1. **เรื่อง**...ลดอาการปวดเข่าด้วยสมุนไพรพอกเข่า
2. **หลักการและเหตุผล**

ด้วยกลุ่มผู้มารับบริการแพทย์แผนไทยเกือบทั้งหมดมาด้วยอาการเกี่ยวกับปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ อาการหนึ่งที่พบมากคือ อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม เข่าอักเสบ ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ เช่น เสื่อมตามอายุ น้ำหนักตัวมาก ทำงานหนัก อุบัติเหตุ เป็นต้น การรักษาโดยการนวดและประคบนั้นคงยังไม่เพียงพอ อีกทั้งทางกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ศึกษาและผลักดันตำรับยาพอกเข่ามารักษาร่วมกับการนวดประคบ ทีมแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลห้วยผึ้งจึงได้นำยาสมุนไพรที่หาได้ตามท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในตำรับยาพอกเข่า

1. **วัตถุประสงค์**

-เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการปวดเข่า

-เพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาตำรับยาพอกเข่าต่อไป

1. **สมมุติฐาน (กรณีใช้สถิติ)**
2. **ประโยชน์ของงานวิจัย**

- เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการปวดเข่า

- เพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาตำรับยาพอกเข่าต่อไป

1. **รูปแบบ**

คัดกรองผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า วางแผนการรักษา นัดรักษาต่อเนื่อง ประเมินผลการรักษา **ประชากรกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า

1. **เครื่องมือ**

แบบประเมิน numeric rating scales , face scales

1. **ขั้นตอน**

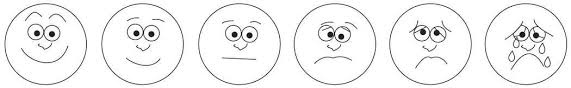
1. ประชุมทีมงานแพทย์แผนไทย หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวยาในตำรับยาพอกเข่าเพื่อหาสมุนไพรทดแทนสมุนไพรที่หายาก และพบว่าปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดเข่า ได้แก่ น้ำหนักตัวของผู้ป่วยที่มากเกินไป ข้อเข่าเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น การทำงานที่ยืนหรือเดินบ่อยๆ

2. ประชาสัมพันธ์การักษาอาการปวดเข่าด้วยการนวด ประคบ และพอกเข่า

3. แนวทางตรวจประเมินและวางแผนการรักษา

3.1 ตรวจวัดสัญญาณชีพ วินิจฉัยอาการปวดเข่าโดยเป็นอาการปวดเข่าที่สามารถรักษาโดยการนวด ประคบได้ แนวทางคัดกรองคือ ข้อเข่าฝืดตึง หลังตื่นนอนตอนเช้า มีเสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า ข้อใหญ่ผิดรูป หากมีอาการปวด บวม แดง ร้อนที่เข่ามาก อาจพิจารณาพอกเข่าอย่างเดียว ไม่นวด, ประคบสมุนไพร หรือส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบันก่อน

3.2 นวด ประคบสมุนไพร และพอกยาสมุนไพร ตรวจระดับความเจ็บปวดหลังการรักษาโดยใช้แบบประเมิน Numeric Rating Scales ร่วมกับ Face Scales นัดรักษาต่อเนื่อง 4-5 ครั้ง



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวด ปวดเล็กน้อย ปวดปานกลาง ปวดมาก ปวดมากที่สุด ปวดมากที่สุด

4. ประเมินผล เท่าที่จะทนได้

1. **วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล**

แจกแจงความถี่จำนวน และร้อยละ

1. **ผลการวิเคราะห์**

เริ่มใช้การพอกเข่ารักษาร่วมกับการนวดประคบสมุนไพรเมื่อเดือนเมษายน 2559 ในระยะเวลา 2 เดือน มีผู้ป่วยมารับการรักษาอาการปวดเข่า 6 คน ผู้ป่วย 4 คน รับการรักษาอย่างต่อเนื่องมีความเจ็บปวดลดลง 1-2 ระดับและมีความพึงพอใจต่อการรักษา ผู้ป่วยอีก 2 คน ไม่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จึงยังไม่สามารถประเมินผลได้ แต่มีแนวโน้มว่าผู้ป่วยพึงพอใจต่อการรักษาแบบนวด ประคบ และพอกยาสมุนไพร เนื่องจากเป็นการรักษาที่เป็นองค์รวม มีการพูดคุยแนะนำกันระหว่างให้การรักษานวดประคบ

1. **อภิปรายผล**

บุคลากรมีความกระตือรือร้นในการค้นคว้ายาสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาอาการปวดเข่าและมีความสุขเมื่อได้เห็นผู้ป่วยที่ตนเองรักษามีอาการดีขึ้น

1. **ข้อเสนอแนะ**

บุคลากรมีความกระตือรือร้นในการค้นคว้ายาสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาอาการปวดเข่าและมีความสุขเมื่อได้เห็นผู้ป่วยที่ตนเองรักษามีอาการดีขึ้น

1. **เอกสารอ้างอิง**