

1. เกิดจากความเสื่อม
2. เกิดจากท่าทางการทำงาน
3. ใช้งานมากเกินไปกำลัง เช่น ยืน เดิน นั่ง
4. อุบัติเหตุ

อาการ

1. ปวดเมื่อยหลังช่วงล่าง
2. ราวชาลงก้นย้อย ต้นขา และได้ข้อเข่า แต่ไม่ต่ำกว่าหัวเข่า
3. เข่าทรุด เข่าไม่มีกำลัง

วิธีการตรวจ

1. ตรวจวัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น
2. งอพับเข่าเป็นเลข 4 กดเข่าลงต้านมือ
3. ดูแนวกระดูกสันหลังว่า มีคด ทรุด เอียงหรือไม่
4. ดูอุณหภูมิความร้อน – เย็น
5. ตรวจหาจุดเจ็บ ดูความแข็งแรงเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง พบจุดเจ็บตรงสัญญาณ 1 หลัง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น คลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดหลัง สัญญาณ 1 2 3 เน้นสัญญาณ 1 3 รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
3. นวดขาด้านนอกข้างที่เป็น สัญญาณ 1 2 3 4 5 5รอบ เน้นสัญญาณ 3 รอบช่วงกลาง
ให้นวดเพียงสัญญาณ 1 2 3
4. นวดขาด้านในข้างดี สัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 เดินเส้นถึงตาตุ่ม และ 5 5 – 9รอบ
รอบช่วงกลางนวดเพียงสัญญาณ 1 2(TTและ//) และ3
5. นวดหลังข้างดี สัญญาณ 1 2 3 2รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
6. นวดข้อกระดูกสันหลัง*ข้างที่เป็น(นอนตะแคงข้างที่เป็น)กดสัญญาณ 1 2 3 4รอบ
รอบสุดท้าย 3 2 1(คิงภาพ) การนวดข้อกระดูกสันหลังใช้กรณีกระดูกสันหลังคดผิดปกติรูปไม่ทำทุก
ราย
7. นวดขาด้านในข้างที่เป็น กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 เดินเส้นถึงตาตุ่ม และ 5 เน้น
สัญญาณ 1
8. ตรวจหลังนวด

*เทคนิคการนวดข้อกระดูกหลัง วางนิ้วกากบาทเบียดชิดกระดูกสันหลัง คว่ำมือ กดข้อขึ้นเบียด
เข้าหากระดูกหลังเล็กน้อย กดหน้าวง เน้น นิ่ง



ภาพที่ 10 แสดงการนวดข้อกระดูกสันหลัง

คำแนะนำ

1. ประคบคปร้อน – ขึ้นที่หลัง สะโพก ขาด้านใน และนอก
2. ห้ามบิด คัด สลัดขา
3. หลีกเลี่ยงอาหารและพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

5. บริหาร

- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำยกศีรษะมองปลายเท้า
- เกร็งกล้ามเนื้อหลัง ทำบิดตัว
- ทำยืนเขย่งเท้าข้างเดียว
- นั่งยองๆ 90 องศา

6. นวดอาทิตย์ละ 1 – 2 ครั้ง

ลมปลายปิดคาดสัญญาณ 3 หลัง

สาเหตุ

1. เกิดจากความเสื่อม
2. ใช้งานมากเกินไปกำลัง เช่น ยืน เดิน นั่ง
3. อุบัติเหตุ

อาการ

1. ปวดบั้นเอว
2. มีอาการชา ร้าวลงขา ปลิ้น่อง ฝ่าเท้า นิ้วเท้า โดยเฉพาะนิ้วโป้งเท้าจะไม่มีกำลัง

วิธีตรวจ

1. ตรวจวัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะยาว
2. งอขาพับเข้าเป็นเลข 4 กดเข่าลงไม่ต้านมือ
3. คุณภาพกระดูกสันหลังตรงหรือคด ดูทั่วไป ดูอุณหภูมिर้อน – เย็นหรือไม่
4. คำกล่าวจุดเจ็บ จะพบจุดเจ็บแข็งเกร็ง บริเวณสัญญาณ 3 หลัง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น กลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดหลัง สัญญาณ 1 2 3 เน้นสัญญาณ 3 3รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
3. นวดขาด้านนอกข้างที่เป็น สัญญาณ 1 2 3 4 5 เน้นสัญญาณ 2 3-5รอบ รอบช่วง

กลางให้นวดเพียงสัญญาณ 1 2 3

4. นวดขาด้านในข้างที่เป็น สัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 เดินเส้นถึงตาตุ่ม และ 5 เน้น สัญญาณ 1 3รอบ รอบช่วงกลางนวดเพียงสัญญาณ 1 2(TTและ//) และ3

5. นวดหลังข้างดี สัญญาณ 1 2 3 2รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1

6. นวดข้อกระดูกสันหลัง*ข้างที่เป็น(นอนตะแคงข้างที่เป็น)กดสัญญาณ 1 2 3 4รอบ รอบสุดท้าย 3 2 1(ภาพที่ 1) การนวดข้อกระดูกสันหลังใช้กรณีกระดูกสันหลังคดผิกรูปไม่ทำทุกราย

7. นวดขาด้านในข้างที่เป็น กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 เดินเส้นถึงตาตุ่ม และ 5 เน้น สัญญาณ 1

8. ตรวจหลังนวด

คำแนะนำ

เหมือนท่า ลมปลายปิดคาดสัญญาณ 1 หลัง

ลำบอง

ลำบอง เป็น โรคเลือดตกตะกอนตามข้อกระดูก ทำให้ข้อต่ออักเสบปวดบวมแดงร้อน มี น้ำในข้อชนิดขุ่นเป็นเมือก เป็นได้กับทุกข้อต่อของร่างกาย ถ้าอักเสบมีไข้เรียกว่า “ไข้ลำบอง” จะ กำริบตอนปลายฝน ต้นหนาว การนวดต้องทำด้วยความประณีต คือ ค่อยๆกด ค่อยๆปล่อย นวดเพื่อ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระจายของเสียในข้อให้ไหลเวียนออกมา การรักษาจุดเน้นจุด ที่เป็น ให้ความร้อนผ่านเข้าข้อต่อนั้น ทำให้การอักเสบและอาการปวดลดลง

ลำบองสัญญาณ 1 หลัง

สาเหตุ

1. ท่าทางการทำงานด้วยท่าซ้ำๆเป็นเวลานาน
2. ความเสื่อมของร่างกายและการใช้งานหนักเกินไป กระดูกงอกเบียดตามเส้น
3. อุบัติเหตุ เช่น การเอี้ยวตัวผิดท่า เอี้ยวตัวของหนัก หรือการเคยตกจากที่สูง มีแนวกระดูกผิดรูป กระดูกทับเส้น

อาการ

1. ปวดเมื่อยหลังช่วงเอว
2. ปวดร้าวขามาที่ก้น ต้นขา และได้เข้า แต่ไม่ต่ำกว่าหัวเข่า

3. เข้าทรุด ไม่มีกำลัง
4. มีความร้อนตรง สัญญาณ 1 หลัง

วิธีตรวจ

1. ตรวจวัดสั้นเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น
2. งอพับขาเป็นเลข 4 กดเข่าด้านมือ(ให้กดข้างดีก่อนเพื่อเปรียบเทียบ)
3. ตรวจหาจุดเจ็บ มีจุดเจ็บที่ชัดเจน บริเวณสัญญาณ 1
4. สัมผัสผิวหนัง มีความร้อน และบวมจากการอักเสบ

สูตรการรักษา ถ้าปวดมากให้ออนหนุนหมอนสูง หรือหนุนใต้เข่า ขณะนอน

1. นวดพื้นฐานขา คลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดหลังข้างที่เป็น 1 คาบใหญ่ และนวดแบบประณีต นิ่มนวล กดสัญญาณ 1 2 3 4 รอบเน้นสัญญาณ 1 (สัญญาณ 2 หลัง จะช่วยกระจายพิษอักเสบของหลังและช่องท้อง)
3. นวดสัญญาณ ขาด้านนอก 1 2 3 4 5 เน้นสัญญาณ 3 3รอบ
4. ทำซ้ำข้อ 2 และข้อ 3
5. นวดขาในข้างดี (เพื่อเปิดเลือดเตรียมนวดท้อง) กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 2-3รอบ
รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
6. ทำซ้ำข้อ 2 และข้อ 3 หลายๆรอบ
7. นวดขาด้านในข้างที่เป็น กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 3รอบ เน้นสัญญาณ 2
8. นวดหลังข้างดี สัญญาณ 1 2 3 3รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
9. นวดขาด้านนอกข้างดี สัญญาณ 1 2 3 2-3รอบ
10. นวดซ้ำข้อ 7 3รอบ
11. นวดท้อง - ทำแหวก ทำนียบ ข้างขวา ทำละ 3 รอบ กดสัญญาณ 1และ 3 3รอบ
 - ทำแหวก ทำนียบ ข้างซ้าย ทำละ 3 รอบ กดสัญญาณ 2และ 4 3รอบ
 - เปิดประตูลม (ส.5) จับชีพจร พลิกซ้าย ขวา ก่อนลุก

ถ้าเป็นข้างซ้าย เน้นสัญญาณ 2 และ 5
ถ้าเป็นข้างขวา เน้นสัญญาณ 1 และ 5
12. ตรวจหลังนวด

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อนขึ้น ค่อยๆแตะอัง ถ้าขยับตัวไม่ไหวอาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อนหมาดๆวางบนกระเป๋าน้ำร้อนแล้วนอนทับ ข้อดีคือ ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนไหวมาก
2. งดอาหารแสลง
3. ห้ามบิด คัดตัว สัตตะขา
4. ให้ออนหลับพักผ่อนมากๆ
5. อาการดีขึ้นทำท่าบริหาร(ถ้าอึดเสบมากไม่ทำ)
 - เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำยกศีรษะมองปลายเท้า
 - เกร็งกล้ามเนื้อหลัง ทำบิดตัว
 - ทำยืนเขย่งเท้าข้างเดียว
 - นั่งยองๆ 90 องศา
6. นวดวันเว้นวัน อาการดีขึ้นนวดอาทิตย์ละ 1 – 2 ครั้ง

ลำดับสัญญาณ 3 หลัง

สาเหตุ

1. ทำทางการทำงานด้วยท่าซ้ำๆเป็นเวลานาน
2. ความเสื่อมของร่างกายและการใช้งานหนักเกินไป กระดูกงอกเบียดตามเส้น
3. อุบัติเหตุ เช่น การเอี้ยวตัวผิดท่า เอี้ยวตัวยกของหนัก หรือการเคยตกจากที่สูง มีแนวกระดูกผิดรูป กระดูกทับเส้น

อาการ

1. ปวดเมื่อยหลังช่วงล่าง
2. ปวดร้าวถึงปลี้นอง ฝ่าเท้า นิ้วเท้า บางรายปวดมาก เดินไม่ได้
3. มีความร้อนตรง สัญญาณ 3 หลัง

วิธีตรวจ

1. ตรวจวัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะยาว
2. งอพับขาเป็นเลข 4 กดเข้าไม่ด้านมือ(ให้กดข้างดีก่อนเพื่อเปรียบเทียบ)
3. ตรวจหาจุดเจ็บ มีจุดเจ็บที่ชัดเจน
4. สัมผัสผิวหนัง มีความร้อน และบวมจากการอักเสบ

สูตรการรักษา ถ้าปวดมากให้นอนหนุนหมอนสูง หรือหนุนใต้เข่า ขณะปวด

1. นวดพื้นฐานขา คลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดหลังข้างที่เป็น1 คาบใหญ่ และนวดแบบประณีต นิ่มนวล กดสัญญาณ 1 2 3 3 รอบเน้นสัญญาณ 3 (สัญญาณ 2 หลัง จะช่วยกระจายพิษอีกเสบของหลังและช่องท้อง)
3. นวดสัญญาณ ขาด้านนอก 1 2 3 4 5 เน้นสัญญาณ 2 เดินเส้นพื้นฐานขาถึงตาตุ่ม 1 รอบ
4. ทำซ้ำข้อ 2 และข้อ 3
5. นวดขาในข้างดี (เพื่อเปิดเลือดเตรียมนวดท้อง) กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 2-3รอบ
6. ทำซ้ำข้อ 2 และข้อ 3 หลายๆรอบ
7. นวดขาด้านในข้างที่เป็น กดสัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 4 เดินเส้นถึงตาตุ่มและ 5 3รอบ เน้นสัญญาณ 1
8. นวดหลังข้างดี สัญญาณ 1 2 3 3รอบ รอบสุดท้ายกดสัญญาณ 3 2 1
9. นวดขาด้านนอกข้างดี สัญญาณ 1 2 3 2-3รอบ
10. นวดซ้ำข้อ 7 3รอบ
11. นวดท้อง - ทำแหวก ทำนียบ ข้างขวา ทำละ 3 รอบ กดสัญญาณ 1และ 3 3รอบ
- ทำแหวก ทำนียบ ข้างซ้าย ทำละ 3 รอบ กดสัญญาณ 2และ 4 3รอบ
- เปิดประตูลม (สัญญาณ 5) จับชีพจร พลิกซ้าย ขวา ก่อนลูก
ถ้าเป็นข้างซ้าย เน้นสัญญาณ 4 และ 5
ถ้าเป็นข้างขวา เน้นสัญญาณ 3 และ 5
12. ตรวจหลังนวด

คำแนะนำ

ทำเหมือนท่า ลำบองสัญญาณ 1 หลัง

วิธีการนวดข้อเข่า

จับโป่งน้ำเข่า

สาเหตุ

1. มีการผิดรูปของข้อเข่า ขาผิดรูป
2. อาหาร อากาศ พฤติกรรม ทำทาง

3. ใช้งานเข้ามากเกินไป เช่น นักกีฬาวิ่ง เดินยืดตลอดวัน พ่อค้า พนักงานขายของ
4. อุบัติเหตุ
5. เข้าเสื่อมจากวัยทอง
6. โรคอ้วน
7. รับประทานอาหารแสลงมาก ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ หน่อไม้ของหมักดอง เหล้า

เบียร์ มาก

อาการ

1. ปวดบวมแดงร้อนที่เข้า อาการจะกำเริบช่วงปลายฝน ต้นหนาว
2. เดินกะพริบ ลงน้ำหนักไม่ได้เต็มที่

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น เนื่องจากกล้ามเนื้อมีอาการเกร็งตัว
2. หัวเข้าโค้ง ขณะเดินปลายเท้าจะยกขึ้น ให้เอามือสอดใต้เข้าจะรอดผ่านไปได้
3. ดูสภาพทั่วไป เช่น สีผิว ความร้อน การบวม คลำจุดเจ็บ
4. ตรวจเข้าติด
 - หย่งเข้า คุน้ำในไขข้อ
 - คอนสบบ้า (ถ้าสบบ้าติดรักษาไม่หาย)
 - วัดองศา สันเท้าชิด กันน้อยไม่ได้องศา คนปกติสันเท้าชิดกันน้อยได้
 - พับเข้าเลข 4 ให้สันเท้าแตะหัวตะคากจะไม่ได้องศา คนปกติสันเท้าแตะหัว

ตะคากได้ พับเข้าเลข 4 กดเข้าดูการต้านมือ

5. ทาปูนทดสอบ จับโป่งน้ำปูนจะเฝ็ม จับโป่งแห้งปูนลักษณะปกติ วันไหนโรคนูนจะแห้ง (เพราะในข้อไม่มีน้ำจึงคูนน้ำทำให้ปูนแห้ง)

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา คลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณเข้า 3 จุด(ไม่นวดแรง โดยนวดท่าพับเพียบ คุกเข่ายกกัน วางมือล่างเป็น

หลัก) ทำ 3 – 5 รอบ

3. นวดขาด้านนอก กดใต้พับเข้า(สัญญาณ 4 ขาด้านใน) ตามด้วยสัญญาณ 4 และ 1 2 3 4 จบด้วยกดใต้พับเข้า ทำทั้งหมด 3 – 5 รอบ(สัญญาณ 4 ขาด้านนอก กดก่อน เพื่อไล่ตะกอนเลือดเสียออกจากข้อ)

4. นวดขาด้านใน กดสัญญาณ 4 3 4 สัญญาณ 1 2(TTและ//) 3 4 5-7รอบ(จับโป่งน้ำจะไม่ไล่เข้า)

5. ตรวจหลังการนวด

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อนขึ้น ถ้ามวมให้ประคบเย็น
2. งดอาหารแสลง ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดอง เหล้าเบียร์ ยาแก้ปวด
3. ไม่บิด คัด สลัดขา
4. พักการใช้งาน
5. ลดน้ำหนักตัว ถ้าอ้วนมาก
6. เลี่ยงพฤติกรรม ทำทางที่ทำให้โรคหายช้า เช่น นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ ขึ้นบันได
7. บริหารข้อเข้า กระดกข้อเท้าขึ้นลง 5 ครั้ง เข้า เข็น แล้วเพิ่มขึ้นเมื่ออาการดีขึ้น โดยเพิ่มท่าเขย่งเท้าข้างเดียว และทำนั่งยองๆ 90 องศา
8. นวดวันเว้นวัน เมื่ออาการดีขึ้นนวดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง

จับโป่งเข้าแห้ง

สาเหตุ

1. มีการผิดรูปของข้อเข้า ขาผิดรูป
2. อาหาร อากาศ พฤติกรรม ทำทาง
3. ใช้งานเข้ามากเกินไป เช่น นักกีฬาวิ่ง เดินยึดตลอดวัน พ่อค้า พนักงานขายของ
4. อุบัติเหตุ
5. เข้าเสื่อมจากวัยทอง
6. โรคอ้วน
7. รับประทานอาหารแสลงมาก ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ หน่อไม้ของหมักดอง เหล้า

เบียร์ มาก

จับโปงแห้งมักเป็นจับโปงน้ำก่อน รักษาไม่หายนานเข้าก็จะกลายเป็นจับโปงแห้ง คือมีอาการสะบ้าเจ้า ทำให้สะบ้ายึดติดไม่ไหวคลอน มีหินปูนเกาะ การนวดรักษาจะตอบสนองไม่ดี จับโปงแห้งมีโอกาสพบผู้ป่วยเป็นทั้ง 2 ขา

อาการ

1. ปวด บวม ไม่แดง
2. มีความพิการ เข้าติด ขาโก่ง สะบ้าเจ้า
3. มักเป็นทั้ง 2 ข้าง การนวดจึงนวดข้างที่รุนแรงประมาณ 70-80% และนวดข้างที่มีอาการน้อย ประมาณ 20-30%

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้า จะสั้นทั้ง 2 ข้าง เพราะเป็น 2 ข้างข้างที่มีอาการมากจะสั้นกว่า
2. วัดเข้าโก่ง ขณะดันปลายเท้ากระดกขึ้น ให้เอามือสอดใต้เข้า จะรอดผ่านไปได้
3. ดูสภาพทั่วไป เช่น สีผิว ความร้อน หาจุดเจ็บ ไม่มีอาการบวม
4. ตรวจเข้าติด
 - หย่งเข้า ดูน้ำในไขข้อ
 - คอนสะบ้า สะบ้าลอย เอ็นยึดสะบ้าหลวม สะบ้าเจ้า สะบ้าไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ พบในจับโปงแห้ง
 - วัดองศา สันเท้าชิด กันข้อยไม่ต้องงศา คนปกติสันเท้าชิดกันข้อยได้
 - พับเข้าเลข 4 ให้สันเท้าแตะหัวตะคากจะไม่ต้องงศา คนปกติสันเท้าแตะหัวตะคากได้

5. ทาปูนที่หัวเข้า จับโปงแห้ง ปูนจะไม่แห้ง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา คลายหลังเท้า เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณเข้า 3 จุด กด 3 – 5 รอบ
3. นวดขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 4 ตามด้วยกดใต้พับเข้า 3 รอบ
4. นวดขาด้านในข้างดีหรือข้างเป็นน้อย สัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 (//) พิเศษ(TT) และสัญญาณ 4 3 รอบ

5. นวดขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 4 ได้พับเข้า และเขยื้อนเข้า ทำ 3 รอบ (รอบสุดท้ายไม่ต้องเขยื้อนเข้า)
6. นวดขาด้านใน สัญญาณ 1 2 (TTและ//) 3 (//) 3 พิเศษ(TT) สัญญาณ 4 และเขยื้อนเข้า 4รอบ (รอบแรกไม่เขยื้อนเข้า)
7. นวดขาด้านนอกข้างคิหรือข้างเป็นน้อย สัญญาณ 1 2 3 4 ได้พับเข้า 3รอบ
8. นวดขาด้านใน เหมือนข้อ 6 3 รอบ รอบสุดท้ายไม่ต้องเขยื้อนเข้า
9. ตรวจหลังการนวด

คำแนะนำ

ปฏิบัติทำเหมือน จับโปงน้ำเข้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นายชัยวุฒิ อัจการ
วัน เดือน ปี ที่เกิด 27 มีนาคม 2507
ที่อยู่ปัจจุบัน 213 หมู่ 11 ตำบลแม่ต๋อน อำเภอสี จังหวัดลำพูน 51110
ประวัติการศึกษา
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนชุมชนบ้านแม่ต๋อนจ.ลำพูน พ.ศ.2520
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแม่ต๋อนวิทยา จ.ลำพูน พ.ศ.2523
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนธีรกาหน้ที่บ้านโฮ้งจ.ลำพูน
พ.ศ.2525
ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จ.พิษณุโลก พ.ศ. 2529
ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตร์(บริหารสาธารณสุข)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.2533
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 6
สถานีอนามัยบ้านแม่ต๋อน ตำบลแม่ต๋อน อำเภอสี จังหวัดลำพูน
51110

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved