



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ร.อ.นพ.ม.ล. พุฒิพงศ์ เทวกุล ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิฯเทียม
ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
2. คุณ ทิพาภรณ์ เยสุวรณ์ ผู้อำนวยการมูลนิธิฯเทียม
ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
3. คุณ กำพล พูลทาจกร หัวหน้าหน่วยเครื่องช่วยคนพิการ
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและประเมินสื่อ

1. ร.อ.นพ.ม.ล. พุฒิพงศ์ เทวกุล ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิฯเทียม
ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
2. คุณ ทิพาภรณ์ เยสุวรณ์ ผู้อำนวยการมูลนิธิฯเทียม
ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
3. คุณ จำเนียร ไตรมาส ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสามสบ
4. คุณ กำพล พูลทาจกร หัวหน้าหน่วยเครื่องช่วยคนพิการ
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่ ศธ 0515(010)16/ วันที่ ตุลาคม 2550
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วย ว่าที่ ร.ต.นพดล วิสุพร รหัสประจำตัว 4882064 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัย เพื่อวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลังในโรงพยาบาล มหาราชนกเชียงใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิมมอญค์ งามประภาส และ รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้นักศึกษามีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ดังนี้

1. คุณ กำพล พูลทจักร หัวหน้าหน่วยเครื่องช่วยคนพิการ

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะอาจารย์ ที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ มีความสามารถ และมีประสบการณ์ที่เหมาะสมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ ศร 0515(010)16/ วันที่ ตุลาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ด้วย ว่าที่ ร.ต.นพดล วิสุพร รหัสประจำตัว 4882064 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลังในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่” ในการนี้นักศึกษามีความประสงค์จะขอดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ณ หอผู้ป่วยที่มีการใส่กายอุปกรณ์เสริมฯ โดยใช้การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่น โดยใช้แบบสอบถาม การสอนและสาธิต การใส่กายอุปกรณ์เสริมรวมทั้งสังเกตในระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



ที่ ศธ 0515(010)16/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ตุลาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน เลขาธิการมูลนิธิฯ ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ด้วย ว่าที่ ร.ต.นพดล วิสุพร รหัสประจำตัว 4882064 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง ในโรงพยาบาลมาราชนครเชียงใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิมิต อนงค์ งามประภาส และรองศาสตราจารย์เอก ช้างน้อย เป็นคณะกรรมการอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้นักศึกษามีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ดังนี้

1. ร.อ.นพ.ม.ล. พุฒิพงศ์ เทวกุล ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิฯ
2. คุณ ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์ ผู้อำนวยการมูลนิธิฯ

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้มีความสามารถและมีประสบการณ์ที่เหมาะสมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ 053-944220

โทรสาร 053-221283

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าว่าที่ ร.ต. นพดล วิสุพร นักศึกษาปริญญาโท รหัส 4882064 สาขาวิชา การส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเรื่อง “การจัด กิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับ หลังในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่” โดยผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไข ปัญหาผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น

ในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเต็มไปด้วยความสมัครใจของท่านไม่ว่าท่านจะ เข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อการได้รับการรักษาของท่านแต่ประการใด ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่าน มากที่สุด ข้อมูลที่ได้รับจากท่านผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและผลการวิจัยจะถูกนำเสนอ ในภาพรวม ระหว่างที่ท่านเข้าร่วมการวิจัยหากท่านไม่สะดวกในการเข้าร่วมต่อไป ท่านสามารถ ถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลใดๆ แก่ผู้วิจัยทราบ ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่าน

ส่วนที่ 2 สำหรับกลุ่มตัวอย่าง

ข้าพเจ้าได้รับทราบการชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัยและเข้าใจโดยตลอด ข้าพเจ้ายินดีให้ ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมงานวิจัย

ภาคผนวก ก

แผนการสอน

การจัดการเรียนรู้เรื่อง สร้างความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริม
โลหะประกับหลัง

สาระสำคัญ

ผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังมักมีปัญหาเรื่องการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง หลังจากกลับไปพักฟื้นที่บ้านเมื่อกลับมาพบแพทย์อีกครั้ง จะมีปัญหาเรื่องการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังไม่ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ และทำให้ผู้ป่วยที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเกิดความเจ็บปวดได้และการรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร ปัญหาสุขภาพของผู้ใส่กายอุปกรณ์เสริมนี้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก หากมีการให้ความรู้เพื่อรับรู้ความสามารถในการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง ดูแลตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม เนื่องจากการดูแลตนเองเป็นการส่งเสริมสุขภาพและเป็นกิจกรรมที่บุคคลสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ เพื่อลดการเจ็บปวดมีความเชื่อมั่นในการใส่และบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังอย่างถูกวิธีตามวัตถุประสงค์ของการใส่กายอุปกรณ์เสริมเพื่อลดความเจ็บปวดได้ ตลอดจนการชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกายด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในเรื่องส่วนประกอบต่างๆ ของกายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้
4. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังถูกวิธีแล้วช่วยลดความเจ็บปวดได้ ด้วยพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองได้

สาระการเรียนรู้

1. ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องส่วนประกอบต่างๆของกายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง
2. ผู้ป่วยสามารถบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลังได้
3. ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ใส่และถอดกายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลังอย่างถูกวิธีด้วยพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง
4. ผู้ป่วยมีพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพที่ดีหลังการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง

กิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งแรก ก่อนการให้ความรู้

1. นำเข้าสู่การจัดการเรียนรู้โดยการสร้างความคุ้นเคยกับคนไข้ โดยการพูดคุยซักถามอย่างเป็นกันเองเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเกิดอาการประหม่าอาทิเช่น
2. ให้ตอบแบบสอบถามในชุดที่ 1 ถึงชุดที่ 4 ใช้เวลา 30 นาที
3. นำแบบสอบถามมาตรวจคำตอบพร้อมเตรียมสื่อและอุปกรณ์ให้ความรู้กับผู้ป่วยและญาติ
4. ให้ความรู้ในเรื่อง ความรู้ในเรื่องการใส่กายอุปกรณ์เสริมประทับหลังและการปฏิบัติตัวเมื่อผู้ป่วยใส่กายอุปกรณ์เสริมประทับหลังกับผู้ป่วยและญาติที่เดินทางมารับผู้ป่วย
5. สาธิตและให้ผู้ป่วยและญาติทดลองปฏิบัติจริงในการสวมใส่กายอุปกรณ์เสริมประทับหลัง จนเกิดความชำนาญและถูกต้อง
6. สัมภาษณ์ถึงระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้ป่วยที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลังต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองและระดับระดับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง

7. พูดยุให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติพร้อมทั้งมอบแผ่น CD สาธิตวิธีการสวมใส่และถอดกายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง และแผ่นพับไปศึกษาที่บ้าน พร้อมทั้งกำชับให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม CD สาธิตและแผ่นพับที่มอบให้

ครั้งที่ 2 หลังจาก 6 สัปดาห์ที่แพทย์นัดพบดูอาการ

1. สอบถามพูดคุยเพื่อให้คนไข้รู้สึกเป็นกันเองกับผู้วิจัย รวมทั้งถามถึงอาการเบื้องต้นหลังการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง
2. สอบถามถึงพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยหลังได้รับความรู้
3. ให้ผู้ป่วยทำแบบสอบถามหลังการให้ความรู้ชุดที่ 2- 5

สื่อการเรียนรู้

1. แผ่นพับ

- แผ่นพับที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปวดหลังและโภชนาการ
- แผ่นพับที่ 2 เรื่อง เทคนิคการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังชนิด

Chair back Brace

- แผ่นพับที่ 3 เรื่อง เทคนิคการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังชนิด

Jewette Brace

- แผ่นพับที่ 4 เรื่องเทคนิคการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังชนิด

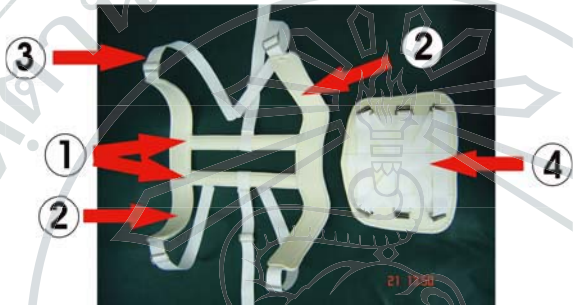
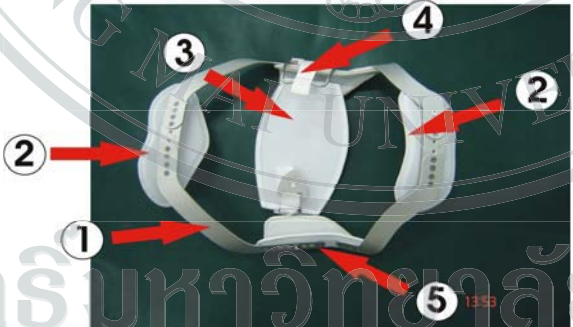
Taylor Brace

2. แผ่น CD สาริตถ์การใส่และถอดกายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังอย่างถูกวิธี

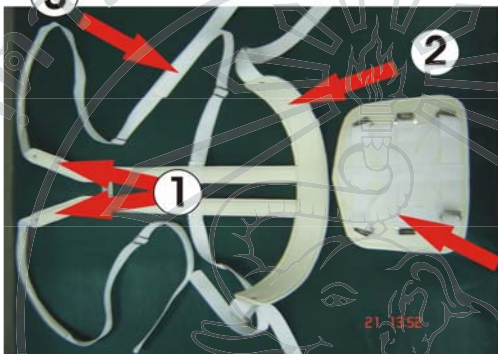
3. กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังที่จะใส่ให้ผู้ป่วยกลับบ้าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในเรื่องส่วนประกอบต่างๆ ของกายอุปกรณ์เสริมโลหะ
ประกับหลัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การสอน	การ ประเมิน
1. ผู้ป่วยรู้จัก ชิ้นส่วน อุปกรณ์ 2. ผู้ป่วยรู้จัก อุปกรณ์ ที่ตนเอง ต้องใช้	ส่วนประกอบโลหะประกับหลัง Chair Back Brace  1. โลหะแท่งหุ้มหนังเทียม 2 อัน ข้างกระดูกสันหลัง 2. โลหะแผ่นหุ้มหนังเทียม 2 แผ่น บนและล่าง 3. มีสายเข็มขัด 6 เส้นข้างละ 3 เส้น 4. แผ่นฟองน้ำหุ้มหนังเทียมรองหน้าท้อง 1 แผ่น ติดตาขอข้างละ 3 อัน ส่วนประกอบโลหะประกับหลัง Jewette Brace  1. มีโครงโลหะเป็นรูปตัวโอ 2. มีแผ่นโลหะติดบนล่างระหว่างหน้าอกเป็นแผ่นรูปหัวใจ และตรงหัวเข่าเป็นแผ่นรูปกรวยไต 3. มีแผ่นพลาสติกบุฟองน้ำหุ้มด้วยหนังเทียมรอง ด้านหลังติดกับสายเข็มขัด 4. หัวตรึงสายด้านขามือของโครงโลหะรูปตัวโอ 5. หมุดหลักเกาะหัวสาย	อธิบาย และชี้ ให้ดู และให้ สัมผัส ชิ้นส่วน จริง	อุปกรณ์ เสริมฯ ชนิดที่ ผู้ป่วย ต้องใช้	เมื่อสอน แล้วชี้ให้ ผู้ป่วยตอบ ถูกหรือไม่

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในเรื่องส่วนประกอบต่างๆ ของกายอุปกรณ์เสริมโลหะ
 ประกับหลัง (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การสอน	การ ประเมิน
1. ผู้ป่วยรู้จัก ชิ้นส่วน อุปกรณ์ 2. ผู้ป่วยรู้จัก อุปกรณ์ที่ ตนเองต้องใช้	ส่วนประกอบโลหะประกับหลัง Taylor Brace  1. โลหะแท่งหุ้มหนังเทียม 2 อัน ข้างกระดูกสันหลัง ต่อไปจนถึงหัวไหล่เหนือสะบัก มีสายเข็มขัดติดอยู่ตรง ปลายโลหะแท่งหุ้มหนังเทียม ทั้ง 2 ข้าง 2. โลหะแผ่นหุ้มหนังเทียม 1 แผ่นติดกับโลหะแท่งหุ้ม หนังเทียมด้านล่างเข้าด้วยกัน 3. มีสายเข็มขัด 6 เส้นข้างละ 3 เส้น 4. แผ่นฟองน้ำหุ้มหนังเทียมรองหน้าท้อง 1 แผ่นติด ดาขอข้างละ 3 อัน	อธิบาย และชี้ ให้ดู และให้ สัมผัส ชิ้นส่วน จริง	อุปกรณ์ เสริมฯ ชนิดที่ ผู้ป่วย ต้องใช้	เมื่อสอน แล้ว ชี้ให้ผู้ ป่วย ตอบ ถูกหรือไม่

2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อการ สอน	การ ประเมิน
ผู้ป่วยสามารถ บำรุงรักษากาย อุปกรณ์เสริม โลหะประกับ หลังเองได้	การบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะ ประกับหลัง ใช้ผ้าหรือฟองน้ำชุบน้ำเกลือใช้เช็ด ตรงที่เป็นหนังเทียมหุ้มโลหะอยู่แล้วผ้าชุบน้ำ สะอาดเช็ดสบู่ออกแล้วผึ่งลมให้แห้ง ย่นนำไป ผึ่งแดดจะทำให้ฟองน้ำและหนังเทียมหมดอายุ เร็วขึ้น ส่วนที่เป็นโลหะก็ให้ใช้ผ้าเช็ดธรรมดา ก็พอ ตรวจสอบที่ยึดติดนั้นหลวมหลุดหรือไม่ ก่อนสวมใส่	ผู้สอน สาธิตวิธีทำ ความ สะอาดให้ ผู้ป่วย และญาติ ดูแล้ว ให้ทดลอง ปฏิบัติ	อุปกรณ์ เสริมฯ ชนิดที่ผู้ ป่วยต้อง ใช้และ อุปกรณ์ ทำความสะอาด	ให้ผู้ป่วย และญาติ ทดลอง ปฏิบัติทำ ตาม ขั้นตอน หรือไม่

3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การเรียน การสอน	การ ประเมิน
ผู้ป่วยและญาติสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้	วิธีใส่ Chair Back Brace 1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคอกลมด้านในก่อนพร้อมจัดทำนอนให้เรียบร้อยในท่านอนตรง 2. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ใส่กายอุปกรณ์ Chair Back Brace สอดใส่ด้านหลัง 3. ให้ผู้ป่วยนอนหงายกับมานอนทับบนกายอุปกรณ์ 4. ให้แผ่นโลหะอันล่างวางพาดตรงระหว่างสันกระดูกสะโพก กับ หัวกระดูกต้นขา 5. วางแผ่นผ้าใบรองหน้าท้องแหลมอยู่บนตรงอยู่ล่าง 6. ใช้เข็มขัดเส้นล่างตรึงตาขอทั้ง 2 ข้างให้แน่นพอดีตามด้วยเข็มขัดเส้นกลางตรึงทั้ง 2 ข้าง และเส้นบนตรึงตามทั้ง 2 ข้างให้แน่นพอดี 7. ให้ผู้ป่วยลุกนั่งด้วยการช่วยประคองแล้วให้เอนตัวไปข้างหลังโดยใช้มือยันไว้ 8. ให้ผู้ป่วยลงยืนและหัดเดินเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	ผู้สอนสาธิตวิธีใส่ให้ผู้ป่วยและญาติดูพร้อมกับศึกษาแผ่นพับด้วย	อุปกรณ์เสริมชนิดที่ผู้ป่วยต้องใช้	ให้ผู้ป่วยและญาติทดลองปฏิบัติทำตามขั้นตอนหรือไม่

3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การสอน	การ ประเมิน
ผู้ป่วยและญาติสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้	วิธีใส่ Jewette Brace 1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคอกลมด้านในก่อนพร้อมจัดทำนอนหงายในท่านอนตรง 2. เอาโครงโลหะรูปตัวโอครอบลำตัวด้านหน้า 3. ให้แผ่นรองหน้าอกต่ำกว่าจุดคอหอยลงมา 1"-1.5" 4. ให้แผ่นรองด้านล่างตรงเนินหัวเหน่าพอดี 5. ให้ผู้ป่วยตะแคงขวาแล้วใช้สายสอดมาด้านหลังพร้อมแผ่นหนังรองสายรัดลำตัว 6. ให้ผู้ป่วยตะแคงกลับมานอนหงายทับแผ่นหนังรองและสายรัดลำตัว 7. ปรับสายรัดลำตัวให้พอดีเอาหัวเข็มขัดเกาะกับหมุดด้านซ้าย 8. เร่งให้ตึงขึ้นด้วยหัวเข็มขัดตึงสายให้แน่นพอดีแล้วกดหัวเข็มขัดตึงสายลงล็อก 9. ให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่งใช้มือประคองไว้ดูความพอดีไม่ให้แน่นไปหรือหลวมไป 10. ให้ผู้ป่วยลงยืนและหัดเดินเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	ผู้สอนสาธิตวิธีใส่ให้ผู้ป่วยและญาติดูพร้อมกับศึกษาแผ่นพับด้วย	อุปกรณ์เสริมฯ ชนิดที่ผู้ป่วยต้องใช้	ให้ผู้ป่วยและญาติทดลองปฏิบัติทำตามขั้นตอนหรือไม่

3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การสอน	การ ประเมิน
ผู้ป่วยและญาติสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังเองได้	วิธีใส่ Taylor Brace 1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคอกลมด้านในก่อน พร้อมจัดทำนอนให้เรียบรื้อยในท่านอนตรง 2. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ใส่อุปกรณ์ Taylor Brace สอดใส่ด้านหลัง 3. เอาสายที่ปลายแกนเหล็กที่ไหล่อ้อมมาทางด้านหลังสอดติดกับแกนเหล็กตรงสะบักด้านหลัง 4. ให้ผู้ป่วยนอนหงายกลับมาบนกายอุปกรณ์ให้ 5. โลหะแผ่นหุ้มหนังวางพาดอยู่ตรงระดับ สันกระดูกสะโพก กับ หัวกระดูกต้นขา 6. วางแผ่นผ้าใบรองหน้าท้องบนตัวผู้ป่วยแหลมอยู่บนตรงอยู่ล่าง 7. ใช้สายรัดที่ปลายโลหะแผ่นหุ้มหนังยึดกับแผ่นรองหน้าท้องตรงตาขอด้านล่างก่อนดึงสายรัดให้แน่นพอดี 8. ตามด้วยสายรัดตรงกลางยึดติดแผ่นรองหน้าท้องแล้ว 9. เอาสายที่ปลายแกนเหล็กที่ไหล่อ้อมมาทางด้านหลังสอดติดกับแกนเหล็กตรงสะบักด้านหลังอ้อมกลับมาด้านหน้ารัดกับแผ่นรองหน้าท้องตรงตาขอด้านบนดึงสายรัดให้แน่นทุกเส้นพอดี 10. ให้ผู้ป่วยลุกนั่งด้วยการช่วยประคองแล้วให้เอนตัวไปข้างหลังโดยใช้มือยันไว้ 11. ให้ผู้ป่วยลงยืนและหัดเดินเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	ผู้สอน สาธิตวิธีใส่ ให้ผู้ป่วย และญาติดู พร้อมกับ ศึกษาแผ่น พับด้วย	อุปกรณ์เสริมฯ ชนิดที่ ผู้ป่วย ต้องใช้	ให้ผู้ป่วยและญาติทดลองปฏิบัติทำตามขั้นตอนหรือไม่

4. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลังถูกวิธีแล้ว
ช่วยลดความเจ็บปวดได้ ด้วยพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	สื่อ การสอน	การ ประเมิน
ผู้ป่วยมีความ เชื่อมั่น ที่ใส่กาย อุปกรณ์ เสริมโลหะ ประกับ หลังถูกวิธี แล้วช่วยลด ความ เจ็บปวด ได้ด้วย พฤติกรรม การดูแล ตนเองได้	เหตุผลและความจำเป็นที่ต้องใส่กาย 1) เพื่อที่จะช่วยในการทรงตัว หรือพยุงช่วยลด ความเจ็บปวด 2) เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดมากขึ้น 3) เพื่อช่วยเหลือและทดแทนกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง 4) เพื่อป้องกันการขยับและจำกัดการเคลื่อนไหว 5) เพื่อแก้ไขการผิดรูปที่อาจเกิดขึ้นในกรณีผู้ป่วย ที่ผ่าตัดกระดูกสันหลัง การได้เห็นตัวแบบ เพื่อให้เขาเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะกระทำ พฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ การชักจูงจะ ช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่น มีความ คาดหวังในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ความรู้สึกในทางบวก เช่น ความตื่นตัวเป็นภาวะ ที่ร่างกายเกิดความตื่นตัวจะส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเอง	ผู้สอน พูดคุยและ อธิบายถึง เหตุผล ต่างๆที่ ผู้ป่วย จำเป็นต้อง ใส่และ ยกตัวอย่าง ให้เห็น พร้อมกับ ให้ดูVCD	แผ่นพับ และ VCD การใส่กาย อุปกรณ์ เสริม	สังเกตดูว่า ผู้ป่วยและ ญาติ มีความ กระตือรือร้น กับVCD

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามการศึกษาการจัดกิจกรรมกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ใส่กาย
อุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอนทั้งหมด มีจำนวน หน้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้ในเรื่องการใส่กายอุปกรณ์เสริมประกับหลัง จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้ป่วยที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมประกับ
หลังต่อพฤติกรรมดูแลตนเอง 10 ข้อ

ตอนที่ 4 ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการใส่กายอุปกรณ์เสริมประกับหลัง
10 ข้อ

ตอนที่ 5 ข้อมูลการปฏิบัติตัวเมื่อผู้ป่วยใส่กายอุปกรณ์เสริมประกับหลัง 20 ข้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ผู้ร่วมการวิจัยอ่านและทำความเข้าใจคำถามแล้วกรุณาเลือกตอบ
เพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ..... ปี
3. สถานภาพ
 - () โสด
 - () สมรส
 - () หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา
 - () ระดับประถมศึกษา
 - () ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - () ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - () ระดับอนุปริญญา
 - () ระดับปริญญาตรีขึ้นไป
5. อาชีพ
 - () เกษตรกรรม
 - () รับจ้างทั่วไป
 - () ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 - () รับราชการ
 - () อื่นๆ.....
6. รายได้บาท/เดือน
7. ท่านมีสถานะใดในครอบครัว
 - () เป็นหัวหน้าครอบครัว
 - () เป็นบุตรภายใต้การดูแลของพ่อแม่

- () ดูเล่นเองแต่อาศัยอยู่กับผู้อื่น
 () ดูเล่นเองโดยอาศัยเพียงลำพัง
8. ท่านต้องรับผิดชอบในครอบครัว
 () เลี้ยงดูครอบครัว
 () เลี้ยงดูครอบครัวและต้องเลี้ยงดูพ่อแม่
 () เลี้ยงดูตนเอง (ไม่มีครอบครัวต้องรับผิดชอบ)
9. การเจ็บป่วยครั้งนี้เกิดเนื่องจาก
 () อุบัติเหตุ
 () การเสื่อมตามอายุ
 () เนื้องอก / มะเร็งกระดูก
 () การติดเชื้อ
 () ภาวะการเจริญเติบโต
 () อื่นๆ.....
10. ท่านมีการตรวจร่างกายประจำปีอย่างต่อเนื่อง
 () ใช่
 () ไม่ใช่

ตอนที่ 2 ความรู้ในเรื่องการใส่กายอุปกรณ์เสริมโตะประกบหลัง

ข้อ	คำถามความรู้เรื่องกายอุปกรณ์เสริมประกบหลัง	ใช่	ไม่ใช่
1.	กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังเป็นอุปกรณ์ที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นสำหรับ ตามร่างกายภายนอกบริเวณหลัง		
2.	การใส่กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังช่วยเหลือและทดแทน กล้ามเนื้อที่อ่อนกำลัง		
3.	การใส่กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังควรใส่ในท่านั่ง		
4.	การใส่กายอุปกรณ์เสริมที่ถูกต้องวิธี จะช่วยให้ลดอาการปวดหลัง		
5.	การบริหารร่างกาย ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม จะช่วยให้ท่านหายใจเร็ว ขึ้น		
6.	ก่อนใส่กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังควรมีการตรวจดูเนื้อที่ยึดติด ว่าหลวมหลุดหรือไม่ก่อนสวมใส่		
7.	การดูแลรักษากายอุปกรณ์เสริมประกบหลังควรนำไปตากแดดทุก วัน		
8.	การใส่กายอุปกรณ์เสริมที่ถูกต้องวิธี จะช่วยให้ท่านสามารถดำเนิน ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ		
9.	เมื่อผู้ป่วยใส่กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังแล้วอาการปวดหลังจะ บรรเทาลง		
10.	เมื่อผู้ป่วยใส่กายอุปกรณ์เสริมประกบหลังแล้วมีอาการชา หรือ อ่อน แรงของแขนและขา ควรไปพบแพทย์		

ตอนที่ 3 ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้ป่วยที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง
ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง

คำชี้แจง โปรดอ่านแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับ
ความคาดหวังความสามารถของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว
และกรุณาตอบทุกข้อ

ข้อความ	ท่านคิดว่าตนเองมีความสามารถ อยู่ในระดับใด			สำหรับ ผู้ศึกษา
	3 มาก	2 ปานกลาง	1 น้อย	
1. ท่านสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อกระดูก เช่น นม ปลาตัวเล็กๆ ผัก และผลไม้เป็นประจำ				[]
2. ท่านสามารถลด/เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ในระหว่างที่ท่านเข้ารับการรักษา/ ใส่กายอุปกรณ์เสริมได้				[]
3. ท่านสามารถลด/เลิกการสูบบุหรี่ในระหว่าง ที่ท่านเข้ารับการรักษา/ใส่กายอุปกรณ์เสริมได้				[]
4. ท่านสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้อง				[]
5. ท่านสามารถดูแลและบำรุงรักษากาย อุปกรณ์เสริม ได้				[]
6. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านสามารถออก กำลังกายด้วยท่ากายบริหารได้				[]
7. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านสามารถ ลุกนั่งได้ด้วยตนเอง				[]
8. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านสามารถ รับประทานอาหารเองได้อย่างปกติ				[]
9. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านสามารถ ขับถ่ายเองได้อย่างปกติ				[]
10. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านสามารถ ดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ				[]

ตอนที่ 4 ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง

คำชี้แจง เป็นคำถามเกี่ยวกับระดับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการใส่กายอุปกรณ์เสริมประกับหลังโปรด อ่านแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับความคาดหวังของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

ข้อความ	ท่านคิดว่าตนเองมีความคาดหวัง ในผลลัพธ์จากการใส่กาย อุปกรณ์เสริมประกับหลังเพียงใด			สำหรับ ผู้ศึกษา
	3 มาก	2 ปานกลาง	1 น้อย	
1. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อกระดูก เช่น นม ปลาตัวเล็กๆ ผัก และ ผลไม้เป็นประจำ จะทำให้ท่านหายเร็วขึ้น				[]
2. ถ้าท่านลด/เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ในระหว่างที่ท่านเข้ารับ การรักษา/ใส่กายอุปกรณ์เสริมแล้ว จะทำให้ท่านหายเร็วขึ้น				[]
3. ถ้าท่านลด/เลิกการสูบบุหรี่ในระหว่างที่ ท่านเข้ารับการรักษา/ใส่กายอุปกรณ์เสริมได้ จะทำให้ท่านหายเร็วขึ้น				[]
4. ถ้าใส่กายอุปกรณ์เสริมได้อย่างถูกต้อง จะทำให้ท่านหายเร็วขึ้น				[]
5. ถ้าใส่กายอุปกรณ์เสริมได้อย่างถูกต้อง จะช่วยลดอาการปวดหลัง				[]
6. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ถ้าท่านออก กำลังกายด้วยท่ากายบริหารจะทำให้ท่าน หายเร็วขึ้น				[]

ข้อความ	ท่านคิดว่าตนเองมีความคาดหวัง ในผลลัพธ์จากการใส่กาย อุปกรณ์เสริมประกับหลังเพียงใด			สำหรับ ผู้ศึกษา
	3 มาก	2 ปานกลาง	1 น้อย	
7. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ถ้าท่านออก กำลังกายด้วยท่ากายบริหารจะช่วยลดอาการ ปวดหลัง				[]
8. การใส่กายอุปกรณ์เสริม จะช่วยให้สามารถ รับประทานอาหารเองได้อย่างปกติ				[]
9. การใส่กายอุปกรณ์เสริม จะช่วยให้ท่าน สามารถขับถ่ายเองได้อย่างปกติ				[]
10. การใส่กายอุปกรณ์เสริม จะช่วยให้ท่าน สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ				[]

ตอนที่ 5 ข้อมูลการปฏิบัติตัวเมื่อผู้ป่วยใช้กายอุปกรณ์เสริมโลหะประทับหลัง

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านได้ปฏิบัติจริง

ข้อความ	สำหรับนักศึกษา
1. ท่านใส่กายอุปกรณ์เสริม เมื่อใด () ก. ใส่ในท่านอน ก่อนลุกนั่ง และเดิน () ข. ใส่ตอนนั่ง ก่อนยืน () ค. ใส่ก่อนไปพบแพทย์	[]
2. ท่านต้องถอดกายอุปกรณ์เสริม เมื่อใด () ก. ถอดในท่านอน () ข. ถอดตอนนั่ง หรือยืนก็ได้ () ค. ถอดเมื่อใดก็ได้	[]
3. ท่านใส่กายอุปกรณ์เสริม นานเท่าใด () ก. ใส่ทุกวัน จนกว่าแพทย์จะสั่งเลิกใช้ () ข. ใส่บางวัน เมื่อออกจากบ้าน () ค. ใส่ทุกวัน จนหายปวดหลัง	[]
4. เมื่อท่านใส่กายอุปกรณ์เสริม แล้วอาการปวดหลังมากขึ้น ท่านทำอย่างไร () ก. ถอดกายอุปกรณ์ออก () ข. ถอดกายอุปกรณ์ออก ก่อนไปพบแพทย์ () ค. คลายสายรัด/เข็มขัดออกเล็กน้อย	[]
5. เมื่อท่านใส่กายอุปกรณ์เสริม แล้วอาการปวดหลังลดน้อยลง หรือหายปวด () ก. ใส่หลวม () ข. ใส่พอดี () ค. ใส่ถูกต้อง	[]

ข้อความ	สำหรับผู้ศึกษา
6. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านปฏิบัติตนเองอย่างไร () ก. ลุกนั่งให้ถูกวิธี () ข. ยกของหนักเป็นประจำ () ค. ใส่กายอุปกรณ์เสริมแบบหลวมๆ	[]
7. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านมีการทำกายบริหาร โดยการยืดกล้ามเนื้อ ต้นคอ บ่อยแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
8. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านมีการทำกายบริหาร โดยการยืดกล้ามเนื้อ หลังตอนบนและกล้ามเนื้ออก บ่อยแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
9. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านมีการทำกายบริหาร โดยการยืดกล้ามเนื้อ หน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง บ่อยแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
10. ท่านมีการสูบบุหรี่/ดื่มสุราบ่อยแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
11. ท่านรับประทานอาหารนม ปลาตัวเล็กๆ ผัก ผลไม้ บ่อยแค่ไหน () ก. รับประทานทุกวัน () ข. รับประทานเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยรับประทานเลย	[]

ข้อความ	สำหรับผู้ศึกษา
12. ขณะใส่กายอุปกรณ์เสริม ท่านได้ยกของหนัก บ่อยแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
13. ท่านต้องทำงานหนัก ขาดการพักผ่อนบ่อยครั้งแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
14. ท่านต้องยืน เดินหรือนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานบ่อยครั้งแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
15. ท่านมีการทำความสะอาดกายอุปกรณ์เสริมบ่อยครั้งแค่ไหน () ก. ทำทุกวัน () ข. ทำเป็นบางครั้ง () ค. ไม่เคยทำเลย	[]
16. ท่านทำความสะอาดกายอุปกรณ์เสริมด้วยอะไร () ก. เช็ดด้วยผ้าแห้ง () ข. ล้างด้วยน้ำเปล่า () ค. ใช้น้ำสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง	[]
17. ท่านสามารถใส่กายอุปกรณ์เสริมพร้อมกับหลังด้วยตนเองทุกครั้งหรือไม่ () ก. ทุกครั้ง () ข. เป็นบางครั้ง () ค. ไม่สามารถใส่ด้วยตนเองได้เลย	[]

ข้อความ	สำหรับผู้ศึกษา
18. ท่านสามารถนั่งหรือเดินด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ ทุกครั้งหรือไม่ () ก. ทุกครั้ง () ข. เป็นบางครั้ง () ค. ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้เลย	[]
19. ท่านสามารถรับประทานอาหารด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ ทุกครั้งหรือไม่ () ก. ทุกครั้ง () ข. เป็นบางครั้ง () ค. ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้เลย	[]
20. ท่านสามารถอาบน้ำด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือทุกครั้งหรือไม่ () ก. ทุกครั้ง () ข. เป็นบางครั้ง () ค. ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้เลย	[]

ภาคผนวก จ

เครื่องมือในการสอนและสาธิต แผ่นพับ และ VCD



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน และการทำงาน
เนื่องจากหลังเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหว แต่
มีบางประการอาจบ่งชี้ว่าอาการปวดหลัง ที่เกิดขึ้น
อาจเป็นอันตรายและควรปรึกษาแพทย์ ดังนี้

1. มีอาการปวดหลังนานกว่า 2 สัปดาห์
2. มีอาการปวดหลังอย่างรุนแรงรับประทานยา
แก้ปวดพาราเซตามอลแล้วไม่ได้ผล
3. มีอาการปวดหลังและมีไข้ เบื่ออาหาร ผอม
ลง หรือน้ำหนักตัวลด
4. มีอาการปวดหลังและขา หรืออ่อนแรงของ
แขนและขา
5. มีอาการปวดหลังและมีความผิดปกติของ
ระบบขับถ่าย เช่น ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะหรือ
อุจจาระ ถ่ายอุจจาระมีเลือดปน
6. มีอาการปวดหลังและแขนขาเย็น ชีตหรือ
เจ็บวัก

สาเหตุที่ต้องใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง

1. การเสื่อมที่เกิดตามอายุ เมื่ออายุมากขึ้นใน
ส่วนของหมอนรองกระดูกสันหลังจะแห้งลง ทำให้
ความสามารถ ในการดูดซับแรงสั่นสะเทือนลดลง อายุที่
เพิ่มขึ้นยังทำให้เกิดภาวะเสื่อม ของเนื้อเยื่อ และเอ็นที่
เชื่อมต่อกันหลัง เมื่อรวมเข้ากับผลที่สะสมจากการทำ
กิจวัตรประจำวัน ในท่าที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดการ
เคลื่อนตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังได้ง่าย กระดูก
พุงก็เป็นภาวะเสื่อมที่เกิดตามอายุที่ทำให้เกิดอาการ
หลังได้เช่นกัน
2. ภาวะเสื่อมของกระดูกสันหลัง เช่น ข้อเสื่อมใน
ส่วนหมอนรองกระดูกสันหลัง และส่วนที่เป็นข้อซึ่งมัก
เกิดร่วมกันกับโพรงกระดูกสันหลังแคบ
3. เนื้องอกหรือมะเร็งกระดูก มะเร็งมักจะกระจาย
มาจากต่อมลูกหมาก ปอด เต้านม หรือทางเดินอาหาร
เนื้องอกมักเกิดที่เยื่อหุ้มไขสันหลังชั้นนอกสุด หรือไข
สันหลัง
4. การติดเชื้อ เชื้อที่มักพบบ่อย ได้แก่ เชื้อวัณโรค
เชื้อรา และเชื้อแบคทีเรีย

5. โรคที่เกิดจากการอักเสบ ได้แก่ โรครูมา
ตอยด์ โรคกระดูกสันหลังอักเสบยึดติด

6. ภัยอันตราย ที่เกิดกับหลังเช่น เกิดการเคล็ด
มีแรงกระชก มีการขาดตอนของกระดูกสันหลังส่วน
เอวมีการเคลื่อนของกระดูกสันหลังและมีการแตก
ของหมอนรองกระดูกสันหลัง

7. ปัญหาที่เกิดระหว่างการรักษาโรค เช่น
หลังคด และหลังโก่ง

8. อาการปวดว้าที่มาจากอวัยวะภายใน
ช่องท้อง เช่น ตับ มดลูก ถุงน้ำดี ตับอ่อน โรคหลอด
เลือดโป่งพอง

โภชนาการ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ผู้
ที่มีอาการปวดหลังหรือเพื่อการป้องกันไว้ อาหารที่
ควรรับประทานคือ อาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอ
ผู้ใหญ่วัยรับประทานในแต่ละวัน 1,000 มิลลิกรัม
หญิงมีครรภ์ หรือให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียม
1,500 อาหารต่อวัน อาหารที่มีแคลเซียมในปริมาณ
สูงได้แก่ นม(ไขมันต่ำ)รวมถึงอาหารที่รับประทาน

“ได้ทั้งกระดูกเช่น ปลาป่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง ถั่วลิสงเตา งาคั่ว ปลากระป๋อง กะปิ ใบชะพู ใบขอม มะขามฝักสด แครยอ่อน ฟักโขม เห็ดลม ผักกระเฉด สะเดายอดอ่อน สะเล ใบโหระพา เม็ดบัวดิบ ถั่วเหลือง เต้าหู้ คะนัว ถั่วงอก เป็นต้น แต่สาเหตุที่ขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ได้แก่ สุรา ยาลดกรดในกระเพาะ สารอาหารฟอสฟอรัส และ กรดออกซาลิก ที่มีในพืช เช่น ผักโขม โดยจะ รวมตัวกับแคลเซียมที่ไม่ละลายน้ำเป็นแคลเซียม ออกซาลิกเป็นฉนวนในกระเพาะปัสสาวะ การบริโภค โปรตีนมากเกินไปก็เป็นสาเหตุที่ทำให้สูญเสีย แคลเซียมได้ โดยโปรตีนทำให้เกิดของเสียใน ร่างกายได้แก่ แอมโมเนีย ยูเรีย และกำมะถัน ซึ่ง จะถูกขับออกมาในรูปกลีโคไซด์เฟต ร่างกายจึงต้อง ดึงธาตุที่มีฤทธิ์เป็นด่าง เช่น แคลเซียม หรือ แมกนีเซียมจากกระดูก เพื่อทำให้เกิดกลีโคไซด์เฟตเป็น กลาง ซึ่งแม้จะรับประทานแคลเซียมขนาดสูงถึง 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน ก็ไม่อาจทดแทนที่สูญเสีย ไปได้ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวด

หลังก็คือ โรคกระดูกพรุน และสาเหตุของการเกิด กระดูกพรุนจากการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมต่ำ ดูปนหรือ ดิมชาหรือกาแฟมากกว่า 5 แก้วต่อวัน

สาเหตุที่ต้องใส่ใจ อุปกรณ์เสริมโลหะกับหลัง และโภชนาการ

ความหมายของกายอุปกรณ์เสริมโลหะกับหลัง
กายอุปกรณ์เสริม โลหะกับหลังหมายถึง อุปกรณ์ที่ช่วยในการบำบัดรักษา ซึ่งถูกประดิษฐ์ ขึ้นมาใช้ตามภายนอกร่างกายส่วนหลัง เพื่อที่จะ ช่วยในการทรงตัวหรือพยุง ช่วยลดความเจ็บปวด ป้องกันอันตรายที่จะเกิดมากขึ้น และช่วยเหลือ ทดแทนกล้ามเนื้อที่อ่อนแอ ป้องกันการยับยั้งและ จำกัดการเคลื่อนไหว ประคองกระดูกสันหลังให้อยู่ ในแนวที่ถูกต้องกรณีผู้ป่วยผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ความรู้เรื่องปวดหลัง

อาการปวดหลังเป็นอาการที่พบได้บ่อยและมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลัง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาการที่ไม่ร้ายแรงมาก เป็นไม่นานและสามารถรักษาได้ แต่อาการปวดหลังส่วนมากจะมี

จัดทำโดย
ว่าที่ ร.ต. นพดล วิสุพร รหัส 4882064
นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิธีใส่ Chair Back Brace

1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคอกลมด้านในก่อน พร้อมจัดท่านอนให้เรียบร้อยในท่านอนหงาย



2. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ ใช้กายอุปกรณ์ Chair Back Brace สอดใส่ด้านหลัง



3. ให้ผู้ป่วยนอนหงายกับหมอนหนุนแบบกายอุปกรณ์
4. ให้แผ่นโลหะอันล่างวางพาดกระดูกสันหลังระหว่างสะโพก กับ หัวกระดูกต้นขา
5. วางแผ่นผ้าใบรองหน้าท้องแนบหลุมอุ้งเชิงกรานอยู่ล่าง



6. ใช้เข็มติดเส้นสายพวงข้อทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นพอดีตามด้วยเข็มติดเส้นกลางข้อทั้ง 2 ข้าง และเส้นบนครึ่งตามทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นพอดี



7. ให้ผู้ป่วยลุกนั่งด้วยการช่วยประคองแล้วให้เอวตัวไปข้างหลังโดยใช้มือยันไว้



8. ให้ผู้ป่วยลงยืนและหักตัวเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง



วิธีถอด Chair Back Brace

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายในท่าพาด
2. ปลดเข็มติดเส้นสายพวงข้อออกก่อน แล้วปลดเข็มติดเส้นกลางข้อทั้งพวงด้วยปลายคีมตัดเส้นสายออก



3. เอาแผ่นรองหน้าท้องออก
4. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ แล้วเอากายอุปกรณ์ Chair Back Brace ออก



5. ให้ผู้ป่วยกลับมานอนหงายเหมือนเดิม



กายบริหารในขณะที่ใส่กายอุปกรณ์

เสริมโลหะประกับหลัง

การยืดกล้ามเนื้อข้อเท้า
1. ก้มศีรษะ ให้ตาจรดหน้าอก หมุนศีรษะเป็นวง

ทิศละ 3 รอบ

2. ก้มศีรษะ ให้ตาจรดหน้าอก ค้างไว้ 30 วินาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

3. แหงนหน้ามองเข่าและข้อเท้า และหมุนปากสลับกัน 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า

4. หันหน้าไปด้านข้าง ใช้มือผลักคางให้เข้าใกล้กับหัวไหล่มากที่สุด ค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง

การยืดกล้ามเนื้อหลังของมดและกล้ามเนื้ออก

1. นั่งหลังตรง มือ 2 ข้างแตะ หัวไหล่ หุบศอกและกางศอกออก ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง

2. ขูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ให้แนบกับหู ยึดแขนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนรู้สึกถึงกล้ามเนื้อ

"ไหล่ ออก และ เอว ลูกลม หายใจเข้าลึก ๆ และ นับ 10

จากนั้นก้มตัวลง ใช้มือแตะพื้นและ หายใจออกช้า ๆ นับ 10 หายใจตื้นลึก ๆ แล้วตั้งตัวใหม่ ทำซ้ำ 10 รอบ

3. นั่งพิงผนังเก้าอี้ เหยียดแขนเหนือศีรษะ นับ 10 แล้วค่อย ๆ โน้มแขนลงด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับมาอยู่ในท่าตั้งต้น ทำสลับข้างกัน ให้ได้ข้างละ 10 ครั้ง

4. ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย โน้มตัวลงทางด้านหน้าและบิดเอวให้ตอกจรดกับด้านข้างของเข่าด้านตรงข้าม มอง

ไปทางตรงอีกด้านหนึ่งที่ยืดได้ แขนด้านข้างไว้ 30 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง

การมารูปร่างกายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง
ใช้ผ้าหรือฟองน้ำชุบน้ำเกลือ ใช้เช็ดตรงที่เป็น

หนังเทียมหุ้มโลหะอยู่ แล้วผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดสบู่ออก แล้วล้างมือให้แห้ง อย่างนำไปสัมผัสจะทำให้ฟองน้ำและ

หนังเทียมหมดอายุเร็วขึ้น ส่วนที่เป็นโลหะก็ให้ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดก็พอ ตรวจดูเนื้อผ้าที่ยึดติดนั้นหลวมหลุด

หรือไม่ก่อนสวมใส่

จัดทำโดย
ว่าที่ รศ. นพ. พล. วิสุทธ รัต 4382064

นักศึกษารัชมงคลวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เทคนิคการใส่กายอุปกรณ์เสริม

โลหะประกับหลัง

ชนิด Chair Back Brace

เหตุผลและความจำเป็นที่ต้องใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประกับหลัง ในผู้ที่มีอาการปวดหลังในระดับ

กระดูก L₁-L₅

1) เพื่อที่จะช่วยในกรณีหลังตัว หรือพยุงช่วยลดความเจ็บปวด

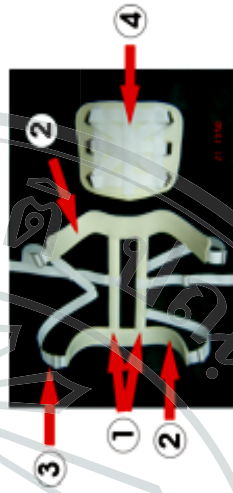
2) เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดมากขึ้น

3) เพื่อช่วยเหลือและทดแทนกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง

4) เพื่อป้องกันการขยับและจำกัดการเคลื่อนไหว

5) เพื่อให้เกิดการติดรูปที่อาจเกิดขึ้นในกรณีผู้ป่วยที่ผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ส่วนประกอบโลหะประกับหลัง Chair Back Brace



1. โลหะแผ่นหุ้มหนังเทียม 2 อัน ด้านกระดูกสันหลัง

2. โลหะแผ่นหุ้มหนังเทียม 2 แผ่น บนและล่าง

3. มีสายเข็มขัด 6 เส้นข้างละ 3 เส้น

4. แผ่นฟองน้ำหุ้มหนังเทียมรองหน้าท้อง 1 แผ่น

ทิศทางของข้างละ 3 อัน

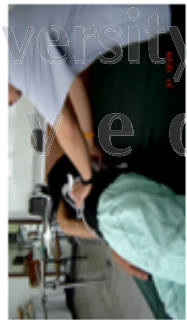
3. มีแผ่นพลาสติกปูรองน้ำให้ม้วนด้วยหนังเทียมรองด้านหลังติดกับสายเข็มขัด
 4. หักครึ่งสายค้ำขาขวามือของโครงโลหะรูปตัวเอ
 5. หมุดหลักเกาะ หัวสาย
- วิธีใส่ Jewette Brace
1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคลุมค้ำขาในก่อนเพื่อป้องกันแรงในท่านอนหงาย



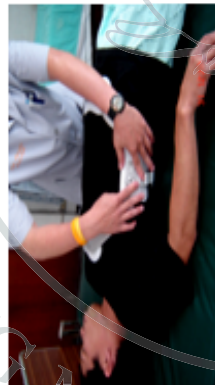
2. เอาโครงโลหะ รูปตัวเอ ครอบลำตัวค้ำขาหน้า
3. ให้แผ่นรองหน้าอกค้ำขาขวาห้อยลงมา 1'-1.5"
4. ให้แผ่นรองค้ำขาตรง เป็นแนวหน้าพอ



5. ให้ผู้ป่วยตะแคงขวาแล้ว ใช้สายสอดมาค้ำขาหลัง พร้อมแผ่นหนังรองสายรัดลำตัว



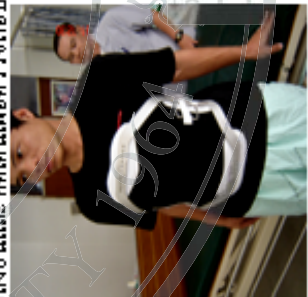
6. ให้ผู้ป่วยตะแคงกลับมานอนหงายด้วยแผ่นหนังรองและสายรัดลำตัว
7. ปรับสายรัดลำตัว ให้พอดีเอาหัวเข็มขัดเกาะกับหมุดค้ำขา
8. เกร็งให้พริ้งขึ้นด้วยหัวเข็มขัดปรับสายให้แน่นพอดี แล้วกดหัวเข็มขัดทั้งสายลงล็อก



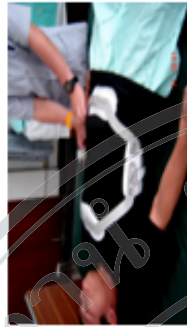
9. ให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่ง ใช้มือประคองไว้เพื่อความพอดีไม่ให้แน่นไป หรือหลวมไป



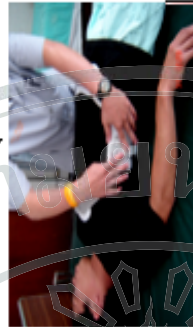
10. ให้ผู้ป่วยลงยืนและ หักเดินเพื่อทดสอบความถูกต้อง



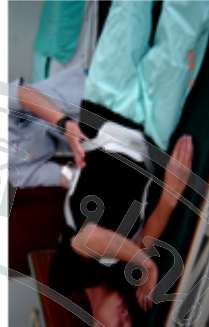
- วิธีถอด Jewette Brace
1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายในท่าตรง
 2. ผ่อนหัวเข็มขัดทั้งสายค้ำขาขึ้น ให้พินล็อกเพื่อให้สายรัดหย่อน



3. ปลดหัวเข็มขัดออกจากหมุดค้ำขา



4. ให้ผู้ป่วยตะแคงขวาเอาแผ่นหนังรองและสายรัดลำตัวออก



5. ให้ผู้ป่วยกลับมานอนหงายเหมือนเดิม
6. เอาโครงโลหะรูปตัวเอออกจากลำตัวผู้ป่วย



การบริหารงานและที่ใส่สายอุปกรณ์เสริมโลหะ

การยึดกลั้วเนื้อเนื้อ

1. กัมศิระมะ ให้ทางจรรตหน้าอก หมุนศิระมะ เป็นวง ทิศละ 3 รอบ
2. กัมศิระมะ ให้ทางจรรตหน้าอก ตั้งไว้ 30 วินาที เพื่อยึดกลั้วเนื้อเนื้อด้านหลัง
3. แหวนหน้ามอญเพดานอ้าปากและ หมุนปาก สลับกัน 10 ครั้ง เพื่อยึดกลั้วเนื้อเนื้อทางด้านหน้า
4. หันหน้าไปด้านข้าง ใช้มือผลักคางให้เข้า ไตกับหัว โหลมากที่สุด ตั้งไว้ 30 วินาที

การยึดกลั้วเนื้อเนื้อของมอญและกลั้วเนื้อเนื้อ

1. นั่งหลังตรง มือ 2 ข้างแตะ หัว โหล หมุนคอ และกางคอออก ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง

2. ขูแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ให้แนบ กับขู ยึดแขน ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้จนรู้สึกถึง กลั้วเนื้อเนื้อ โหล ออก และ เอว สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และ นับ 10 จากนั้นแก้มตัวลง ใช้มือแตะพื้นขณะ หายใจออก ข้าง ๆ นับ 10 หายใจเข้าลึก ๆ แล้วตั้งต้นใหม่ ทำซ้ำ 10 รอบ

3. นั่งพิงพนักเก้าอี้ เหยียดแขนเหนือศีรษะ นับ 10 แล้วค่อย ๆ โน้มแขนลงด้านข้าง ตั้งไว้ 10 วินาที แล้วกลั้วมาอยู่ในท่าตั้งต้น ทำสลับข้างกัน ให้ได้ข้าง ละ 10 ครั้ง

4. ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย โน้มตัวลงทาง

ด้านหน้าและ มิตรอ ให้ทอดจรรตกับด้านข้างของเท้า

หลังข้าม มอญไปทางคออีกด้านหนึ่งที่ตั้งขึ้นเพดานคางไว้ 30 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง

การบำรุงรักษาอุปกรณ์เสริมโลหะประจำหลัง

ใช้ผ้าหรือฟองน้ำชุบน้ำสบู่เหลว ใช้เช็ดตรงที่เป็น หิ้งเทียมหุ้มโลหะ อยู่ แล้วผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดสบู่ออก แล้วล้างมือให้แห้ง อย่างนำไปผึ่งแดดจะทำ ให้ฟองน้ำและ หิ้งเทียมหุ้มคออายุเร็วขึ้น ส่วนที่เป็น โลหะก็ ให้ใช้ผ้า เช็ดขัดธรรมดาที่พอ ตรวจดูเนื้อที่ติดกันนั้น หลวม หลุด หรือ ไม่ก่อนใส่

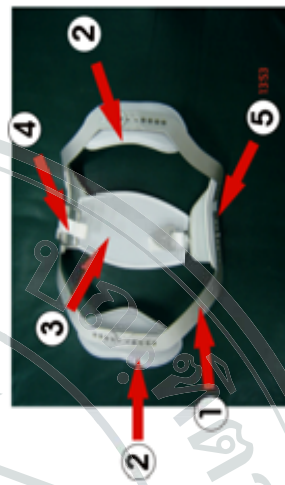
เทคนิคการใส่สายอุปกรณ์เสริม โลหะ

ปรับกับหลังเหล็ก

Jewette Brace

เหตุผลและความจำเป็นที่แพทย์ต้องให้ใส่สาย อุปกรณ์เสริมโลหะประจำหลัง ในผู้ที่มีอาการปวด หลังในระดับกระดูก T₁₂ L₂

- 1) เพื่อที่จะช่วยในการทรงตัว หรือพยุงช่วงหลังความเจ็บปวด
 - 2) เพื่อป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดมาที่ใน
 - 3) เพื่อช่วยเหยื่อและทดแทนกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง
 - 4) เพื่อป้องกันกระดูกขยับและจำกัดการเคลื่อนไหว
 - 5) เพื่อให้เห็นภาพที่จริงที่อาจเกิดขึ้นในกรณีผู้ป่วยที่ผ่าตัดกระดูกสันหลัง
- ส่วนประกอบโลหะประจำหลัง Jewette Brace



1. มิตรอโลหะ เป็นรูปตัวโอ
2. มิตรอโลหะติดบนส่วนระหว่าง หน้าอก เป็นแผ่น รูปหัวใจ และหางหัวหนาเป็นแผ่นรูปกล้วยไม้

จัดทำโดย

ว่าที่ ร.ต. นพดล วิสุทธ รักษ์ 482064

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. โลหะแผ่นหุ้มหมั้นเทียม 1 แผ่นติดกับโลหะแท่งหุ้มหมั้นเทียมด้านล่างเข้าด้วยกัน
3. มีสายเข็มขัด 6 เส้นข้างละ 3 เส้น
4. แผ่นฟองน้ำหุ้มหมั้นเทียมรองหน้าท้อง 1 แผ่นติดขาของข้างละ 3 อัน

วิธีใส่ Taylor Brace

1. ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อยืดคอกลมด้านในก่อน พร้อมจัดท่านอน ให้เขยิบร้อยในท่านอนหงาย



2. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ ใช้อุปกรณ์ Taylor Brace สอดใส่เท้า หลัง
3. เอาสายที่ปลายแถบเหล็กที่โหล่อ้อมมาทางด้านหลังสอดติดกับแถบเหล็กตรงสะโพกด้านหลัง



4. ให้ผู้ป่วยนอนหงายกลับมาตามอุปกรณ์ให้

5. โลหะแผ่นหุ้มหมั้นวางพาดอยู่ตรงระดับ สันกระดูกสะโพก กับ หัวกระดูกต้นขา
6. วางแผ่นผ้าใบรองหน้าท้องบนตัวผู้ป่วยแล้วมอมอยู่บนตรงอยู่ล่าง



7. ใช้สายรัดที่ปลายโลหะแผ่น หุ้มหมั้นติดกับแถบรองหน้าท้องพาดขาของด้านล่างก่อน แล้วสายรัดให้แน่นพอดี
8. จากนั้น้วยสายรัดตรงกลางยึดติดแถบรอง หน้าท้องแล้ว
9. เอาสายที่ปลายแถบเหล็กที่โหล่อ้อมมาทางด้านหลัง สอดติดกับแถบเหล็กพาดสายรัดด้านหลัง อ้อมกลับมามาหุ้มรัดกับแผ่นรองหน้าท้องตรงขาของด้านบน แล้วสายรัดให้แน่นทุกเส้นพอดี



10. ให้ผู้ป่วยลุกนั่งด้วยการช่วยประคองแล้วให้เอื้อมตัวไปข้างหลังโดยใช้มือขึ้นไว้

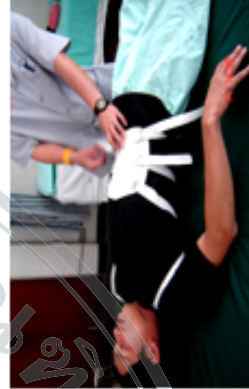


11. ให้ผู้ป่วยลงยืนและหักเค้นเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง



วิธีถอด Taylor Brace

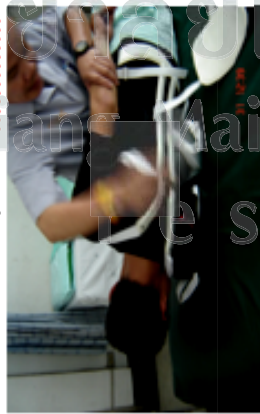
1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายในท่าหงาย



2. ปลดสายรัดกับแผ่นหน้าท้องตรงขาออกก่อน
3. ปลดสายรัดตรงกลางออก
4. ปลดสายที่ติดกับปลาย โลหะ แผ่นหุ้ม หมุนออกจากแผ่นรองหน้าท้องด้านล่างออก



5. เอาแผ่นรองหน้าท้องออกให้ผู้ป่วยนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้เอากาวยุปกรณ์ Taylor Brace ออก



6. ให้ผู้ป่วยนอนหงายกลับมาเหมือนเดิม



กายบริหารในขณะที่ใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประจำ

การยืดกล้ามเนื้อข้อศอก

1. ก้มศีรษะ ให้คางจรดหน้าอก หมุนศีรษะเป็นวง หักละ 3 รอบ
2. ก้มศีรษะ ให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 30 วินาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อข้อศอกด้านหลัง
3. แหงนหน้ามองเพดานอ้าปากและหุบปาก สลับกัน 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อทางด้านหน้า
4. หันหน้าไปด้านข้าง ใช้มือผลักคางให้เข้าใกล้กับหัวให้มากที่สุด ค้างไว้ 30 วินาที

การบำรุงรักษากายอุปกรณ์เสริมโลหะประจำ

ใช้ผ้าหรือฟองน้ำชุบน้ำสะอาดเช็ดทำความสะอาดหมั่นเช็ดหมั่นโลหะอยู่ แล้วผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดสบู่ออก แล้วล้างให้แห้งอย่านำไปผึ่งแดดจะทำให้ฟองน้ำและหมั่นเสื่อมหมดยุเร็วขึ้น ส่วนที่เป็นโลหะก็ให้ใช้ผ้าเช็ดถูธรรมดาที่พอ ตรวจดูข้อศอกที่ยึดติดนั้นหลวมหลุดหรือไม่ก่อนสวมใส่

จัดทำโดย

ว่าที่ ร.ต.นพพล วิสุทธ รหัส 4882064

นครศรีธรรมราชวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เทคนิคการใส่กายอุปกรณ์เสริม โลหะ ประจำหลัง

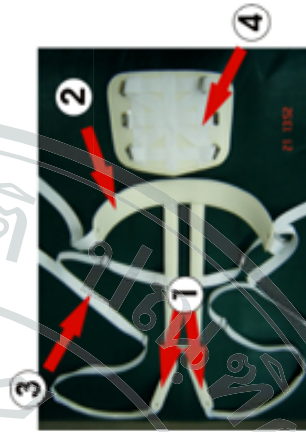
ชนิด Taylor Brace

เหตุผลและความจำเป็นที่ต้องใส่กายอุปกรณ์เสริมโลหะประจำหลัง ในผู้ที่มีอาการปวดหลังในระดับ

กระดูก T₁₂-L₅

- 1) เพื่อที่จะช่วย ในการทรงตัว หรือพยุงช่วยลดความเจ็บปวด
- 2) เพื่อป้องกันรอยแตกหายที่จะเกิดมากขึ้น
- 3) เพื่อช่วยเหลือและทดแทนกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง
- 4) เพื่อป้องกันการอักเสบและจำกัดการเคลื่อนไหว
- 5) เพื่อแก้ไขการผิดรูปที่อาจเกิดขึ้น ในกรณีผู้ป่วยที่ผ่าตัดกระดูกสันหลัง

ส่วนประกอบโลหะประจำหลัง Taylor Brace



1. โลหะแผ่นหุ้มหมั่นเทียม 2 อัน ด้านกระดูกสันหลัง ต่อไปจนถึงหัวไหล่เหนือสะบัก มีสายที่ติดติดอยู่ตรงปลายโลหะ แผ่นหุ้มหมั่นเทียม ทั้ง 2 ด้าน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ว่าที่ร้อยตรี นพดล วิสุพร
วัน เดือน ปีเกิด	15 กันยายน 2502
ประวัติการศึกษา	
2522	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น วิทยาเขตเทคนิคภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
2525	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาเขตเทคนิคภาคพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
2532	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (เอกอุตสาหกรรม) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2525-2526	รับราชการตำแหน่งนายช่างเทคนิค 2 หน่วยเครื่องช่วยคนพิการ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2527-2531	รับราชการตำแหน่งนายช่างเทคนิค 3 หน่วยเครื่องช่วยคนพิการ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2532-2536	รับราชการตำแหน่งนายช่างเทคนิค 4 หน่วยเครื่องช่วยคนพิการ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2537-ปัจจุบัน	รับราชการตำแหน่งนายช่างเทคนิค 5 หน่วยเครื่องช่วยคนพิการ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่