

# ผลของศาสตร์การแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย ต่อการลดระดับความรุนแรงและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม

กมลพร ผลวางศ์

แพทย์แผนไทยประยุกต์

โรงพยาบาลภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ Tel 0651142039

## บทคัดย่อ

รายงานจาก WHO ระบุว่า อุบัติการณ์โรคกระดูกและข้อเพิ่มขึ้นจาก 400 ล้านคนในปี 2551 เป็น 570 ล้านคนในปี 2563 โดยเฉพาะโรคข้อเสื่อมซึ่งเป็นสาเหตุอันดับ 4 ของความพิการ ในประเทศไทยพบว่า ร้อยละ 43.9 ของผู้สูงอายุมีอาการปวดข้อ โดยภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหาหลัก ข้อมูลจากโรงพยาบาลภูสิงห์ ในปี 2568 พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 87 เสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อม ซึ่งอาจนำไปสู่ความพิการหากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม การวิจัยแบบกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศาสตร์การแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยต่อการลดระดับความรุนแรงและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 70 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 35 ราย รวบรวมข้อมูล กรกฎาคม - ตุลาคม 2568 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ 1). แบบบันทึกข้อมูลผู้ป่วย 2). Oxford Knee Score 3). Modified WOMAC 4). knee flexion-extension กลุ่มทดลองได้รับการรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมดูแลตนเองและได้รับการติดตามอย่างใกล้ชิด กลุ่มควบคุมได้รับการรักษาตามแนวทางเดิม ควบคุมตัวแปรที่มีผลรบกวน ทั้ง 2 กลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มโดยใช้ Paired T - Test และระหว่างกลุ่มโดยใช้ Independent T-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาพบว่า ข้อมูลบุคคลไม่มีความแตกต่างกัน แต่ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ อิริยาบถ อาชีพ การทำงาน ดัชนีมวลกาย โดยพบว่า ความรุนแรงจะมีมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานที่มากเกินไปหรือมีการลงน้ำหนักบนข้อ และพบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มการเกิดข้อเข่าเสื่อมมากกว่าเพศชาย จากการประเมินระดับความรุนแรง (Oxford Knee Score) และค่า Pain score ร่วมกับประเมิน Modified WOMAC เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 1 - 4 สัปดาห์ พบว่า อาการปวด การฝืดหรือติดของข้อ และความสามารถในการทำกิจกรรม ของกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) นอกจากนี้การประเมินองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า (knee flexion-extension) หลังจากได้รับการรักษา พบว่ากลุ่มทดลองมีองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองและเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า ศาสตร์การแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการโดยการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย มีผลทางสถิติที่สามารถลดระดับความรุนแรงของอาการข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุลงได้ และมีพัฒนาการด้านองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ประกอบกับได้รับการฝึกทักษะและติดตามผลอย่างต่อเนื่องโดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มเติมจากการรักษา เป็นการดูแลแบบองค์รวมที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพข้อเข่า ให้ผู้สูงวัยสามารถ ยืน เดิน และใช้ชีวิตอย่างมั่นคงอีกครั้ง

**คำสำคัญ:** การมีส่วนร่วมของผู้ป่วย, การแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการ, ข้อเข่าเสื่อม, ระดับความรุนแรง