

## กิจกรรมพัฒนาคุณภาพ CQI (Service Plan สาขาแพทย์แผนไทย)

ชื่อเรื่อง	ข้อหายคลายปวดด้วยโบลานและฤชี่ัดตตน	
ประเภทที่ต้องการเข้าประกวด	CQI ประเภท Service Plan สาขาแพทย์แผนไทย	
ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ	นางณัฐนิชา สมบูรณ์สร้าง	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
หน่วยงาน	กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและทางแพทย์ทางเลือก	
	sofee_noi@hotmail.com	โทร.๐๓๘-๕๖๐๓๓๓ ต่อ ๕๗๐๐-๒
ชื่อทีมร่วม	นายปรมิินทร์ โคตรทอง	แพทย์แผนไทย
บทนำ		

ปัจจุบันการเจ็บป่วยของผู้ป่วยภาวะนิ้วล็อก หรือภาวะปลอกหุ้มเอ็นอักเสบ (Trigger & Trigger Thumb) เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ พบได้ในทุกเพศทุกวัย แต่โดยมากจะพบในเพศหญิง อายุ ๔๕ ปีขึ้นไป และสามารถเกิดได้กับทุกนิ้ว เมื่อเกิดนิ้วล็อกจะไม่สามารถกลับมาใช้งานของมือได้เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะจะเจ็บปวดไม่สามารถหยิบจับอะไรได้สะดวก โดยเริ่มแรกจะมีอาการเจ็บโคนนิ้วมือนั้น ๆ (Metacarpophalangeal joint) นิ้วที่เป็นจะมีอาการเคลื่อนไหวผิดปกติผู้ป่วยจะมีอาการนิ้วงอ สะดุด มักจะไต่ยิบเสียงดังก็กเวลาเหยียดนิ้ว ปวดมากขึ้นเวลางอและเหยียดนิ้ว ต่อมาจะรุนแรงมากขึ้น จนเกิดอาการล็อก อยู่ในท่างอติดขัดไม่สามารถเหยียดนิ้วออกได้เอง ต้องใช้มืออีกข้างมาช่วยแกะ ถ้าพยายามจะงอหรือเหยียดนิ้วมือจะมีอาการเจ็บปวดมาก เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม เป็นภาวะที่มีสาเหตุเกิดจากการหนาตัวขึ้นของปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้นบริเวณฐานของนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้นนี้ด้วยความยากลำบากมีการเสียดสีทำให้เกิดอาการปวดหรือติดล็อกได้ เมื่อเป็นอาจจะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตแต่สร้างความเจ็บปวดและความยากลำบากในการดำรงชีวิต หากปล่อยทิ้งไว้ นิ้วอาจแข็งไม่สามารถงอลงหรือเหยียดขึ้น เนื่องจากพังผืดรอบข้อต่อของนิ้วจะแข็ง ทำให้มือพิการได้ อาจเปลี่ยนรูปเป็นโก่งงอ บวม เอียง นิ้วเกยกัน อาการของโรคนี้แบ่งเป็น ๔ ระยะคือ **ระยะแรก** มีอาการปวดเป็นอาการหลัก โดยจะมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วมือ จะมีอาการปวดมากขึ้น ถ้าเอานิ้วกดบริเวณฐานนิ้วมือนั้นด้านหน้า แต่ยังไม่มีการติดสะกด **ระยะที่สอง** มีอาการสะกด (triggering) เป็นอาการหลัก แต่อาการปวดก็มักจะเพิ่มมากขึ้นด้วย เวลาขยับนิ้วงอและเหยียดนิ้ว จะมีการสะกดจนรู้สึกได้ **ระยะที่สาม** มีอาการติดล็อกเป็นอาการหลัก โดยเมื่อนิ้วลงไปแล้วจะติดล็อกจนไม่สามารถเหยียดนิ้วออกเองได้ ต้องเอามืออีกข้างมาช่วยแกะ หรือ อาจมีอาการมากขึ้นจนไม่สามารถงอนิ้วลงได้เอง **ระยะที่สี่** มีการอักเสบบวมมาก จนนิ้วบวมติดอยู่ในท่างอเล็กน้อย ไม่สามารถเหยียดให้ตรงได้ ถ้าใช้มือมาช่วยเหยียดจะปวดมาก แนวทางในการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการ เช่น ให้น้ำยาลดการปวดและยาลดการอักเสบ ให้พักการใช้งานของมือ การทำกายภาพบำบัด เช่น แช่น้ำอุ่น แช่พาราฟิน จะบรรเทาอาการปวดได้บ้าง ถ้าเป็นรุนแรงมากขึ้นแพทย์อาจให้การรักษาโดยฉีดยา Steroid เข้าปลอกหุ้มเอ็นเพื่อลดการอักเสบ แต่ถ้านิ้วล็อกติด เกิดพังผืดหนาตัวมากการฉีดยาจะไม่ได้ผล และอาจกลับมาเป็นใหม่ อาจรักษาด้วยการผ่าตัดเพื่อขยายปลอกหุ้มเอ็นส่วนแรก การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ คือ หลีกเลี่ยงกิจกรรมใช้มือเปล่าในการทำงานให้ใช้เครื่องทุ่นแรงแทน หลีกเลี่ยงการใช้วัตถุมากระแทกโดยตรงกับฝ่ามือ และนิ้ว บริหารนิ้วมือฝ่ามือด้วยท่างอนิ้วเหยียดนิ้วมือและพักมือเมื่อทำงานนานๆ การรักษาแบบแพทย์แผนไทยซึ่งมีองค์ความรู้ทางภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ และพื้นบ้านนั้นรักษาโดยการนวด และประคบด้วยสมุนไพร และแนะนำให้มีการออกกำลังกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเส้นเอ็น (ภารณี ฤกษ์เย็น และสุริยา ลือนาม, ๒๕๕๗ )

ในโรงพยาบาลพนสนิม มีผู้ป่วยมารับการรักษาด้วยอาการนิ้วล็อกที่ผู้ป่วยนอก (Trigger Finger) ปี ๒๕๕๘ -๒๕๖๐ มีจำนวน ๘๒ ,๑๕๖ และ๑๘๕ ราย ตามลำดับ ซึ่งได้รับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันโดย

การรักษาด้วยยา การฉีดยา และการผ่าตัด และรับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทย ปี ๒๕๕๘-๒๕๖๐ มีจำนวน ๒๔,๓๕ และ ๕๕ รายตามลำดับ(ข้อมูลเฉพาะเบียนโรงพยาบาลพนสนิมคม) ผู้ป่วยได้รับการรักษาโดยการนวด และการประคบ นวดติดตามการรักษา ๒ ครั้ง/สัปดาห์ ภายใน ๑ เดือน ปี ๖๐ พบอัตราการกลับมารักษาซ้ำ ร้อยละ ๒๐ (๑๑/๕๕) จึงสนใจในการแก้ไขการกลับมารักษาซ้ำ ได้มีโอกาสเรียนรู้การนำไปสถานเพื่อเป็นอุปกรณ์ในการตั้งนิ้วช่วยมารักษาผู้ป่วยนิ้วล็อก จำนวน ๑๕ คน โดยใช้ร่วมกับการนวด ประคบทำให้ลดอาการปวดได้โดยไม่ต้องใช้ยา ซึ่งศึกษาโดย นางเคลือวัลย์ สาระกุล แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา ในงานมหกรรมสมุนไพร ระดับภาคที่จังหวัดปราจีนบุรีปี ๒๕๕๗ คุณสมบัติเด่นของไบลานคือ มีความเหนียว เรียบบาง ทนทาน มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถติดกับนิ้ว เป็นวัสดุจากธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อนิ้วมือ จึงมีการประชุมเพื่อศึกษาหาแนวทางในการรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ โดยการนำการบริหารด้วยท่าฤๅษีตัดตน เลือกท่าที่สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ข้อมือ นิ้วมือได้ วิธีการบริหารนิ้วช่วยด้วยจึงจะสามารถช่วยในการรักษา ระยะยาวได้ ป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ จึงได้ทำการศึกษาการใช้ไบลานถ้ร่วมกับกายบริหารท่าฤๅษีตัดตน (ท่าฤๅษีตัดตนที่ประยุกต์จาก ตัดตนแก้ลมในแขน) ในผู้ป่วยที่มีอาการของนิ้วล็อก ระยะที่ ๑-๓ เพื่อช่วยลดอาการปวดนิ้ว และทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาการใช้ไบลานสานและท่ากายบริหารฤๅษีตัดตนรักษาอาการนิ้วล็อกลดอาการปวดนิ้วและทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
๒. ลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำ (เป้าหมาย < ร้อยละ ๑๐)

#### กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกการแพทย์แผนไทยที่มีอาการทั้ง ๓ ระยะ จำนวน ๓๐ คน ได้รับการ
๒. นวดรักษา และประคบสมุนไพร โดยความสมัครใจ ไม่เคยใช้ยาหรือรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน และผู้ป่วยไม่มีบาดแผลที่นิ้ว

ระยะเวลาในการดำเนินงาน เดือน มกราคม ๒๕๖๐ – ธันวาคม ๒๕๖๑ (๑ ปี)

#### กิจกรรมการพัฒนา

๑. ทบทวนการดูแลผู้ป่วยที่กลับมารักษาซ้ำ และวิเคราะห์ ปัญหา สาเหตุ วางแผนพัฒนาการดูแล
๒. ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลทางวิชาการ เพื่อกำหนดรูปแบบในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อกโดยการบูรณาการใช้ไบลานร่วมกับกายบริหารท่าฤๅษีตัดตน (ท่าฤๅษีตัดตนที่ประยุกต์จาก ตัดตนแก้ลมในแขน)
๓. ประสานงานกับเจ้าอาวาสวัดใต้ต้นลาน ต.ไร่หลักทอง (ซึ่งเป็นวัดเก่าในสมัยรัชกาลที่ ๓ มีเจดีย์กลางน้ำเก่าแก่ที่ยังคงอนุรักษ์ไว้จนถึงทุกวันนี้ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองพนสนิมคมแห่งหนึ่ง ที่สำคัญคือ เป็นแห่งเดียวที่มีต้นลานในเมืองพนสนิมคม) เพื่อซื้อไบลาน
๔. แพทย์แผนไทยฝึกसानไบลาน (ที่เรียกว่างูงับขยับข้อ ซึ่งคิดค้นโดย นางวนิดา โพธิ์ตุ่น อสม อ. สารภี จ. เชียงใหม่ ) จนมีความชำนาญแล้วนำมาสอนแม่บ้าน และเจ้าหน้าที่ เนื่องจากเจ้าหน้าที่ไม่สามารถसानไบลานได้ทุกคน ทำให้มีเจ้าหน้าที่ที่सानไบลานได้เพิ่มจาก ๑ คน เป็น ๒๘ คน
๕. วิธีการรักษา
  - ๕.๑ เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยคัดกรองผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก ส่งพบแพทย์แผนไทยเพื่อประเมินระยะและอาการของโรค และระดับความปวด (Pain scale)
  - ๕.๒ ให้ข้อมูลและแผนการรักษาแก่ผู้ป่วย
  - ๕.๓ นำไบลานสานให้เข้ากับนิ้วของผู้ป่วยสวมไว้ โดยการสอนให้ผู้ป่วยตั้ง ยืดไบลานให้ตึง นับ๑-๓ แล้วปล่อย จะสังเกตได้ว่า นิ้วจะมีการกระตุกเหมือนหัวใจเต้น รอนจนกว่าจึงหวะแต่นิ้วจะเบาและหายไประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ทำ ๖-๑๐ ครั้ง/รอบ เมื่อต้องการจะถอดออกก็สามารถดึงอุปกรณ์

บริหารนิ้วมือเข้าหาโคนนิ้ว และค่อยๆถอดนิ้วออก ให้ทำวันละ ๒ ครั้ง เช้า เย็น ภายใน ๔ สัปดาห์  
ติดตามประเมินผลจากการนัดหมายที่คลินิกแพทย์แผนไทย



๕.๔ สอนท่าบริหารฤาษีตัดตน (ท่าฤาษีตัดตนที่ประยุกต์จาก ตัดตนแก้ลมในแขน) ให้ผู้ป่วยทำและ  
ประเมินว่าทำถูกต้อง ให้กลับไปทำที่บ้านวันละ ๒ ครั้ง เช้า เย็น ทำ ๖-๑๐ ครั้ง/รอบ ประโยชน์ทำนี้  
เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

### ท่าบริหาร

1. ยื่นแขนข้างที่นิ้วล็อกไปด้านหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวไหล่ ใช้มืออีกข้างจับนิ้วข้างที่นิ้วล็อก  
ให้ฝ่ามือตั้งขึ้น แล้วออกแรงดึงเข้าหาลำตัวจากนั้นสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่  
ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือข้างที่จับไว้ กางนิ้วมือข้างที่นิ้วล็อกออกให้เต็มที่ กรีดนิ้วมือหรือ  
พับนิ้วมือลงทีละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้ข้างลำตัว



2. ให้แผ่นพับ “ ภูมิปัญญาช่วยคลายหายปวดจากนิ้วล็อกด้วยโยโย่และบริหารท่าฤาษีตัดตน ” และ  
แผ่นพับ “ ภูมิปัญญาช่วยคลายหายปวดจากนิ้วล็อก ” ไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
3. นัดติดตามอาการ ๒ ครั้ง/สัปดาห์ ภายใน ๑ เดือน ประเมินผลสัปดาห์ที่ ๔
๔. กรณีที่อาการไม่ดีขึ้น ส่งต่อปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน
๕. ประเมินผลจากข้อมูลในเวชระเบียนในระบบ Hos- XP และนำมาบันทึกข้อมูลในแบบเก็บรวบรวม  
ข้อมูล วิเคราะห์ และสรุปผลการศึกษา

### ผลการดำเนินการ

1. ผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก จำนวน ๓๐ รายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๖๐ (๑๘ ราย) รองลงมาคือ  
เพศชาย ร้อยละ ๔๐ (๑๒ ราย) พบในกลุ่มอายุเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ กลุ่มอายุ ๕๑-๖๐ ปี  
ร้อยละ ๔๐ (๑๒ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๔๑-๕๐ ปี ร้อยละ ๒๖.๗ (๘ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๖๑ ปี ขึ้น ไป  
ร้อยละ ๒๐ (๖ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๒๑-๓๐ ปี (๒ ราย) และ ๓๑-๔๐ ปี (๒ ราย) ร้อยละ ๖.๗ อาการ  
ของโรคเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ระยะ ๒ ร้อยละ ๖๐ (๑๘ ราย) ระยะ ๓ ร้อยละ ๓๐ (๙ ราย) ระยะ  
๑ ร้อยละ ๑๐ (๓ ราย) (ดังตารางที่ ๑)

ตารางที่ ๑ จำนวน และร้อยละ ผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก จำแนกตามเพศ และอาการของโรค

ช่วงอายุ	เพศ		ร้อยละ	ระยะที่ ๑	ระยะที่ ๒	ระยะที่ ๓	ระยะที่ ๔
	ชาย	หญิง					
๐-๒๐ ปี	-	-	-	-	-	-	-
๒๑-๓๐ ปี	๑	๑	๖.๗	-	๑	๑	-
๓๑-๔๐ ปี	-	๒	๖.๗	-	๒	๐	-
๔๑-๕๐ ปี	๔	๔	๒๖.๖	๑	๕	๒	-
๕๑-๖๐ ปี	๕	๗	๔๐	๑	๗	๔	-
๖๑ปีขึ้นไป	๔	๒	๒๐	๑	๓	๒	-
จำนวน	๑๒	๑๘	๓๐	๓	๑๘	๙	๐
ร้อยละ	๔๐	๖๐	๑๐๐	๑๐	๖๐	๓๐	๐

๒ . ผู้ป่วยมีอาการปวดในระดับ ๔ ร้อยละ ๘๖.๗ ระดับ ๕ ร้อยละ ๑๓.๓ หลังการรักษามีอาการปวดในระดับ ๒-๓ ร้อยละ ๒๐ หลังการรักษาพบว่า ผู้ป่วยหายปวดร้อยละ ๘๐ (ดังตารางที่ ๒)

ตารางที่ ๒ การเปรียบเทียบระดับความปวดก่อน และหลังการรักษาของผู้ป่วยนิ้วล็อก

ระยะ อาการ	จำนวน	ระดับความปวดก่อนพบแพทย์							ระดับความปวดหลังพบแพทย์						
		๐-๑	๒-๓	๔	๕	๖-๗	๘-๙	๑๐	๐-๑	๒-๓	๔	๕	๖-๗	๘-๙	๑๐
ระยะ ๑	๓			๓					๓						
ระยะ ๒	๑๘			๑๕	๓				๑๖	๒					
ระยะ ๓	๙			๘	๑				๕	๔					
ระยะ ๔	๐														
จำนวน	๓๐			๒๖	๔				๒๔	๖					
ร้อยละ	๑๐๐			๘๖.๗	๑๓.๓				๘๐	๒๐					

๓.พบว่าผู้ป่วยหายจากอาการนิ้วล็อก ร้อยละ ๘๐ กลับเข้าสู่ระยะที่ ๑ ร้อยละ ๑๓.๓ และระยะที่ ๒ ร้อยละ ๖.๗ และไม่พบการกลับมาเป็นซ้ำในระยะเวลา ๑ ปี (ดังตารางที่ ๓)

ตารางที่ ๓ การเปรียบเทียบข้อคลาย จำแนกตามระยะของโรคก่อนและหลังการรักษาของผู้ป่วยนิ้วล็อก

ก่อนการรักษา		หลังการรักษา				
ระยะ	จำนวนผู้ป่วย	ระยะ ๐	ระยะ ๑	ระยะ ๒	ระยะ ๓	ระยะ ๔
๑	๓	๓	-	-	-	-
๒	๑๘	๑๖	๒	-	-	-
๓	๙	๕	๒	๒	-	-
๔	๐	-	-	-	-	-
ร้อยละ	๑๐๐	๘๐	๑๓.๓	๖.๗	-	-

\*\*หมายเหตุ

ระยะ ๐ ไม่ปวดไม่ล็อก

ระยะ ๑ ปวดงอเหยียดนิ้วได้ ไม่มีอาการสะดุด

ระยะ ๒ ปวดงอเหยียดนิ้วได้ มีอาการสะดุด

ระยะ ๓ ดัดล็อกต้อง ไม่สามารถเหยียดนิ้วได้ ใช้มืออีกข้างช่วยแกะ

ระยะ ๔ อักเสบ บวม นิ้วติดอยู่ในท่างอ ไม่สามารถเหยียดให้ตรงได้

**สรุป และข้อเสนอแนะ**

การรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก โดยการนำโบลานสานและการบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน (ท่าฤๅษีดัดตนที่ประยุกต์จาก ดัดตนแก้ลมในแขน) สามารถรักษาอาการของนิ้วล็อก ระยะที่ ๑-๓ ช่วยให้ผู้ป่วยลดอาการปวดนิ้ว และทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ไม่พบอัตราการกลับมารักษาซ้ำในกลุ่มเป้าหมาย **แต่ยังมีข้อจำกัดใน** ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถสวมโบลานที่สานไว้ได้ เพราะขนาดที่มีอยู่ไม่พอดีกับนิ้ว ทำให้เสียเวลาในการเตรียมโบลานใหม่ ผู้ป่วยต้องเสียเวลารอคอย แผนพัฒนาต่อเนื่องคือ จัดเตรียมโบลาน ไว้หลายขนาด เพื่อลดเวลาในการตัด และสานโบลาน ไว้ ๓ ขนาด คือ เล็ก กลาง ใหญ่ เพื่อความสะดวก รวดเร็ว สอนให้คนในชุมชนสามารถสานโบลานเป็น ควคู่กับ อาชีพจักรสานที่คนในชุมชนทำอยู่ จะได้ประโยชน์หลายด้าน เช่น เมื่อจักสานปวดเมื่อยมือนิ้วจะได้ นำมาเหยียวยาดตนเองได้ และสานไว้เพื่อขายได้ และส่งเสริมการสร้างอาชีพและการเรียนรู้ให้แก่ประชาชนในชุมชน นักเรียนโรงเรียนมัธยม ชมรมผู้สูงอายุ เนื่องจากเมืองพนัสนิคม เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ จึงได้นำผลงานไปนำเสนอกับทางเจ้าอาวาสวัดใต้ต้นลาน ต.ไร่หลักทอง จากพื้นฐานเดิมของคนพนัสนิคมที่มีอาชีพจักสาน จะทำให้สามารถส่งเสริม สนับสนุนให้ชุมชนมีรายได้ และประยุกต์ภูมิปัญญาไทยมารักษาตนเองได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย ลดผลกระทบจากการกินยาแก้ปวดลงได้ และลดอาการปวดจากอาชีพจักสานได้ และมีแผนในการนำไปสานไปใช้แทนปลอกลวดใช้ดัดนิ้วเพื่อถ่วงน้ำหนัก ที่คลินิก ศัลยกรรมกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพนัสนิคม เพื่อลดปัญหาปลอกลวดรัดนิ้วแน่นในขณะถ่วงน้ำหนักด้วยถุงทรายทำให้เจ็บนิ้วเนื่องจากลวดไม่มีความยืดหยุ่น แต่โบลานยังไม่มี ความแข็งแรงคงทนพอในขณะเพิ่มน้ำหนักของถุงทราย



**ความภาคภูมิใจ**

**กิจกรรมนำไปเผยแพร่มีดังนี้**

วันที่ ๑๙-๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลพนัสนิคม ได้รับเชิญให้นำเสนอผลงาน นวัตกรรมโบลานบริหารนิ้วมือ ที่งานสร้างสรรค์นวัตกรรมจากสมุนไพรไทยและการแพทย์แผนไทย สู่ประเทศไทย ๔.๐. ณ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติแจ้งวัฒนะ จ.นนทบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมบูท ๒๐๐ คน



วันที่ ๑๘-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลพนัสนิคม ได้รับเชิญให้นำเสนอผลงานงูจับขยับข้อ นวัตกรรมโบลานบริหารนิ้วมือ ที่งาน ๑๐๐ ปีสาธารณสุขไทยและงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ ๑๕ ณ อาคารชาเลนเจอร์ ๑-๒ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมบูท ๓๕๐ คน



วันที่ ๗-๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลพนัสนิคม ได้รับเชิญให้นำเสนอผลงานวิชาการซื้อขายคลายปวดที่งานมหกรรมงานสมุนไพรภาคกลางและภาคตะวันออก ณ ศูนย์การค้าเมกา บางนา จ.สมุทรปราการ จำนวนผู้เข้าร่วมบูท ๓๐๐ คน



วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๐และ๒๕๖๑ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลพนัสนิคม ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากร ให้ความรู้ เนื่องในกิจกรรม ภูมิปัญญาไทย ครูเผยแพร่ พ่อแม่ สอน ได้สอนสาธิตการสานใบลานใช้บริหารนิ้วมือแก้ปวดนิ้ว ที่โรงเรียนพนัสพิทยาคาร ให้กับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีที่ ๕ จำนวน ๓๐ คน



วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ เรื่องสานใบลานบริหารนิ้วมือแก้นิ้วล็อก โครงการส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุเทศบาลพนัสนิคม ณ สวนสาธารณะ อำเภอพนัสนิคม จำนวน ๔๐ คน



สอนสานใบลาน ให้กับนักศึกษาแพทย์แผนไทยที่มาฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อนำไปต่อยอดองค์ความรู้



## เอกสารอ้างอิง

๑. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.แนวทางเวชปฏิบัติด้านการนวดไทย .พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.๒๕๕๖
๒. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า.พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.)๒๕๔๔
๓. ภารณี ฤกษ์เย็น, สุริยา ลือนาม, Paranee Rerkyen, R.N., M.S.N. Suriya Luenam, M.D.. การดูแลผู้ป่วยที่เป็นนิ้วล็อก. วารสารพยาบาลทหารบก ๒๕๕๗;๒: ๑๖๖-๗๒.
๔. “นิ้วล็อก” งอนิ้วไม่ได้ รักษาอย่างไรให้หายเร็ว คุณหมอมีคำตอบ [ออนไลน์][อ้างถึงวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒] เข้าถึงได้จาก

[https://www.phyathai.com/article\\_detail/๒๖๕๕/th/](https://www.phyathai.com/article_detail/๒๖๕๕/th/)

นิ้วล็อก (Trigger Finger) [ออนไลน์][อ้างถึงวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒] เข้าถึงได้จาก

<http://www.sikarin.com/content/detail/๑๐๖/นิ้วล็อก-trigger-finger>

เอกสารประกอบวิชา ๒๐๕๕๓๑๖ (pain scale) [ออนไลน์][อ้างถึงวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒] เข้าถึงได้จาก

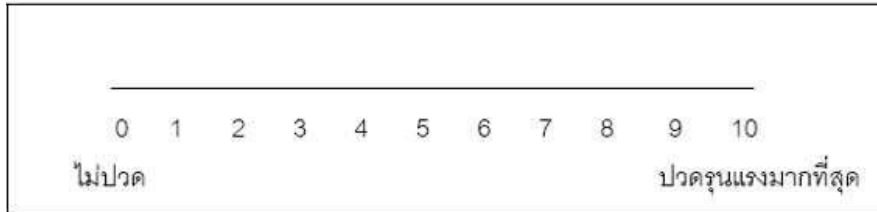
[http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/.../เอกสารประกอบ\\_วิชา%๒๐๕๕๓๑๖%๒๐\(pain%๒๐scal\).docx](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/.../เอกสารประกอบ_วิชา%๒๐๕๕๓๑๖%๒๐(pain%๒๐scal).docx)



## ภาคผนวก

### คำอธิบาย (pain scal)

visual rating scales:VRS คือการวัดโดยใช้เส้นตรงยาว ๑๐ เซนติเมตรแบ่งเป็น ๑๐ ช่องๆละ ๑ เซนติเมตร ให้ผู้ป่วยทำเครื่องหมายบนเส้นตรงที่มีตัวเลขแทนค่าความรุนแรงของความปวดโดยปลายข้างหนึ่งแทนค่าด้วยเลข ๐ หมายถึง ไม่ปวดปลายอีกข้างแทนค่าด้วยเลข ๑๐ หมายถึง ปวดรุนแรงมากที่สุด ผู้ป่วยทำเครื่องหมายตรงเลขใดถือเป็นคนความปวด



ที่มา

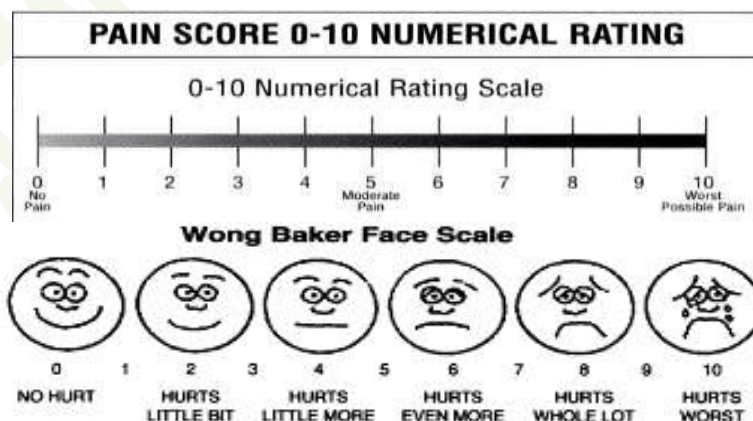
[www.stou.ac.th/Schools/Shs/.../เอกสารประกอบวิชา%๒๐๕๕๓๑๖%๒๐\(pain%๒๐scal\).docx](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/.../เอกสารประกอบวิชา%๒๐๕๕๓๑๖%๒๐(pain%๒๐scal).docx)

### Pain Scales

ในแบบฟอร์มการซักประวัติที่ให้นักศึกษาในรายวิชา ๕๕๓๑๖ ตัว pain scales ที่เป็น visual rating scales ผู้ที่ให้คะแนนความเจ็บปวดคือผู้ป่วย มีการอธิบายให้ผู้ป่วยฟังถึงลำดับการให้คะแนนและความหมายดังนี้ ผู้ป่วยให้คะแนนความปวด(pain score)

- ๐-๑ คือ ยอมรับได้
- ๒-๓ คือ พอรำคาญ
- ๔ คือ มีอาการปวดเล็กน้อยพอทนได้
- ๕ คือ ปวดปานกลาง
- ๖-๗ คือ ปวดมากพอสมควร
- ๘-๙ คือ ปวดจนไม่อยากจะทำอะไร
- ๑๐ คือ ปวดมากที่สุด

มากกว่า ๖ ขึ้นไป ถือว่าควรได้รับการบำบัดรักษาอาจใช้ยาแก้ปวดซึ่งไม่ควรรอให้ถึง ๑๐ หรือจนผู้ป่วยบอกว่าทนไม่ไหวเพราะการรักษาความปวดแต่เนิ่นๆ เป็นวิธีการที่ถูกต้องและให้ผลดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



facial scales คือ การใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด

๑. เริ่มตั้งแต่ไม่ปวดแทนด้วยภาพสีหน้ายิ้มร่ามีความสุข
๒. ปวดพอทนแทนด้วยภาพหน้านิ่งๆหรือขมวดจนถึง
๓. ปวดมากที่สุด แทนด้วยภาพใบหน้าที่มีน้ำตาไหลพราก

## แผ่นพับภูมิปัญญาช่วยคลายปวดจากนิ้วล็อคด้วยใบลานและบริหารท่าฤๅษีดัดตน

### สิ่งปฏิบัติ

ออกแรงดึงเข้าหาตัว จากนิ้วล็อคจนหายเจ็บให้ถือที่จุดกั้นบนข้อมือไว้ให้ตึงๆ ปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันงอข้อมือเข้าที่เจ็บไว้ ทำซ้ำวันละ 3-4 ครั้งหรือจนหายเจ็บมือและนิ้วจนครบ ทำทั้งหมดก่อนและหลังออกกำลังกาย



**โรงพยาบาลพนัสนิคม**  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
๓๓๓ หมู่ ๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี  
ศูนย์บริการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลพนัสนิคม โทร ๔๖0333-038 โทรสาร ๓๖๒

### ภูมิปัญญาช่วยคลาย หายปวดจากนิ้วล็อค ด้วยใบลานและ บริหารท่าฤๅษีดัดตน



**โรงพยาบาลพนัสนิคม**  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
๓๓๓ หมู่ ๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

### โรคนิ้วล็อค

"ภาวะนิ้วล็อค เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นภาวะที่มีสาเหตุเกิดจากการหนาตัวของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นบริเวณฐานของนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้นได้ด้วยความยากลำบากมีการเสียดสีทำให้เกิดอาการปวด หรือเสียดสีได้ ซึ่งกลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก รพ.พนัสนิคม ได้ทำใบลาน ที่มีคุณสมบัติเด่นตรงที่มีความเหนียวเรียบบาง ทนทาน มีความยืดหยุ่นได้ดี และยังเป็นดีจากธรรมชาติ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อนิ้วมืออีกด้วย และผ่านขอพินิจกรม มีดีฉลากกระจายในหลายพื้นที่ จึงนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยจริง



### วิธีใช้

นำอุปกรณ์ที่ทำขึ้นมามีขนาดที่ถูกต้อง สอดใส่ให้ถึง แล้วดึงจนกว่าจะรู้สึกตึงพอควร ปล่อยให้คลายเส้น ของขมวดเข้าจนกว่าจะคลายออกหมดใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที และเมื่อมีอาการงอออกได้ตามระดับการงอที่ข้อมือเจ็บเข้าหากันได้ แล้ว ปล่อยข้อมือให้คลาย

สวมใบลานเข้าไปในนิ้วที่ล็อกไว้ให้ตึงพอควร โดยยึดข้อมือไว้ตามข้อต่อของข้อมือให้ใหญ่ขึ้น เพื่อกันขมวดเข้ากันได้ดียิ่งขึ้น



ใช้กับใบลาน ๓๐๓๗ หรือ ๓๐๓๘ สวมใส่เวลาใช้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ทำวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น



1.ถือฝ่ามือในแนวทแยงนิ้วไว้กับข้อมือ แล้วงอในแนวข้อต่อของข้อมือ



### ท่าบริหาร

#### 1.ท่าเหยียดข้อมือ

พาดข้อมือ ข้อมือเข้าที่นิ้วล็อกไปข้างหน้า ปล่อยให้ข้อมืองอเข้าที่นิ้วล็อกไว้ก่อนแล้วค่อยงอเข้าที่นิ้วล็อก



## แผ่นพับสอนสานใบลานงูจับขั้วข้อ

### วิธีใช้

นำอุปกรณ์ที่ทำขึ้นมามีขนาดที่ถูกต้อง สอดใส่ให้ถึง แล้วดึงจนกว่าจะรู้สึกตึงพอควร ปล่อยให้คลายเส้น ของขมวดเข้าจนกว่าจะคลายออกหมดใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที และเมื่อมีอาการงอออกได้ตามระดับการงอที่ข้อมือเจ็บเข้าหากันได้ แล้ว ปล่อยข้อมือให้คลาย



**โรงพยาบาลพนัสนิคม**  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
๓๓๓ หมู่ ๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี  
ศูนย์บริการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลพนัสนิคม โทร ๔๖0333-038 โทรสาร ๓๖๒

### ภูมิปัญญาช่วยคลาย หายปวดจากนิ้วล็อค



### งูจับขั้วข้อ

**โรงพยาบาลพนัสนิคม**  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
๓๓๓ หมู่ ๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

### โรคนิ้วล็อค

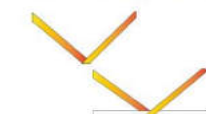
"ภาวะนิ้วล็อค เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นภาวะที่มีสาเหตุเกิดจากการหนาตัวของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นบริเวณฐานของนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้นได้ด้วยความยากลำบากมีการเสียดสีทำให้เกิดอาการปวด หรือเสียดสีได้ ซึ่งกลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก รพ.พนัสนิคม ได้ทำใบลาน ที่มีคุณสมบัติเด่นตรงที่มีความเหนียวเรียบบาง ทนทาน มีความยืดหยุ่นได้ดี และยังเป็นดีจากธรรมชาติ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อนิ้วมืออีกด้วย และผ่านขอพินิจกรม มีดีฉลากกระจายในหลายพื้นที่ จึงนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยจริง



### อุปกรณ์และขั้นตอนการทำ

**อุปกรณ์**  
1.กรรไกร 2.ใบลาน

**ขั้นตอนการทำ**  
1.ตัดใบลานให้ได้ความยาวประมาณ 70 เซนติเมตร 4 เส้น



2.นำใบลานมาสานไว้ด้วยจำนวน 2 ชั้น



3.นำใบลาน 2 ชั้น มาประกบและสอดเข้าหากันตามรูป



4.สานติดลายให้ได้ความสูงเท่ากับประมาณและจัดรูปร่างปากในแนวทแยงมุม



5.ขั้นตอนการเย็บปากใบลานด้วย 2 ด้าย





 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ



## ข้อคลายหายปวด

### ด้วยใบลานและฤๅษีตัดตน





 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## ข้อคลายหายปวด

### ด้วยใบลานและฤๅษีตัดตน

- ผู้รับผิดชอบโครงการ      นางณัฐนิชา สมบูรณ์สร้าง  
    แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
- ชื่อทีมร่วม                      นายปรมินทร์ ไครตรทอง  
    แพทย์แผนไทย
- หน่วยงาน      กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและทางแพทย์ทางเลือก


 บทนำ

**นิ้วล็อก** เป็นภาวะที่มีการอักเสบของเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น (Tenosynovitis) ของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอและเหยียดนิ้วมือโดยมีความผิดปกติของมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้อย่างปกติ

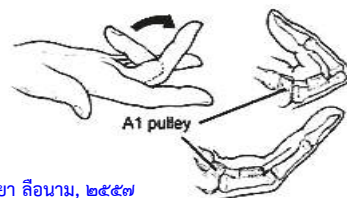


ที่มา : ภารณี ฤกษ์เย็น และสุริยา ลือนาม, ๒๕๕๗



 บทนำ

## ผลกระทบ

**นิ้วล็อก** เป็นปัญหาที่ทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดเมื่อเป็นอาจจะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่สร้างความยากลำบากในชีวิตประจำวันมาก เนื่องจากหยาบจับอะไรได้สะดวก หากปล่อยทิ้งไว้ นิ้วอาจแข็งไม่สามารถงอหรือเหยียดขึ้นได้



ที่มา : ภารณี ฤกษ์เย็น และสุริยา ลือนาม, ๒๕๕๗




โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

**บทนำ**

**สาเหตุ**

**นิ้วล็อก** เกิดจากการหนาตัวขึ้นของปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้น บริเวณฐานของนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาขึ้นนี้ด้วยความยากลำบาก มีการเสียดสีทำให้เกิดอาการปวดหรือติดล็อก



โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

**บทนำ**

**นิ้วล็อก** → **ปัจจัยเสี่ยง**

การถือหรือแบกของนาน  
ปัญหาสุขภาพ

↓

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเกาต์ เบาหวาน โรคอะไมลอยด์โดซิส (Amyloidosis) และโรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม

โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## บทนำ

### อาการแบ่งเป็น ๔ ระยะ

ระยะที่ 1

ระยะที่ 2

ระยะที่ 3

ระยะที่ 4

นพ. สำเร็จ เนติ ศัลยศาสตร์กระดูกและข้อ, การผ่าตัดมือ [ศูนย์ออร์โธปิดิกส์](#) โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## การรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน

- ให้อาลดการปวดและยาลดการอักเสบ บวม ร่วมกับพักการใช้มือ
- การทำกายภาพบำบัด เช่น แช่น้ำอุ่น แช่พาราฟิน
- ฉีดยา Steroid เข้าปลอกหุ้มเอ็นเพื่อลดการอักเสบ
- การผ่าตัดเพื่อขยายปลอกหุ้มเอ็น
- การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ คือ หลีกเลี่ยงกิจกรรมใช้มือเปล่าในการทำงาน บริหารนิ้วมือฝ่ามือด้วยท่างอนิ้วเหยียดนิ้วมือและพักมือเมื่อทำงานนานๆ

ที่มา : ภาวณี ฤกษ์เย็น และสุริยา ลือนาม, 2557

## การรักษาแบบแพทย์แผนไทย

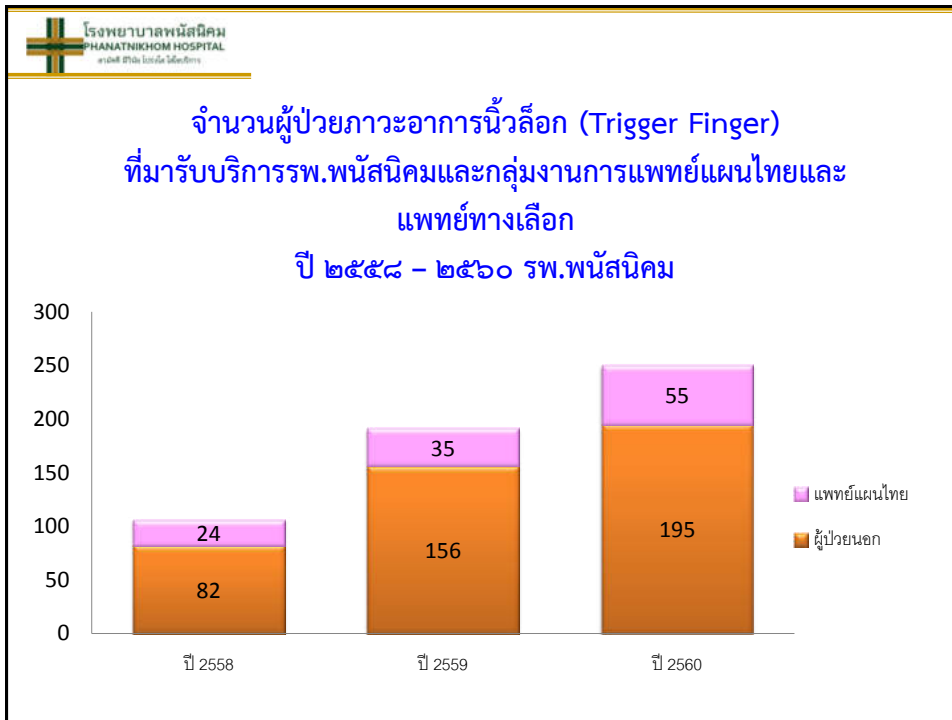
- การนวด และประคบร้อนชื้นด้วยสมุนไพร
- การออกกำลังกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

ที่มา : ภาวณี ฤกษ์เย็น และสุริยา ลีอนาม, 2557

## ปัญหาที่พบ

- \*ผู้ป่วยมีอาการนิ้วล็อคมากขึ้น
- \*พบอัตราการกลับมารักษาซ้ำที่คลินิกการแพทย์แผนไทย ร้อยละ ๒๐






โรงพยาบาลพนัสนิคม  
PHANATNIKOM HOSPITAL  
ศูนย์การแพทย์และทันตกรรม

การทบทวนข้อมูลทางวิชาการ  
งานวิจัย


- ปี ๒๕๕๗ ศึกษาโดย นางเคลือวัลย์ สาระกุล แพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา นำใบลานมาสานเป็น  
อุปกรณ์ในการดึงนิ้วช่วยมารักษาผู้ป่วยนิ้วล็อก จำนวน ๑๕ คน  
ร่วมกับการนวด ประคบทำให้ลดอาการปวดได้ โดยไม่ต้องใช้ยา
- ทำบริหารฤาษีตัดตนที่สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ข้อมือ นิ้ว  
มือได้





 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## วัตถุประสงค์

- 01 เพื่อศึกษาการใช้ใบลานสานและทำกายบริหารฤๅษีดัดตน รักษาอาการนิ้วล็อก ลดอาการปวดนิ้ว และทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
- 02 ลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำ (เป้าหมาย < ร้อยละ ๑๐)



 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ


## กลุ่มเป้าหมาย


 ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกการแพทย์แผนไทยที่มีอาการ ๓ ระยะ จำนวน ๓๐ คน ได้รับการนวดรักษา และประคบสมุนไพร โดยความสมัครใจ ไม่เคยใช้ยาหรือรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน

**เกณฑ์การคัดออก**

- ▲ บวมแดงร้อน ที่ข้อนิ้ว แขน
- ▲ มีบาดแผลที่นิ้ว


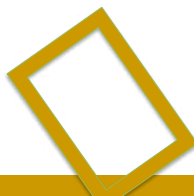




 โรงพยาบาลพนสนธิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีหราช ๓๖๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนมทอน จังหวัดกาญจนบุรี

## ระยะเวลาดำเนินงาน

↓

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑


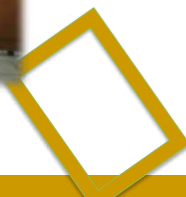




 โรงพยาบาลพนสนธิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีหราช ๓๖๖ ตำบลโคกสูง อำเภอพนมทอน จังหวัดกาญจนบุรี

## วิธีดำเนินการ

๑. รูปแบบการรักษา

- ๑.๑ แพทย์แผนไทยคัดกรองผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อค ๓ ระยะ
- ๑.๒ แพทย์แผนไทยประเมิน วินิจฉัย ให้การรักษา
- ๑.๓ ใช้โบลานสานให้เข้ากับนิ้วของผู้ป่วย สอนการใช้
- ๑.๔ สอนทำบริหารฤาษีตัดตน
- ๑.๕.แจกแผ่นพับ
- ๑.๖.ประเมินผล


 โรงพยาบาลพนสนิมคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีหราช ถนนสีหราช

## วิธีดำเนินการ

### ๒.จัดหาอุปกรณ์และเตรียมวัสดุ

ประสานงานกับเจ้าอาวาสวัดใต้ต้นลาน (ต.ไร่หลักทอง เป็นแห่งเดียวที่มีต้นลานในเมืองพนสนิมคม)






 โรงพยาบาลพนสนิมคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีหราช ถนนสีหราช

## วิธีดำเนินการ

### เตรียมสานใบลาน






เจ้าหน้าที่สานใบลานได้เพิ่มจาก ๑ คน เป็น ๒๘ คน


 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## วิธีการใช้โบลาน

๑



๒



๓



ให้ทำวันละ ๒ รอบ เช้า เย็น ทำ ๖-๑๐ ครั้ง/รอบ




 โรงพยาบาลพนมสนิคม  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## ท่ากายบริหารถ่าซี่ดัดตน ท่าดัดตนแก้ลมในแขน






ให้ทำวันละ ๒ รอบ เช้า เย็น ทำ ๖-๑๐ ครั้ง/รอบ



**โรงพยาบาลพนสนธิคม**  
PHANATNIKOH HOSPITAL  
ถนน ๙ มีนาคม ๒๕๖๒ อ.พนมทวน

## จัดทำแผ่นพับ “ ภูมิปัญญาช่วยคลายหายปวดจากนิ้วล็อกด้วยใบลานและบริหารท่าฤๅษีดัดตน ” ไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม

**ปัญหา**  
อาการนิ้วล็อกอาจเกิดจากนิ้วที่ติดต่อกันหรือกระดูกงอกบริเวณข้อนิ้วที่ผิดปกติ ทำให้เคลื่อนไหวข้อนิ้วได้ยากลำบาก ผู้ป่วยมักมีอาการเจ็บปวดและบวมบริเวณนิ้วที่ล็อก




**ภูมิปัญญาช่วยคลายหายปวดจากนิ้วล็อกด้วยใบลานและบริหารท่าฤๅษีดัดตน**





โรงพยาบาลพนสนธิคม  
PHANATNIKOH HOSPITAL  
www.pnsh.com

ศูนย์บริการผู้ป่วยมีแผนกต่าง ๆ มากมาย โทรสาร ๐๓๖-๖๒๒๒๒-๖๖๖๖๖๖

**วิธีใช้**  
" ฤๅษีดัดตน " เป็นวิธีแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกายและคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่ตึงตัวเกินไป โดยเฉพาะบริเวณคอและไหล่ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของทุกคน ผู้ป่วยสามารถใช้วิธีนี้เพื่อคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่ตึงตัวเกินไป และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่ปวดได้



**วิธีใช้**  
ผู้ป่วยที่มีอาการนิ้วล็อกควรใช้วิธีนี้ก่อนรับประทานอาหารและก่อนนอน โดยทำซ้ำ ๓-๕ ครั้งต่อวัน การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการนิ้วล็อกได้



**ข้อควรระวัง**  
ผู้ป่วยที่มีอาการนิ้วล็อกควรใช้วิธีนี้ก่อนรับประทานอาหารและก่อนนอน โดยทำซ้ำ ๓-๕ ครั้งต่อวัน การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการนิ้วล็อกได้


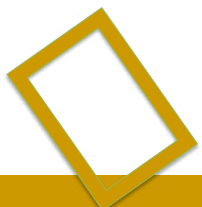


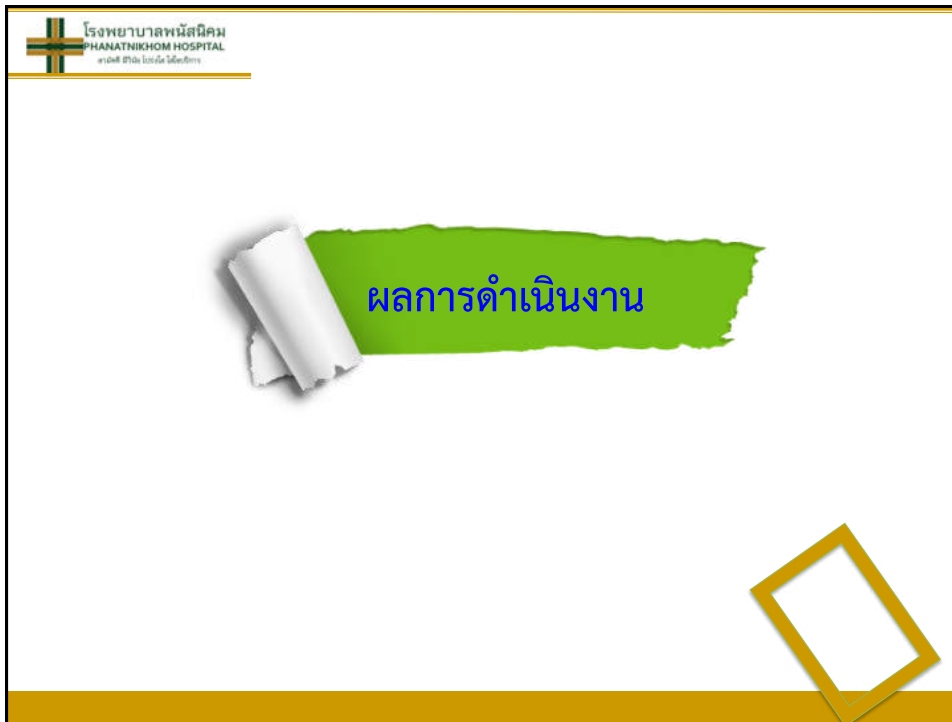

**โรงพยาบาลพนสนธิคม**  
PHANATNIKOH HOSPITAL  
ถนน ๙ มีนาคม ๒๕๖๒ อ.พนมทวน

## การประเมินผล

๑. นัดติดตามอาการ ๒ ครั้ง/สัปดาห์ ภายใน ๑ เดือน ประเมินผลสัปดาห์ที่ ๔ โดยใช้ Pain scale ก่อน-หลัง

๒. กรณีที่อาการไม่ดีขึ้น ส่งต่อปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน

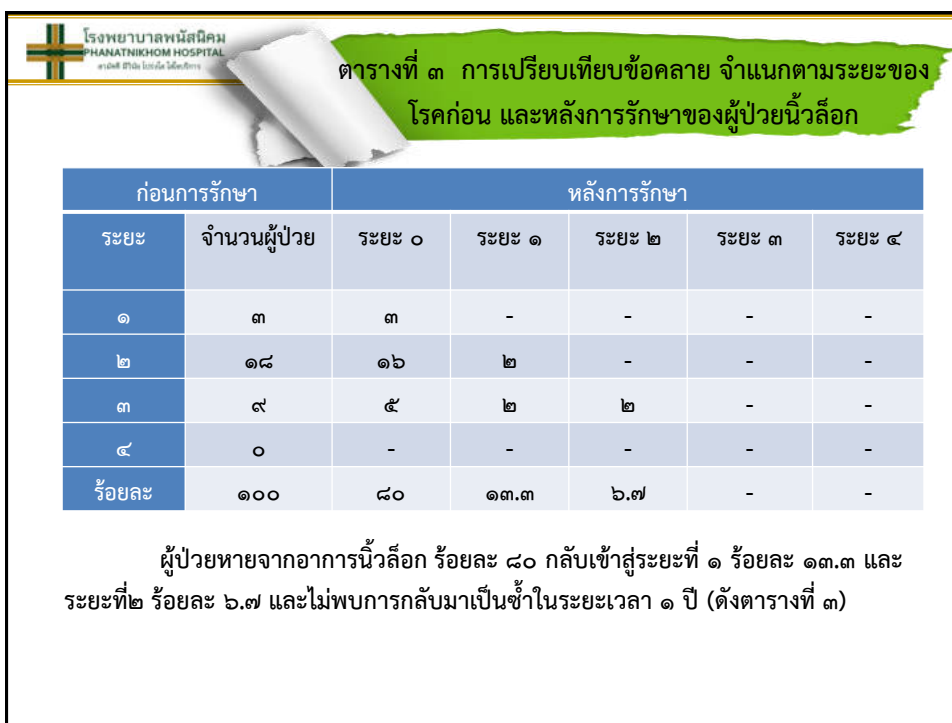


โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKHOM HOSPITAL  
ถนนศรีเชียงใหม่ 10000 เชียงใหม่

ตารางที่ ๑ จำนวน และร้อยละ ผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก  
จำแนกตามเพศ และอาการของโรค

ช่วงอายุ	เพศ		ร้อยละ	ระยะที่ ๑	ระยะที่ ๒	ระยะที่ ๓	ระยะที่ ๔
	ชาย	หญิง					
๐-๒๐ ปี	-	-	-	-	-	-	-
๒๑-๓๐ ปี	๑	๑	๖.๗	-	๑	๑	-
๓๑-๔๐ ปี	-	๒	๖.๗	-	๒	๐	-
๔๑-๕๐ ปี	๔	๔	๒๖.๖	๑	๕	๒	-
๕๑-๖๐ ปี	๕	๗	๔๐	๑	๗	๔	-
๖๑ปีขึ้นไป	๔	๒	๒๐	๑	๓	๒	-
จำนวน	๑๒	๑๘	๓๐	๓	๑๘	๙	๐
ร้อยละ	๔๐	๖๐	๑๐๐	๑๐	๖๐	๓๐	๐

ผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก จำนวน ๓๐ รายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๖๐ (๑๘ ราย) รองลงมา คือ เพศชาย ร้อยละ ๔๐ (๑๒ ราย) พบในกลุ่มอายุเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ กลุ่มอายุ ๕๑-๖๐ ปี ร้อยละ ๔๐ (๑๒ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๔๑-๕๐ ปี ร้อยละ ๒๖.๖ (๗ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๒๐ (๖ ราย) รองลงมา กลุ่มอายุ ๒๑-๓๐ ปี (๒ ราย) และ ๓๑-๔๐ ปี (๒ ราย) ร้อยละ ๖.๗ อาการของโรคเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ระยะ ๒ ร้อยละ ๖๐ (๑๘ ราย) ระยะ ๓ ร้อยละ ๓๐ (๙ ราย) ระยะ ๑ ร้อยละ ๑๐ (๓ ราย) (ดังตารางที่ ๑)




**โรงพยาบาลพนมสนิคม**  
 PHANATNIKOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## การเผยแพร่

วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๐ และ ๒๕๖๑ ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากร ให้ความรู้  
 เนื่องในกิจกรรม ภูมิปัญญาไทย ครูเผยแพร่ พ่อแม่สอน ได้สอนสาธิตการสานโบลาน  
 ใช้บริหารนิ้วมือแก้ปวดนิ้ว ที่โรงเรียนพนมสพิทยาคาร ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
 ปีที่ ๕ จำนวน ๓๐ คน





**โรงพยาบาลพนมสนิคม**  
 PHANATNIKOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ

## การเผยแพร่

วันที่ ๑๙-๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ ที่งานสร้างสรรค์นวัตกรรมจากสมุนไพรไทยและ  
 การแพทย์แผนไทย สู่ประเทศไทย ๔.๐ ณ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ  
 แจ้งวัฒนะ จ.นนทบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมบุท ๒๐๐ คน







**โรงพยาบาลพนสนิคคม**  
**PHANATNIKHOM HOSPITAL**  
 ถนนสีหราช ๒๒๖-๒๒๗

## การเผยแพร่

วันที่ ๑๘-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ นำเสนอผลงาน นวัตกรรมโบลานบริหารนิ้ว  
 มือ ที่งาน ๑๐๐ ปีสาธารณสุขไทยและงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ ๑๕ ณ  
 อาคารชาเลนเจอร์ ๑-๒ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จังหวัด  
 นนทบุรี จำนวนผู้เข้าร่วมบูท ๓๕๐ คน






**โรงพยาบาลพนสนิคคม**  
**PHANATNIKHOM HOSPITAL**  
 ถนนสีหราช ๒๒๖-๒๒๗

## การเผยแพร่

วันที่ ๗-๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์  
 ทางเลือก โรงพยาบาลพนสนิคคม ได้รับเชิญให้นำเสนอผลงานวิชาการซื้อขายคลายปวด  
 ด้วยโบลานที่งานมหกรรมงานสมุนไพรภาคกลางและภาคตะวันออก ณ ศูนย์การค้าเมกา  
 บางนา จ.สมุทรปราการ จำนวนผู้เข้าร่วมบูท ๓๐๐ คน






**โรงพยาบาลพนสนิมคม**  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพมหานคร

## การเผยแพร่

สอนสถานโบลาน ให้กับนักศึกษาแพทย์แผนไทย  
 ที่มาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ




**โรงพยาบาลพนสนิมคม**  
 PHANATNIKHOM HOSPITAL  
 ถนนสีลม เขตบางมด กรุงเทพมหานคร

## การเผยแพร่

วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากร ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ  
 เรื่องสถานโบลานบริหารนิ้วมือแก่นิ้วล็อก โครงการส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุเทศบาล  
 พนสนิมคม ณ สวนสาธารณะ อำเภอบ้านสนิมคม จำนวน ๔๐ คน




 สรุป

- การรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วล็อก โดยการนำโบลานสานและการบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน สามารถรักษาอาการของนิ้วล็อก ระยะที่ ๑-๓ ช่วยให้ผู้ป่วยลดอาการปวดนิ้ว และทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
- ลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำในกลุ่มผู้ป่วยภาวะนิ้วล็อก จากร้อยละ ๒๐ เหลือ ร้อยละ ๐ ไม่พบการกลับมาเป็นซ้ำใน ๑ ปี

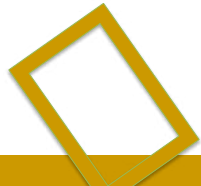

 ปัญหาที่พบ/การแก้ปัญหา

๑. ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถสวมโบลานที่สานไว้ได้ เพราะขนาดที่มีอยู่ไม่พอดีกับนิ้ว ทำให้เสียเวลาในการเตรียมโบลานใหม่ ผู้ป่วยต้องเสียเวลารอคอยแผนพัฒนาต่อเนื่องจาก จัดเตรียมโบลาน ไว้หลายขนาด เพื่อลดเวลาในการตัดและสานโบลานไว้ ๓ ขนาด คือ เล็ก กลางใหญ่ เพื่อความสะดวก รวดเร็ว



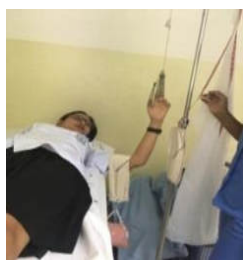
## ข้อเสนอแนะ

๒. ส่งเสริมการสร้างอาชีพและการเรียนรู้ให้แก่ประชาชนในชุมชน นักเรียนโรงเรียนมัธยม ชมรมผู้สูงอายุ เนื่องจากเมืองพนสนิคม เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ จึงได้นำผลงานไปนำเสนอกับทางเจ้าอาวาสวัดใต้ต้นลาน ต.ไร่หลักทอง จากพื้นฐานเดิมของคนพนสนิคมมีอาชีพจักสาน สามารถส่งเสริม สนับสนุนให้ชุมชนมีรายได้ และประยุกต์ภูมิปัญญาไทยมารักษาตนเองได้ ประหยัดค่าใช้จ่าย ลดผลกระทบจากการกินยาแก้ปวดลงได้ และลดอาการปวดนี้จากการจักสานได้



## ข้อเสนอแนะ

๓. นำไปลานไปใช้แทนปลอกกดใช้ดึงนิ้วเพื่อถ่วงน้ำหนัก ที่คลินิก ศัลยกรรมกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพนสนิคม เพื่อลดปัญหาปลอกกดรัดนิ้วแน่นในขณะถ่วงน้ำหนักด้วยถุงทรายทำให้เจ็บนิ้วเนื่องจากกดไม่มีความยืดหยุ่น แต่โบลานยังไม่มี ความแข็งแรงคงทนพอในขณะที่เพิ่มขนาดน้ำหนักของถุงทราย



## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ได้ถูกคัดเลือกนำเสนอในระดับประเทศ

ในการจัดนิทรรศการประชาชนให้ความสนใจมาก



## ทึ่ง!! ใช้ "โบราณ" ประดิษฐ์ อุปกรณ์รักษา "นิ้วล็อก"

เผยแพร่: 19 ธ.ค. 2560 13:53 ปรับปรุง:  
19 ธ.ค. 2560 15:19 โดย: MGR Online

- เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ที่ศูนย์ประชุมวายุภักษ์ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวในการเปิดงาน "สร้างสรรค์นวัตกรรมจากสมุนไพรไทยและการแพทย์แผนไทย สู่ประเทศไทย ๔.๐" ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๙-๒๐ ธันวาคม ว่า วัตถุประสงค์ของการจัดงานครั้งนี้เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระตุ้น และจัดแสดงผลงานสร้างสรรค์และนวัตกรรมด้านผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย การจัดบริการการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ตอบสนองนโยบายการพัฒนาประเทศไทย ๔.๐ สร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชน เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ซึ่งภายในงานมีการให้คำปรึกษา การสาธิต การบรรยายวิชาการสู่การพัฒนาต่อยอดการรักษา ๔ กลุ่มโรค ได้แก่ โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจส่วนต้น โรคข้อเข่าเสื่อม โรคสะกดเงิน และโรคออฟฟิศซินโดรม และยังมีนวัตกรรมภูมิปัญญาไทยอีกมากมาย
- น.ส.จิตร์นิญาณ์ จิตติปัญญรัตน์ แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลพนัสนิคม จ.ชลบุรี กล่าวถึงนวัตกรรม "งูจับขยับข้อ" ในการรักษาโรคนิ้วล็อก ว่า โรคนิ้วล็อก หรือภาวะปลอกหุ้มเอ็นอักเสบ เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม เป็นภาวะที่มีสาเหตุเกิดจากการหนาตัวขึ้นของปลอกหุ้มเอ็นบริเวณฐานนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านปลอกหุ้มเอ็นที่หนาขึ้นด้วยความลำบาก มีการเสียดสี ทำให้เกิดการปวดหรือติดล็อกได้ สำหรับนวัตกรรมงูจับขยับข้อ หรือนวัตกรรมโบราณบริหารนิ้วมือ เป็นการนำเอาโบราณ ซึ่งหาได้มากในอำเภอพนัสนิคม มาสานโซ่เงินมีลักษณะเป็นปลอก เพื่อนำมาหุ้มนิ้วมือเพื่อช่วยในการบริหารและลดปัญหาภาวะนิ้วล็อกหรืออาการปวดนิ้วได้
- "คุณสมบัติเด่นของโบราณคือ มีความเหนียว เรียบบาง ทนทาน มีความยืดหยุ่นได้ดี และยังเป็นวัสดุจากธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อนิ้วมือ ดังนั้น เมื่อนำมาสานจนเป็นปลอกหุ้มนิ้วมือที่มีขนาดเท่ากับนิ้วมือของผู้ที่มีปัญหา เมื่อใช้งานให้นำอุปกรณ์ดังกล่าวมาหุ้มนิ้วล็อก แล้วดึงยืดให้ตึง นับ ๑-๓ แล้วปล่อย ซึ่งจะเป็นการช่วยดึงยืดเส้นเอ็น และจะสังเกตเห็นได้ว่านิ้วจะมีอาการกระตุกเหมือนจิ้งหะหวะหัวใจเด่น ซึ่งตรงนี้เกิดจากคุณสมบัติของโบราณที่ติดติดกับนิ้ว จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดเข้าในนิ้วมือมีส่วนที่มีปัญหา โดยรอกจนกว่าจิ้งหะหวะเด่นที่นิ้วจะเบาและหายไปประมาณ ๑๐-๑๕ นาที และเมื่อต้องการจะถอดออกก็สามารถดึงอุปกรณ์แก่นิ้วล็อกเข้าหาโคนนิ้วแล้วค่อยถอดออก" น.ส.จิตร์นิญาณ์ กล่าว

โรงพยาบาลพนมสนิคม  
PHANATNIKOM HOSPITAL  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

## เกิดนวัตกรรม

ไบลานถัก ๔ สี

- ง่ายต่อการเรียนการสอน

ก่อน

หลัง

