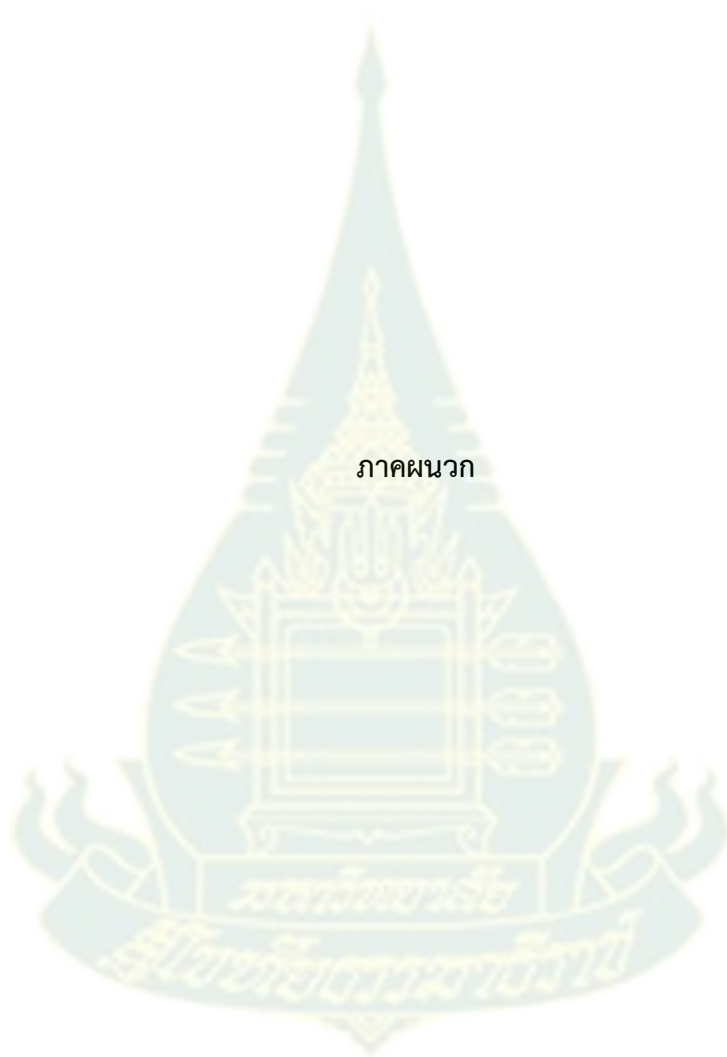


ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์จงกล แก่นเพิ่ม

ตำแหน่งทางวิชาการ รองศาสตราจารย์

คุณวุฒิการศึกษา คอ.ม. (เทคโนโลยีเทคนิคศึกษา) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
กศ.บ. (อุตสาหกรรมศิลป์) วิทยาลัยวิชาการศึกษาพระนคร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษมาลย์ ศรียากุล

ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

คุณวุฒิการศึกษา วท.ด.(การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วท.ม.(สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คศ.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พท.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

3. อาจารย์อภิชาติ ลิมตียะโยธิน

คุณวุฒิการศึกษา พทป.บ. (แพทย์แผนไทยประยุกต์) มหาวิทยาลัยมหิดล
น.บ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง

4. นายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์

คุณวุฒิการศึกษา วท.บ.(การแพทย์แผนไทยประยุกต์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ภาคผนวก ข
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่าง
ที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก (ก่อนเรียน)



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก (ก่อนเรียน)

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีจำนวน 24 ข้อ คะแนน 24 คะแนน
2. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ลมปลายปัตคาคตไม่เกิดขึ้นที่ตำแหน่งใด

- ก. กล้ามเนื้อ
- ข. เส้นเอ็น
- ค. ไชกระดูก
- ง. เยื่อหุ้มกระดูก

2. ข้อใด คือ สาเหตุของโรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 3 หลัง

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. ได้รับอุบัติเหตุ | 2. เกิดจากไข้พิษ ไข้กาฬ |
| 3. ทำงานหนัก | 4. มีความเครียด |
- ก. ข้อ 1 และ 2
 - ข. ข้อ 1 และ 3
 - ค. ข้อ 1 3 และ 4
 - ง. ข้อ 2 3 และ 4

3. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุยกหลัง

- ก. ลื่นล้มแล้วหลังถูกกระทบกระแทก
- ข. เกิดจากท่าทางอิริยาบถ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
- ค. กล้ามเนื้อหลังถูกยึดแบบเฉียบพลันจากการยกของหนัก
- ง. กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรงแต่ถูกใช้งานกระทันหัน

4. ข้อใด คือ อาการของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
- ปวดหลังร้าวชาลงขา ปลิ้น่อง หลังเท้า นิ้วเท้า
 - ปวดบ่า ต้นคอ ปวดศีรษะ ปวดร้าวลงมาที่แขน หายใจขัดยอก หายใจไม่เต็มอ้อม
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนทั้ง 2 ข้าง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - ปวดหลังบริเวณบนเอน เสียวร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง
5. ข้อใด คือ อาการของโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง
- เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนข้างใดข้างหนึ่ง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนทั้ง 2 ข้าง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - ปวดบวมแดงร้อนบริเวณสัญญาณ 1 หลัง เสียวร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง
 - ปวดบวมแดงร้อนบริเวณสัญญาณ 3 หลัง เสียวร้าวชาลงขา ปลิ้น่อง ฝ่าเท้า นิ้วเท้า
6. ข้อใด คือ อาการของโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง
- เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนข้างใดข้างหนึ่ง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนทั้ง 2 ข้าง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - ปวดบวมแดงร้อนบริเวณสัญญาณ 1 หลัง เสียวร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง
 - ปวดบวมแดงร้อนบริเวณสัญญาณ 3 หลัง เสียวร้าวชาลงขา ปลิ้น่อง ฝ่าเท้า นิ้วเท้า
7. ข้อใด คือ อาการยอกหลังเดี่ยว
- เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนข้างใดข้างหนึ่ง เดินตัวแข็ง เอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบนเอนทั้ง 2 ข้าง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - ปวดหลังบริเวณบนเอน เสียวร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง
 - ปวดหลังร้าวชาลงขา ปลิ้น่อง หลังเท้า นิ้วเท้า

8. โรคไต ตรวจวัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะสั้นกว่าข้างที่ไม่เป็น กล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งไม่มีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง
9. โรคไต ตรวจวัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะยาวกว่าข้างที่ไม่เป็น กล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งไม่มีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง
10. โรคไต ตรวจวัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะสั้นกว่าข้างที่ไม่เป็น กล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งมีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศ สัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศ สัญญาณ 3 หลัง
11. โรคไต ตรวจวัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะยาวกว่าข้างที่ไม่เป็น กล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งมีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศ สัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศ สัญญาณ 3 หลัง

12. โรคไต ตรวจทางหัตถเวชช่างที่มีอาการดังนี้ งอพับขาเป็นเลขสี่กดด้านมือ กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง
13. โรคไต ตรวจทางหัตถเวชช่างที่มีอาการ ดังนี้ งอพับขาเป็นเลขสี่กดไม่ด้านมือ กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง
14. โรคไต ตรวจทางหัตถเวชช่างที่มีอาการ ดังนี้ งอพับขาเป็นเลขสี่กดด้านมือ กล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งมีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง
15. โรคไตผลการตรวจทางหัตถเวชช่างที่มีอาการดังนี้ งอพับขาเป็นเลขสี่กดไม่ด้านมือกล้ามเนื้อหลังแข็งเกร็งมีความร้อน
- ก. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ข. ลำบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ค. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง

16. โรคใดตรวจโดยให้ผู้ป่วยชูแขนกำมือและไอ
- ยกหลังคู่
 - ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ลมปลายปัดคาคต สัญญาณ 1 หลัง
 - ลมปลายปัดคาคต สัญญาณ 3 หลัง
17. โรคลมปลายปัดคาคตสัญญาณ 1 หลัง เน้นกดสัญญาณทางด้านใน จุดสัญญาณใด
- 2
 - 3
 - 4
 - 5
18. โรคลมปลายปัดคาคตสัญญาณ 3 หลัง เน้นกดสัญญาณทางด้านใน จุดสัญญาณใด
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
19. โรคลำบองสัญญาณ 1 หลังข้างซ้าย เน้นกดสัญญาณทางด้านนอกและสัญญาณท้อง จุดสัญญาณใด
- สัญญาณ 2 ขาด้านนอก และ สัญญาณ 3 , 5 ท้อง
 - สัญญาณ 2 ขาด้านนอก และ สัญญาณ 2 , 4 ท้อง
 - สัญญาณ 3 ขาด้านนอก และ สัญญาณ 2 , 4 ท้อง
 - สัญญาณ 3 ขาด้านนอก และ สัญญาณ 2 , 5 ท้อง
20. โรคลำบองสัญญาณ 3 หลังข้างซ้าย เน้นกดสัญญาณทางด้านนอกและสัญญาณท้อง จุดสัญญาณใด
- สัญญาณ 2 ขาด้านนอก และสัญญาณ 2 , 4 ท้อง
 - สัญญาณ 2 ขาด้านนอก และสัญญาณ 4 , 5 ท้อง
 - สัญญาณ 3 ขาด้านนอก และสัญญาณ 3 , 4 ท้อง
 - สัญญาณ 3 ขาด้านนอก และสัญญาณ 4 , 5 ท้อง

21. ข้อใด คือ สัญญาณที่ใช้เน้นในการรักษาอกหลังเดี่ยว

- ก. สัญญาณ 1 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน
- ข. สัญญาณ 1 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน
- ค. สัญญาณ 2 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 2 ขาด้านใน
- ง. สัญญาณ 3 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน

22. ข้อใด คือ อาหารแสดงของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง

- | | | | |
|----------|------------|-----------------|---------------|
| 1. แดงโม | 2. หน่อไม้ | 3. เครื่องในหมู | 4. ข้าวเหนียว |
|----------|------------|-----------------|---------------|
- ก. ข้อ 1 และ 2
 - ข. ข้อ 1 และ 3
 - ค. ข้อ 1 , 3 และ 4
 - ง. ข้อ 2 , 3 และ 4

23. ข้อใดไม่ใช่คำแนะนำของผู้ป่วยโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง

- ก. ประคบด้วยความร้อนชื้น
- ข. ห้ามยืนนาน ๆ
- ค. ห้ามบิด ตัด สลัด หลัง
- ง. ควรรบิด ตัด สลัดขาบ่อยๆ

24. ข้อใด คือ การนัดนัดผู้ป่วยโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

- ก. นัดนัดทุกวัน
- ข. นัดนัดวันเว้นวัน ถ้าอาการดีขึ้นนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ค. นัดนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถ้าอาการดีขึ้นนัด 2 สัปดาห์ 1 ครั้ง
- ง. นัดนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถ้าอาการดีขึ้นนัดเดือนละ 1 ครั้ง

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน)

เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก

1. ค	2. ค	3. ข
4. ง	5. ค	6. ง
7. ก	8. ค	9. ง
10. ก	11. ข	12. ค
13. ง	14. ก	15. ข
16. ก	17. ก	18. ก
19. ง	20. ข	21. ง
22. ง	23. ง	24. ข

หมายเหตุ โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก จำนวน 24 ข้อ รายละเอียด ดังนี้

โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง	ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 4 8 12 17
โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง	ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 9 13 18 22
โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง	ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5 10 14 19 23
โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง	ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 11 15 20 24
โรคยกอกหลัง	ข้อสอบจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3 7 16 21

ภาคผนวก ค
แบบฝึกปฏิบัติระหว่างเรียน



แบบฝึกปฏิบัติระหว่างเรียน
จำนวน 5 ข้อ (24 คะแนน)

1. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 1 หลัง (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 3 หลัง (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

4. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลำบองสัณญาณ 3 หลัง (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

5. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคยอกหลังเดี่ยว/ยอกหลังคู่ (4 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....



แนวตอบแบบฝึกปฏิบัติระหว่างเรียน

1. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง (5 คะแนน)
 1. นวดแนวเส้นพื้นฐานขา เปิดประตูลม (0.5 คะแนน)
 2. นวดแนวเส้นพื้นฐานหลัง (0.5 คะแนน)
 3. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 1 หลัง (1 คะแนน)
 4. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
 5. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก (1 คะแนน)
 6. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน (0.5 คะแนน)
 7. กดจุดสัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน (1 คะแนน)

2. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง (5 คะแนน)
 1. นวดแนวเส้นพื้นฐานขา เปิดประตูลม (0.5 คะแนน)
 2. นวดแนวเส้นพื้นฐานหลัง (0.5 คะแนน)
 3. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3 หลัง (1 คะแนน)
 4. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
 5. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 2 ขาด้านนอก (1 คะแนน)
 6. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน (0.5 คะแนน)
 7. กดจุดสัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 1 ขาด้านใน (1 คะแนน)

3. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง (5 คะแนน)
 1. นวดแนวเส้นพื้นฐานขา เปิดประตูลม (0.5 คะแนน)
 2. นวดแนวเส้นพื้นฐานหลัง (0.5 คะแนน)
 3. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 1 หลัง (1 คะแนน)
 4. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
 5. กดจุดสัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
 6. นวดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน (0.5 คะแนน)
 7. กดจุดสัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน (0.5 คะแนน)

8. วัดแนวเส้นพื้นฐานท้อง และกตจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น สัญญาณ 2 และ 5 ถ้าเป็นข้างซ้าย หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 ถ้าเป็นข้างขวา (1 คะแนน)

4. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง (5 คะแนน)

1. วัดแนวเส้นพื้นฐานขา เปิดประตูลม (0.5 คะแนน)
2. วัดแนวเส้นพื้นฐานหลัง (0.5 คะแนน)
3. กตจุดสัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3 หลัง (1 คะแนน)
4. วัดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
5. กตจุดสัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 2 ขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
6. วัดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน (0.5 คะแนน)
7. กตจุดสัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 1 ขาด้านใน (0.5 คะแนน)
8. วัดแนวเส้นพื้นฐานท้อง และกตจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น สัญญาณ 4 และ 5 ถ้าเป็นข้างซ้าย หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 ถ้าเป็นข้างขวา (1 คะแนน)

5. จงเขียนวิธีการนวดรักษาโรคยอกหลังเดี่ยว/ยอกหลังคู่ (5 คะแนน)

1. วัดแนวเส้นพื้นฐานขา เปิดประตูลม (0.5 คะแนน)
2. วัดแนวเส้นพื้นฐานหลัง (0.5 คะแนน)
3. กตจุดสัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3 หลัง (1 คะแนน)
4. วัดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
5. กตจุดสัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 2 ขาด้านนอก (0.5 คะแนน)
6. วัดแนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน (0.5 คะแนน)
7. กตจุดสัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 1 ขาด้านใน (0.5 คะแนน)
8. วัดแนวเส้นพื้นฐานท้อง และกตจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง (1 คะแนน)



ภาคผนวก ง
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่าง
ที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก (หลังเรียน)

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก (หลังเรียน)

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีจำนวน 24 ข้อ คะแนน 24 คะแนน
2. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
3. ลมปลายปัดคาคเกิดขึ้นที่ตำแหน่งใด
 1. ไชกระดุก
 2. เส้นเอ็น
 3. กล้ามเนื้อ
 4. เยื่อหุ้มกระดูก
 - จ. ข้อ 1 และ 2
 - ฉ. ข้อ 1 และ 3
 - ช. ข้อ 1 3 และ 4
 - ซ. ข้อ 2 3 และ 4
4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของโรคลมปลายปัดคาคสัญญาณ 3 หลัง
 - ก. เกิดจากอุบัติเหตุ
 - ข. เกิดจากไข้พิษ ไข้กาฬ
 - ค. ทำงานหักโหม ทำงานหนัก
 - ง. มีความเครียด
3. ข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับสาเหตุของยอกหลัง
 - ก. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง
 - ข. เกิดจากความเครียด
 - ค. กล้ามเนื้อหลังถูกยึดแบบเฉียบพลันจากการยกของหนัก
 - ง. เกิดจากท่าทางอิริยาบถอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน

4. โรคใดทำให้ปวดหลังบริเวณบั้นเอว เสียรร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง กล้ามเนื้อหลังไม่บวมแดงร้อน
- ล้าบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ล้าบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 1 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 3 หลัง
5. โรคใดทำให้มีอาการปวดบวมแดงร้อนมากบริเวณสัญญาณ 1 หลัง เสียรร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า
- ล้าบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ล้าบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 1,3 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 3 หลัง
6. โรคใดทำให้มีอาการปวดบวมแดงร้อนมากบริเวณสัญญาณ 3 หลัง เสียรร้าวขาลงขา ปลีน้อง ผ่าเท้า นิ้วเท้า
- ล้าบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ล้าบองสัญญาณ 3 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 1,3 หลัง
 - ลมปลายปัตคาศสัญญาณ 3 หลัง
7. ข้อใด คือ อาการยกหลังคู่
- ปวดหลังร้าวขาลงขา ปลีน้อง หลังเท้า นิ้วเท้า
 - ปวดหลังบริเวณบั้นเอว เสียรร้าวขาที่สะโพก ก้นย้อยถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลัง
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก
 - เจ็บเสียว ขัดยอกบั้นเอวข้างใดข้างหนึ่ง เดินตัวแข็ง เอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก

8. ผลตรวจทางหัตถเวชวัดสันเท้าและตรวจกล้ามเนื้อหลังข้างที่มีอาการของโรคลมปลายปัตคาคต
สัญญาณ 1 หลัง ตามข้อใด
- ก. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ข. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
 - ค. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ง. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
9. ผลตรวจทางหัตถเวชวัดสันเท้าและตรวจกล้ามเนื้อหลังข้างที่มีอาการของโรคลมปลายปัตคาคต
สัญญาณ 3 หลัง ตามข้อใด
- ก. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ข. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
 - ค. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ง. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
10. ผลตรวจทางหัตถเวชวัดสันเท้าและตรวจกล้ามเนื้อหลังข้างที่มีอาการของโรคลำบองสัญญาณ
1 หลัง ตามข้อใด
- ก. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ข. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
 - ค. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ง. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
11. ผลตรวจทางหัตถเวชวัดสันเท้าและตรวจกล้ามเนื้อหลังข้างที่มีอาการของโรคลำบอง
สัญญาณ 3 หลังตามข้อใด
- ก. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ข. สันเท้าสั้น กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน
 - ค. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังมีความร้อน
 - ง. สันเท้ายาว กล้ามเนื้อหลังไม่มีความร้อน

16. โรคใดตรวจโดยให้ผู้ป่วยชูแขนกำมือและไอ
- ก. เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
 - ข. ลำบองสัญญาณ 1 หลัง
 - ค. ลมปลายปอดคางต สัญญาณ 1 หลัง
 - ง. ลมปลายปอดคางต สัญญาณ 3 หลัง
17. โรคลมปลายปอดคางตสัญญาณ 1 หลัง เน้นกดสัญญาณทางด้านนอก จุดสัญญาณใด
- ก. 2
 - ข. 3
 - ค. 4
 - ง. 5
18. โรคลมปลายปอดคางตสัญญาณ 3 หลัง เน้นกดสัญญาณทางด้านนอก จุดสัญญาณใด
- ก. 1
 - ข. 2
 - ค. 4
 - ง. 5
19. โรคลำบองสัญญาณ 1 หลังข้างซ้าย เน้นกดสัญญาณทางด้านในและสัญญาณห้อง จุดสัญญาณใด
- ก. สัญญาณ 2 ขาด้านใน และ สัญญาณ 2 , 5 ห้อง
 - ข. สัญญาณ 2 ขาด้านใน และ สัญญาณ 2 , 4 ห้อง
 - ค. สัญญาณ 3 ขาด้านใน และ สัญญาณ 3 , 4 ห้อง
 - ง. สัญญาณ 3 ขาด้านใน และ สัญญาณ 3 , 5 ห้อง
20. โรคลำบองสัญญาณ 3 หลังข้างซ้าย เน้นกดสัญญาณทางด้านในและสัญญาณห้อง จุดสัญญาณใด
- ก. สัญญาณ 1 ขาด้านใน และ สัญญาณ 1 , 5 ห้อง
 - ข. สัญญาณ 1 ขาด้านใน และ สัญญาณ 4 , 5 ห้อง
 - ค. สัญญาณ 2 ขาด้านใน และ สัญญาณ 1 , 3 ห้อง
 - ง. สัญญาณ 2 ขาด้านใน และ สัญญาณ 3 , 5 ห้อง

21. ข้อใด คือ สัญญาณที่ใช้เน้นในการรักษาอกหลังคู้
- ก. สัญญาณ 1 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน
 - ข. สัญญาณ 1 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน
 - ค. สัญญาณ 2 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 2 ขาด้านใน
 - ง. สัญญาณ 3 หลัง สัญญาณ 2 ขาด้านนอกและสัญญาณ 1 ขาด้านใน
22. ข้อใดไม่ใช่อาหารแสดงของโรคลมปลายปัดคาศัญญาณ 3 หลัง
- ก. แดงโม
 - ข. หน่อไม้
 - ค. เครื่องในหมู
 - ง. ข้าวเหนียว
23. ข้อใด คือ การนัดนัดผู้ป่วยโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง
- ก. นัดนัดทุกวัน
 - ข. นัดนัดวันเว้นวัน ถ้าอาการดีขึ้นนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - ค. นัดนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถ้าอาการดีขึ้นนัด 2 สัปดาห์ 1 ครั้ง
 - ง. นัดนัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถ้าอาการดีขึ้นนัดเดือนละ 1 ครั้ง
24. ข้อใดไม่ใช่คำแนะนำของผู้ป่วยโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง
- ก. ประคบด้วยความร้อนขึ้น
 - ข. ห้ามยืนนาน ๆ
 - ค. ห้ามบิด ตัด สลัด หลัง
 - ง. ควรรบิด ตัด สลัดขาบ่อยๆ

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(หลังเรียน)

เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. ง | 2. ข | 3. ค |
| 4. ค | 5. ก | 6. ข |
| 7. ค | 8. ข | 9. ง |
| 10. ก | 11. ค | 12. ข |
| 13. ค | 14. ก | 15. ค |
| 16. ก | 17. ข | 18. ข |
| 19. ก | 20. ข | 21. ง |
| 22. ก | 23. ข | 24. ง |

หมายเหตุ โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก จำนวน 24 ข้อ รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|---|
| โรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 1 หลัง | ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 4 8 12 17 |
| โรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 3 หลัง | ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 9 13 18 22 |
| โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง | ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5 10 14 19 23 |
| โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง | ข้อสอบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 11 15 20 24 |
| โรคยอกหลัง | ข้อสอบจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3 7 16 21 |

ภาคผนวก จ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ
บทเรียนที่ 1 เรื่อง โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถการปฏิบัติในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (v) ลงใน

โดยมี 5 ระดับทักษะ ดังนี้

- 5 หมายถึง ทักษะมากที่สุด/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
- 4 หมายถึง ทักษะมาก/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
- 3 หมายถึง ทักษะปานกลาง/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
- 2 หมายถึง ทักษะน้อย/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
- 1 หมายถึง ทักษะน้อยที่สุด/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด

หัวข้อการทดสอบ	ระดับทักษะ				
	5	4	3	2	1
1. พื้นฐานขา เปิดประตูลม					
2. พื้นฐานหลัง					
3. สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 1					
4. พื้นฐานขาด้านนอก					
5. สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 3					
6. พื้นฐานขาด้านใน					
7. สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 2					
รวม คะแนน ทาร 7 = ระดับทักษะที่ปฏิบัติได้.....					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะบทเรียนที่ 1
เรื่อง โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

ระดับ	คำอธิบาย
5 ทักษะมากที่สุด	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
4 ทักษะมาก	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
3 ทักษะปานกลาง	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
2 ทักษะน้อย	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อย
1 ทักษะน้อยที่สุด	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อยที่สุด

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ
บทเรียนที่ 2 เรื่อง โรคมลพิษภัยพิบัติคาศัญญาณ 3 หลัง

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถการปฏิบัติในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน

โดยมี 5 ระดับทักษะ ดังนี้

- 5 หมายถึง ทักษะมากที่สุด/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
- 4 หมายถึง ทักษะมาก/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
- 3 หมายถึง ทักษะปานกลาง/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
- 2 หมายถึง ทักษะน้อย/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
- 1 หมายถึง ทักษะน้อยที่สุด/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด

หัวข้อการทดสอบ	ระดับทักษะ				
	5	4	3	2	1
1. พื้นฐานฯ เปิดประตูลม					
2. พื้นฐานหลัง					
3. สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3					
4. พื้นฐานฯด้านนอก					
5. สัญญาณ 1 2 3 ฯด้านนอก เน้น 2					
6. พื้นฐานฯด้านใน					
7. สัญญาณ 1 2 ฯด้านใน เน้น 1					
รวม คะแนน ทาร 7 = ระดับทักษะที่ปฏิบัติได้.....					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะบทเรียนที่ 2
เรื่อง โรคลมปลายปิดคาสัญญาณ 3 หลัง

ระดับ	คำอธิบาย
5 ทักษะมากที่สุด	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
4 ทักษะมาก	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
3 ทักษะปานกลาง	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
2 ทักษะน้อย	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อย
1 ทักษะน้อยที่สุด	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อยที่สุด

**แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ
บทเรียนที่ 3 เรื่อง โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง**

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถการปฏิบัติในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน

โดยมี 5 ระดับทักษะ ดังนี้

- 5 หมายถึง ทักษะมากที่สุด/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
- 4 หมายถึง ทักษะมาก/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
- 3 หมายถึง ทักษะปานกลาง/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
- 2 หมายถึง ทักษะน้อย/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
- 1 หมายถึง ทักษะน้อยที่สุด/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด

หัวข้อการทดสอบ	ระดับทักษะ				
	5	4	3	2	1
1. พื้นฐานขา เปิดประตูลม					
2. พื้นฐานหลัง					
3. สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 1					
4. พื้นฐานขาด้านนอก					
5. สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 3					
6. พื้นฐานขาด้านใน					
7. สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 2					
8. แนวเส้นพื้นฐานท้อง					
9. กดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา)					
รวม คะแนน หาร 9 = ระดับทักษะที่ปฏิบัติได้.....					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะบทเรียนที่ 3
เรื่อง โรค लाभองสัญญาณ 1 หลัง

ระดับ	คำอธิบาย
5 ทักษะมากที่สุด	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
4 ทักษะมาก	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
3 ทักษะปานกลาง	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
2 ทักษะน้อย	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อย

<p>1 ทักษะน้อยที่สุด</p>	<p>สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น สัญญาณ 2 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 1 และ 5 (ถ้าเป็นข้าง ขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อยที่สุด</p>
------------------------------	--



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ
บทเรียนที่ 4 เรื่อง โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถการปฏิบัติในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน

โดยมี 5 ระดับทักษะ ดังนี้

- 5 หมายถึง ทักษะมากที่สุด/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
- 4 หมายถึง ทักษะมาก/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
- 3 หมายถึง ทักษะปานกลาง/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
- 2 หมายถึง ทักษะน้อย/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
- 1 หมายถึง ทักษะน้อยที่สุด/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด

หัวข้อการทดสอบ	ระดับทักษะ				
	5	4	3	2	1
1. พื้นฐานขา เปิดประตูลม					
2. พื้นฐานหลัง					
3. สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3					
4. พื้นฐานขาด้านนอก					
5. สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 2					
6. พื้นฐานขาด้านใน					
7. สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 1					
8. แนวเส้นพื้นฐานท้อง					
9. กดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา)					
รวม คะแนน หาร 9 = ระดับทักษะที่ปฏิบัติได้.....					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะบทเรียนที่ 4
เรื่อง โรค लाभองสัญญาณ 3 หลัง

ระดับ	คำอธิบาย
5 ทักษะมากที่สุด	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
4 ทักษะมาก	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
3 ทักษะปานกลาง	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
2 ทักษะน้อย	สามารถวาดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้นสัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้างขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อย

<p>1 ทักษะน้อยที่สุด</p>	<p>สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น สัญญาณ 4 และ 5 (ถ้าเป็นข้างซ้าย) หรือเน้นสัญญาณ 3 และ 5 (ถ้าเป็นข้าง ขวา) ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อยที่สุด</p>
------------------------------	--



แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะ
บทเรียนที่ 5 เรื่อง ยอกหลังเดี่ยว/ยอกหลังคู่

คำชี้แจง ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถการปฏิบัติในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน

โดยมี 5 ระดับทักษะ ดังนี้

- 5 หมายถึง ทักษะมากที่สุด/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
- 4 หมายถึง ทักษะมาก/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
- 3 หมายถึง ทักษะปานกลาง/ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
- 2 หมายถึง ทักษะน้อย/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
- 1 หมายถึง ทักษะน้อยที่สุด/ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด

หัวข้อการทดสอบ	ระดับทักษะ				
	5	4	3	2	1
1. พื้นฐานขา เปิดประตูลม					
2. พื้นฐานหลัง					
3. สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้น 3					
4. พื้นฐานขาด้านนอก					
5. สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้น 2					
6. พื้นฐานขาด้านใน					
7. สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้น 1					
8. แนวเส้นพื้นฐานท้อง					
9. กอดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง					
รวม คะแนน หาร 9 = ระดับทักษะที่ปฏิบัติได้.....					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะบทเรียนที่ 5

เรื่อง โรคยอกหลังเดี่ยว/ยอกหลังคู่

ระดับ	คำอธิบาย
5 ทักษะมากที่สุด	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมากที่สุด
4 ทักษะมาก	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง ปฏิบัติได้ครบถูกต้องมาก
3 ทักษะปานกลาง	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง ปฏิบัติได้ครบถูกต้องปานกลาง
2 ทักษะน้อย	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อย
1 ทักษะน้อยที่สุด	สามารถนวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวดพื้นฐานหลัง สัญญาณ 1 2 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง นวดพื้นฐานขาด้านนอก สัญญาณ 1 2 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก นวดพื้นฐานขาด้านใน สัญญาณ 1 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้องกดจุดสัญญาณ 1-5 ท้อง ปฏิบัติได้ครบถูกต้องน้อยที่สุด



ภาคผนวก ฉ

คู่มือการใช้บทเรียนเพื่อเสริมทักษะ

เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก

คู่มือการใช้บทเรียนเพื่อเสริมทักษะ

เรื่อง

โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนัก
ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์จตุรรัตน์ เสรีวัตร
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คำนำ

บทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีจำนวน 5 บทเรียน ประกอบด้วยบทเรียนที่ 1 โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง บทเรียนที่ 2 โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง บทเรียนที่ 3 โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง บทเรียนที่ 4 โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง และบทเรียนที่ 5 โรคยอกหลังเดี่ยวและยอกหลังคู่ สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์นำนวัตกรรมการศึกษาเข้ามาช่วยในการสอน เพื่อเผยแพร่บทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักในกลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์รูปแบบสื่อมัลติมีเดียเพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนและแบ่งปันข้อมูลระหว่างกันทั้งด้านการศึกษา มีการติดต่อสื่อสารพูดคุย ได้ต่อกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนและผู้เรียนกับผู้เรียนในกลุ่มไลน์ (LINE) ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความต้องการ ตามความสนใจและความสะดวก ซึ่งผู้เรียนสามารถศึกษาได้ตลอดเวลา โดยศึกษาผ่านทางคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดที่มี Application LINE ได้ก็สามารถเรียนรู้ได้สามารถประเมินผลตนเองทั้งก่อนเรียนและหลังเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ในบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ ผู้เรียนควรศึกษาอย่างละเอียดทั้ง 5 เรื่อง เพื่อที่จะนำความรู้และเข้าใจมาทำกิจกรรมระหว่างเรียน การศึกษาคู่มือการใช้บทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์นี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะมากขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑารัตน์ เสรีวัตร

สารบัญ

วิธีการศึกษาบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ

เนื้อหาบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ

บทเรียนที่ 1 โรคลมปลายปัตคตสัญญาณ 1 หลัง

บทเรียนที่ 2 โรคลมปลายปัตคตสัญญาณ 3 หลัง

บทเรียนที่ 3 โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง

บทเรียนที่ 4 โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

บทเรียนที่ 5 โรคยอกหลังเดี่ยวและยอกหลังคู่

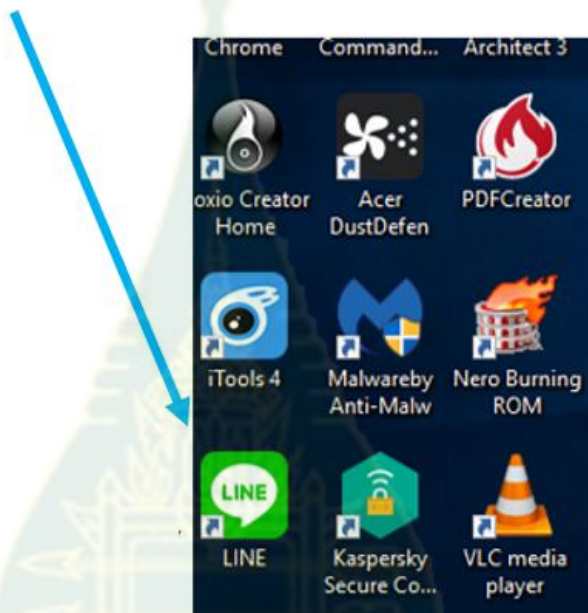


วิธีการศึกษาบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ

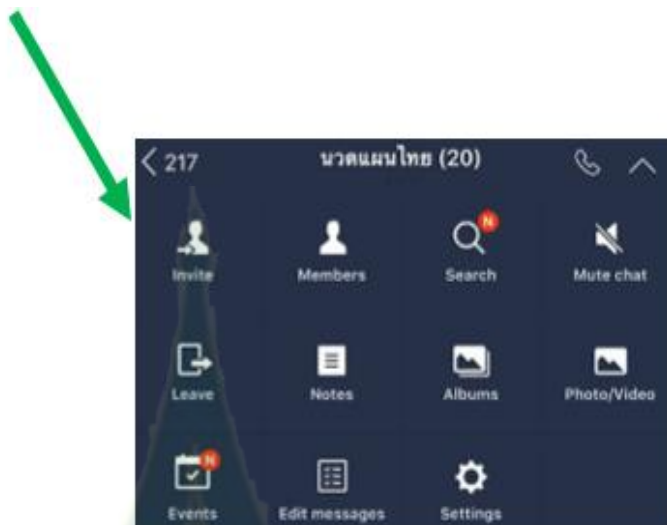
เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

1. ผู้สอนเชิญผู้เรียนเข้าในกลุ่มไลน์ชื่อนวดแผนไทย

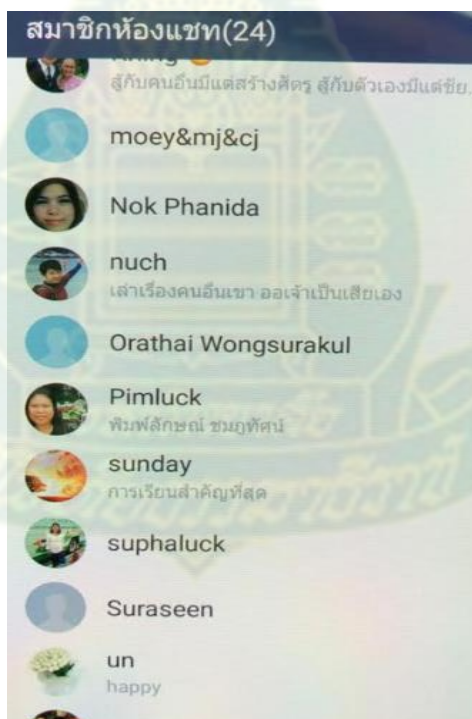
1.1 ผู้สอนมี Application LINE



1.2 ผู้สอนเชิญผู้เรียนเข้ากลุ่มไลน์



2. ผู้เรียนเป็นสมาชิกในกลุ่มไลน์ชื่อนวดแผนไทย



3. ผู้เรียนมีคอมพิวเตอร์โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดที่มี Application LINE

3.1 ผู้เรียนเข้า Application LINE



3.2 ผู้เรียนเข้ากลุ่มไลน์



4. ผู้สอนนำบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ใสในเน็ต (NOTE) โดยบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีจำนวน 5 บทเรียน ดังนี้

4.1 บทเรียนที่ 1 โครลมปลายปิดคาศัญญาณ 1 หลัง



4.2 บทเรียนที่ 2 โครลมปลายปิดคาศัญญาณ 3 หลัง



4.3 บทเรียนที่ 3 โครล่ำบองสัญญาณ 1 หลัง



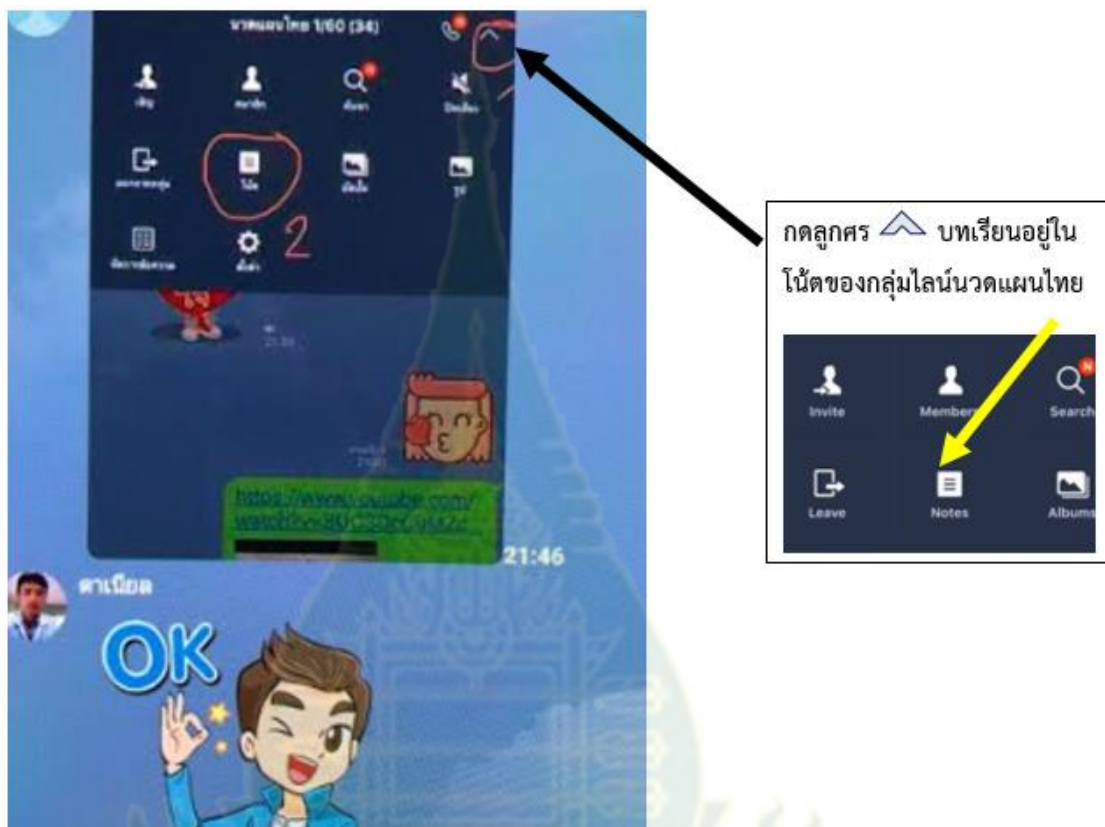
4.4 บทเรียนที่ 4 โครล่ำบองสัญญาณ 3 หลัง



4.5 บทเรียนที่ 5 โครคยอกหลังเดี่ยวและยอกหลังคู่



5. ผู้เรียนศึกษาบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์โดยกดเข้าไปในเน็ต



เนื้อหาบทเรียนเพื่อเสริมทักษะ เรื่อง

โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

บทเรียนเสริมทักษะ เรื่อง โรคปวดหลังส่วนล่างที่รักษาโดยการนวดแบบราชสำนักผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยแบ่งเป็น 5 บทเรียน ดังนี้

บทเรียนที่ 1 โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

ในบทเรียนจะมีความหมาย วิธีตรวจ สูตรการรักษาและคำแนะนำสำหรับผู้มีอาการของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

ความหมายของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง หมายถึง อาการปวดหลัง บริเวณบั้นเอว หรือกระเบนเหน็บ อาจพบมีอาการปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก ก้นย้อย อาการร้าวไปหัวเข่า เวลาเดินเข้าเปลี่ย เข่าทรุด เข่าไม่มีกำลัง ปวดใต้เข่า แต่จะไม่เลยเข่า

สาเหตุของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

1. จากท่าทางอิริยาบถ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
2. จากการทำงานหนัก
3. จากการได้รับอุบัติเหตุบริเวณหลัง
4. จากความเครียด
5. จากความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นเท้าจะสั้น
2. งอพับขา กดลงพื้นไม่ได้
3. ตรวจดูกล้ามเนื้อหลังบริเวณสัญญาณ 1 หลังแข็ง

สูตรการรักษา

1. พื้นฐานขาเปิดประตูลม
2. พื้นฐานหลัง
3. สัญญาณ 1 2 และ 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง
4. พื้นฐานขาด้านนอก
5. สัญญาณ 1 2 และ 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3 ขาด้านนอก
6. พื้นฐานขาด้านใน
7. สัญญาณ 1 และ 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านใน

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนาน ๆ หรือการยกของหนัก
5. ห้ามบิด ดัดหลัง และสลับขาที่รุนแรง

ภาพประกอบการเผยแพร่บทเรียนที่ 1 โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง





ภาพที่ 1 – 2 Video Clips ขั้นตอนการนวดเพื่อรักษาโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง
บน YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=kD5MAbgNmgQ&t=1037s>)

เผยแพร่เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2561

บทเรียนที่ 2 โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง

ในบทเรียนจะมีความหมาย วิธีตรวจ สูตรการรักษาและคำแนะนำสำหรับผู้มีอาการของโรคลม
ปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง

ความหมายของโรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง

โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง หมายถึง อาการปวดหลัง ปวดเสียวร้าวขาไปที่ขา ปลี น่อง
ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าทำให้ขาไม่มีแรง

สาเหตุ

1. จากท่าทางอิริยาบถ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
2. จากการทำงานหนัก
3. จากการได้รับอุบัติเหตุบริเวณหลัง
4. จากความเครียด
5. จากความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นลมปลายปิดคาดสัญญาณ 3 หลังจะยาวกว่าข้างที่ไม่เป็น
2. วัดองศาโดยการงอพับขาเป็นเลขสี่ ข้างที่เป็นลมปลายปิดคาดสัญญาณ 3 หลังจะกอดไม่ต่านมือ
3. ตรวจกล้ามเนื้อหลัง ข้างที่เป็นลมปลายปิดคาดสัญญาณ 3 หลังกล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
พบจุดเจ็บตรงบริเวณสัญญาณ 3 หลัง ไม่มีความร้อน แนวกระดูกสันหลังไม่คด

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง
4. นวดพื้นฐานขาด้านนอก
5. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2 ขาด้านนอก
6. นวดพื้นฐานขาด้านใน
7. กดจุดสัญญาณ 1 และ 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1 ขาด้านใน

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนาน ๆ หรือการยกของหนัก
5. ห้ามบิด ดัดหลัง และสลับขาที่รุนแรง

ภาพประกอบการเผยแพร่โรคลมปลายปิดคาสัญญาณ 3 หลัง



ภาพที่ 3 – 4 Video Clips ขั้นตอนการนวดเพื่อรักษาโรคลมปลายปิดคาสัญญาณ 3 หลัง
บน YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=TGnOkAJegBQ>)

เผยแพร่เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2561

บทเรียนที่ 3 โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง

ในบทเรียนจะมีความหมาย วิธีตรวจ สูตรการรักษาและคำแนะนำสำหรับผู้มีอาการของโรค
ลำบองสัญญาณ 1 หลัง

ความหมายของโรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง

โรคลำบองเป็นโรคในตระกูลของลมชนิดหนึ่ง ทำให้เลือดตกตะกอนตามข้อกระดูก ทำให้ข้อต่อ
อักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน มีน้ำในข้อชนิดขุ่นเป็นเมือก เป็นได้กับทุกข้อต่อของร่างกาย ถ้าอักเสบมีไข้
เรียกว่า ไข้ลำบอง

โรคลำบองสัญญาณ 1 หลัง หมายถึง ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณสัญญาณ 1 หลัง ปวดเสียว
ร้าวขาไปที่สะโพก ก้นย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เดินเข้าเปลี้ยไม่มีกำลัง อาการปวดจะไม่เลยเข่า

สาเหตุ

1. จากท่าทางอิริยาบถ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
2. จากการทำงานหนักเกินกำลัง
3. จากการได้รับอุบัติเหตุบริเวณหลัง
4. จากความเครียด
5. จากความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นลำบองสัญญาณ 1 หลังจะสั้นกว่าข้างที่ไม่เป็น
2. วัดองศาโดยการงอพับขาเป็นเลขสี่ ข้างที่เป็นลำบองสัญญาณ 1 หลัง จะกอด้านมือ
3. ตรวจกล้ามเนื้อหลังจะมีความร้อน ปวด บวม พบจุดเจ็บตรงบริเวณสัญญาณ 1 หลัง
แนวกระดูกสันหลังไม่คด
4. ทาปูนพบว่าปูนไม่แห้งจะมีเงาเยิ้มบริเวณ ส.1 หลัง

วิธีการรักษา

การนวดรักษาโรคลำบองจะทำการนวดทั้งสองข้าง และต้องทำด้วยความประณีต การกดแต่ละจุดต้องค่อย ๆ กด ค่อย ๆ ปล่อยมือ นวดเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระจายของเสียในข้อให้ไหลเวียนออกมา ทำให้การอักเสบ อาการปวดลดลง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1 หลัง
4. นวดพื้นฐานขาด้านนอก
5. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 ขาด้านนอก เน้น สัญญาณ 3 ขาด้านนอก
6. นวดพื้นฐานขาด้านใน
7. นวดสัญญาณ 1 และ 2 ขาด้านใน เน้น สัญญาณ 2 ขาด้านใน
8. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวก ทำนาบ
9. นวดสัญญาณท้อง 1 ถึง 5 เน้น สัญญาณ 2 และ 5 ถ้าเป็นข้างซ้าย หรือ เน้น สัญญาณ 1 และ 5 ถ้าเป็นข้างขวา

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อนขึ้น เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง จะเริ่มทำทำบริหารได้หลังจากการอักเสบลดลง ทำที่แนะนำ ได้แก่
 - ทำนอนก้มหน้ามองปลายเท้า
 - ทำนอนบิดตัว
 - ทำยืนเขย่งปลายเท้า
 - ทำนั่งยอง 90 องศา
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนาน ๆ หรือการยกของหนัก
5. ห้ามบิด ดัดหลัง และสลับขาที่รุนแรง
6. นัดนวดรักษาวันเว้นวัน ถ้าอาการดีขึ้นนัดอาทิตย์ละ 1 – 2 ครั้ง

ภาพประกอบการเผยแพร่โรคลำบองส์ญญาน 1 หลัง



ภาพที่ 5 – 6 Video Clips ขั้นตอนการนวดเพื่อรักษาโรคลำบองส์ญญาน 1 หลัง
บน YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=goPpTtXmnl>)

เผยแพร่เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2561

บทเรียนที่ 4 โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

ในบทเรียนจะมีความหมาย วิธีตรวจ สูตรการรักษาและคำแนะนำสำหรับผู้มีอาการของโรค
ลำบองสัญญาณ 3 หลัง

โรคลำบองเป็นโรคในตระกูลของลมชนิดหนึ่ง ทำให้เลือดตกตะกอนตามข้อกระดูก ทำให้ข้อต่อ
อักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน มีน้ำในข้อชนิดขุ่นเป็นเมือก เป็นได้กับทุกข้อต่อของร่างกาย ถ้าอักเสบมีไข้
เรียกว่า ไข้ลำบอง

ความหมายของโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง หมายถึง อาการปวด บวม แดงมีความร้อนบริเวณสัญญาณ 3
หลังและมีอาการปวดเสียวร้าวขาไปที่ขา ปลีกรอง ฝ่าเท้าและนิ้วเท้า ปวดเมื่อยหลังช่วงล่าง ปวดร้าวถึง
ปลีกรอง ฝ่าเท้า นิ้วเท้า บางรายปวดมากเดินไม่ได้

สาเหตุ

1. การทำงานด้วยท่าซ้ำๆ เป็นเวลานาน ๆ
2. ความเสื่อมของร่างกาย และการใช้งานหนักเกินไป กระดูกงอกเปียดตามเส้น
3. อุบัติเหตุ เช่น การเอี้ยวตัวผิดท่า เอี้ยวตัวยกของหนัก หรือเคยตกจากที่สูง มีแนว
กระดูกผิดรูป กระดูกทับเส้น

วิธีการตรวจ

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นลำบองสัญญาณ 3 หลังจะยาวกว่าข้างที่ไม่เป็น
2. วัดองศาโดยการงอพับขาเป็นเลขสี่ ข้างที่เป็นลำบองสัญญาณ 3 หลัง จะกอดไม่ด้านมือ
3. ตรวจกล้ามเนื้อหลังจะมีความร้อน ปวด บวม พบจุดเจ็บตรงบริเวณสัญญาณ 3 หลัง
แนวกระดูกสันหลังไม่คด
4. ทาปูนพบว่าปูนไม่แห้งจะมีเงาเยิ้มบริเวณ ส.3 หลัง

วิธีการรักษา

การนวดรักษาโรคลำบองจะทำการนวดทั้งสองข้าง และต้องทำด้วยความประณีต การกดแต่ละจุดต้องค่อย ๆ กด ค่อย ๆ ปล่อยมือ นวดเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระจายของเสียในข้อให้ไหลเวียนออกมา ทำให้การอักเสบ อาการปวดลดลง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง
4. นวดพื้นฐานขาด้านนอก
5. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 ขาด้านนอก เน้น สัญญาณ 2 ขาด้านนอก
6. นวดพื้นฐานขาด้านใน
7. นวดสัญญาณ 1 และ 2 ขาด้านใน เน้น สัญญาณ 1 ขาด้านใน
8. นวดพื้นฐานท้องท่าแหวก ท่า ناب
9. นวดสัญญาณ ท้อง 1 ถึง 5 เน้น สัญญาณ 4 และ 5 ถ้าเป็นข้างซ้าย หรือ เน้นสัญญาณ 3 และ 5 ถ้าเป็นข้างขวา

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อนชื้น เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง จะเริ่มทำท่าบริหารได้หลังจากการอักเสบลดลง ท่าที่แนะนำ ได้แก่
 - ท่านอนก้มหน้ามองปลายเท้า
 - ท่านอนบิดตัด
 - ท่ายืนเขย่งปลายเท้า
 - ท่านั่งยอง 90 องศา
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนาน ๆ หรือการยกของหนัก
5. ห้ามบิด ดัดหลัง และสลับขาที่รุนแรง
6. นัดนวดรักษาวันเว้นวัน ถ้าอาการดีขึ้นนัดอาทิพย์ละ 1 – 2 ครั้ง

ภาพประกอบการเผยแพร่โรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง



ภาพที่ 7 – 8 Video Clips ขั้นตอนการนวดเพื่อรักษาโรคลำบองสัญญาณ 3 หลัง

บน YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=DFiN-yA1X3o>)

เผยแพร่เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2561

บทเรียนที่ 5 โรคยอกหลังเดี่ยวและยอกหลังคู่

ในบทเรียนจะมีความหมาย วิธีตรวจ สูตรการรักษาและคำแนะนำสำหรับผู้มีอาการของโรคยอกหลังเดี่ยวและยอกหลังคู่

ความหมายของโรคยอกหลัง

โรคยอกหลัง หมายถึง อาการที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มข้อบริเวณหลัง มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. **ยอกเดี่ยว** หมายถึง อาการปวดเสียว ชัดยอกบั้นเอวข้างใดข้างหนึ่งจึงเรียกว่ายอกเดี่ยวและกล้ามเนื้อเจ็บเสียว ร้าวมาหลัง หน้าท้อง ไม่มีอาการชา เดินตัวแข็งเอี้ยวตัวหรือเคลื่อนไหวลำบาก อาจจะเดินเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง

2. **ยอกคู่** หมายถึง อาการปวดเสียวแปล๊บเวลาขยับตัวต้องนั่งไว้ เจ็บตึง ชัดยอกบั้นเอวข้างทั้ง 2 ข้างจึงเรียกว่า ยอกคู่ ไม่มีอาการชา ปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถจะเจ็บมากจึงเรียกอีกชื่อว่า ยอกสะดุ้ง

สาเหตุ

1. เกิดจากกล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรงแล้วใช้ทำงานหนัก เช่น ยกของหนักทำให้กล้ามเนื้อถูกยึดแบบเฉียบพลัน
2. กล้ามเนื้อไม่พร้อมใช้งานแต่ถูกใช้งานกระทันหัน เกิดจากอิริยาบถท่าทาง เช่น เอี้ยวตัวหีบของ
3. อุบัติเหตุกระทบกระแทก เช่น ลื่นล้มแล้วหลังถูกกระทบกระแทก

วิธีการตรวจ

1. สังเกตท่าเดินผู้ที่มีอาการยอกเดี่ยว มักเดินมือค้ำเอว เดินเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ถ้ายอกคู่มักเดินมือค้ำเอว ทั้ง 2 ข้างเดินตัวงอ
2. ถ้ายอกเดี่ยวนั่งขัดสมาธิ เป็นมากจะนั่งไม่ได้ ถ้าเป็นน้อยนั่งได้ ถ้ายอกคู่นั่งขัดสมาธิไม่ได้
3. ชูแขนกำมือและไอ ทำทีละข้างสลับกัน ถ้ายอกจะตัวงอตอนไอ
4. คลำหาจุดเจ็บ พบจุดเจ็บตรงบริเวณหลัง ตรวจสัญญาณ 5 ท้องแข็งเกร็ง

วิธีการรักษา

การนวดรักษาโรคขอยกเดี่ยวและยกคู่จะทำการนวดทั้งสองข้าง และต้องทำด้วยความประณีต การกดแต่ละจุดต้องค่อย ๆ กด ค่อย ๆ ปล่อยมือ นวดเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระจายของเสียในข้อให้ไหลเวียนออกมา ทำให้การอักเสบ อาการปวดลดลง

สูตรการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3 หลัง
4. นวดพื้นฐานขาด้านนอก
5. กดจุดสัญญาณ 1 2 และ 3 ขาด้านนอก เน้น สัญญาณ 2 ขาด้านนอก
6. นวดพื้นฐานขาด้านใน
7. นวดสัญญาณ 1 และ 2 ขาด้านใน เน้น สัญญาณ 1 ขาด้านใน
8. นวดพื้นฐานท้อง ท่าแหวก ท่า ناب
9. นวดสัญญาณ 1 - 5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อนชื้น เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง ได้แก่ ท่านอนหงายกอดเข่าชิดอก ทำบิดลำตัว ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำนั่งยอง 90 องศา ทำบิดเอวและลำตัว ทำยืนเขย่งปลายเท้า 5 ครั้ง
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดและเคลื่อนไหวกกล้ามเนื้อให้น้อยที่สุด
5. ห้ามบิด ดัดหลัง และสลับขาที่รุนแรง
6. นัดนวดรักษาวันเว้นวัน

ภาพประกอบการเผยแพร่โรคยอดฮิตเดี่ยวและยอดฮิตคู่



ภาพที่ 9 – 10 Video Clips ขั้นตอนการนวดเพื่อรักษาโรคยอดฮิตเดี่ยวและยอดฮิตคู่
บน YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=JBFTli1luki>)

เผยแพร่เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2561