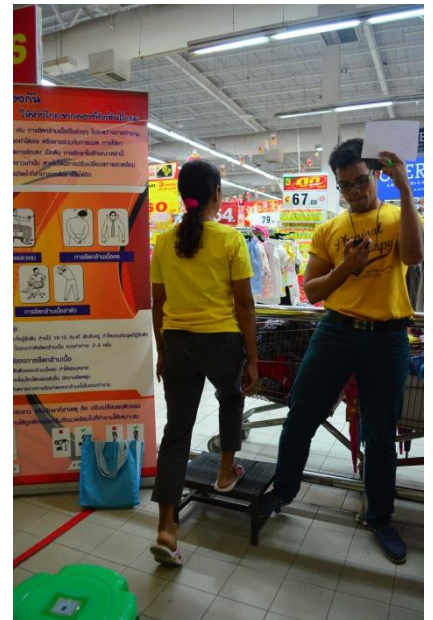


สรุปงานวันกายภาพบำบัด 2559

โรงพยาบาลหาดใหญ่





โรงพยาบาลสุโขทัย





โรงพยาบาลศรีธัญญา จ.สุโขทัย



โรงพยาบาลศรีสังวร จ.สุโขทัย





โรงพยาบาลภูเก็ต



โรงพยาบาลนครปฐม



โรงพยาบาลราชบุรี

การทดสอบกล้ามเนื้อ

การทดสอบที่ 1
การตรวจประเมินกล้ามเนื้อต้นขา
วิธีตรวจ
พิจารณาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาโดยการนั่งลงบนเก้าอี้
วิธีการทำ
1. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยนั่งลงบนเก้าอี้
2. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยยกขาขึ้นสูง 90 องศา แล้ววัดการเคลื่อนที่ของเข่าในทิศทางขึ้นลง
การแปลผล
คะแนน 0-3 (ใน 30 วินาที) ความแข็งแรงไม่เพียงพอ

| | | | | | |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|
| อายุ | 60-64 ปี | 65-69 ปี | 70-74 ปี | 75-79 ปี | 80-84 ปี |
| ชาย | 2-5 ปี | 3-2 ปี | 3-2 ปี | 4-2 ปี | 3-3 ปี |
| หญิง | 2-3 ปี | 2-3 ปี | 1-0 ปี | 1-3 ปี | 1-0 ปี |

การทดสอบที่ 2
การตรวจการลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที
วิธีตรวจ
พิจารณาการลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้
วิธีการทำ
1. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยนั่งเก้าอี้ 2 ตัว เว้นระยะห่าง 30 เซนติเมตร
2. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที
การแปลผล
คะแนน 0-3 (ใน 30 วินาที) ความแข็งแรงไม่เพียงพอ

| | | | | | |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|
| อายุ | 60-64 ปี | 65-69 ปี | 70-74 ปี | 75-79 ปี | 80-84 ปี |
| ชาย | 14-19 ปี | 12-15 ปี | 12-17 ปี | 11-17 ปี | 10-15 ปี |
| หญิง | 12-17 ปี | 11-15 ปี | 10-15 ปี | 10-15 ปี | 9-14 ปี |

การทดสอบที่ 3
การตรวจการก้าวเท้าขึ้นบันได (10ก้าว)
วิธีตรวจ
พิจารณาการก้าวเท้าขึ้นบันได
วิธีการทำ
1. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยก้าวเท้าขึ้นบันได 2 ขั้น
2. ผู้ตรวจให้ผู้ป่วยก้าวเท้าขึ้นบันได 30 วินาที
การแปลผล
คะแนน 0-3 (ใน 30 วินาที) ความแข็งแรงไม่เพียงพอ

| | | | | | |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|
| อายุ | 60-64 ปี | 65-69 ปี | 70-74 ปี | 75-79 ปี | 80-84 ปี |
| ชาย | 20-25 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี |
| หญิง | 18-22 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี | 17-22 ปี |

กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลราชบุรี

การหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น กระดูกแตก, กระดูกหักหัก บาดแผลทางผิวหนังรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ ซึ่งสาเหตุต่างประเภท เช่น สมองเสื่อม พบว่าผู้สูงอายุ ถึง 75 ปี มีปัญหาเกี่ยวกับการหกล้ม มีสาเหตุจากกรหมัน ดังนั้นการทบทวนผู้สูงอายุซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่มีความสำคัญ ที่ต้องมีการประเมินป้องกันอย่างรอบคอบ

สาเหตุ

1. การขาดความรู้ความเข้าใจของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกำลังกล้ามเนื้อที่ลดลง
2. มีการทรงตัวที่ไม่ดี ไม่มั่นคง
3. มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น เช่น ตาฝ้าขุ่นมัวไม่ชัด ไร้อัตตาแมตส์ตา
4. ขาดสมาธิ หรือการรับรู้ที่ช้า ทำให้เกิดการตัดสินใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง
5. อุบัติเหตุต่างๆ เช่น สภาพแวดล้อมภายใน การใส่รองเท้าที่ไม่ดี การถูกขโมย

ป้องกันการหกล้มได้อย่างไร

1. ศึกษารายละเอียดของความรู้ความเข้าใจของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ
2. ฝึกการทรงตัวที่มั่นคง
3. ปรับสภาพแวดล้อมภายใน และสภาพแวดล้อมการหกล้ม เช่น โถงทางเดินที่แคบๆ กำแพงยึดเกาะ หรือติดตั้งไม้กั้นบันได

* วิทยากร: แพทย์แผนกเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ศึกษานิเทศน์ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพ

กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลราชบุรี

20 มกราคม วันกายภาพบำบัดแห่งชาติ

ภารกิจในการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ การป้องกันและลดการบาดเจ็บจากการหกล้มเป็นสิ่งสำคัญ

รู้จักกายภาพบำบัด

กายภาพบำบัดเป็นการใช้วิธีการทางกายภาพเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลราชบุรี

ท่าออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว

ท่าที่ 1
ยืนบนขาข้างเดียว 30 วินาที ในท่าที่ขาข้างเดียว ยกขาขึ้นสูง 90 องศา และวางเท้าลงบนขาข้างเดียว 3 ครั้ง ทำซ้ำในท่าเดียวกัน

ท่าที่ 2
ยืนบนขาข้างเดียว 30 วินาที ในท่าที่ขาข้างเดียว ยกขาขึ้นสูง 90 องศา และวางเท้าลงบนขาข้างเดียว 3 ครั้ง ทำซ้ำในท่าเดียวกัน

กลุ่มงานกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

1.อบรมพัฒนาศักยภาพเครือข่ายฟื้นฟูคนพิการ



2.เปิดบริการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ 5 แห่ง



1.ศาลาสร้างสุข อบต.ยางซ้าย

2.รพ.สต.บ้านสวน



3.รพ.สต.บ้านกล้วย

4.รพ.สต.เมืองเก่า

5.รพ.สต.บ้านหลุม

3.ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยในชุมชน



4. one stop service ออกเอกสารรับรองความพิการ



โครงการ ร้อยพลังศรัทธา พัฒนาอุปกรณ์ผู้ชุมชน

