

ปวดข้อ-ข้อเสื่อม

และการประคบร้อนการพยาบาล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์



* B 0 0 3 8 1 7 6 *

ปวดข้อ-ข้อเสื่อม และการประคบร้อน...

ห้องสมุดวิชาสัตพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	III
คำนิยม	V
สารบัญ	VII
สารบัญรูป	VIII
สารบัญตาราง	XI
บทที่ 1 โรคข้อเสื่อมและการประยุกต์กระบวนการพยาบาล Osteoarthritis and Nursing Process Application	1
บทที่ 2 โรคข้อกระดูกสันหลังคอเสื่อม และการประยุกต์กระบวนการพยาบาล Cervical Spondylosis and Nursing Process Application	71
บทที่ 3 ปวดหลังและการประยุกต์กระบวนการพยาบาล Back Pain and Nursing Process Application	93
ดัชนี / Index	141

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

สารบัญรูป

รูปที่ 1.1	เปรียบเทียบผิวข้อเข่าของคนปกติกับคนที่เป็นข้อเข่าเสื่อม	6
รูปที่ 1.2	Heberden's nodes และ Bouchard's node	8
รูปที่ 1.3	ลักษณะของข้อเข่าในคนปกติ และข้อเข่าผิดปกติ genu varus และ genu valgus	9
รูปที่ 1.4	เครื่องช่วยพยุงเดิน (walker)	13
รูปที่ 1.5	อุปกรณ์พยุงเข่า (knee brace)	13
รูปที่ 1.6	การฉีดยาเข้าข้อ	16
รูปที่ 1.7	Total knee replacement และ partial knee replacement	19
รูปที่ 1.8	Total hip replacement	21
รูปที่ 1.9	ลักษณะการเคลื่อนหลุดของข้อสะโพกแบบ Posterior Dislocation	22
รูปที่ 1.10	Quadriceps strengthening	30
รูปที่ 1.11	Straight leg raising	31
รูปที่ 1.12	Short arc terminal extension	31
รูปที่ 1.13	Full arc extension with weight	32
รูปที่ 1.14	การเดินขึ้นและลงบันไดด้วยไม้เท้า	34
รูปที่ 1.15	การจัดขาผู้ป่วยในลักษณะกางออกโดยใช้ abductor pillow	43
รูปที่ 1.16	การวางขาบนหมอนสูง	49
รูปที่ 1.17	การใช้เครื่องเคลื่อนไหวข้ออย่างต่อเนื่อง	50
รูปที่ 1.18	การจัดท่านอนตะแคง ในผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมข้างขวา	54
รูปที่ 1.19	การเคลื่อนไหวข้อเท้าขึ้นลงและออกกำลังเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา	54

รูปที่ 1.20	การเดินโดยใช้ walker	56
รูปที่ 1.21	ท่าหมุนข้อสะโพก	57
รูปที่ 1.22	ท่ากางข้อสะโพก	58
รูปที่ 1.23	การใช้โถส้วมแบบนั่งราบในผู้ป่วยเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม	59
รูปที่ 1.24	การก้มตัวใส่ถุงเท้ารองเท้า	60
รูปที่ 1.25	การโน้มตัวลุกขึ้นจากเก้าอี้	60
รูปที่ 1.26	การบิดขาเข้าใน	60
รูปที่ 1.27	การนั่งไขว่ห้าง	60
รูปที่ 1.28	การก้มหยิบของ	61
รูปที่ 1.29	การนั่งยอง	61
รูปที่ 1.30	การโน้มตัวเข้าหาปลายเท้า	61
รูปที่ 1.31	การไขว่ขา	61
รูปที่ 1.32	การนั่งหลังพิงพนักเก้าอี้มีที่วางแขน	62
รูปที่ 1.33	การใช้เก้าอี้ที่นั่งสูง (high-seat chair)	62
รูปที่ 1.34	การเหยียดขาในการเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นยืน	62
รูปที่ 1.35	การใส่รองเท้าด้วยซันด์กรองเท้าด้ามยาว	62
รูปที่ 1.36	การหยิบของจากพื้น โดยงอขาไปทางด้านหลัง	63
รูปที่ 1.37	การมีอุปกรณ์ช่วยหยิบของจากพื้น	63
รูปที่ 1.38	การใช้อุปกรณ์ช่วยดึงผ้าห่ม	63
รูปที่ 1.39	การยืนขาทั้งสองข้างห่างพอควร	63
รูปที่ 2.1	ผู้ป่วยใส่ cervical soft collar	77
รูปที่ 2.2	ผู้ป่วยทำ Cervical traction	78
รูปที่ 2.3	ผู้ป่วยใส่ Philadelphia collar	85
รูปที่ 2.4	ท่าเหยียดขา	88
รูปที่ 2.5	ท่ายกขาตรง	88

รูปที่ 3.1	แรงดันในหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวในอิริยาบถต่างๆ	100
รูปที่ 3.2A	แนวประสาท (dermatome) ของเส้นประสาทไขสันหลัง(ด้านหน้า)	103
รูปที่ 3.2B	แนวประสาท (dermatome) ของเส้นประสาทไขสันหลัง(ด้านหลัง)	104
รูปที่ 3.3	หมอนรองกระดูกปลิ้นกดทับรากประสาทไขสันหลัง	105
รูปที่ 3.4	หมอนรองกระดูกปลิ้นและข้อกระดูกสันหลังเสื่อม	106
รูปที่ 3.5	การตรวจ Straight leg raising test	109
รูปที่ 3.6	การดึงหลัง (pelvic traction)	111
รูปที่ 3.7	การสวมเครื่องพยุงหลัง	113
รูปที่ 3.8	ท่าที่ถูกต้องในอิริยาบถต่างๆ	119
รูปที่ 3.9	ท่านอนหงาย	120
รูปที่ 3.10	ท่านอนตะแคงกอดหมอนข้าง	121
รูปที่ 3.11	การลุกขึ้นจากเตียงที่ถูกต้อง	122
รูปที่ 3.12	ท่าเข้าชิดอก (Knee chest)	123
รูปที่ 3.13	ท่าลูกนั่ง (Sit-up)	124
รูปที่ 3.14	ท่ายืดกล้ามเนื้อแฮมสตริง (Hamstring stretching)	125
รูปที่ 3.15	การพลิกตะแคงตัวแบบท่อนซุง (log rolling)	131

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	ความน่าเชื่อถือของหลักฐานการศึกษาวิจัยการรักษาโรคข้อเสื่อมด้วยวิธีต่างๆ	15
ตารางที่ 3.1	ลักษณะของโรคปวดหลังที่เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างสันหลังโดยรอบ	96
ตารางที่ 3.2	หลักฐานความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะการทำงานกับอาการปวดหลัง	101