

## ภาคผนวก



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สาทิโรช โศภิตกริช ผู้เชี่ยวชาญ/อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ที่ปรึกษา)
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ธนิศ ภูศิริ ผู้เชี่ยวชาญ/อาจารย์ประจำสำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชลลภรณ์ สุวรรณสัมฤทธิ์ อาจารย์ประจำสำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. อาจารย์ ดร.ไพฑูรย์ ศรีฟ้า อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ ดร.อุบล ทองปัญญา อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
6. รองศาสตราจารย์ ดร.เขมณัฐ มิ่งสิริธรรม อาจารย์ประจำสำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์แผนไทย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงผกา ดันกิจจานนท์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (ที่ปรึกษา)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. อาจารย์อภิชาติ ลิ้มดิยะ โยธิน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง และกระทรวงสาธารณสุข
4. อาจารย์ ดร.ภนิดา วามนตรี หัวหน้าหลักสูตรแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
5. อาจารย์ ดร.พีรดา ดามาพงษ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเพณีผล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุญชร เจอดี อาจารย์ประจำสำนักทะเบียนและวัดผล  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศศิธร ชูตินันทกุล อาจารย์ประจำสำนักทะเบียนและวัดผล  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
3. อาจารย์ ดร. ปรรธนา พลอภิชาติ อาจารย์ประจำสำนักทะเบียนและวัดผล  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



**แบบประเมินคุณภาพสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือน  
สำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค**

**คำชี้แจง** แบบสำรวจชุดนี้ ต้องการทราบความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษาที่มีต่อคุณภาพของสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค ซึ่งเมื่อทราบความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลโดยรวมต่อไป โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>1. ด้านการออกแบบหนังสือ</b>					
1.1 ตัวอักษรสวยงามดึงดูดความสนใจ					
1.2 ขนาดตัวอักษรชัดเจนและอ่านง่าย					
1.3 ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา					
1.4 ภาพ Marker มีความเหมาะสม ชัดเจนสอดคล้องกับเนื้อหา					
1.5 รูปเล่มและหน้าหนังสือมีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้					
1.6 หนังสือมีความน่าสนใจในการเรียนรู้					
<b>2. ด้านการนำเสนอมัลติมีเดียความจริงเสมือน</b>					
2.1 วิดีโอและกราฟิกเหมาะสมสวยงาม					
2.2 เสียงบรรยายเหมาะสม ชัดเจน					
2.3 เสียงประกอบเหมาะสมและดึงดูดความสนใจ					
2.4 ตัวอักษรมีขนาดที่เหมาะสม ชัดเจนและอ่านง่าย					
2.5 ภาพมีความเหมาะสมกับเสียงบรรยาย					
2.6 ขนาดของการแสดงผลวิดีโอมีความเหมาะสม					
2.7 ระยะเวลาในการสแกนภาพ Marker เพื่อเรียกวิดีโอให้แสดงผลมีความเหมาะสม					
2.8 ภาพ Marker กับสื่อเชื่อมโยงกันได้ถูกต้อง					

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.9 ภาพ Marker มีขนาดใหญ่ มองเห็นได้ชัดเจน					
2.10 การควบคุมการแสดงผลวิดีโอได้ตามความต้องการ					
2.11 ระยะเวลาในการนำเสนอสื่อมีความเหมาะสม					
<b>3. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์และการใช้งานแอปพลิเคชันมัลติมีเดียความจริงเสมือน</b>					
3.1 การติดตั้งแอปพลิเคชันมัลติมีเดียความจริงเสมือนมีความสะดวกรวดเร็ว					
3.2 การใช้งานแอปพลิเคชันมัลติมีเดียความจริงเสมือนใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน					
3.3 ระยะเวลาในการโหลดเปิดแอปพลิเคชันเหมาะสม					
<b>4. ด้านประโยชน์ของสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค</b>					
4.1 ช่วยกระตุ้นในการเรียนรู้เนื้อหาของผู้เรียน					
4.2 ช่วยให้ผู้เรียนสะดวกในการเข้าถึงเนื้อหาการเรียนรู้					
4.3 ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง					
4.4 ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากนามธรรมเป็นรูปธรรม					
4. นำไปใช้ในการเรียนการสอนนวดไทยได้					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประเมิน

## แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหา

การพัฒนาสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

**คำชี้แจง** แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาการพัฒนาสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ประเมิน

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นด้านเนื้อหาต่อมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะด้านเนื้อหา

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ประเมิน**

1. ชื่อ – สกุล .....
2. ตำแหน่ง.....
3. สถานที่ทำงาน.....

**ตอนที่ 2 ความคิดเห็นด้านเนื้อหาต่อมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค**

**คำชี้แจง** โปรดกาเครื่องหมายถูก ( / ) ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์ให้เลือก 5 ระดับ คือ

ระดับ 5 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ ดีมาก

ระดับ 4 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ ดี

ระดับ 3 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ พอใช้

ระดับ 1 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

หัวข้อการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
<b>1 ด้านเนื้อหาและการนำเสนอเนื้อหา</b>					
1.1 เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้					
1.2 เนื้อหามีความถูกต้องชัดเจนต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง					
1.3 เนื้อหาที่นำเสนอมีปริมาณความเหมาะสม					
1.4 เนื้อหาที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับผู้เรียน					
1.5 รูปแบบและการจัดลำดับการนำเสนอเนื้อหา					
1.6 ภาษาที่ใช้ชัดเจน เข้าใจง่ายถูกต้องตามหลักวิชาการ					
1.7 การนำเสนอเนื้อหาที่มีความน่าสนใจ					
<b>2 รูปภาพ ตัวอักษร และเสียง</b>					
2.1 รูปภาพสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์					
2.2 รูปภาพเหมาะสมกับผู้เรียน					
2.3 รูปภาพมีความชัดเจน สื่อความหมายให้เข้าใจง่าย					
2.4 ตัวอักษรมีความชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย					
2.5 ตัวอักษรมีความเหมาะสมกับเนื้อหา					
2.6 เสียงบรรยายมีความชัดเจน น่าฟัง					
2.7 เสียงประกอบมีความเหมาะสมกับเนื้อหา					

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะด้านเนื้อหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณอย่างสูงที่ให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะ  
ผู้วิจัย





## แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน

ที่มีต่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

### คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้ ต้องการทราบความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ประเมิน

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ  น้อยกว่า 25 ปี  25-30 ปี  31-35 ปี  36-40 ปี  มากกว่า 40 ปี

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยกำหนดเกณฑ์

ให้เลือก 5 ระดับ คือ

ระดับ 5 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ มาก

ระดับ 3 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ น้อย

ระดับ 1 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

## ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อสื่อการเรียนการสอนมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>1. ความพึงพอใจด้านเนื้อหาและการออกแบบหนังสือ</b>					
1.1 เนื้อหาชัดเจนและเข้าใจง่าย					
1.2 ตัวอักษร ภาพกราฟิก สวยงามใช้งานง่าย					
1.4 ขนาด รูปเล่ม สวยงามน่าสนใจ					
1.5 การลำดับเนื้อหาต่อการเรียนรู้					
<b>2. ความพึงพอใจด้านมัลติมีเดียความจริงเสมือน</b>					
2.1 สื่ออธิบายเนื้อหาได้ชัดเจน ง่ายต่อการเรียนรู้					
2.2 ระยะเวลาการนำเสนอเนื้อหาของสื่อมีความเหมาะสม					
2.3 ความชัดเจนของภาพ เสียงบรรยายและตัวอักษร สอดคล้องกับเนื้อหา					
2.4 ภาพกราฟิกเหมาะสม สวยงาม สื่อความหมายได้ชัดเจน					
2.5 รูปแบบและลำดับขั้นตอนการนำเสนอที่น่าสนใจ					
2.6 ช่วยให้เกิดความรู้จากนามธรรมให้เป็นรูปธรรม					
<b>3. ความพึงพอใจด้านการใช้งานแอปพลิเคชันความจริงเสมือนต่อการเรียนรู้</b>					
3.1 สะดวกในการใช้งาน มีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก					
3.2 การแสดงผลมัลติมีเดียความจริงเสมือนรวดเร็ว					
3.3 สามารถควบคุมการแสดงผลมัลติมีเดียตามที่ต้องการได้					
<b>4. ความพึงพอใจด้านประโยชน์ของมัลติมีเดียความจริงเสมือนสำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรค</b>					
4.1 ช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น					
4.2 สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง					
4.3 สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการฝึกปฏิบัตินวดได้					

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4.4 สะดวกต่อการเรียนรู้ทุกที่ทุกเวลา					
4.4 มีความพึงพอใจในสื่อมัลติมีเดียความจริงเสมือน สำหรับการนวดไทยเพื่อบำบัดโรคในภาพรวม					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....

.....

.....

.....

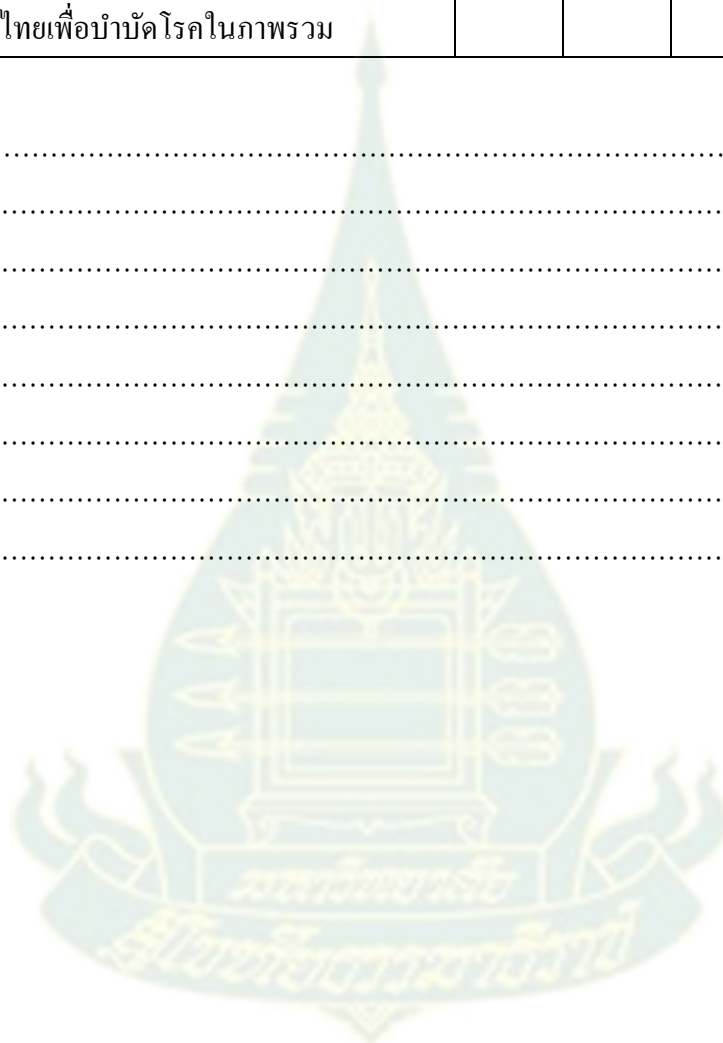
.....

.....

.....

.....

.....



ตารางผลการวิเคราะห์แบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน โดยหาค่า IOC โดย  
ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผล 3 คน (N=5)

แบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน (Pretest)

ข้อที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
คะแนน	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.8	0.8	1	1

ข้อที่	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
คะแนน	1	0.8	1	1	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	1	1

ข้อที่	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
คะแนน	1	0.8	1	1	1	1	0.8	1	1	1	1	1	1	1	1

ข้อที่	46	47	48	49	50
คะแนน	1	0.8	1	1	1

แบบประเมินผลตนเองหลังเรียน (Posttest)

ข้อที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
คะแนน	0.8	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	1	1	1	1	1

ข้อที่	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
คะแนน	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	1	1

ข้อที่	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
คะแนน	0.8	0.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ข้อที่	46	47	48	49	50
คะแนน	1	0.8	0.8	0.8	1

จากตารางผลการวิเคราะห์หาค่า IOC ของแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน จะเห็นว่าข้อสอบมีค่าดัชนีสอดคล้องสูงกว่า 0.5 ทุกข้อ ดังนั้นถือว่าข้อสอบมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ จึงสามารถนำไปใช้ทดลองได้



แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน



## แบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)

ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงบนข้อคำตอบ 1. 2. 3. 4. ที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

๑. ไมเกรนในทางการแพทย์แผนปัจจุบันอาจเทียบเคียงได้กับโรคใดในทางโบราณ

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1. ลมปะกำ | 2. ลมปลายปัตฆาตบ่า |
| 3. ลมปราบ | 4. ลมจับโปง        |

๒. สาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการไมเกรนคือข้อใด

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. อาหารใส่ผงชูรส | 2. ความเครียด |
| 3. นอนไม่เพียงพอ  | 4. ถูกทุกข้อ  |

๓. ลักษณะอาการของปวดศีรษะไมเกรนคือข้อใด

- |  |  |
|--|--|
| 1. ปวดร้าวไปที่ท้ายทอย                     | 2. ปวดตุ๊บๆ ตามจังหวะการเต้นของหัวใจ   |
| 3. ปวดแบบเบ๊บบ่าร้าวไปที่เข่าตาทั้งสองข้าง | 4. ปวดหนักๆ ศีรษะร่วมกับอาเจียนลมเปล่า |

๔. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจประเมินอาการก่อนการรักษาไมเกรน

1. การตรวจดูความแข็ง/ตึงตัวของกล้ามเนื้อบ่าและโค้งคอ
2. ให้ผู้ป่วย ก้มหน้า-เงยหน้าเพื่อตรวจความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
3. ยกแขนซ้าย-ขวาแนบชิดหู
4. เอียงคอให้หูชิดไหล่ซ้าย-ขวา

๕. ในข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการนวดรักษาไมเกรน

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. การนวดพื้นฐานบ่า       | 2. การนวดสัญญาณ 4,5 หลัง                                    |
| 3. การนวดสัญญาณ 3 หัวไหล่ | 4. การนวดสัญญาณ 1 หรือ 2, 5 ศีรษะด้านหลัง (กรณีเป็นด้านขวา) |

### ๖. จุดเด่นของอาการคอตกหมอนคือข้อใด

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. คอแข็งหันหน้าลำบาก   | 2. คอเอียงข้างใดข้างหนึ่ง |
| 3. ปวดตึงบ่าและสะบักมาก | 4. ปวดคอร่วมกับอาเจียน    |

### ๗. สาเหตุของการเกิดคอตกหมอนยกเว้นข้อใด

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. อยู่ในอิริยาบถเดิมมานานๆ | 2. นอนหมอนสูง                   |
| 3. บิดคอเกินองศา            | 4. กล้ามเนื้อต้นคอคลายตัวเกินไป |

### ๘. ผู้ป่วยที่มีอาการคอตกหมอนบ่อยๆอาจส่งผลให้เป็นโรคใดได้ง่ายกว่าคนปกติ

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 1. สะบักจม                     | 2. ขอกหลัง |
| 3. ลมปลายปัตฆาตสัญญาณ 4,5 หลัง | 4. ไหล่ติด |

### ๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจประเมินอาการก่อนการรักษาคอตกหมอน

1. การตรวจดูความตึงตัวของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ
2. การตรวจดูความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าเอียงหูชิดไหล่
3. การตรวจดูความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าก้มหน้า-เงยหน้า
4. การตรวจดูความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าหันหน้าซ้าย-ขวา

### ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการนวดรักษาอาการคอตกหมอน

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. การนวดพื้นฐานบ่า               | 2. การนวดสัญญาณ 4,5 หลัง     |
| 3. การนวดจุดฐานคอและพื้นฐานโค้งคอ | 4. การนวดสัญญาณ 2 และ 3 ไหล่ |

### ๑๑. อาการกลุ่มโรคกล้ามเนื้อหดเกร็ง คือข้อใด

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| 1. สะบักจม | 2. อาการปวดคอ บ่า ไหล่ |
| 3. ไหล่ติด | 4. ถูกทุกข้อ           |



**๑๒. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการระบັกจม**

- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. ใช้กล้ามเนื้อมัดคิมนานๆเช่นยกแขน | 2. ภาวะเครียด      |
| 3. อุบัติเหตุที่ไ้รับการกระทบที่คอ  | 4. โรคลมปลายปัตฆาต |

**๑๓. การตรวจร่างกายก่อนการรักษาระบັกจมจะพบปัญหา ยกเว้นข้อใด**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. จุดเจ็บรอบสะบັก หรืออาจพบรอยบวม      | 2. กระจกสันหลังคดเอียง          |
| 3. กล้ามเนื้อบริเวณบ่า สะบັกจะแข็งเกร็ง | 4. กัมน้ำคางซิดอกไม้ไ้ด้องศาคาง |

**๑๔. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจประเมินอาการก่อนการรักษาระบັกจม**

1. การตรวจดูความตึงตัวของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ
2. การตรวจคลำหาจุดเจ็บรอบสะบັก
3. การตรวจดูการคดล้าแนวกระดูกสันหลังเพื่อดูความคดเอียง
4. การยกแขนและไอเพื่อตรวจสอบจุดที่สะบັกจม

**๑๕. ในข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการนวดรักษาอาการระบັกจม**

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. การนวดพื้นฐานบ่า        | 2. การนวดสัญญาณ 4,5 หลัง  |
| 3. การนวดขอบปีกสะบັกด้านบน | 4. การนวดสัญญาณ 1 หัวไหล่ |

**๑๖. ไหล่ติดในทางการแพทย์แผนไทยข้อใดมีสาเหตุมาจากหินปูนเกาะ**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. ไหล่ติดแท้      | 2. ไหล่ติดเทียม    |
| 3. ไหล่ติดด้านหน้า | 4. ไหล่ติดด้านหลัง |

**๑๗. ข้อใดไม่ใช่อาการของไหล่ติด**

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1. ปวดเจ็บเสียวในข้อไหล่                    | 2. เคลื่อนไหวแขนไม้ไ้ด้องศา       |
| 3. อาการปวด บวม ตึงของกลุ่มกล้ามเนื้อยกไหล่ | 4. มีอาการกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ลีบ |

**๑๘. ข้อใดบ่งชี้ตำแหน่งอาการไหล่ติดด้านหน้า**

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. เขยื้อนแขนไปข้างหน้าลำบาก                         | 2. ยกแขนแนบชิดหูไม่ได้     |
| 3. บิดปลายแขนทั้ง 2 ข้างออก ในท่าหงายมือจะมีอาการปวด | 4. ยกมือไหล่หลังไม่ได้องศา |

**๑๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการรักษาอาการไหล่ติดเทียม**

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1. นวดพื้นฐานบ่า          | 2. นวดสัญญาณ 1-5 หัวไหล่           |
| 3. เน้นสัญญาณ 1-5 หัวไหล่ | 4. นวดสัญญาณแขนด้านในและแขนด้านนอก |

**๒๐. ข้อใดไม่ใช่ทำบริหารสำหรับไหล่ติด**

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. ดึงแขน ท้าวแขน 3 จังหวะ | 2. ดึงแขน ชูแขน 3 จังหวะ         |
| 3. พนมมือหมุนหัวไหล่       | 4. ยืดหัวไหล่ด้านหลังและด้านข้าง |

**๒๑. ข้อใดไม่ใช่อาการของเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปัดฆาตข้อศอกด้านนอก)**

1. ปวดขัดบริเวณข้อศอก และอาจปวดร้าวลงไปแขนท่อนล่าง ข้อมือ นิ้วมือ ถึงบริเวณหลังมือ
2. กำมือ บิดมือ คว่ำมือ จะเจ็บบริเวณข้อศอก
3. บางรายพบว่ามีอาการปวดร้าวขึ้นไป หัวไหล่
4. กรณีเป็นเรื้อรังมานานทำให้กระดูกข้อศอกเสื่อม

**๒๒. การนวดรักษาเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปัดฆาตข้อศอกด้านนอก) ในขั้นตอนการนวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านในควรเน้นสัญญาณใด**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. สัญญาณ 4, 5 | 2. สัญญาณ 1, 3 |
| 3. สัญญาณ 2, 3 | 4. สัญญาณ 3, 4 |

**๒๓. สัญญาณ 3 แขนด้านในช่วยในเรื่องใด**

1. ช่วยจ่ายเลือดและความร้อน ลงแขนด้านในทั่วไป ช่วยแก้เกี่ยวกับกล้ามเนื้อแขนอักเสบ
2. จุดบังคับเลือดและความร้อน เข้าข้อต่อกระดูกข้อศอก จะช่วยแก้เกี่ยวกับ ข้อศอกอักเสบ ข้อศอกติด

3. บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อต่อกระดูกข้อศอกออกนิ้วก้อย ซึ่งเป็นสัญญาณที่ช่วยแก้ข้อศอกอักเสบและข้อศอกติด
4. บังคับเลือดและความร้อน เข้าข้อศอก และเยื่อหุ้มกระดูก เพื่อช่วยแก้ ข้อศอกอักเสบและข้อศอกติด

#### ๒๔. การตรวจหลังการรักษาเพื่อทดสอบอาการปวดของเอ็นข้อศอกว่าลดลงหรือไม่ จะใช้ทำใด

1. บิดแขนเข้า-ออก
2. ออกแรงบีบมือ
3. กำมือ บิดมือ งอข้อมือ คว่ำมือลงและงอข้อมือหงายมือขึ้น
4. เขยียดแขนตรงไปด้านหลัง 2 ข้าง

#### ๒๕. ข้อใดคือทำบริหารของเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปีตมาตข้อศอกด้านนอก)

1. ทำท่าบริหาร ดึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ เข้าเย็นเป็นประจำทุกวัน
2. ทำท่าบริหาร ชูแขน 3 จังหวะ เข้าเย็นเป็นประจำทุกวัน
3. ทำท่าบริหารบิดแขนเข้า-ออก เข้าเย็นเป็นประจำทุกวัน
4. ทำท่าบริหารงอแขนเหยียดแขน เข้าเย็นเป็นประจำทุกวัน

#### ๒๖. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับนิ้วโป่ง

1. เกิดจากการอักเสบของเอ็น โคนข้อนิ้วโดยตรง
2. เกิดความเสื่อมของร่างกาย
3. เกิดจากการเจริญของปลอกเอ็นกับเอ็นไม่สัมพันธ์กัน
4. ผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิง

#### ๒๗. นิ้วโป่งระยะใดที่มีการอักเสบที่โคนฐานข้อนิ้วมือ นิ้วมือ

1. ระยะ 1 นิ้วฝืด
2. ระยะ 2 นิ้วลือก
3. ระยะ 3 นิ้วติด
4. ระยะที่ 1 และ 2

#### ๒๘. ข้อใดไม่ใช่การตรวจร่างกายก่อนนวดนิ้วโป่ง

1. ตรวจฝ่ามือว่าลึบหรือ
2. ตรวจหาจุดเจ็บหรือเอ็นแข็ง ที่โคนข้อนิ้ว
3. บิดปลายนิ้วมือ
4. องศาของการเคลื่อนไหวโดยให้กำมือ เขยียดนิ้ว

### ๒๕. ข้อใดไม่ใช่วิธีการรักษาอาการนิ้วโกป็น

1. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
2. นวดสัญญาณ 1-5 แขนนอก
3. นวดสัญญาณ 5 จุดแยกข้อมือ และ ใจกลางฝ่ามือ
4. ดึงนิ้ว ดัดนิ้ว คลายนิ้ว เรียกกำลังนิ้วมือ

### ๓๐. ข้อใดไม่ใช่คำแนะนำหลังนวดที่ผู้ป่วยควรนำไปปฏิบัติของนิ้วโกป็น

1. บริหารโดยใช้ท่าดึงแขน ท้าวแขน 3 จังหวะ
2. บริหารโดยการดัดหรือหักนิ้วมือ
3. หลีกเลี่ยงการหิ้วของหนัก
4. งดอาหารแสลง ข้าวเหนียว หน่อไม้ เหล้า – เบียร์

### ๓๑. ข้อใดไม่ใช่อาการของยอกเดี่ยว (หลัง)

1. อาการ ปวดเสียว ชัดยอก บริเวณบั้นเอว และกล้ามเนื้อหลัง
2. หันตัวไม่ถนัด เดินตัวแข็ง
3. เวลาไอจามจะมีอาการเสียวร้าวมาที่บริเวณหลังและหน้าท้องอาการจะเกิดขึ้นข้างเดียว
4. มีอาการปวดร้าวขาไปที่ขา

### ๓๒. ข้อใดกล่าวถึงการคลำหาตำแหน่งที่เป็นรอยโรคยอกเดี่ยว(หลัง)ในการตรวจก่อนการรักษาพบความผิดปกติไม่ถูกต้อง

1. กล้ามเนื้อหลังในตำแหน่งสัญญาณ 3 แข็งเกร็ง ลักษณะเป็นลำเป็นไต
2. กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งเกร็ง
3. สัญญาณ 5 ท้อง เต็มจมลูก (เต็มไม่ชัดเจน)
4. กระดูกสันหลังบริเวณสัญญาณ 3 หลัง เคลื่อนที่

### ๓๓. จุดเน้นสัญญาณ 3 หลัง มีผลต่อข้อใด

1. เป็นจุดที่ใช้บังคับเลือดและความร้อนเข้าปัสสาวะกระดูกสัญญาณ 3 หลัง ช่วยแก้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นบริเวณสัญญาณ 3 หลัง

2. เป็นจุดที่ใช้บังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่ต่อกระดูกสะโพก ปลีน้ำอง แต่ส่วนหนึ่งตามความหมาย  
สัญญาณพบว่าเป็นสัญญาณที่ช่วยแก้อาการที่เกิดขึ้นกับสัญญาณหลังอีกเสบ
3. เป็นจุดที่ใช้บังคับเลือดและความร้อน เข้าหัวต่อกระดูกสะโพก และอุ้งเชิงกราน เป็นสัญญาณที่ช่วยแก้  
อาการที่เกิดขึ้นในตำแหน่งสัญญาณ 3 หลัง เนื่องจากอาการขอกเดี่ยวหลังพบตำแหน่งที่เป็นรอยโรค  
เกิดขึ้นบริเวณสัญญาณ 3 หลัง
4. เป็นจุดที่ใช้บังคับเลือดและความร้อนออกสันหลัง บั้นเอวและกระเบนเหน็บ แก้อาการปวดหลังขอกหลัง

**๓๔. หลังจากทำการรักษาขอกเดี่ยว (หลัง) การตรวจร่างกายหลังการรักษาในส่วนของสัญญาณต้องพบตำแหน่ง  
ไตเด่นชัดขึ้น**

1. สัญญาณ 1 ท้อง
2. สัญญาณ 2 ท้อง
3. สัญญาณ 3, 4 ท้อง
4. สัญญาณ 5 ท้อง

**๓๕. บริหารโดยวิธีการยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างในผู้ป่วยที่มีอาการขอกหลังควรบริหารในช่วงใด**

1. ทำหลังจากที่มีอาการทันทีและต่อเนื่องไปเรื่อยๆ
2. ทำหลังจากนวดเสร็จทันที
3. ทำหลังจากที่หายจากอาการขอกหลังไปแล้ว
4. ทำได้ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนหลังจากที่หายจากอาการขอกหลังไปแล้ว

**๓๖. อาการขัดสะโพกเกิดจากข้อใด**

1. ก้าวขาสูงผิดปกติ
2. เกิดจากการยืน นั่งหรือนอนในท่าที่ผิดอิริยาบถเป็นเวลานานๆ
3. หกล้มก้นกระแทก
4. การอักเสบของกล้ามเนื้อข้อต่อสะโพกบริเวณสลักเพชร

**๓๗. การตรวจร่างกายก่อนการนวดอาการขัดสะโพก ยกเว้นข้อใด**

1. ตรวจวัดสันเท้า
2. ตรวจวัดองศาสะโพกด้วยการกอดเข้าชิดอก
3. ตรวจวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังด้วยการกอดเข้าชิดอก
4. ตรวจสัญญาณ 3 ขาด้านนอก

**๓๘. การกบบริเวณสลักเพชร ควรคานานเท่าใด**

1. 30 วินาที      2. 40 วินาที      3. 50 วินาที      4. 60 วินาที

**๓๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการรักษาอาการขัดสะโพก**

1. นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม      2. นวดสัญญาณ 1-3 หลัง  
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน      4. ยึดกระดูกข้อสะโพก

**๔๐. ข้อใดไม่ใช่ท่าบริหารสำหรับอาการขัดสะโพก**

1. นอนกอดเข้าชิดอก      2. บิดกล้ามเนื้อหลัง  
3. นั่งของ ๆ 90 องศา      4. ยืนเขย่งปลายเท้า

**๔๑. ข้อใดไม่ใช่อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคสมจับโปงแห่งเข่า)**

1. มีอาการ ปวด บวม แดงร้อน บริเวณข้อเข่ามาก  
2. มีภาวะการติดของข้อเข่า เข่าโก่ง สะบ้าติด  
3. นั่งของ ๆ คุกเข่าพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ไม่ได้  
4. ขณะเคลื่อนไหวข้อเข่ามีเสียงกรอบแกรบเนื่องจากผิวข้อเข่าที่เสื่อมและมีรอยขรุขระเกิดการเสียดสีกัน

**๔๒. การตรวจก่อนการรักษาในข้อใดเป็นท่าตรวจเพื่อประเมินการติดของลูกสะบ้า**

1. วัดสันเท้าสองข้าง      2. ตรวจเขยื้อนข้อเข่า  
3) เขยื้อนลูกสะบ้าเข่า      4. ตรวจองศาข้อเข่า

**๔๓. จุดเน้นสัญญาณ 3 เข่า ใช้แก้อาการที่เกี่ยวกับเข่าดังนี้ ยกเว้นข้อใด**

1. สะบ้าบิน      2. สะบ้าจม      3. สะบ้าเงา      4. สะบ้าร้าวให้ประสานตัว

**๔๔. การตรวจหลังการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห่งเข่า) ด้วยวิธีการเขยื้อนข้อเข่าและลูกสะบ้าเพื่อประเมินสิ่งใด**

1. เพื่อประเมินการเคลื่อนไหวและความฝืดของข้อเข่า
2. เพื่อประเมินความตึงตัวของเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณรอบเข่า
3. เพื่อประเมินองศาของข้อเข่า
4. เพื่อประเมินความรุนแรงของการเกาะติดของหินปูน

**๔๕. ข้อใดกล่าวถึงการบริหารข้อเข่าทำนั้งกระดูกปลายเท้าได้ถูกต้อง**

1. นั้งกระดูกปลายเท้า แล้วเกร็งเข่าประมาณ 5 วินาที แล้ววางลงพัก
2. ทำซ้ำประมาณ 10 -20 ครั้ง ทำสลับ 2 ข้าง นับเป็น 1 ครั้ง
3. ในแต่ละวันควรทำ 3-5 ครั้ง เพื่อช่วยสร้างความแข็งแรงและความกระชับของกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อเข่า
4. ถูกทุกข้อ

**๔๖. ข้อเท้าแพลงในข้อใดที่พบได้บ่อยที่สุด**

1. ข้อเท้าพลิกทำบิดเข้าในทำให้ข้อเท้าด้านนอกถูกยึดและบาดเจ็บ
2. ข้อเท้าคว่ำหน้า หรือเท้าถูไปด้านหลัง
3. แพลงด้านในมีกระดูกหักร้าวร่วมด้วย
4. ข้อ 1 และ 2

**๔๗. การตรวจร่างกายก่อนการนวดอาการข้อเท้าแพลงระดับ 1 ยกเว้นข้อใด**

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. ยืนเขย่งปลายเท้าข้างที่เจ็บ | 2. คุณลักษณะทั่วไปของข้อเท้า |
| 3. วัดสันเท้า                  | 4. นั่งยองๆ 90 องศา          |

#### ๔๘. การนวดคัดเส้นควรวนวดที่ใด

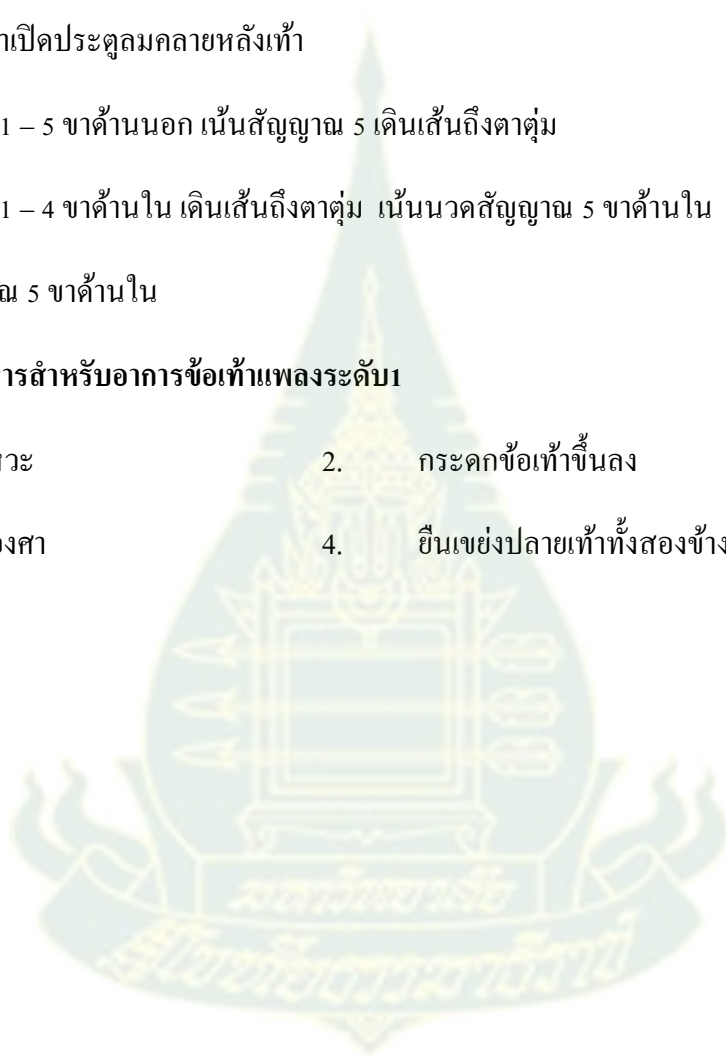
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. สัญญาณ 2 ขาด้านใน | 2. สัญญาณ 3 ขาด้านใน |
| 3. สัญญาณ 4 ขาด้านใน | 4. สัญญาณ 5 ขาด้านใน |

#### ๔๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการรักษาอาการขัดสะโพก

1. นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลมคลายหลังเท้า
2. นวดสัญญาณ 1 – 5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 5 เดินเส้นถึงตาตุ่ม
3. นวดสัญญาณ 1 – 4 ขาด้านใน เดินเส้นถึงตาตุ่ม เน้นนวดสัญญาณ 5 ขาด้านใน
4. คัดเส้นสัญญาณ 5 ขาด้านใน

#### ๕๐. ข้อใดไม่ใช่ท่าบริหารสำหรับอาการข้อเท้าแพลงระดับ 1

- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. ย่ำเท้าสามจังหวัด | 2. กระจกข้อเท้าขึ้นลง          |
| 3. นั่งยอง ๆ 90 องศา | 4. ยืนเขย่งปลายเท้าทั้งสองข้าง |





## แบบทดสอบหลังเรียน (Posttest)

ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงบนข้อคำตอบ 1. 2. 3. 4. ที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

๑. ลมปะกำหรือลมตะกำในทางการแพทย์แผนไทยสามารถเทียบเคียงได้กับโรคใดในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. อาการปวดศีรษะข้างเดียว         | 2. อาการบ้านหมุน          |
| 3. อาการปวดกล้ามเนื้อบ่าและโค้งคอ | 4. อาการปวดตามข้อต่อต่างๆ |

๒. สาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการไมเกรนคือข้อใด

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. ยาคุมกำเนิด               | 2. บริเวณที่มีแสงสว่างหรือเสียงดังมากเกินไป |
| 3. กลิ่นน้ำหอมหรือควันบุหรี่ | 4. ถูกทุกข้อ                                |

๓. ข้อใดไม่ใช่อาการของไมเกรน

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. ปวดตุ้บๆ ตามจังหวะการเต้นของหัวใจ | 2. ปกติมักปวดบริเวณขมับข้างเดียว |
| 3. อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วยได้      | 4. มักมีอาการปวดร้าวไปที่ท้ายทอย |

๔. วิธีการตรวจประเมินความยืดหยุ่นคลายตัวของกล้ามเนื้อก่อนการรักษาไมเกรนข้อใดกล่าวถูกต้อง

- |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. ก้มหน้า-เงยหน้า             | 2. หันหน้าซ้าย-ขวา |
| 3. เอียงคอให้หูชิดไหล่ซ้าย-ขวา | 4. ถูกทุกข้อ       |

๕. การนวดรักษาไมเกรนจะเน้นการนวดที่ข้อใดเพิ่มเติม

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. เน้นการนวดพื้นฐานบ่า                            | 2. เน้นการนวดสัญญาณ 5 หลัง    |
| 3. เน้นการนวดสัญญาณ 1 และสัญญาณ 2, 5 ศีรษะด้านหลัง | 4. เน้นการนวดสัญญาณ 4 หัวไหล่ |

**๖. ข้อใดไม่ใช่อาการคอตคหมอนชนิดแข็ง**

- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1. ปวดคอรั้วขึ้นศีรษะ | 2. ปวดบ่า คอรั้วลงสะบัก              |
| 3. คอแข็งหันหน้าลำบาก | 4. ขัดขอกหน้าอก ก้มหน้า เงยหน้าลำบาก |

**๗. สาเหตุของการเกิดคอตคหมอนคือข้อใด**

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. เอี้ยวบิดศีรษะกะทันหัน      | 2. นั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ |
| 3. นอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งนานๆ | 4. ถูกทุกข้อ               |

**๘. ผู้ป่วยโรคลมปลายปัตคตมักมีโอกาศเป็นอาการใดได้ง่ายกว่าคนปกติ**

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. สะบักจม  | 2. ขอกเดี้ยว |
| 3. คอตคหมอน | 4. ไหล่ติด   |

**๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจประเมินอาการหลังการนวดรักษาคอตคหมอน**

1. กล่าวถึงความตึงตัวของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ
2. ตรวจสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าเอียงหูชิดไหล่
3. ตรวจสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าก้มหน้า-เงยหน้า
4. ตรวจสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าหันหน้าซ้าย-ขวา

**๑๐. การนวดรักษาคอตคหมอนจะเน้นการนวดที่ข้อใดเป็นจุดสำคัญในการรักษา**

1. การนวดพื้นฐานบ่า
2. การนวดสัญญาณ 4,5 หลัง
3. การนวดจุดฐานคอและโค้งคอ
4. การนวดสัญญาณ 2และ3 หัวไหล่

**๑๑. สะบักจมเป็นอาการที่บ่งบอกถึงข้อใด**

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. หลอดเลือดถูกบีบรัดนานๆ             | 2. การไหลเวียนของเลือดก็จะติดขัด |
| 3. กล้ามเนื้อมีการหดเกร็งอยู่ตลอดเวลา | 4. ถูกทุกข้อ                     |

**๑๒. สาเหตุในข้อใดที่ส่งผลต่อการกระทบกระเทือนปลายประสาทสะบักได้โดยตรง**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. เครียดนอนไม่หลับ | 2. อุบัติเหตุที่ได้รับการกระทบกระเทือน |
| 3. นอนทับไหล่่นานๆ  | 4. ยกเข็นนานๆ                          |

**๑๓. ข้อใดไม่ใช่การตรวจร่างกายหลังการรักษาสะบักจม**

1. กดจุดรอบสะบักเพื่อดูอาการปวดลดลง
2. คลำกล้ามเนื้อบ่า สะบัก เพื่อตรวจดูการอ่อนตัวของกล้ามเนื้อบ่า
3. เอียงหูซิดไหล่ซ้ายขวา เพื่อตรวจดูอาการตึงที่บ่าและสะบักว่าลดลงหรือไม่
4. ทาปูนเพื่อตรวจดูการอักเสบว่าลดลงหรือไม่

**๑๔. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจประเมินอาการหลังการนวดรักษาสะบักจม**

1. คลำดูความตึงตัวของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ
2. สอบถามอาการปวดร้าวขาไปที่แขน
3. ตรวจดูความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าก้มหน้า-เงยหน้า
4. ตรวจดูความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วยท่าเอียงหูซิดไหล่

**๑๕. ขั้นตอนการนวดรักษาสะบักจมข้อใดถูกต้อง**

- |                         |                         |                       |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| a. นวดพื้นฐานบ่า        | b. นวดขอบปีกสะบักด้านบน | c. นวดสัญญาณ 4,5 หลัง |
| d. นวดขอบปีกสะบักด้านใน | e. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่  |                       |
1. abcde
  2. abdce
  3. acbde
  4. bdace

๑๖. ไหล่ติดในทางการแพทย์แผนไทยข้อใดเกิดจากการได้รับบาดเจ็บกลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ยกแขน

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. ไหล่ติดแท้      | 2. ไหล่ติดเทียม    |
| 3. ไหล่ติดด้านหน้า | 4. ไหล่ติดด้านหลัง |

๑๗. ไหล่ติดที่มีอาการอักเสบร่วมด้วยจะตรวจพบอะไรร่วมด้วย

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. อาการเจ็บเสียวในข้อไหล่ปวด     | 2. เคลื่อนไหวแขนไม่ได้องศา |
| 3. ปวด บวม ตึงของกล้ามเนื้อยกไหล่ | 4. ความร้อนบริเวณข้อไหล่   |

๑๘. ข้อใดบ่งชี้ตำแหน่งอาการไหล่ติดด้านหลัง

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1. เขยื้อนแขนไปด้านหลังลำบาก                        | 2. มือทำเวทไม่ได้องศา      |
| 3. บิดปลายแขนทั้ง 2 ข้างออกในท่าคว่ำมือจะมีอาการปวด | 4. ยกมือไหล่หลังไม่ได้องศา |

๑๙. ขั้นตอนการรักษาไหล่ติดเทียม ข้อใดถูกต้องที่สุด

- a ควบคุมพื้นฐานท่า      b ควบคุมสัญญาณ 1-5 หัวไหล่ เน้น 1-5      c ประคบสมุนไพร  
d ภายหลังบริหารดิ่งแขน ท้าวแขน 3 จังหวะ      e ห้ามบิด คัด สลักแขน

- |          |              |            |            |
|----------|--------------|------------|------------|
| 1. a b c | 2. a b c d e | 3. a b c d | 4. a b c e |
|----------|--------------|------------|------------|

๒๐. ท่าบริหารใดที่ช่วยให้ผู้ป่วยยกแขนขีดยุได้ตีมากขึ้น

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. ดิ่งแขน ท้าวแขน 3 จังหวะ      | 2. พนมมือหมุนหัวไหล่      |
| 3. ยืดหัวไหล่ด้านหลังและด้านข้าง | 4. ดิ่งแขน ชูแขน 3 จังหวะ |

๒๑. ข้อใดคืออาการของเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปีตมาตข้อศอกด้านนอก)

- ก. ปวดขัดบริเวณข้อศอก และอาจปวดร้าวลงไปแขนท่อนล่าง ข้อมือ นิ้วมือ ถึงบริเวณหลังมือ  
ข. กำมือ บิดมือ คว่ำมือ จะเจ็บบริเวณข้อศอก  
ค. บางรายพบว่ามืออาการปวดร้าวขึ้นไป หัวไหล่

ง. คลำบริเวณข้อศอกจะพบก้อนแข็ง มีอาการบวมเมื่อกดดูจะมีอาการเจ็บ

จ. บางทีก็มีอาการแขนอ่อนแรงไม่มีกำลัง

ฉ. กรณีเป็นเรื้อรังมานาน มักจะพบกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกลีบ

1. ก ข ค ง จ และ ฉ

2. ก ข ค ง และ จ

3. ข ค ง จ และ ฉ

4. ก ข ค และ ฉ

**๒๒. ข้อใดไม่อยู่ในขั้นตอนการรักษาเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปัดมาตข้อศอกด้านนอก)**

1. นวดพื้นฐานบ่า

2. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน เน้นสัญญาณ 2, 3

3. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก

4. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอก เน้นสัญญาณ 3, 4 พร้อมเขยื้อนเอ็นและพังผืดบริเวณข้อศอก

**๒๓. การเน้นสัญญาณแขนในข้อใดจะบังคับเลือดและความร้อน เข้าข้อศอก และเยื่อหุ้มกระดูก เพื่อช่วยแก้ไขข้อศอกอักเสบและข้อศอกติด**

1. สัญญาณ 2 แขนด้านใน

2. สัญญาณ 2 แขนด้านนอก

3. สัญญาณ 3 แขนด้านใน

4. สัญญาณ 4 แขนด้านนอก

**๒๔. การตรวจหลังการรักษาเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคลมปลายปัดมาตข้อศอกด้านนอก) ด้วยวิธีการปิดแขนเข้า-ออก มักพบสิ่งใด**

1. บิดแขนเข้า-ออก อาการเจ็บบริเวณข้อศอกลดลง

2. บิดแขนเข้า-ออก ไม่ได้ต้องรอให้หายระบมอีก 2-3 วัน

3. บิดแขนเข้า-ออก ได้ปกติ

4. บิดแขนเข้า-ออก อาการตึงบริเวณพับข้อศอกลดลง

**๒๕. ข้อใดไม่อยู่ในคำแนะนำหลังการรักษาเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ (โรคสมปลายปีตมาตข้อศอกด้านนอก)**

1. ประคบความร้อนบริเวณข้อศอกและแขนโดยเน้นรอบข้อศอก เข้าเย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. ทำท่าบริหาร ชูแขน 3 จังหวะ เข้าเย็นเป็นประจำทุกวัน
3. ห้ามบิด คัด สลัดแขน
4. ห้ามนอนทับแขนหรือข้อศอกข้างที่เป็นและห้ามหิ้วของหนัก

**๒๖. คนที่มักเป็นนิ้วไถป็น คือข้อใด**

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. ช่างไม้ กรรมกร | 2. ชาวนา ชาวสวน |
| 3. แม่ค้า         | 4. ถูกทุกข้อ    |

**๒๗. นิ้วไถป็นระยะใดที่กำไม่เข้าเหยียดไม่ออก**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. ระยะที่ 1 นิ้วฝืด | 2. ระยะที่ 2 นิ้วล๊อค |
| 3. ระยะที่ 3 นิ้วตืด | 4. ระยะที่ 2 และ 3    |

**๒๘. การตรวจร่างกายก่อนหมวดในข้อใดของนิ้วไถป็นจะพบปัญหาจะงอย เป็นก้อนโปนขึ้นมา**

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. ตรวจความร้อนอักเสบ | 2. ตรวจจุดเจ็บหรือเอ็นแข็ง                 |
| 3. ตรวจค่าโคโนข้อนิ้ว | 4. ตรวจองศาการเคลื่อนไหวโดยกำมือ เหยียดมือ |

**๒๙. ขั้นตอนการรักษานิ้วไถป็น ข้อใดถูกต้องที่สุด**

- a นวดพื้นฐานแขนด้านใน      b นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน
- c นวดสัญญาณ 5 จุดแยกข้อมือและ ใจกลางฝ่ามือ      d เดินเส้นเอ็นฝ่ามือ และ นวดรอบจุดเจ็บ โคนข้อนิ้ว
- e นวดสัญญาณ 5 จุดข้อนิ้วมือ(ข้อกลาง)

- |        |          |         |         |
|--------|----------|---------|---------|
| 1. abc | 2. abcde | 3. abcd | 4. abce |
|--------|----------|---------|---------|

๓๐. คำแนะนำหลังการรักษาผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- |  |   |
|--|---|
| 1. ดึงแขน ท้าวแขน 3 จังหวะ               | 2. ประคบความร้อนขึ้น 10-15 นาทีเข้าเย็น |
| 3. หลีกเลียงหัวของหนักและใช้งานเกินกำลัง | 4. ถูกทุกข้อ                            |

๓๑. ข้อใดคืออาการของยกเดี่ยว (หลัง) ที่ถูกต้องที่สุด

- ก. อาการ ปวดเสียว ขัดยอก บริเวณบั้นเอว และกล้ามเนื้อหลัง
- ข. หันตัวไม่ถนัด เดินตัวแข็ง
- ค. เวลาไอจามจะมีอาการเสียวร้าวมาที่บริเวณหลังและหน้าท้องอาการจะเกิดขึ้นข้างเดียว
- ง. มีอาการปวดร้าวขาไปที่ขา

1. ก ข ค และ ง      2. ก ข และ ค      3. ก ค และ ง      4. ก ข และ ง

๓๒. ข้อใดกล่าวถึงการคลำหาตำแหน่งที่เป็นรอยโรคยกเดี่ยว(หลัง)ในการตรวจก่อนการรักษาพบความผิดปกติได้ถูกต้องที่สุด

- ก. กล้ามเนื้อหลังในตำแหน่งสัญญาณ 3 แข็งเกร็ง ลักษณะเป็นลำเป็นไต
- ข. กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งเกร็ง สัญญาณ 5 ท้อง เต็มจมูก (เต้านไม่ชัดเจน)
- ค. กระดูกสันหลังบริเวณสัญญาณ 3 หลัง เคลื่อนที่
- ง. กล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังบริเวณสัญญาณ 3 หลัง บวม แดง ร้อน ชัดเจน

1. ก ข ค และ ง      2. ก ค และ ง      3. ข ค และ ง      4. ก และ ข

๓๓. การนวดรักษาอาการของยกเดี่ยว (หลัง) ควรเน้นสัญญาณหลังในข้อใด

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. เน้นสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง | 2. เน้นสัญญาณ 1, 3 หลัง |
| 3. เน้นสัญญาณ 3 หลัง       | 4. เน้นสัญญาณ 1 หลัง    |

๓๔. หลังจากทำการรักษาแยกเดี่ยว (หลัง) การตรวจร่างกายหลังการรักษาในส่วนของกล้ามเนื้อหลังพบตำแหน่งใดคล้ายตัวลง

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1. สัญญาณ 1 หลัง | 2. สัญญาณ 2 หลัง      |
| 3. สัญญาณ 3 หลัง | 4. ข้อ 1, 2 และ 3 ถูก |

๓๕. ข้อใดไม่ใช่ทำบริหารกล้ามเนื้อหลังของผู้ป่วยที่มีอาการแยกเดี่ยว (หลัง)

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 1. ทำบิดตัว   | 2. ทำกอดเข้าชิดอก      |
| 3. ทำนั่งยองๆ | 4. ทำยื่นเขย่งปลายเท้า |

๓๖. อาการกล้ามเนื้อหดเกร็งและ ดึงกระดูกสะโพกลงมากกดทับเส้นประสาท Sciatic nerve จะส่งผลให้ปวดหรือขัดบริเวณใด

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. ปวดหลังบริเวณบั้นเอว | 2. ปวดขัดบริเวณสีกเพชรหรือสัญญาณ 3 ขาด้านนอก |
| 3. ปวดต้นขา             | 4. ปวดหัวเข่า                                |

๓๗. การตรวจร่างกายก่อนการนวดอาการขัดสะโพกจะพบจุดปวดและแข็งเป็นไตที่บริเวณใด

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. บริเวณสัญญาณ 1 ขาด้านนอก | 2. บริเวณสัญญาณ 2 ขาด้านนอก |
| 3. บริเวณสัญญาณ 3 ขาด้านนอก | 4. บริเวณสัญญาณ 1 หลัง      |

๓๘. การกดเพื่อยึดกระดูกข้อสะโพกควรกดนานเท่าใด

- |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. 30 วินาที | 2. 40 วินาที | 3. 50 วินาที | 4. 60 วินาที |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

๓๙. ขั้นตอนการรักษาอาการขัดสะโพก ข้อใดถูกต้องที่สุด

a นวดพื้นฐานขาเปิดประตูลม      b นวดสัญญาณ 1-3 หลัง เน้นสัญญาณ 1

c นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3      d ยึดกระดูกข้อสะโพก

e นวดสัญญาณ 1,2 ขาด้านใน เน้น สัญญาณ 2

- |        |          |         |         |
|--------|----------|---------|---------|
| 1. abc | 2. abcde | 3. abcd | 4. abce |
|--------|----------|---------|---------|



๔๐. ทำบริหารใดที่ช่วยให้ผู้ป่วยยึดกล้ามเนื้อสะโพกทำให้องศาเพิ่มได้ดีมากขึ้น

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. บิดกล้ามเนื้อหลัง | 2. นอนกอดเข้าชิดอก  |
| 3. นั่งของๆ 90 องศา  | 4. ยืนเขย่งปลายเท้า |

๔๑. ข้อใดคืออาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห้งเข่า) ได้ถูกต้องที่สุด

- ก. มีอาการ ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณข้อเข่าเพียงเล็กน้อย
- ข. มีภาวะการติดของข้อเข่า เข่าโก่ง สะบ้าติด
- ค. นั่งของ ๆ กู้เข่าพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ไม่ได้
- ง. ผิวข้อเข่าที่เสื่อมและมีรอยขรุขระเกิดการเสียดสีกันทำให้มีอาการปวดข้อ
- จ. ขณะเคลื่อนไหวข้อมีเสียงกรอบแกรบเนื่องจากผิวข้อเข่าที่เสื่อมและมีรอยขรุขระเกิดการเสียดสีกัน
- ฉ. เดินไม่ถนัดเนื่องจากลงน้ำหนักตัวได้ไม่เต็มที่ มักเป็นทั้งสองข้าง อาการปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ และก้าวขึ้นบันได

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. ก ข ค ง จ และ ฉ | 2. ก ข ค ง และ จ |
| 3. ข ค ง จ และ ฉ   | 4. ก ข ค และ ฉ   |

๔๒. ข้อใดไม่อยู่ในขั้นตอนการตรวจก่อนการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห้งเข่า)

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. วัดสันเท้าทั้งสองข้าง                         | 2. ทดสอบแรงถีบเท้า |
| 3. เขยื้อนลูกสะบ้าเข้าดูการเคลื่อนไหวของลูกสะบ้า | 4. ตรวจองศาข้อเข่า |

๔๓. จุดบ่งเลือดและความร้อนเข้าเข่าและสะบ้า เป็นจุดที่ใช้แก้โรคเกี่ยวกับเข่าที่กล่าวมาข้างต้นและยังเป็นจุดที่ใช้แก้เกี่ยวกับสะบ้าเข่า ได้แก่ สะบ้าบิน สะบ้าจม สะบ้าเงา คือจุดสัญญาณใด

- |                  |                  |                  |                       |
|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. สัญญาณ 1 เข่า | 2. สัญญาณ 2 เข่า | 3. สัญญาณ 3 เข่า | 4. สัญญาณ 4 ขาด้านนอก |
|------------------|------------------|------------------|-----------------------|

**๔๔. การตรวจหลังการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห้งเข่า) คือข้อใด**

- ก. วัดสันเท้าสองข้าง
- ข. ตรวจคลำดูการผิดปกติของข้อเข่า ดูอาการบวม แดง ร้อน และกดหาตำแหน่งที่เป็นจุดเจ็บ
- ค. เขยื้อนข้อเข่าและลูกสะบ้าเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวและความฝืดของข้อเข่า
- ง. เขยื้อนลูกสะบ้าเข่าดูการเคลื่อนไหวของลูกสะบ้า
- จ. ตรวจองศาข้อเข่า

1. ก ข ค ง และ จ      2. ก ข ค และ ง      3. ข ค ง และ จ      4. ก ค ง และ จ

**๔๕. ข้อใดไม่ใช่ท่ากายบริหารโรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห้งเข่า)**

- 1. ทำขึ้นเขย่งปลายเท้า
- 2. ทำนั่งยองๆ 90 องศา
- 3. ทำนั่งกระดกปลายเท้า
- 4. ทำนอนหงายกอดเข่าชิดอก

**๔๖. ข้อเท้าแพลงในข้อใดที่ต้องมีการนวดผลัดกระดูกที่เคลื่อนไหวขบกัน**

- 1. ข้อเท้าแพลงระดับ 1
- 2. ข้อเท้าแพลงระดับ 2
- 3. ข้อเท้าแพลงระดับ 3
- 4. ข้อ 1 และ ข้อ 2

**๔๗. การตรวจร่างกายก่อนการนวดอาการข้อเท้าแพลงต้องใช้ท่าตรวจใดเพื่อดูองศาของข้อเท้า**

- 1. วัดสันเท้า
- 2. กระดกข้อเท้า ขึ้นลง
- 3. การถีบปลายเท้า
- 4. การขึ้นเขย่งปลายเท้าข้างที่เจ็บ

**๔๘. เทคนิคของการนวดคัดเส้นคือข้อใด**

- 1. ใช้นิ้วโป้งเป็นจุดหมุน
- 2. ใช้ข้อนิ้วชี้กดได้ตามุมรูศไปทางด้านปลายเท้า
- 3. ใช้นิ้วชี้เป็นจุดหมุน
- 4. ข้อ 1 และ 2 ถูก

๔๙. ขั้นตอนการรักษาข้อเท้าแพลง ข้อใดถูกต้องที่สุด

a หนุนพื้นฐานขาเปิดประตูลม ไม่คลายหลังเท้า

b นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 5

c นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านใน

d คัดเส้นสัญญาณ 5 ขาด้านใน

e ย่ำเท้าสามจังหวัด

1. abc

2. abcde

3. abcd

4. abce

๕๐. ทำบริหารใดที่ช่วยให้ผู้ป่วยข้อเท้าแพลงลงน้ำหนักฝ่าเท้าได้ดีมากขึ้น

1. กระดกข้อเท้าขึ้นลง

2. ย่ำเท้าสามจังหวัด

3. นั่งยองๆ 90 องศา

4. ยืนเขย่งปลายเท้าข้างที่เป็น



## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

### 1 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนไมเกรน

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	1
2	4	4
3	2	4
4	3	4
5	3	2

### 2. เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนคอตกหมอน

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	1
2	4	4
3	3	3
4	2	2
5	4	3

### 3 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนสะบักจม

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	4	4
2	4	2
3	2	4
4	4	2
5	4	1

#### 4 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนไหลตติ

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	2
2	4	4
3	3	3
4	4	2
5	2	2

#### 5 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนเอ็นข้อศอกด้านนอกอักษ (โรคลมปลายปิดฆาตข้อศอกด้านนอก)

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	4
2	1	3
3	3	4
4	1	1
5	2	1

#### 6 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียนนิ้วไกลป็น

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	4	4
2	1	3
3	3	3
4	2	2
5	2	4

### 7 เกลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียน **ยอกหลังเดี่ยว**

ข้อ	เกลยแบบประเมินก่อนเรียน	เกลยแบบประเมินหลังเรียน
1	2	4
2	4	4
3	3	1
4	3	4
5	1	3

### 8 เกลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียน **ขัดสะโพก**

ข้อ	เกลยแบบประเมินก่อนเรียน	เกลยแบบประเมินหลังเรียน
1	4	2
2	3	3
3	4	4
4	3	2
5	2	2

### 9 เกลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียน **โรคข้อเข่าเสื่อม (โรคลมจับโปงแห่งเข่า)**

ข้อ	เกลยแบบประเมินก่อนเรียน	เกลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	1
2	2	3
3	3	4
4	1	1
5	4	4

10 เฉลยแบบประเมินก่อนและหลังเรียน **ข้อทำเพลงระดับ1**

ข้อ	เฉลยแบบประเมินก่อนเรียน	เฉลยแบบประเมินหลังเรียน
1	1	2
2	4	2
3	4	4
4	1	2
5	4	2

