



ประกาศจังหวัดจันทบุรี  
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของโรงพยาบาลชลู่ง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคล ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดจันทบุรี ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงาน เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

<u>ลำดับที่</u>	<u>ชื่อ-สกุล</u>	<u>ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก</u>	<u>ส่วนราชการ</u>
๑.	นางสาวปภาวี ชูภาระ	นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี โรงพยาบาลชลู่ง กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวน และเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายอภิรักษ์ พิศุทธิ์อาภรณ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดจันทบุรี  
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
ของโรงพยาบาลชลบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

3/16/20

## ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง การรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ กุมภาพันธ์ - เมษายน ๒๕๖๕

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งพบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ไม่สะดวก มีความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในประเทศไทยนั้น โรคข้อเข่าเสื่อมถูกจัดให้เป็นหนึ่งในสิบโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญอันก่อให้เกิด ภาวะทุพพลภาพของผู้สูงอายุอีกด้วย

จากข้อมูล ๓ ปีที่ผ่านมา พบว่าผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลชลขุ มีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งอาจมาจากประชากรส่วนใหญ่ในเขตอำเภอชลขุ จังหวัดจันทบุรี ประกอบอาชีพเกษตรกร ลักษณะการทำงานส่วนใหญ่ ต้องยืนและเดินเป็นระยะเวลานานๆ ส่งผลทำให้ข้อเข่าได้รับบาดเจ็บเรื้อรัง จนนำมาสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยต้องเผชิญกับความเจ็บปวด เคลื่อนไหวลำบาก หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมจะทำให้ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความพิการทางการเคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวลอีกด้วย ผู้จัดทำจึงมีความสนใจในการศึกษาการรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมที่พบในโรงพยาบาลชลขุ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of the Knee : OA Knee) เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้างการทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง ซึ่งกระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นตัวรับน้ำหนักได้ และมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข้า เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า จะเกิดการเสียดสี และการสึกของกระดูกอ่อน ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็ง ไม่เรียบ เมื่อข้อเข่าเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังในข้อ เกิดอาการเจ็บปวด หากข้อเข่ามีการอักเสบก็จะมีอาการบวม น้ำเหลืองในข้อเข่าเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการบวม ตึง และปวดข้อเข่า เมื่อมีการเสื่อมมากขึ้น ข้อเข่าก็จะมีการโก่งงอ ทำให้เกิดอาการปวดเข่าในทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ข้อเข่ามีขนาดใหญ่ขึ้น ในที่สุดผู้ป่วยต้องใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน บางรายมีอาการปวดมาก ไม่เดิน ก็จะทำให้กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง ข้อเข่ายึดติด เมื่อข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น กระดูกอ่อนจะยิ่งบางลง ผิวขรุขระมากขึ้น มีการงอกของกระดูกขึ้นมาเรียกว่า osteophyte เมื่อมีการอักเสบเยื่อหุ้มข้อจะสร้างน้ำเลี้ยงข้อเพิ่ม ทำให้ข้อมีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้าๆ โดยที่ผู้ป่วยไม่ทราบ ในรายที่เป็นรุนแรงกระดูกอ่อนจะบางมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม(Osteoarthritis of knee : OA Knee) เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวข้อตามระยะเวลา เกิดจากที่กระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลายจากการเปลี่ยนแปลงภายในข้อต่อ และร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมกระดูกอ่อนผิวข้อได้ทันกับการที่ถูกทำลายไป เมื่อกระดูกอ่อนผิวข้อมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง จึงส่งผลให้เซลล์กระดูกอ่อนได้รับสารอาหาร และออกซิเจนไม่เพียงพอ ไม่สามารถสังเคราะห์สารต่างๆ ที่จำเป็นไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองได้ ส่งผลให้ข้อที่เสื่อมไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ทำให้มีอาการเจ็บปวดในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยการเสื่อมของกระดูกข้อเข่าไม่ได้เกิดเฉพาะในผู้สูงอายุเท่านั้น เพราะสาเหตุของการเสื่อมของข้อเข่ามีหลายสาเหตุด้วยกัน

ข้อเสื่อมมีสาเหตุได้ต่างกัน ผู้ป่วยบางรายอาจมีหลายองค์ประกอบในการทำให้เกิดโรค องค์ประกอบเหล่านี้ บางอย่างสามารถหลีกเลี่ยงได้ก็จะไม่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม หรือช่วยชะลอการเกิดให้ช้าลง องค์ประกอบของการเกิดโรค ได้แก่

### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน(ต่อ)

๑. อายุ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ในการศึกษาการระบาดวิทยาพบว่า อายุมากขึ้นจะยิ่งพบอุบัติการณ์โรคข้อเสื่อมมาก แต่อาการปวดและความพิการ ไม่จำเป็นต้องเป็นมากขึ้นตามอายุ โดยเมื่ออายุมากขึ้นกระดูกอ่อนผิวข้อมีความทนต่อแรงกดลดลงตามลำดับ จากที่มีการเปลี่ยนแปลงของสาร ที่อยู่ในกระดูกอ่อนผิวข้อ และการทำงานของเซลล์กระดูกอ่อน (chondrocyte cells) นอกจากนี้ประสาทส่วนปลายเมื่ออายุมากขึ้นจะทำงานลดลง ซึ่งจากการทดลองพบว่าถ้าเส้นประสาทที่มาเลี้ยงข้อ เสียไปจะมีผลทำให้โรคข้อเสื่อมเร็วขึ้น จากการที่ไม่สามารถจัดให้มีแรงผ่านของข้อได้อย่างถูกต้อง แรงหรือน้ำหนักที่ผ่านข้อที่จุดใดจุดหนึ่งมากเกินไปจะทำให้ตำแหน่งนั้นมีการเสียหายและทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมต่อมาได้ ดังนั้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นประสาทส่วนปลายทำงานลดลงก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โรคข้อเสื่อมเกิดได้เร็วขึ้น

๒. พันธุกรรมและโรคเมตาโบลิซึม โรคข้อเสื่อมพบบ่อยในรายที่มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของกระดูกอ่อนผิวข้อ (cartilage matrix) ผู้ป่วยที่เป็นโรคที่มีผลถึงไปฝังตัวในกระดูกอ่อนผิวข้อ จะทำให้เกิดโรค ข้อเสื่อมได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่มีการเกิดผลึก โรคที่ทำให้เกิดมีการฝังตัวของผลึกในกระดูกอ่อนผิวข้อและทำให้เกิดโรค ข้อเสื่อมได้ ได้แก่ โรคเกาต์ โรคเกาต์เทียม ฮีโมโครมาโตซิส (hemochromatosis) โรควิลสัน (Wilson's disease) และโรคข้อจากโอโครโนทิส (ochronotic arthropathy) โดยพบมีผลึกของกรดยูเรต (monosodium urate) ผลึกของแคลเซียมไพโรฟอสเฟต (calcium pyrophosphate dihydrate) ผลึก ฮีโมสิดอริน (hemosiderin) ทองแดงกรดโฮโมเจนทิสิกโพลีเมอร์ (homogentisic acid polymers) มาฝังตัวในกระดูกผิวข้อและมีผลทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม โดยมีผลโดยตรงต่อกระดูกอ่อนผิวข้อ ในการทำงานขององค์ประกอบต่างๆที่มีในข้อ หรือมีผล ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อแข็งขึ้นกว่าปกติ ทำให้การรับส่งแรงที่มากระทบเปลี่ยนแปลงไป

๓. การเปลี่ยนแปลงในเมตาโบลิซึมของการทำงานของเซลล์กระดูกอ่อน การทำงานของเซลล์กระดูกอ่อนในคนปกติแตกต่างจากคนที่เป็นโรคข้อเสื่อม เป็นภาวะทางพันธุกรรมไม่ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม แต่ภาวะดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นเองหรือมีตัวมากระตุ้นแล้วทำให้เกิดข้อเสื่อมยังไม่ชัดเจน

๔. โรคที่มีข้ออักเสบ (Inflammatory joint disease) ไม่มีเยื่อข้ออักเสบ ถ้าเจาะกรวดน้ำจากข้อเสื่อมจะได้เซลล์จากน้ำไขข้อไม่เกิน ๒๐๐๐ /ลบ.มม. ในรายที่เป็นมากจนทำให้เกิดการแตกยุ่ยของผิวกระดูกอ่อนไม่ว่าจะโดยแรงที่ผ่านเข้ามาหรือเอนไซม์ที่มาย่อยชิ้นส่วนที่หลุดออกมาอยู่ในน้ำไขข้อ จะสามารถกระตุ้นให้เกิดการหลั่งของ collagenase และ hydrolytic enzyme จากเยื่อข้อและจากเซลล์ macrophage ทำให้เกิดมีการทำลายโครงสร้างของกระดูกอ่อนได้ในรายที่มีข้ออักเสบ เช่น จากโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ข้ออักเสบติดเชื้อหรือข้ออักเสบจากสาเหตุอื่นๆ การทำลายของกระดูกอ่อนผิวข้อเกิดจากเอนไซม์ที่หลั่งออกมาจากเยื่อข้อ หรือเซลล์เม็ดเลือดขาว และมีผลทำลายโครงสร้างของกระดูกอ่อนผิวข้อซึ่งจะทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมขึ้น

๕. การได้รับบาดเจ็บของข้อ (trauma) เป็นที่รู้กันดีว่าในรายที่มีกระดูกหักหรือการบาดเจ็บอันมีผลต่อการเคลื่อนไหวของข้อซ้ำๆหลายครั้งโดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผลสุดท้ายจะทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมได้ ตัวอย่างลูกสะบ้าเคลื่อนหลุดจากตำแหน่งบ่อยๆ การหลุดของหัวกระดูก สะโพกบ่อยๆ การออกแรงกระทำซ้ำๆครั้งแล้วครั้งเล่าจะมีผลต่อข้อ โดยทำให้มีการแข็งขึ้นของกระดูกที่อยู่ใต้ต่อกระดูกอ่อน (Subchondral bone) และมีผลต่อการฉีกขาดเสียหายของกระดูกอ่อนผิวข้อมากขึ้น

๖. ความอ้วน (obesity) โรคข้อเสื่อม เพิ่มขึ้นในคนอ้วนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง และเป็นในข้อที่รับน้ำหนัก เช่น ข้อเข่า เหตุผลที่สำคัญของความอ้วนที่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมก็คือ แรงกดที่เพิ่มมากขึ้นอันเป็นผลจากน้ำหนักตัวและการกระทำซ้ำๆกันทุกวัน จึงทำให้ข้อที่รับน้ำหนักเกิดโรค ข้อเสื่อมได้เร็วกว่าปกติ

### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน(ต่อ)

##### อาการและอาการแสดงโรคข้อเข่าเสื่อม

๑. ปวด อาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมมักมีลักษณะปวดตื้อทั่วไปบริเวณข้อ ระบุตำแหน่งไม่ได้ชัดเจน มักเป็นเรื้อรัง และปวดมากขึ้น เมื่อใช้งานในท่างอเข่า การขึ้นลงบันได หรือลงน้ำหนักบนข้อนั้นๆ และทุเลาลงเมื่อพักการใช้งาน หากการดำเนินโรครุนแรงขึ้น อาจปวดตลอดเวลา แม้เวลากลางคืนหรือขณะพัก บางรายมีอาการปวดตึงบริเวณพับเข่าด้วย

๒. ข้อฝืดตึง (stiffness) พบได้บ่อยในช่วงเช้า (morning stiffness) แต่มักไม่นานเกินกว่า ๓๐ นาที อาการฝืดตึงอาจเกิดขึ้นชั่วคราวในช่วงแรกของการเคลื่อนไหวหลังจากพักเป็นเวลานาน ที่เรียกว่า ปรากฎการณ์ ข้อหนึ่ง เช่น ข้อเข่าฝืดหลังจากนั่งนานแล้วลุกขึ้น ทำให้ต้องหยุดพักขยับข้อระยะหนึ่ง จึงจะเคลื่อนไหวได้สะดวก

๓. ข้อใหญ่ผิดปกติ (bony enlargement) พบมีข้อบวมใหญ่ ซึ่งเกิดจากกระดูกที่งอกไปบนบริเวณข้อ และเมื่อโรครุนแรงมากขึ้นอาจพบขาโก่ง (bow leg) ซึ่งพบได้บ่อยกว่าเข่าฉิ่ง (knock knee) อาจมีการบวมจาก effusion อันเป็นผลจากการอักเสบในข้อเข่า แต่การบวมไม่ใช่อาการจำเพาะของข้อเข่าเสื่อม

๔. มีเสียงดัง ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว (crepitus)

๕. ทุพพลภาพในการเคลื่อนไหว มีความลำบากในการนั่งลุก เดิน หรือขึ้นลงบันได

๖. ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้จำกัด (restricted movement) เหยียดตรงได้ลำบาก (flexion contracture) และเมื่อมีอาการมากขึ้น จะทำให้งอเข่าได้ลดลงด้วย

๗. การเดินผิดปกติ (Gait Disturbance) เดินกระเผลก ซึ่งเห็นได้ชัดเจนขึ้นถ้าเดินในพื้นที่ขรุขระ หรือเดินขึ้นลงทางลาด

๘. กล้ามเนื้อรอบข้อลีบเล็กลง (Muscle Atrophy) ในรายที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยไม่ใช่เข่าจากการที่มีอาการปวดข้อทำให้กล้ามเนื้อรอบๆข้อลีบเล็กลง

##### การบำบัดโรคข้อเข่าเสื่อม

##### ๑. การบำบัดโดยไม่ใช้ยา (Nonpharmacologic therapy)

การรักษาที่ไม่ใช้ยาเป็นการรักษาที่สำคัญในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม การรักษานี้มักให้ประโยชน์กับผู้ป่วยอย่างมากและเป็นการรักษาที่ต้องทำก่อนการใช้ยาและการผ่าตัด การรักษาที่ไม่ใช้ยา ได้แก่ การให้ความรู้ การปฏิบัติตัวตามตารางการดูแลตัวเอง การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต การกำจัดสาเหตุของโรค เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย การบริหารข้อ การใช้ข้ออย่างถูกต้อง การใช้เครื่องมือช่วยและการรักษาทางกายภาพบำบัดตามรายละเอียด ดังนี้

๑.๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบำบัดโรคข้อเข่าเสื่อม โดยแนะนำให้ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมทุกรายได้รับข้อมูลถึงวัตถุประสงค์ในการรักษา ความสำคัญในการเปลี่ยนลักษณะความเป็นอยู่ การออกกำลังกาย การทำกิจกรรม การลดน้ำหนัก และวิธีการอื่นๆ เพื่อลดแรงกระทำที่ข้อ ประเด็นหลัก คือเน้นการให้ข้อมูลให้ผู้ป่วยเข้าใจและร่วมมือและให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายบริหาร ให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแลผู้ป่วย ในเรื่องปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค ได้แก่ ความอ้วน อาชีพ อุบัติเหตุ การใช้งานข้อผิดวิธีและประวัติโรคข้อเสื่อมในครอบครัว, ความรู้เรื่องการดำเนินโรคที่แตกต่างกัน บางรายอาจไม่มีอาการ บางรายมีอาการเพียงชั่วคราว แต่ส่วนใหญ่มีอาการเรื้อรัง และบางรายมีการดำเนินโรคแย่งรวดเร็ว, วัตถุประสงค์การรักษา, การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย การทำกิจกรรม การลดน้ำหนัก และการลดแรงกระทำที่ข้อ

### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน(ต่อ)

๑.๒ การกายภาพบำบัด (Physical Therapy) รูปแบบและวิธีการกายภาพบำบัดต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล ขึ้นกับความรุนแรงระยะของโรค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อรอบข้อ เพิ่มการเคลื่อนไหวและ ป้องกันการติดของข้อ การออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อ เข่า เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางแล้วว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม มีหลักฐานสนับสนุนที่เชื่อถือได้ถึงประสิทธิภาพของการออกกำลังกายในการลดอาการปวด รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการใช้งานข้อเข่ารูปแบบอาจเป็นการออกกำลังกายบนบกหรือน้ำที่โรงพยาบาลหรือบ้านและการออกกำลังกายที่ดี

การออกกำลังกายแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กายบริหารแบบใช้ออกซิเจนและแรงกระแทกต่ำ (low-impact aerobic exercise) หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic conditioning exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความพร้อมของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจแข็งแรง ปอดดี กระดูกไม่บาง กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ กระชับ มีความแข็งแรงและใช้งานได้ทนทาน ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ การเดินช้าๆ การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม เนื่องจากน้ำมีแรงพยุงตัวทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลงขณะออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่มีแรงกระทำต่อข้อมากๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก หรือการเต้นแอโรบิกที่มีการกระโดด จะเป็นผลร้ายต่อข้อเข่ามากกว่าผลดี

๒. กายบริหารงอเหยียดข้อเข่า (ROM หรือ flexibility exercise) เพื่อป้องกันการยึดติดของข้อต่อ

๓. กายบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา (quadriceps exercise) เพื่อให้กล้ามเนื้อช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า

เครื่องมือทางกายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมที่เหมาะสม เช่น

๑. ถุงหรือแผ่นประคบร้อน (Hot pack / Hydrocollator pack) เป็นวิธีการบำบัดรักษาที่ให้ความร้อนชื้น (moist heat) โดยตรงแก่เนื้อเยื่อ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น ลดปวด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ

๒. Ultrasound diathermy การรักษาด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (๑-๓ Hz) ส่งผ่านเข้าไปในเนื้อเยื่อ โดยอาศัยตัวกลาง ส่งผ่านคลื่นเข้าไปในเนื้อเยื่อ เป็นการใช้คลื่นความร้อนเข้าไปรักษาในระดับที่ลึกถึงชั้นกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้เกิดความร้อนลึกขึ้นภายในเนื้อเยื่อ ส่งผลให้เกิดการเพิ่มการไหลเวียนเลือดในบริเวณที่รักษา ไล่ของเสียที่คั่งค้าง กระตุ้นการหลั่งสารลดปวด ลดอักเสบ มีส่วนช่วยลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยเร่งการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อ และช่วยให้อาการปวด การอักเสบหายได้เร็วขึ้น

๓. Shortwave diathermy เครื่องให้การรักษาด้วยไฟฟ้าชนิดคลื่นสั้น เป็นการรักษาด้วยความร้อนลึก กระแสความถี่สูง ให้ความร้อนได้โดยการเปลี่ยนพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นพลังงาน ความร้อน และสร้างความร้อนในเนื้อเยื่อด้วยการทำให้ประจุไฟฟ้าในเนื้อเยื่อเกิดการสั่นสะเทือน โดยการกระตุ้นของ Short wave จะไม่ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อและไม่เกิดการกระตุ้นของเส้นประสาท

๔. เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า (Electrical stimulation) เป็นกระแสไฟฟ้าบำบัดเพื่อช่วยในการลดปวดโดยใช้กระแสไฟฟ้า ES ( Electrical stimulation for pain control ) และเลือกใช้รูปแบบกระแสตรงและหยุดเป็นช่วง (Interrupted direct current) ซึ่งช่วงกระแสไฟนี้ จะมีช่วงความถี่ต่ำที่สบายผิว และไม่ระคายเคืองจุดประสงค์เพื่อการคลายกล้ามเนื้อขั้นต้นและกล้ามเนื้อขั้นลึก โดยผู้จะมีความรู้สึกลึบสบายระหว่างการกระตุ้น และรู้สึกถึงการคลายในระดับกล้ามเนื้อขั้นลึกตรงจุดที่มีอาการปวดได้อย่างชัดเจนโดยไม่ทำให้รู้สึกเจ็บ

### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน(ต่อ)

##### ๒. การบำบัดด้วยยา (Pharmacologic therapy)

๒.๑ ยาบรรเทาปวด (pain relievers เช่น acetaminophen, non-steroidal anti-inflammatory drugs: NSAIDs) ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อ

๒.๒ ยาต้านการอักเสบ การใช้ยามีข้อควรระวังหากผู้ป่วยมีโรคทางเดินอาหารหรือโรคหัวใจและหลอดเลือดร่วมด้วย อาจมีอาการหรือมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางเดินอาหาร เช่น เลือดออกในกระเพาะอาหาร

๒.๓ ยาต้านการอักเสบชนิดทาภายนอก แนะนำให้ใช้ยาทาเจลพริกหรือยาทาภายนอกที่ผสมยาต้านการอักเสบ (NSAIDs) ทดแทนการกินยาบรรเทาปวดและลดการอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมได้

##### ๓. การบำบัดโดยการผ่าตัด (Surgical treatment)

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียม แนะนำให้ผ่าตัดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ที่อาการปวดไม่บรรเทาหรือการทำงานของข้อไม่ดีขึ้น ด้วยการรักษาแบบการใช้ยาและไม่ใช้ยา การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเป็นการรักษาที่มีประสิทธิผล และคุ้มค่าในผู้ป่วยที่มีอาการชัดเจนหรือมีการทำงานของข้อที่จำกัด และมีคุณภาพชีวิตลดลง การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าได้รับการยอมรับว่า มีความน่าเชื่อถือและเป็นวิธีการรักษาที่เหมาะสม เพื่อช่วยฟื้นฟูการทำงานของข้อและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่อาการปวดไม่ทุเลาและรูปแบบของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

###### ๑. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าทั้งหมด

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมทั้งข้อ (Total Knee Replacement) เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าทุกส่วนเหมาะกับข้อเข่าที่เสียหายและมีรอยโรคอยู่มาก เนื่องจากการผ่าตัดที่แก้ไขได้ทุกความผิดปกติของข้อ นอกจากการผ่าตัดจะช่วยรักษาอาการอักเสบของข้อแล้ว ยังสามารถทำให้ข้อเข่าที่ผิดรูปกลับมาตรงตามแบบที่ควร ไม่ก้ำกึ่งป้องกันการเสื่อมของข้อเข่าส่วนที่เหลือในอนาคต ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่รับการผ่าตัดข้อเข่าเทียมทั้งข้อจะเป็นผู้ป่วยที่มีอายุประมาณ ๖๐ ปีขึ้นไป

###### ๒. การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมเฉพาะฝั่ง

การผ่าตัดข้อเข่าเทียมเฉพาะส่วน (Unicompartmental Knee Replacement) เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าบางส่วน โรคข้อเข่าเสื่อมในบางผู้ป่วย อาการเสียหายจะจำกัดอยู่บริเวณบางส่วนโดยมักจะเริ่มที่บริเวณด้านในของข้อเข่า มีผู้ป่วยส่วนน้อยที่การเสื่อมของข้อเข่าจะเริ่มที่ผิวกระดูกด้านนอก อาจทำให้ขาโก่งเข้าด้านในได้ การผ่าตัดข้อเข่าเทียมเฉพาะส่วนโดยเก็บผิวข้อเข่าส่วนที่ดีไว้ จะมีขนาดเล็กกว่า การบาดเจ็บของเนื้อเยื่อจะน้อยกว่าเปลี่ยนทั้งข้อเข่า รวมถึงขนาดแผลเล็กกว่า เจ็บน้อยกว่า สามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่าการผ่าตัดเปลี่ยนทั้งข้อเข่า

#### ๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

เนื่องจากงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลชลัง มีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of the Knee : OA Knee) ปี ๒๕๖๓ จำนวน ๓๖ ราย คิดเป็น ๑๒% ของผู้ป่วยที่มารับบริการทั้งหมด ปี ๒๕๖๔ จำนวน ๔๓ ราย คิดเป็น ๑๘% ของผู้ป่วยที่มารับบริการทั้งหมด และใน ปี ๒๕๖๕ (ต.ค.๖๕-พ.ค.๖๕) จำนวน ๒๑ ราย คิดเป็น ๑๗.๕% ของผู้ป่วยที่มารับบริการทั้งหมด ซึ่งคาดว่าจะมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในทุกๆปี ถึงแม้ว่าโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of the Knee : OA Knee) จะไม่ได้ร้ายแรงถึงชีวิต แต่อาการปวดก็ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันและภาวะทางจิตใจของผู้ป่วย อาจวิตกกังวล เครียด เนื่องจากอาการปวด ข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว ถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดที่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว ก็จะลดความปวด และชะลอการเสื่อมของข้อต่อได้ การเลี้ยงกิจวัตรประจำวันที่กระตุ้นการเสื่อมของข้อต่อ และการเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ดังนั้นเราจึงควรเน้นให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้นวมถึงการดูแลรักษาตนเองอย่างถูกวิธี



### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน(ต่อ)

##### ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. เลือกเรื่องที่จะทำการศึกษาจากผู้ป่วยที่มาทำการรักษา
๒. ชักประวัติ ตรวจประเมินผู้ป่วยที่มาทำการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม
๓. สรุปปัญหาจากการประเมิน และวางแผนการรักษา
๔. ตรวจประเมินซ้ำหลังจากทำการรักษา ให้คำแนะนำการปฏิบัติตนและฝึกปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน โดยมีการจัดทำคู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม
๕. จัดทำรูปเล่มผลงาน และ เผยแพร่เอกสาร

#### ๕. ผลสำเร็จของงาน

๑. ร้อยละของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่รับการรักษาทางกายภาพบำบัด มีระดับความเจ็บปวดลดลง : วัดจากคะแนน Pain scale
๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้ป่วยและญาติมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรค แนวทางการปฏิบัติตัว การบำบัดโรคและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงสามารถทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองที่บ้านได้
๓. ร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วยและญาติที่ได้รับการฟื้นฟูสภาพมีความพึงพอใจที่มีต่อหน่วยงานกายภาพบำบัด

#### ๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๑. ใช้เป็นแนวทางในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในโรงพยาบาลและในชุมชน
๒. ใช้เป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้การรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมแก่ผู้ป่วยหรือผู้สนใจได้อย่างถูกต้อง
๓. ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและเพิ่มพูนความรู้แก่ผู้ที่มีความสนใจกรณีศึกษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

#### ๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

เนื่องจากการรักษาทางกายภาพบำบัดเป็นการรักษาที่ต่อเนื่อง ผู้ป่วยต้องมาทำการรักษาอย่างน้อย ๓-๕ ครั้ง จึงจะเห็นผลการรักษา และกิจกรรมที่ให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกต่อเนื่องนั้น ผู้ป่วยบางรายปฏิบัติไม่ถูกต้องและไม่ต่อเนื่อง อาจจะมีภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องทำ ส่งผลให้การรักษาทางกายภาพบำบัดไม่เต็มประสิทธิภาพ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่บ้าน ลักษณะงานของแต่ละบุคคล ย่อมส่งผลต่อผู้ป่วยทั้งสิ้น ทำให้ผลการรักษาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

#### ๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๑. การรักษาทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง แต่ปัจจุบันเกิดสถานการณ์โควิด-๑๙ ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องการเว้นระยะห่าง การจำกัดจำนวนผู้รับบริการในแต่ละวัน ทำให้การนัดหมายเพื่อเข้ารับการรักษาไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร

๒. เนื่องจากผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล มีความยากลำบากในการเดินทางมาโรงพยาบาล เพราะบ้านอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ไม่มีรถส่วนตัวหรือรถประจำทางผ่านรวมถึงไม่มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง จึงทำให้ไม่สามารถมารับการรักษาต่อเนื่องได้

๓. ผู้ป่วยไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน ข้อห้าม ข้อควรระวัง รวมถึงการออกกำลังกายที่บ้านอย่างสม่ำเสมอตามโปรแกรมที่นักกายภาพบำบัดให้ไป การมารับการรักษาทางกายภาพบำบัดที่กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู งานกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้ผลการรักษาเกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้



### ๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

#### ๙. ข้อเสนอแนะ

การรักษาทางกายภาพบำบัด ผู้ป่วยจะต้องได้รับโปรแกรมการรักษาและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ต่อเนื่องกลับไปฝึกต่อที่บ้าน อีกทั้งข้อห้ามข้อควรระวังในท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมที่บ้าน บางครั้งจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเพื่อการรักษาที่ได้ผลมากขึ้น ซึ่งผู้ป่วยอาจจะยังไม่เข้าใจกลไกการเกิดโรค ไม่เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับสภาพแวดล้อม ความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้นควรจะมีการให้ความรู้แก่ผู้ที่มาทำการรักษาตั้งแต่กลไกการเกิดพยาธิสภาพ อาการสำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม ทำออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย การปรับสภาพแวดล้อม เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยให้สามารถนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด

#### ๑๐. การเผยแพร่ผลงาน

- ไม่มีการเผยแพร่ผลงาน

#### ๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

๑) นางสาวปภาวี ชูภาระ สัตส่วนของผลงาน ร้อยละ ๑๐๐

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... ปภาวี ชูภาระ .....

(นางสาวปภาวี ชูภาระ)

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

(วันที่) ..... 19 / กรกฎาคม ..... / 2565 .....

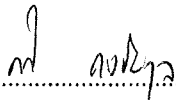
ผู้ขอประเมิน

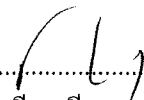
ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวปภาวี ชูภาระ	ปภาวี ชูภาระ

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน(ต่อ)

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) .....  .....  
 (นางสาวศศิ คงชัยกุล)  
 ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
 (วันที่) ...22.../...มกราคม.../...2565.....

(ลงชื่อ) .....  .....  
 (นางจีพร อีราทรง)  
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลุง  
 (วันที่) ...22.../...มกราคม.../...2565.....

## แบบเสนอแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

### ๑. เรื่อง การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม

#### ๒. หลักการและเหตุผล

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of the Knee : OA Knee) เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้างการทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งพบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ไม่สะดวก มีความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในประเทศไทยนั้น โรคข้อเข่าเสื่อมถูกจัดให้เป็นหนึ่งในสิบโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญอันก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพของผู้สูงอายุอีกด้วย

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะได้รับการรักษาทางยา โดยเฉพาะกลุ่มยาแก้ปวดในกลุ่ม NSAIDs ซึ่งเป็นการรักษาอาการปวดที่สาเหตุและมักทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น การเกิดแผลในกระเพาะอาหารจากการใช้ยาดังกล่าว

การรักษาทางกายภาพบำบัดจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่มีอาการปวด และชะลอหรือป้องกันไม่ให้อาการเสื่อมมากขึ้น

#### ๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

การรักษาทางกายภาพบำบัด มุ่งเน้นในการส่งเสริม ป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพ และการให้คำแนะนำด้านสุขศึกษาที่เกี่ยวข้องกับโรคที่ผู้ป่วยเป็น ซึ่งการกายภาพบำบัดนั้นต้องทำอย่างต่อเนื่อง จึงจะได้ผลการรักษาที่ดี ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็ว

ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดเป็นระยะเวลานาน ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางเป็นจำนวนมาก และทำให้ผู้ป่วยที่ต้องรักษาทางกายภาพบำบัดมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การรักษาในแต่ละครั้งต้องมีการจำกัดเวลา การดูแลทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้การแก้ปัญหาควรต้องให้ผู้ป่วยที่มารับบริการมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลไกการเกิดพยาธิสภาพ อาการสำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า เพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำความรู้กลับไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการฟื้นฟูสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด

ดังนั้นสิ่งที่จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยที่มารับบริการสามารถนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ คือ การที่นักกายภาพบำบัดจัดทำแผนพับ/คู่มือที่เกี่ยวกับโรคที่เป็น การออกกำลังกาย และการประยุกต์สิ่งของที่มีอยู่ใกล้ตัวนำมาใช้ในการออกกำลังกายได้

#### ๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพยาธิสภาพของโรค กลไกการเกิดโรค แนวทางการดูแลตนเอง และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

๒. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีระดับความเจ็บปวดลดลง

๓. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยไม่มีข้อจำกัดจากอาการปวดอันเนื่องมาจากโรคข้อเข่าเสื่อม

#### ๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด มีระดับความเจ็บปวดลดลงอย่างน้อย ๔ ระดับ : วัดจากคะแนน Pain scale

๒. ร้อยละ ๗๐ ผู้ป่วยและญาติมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรค แนวทางการปฏิบัติตัว การบำบัดโรคและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงสามารถทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองที่บ้านได้

๓. ร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วยและญาติที่ได้รับการฟื้นฟูสภาพมีความพึงพอใจที่มีต่อการให้บริการของหน่วยงานกายภาพบำบัด

(ลงชื่อ) .....ป.ภจ๋ ชูภระ.....  
(นางสาวปภาวี ชูภระ)

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

(วันที่) .....19...../.....พฤษภาคม...../.....2565.....  
ผู้ขอประเมิน