

## นวัตกรรมแพทย์แผนไทย : ผ้าขาม้ายืดเหยียด

### ๑. ที่มาและความสำคัญ

อาการปวดบ่า ปวดไหล่ หรือเรียกติดปากกันว่า “กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม” เป็นอาการที่เชื่อว่าแทบทุกคนที่มีอายุมากขึ้น ต้องได้สัมผัส จะมากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าปวดเรื้อรังมากน้อยขนาดไหน อาการปวดเมื่อยต้นคอ คอเคล็ด เอี้ยวคอไม่ถนัด อาจเจ็บเป็นๆ หายๆ อาจมีอาการตึงตังน้อยถึงมากได้ ต่อมาจะมีอาการปวดร้าวลงขา ลงแขนและสะบัก มีอาการปวดร้าวที่ปลายแขนศอก ขาที่นิ้วมือ ข้อมือและแขน ส่วนใหญ่อาการเหล่านี้ พบเจอได้มากในกลุ่มคนทำงานที่ต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ และคนที่มีท่าทางการเดิน ยืน นอน นั่ง ที่ไม่ถูกต้อง ล้วนส่งผลกับอาการปวดจนลุกลามเป็นอาการปวดเรื้อรังได้

คณะผู้จัดทำจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของอาการดังกล่าว ว่าเป็นปัญหาที่พบได้มากในปัจจุบัน จากการสังเกตมีผู้ป่วยที่มีอาการปวดคอ บ่า ไหล่ อยู่ในพื้นที่บริการโรงพยาบาลก้นทรวงอก อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ขาดแคลนอุปกรณ์ที่ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่ อุปกรณ์ช่วยยืดเหยียดจึงเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพของประชากร จึงได้คิดค้นประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยยืดเหยียด โดยสร้างขึ้นจากวัสดุในท้องถิ่น

การทำนวัตกรรม : ผ้าขาม้ายืดเหยียด จัดทำขึ้นเพื่อผู้ที่มีอาการปวดคอ บ่า ไหล่ เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพพื้นฐาน

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้ที่มารับบริการได้มีอุปกรณ์ในการช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่

๒.๒ เพื่อนำวัสดุท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์

### ๓. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๓.๑ ผู้มารับบริการมีอุปกรณ์ช่วยยืดเหยียด บรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่

๓.๒ ลดระยะเวลาการรอพบแพทย์ สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๓.๓ วัสดุที่ใช้หาได้ตามท้องถิ่น

### ๔. อุปกรณ์

๔.๑ ผ้าขาม้า ๑ ผืน ขนาดความกว้าง ๘๐ เซนติเมตร ความยาว ๑๙๐ เซนติเมตร หรือสามารถปรับใช้ได้ตามที่มีอยู่ในครัวเรือน



## ๕. วิธีใช้

๕.๑ ท่าที่ ๑ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะให้แขนเหยียดตรง และดึงผ้าขาวม้าให้ตึง ค้างไว้ ๑๐ วินาที จากนั้นคว่ำมือลงแขนเหยียดตึง ค่อย ๆ เหยียดแขนลงมาข้างหน้าระดับหัวไหล่ ค้างไว้ ๑๐ วินาที



๕.๒ ท่าที่ ๒ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะให้แขนเหยียดตรง และดึงผ้าขาวม้าให้ตึง ค้างไว้ ๑๐ วินาที จากนั้นหมุนข้อมือเหยียดแขน ค่อย ๆ เหยียดไปด้านหลัง ค้างไว้ ๑๐ วินาที



๕.๓ ท่าที่ ๓ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะให้แขนเหยียดตรง และดึงผ้าขาวม้าให้ตึง ค้างไว้ ๑๐ วินาที จากนั้นใช้แขนขวาดึงผ้าขาวม้าลงมาที่ด้านหลังให้ตึง และใช้แขนซ้ายชูขึ้นเหนือศีรษะดึงผ้าขาวม้าให้ตึงเช่นกัน ทำสลับกันซ้าย-ขวา ทำค้างไว้ข้างละ ๑๐ วินาที



## ๖. กลุ่มเป้าหมาย

๖.๑ ผู้ที่มารับบริการที่กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

## ๗. สรุปผลการดำเนินงาน

ผลของการศึกษาเรื่อง “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” จากการศึกษาผลการศึกษา สรุปผลดังนี้

### ๗.๑ ข้อมูลทั่วไป

จำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรในการศึกษาคั้งนี้มีเพศหญิงเท่ากับเพศชาย จากจำนวนทั้งหมด ๒๐ คน ปรากฏเป็นเพศหญิง ๑๐ คน หรือร้อยละ ๕๐ และเป็นเพศชาย ๑๐ คน หรือร้อยละ ๕๐ จำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรในการศึกษาคั้งนี้ มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นส่วนมาก ร้อยละ ๕๐ อายุระหว่าง ๔๐-๕๙ ปี ร้อยละ ๔๐ อายุระหว่าง ๒๐-๓๙ ปี ร้อยละ ๑๐

### ๗.๒ ข้อมูลความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด”

#### ๑. ความเหมาะสมของขนาด รูปร่าง ผ้าขาวม้าที่นำมาใช้

ความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” ด้านความเหมาะสมของขนาด รูปร่าง ผ้าขาวม้าที่นำมาใช้ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๔.๕

#### ๒. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการยัดเหยียด

ความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” ด้านความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการยัดเหยียด ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๓.๖

#### ๓. ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับในเรื่องการยัดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้ผ้าขาวม้า

ความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” ด้านความรู้ความเข้าใจที่ได้รับในเรื่องการยัดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้ผ้าขาวม้า ในการลดอาการปวดคอ บ่า ไหล่ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๔.๖

#### ๔. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่

ความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” ด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ในการยัดเหยียดด้วยผ้าขาวม้า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๔.๖

#### ๕. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด”

ความพึงพอใจต่อการใช้ “ผ้าขาวม้ายัดเหยียด” ด้านความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๔.๕