

ผลงาน นวัตกรรม ประจำปี 2560

ชื่อเรื่อง ถูมกระดูกนวดมือ

ประเภทผลงาน



ด้านการรักษาพยาบาล



ด้านการสนับสนุนบริการ



ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ชื่อเจ้าของผลงาน นางสาวณิชกร ศรีพุ่มบาง ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่ง อำเภอบางบาล จังหวัดชลบุรี

1. ของปัญหา/สาเหตุ /บริบท

มือ ถือเป็นอวัยวะที่มีความจำเป็นต่อคนเราเป็นอย่างมาก หากมือถูกใช้งานอย่างหนักเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการล้าของกล้ามเนื้อและเกิดเป็นโรคต่างๆ เกี่ยวกับฝ่ามือ และนิ้วมือขึ้นได้ การทำการบริหาร ฝ่ามือและนิ้วมือนั้นจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายของมือ ช่วยลดความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อ ระบบ ประสาท ปรับปรุงระบบการไหลเวียน ของโลหิตและหลอดเลือดได้ โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่ง ได้เปิดให้บริการการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2560 - 30 เมษายน 2560 พบว่าในช่วงเวลาดังกล่าวมีผู้ป่วยที่มีอาการปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือมากที่สุดจำนวน 21 คน รองลงมาคือ ปวดเฉพาะนิ้วมือจำนวน 19 คน และปวดฝ่ามือจำนวน 8 คน จากปรากฏการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น ทางผู้จัดทำ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของ ฝ่ามือและนิ้วมือ จึงได้มีการประดิษฐ์คิดค้นอุปกรณ์ที่จะใช้ ในการบริหารฝ่าและนิ้วมือขึ้น โดยเป็นการผสมผสานระหว่างอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดมือทั่วไปเข้ากับสมุนไพร ไทยอย่างมะกรูด ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่าย มีอยู่ทั่วไปตามชุมชน เนื่องจากมะกรูดนั้นมีสรรพคุณในการช่วยให้ เกิดความผ่อนคลาย ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาท และจากงานวิจัย ของ ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช พร.ด. (2554) มะกรูด ยังช่วยลดอาการชาปลายเท้าของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ที่มีอาการชาปลายประสาทจากเบาหวานได้อีกด้วย ทางผู้จัดทำจึงได้ประดิษฐ์นวัตกรรม “ถูมกระดูกนวดมือ” ขึ้นเพื่อให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดฝ่ามือและนิ้วมือ และประชาชนทั่วไปได้นำไปใช้ในการดูแลสุขภาพฝ่ามือของ ตนเองได้

2. สมาชิกทีม

-

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดบริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือ มีอาการปวดทุเลาลง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดบริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือ มีความพึงพอใจในการ ใช้ถูมกระดูกในการนวดมือ
3. เพื่อให้ผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาบโป่งทราบถึงวิธีการผลิตถูม มะกรูดนวดมือ

4. ระยะเวลาดำเนินการ

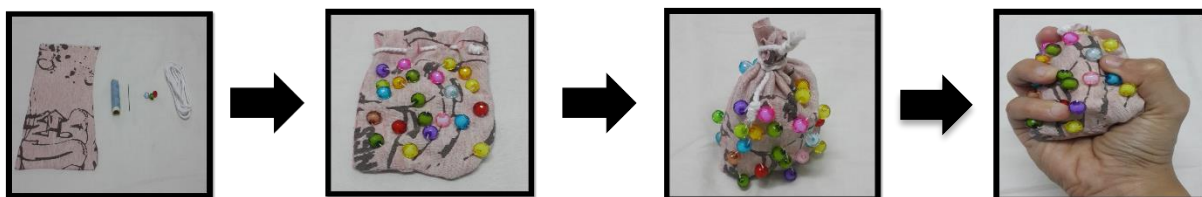
ดำเนินงานในช่วง มีนาคม 2560 - มิถุนายน 2560

5. กิจกรรมการพัฒนา

ถุงนวดมือสมุนไพร เป็นการใช้เศษผ้าผืนเล็กๆ มาเย็บเป็นถุงหุ้มรูป ติดลูกปัดไว้ด้านนอกของถุงสำหรับเป็นตัวนวดฝ่ามือและนิ้วมือ ด้านในใส่ลูกมะกรูด ดึงหุ้มปิดปากถุงผูกเชือกให้แน่น ใช้บีบเพื่อการบริหารฝ่ามือและนิ้วมือ

วิธีการดำเนินการ

1. ทบทวนปัญหาที่พบจากผู้ป่วยที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาโป่ง
2. จัดทำนวัตกรรม ถุงมะกรูดนวดมือ
3. วิธีการประดิษฐ์ถุงผ้า



4. นำถุงนวดมือที่ประดิษฐ์ขึ้นมาใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการปวดที่ฝ่ามือ ปวดนิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือ

5. สอบถามความพึงพอใจของผู้ป่วยที่ได้ใช้ถุงมะกรูดนวดมือ

6. สรุปผลการดำเนินการ

งบประมาณที่ใช้ งบประมาณที่ใช้ 40 บาท / ชิ้น

6. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง/ผลการพัฒนา

1. อาการปวดที่บริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือของผู้ป่วยมีอาการทุเลาลง ร้อยละ 80 ปฏิบัติได้ร้อยละ 80.95

2. ผู้ป่วยที่มีอาการปวดบริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือ มีความพึงพอใจในการใช้ถุงมะกรูดในการนวดมือ เป้าหมาย มากกว่าร้อยละ 80 ปฏิบัติได้ร้อยละ 92

3. ผู้ป่วยที่มีอาการปวดบริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ และปวดทั้งฝ่ามือและนิ้วมือที่มาใช้บริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาโป่งทราบถึงวิธีการผลิตถุงมะกรูดนวดมือ เป้าหมาย มากกว่าร้อยละ 80 ปฏิบัติได้ร้อยละ 98

7. บทเรียนที่ได้รับ

1. ขนาดของฝ่ามือและนิ้วมือของผู้ที่มาใช้บริการนั้นมีขนาดต่าง ๆ กัน อาจต้องทำถุงมะกรูดนวดมือ ไว้หลากหลายขนาด

2. ถุงมะกรูดนวดมือที่ประดิษฐ์ขึ้น เนื่องจากทำมาจากผ้า ทำให้เวลาบีบนวดมะกรูดสด อาจเกิดการเลอะจากน้ำของมะกรูดได้

8. การติดต่อกับทีมงาน

นางสาวนิชากร ศรีพุ่มบาง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาโป่ง อำเภอฟานทอง จังหวัดชลบุรี