**ชื่อเรื่อง** ประสิทธิผลการนวดไทยร่วมกับ การประคบสมุนไพรและการบริหารร่างกายด้วย

ท่าฤาษีดัดตนต่ออาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม กรณีศึกษา ในเขตเทศบาลตำบลคำใหญ่

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อศึกษาผลการนวดไทยร่วมกับ การประคบสมุนไพรและการบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษี

ดัดตนต่ออาการปวดข้อเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า ข้อเข่าเสื่อม สามารถลดอาการปวดได้

3. ลดการใช้ยาแก้ปวด/ยาแผนปัจจุบัน

**เป้าหมาย**

1. ผู้สูงอายุที่มีโรคข้อเข่าเสื่อมในเขตเทศบาลตำบลคำใหญ่จำนวน 30 คน

2. ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีโรคข้อเข่าเสื่อมในเขตเทศบาลตำบลคำใหญ่จำนวน 10 คน

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. คัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 ราย โดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยผู้ป่วยโรค ข้อเข่าเสื่อม (American College of Rheumatology : Classification Criteria for Osteoarthritis of the Knee) คือมีอาการปวดข้อเข่า มีการฝืดแข็งของข้อในตอนเช้าเป็นเวลาน้อยกว่า 30 นาที และมีเสียงดังภายในข้อขณะทำการเคลื่อนไหว และผู้ดูแล จำนวน 10 คน

2. วัดผลก่อนทำการศึกษา จากแบบประเมิน อาการปวด อาการข้อฝืดและการทำกิจวัตร

ประจำวัน

3. อบรมปฏิบัติการ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล สอนการนวดไทย และท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนและ

การฝึกการประคบสมุนไพร

4. ผู้สูงอายุและผู้ดูแลร่วมกันบริหารร่างกาย โดยการนวดไทย กายบริหารฤๅษีดัดตน ประคบ

สมุนไพร จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ ต่อเนื่องที่บ้าน

5. เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยและผู้ช่วยแพทย์แผนไทย พยาบาลวิชาชีพ ประจำโรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบลคำใหญ่ ออกติดตามเยี่ยมประเมินทักษะ การประคบสมุนไพรและการบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตนต่ออาการ ที่บ้านของผู้ป่วย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 4 เดือน

6. วัดผลหลังทำการศึกษา จากแบบประเมิน อาการปวด อาการข้อฝืดและการทำกิจวัตร

ประจำวัน

7. ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ AAR เพื่อปรับปรุงกิจกรรม