

ข้อมูลทั่วไป

ก. ชื่อเจ้าของผลงาน	นางสาววิสา จุลสินธนาภรณ์, E-mail .pui88zaza@gmail.com, ๐๘๖-๗๒๗๙๓๗๓
ข. องค์กร	โรงพยาบาลนาโพธิ์ ๑๐๓ หมู่ ๘ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
ค. ชื่อผลงาน	ถุงทรายเพิ่มกำลัง
ง. หมวดหมู่ของผลงาน	Innovation

ผลการพัฒนาคุณภาพ

๑. **โครงการ:** การออกกำลังกายโดยให้แรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทราย
๒. **คำสำคัญ:** ถุงทรายเพิ่มกำลัง
๓. **สรุปผลงาน:** ผลการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทรายในผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอัมพาต ส่งผลให้เกิดการฟื้นฟูกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น
๔. **ชื่อและที่อยู่องค์กร :** งานกายภาพบำบัดโรงพยาบาลนาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
๕. **สมาชิกทีม:** นางสาววิสา จุลสินธนาภรณ์ ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด
๖. **เป้าหมาย:** ผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอัมพาต เกิดการฟื้นฟูกำลังกล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา โดยการออกกำลังกายโดยให้แรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทราย
๗. **ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:** จากปัญหาพบว่าผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุจะมีมวลกล้ามเนื้อจะลดลงเรื่อยๆ ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวในระยะยาว มีอาการกล้ามเนื้อลีบ กล้ามเนื้ออ่อนแรง แผลหายช้าหรือผู้ป่วยอัมพาตที่ยังมีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงของกล้ามเนื้อแต่ยังสามารถเคลื่อนไหวต้านแรงจากภายนอกได้เมื่อประเมินความรู้ผู้ป่วยและญาติพบว่าส่วนใหญ่ขาดความรู้เรื่องของการปฏิบัติตัวเมื่อนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมร่วมกับการใช้ถุงทราย
๘. **กิจกรรมการพัฒนา :**
 - การวางแผน(Plan)**
 ๑. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำถุงทราย
 ๒. กำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอัมพาต
 ๓. แนะนำการออกกำลังกายโดยใช้ถุงทรายให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายบุคคล
 - ดำเนินการ(DO)**
 - ใช้การออกกำลังกายโดยให้แรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทรายกับผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอัมพาต
 - ประเมินผล(Check)**
 - ประเมินความแข็งแรงก่อนและหลังการออกกำลังกายโดยให้แรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทราย
 - การประเมินซ้ำและปรับปรุง (ACT)**
 - ติดตามประเมินผลโดยประเมินจากADLที่ดีขึ้น

๙.การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง

จากการใช้ถุงทรายในการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง,ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอัมพาต เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่าADLดีขึ้นสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น ลดผลต่อการเคลื่อนไหวในระยะยาวและสามารถใช้ได้ในหลายตำแหน่งของร่างกายอย่างเช่นผู้ที่ข้อมือและข้อเท้า และมีความปลอดภัยมากกว่าการใช้ดัมเบล

๑๐. บทเรียนที่ได้รับ

การออกกำลังกายโดยให้แรงต้านจากภายนอกโดยใช้ถุงทรายสามารถทำที่บ้านและทำได้บ่อยๆ และใช้พื้นที่ภายในบ้านได้ ใช้ได้ในหลายตำแหน่งของร่างกายเช่นผู้ที่ข้อมือและข้อเท้า และมีความปลอดภัย ซึ่งทำได้เองโดยต้นทุนการทำราคาถูกและสามารถหาได้เองตามบ้าน

๑๑. การติดต่อกับทีมงาน :นางสาววิสา จุลสินธนาภรณ์กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลนาโพธิ์จ.

บุรีรัมย์ ,E-mail pui88zaza@gmail.com โทรศัพท์ ๐๘๖-๗๒๗๕๓๗๓

ภาคผนวก



ภาพแสดง: ถุงทราย

