

# “Knee Cool Innovation: นวัตกรรมลดปวดข้อเข่าโดยการประคบเย็น”

ปวีรศา ชาลีวรภิตติ, พย.บ.  
โรงพยาบาลราชสีไศล

## บทคัดย่อ

อาการปวดข้อเข่าเป็นปัญหาสำคัญในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมหรือข้ออักเสบ ซึ่งส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันและคุณภาพชีวิต การจัดการความปวดโดยทั่วไปมักเน้นการใช้ยา ซึ่งหากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจส่งผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินอาหารและระบบอื่น ๆ ของร่างกาย การประคบเย็นเป็นทางเลือกในการจัดการความปวดแบบไม่ใช้ยาที่ช่วยลดการอักเสบและลดการพึ่งพาพาราเซตามอลหรือยาในกลุ่ม NSAIDs ได้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนานวัตกรรมประคบเย็น "Ice Therapy Pad" และศึกษาประสิทธิผลในการลดระดับความปวดรวมถึงพฤติกรรมการใช้ยาลดปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมหรือข้อเข่าอักเสบ วิธีการดำเนินการวิจัย การศึกษานี้ใช้กระบวนการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (CQI) ตามวงจร PDCA ดำเนินการในกลุ่มเป้าหมายคือผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อเข่าจำนวน 13 ราย ระหว่างเดือนตุลาคม 2568 ถึงพฤษภาคม 2569 เครื่องมือที่ใช้คือนวัตกรรม Ice Therapy Pad โดยให้ประคบบริเวณที่ปวดครั้งละ 15–20 นาที วันละ 2–3 ครั้ง ประเมินผลด้วยแบบประเมินระดับความปวด (Pain Score) และแบบบันทึกข้อมูลเชิงคลินิก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการเปรียบเทียบผลก่อน-หลังการใช้นวัตกรรม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการใช้นวัตกรรม Ice Therapy Pad ผู้ป่วยมีระดับคะแนนความปวดเฉลี่ยลดลงจากระดับ 6 เหลือระดับ 2 ( $M=2.84$ ,  $SD = 1.22$ ) นอกจากนี้ผู้ป่วยมีแนวโน้มการใช้ยาลดปวดลดลงและมีความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมในระดับดีถึงดีมาก คิดเป็นร้อยละ 85 สรุปและขอเสนอแนะ นวัตกรรม Ice Therapy Pad สามารถลดระดับความปวดข้อเข่าและช่วยลดการใช้ยาลดปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถือเป็นแนวทางการจัดการความปวดแบบไม่ใช้ยาที่ปลอดภัยและทำได้ง่าย ควรมีการส่งเสริมให้เป็นแนวทางมาตรฐานในการดูแลผู้ป่วยปวดข้อเข่าในหน่วยงานและขยายผลสู่ชุมชนต่อไป

**คำสำคัญ:** Ice Therapy Pad, ปวดข้อเข่า, การจัดการความปวดแบบไม่ใช้ยา, CQI

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ งานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์. (2554).การจัดการอาการปวด

ในผู้ป่วยออโรโรปิติกส์: ถอดบทเรียนภาควิชาออโรโรปิติกส์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นเมื่อ

10 สิงหาคม 2563, จาก

[https://w2.med.cu.ac.th/northo/index.php?option=com\\_content&view=article&id=39:painmanagement&catid=9&Itemid=219](https://w2.med.cu.ac.th/northo/index.php?option=com_content&view=article&id=39:painmanagement&catid=9&Itemid=219)

โรงพยาบาลสมุทรสาคร. (2562). รายงานประจำปี 2562 หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกชาย. สมุทรสาคร: ผู้แต่ง. วรณีย์ สัตยวิวัฒน์. (2551). การพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: เอ็นพี เพรส. สดากาญจน์ เอี่ยมจันทร์ประทีป, และธวัชชัย ทีปะपाल. (2560). ผลของการประคบเย็นร่วมกับการส่งเสริมสมรรถนะ แห่งต้นต่อความปวดและการฟื้นฟูสภาพ หลังผ่าตัดใส่เหล็กตามกระดูกต้นขา. พยาบาลสาร, 44(1), 39-49.