**คุณช้างจับมือบอกลานิ้วล็อค**

**หลักการและเหตุผล :** ประชาชนใน รพ.สต.หนองหิน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ในแต่ละวันต้องทำกิจกรรมที่เพิ่มแรงกดที่มือมาก เช่น กรีดยาง เกี่ยวข้าว ตัดอ้อย ขุดมัน ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดอาการปวดข้อมือ ชามือ จนส่งผลทำให้เกิดปัญหานิ้วล็อคได้

 อาการปวดข้อมือ ปวดข้อนิ้วมือ ชาตามปลายมือ เป็นอาการเจ็บป่วยที่สามารถป้องกันและบรรเทาอาการปวดได้ โดยการทำกายบริหาร การปฏิบัติให้ถูกต้อง แต่เดิมในการบริหารได้ใช้ลูกบอลขนาดเล็กในการบริหารมือและนิ้วมือ แต่ผู้ใช้ก็ประสบปัญหาลูกบอลไม่อยู่กับที่ นิ้วมือข้างที่มีปัญหาไม่สามารถประคองลูกบอลไว้ในมือได้ ทำให้ลูกบอลหลุดจากมือ ทำให้ผู้ใช้เกิดความไม่พึงพอใจและไม่ยอมทำกายบริหาร

ด้วยเหตุนี้ รพ.สต.หนองหินจึงได้จัดทำ นวัตกรรมพี่ช้างจับมือ เพื่อช่วยบริหารมือ ลดอาการปวดข้อมือและอาการชาปลายมือให้กับผู้ที่มารับการรักษาด้วยอาการดังกล่าวข้างต้น

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคนิ้วล็อค ภาวะแทรกซ้อนและการดูแลตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถในการป้องกันอาการปวด ชา ข้อนิ้วมือ จากการทำงานได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ้วล็อค

**กลุ่มเป้าหมาย**

1. ผู้มีภาวะเสี่ยงตามแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วล็อค

**เครื่องมือ**

1. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วล็อค
2. แบบประเมินหลังการบริหารมือโดยใช้ “คุณช้างจับมือ”

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

**ระยะเตรียมการ**

1. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย/วางแผนการดำเนินงาน
2. มอบหมายหน้าที่ในการดำเนินงานคณะกรรมการทำงานงาน
3. จัดเตรียมเอกสาร สื่อ และวัสดุอุปกรณ์ ต่าง ๆ ที่จำเป็นในการจัดกิจกรรม
4. ประชาสัมพันธ์และประสานกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
5. สรุป และประเมินผลการดำเนินงาน

**ระยะดำเนินการ**

1. ตรวจคัดกรองโดยใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วล็อคและให้คำปรึกษา แนะนำ สาธิตการบริหารมือโดยการใช้ “คุณช้างจับมือ”
2. ให้ความรู้เรื่องอาการปวดข้อนิ้วมือ ชามือ โรคนิ้วล็อค จัดมุมให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดข้อนิ้วมือ ชามือ โรคนิ้วล็อค การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสภาพ

แบบประเมิน “คุณช้างจับมือ”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วล็อค** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| 1. อาชีพหรือกิจกรรมที่ต้องใช้มือทำและทำให้มือรับน้ำหนักเป็นเวลานานเช่น ตัดอ้อย กรีดยาง เกี่ยวข้าว เป็นต้น
 |  |  |
| 1. สูบบุหรี่
 |  |  |
| 1. อายุ 40-60 ปี
 |  |  |
| 1. ข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis)
 |  |  |
| 1. เบาหวาน
 |  |  |
| 1. เกาต์
 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ส่วนที่ 2 ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| 1. รู้สึกดังกึกเมื่อต้องงอหรือยืดนิ้ว
 |  |  |
| 1. เกิดอาการนิ้วแข็ง ซึ่งมักเกิดขึ้นตอนเช้า
 |  |  |
| 1. รู้สึกตึงและรู้สึกเหมือนมีบางอย่างนูนขึ้นมาตรงโคนของนิ้วที่ล็อค
 |  |  |
| 1. นิ้วล็อคเมื่องอนิ้ว ซึ่งเกิดขึ้นทันทีที่ยืดนิ้วกะทันหัน
 |  |  |
| 1. นิ้วล็อคเมื่องอนิ้วโดยไม่สามารถยืดนิ้วกลับมาได้
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ส่วนที่ 2 หลังทำกายบริหารด้วย ”คุณช้างจับมือ” ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่** | **ไม่มีอาการ** | **มีอาการน้อยลง** | **มีอาการเท่าเดิม** |
| 1. รู้สึกดังกึกเมื่อต้องงอหรือยืดนิ้ว
 |  |  |  |
| 1. เกิดอาการนิ้วแข็ง ซึ่งมักเกิดขึ้นตอนเช้า
 |  |  |  |
| 1. รู้สึกตึงและรู้สึกเหมือนมีบางอย่างนูนขึ้นมาตรงโคนของนิ้วที่ล็อค
 |  |  |  |
| 1. นิ้วล็อคเมื่องอนิ้ว ซึ่งเกิดขึ้นทันทีที่ยืดนิ้วกะทันหัน
 |  |  |  |
| 1. นิ้วล็อคเมื่องอนิ้วโดยไม่สามารถยืดนิ้วกลับมาได้
 |  |  |  |
|  |  |  |  |

**การบริหารมือโดยใช้ “คุณช้างจับมือ”**

1. ท่าที่ 1 บริหารนิ้วมือทั้ง 5 นิ้วพร้อมกัน โดยหงายฝ่ามือ วางคุณช้างลงบนมือ โดยให้ งวง ขาและหางอยู่ระหว่างซอกนิ้วมือ กำมือเข้าหาตัวคุณช้าง โดยใช้แรงกดเฉพาะข้อนิ้ว และหงายมือกลับสู่ท่าเตรียม ทำทั้งหมด 3 เซท เซทละ 10 – 15 ครั้ง
2. ท่าที่ 2บริหารที่ละนิ้วแบบปกติ หงายมือ วางคุณช้างลงบนมือ โดยให้ งวง ขาและหางอยู่ระหว่างซอกนิ้วมือ ใช้แรงกดตัวคุณช้างที่ละนิ้ว โดยใช้แรงจากข้อนิ้ว เริ่มจากนิ้วหัวแม่มือไปนิ้วก้อย ทำทั้งหมด 3 เซท เซทละ 10 – 15 ครั้ง
3. ท่าที่ 3 บริหารที่ละนิ้ว เพื่อฝึกระบบประสาท หงายมือวางคุณช้างลงบนมือ โดยให้ งวง ขาและหางอยู่ระหว่างซอกนิ้วมือ ใช้แรงกดตัวคุณช้างที่ละนิ้ว โดยใช้แรงจากข้อนิ้ว แต่เริ่มจากนิ้วก้อยก่อนแล้วไล่ลำดับไปนิ้วหัวแม่มือ ทำทั้งหมด 3 เซท เซทละ 10 – 15 ครั้ง
4. ท่าที่ 4 วางยกแขนระดับไหล่ เหยียดแขนไปข้างหน้า ยกฝ่ามือขึ้นให้ตั้งฉากกับข้อมือให้มากที่สุด วางคุณช้างลงบนมือ โดยให้ งวง ขาและหางอยู่ระหว่างซอกนิ้วมือ กำมือให้แน่นค้างไว้ 5 วินาที กางมือออกให้สุด ให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำทั้งหมด 3 เซท เซทละ 10 – 15 ครั้ง