

ผลงานประกอบการพิจารณาประเมินบุคคล
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์
(ตำแหน่งประเภททั่วไป)

ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด 6ว (ด้านบริการทางวิชาการ)

เรื่อง ที่เสนอให้ประเมิน

- ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา
เรื่อง บทความ เรื่อง “อาการปวดหลัง”
- ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
เรื่อง แผ่นภาพการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง

เสนอโดย

นางสาวประทานพร น้อยอนุสรณ์

ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด 5

(ตำแหน่งเลขที่ รพก. 725)

กลุ่มบริการทางการแพทย์ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน บทความ เรื่อง “อาการปวดหลัง”
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ระหว่างเดือนตุลาคม 2549 ถึง เดือนเมษายน 2550
3. ความรู้ทางวิชาการหรือแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

3.1 ความรู้ทางวิชาการ

- 3.1.1 โครงสร้างและหน้าที่ของหลังส่วนล่าง
- 3.1.2 สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 3.1.3 อาการแสดงของอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 3.1.4 การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 3.1.5 นกกายภาพบำบัดกับการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 3.1.6 การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

3.2 แนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

ผู้ช่วยกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นผู้ช่วยกลุ่มหลักที่มารับการรักษาทางกายภาพบำบัดของกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลกลาง และมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่กลับมาได้รับการรักษาซ้ำด้วยอาการเดิม ซึ่งวิเคราะห์สาเหตุได้ดังนี้

- ผู้ป่วยขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งเรื่องสาเหตุและปัจจัยเกี่ยวข้อง

- ผู้ป่วยขาดความตระหนักในเรื่องการดูแลและป้องกันการเกิดอาการซ้ำ

- ขาดสื่อที่สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ผู้ดำเนินการจึงมีแนวคิดในการรวบรวมความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยจัดทำในรูปบทความและเผยแพร่เป็นสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถกระจายองค์ความรู้ได้กว้างขวาง ไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ป่วยที่เข้ารับบริการ แต่รวมถึงบุคลากรในองค์กร และบุคคลทั่วไปด้วย

4. สรุปสาระสำคัญของเรื่องและขั้นตอนการดำเนินการ

4.1 สาระสำคัญ

- 4.1.1 โครงสร้างและหน้าที่ของหลังส่วนล่าง
- 4.1.2 สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 4.1.3 อาการแสดงของอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 4.1.4 การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 4.1.5 นกกายภาพบำบัดกับการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 4.1.6 การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

4.2 ขั้นตอนการดำเนินการ

4.2.1 รวบรวมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

4.2.2 เรียบเรียงเนื้อหา

4.2.3 จัดทำเป็นบทความและสรุปในรูปแบบแผ่นพับ

4.2.4 จัดเผยแพร่ผ่าน web site ของโรงพยาบาลกลาง ทั้งในองค์กร (intranet) และนอกองค์กร (internet)

5. ผู้ร่วมดำเนินการ “ไม่มี”

6. ส่วนของงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ

ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติผลงานทั้งหมด โดยมีรายละเอียดดังนี้

6.1 โครงสร้างและหน้าที่ของหลังส่วนล่าง

เนื่องจากมนุษย์วิวัฒนาการตัวเองจนกลายเป็นสัตว์ที่ยืนด้วยสองเท้า กระดูกสันหลังจึงเป็นแกนหลักในการรับน้ำหนักตัวส่วนบนของร่างกายผ่านมาสู่ขาทั้งสองข้าง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นบริเวณที่มักจะได้รับบาดเจ็บและมีอาการปวดตามมา

การเข้าใจโครงสร้างและหน้าที่ของหลัง จะช่วยให้สามารถอธิบายสาเหตุของการเกิดอาการปวดหลัง รวมถึงการนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังได้ดียิ่งขึ้น

หลังส่วนล่าง หรือ lumbar area ทำหน้าที่สำคัญยิ่งในร่างกายมนุษย์ คือ

- เป็นโครงสร้างที่ยึดแขนและขาไว้ด้วยกัน
- เป็นที่อยู่ของศูนย์รวมประสาทไขสันหลังซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด
- เป็นโครงสร้างที่ให้ความแข็งแรงและเกี่ยวข้องกับเคลื่อนไหวของร่างกาย

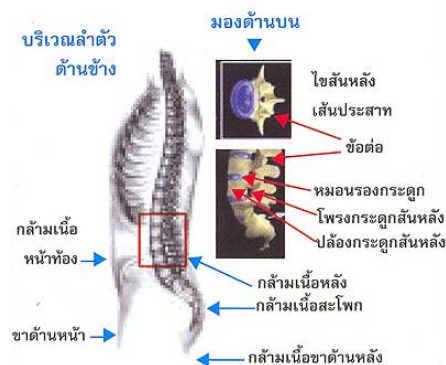
ประสิทธิภาพของการทำหน้าที่ จะขึ้นกับ 4 องค์ประกอบดังนี้ คือ

1. โครงสร้าง ได้แก่ กระดูก (bone) ข้อต่อ (joint) และเอ็น (ligament)
2. แรงที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ
3. การทำงานที่ประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อโดยควบคุมผ่านระบบประสาท (motor control)
4. Awareness

จากที่ได้กล่าวมาแล้วว่า กระดูกสันหลังคือแกนของร่างกาย ฉะนั้นในขณะที่มีการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นที่แขนหรือขา กระดูกสันหลังจะต้องทำหน้าที่เพื่อให้เกิดความมั่นคง (stability) หมายถึงความสามารถถ่ายน้ำหนักในขณะที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างราบเรียบ ซึ่งจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาททำงานร่วมกัน และแม้แต่ในขณะที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น นั่ง คนส่วนใหญ่มักคิดว่าไม่มีการทำงานของระบบนี้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ระบบต่างๆ ที่กล่าวมา ยังต้องทำงานเพื่อให้ร่างกายทรงอยู่ในท่านั้นๆ ได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความมั่นคง (stability)

- ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- น้ำหนักตัว
- รูปร่างของผิวข้อ
- รูปแบบของการควบคุมการเคลื่อนไหว



6.2 สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง

การเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว เพราะหลายกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันที่ไม่เหมาะสม ล้วนทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ทั้งสิ้น เช่น การยกของ การนั่ง หรือการยืนเป็นเวลานาน เป็นต้น

มีแนวคิดหลากหลายเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง แต่ไม่สามารถใช้อธิบายได้ในผู้ป่วยทุกราย กิจกรรมที่พบบ่อยว่ามีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บของหลังส่วนล่าง ได้แก่

- การทำกิจกรรมในท่าทางที่ไม่เหมาะสมซ้ำๆ เช่น การยกของ การก้มตัว หรือการบิดตัวที่มากเกินไป
- การอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น ทำนั่ง ทำยืน

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายสาเหตุซึ่งทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ เช่น

- การหักของกระดูกสันหลังเนื่องจากภาวะกระดูกบาง (small fractures to the spine from osteoporosis)

- การตึงตัวเนื่องจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (muscle spasm)
- หมอนรองกระดูกสันหลังแตก (herniated disc)
- หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม (degeneration of the disc)
- การผิดรูปของกระดูกสันหลัง (poor alignment of the vertebrae)
- การตีบแคบของช่องระหว่างกระดูกสันหลัง (spinal stenosis)
- การบาดเจ็บหรือฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือเอ็นที่พุงหลัง (strain or tears to the muscles or ligaments supporting the back)

- ความผิดปกติของกระดูกสันหลังโดยกำเนิด

- สาเหตุอื่นๆ เช่น fibromyalgia

จากการพิจารณาสถานะของผู้มีอาการปวดหลังส่วนล่าง พบว่ามีอีกหลายปัจจัยซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้การเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่

- อายุ เมื่ออายุมากกว่า 30 ปี หมอนรองกระดูกสันหลังของมนุษย์จะเริ่มมีความเสื่อมและบางลง ซึ่งทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดหมอนรองกระดูกสันหลังยื่นหรือปลิ้น (herniated disc) และจาก

ภาวะที่น้ำในร่างกายรวมถึงหมอนรองกระดูกสันหลังน้อยลง ผลที่ตามมาอีกอย่าง คือ การตีบแคบของช่องระหว่างกระดูกสันหลัง (spinal stenosis)

- พันธุกรรม โดยมีโครงสร้างของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติตั้งแต่กำเนิด
- ภาวะเครียด
- ภาวะตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในหญิงตั้งครรภ์ทำให้เกิดการปวดหลังส่วนล่างได้ง่าย ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว
- ลักษณะอาชีพ หรือการทำงานที่ต้องยกของหนัก ใช้แรงมาก มีการบิดหรือเอี้ยวลำตัวมาก และมีการสั่นของร่างกาย เช่น การขับรถบรรทุกในระยะทางไกล
- ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- มีน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้เพิ่มแรงเครียดที่กระดูกสันหลัง

6.3 อาการแสดงของอาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการแสดงของอาการปวดหลังส่วนล่างจะแตกต่างกันไป เช่น มีความรู้สึกแสบร้อน ปวดลึก เจ็บแปลบ หรือมีอาการอ่อนแรงของขาพร้อมด้วย ส่วนใหญ่แล้วจะมีอาการเมื่อต้องมีการก้มหลังเพื่อหยิบของ และมักจะหายไปเมื่อยืดลำตัวขึ้น นอกจากนั้นอาการจะดีขึ้นเมื่อนอนพัก และมีจำนวนมากที่ไม่มีอาการเลยในเวลานอน

ในรายที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเฉียบพลัน ช่วง 2-3 วันแรก มักจะมีอาการปวดรุนแรง แต่หลังจากนั้น 2-4 สัปดาห์ อาการจะดีขึ้น

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์ทันทีเพราะอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ได้มีสาเหตุมาจากหลังส่วนล่างโดยตรง

- ปวดจนต้องตื่นในเวลากลางคืน หรือปวดมากขึ้นแม้ในเวลาที่ไม่นอนพัก
- อาการปวดไม่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว
- มีไข้
- น้ำหนักตัวลดลง
- มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะแสบ หรือมีเลือดออกปนในน้ำปัสสาวะ

6.4 การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง

ส่วนใหญ่อาการปวดหลังส่วนล่างจะดีขึ้นหลังจากเริ่มมีอาการประมาณ 1 สัปดาห์ และหายไปหลังจากนั้น 4-6 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาอาการให้ดีขึ้นเมื่อเริ่มมีอาการ ควรบรรเทาอาการเบื้องต้นด้วยตนเอง ดังนี้

- หยุดการทำงานกิจวัตรประจำวันในช่วงวันแรกของการมีอาการ เพื่อช่วยให้อาการน้อยลงและลดการอักเสบ

- ใช้ความร้อนหรือความเย็นประคบบริเวณที่มีอาการ โดยเลือกใช้วิธีที่ทำให้รู้สึกว่าจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

- กินยาลดปวด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้เนื่องจากมีแผลในกระเพาะอาหารหรือการทำงานของตับผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาเลือกการรักษาอื่น

- อาการปวดหลังส่วนล่างมักสร้างปัญหาในการนอนหลับ ควรให้ผู้ป่วยอาบน้ำอุ่นหรือฝักการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิก่อนเข้านอน ส่วนท่านอนที่ควรปฏิบัติคือ ท่านอนตะแคงและมีหมอนสอดไว้ระหว่างขาทั้ง 2 ข้าง หากเคยชินกับการนอนหงายให้สอดหมอนไว้ที่ใต้เข่า

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่หนักเกินกำลัง เช่น การยกหรือเข็นของหนัก

- หลีกเลี่ยงการใช้ท่าทางที่มีการบิดของหลัง

หากลองปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้นแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

วิธีการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง

- การรักษาด้วยยา (medication) เช่น non steroidal inflammatory drugs (NSAIDS) หรือ acetaminophen (Tylenol) และอาจใช้ยากลุ่มคลายกล้ามเนื้อร่วมด้วย ไม่ควรใช้ยาต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

- การรักษาแบบแพทย์ทางเลือก เช่น การฝังเข็ม การนวดแผนไทย

- การรักษาโดยวิธีการทางกายภาพบำบัด

6.5 นักกายภาพบำบัดกับการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง

สิ่งแรกที่นักกายภาพบำบัดต้องทำ คือการตรวจประเมินหาสาเหตุของอาการปวดหลัง จากนั้นจึงวางแผนการรักษาตามความเหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย

การรักษาด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัดประกอบด้วย การรักษาด้วยความร้อนทั้งแบบตื้นและลึก (superficial and deep heat) ความเย็น (cold pack) การนวด (massage) การตัด (mobilization) การดึง (traction) การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า (electrical stimulation) และการออกกำลังกาย

ผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างคือตัวผู้ป่วย นักกายภาพบำบัดเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำในการดูแลรักษา และป้องกันการเกิดอาการซ้ำ

สิ่งที่ผู้ป่วยต้องเรียนรู้ต่อมาคือ การสร้างความเคยชินใหม่ๆ โดยนักกายภาพบำบัดจะเป็นผู้แนะนำการดูแลตนเอง ทำทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย รวมถึงสิ่งที่ผู้ป่วยต้องปฏิบัติที่บ้าน ซึ่งเป้าหมายหลักของการทำกายภาพบำบัดคือ การกลับสู่ชีวิตประจำวันได้โดยเร็ว

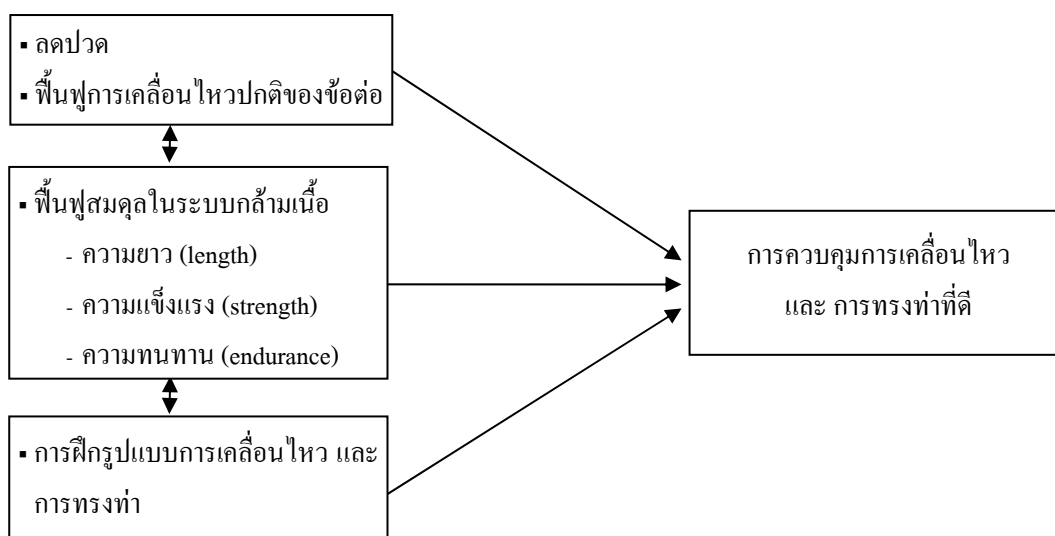
สรุปหลักการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยวิธีการทางกายภาพบำบัด

1. ฟื้นฟูความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อกระดูกสันหลัง
2. แก้ไขแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในสภาพปกติมากที่สุด
3. ฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้ออื่นๆ

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในแผนการรักษาและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงการมีอาการซ้ำ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย คือ

1. เพื่อฟื้นฟูการทำหน้าที่ของข้อต่อ แต่หากออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้มีอาการปวดมากขึ้นได้
2. ชนิดของการออกกำลังกายต้องทำให้เกิดการทำงานที่เหมาะสม ไม่ได้มุ่งเพียงเพื่อเพิ่มความแข็งแรงเท่านั้น
3. การแนะนำผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง



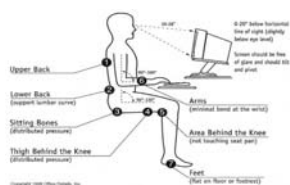
องค์ประกอบสำคัญที่จะบรรลุถึงการกลับสู่สภาพปกติ (Full rehabilitation)

6.6 การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

เนื่องจากทุกคนมีโอกาสได้รับการบาดเจ็บที่หลัง โดยเฉพาะจากการทำงาน ตัวอย่าง เช่น คนขับรถบรรทุกจะได้รับแรงกระแทกเกือบตลอดเวลาจากการสั่นสะเทือน หรือผู้ประกอบการอาชีพพยาบาลก็อาจจะมีอาการปวดหลังได้จากการที่ต้องก้มๆ เงยๆ ในการให้การพยาบาล แม้แต่ในผู้ที่ต้องนั่งทำงานก็อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเช่นกัน เพราะในท่านั่งจะมีแรงที่กระทำต่อกระดูกสันหลังตลอดเวลา ฉะนั้นการป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

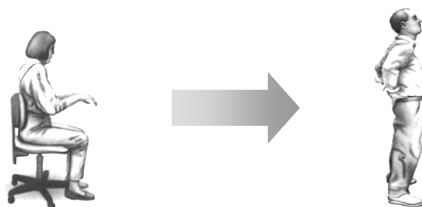
- เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างถูกวิธี พยายามหลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยเฉพาะงานที่ต้องทำซ้ำๆ หรือมีแรงเครียดต่อหลัง
- เพิ่มความแข็งแรงเพื่อที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างปลอดภัยและไม่เกิดอันตรายต่อทั้งหลังและคอ
- ในขณะที่เกิดการเคลื่อนไหวจะต้องให้กระดูกสันหลังมีความมั่นคงจากการทำงานของกล้ามเนื้อในส่วนแกนกลาง

- การเคลื่อนไหวจะต้องทำให้เกิดการถ่ายน้ำหนักและแรงตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เราสามารถหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด โดยการปฏิบัติตัวดังนี้
- ท่านั่งทำงาน (work on your posture) ต้องนั่งหลังตรง ไม่นั่งหลังค่อม หรือการพยายามทรงท่าให้หลังคงไว้ซึ่งส่วนโค้งปกติ

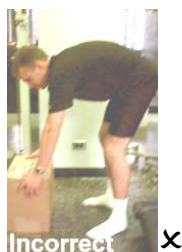


(ที่มา : www.nismat.org)

- การนั่งเป็นเวลานานๆ เป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง (Sit with care) ควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น การลุกขึ้นทุกชั่วโมง



- ท่ายกของ (lift with your legs) ไม่ควรก้มหลังยกของ ควรย่อเข่าลงและพยายามให้หลังตรง และยกของให้ชิดตัวก่อนยืดตัวขึ้น ที่สำคัญอีกอย่างคือ ไม่ควรมีการบิดของลำตัวขณะยกของ



(ที่มา : www.nismat.org)

- ท่านอน ควรหลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ ท่านอนหงายต้องมีหมอนรองได้เข้า ส่วนท่านอนตะแคงควรมีหมอนรองขาข้างที่อยู่ด้านบน



(ที่มา : www.i-medipro.com)

- ทำนั่งขับรถ ควรปรับที่นั่งให้พอเหมาะ
(ที่มา : www.i-medipro.com)



- ควบคุมน้ำหนักตัว (control your weight) การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นการเพิ่มแรงเครียดต่อกระดูกสันหลัง

- การปรับสภาพหลัง (conditioning your back) การมีกล้ามเนื้อหลังที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันและ/หรือลดความรุนแรงของการบาดเจ็บได้ หากเกิดการบาดเจ็บสิ่งแรกที่จะช่วยฟื้นฟูสภาพหลัง คือ การออกกำลังกายเบาๆ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (flexibility) และเมื่อไม่มีอาการปวดแล้ว นักกายภาพบำบัดจะเป็นผู้แนะนำการออกกำลังกายอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

7. ผลสำเร็จของงาน

เป็นบทความที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง เช่น กายวิภาคศาสตร์ สาเหตุ การรักษา และการป้องกัน โดยเรียบเรียงในรูปแบบที่เข้าใจง่าย นำเสนอในรูปแบบแผ่นพับ จำนวน 1 แผ่น และ web page จำนวน 1 หน้า (www.klanghospital.go.th/html/html_news/backpain.htm)

8. การนำไปใช้ประโยชน์

8.1 สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างเพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลตนเองทั้งในแง่การป้องกัน การดูแลรักษา และการป้องกันการมีอาการซ้ำ

8.2 เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

9. ความยุ่งยาก ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินการ

9.1 การทำให้ผู้อ่านสามารถจินตนาการได้ถึงลักษณะ โครงสร้างและการทำหน้าที่ของหลัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง

9.2 การสื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจในหลักการพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่ความตระหนักในการป้องกัน เนื่องจากเนื้อหาเดิมใช้ศัพท์ทางวิชาการ

9.3 การจัดทำสื่อที่ทำให้ผู้รับสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

10. ข้อเสนอแนะ

- 10.1 รายละเอียดยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ เนื่องจากจำกัดด้วยพื้นที่ของสื่อ ควรมีการจัดทำเพิ่มเติม
 10.2 การสื่อสารโดยใช้ตัวอักษรอาจทำให้ไม่ได้รับความสนใจ ควรมีการนำเสนอด้วยภาพ หรือ
 วีดิทัศน์

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวประทานพร น้วอนุสรณ์)

ผู้ขอรับการประเมิน

2 / ส.ค. 2551

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวเจนกัญญา พลังแสงวิไล)

(ตำแหน่ง) ปฏิบัติหน้าที่แทนหัวหน้ากลุ่มงาน
 เวชกรรมฟื้นฟู

2 / ส.ค. 2551

(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการดำเนินการ)

(ลงชื่อ).....

(นายชววิทย์ ประดิษฐ์บาทูกา)

(ตำแหน่ง) รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง
 ฝ่ายการแพทย์

2 / ส.ค. 2551

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงพยาบาลกลาง

- หมายเหตุ 1. นายสุทัศน์ ภัทรวรธรรม หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู ลาอบรมเป็นระยะเวลา 3 เดือน
 2. นายสามารถ ตันอริยกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง เดินทางไปต่างประเทศ

ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ของ นางสาวประทานพร นัؤونุสรณ์

เพื่อประกอบการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด 6 (ด้านบริการทางวิชาการ)

(ตำแหน่งเลขที่ รพก. 725) สังกัด กลุ่มบริการทางการแพทย์ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์

เรื่อง แผ่นภาพการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง

หลักการและเหตุผล

ผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นผู้ป่วยกลุ่มหลักที่มารับการรักษาทางกายภาพบำบัดของกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลกลาง และมักพบว่าผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่กลับมารับการรักษาซ้ำด้วยอาการเดิม ซึ่งวิเคราะห์สาเหตุได้ดังนี้

- ผู้ป่วยขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวอาการปวดหลัง ทั้งในเรื่องสาเหตุและปัจจัยเกี่ยวข้อง
- ผู้ป่วยขาดความตระหนักในเรื่องการดูแลและป้องกันการเกิดอาการซ้ำ
- ขาดสื่อที่สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย

ผู้ป่วย

ในปัจจุบันมีการรักษาอาการปวดหลังด้วยวิธีการหลากหลาย เช่น การรักษาด้วยยา (medication) การรักษาแบบแพทย์ทางเลือก และการรักษาโดยวิธีการทางกายภาพบำบัด ซึ่งการรักษาผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดหลัง ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ป่วยหายจากอาการเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการป้องกันการเกิดอาการซ้ำและการป้องกันในกลุ่มที่ยังไม่เคยมีอาการด้วย

ฉะนั้นสิ่งสำคัญคือการสร้างความตระหนักในเรื่องการดูแลตนเองให้กับผู้ป่วย ซึ่งจากประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น หากผู้ป่วยขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ในส่วนแรกจึงพยายามให้ความรู้เกี่ยวกับหลังส่วนล่าง สาเหตุและกิจวัตรประจำวันที่อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง รวมทั้งการดูแลตนเองเบื้องต้น

เมื่อผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ ก็จะนำไปสู่การพยายามดูแลตนเอง ดังนั้นสื่อที่สามารถสื่อสารให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน รวมถึงแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จึงมีบทบาทสำคัญในการทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

วัตถุประสงค์และหรือเป้าหมาย

เป็นสื่อสำหรับกระตุ้นให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และฝึกการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ในกลุ่มผู้มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

กรอบการวิเคราะห์ แนวคิด ข้อเสนอ

เนื่องจากทุกคนมีโอกาสได้รับการบาดเจ็บที่หลัง โดยเฉพาะจากการทำงาน เช่น ผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกจะได้รับแรงกระแทกเกือบตลอดเวลาจากการสั่นสะเทือน หรือผู้ประกอบอาชีพพยาบาลก็อาจมีอาการปวดหลังได้จากการที่ต้องก้มๆ เงยๆ ในการให้การพยาบาล แม้แต่ในผู้ที่นั่งทำงานเพียงอย่างเดียวก็อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเช่นกัน เพราะในท่านั่งจะมีแรงที่กระทำต่อกระดูกสันหลังตลอดเวลา นอกจากนั้นการใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ยังเป็นปัจจัยส่งเสริมสำคัญที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง เช่น การยกของ การนั่ง หรือการยืนเป็นเวลานานโดยที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ตระหนัก และไม่ทราบว่าเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง

ในส่วนแรกจึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับหลังส่วนล่าง สาเหตุ และกิจวัตรประจำวันที่อาจทำให้เกิดอาการปวดหลัง รวมทั้งการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการปวดหลัง เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ และตระหนักถึงสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง เมื่อผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ ก็จะนำไปสู่การพยายามดูแลตนเอง ดังนั้นสื่อที่สามารถให้ความรู้ และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันจึงมีบทบาทสำคัญในการทำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดอาการปวดหลังได้

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในแผนการรักษาและป้องกันอาการปวดหลัง รวมถึงป้องกันการมีอาการซ้ำ เนื่องจากปัจจัยสำคัญที่จะลดการบาดเจ็บจากการทำงาน คือ การคงสภาพความยืดหยุ่น และการมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ดังนั้นแผ่นภาพหรือวีดิทัศน์การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง จึงมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง อันจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซ้ำ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- เพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย โดยใช้สื่อในรูปแบบแผ่นภาพหรือวีดิทัศน์ ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ถูกต้อง
- เสริมสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ
- ลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทั้งต่อตัวผู้ป่วย หน่วยงานต้นสังกัด และประเทศ

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- อัตราการกลับมารับการรักษาซ้ำด้วยอาการปวดหลัง ภายใน 3 เดือน

(ลงชื่อ)..... 

(นางสาวประทานพร ถ้วนุสรณ์)

ผู้ขอรับการประเมิน

2 / ส.ป. 2551

เอกสารอ้างอิง

1. Rasch P.J. Kinesiology and Applied Anatomy. Philadelphia: LEA&FEBIGER, 1989.
2. Twomey L.T., Taylor J.R. Physical Therapy of the Low Back. New York : Churchill Living Stone, 1987.
3. McGill S. Low Back Disorders : Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. Champaign: Humans Kinetics, 2002.
4. Norris C.M. Back Stability. Illinoid: Humans Kinetics, 2000.
5. สุรัตน์ รัตนภาพไพศาล Back Education training. กรุงเทพฯ: คณะกายภาพบำบัดและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวประยุกต์, 2550