

แบบฟอร์มใบสมัครสำหรับการประกวดผลงานพัฒนาคุณภาพ ประจำปี ๒๕๕๕

๑. ชื่อ-สกุล ผู้นำเสนอ นางสาวจินตนา แถบทอง
๒. ตำแหน่ง           นักกายภาพบำบัดปฏิบัติงาน
๓. สังกัด             กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู งานกายภาพบำบัด
๔. หมายเลขโทรศัพท์ ที่ทำงาน ๐๒-๓๒๘-๖๕๐๐ ต่อ ๑๐๑๖๘
๕. E-mail address : [yu\\_tap@yahoo.com](mailto:yu_tap@yahoo.com)
๖. ชื่อเรื่องที่น่าสนใจ
๗. บทความย่อ ส่งมาโดยวิธี    แผ่น CD                    E-mail
๘. ชนิดผลงาน  
 ผลงานวิจัย                    ผลงานวิชาการ                    ผลงานพัฒนาคุณภาพ  
 ผลงานนวัตกรรม            ผลงาน R๒R                    อื่นๆ .....
๙. ผลงานที่น่าสนใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหรือไม่  
 ไม่เป็น            เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ปริญญาโท/เอก  
 เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวุฒิบัตรของแพทย์ประจำบ้านหรือแพทย์ประจำบ้านต่อยอด  
 อื่นๆ ระบุ.....
๑๐. การนำเสนอผลงาน            poster presentation
๑๑. ผลงานที่น่าสนใจเคยได้รับรางวัลมาก่อนหรือไม่  
 ไม่เคยได้รับรางวัล หรือไม่เคยส่งประกวด  
 เคยได้รับรางวัล ระบุประเภทของรางวัลและแหล่งที่ได้รับรางวัล  
.....

## แบบฟอร์มการเสนอผลงานนวัตกรรม/CQI

### โครงการประกวดผลงานคุณภาพ ประจำปี ๒๕๕๕

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา: คู่มือการออกกำลังกายกล้ามเนื้อและแขนสำหรับผู้ป่วยอัมพาต
2. คำสำคัญ : ออกกำลังกาย, โรคหลอดเลือดสมอง, อัมพาต, ฝึกการใช้มือและแขน
3. ภาพรวม :

#### ปัญหา

โรคอัมพาตหรือโรคหลอดเลือดสมองเป็นหนึ่งในโรคลำดับต้นของผู้มาเข้ารับบริการของแผนกกายภาพบำบัด ทางระบบประสาท ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความต้องการในการฟื้นฟูแขนและขาข้างอ่อนแรงในช่วง 6 เดือนแรกหลังจากการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้ป่วยจะสามารถฟื้นตัวได้ดีที่สุด แต่ด้วยจำนวนผู้เข้ารับบริการจำนวนมากทำให้ไม่สามารถให้การรักษาผู้ป่วยได้อย่างต่อเนื่อง การรักษาส่วนใหญ่จึงเน้นให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นในการเคลื่อนไหวบนเตียง การนั่ง การยืน และการเดิน โดยละทิ้งกระตุ้นการใช้แขนและมือไว้ในช่วงสุดท้ายของการรักษาซึ่งทำให้ผู้ป่วยเสียโอกาสในการกลับมาใช้มือได้ เนื่องจากสมองส่วนที่ควบคุมมือและแขนนั้นมีความซับซ้อนมากทำให้จำเป็นที่จะต้องให้การรักษาแบบเฉพาะเจาะจงและสม่ำเสมอจึงจะกระตุ้นให้กลับมาใช้แขนและมือข้างอ่อนแรงได้ นอกจากนี้ ในการฟื้นฟูสมรรถภาพนั้นอาศัยการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงโดยพิจารณาจากหน้าที่ในการทำงานกล้ามเนื้อแต่ละมัด ช่วงการเคลื่อนไหว กำลังกล้ามเนื้อ เป็นต้น ทำให้มีท่าการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงมีความสับสนและไม่สามารถจดจำท่าในการออกกำลังกายที่ได้หลังจากเข้ารับการฟื้นฟูในแผนกกายภาพบำบัด จึงไม่สามารถนำกลับไปทำต่อที่บ้านได้ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการฟื้นฟูร่างกายด้านอ่อนแรงให้กลับมาใช้งานได้

#### เป้าหมาย

เป้าหมายในการพัฒนางานครั้งนี้ คือ การสร้างเครื่องช่วยจำท่าการออกกำลังกายให้แก่ผู้ป่วยโรคอัมพาตให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแม้ไม่ได้เข้ารับการรักษาที่แผนกกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยความร่วมมือระหว่างตัวผู้ป่วย ญาติหรือผู้ใกล้ชิดและนักกายภาพบำบัด

## แนวทางในการพัฒนา

การพัฒนาการให้บริการแก่ผู้ป่วยกลุ่มนี้ทำโดยการจัดทำคู่มือการออกกำลังกายเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยอัมพาตในท่าทางการออกกำลังกายที่มีความสำคัญในการกระตุ้นการเคลื่อนไหวของมือและแขนข้างอ่อนแรงให้แก่ผู้ป่วยและทำการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดข้อแทรกซ้อนจากการไม่ได้ใช้งานกล้ามเนื้อมือและแขนข้างอ่อนแรงในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง เช่น อาการปวด ข้อตอตึงแข็ง เป็นต้น

### 4. สาระสำคัญของการพัฒนา :

การฟื้นฟูสมรรถภาพในการใช้มือและแขนด้านอ่อนแรงของผู้ป่วยอัมพาตนั้นต้องอาศัยการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงโดยพิจารณาจากหน้าที่ในการทำงานกล้ามเนื้อแต่ละมัด ช่วงการเคลื่อนไหวกำลังกล้ามเนื้อ เป็นต้น ทำให้มีทำการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงมีความสับสนและไม่สามารถจดจำท่าทางการออกกำลังกายที่ได้หลังจากเข้ารับการฟื้นฟูในแผนกกายภาพบำบัด จึงไม่สามารถนำกลับไปทำต่อที่บ้านได้ นอกจากนี้ มีจำนวนผู้เข้ารับบริการของแผนกกายภาพบำบัดเป็นจำนวนมากจึงไม่สามารถให้การรักษาได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ป่วยเสียโอกาสในการฟื้นฟูตัวเมื่อเลยระยะ 6 เดือนแรกหลังเกิดโรคหลอดเลือดสมองไปแล้ว จึงเกิดแนวความคิดในการสร้างบันทึกช่วยจำท่าการออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยกลุ่มนี้ ให้สามารถนำกลับไปทำเองได้ที่บ้าน

โดยการออกแบบคู่มือในการออกกำลังกายพื้นฐานในการกระตุ้นการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมือและแขนด้านอ่อนแรงสำหรับผู้ป่วยอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมอง แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ การออกกำลังกายพื้นฐานเพื่อป้องกันการเปลี่ยนแปลงความยาวกล้ามเนื้อของผู้ป่วยเนื่องจากการไม่ได้ใช้งาน และการออกกำลังกายพื้นฐานเพื่อกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมสำหรับมือและแขนด้านอ่อนแรง โดยคู่มือจะมีภาพแสดงท่าการออกกำลังกายประกอบคำบรรยายสั้นๆ เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถทำได้เองแม้ไม่ได้มารับการรักษาทางกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักกายภาพบำบัดจะเป็นผู้เลือกท่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ป่วยแต่ละราย โดยจะสอนให้แก่ทั้งตัวผู้ป่วยโดยตรงและญาติเพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ โดยให้ผู้ป่วยต้องบันทึกการออกกำลังกายที่ได้ทำลงในตารางบันทึกกิจกรรมทุกครั้งและนำมาทุกครั้งเมื่อมีนัดฟื้นฟูที่แผนกกายภาพบำบัด

ภาพแสดงท่าการออกกำลังกายพื้นฐานสำหรับมือและแขน

 <p>ท่าที่ 1</p>	 <p>ท่าที่ 2</p>	 <p>ท่าที่ 3</p>	 <p>ท่าที่ 4</p>
 <p>ท่าที่ 5</p>	 <p>ท่าที่ 6</p>	 <p>ท่าที่ 7</p>	
  <p>ท่าที่ 8</p>	  <p>ท่าที่ 9</p>	  <p>ท่าที่ 10</p>	  <p>ท่าที่ 11</p>

## 5. ผลลัพธ์:

ผลการดำเนินงานพบว่า ผู้ป่วยที่ออกกำลังกายกล้ามเนื้อมือและแขนข้างอ่อนแรงอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถควบคุมการทำงานของข้อต่อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือและนิ้วมือได้ดีขึ้น สามารถเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ของมือและแขนข้างอ่อนแรงได้ทำให้สามารถป้องกันการเกิดข้อติดและอาการแทรกซ้อนจากการไม่ได้ใช้งานแขนข้างอ่อนแรงได้ นอกจากนี้ในการประเมินตนเองพบว่าผู้ป่วยมีความมั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ถูกต้องมากขึ้นเมื่อประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แสดงให้เห็นว่าการใช้คู่มือประกอบการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยจดจำทำการออกกำลังกายได้ดีมากขึ้น

## 6. บทเรียนที่ได้รับ :

ความสำเร็จในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพาตให้กลับมาใช้แขนและขาข้างอ่อนแรงได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างตัวผู้ป่วยเอง ญาติหรือผู้ใกล้ชิดและนักกายภาพบำบัด โดยผู้ป่วยนั้นต้องมีทัศนคติที่ดี มีความขยันและความใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ญาติและผู้ใกล้ชิดมีส่วนในการกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตและช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตประจำวันและส่วนสุดท้ายคือ นักกายภาพบำบัดผู้ให้การรักษาที่สามารถเลือกให้การรักษาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายได้

## 7. การติดต่อกับทีมงาน :

การดำเนินงานอาศัยการสื่อสารพูดคุยโดยตรงระหว่างนักกายภาพบำบัด ตัวผู้ป่วยและญาติเมื่อเกิดปัญหาหรือเกิดความไม่เข้าใจในขั้นตอนการทำงาน