



นวัตกรรมแผ่นประคบคลายปวดเมื่อยเท้า : innovative compress to relieve foot pain

กัมปนาท คำหงศ์สา

แพทย์แผนไทยชำนาญการ PCU 50pansa

คำสำคัญ

แผ่นประคบคลายปวดเมื่อยเท้า , แผ่นประคบสมุนไพรลดปวดเท้า , นวัตกรรมแผ่นประคบเท้า

สรุปผลงานโดยย่อ

อาการปวดเมื่อยเท้ามักเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยอาการมักเกิดจากความเจ็บป่วย การเสื่อมในระบกกกล้ามเนื้อ การใช้กล้ามเนื้อเป็นเวลานาน การเปลี่ยนอิริยาบถไม่เหมาะสม ลักษณะอาการมักเป็นแบบปวดเมื่อยล้าที่มีสาเหตุจากกล้ามเนื้อ อาการปวดชนิดนี้พบบ่อยบริเวณสันเท้า และเอ็นร้อยหวาย ปวดจากเส้นประสาทถูกกดทับ มักมีอาการชา ปวดแสบปวดร้อน ร้าวไปตามเส้นประสาท เช่น ถ้าเกิดการกดทับที่เส้นประสาทหลัง จะปวดร้าวลงไปถึงน่องและปลายเท้า

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้จัดทำได้ตระหนักถึงความสำคัญของการแก้ไขอาการปวดเมื่อยเท้าให้กับผู้ป่วยโดยการนำวัสดุอุปกรณ์และสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ในการแก้ไขปัญหาปวดเมื่อยเท้าเพื่อเป็นทางเลือกสุขภาพอีกทางหนึ่งสำหรับผู้ป่วย

เป้าหมาย

1. เพื่อให้ได้ใช้นวัตกรรมสมุนไพรร่วมกับการนวดไทย
2. เพื่อให้ได้แผ่นประคบคลายปวดเมื่อยเท้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้คนที่มีอาการปวดเมื่อยเท้าที่มารักษาที่คลินิกแพทย์แผนไทยปตท. ชนชะย ส.เขมราฐ คลายอาการปวดเท้าหรือปวดเท้าลดลง

กิจกรรมการพัฒนา (process)

นวัตกรรมชิ้นนี้เกิดจากการที่ผู้จัดทำได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการบรรเทาอาการปวดเมื่อยเท้า โดยไม่ต้องใช้ยาหรือการใส่ยาเท้าที่จำเป็นด้วยการใช้ทางเลือกสุขภาพที่ใช้สิ่งของและสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือในบ้าน จึงเกิดการคิดค้นนวัตกรรมที่แตกต่างจากการใช้ลูกประคบเดิม ด้วยการดัดแปลงเพื่อความสะดวกสบาย และสามารถหาได้โดยไม่ยุ่งยากและทันทั่วถึงที่เมื่อมีอาการเจ็บป่วย แต่ยังคงคุณสมบัติเดิม โดยผู้จัดทำนำเอาคุณสมบัติของเมล็ดมะค่าแต่และเกลือสมุทรที่สามารถเก็บความร้อนได้ดีมาใช้ในการสร้างนวัตกรรม การดำเนินงานประกอบด้วยความคิดค้นนวัตกรรมเพื่อบรรเทาอาการปวด โดยเน้นการหาได้ง่ายและสะดวกต่อการใช้งาน การวางแผนการดำเนินงานและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ การจัดเตรียมหาวัสดุอุปกรณ์ในการทำนวัตกรรม การลงมือปฏิบัติ-การทดลองใช้กับประชาชน และประเมินผลนวัตกรรม สรุปผลงาน และขั้นตอนการนำเสนอนวัตกรรมประกอบด้วยการจัดทำสื่อและในการนำเสนอ ผลที่ได้รับจากการทำนวัตกรรมชิ้นนี้คือ สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ลดอาการปวดเมื่อยเท้า และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้โดยการนำเอาวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์



การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (performance)

ประเมินจากแบบสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ (โดยประเมินจากกลุ่มตัวอย่างผู้ให้บริการ 20 คน)

สรุปผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจ

การแปลความหมายของระดับความพึงพอใจใช้เกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ย ดังนี้

- 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับต้องปรับปรุง (น้อยที่สุด)
- 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับพอใช้ (น้อย)
- 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับดี (ปานกลาง)
- 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับดีมาก
- 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับดีมากที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย \bar{x}	ระดับความพึงพอใจ
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 ปรับปรุง		
1.ชิ้นงานสามารถใช้งานได้จริง	16	4	-	-	-	4.80	มากที่สุด
2.ชิ้นงานนี้เมื่อใช้แล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	17	1	2	-	-	4.75	มากที่สุด
3.ชิ้นงานนี้สามารถใช้วัสดุที่หาได้ง่ายและราคาถูก	14	3	2	1	-	4.50	มากที่สุด
4.ชิ้นงานเหมาะสมกับผู้ใช้	15	5	-	-	-	4.75	มากที่สุด
5.ชิ้นงานมีความปลอดภัยสำหรับผู้ใช้งาน	15	5	2	-	-	4.55	มากที่สุด
6. ท่านมีความพึงพอใจกับงานชิ้นนี้	15	2	3	-	-	4.60	มากที่สุด
รวมค่าเฉลี่ย						4.66	มากที่สุด

จากตาราง พบว่าแผ่นประคบร้อนคลายปวดเมื่อยเท้าสามารถใช้งานได้จริง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.80 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อใช้แล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลายค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.75 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด สามารถใช้วัสดุที่หาได้ง่ายและราคาถูกค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.50 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด เหมาะสมกับผู้ใช้ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.75 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด มีความปลอดภัยสำหรับผู้ใช้งาน ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.55 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด พึงพอใจกับงานชิ้นนี้ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.60 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด รวมทั้งสิ้นคิดเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.66 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

บทเรียนที่ได้รับ

1. มีการทบทวนความรู้ในการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรชนิดต่างๆ เพื่อบรรเทาอาการปวดเท้า
2. พบว่าเพื่อนร่วมงานให้ความร่วมมือในการจัดหาอุปกรณ์การทำแผ่นประคบ เช่น เมล็ดมะค่าแต่ ผ้าขาวบาง เข็ม ด้าย และอื่นๆ
3. ดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยผู้รับบริการให้ความร่วมมือในการใช้แผ่นประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดเท้า และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้แผ่นประคบ