

บทความพิเศษ

แผ่นอุ่นสบายกาย ผ่อนคลายปวดเมื่อย

Super Herb pack

ชนกฤต ทิพย์พิมล¹, น้ำเพชร ศิริมังฆศรี²

คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ 50100

Corresponding author, E-mail: namjai09@hotmail.com

(Received: May 22, 2019; Revised: Jun 3, 2019; Accepted: Jun 18, 2019)

หลักการและเหตุผล

สถิติผู้มารับบริการ มีอาการสำคัญที่มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก เมื่อปี พ.ศ. 2561 เป็นอันดับต้นคือ อาการปวดคอ ปวดไหล่และสะบัก ซึ่งเป็นอาการของกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม จำนวน 3,388 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.43 รองลงมาคืออาการปวดหลังและปวดสะโพก จำนวน 2,815 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.49 กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมหมายถึง กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อที่ไม่เหมาะสมในท่าใดท่าหนึ่งซ้ำๆ เป็นเวลานาน ทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น หรือเส้นประสาท ส่งผลให้มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง และอาจส่งผลให้มีความผิดปกติของร่างกายส่วนอื่นๆร่วมด้วย⁽¹⁾ กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมหรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อพังผืดส่วนใหญ่พบเป็นจำนวนมากในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง เช่น การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยไม่ขยับหรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ⁽²⁾ หรืออิริยาบถและสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้

เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามอวัยวะต่างๆ อาทิ เช่น คอ ปวดไหล่ หลัง แขนหรือข้อมือ⁽³⁾ จนลุกลามกลายเป็นอาการเจ็บปวดเรื้อรัง รวมไปถึงอาการชาไปที่แขนหรือนิ้วมือ เนื่องจากการที่เส้นประสาทส่วนปลายถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เกิดภาวะตึงเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และอาการปวดศีรษะไมเกรนในภายหลังได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้องตั้งแต่เบื้องต้น เพื่อช่วยลดความเสี่ยงและอาการรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นของกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม⁽⁴⁾

คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก เปิดให้บริการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อาทิเช่น คอ ปวดไหล่ หลัง แขน ขาและเข่าเป็นต้น รักษาอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ชาของผู้ป่วยที่เป็นโรคอัมพฤกษ์/อัมพาต รวมทั้งอาการของโรคกระดูกและข้อต่างๆ เช่น ข้อเข่าเสื่อม, หัวไหล่ติด เป็นต้น ทั้งยังให้คำปรึกษา คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพตาม

ศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้วยการนวดกล้ามเนื้อและประคบสมุนไพร สำหรับผู้รับบริการที่มีอาการปวดคอ บ่าไหล่ สะบัก ได้ให้การบำบัดรักษาควบคู่กับการให้คำปรึกษาและข้อแนะนำเรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการประคบร้อนโดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือใช้ลูกประคบสมุนไพรที่บ้านที่ช่วยบรรเทาอาการปวดได้ด้วยตนเอง เพื่อเป็นการช่วยลดปริมาณยาแก้ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อที่เคยรับประทานโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่นการแพ้ยา การระคายเคืองกระเพาะอาหาร และผลข้างเคียงจากยาต่างๆ ทำให้เสียสุขภาพในภายหลัง ซึ่งสามารถเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องการรักษาพยาบาล และค่าเวชภัณฑ์ยาของโรงพยาบาลส่งเสริม ผู้มารับบริการสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาต่อคน ประมาณ 300-500 บาท/ครั้ง เดิมหลังจากรับบริการรักษาจะให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่บ้านโดยการประคบร้อนโดยใช้ลูกประคบด้วยตนเอง แต่จากการสอบถามผู้รับบริการเรื่องการใช้งานของลูกประคบสมุนไพรพบปัญหาความไม่สะดวกสบายในการใช้งาน เช่นการเอื้อมมือไปประคบบริเวณบ่าไหล่และสะบักด้วยความยากลำบาก

ทีมงานคลินิกแพทย์แผนไทยฯ จึงได้คิดค้นออกแบบนวัตกรรมสำหรับแก้ปัญหาในเรื่องการใช้งานให้สะดวกใช้มากขึ้น โดยนำแนวคิดแผ่น cervical hot pack ของกายภาพบำบัดมาประยุกต์ใช้⁽⁵⁾ จากผลการศึกษาของจุฑาภรณ์ ภมรศิริ ในการรักษาที่มีประสิทธิภาพในผู้ป่วยที่รับการรักษาทางกายภาพบำบัด โดยการใช้ Hot pack พบว่า อาการปวดของผู้ป่วยที่รักษาทางกายภาพบำบัดลดลง และใช้เทคนิคการห่อผ้าขนหนู

แห้งเพื่อปลอดภัยจากอาการ Burn เมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที ทำให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น⁽⁶⁾ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถนำนวัตกรรมแผ่นประคบร้อนไปใช้ประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่าไหล่ ด้วยตนเองที่บ้านได้อย่างสะดวกสบาย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 1 ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่าไหล่ สะบัก

สถานที่ คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนตุลาคม - เดือนธันวาคม 2561

แนวทางการดำเนินงาน (PDSA)

1. เตรียมการ (PLAN) ศึกษาค้นคว้าทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประชุมทีมงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานและร่วมกันออกแบบผลิตภัณฑ์ และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์

2. การดำเนินงาน (DO)

2.1 จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดทำแผ่นประคบร้อน

2.2 ประดิษฐ์นวัตกรรมจากการออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้งาน และบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย ส่วนประกอบ ประกอบด้วยสองส่วนคือ ถุงผ้าดิบใส่สมุนไพร และถุงผ้าขนหนูที่บรรจุถุงผ้าดิบสมุนไพร

ถุงผ้าดิบใส่สมุนไพร คือ ถุงผ้าดิบที่ตัดเย็บสำหรับใส่สมุนไพรอบแห้งตามสูตรที่คิดค้นขึ้นเอง

ถุงผ้าขนหนูที่บรรจุถุงผ้าดิบสมุนไพร คือ ถุงที่ใช้ผ้าขนหนูตัดเย็บสำหรับใส่ถุงผ้าดิบสมุนไพร

อีกหนึ่งชั้น ซ้อนอยู่ชั้นนอกเพื่อรองรับผิวหนัง ป้องกันความร้อนที่มากระทบผิวหนังโดยตรง ซึ่งสามารถถอดนำมาทำความสะอาดได้ เพื่อนำไปใช้ในครั้งต่อไป

2.3 นำไปใช้กับผู้ใช้บริการโดย

- นำถุงสมุนไพรไปแช่น้ำและบีบน้ำออกให้หมด
- นำถุงสมุนไพรทิ้ง 10 นาที
- นำถุงสมุนไพรใส่ในถุงผ้าขนหนู

- ประเมินผิวหนังบริเวณที่รักษาด้วย Hot pack ก่อนและหลังการรักษาทุกครั้งและประเมินอาการปวด โดยใช้แบบประเมิน VAS ก่อนวางแผ่นประคบ

- ใช้ประคบบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอในท่านอนระยะเวลา 15-20 นาที
- เมื่อสิ้นสุดการใช้งานให้นำถุงบรรจุสมุนไพรแช่ช่องแช่แข็ง



นำ super herb pack วางบนบ่า



นำสายยางยึดคล้องกับกระดูก



สามารถใช้ได้ทั้ง ท่านอน



สามารถใช้ได้ทั้ง ท่านั่ง



สามารถใช้ในขณะที่ทำงานบ้านได้

ขั้นตอนการประเมินผล (Check)

เครื่องมือที่ใช้

1. แบบประเมินความเจ็บปวดก่อนและหลังการใช้แผ่นประคบ

2. แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจในการการใช้แผ่นประคบ

การประเมินผล

ประเมินผลก่อนและหลังการใช้แผ่นประคบ

เก็บรวบรวมข้อมูล

นำข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาปรับปรุง

ผลลัพธ์การนำไปทดลองใช้

ผลลัพธ์การประเมินระดับความเจ็บปวด (VAS) ก่อนและหลังการใช้แผ่น Super Herb pack พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดลดลงจาก 6.92 เหลือ 3.30 (N = 12 ราย)

การประเมินความพึงพอใจ (N = 12 ราย)	ระดับความพึงพอใจ (%)		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง
1. รูปแบบนวัตกรรมมีความเหมาะสม	41.7	58.3	
2. หลังจากใช้ประคบแล้วอาการปวดดีขึ้น	50	50	
3. มีความสะดวกและปลอดภัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	50	33.3	16.7
4. ความพึงพอใจในภาพรวม	41.7	58.3	

ผลลัพธ์ประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่และสะบัก จากรายละเอียดตามตารางที่แสดง พบว่า ผู้รับบริการมีความพึงพอใจในภาพรวม อยู่ในระดับมาก และมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.3 และ 41.7 (N = 12 ราย)

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่และสะบัก มีความพึงพอใจในรายด้าน ดังนี้

รูปแบบนวัตกรรมมีความเหมาะสม ส่วนใหญ่พึงพอใจระดับมาก ร้อยละ 58.3

ภายหลังจากใช้แผ่น Super Herb pack ประคบแล้วอาการปวดดีขึ้นส่วนใหญ่ระดับมากที่สุด และระดับมาก ร้อยละ 50

แผ่น Super Herb pack มีความสะดวกและปลอดภัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ส่วนใหญ่พึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ 50

การนำไปใช้ประโยชน์

ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่และสะบักสามารถนำ Super herb pack ไปใช้ที่บ้านได้ด้วยตนเอง เพื่อบรรเทาอาการปวดอย่างสะดวกและปลอดภัย และยังสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ในขณะใส่แผ่น Super Herb pack

แผ่น Super Herb pack มีความปลอดภัยมากกว่า ด้วยการอาศัยความร้อนขึ้นที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม ประมาณ 60 องศาเซลเซียส

เป็นการสร้างคุณค่าให้ แผ่น Super Herb pack โดยใช้งบประมาณน้อยทำให้ที่มีราคาถูกกว่าเครื่องหนึ่งของราคาแผ่นประคบร้อนที่ขายตามร้านค้าในท้องตลาด ราคาประมาณ 700-900 บาท

เป็นการช่วยลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน ลดการพึ่งพายาแก้ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อที่มีราคาแพงช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. สูดาวดี ยศอาลัย. (2558). สรีรวิทยากับออฟฟิศซินโดรม. สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. สาขาชีววิทยา กรุงเทพฯ.
2. สำนักงานสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง. (2558). ข่าวแจกรมอนามัย เรื่องวัยทำงาน ร้อยละ 60 เสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรมฯ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2559 เข้าถึงได้จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=8547.
3. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. (2556). สาระสุขภาพ : โรคออฟฟิศซินโดรม. เข้าถึงเมื่อ 29 เมษายน 2562 เข้าถึงได้จาก <http://www.siphospital.com/th/news/article/share/696/Officesyndrome>.
4. วิศาล คันธารัตนกุล. (2560). ออฟฟิศซินโดรมอันตรายหรือไม่และรักษาออฟฟิศซินโดรมอย่างไร. บทความสุขภาพ. โรงพยาบาลสมิติเวช กรุงเทพฯ.
5. ปรัชญพร คำเมืองลือ. (2560). เครื่องมือทางกายภาพบำบัด. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
6. จุฑาภรณ์ ภมรศิริ.(2559). 20 นาทีทองป้องกัน Burn จากการรักษาด้วย Hot pack. เวชศาสตร์ครอบครัวและบริการด้านปฐมภูมิ (PCU) โรงพยาบาลโพชนาแก้ว สกลนคร.