

รายงานการศึกษา ฝีกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ - นามสกุล.....นายศรินทร์ วิจารณ์.....
อายุ.....๒๘.....ปี การศึกษา.....วิทยาศาสตรบัณฑิต (กายภาพบำบัด).....
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน.....ให้การรักษา ฟันฟู ผู้ป่วยที่บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การบาดเจ็บเฉียบพลัน
ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเอ็นข้อเข่าและเอ็นข้อไหล่แบบส่องกล้อง.....

๑.๒ ตำแหน่ง.....นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ.....
หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ).....ให้การดูแล รักษา ฟันฟู ผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บจากการ
เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ผู้ป่วยหลังผ่าตัดเอ็นข้อไหล่และข้อเข่าแบบส่องกล้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับ
บุคลากรของโรงพยาบาล.....ดูแลคลินิกพิเศษนอกเวลาราชการเวชศาสตร์การกีฬา.....

๑.๓ ชื่อเรื่อง / หลักสูตร.....Elastic therapeutic taping method (Kinesio taping Assessments..
Fundamental Concept and techniques / KT๑-๒).....
สาขา.....-.....
เพื่อ ศึกษา ฝีกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย
งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล
 ทุนส่วนตัว
จำนวนเงิน.....๘,๘๕๐.....บาท
ระหว่างวันที่.....๒-๓ ธันวาคม ๒๕๖๔.....สถานที่.....บริษัท มารารอน (ประเทศไทย)
กรุงเทพมหานคร.....
คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ.....ประกาศนียบัตร.....

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝีกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย
(โปรดให้ข้อมูลในเชิงวิชาการ)

๒.๑ วัตถุประสงค์.....
.....๑.เพื่อให้เข้าใจที่มา หลักการ เหตุผล ของ kinesio tape.....
.....๒.เพื่อให้เข้าใจถึงประโยชน์ของการใช้ kinesio tape.....
.....๓.เพื่อให้เข้าใจถึงวิธีการตรวจประเมินผู้ป่วยเพื่อเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสม.....
.....๔.ทราบถึงข้อบ่งชี้ ข้อห้าม ข้อควรระวังของการใช้ kinesio tape.....
.....๕.เรียนรู้เทคนิค วิธีการติด kinesio tape แบบต่างๆ จำนวน ๙ เทคนิค.....
.....
.....
.....
.....

๒.๒ เนื้อหา

๑. หลักการของ Kinesio tape

๑.๑ Kinesio tape คือ elastic tape ชนิดหนึ่ง ทำจาก Acrylic (medical grade) ผสมกับผ้าฝ้าย (cotton)

๑.๒ ตัวเทปจะช่วยปรับสมดุลของเนื้อเยื่อให้กลับสู่สมดุล (Return to homeostasis)

๑.๓ สามารถใช้ได้หลายกลุ่มโรค เช่น ทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และในกลุ่มคนสุขภาพดี

๑.๔ Kinesio tape มี ๔ รุ่น ได้แก่

-Classic

-Performance+

-Gold Fingerprint

-Light touch plus

๑.๕ ความแตกต่างของ Kinesio tape กับ rigid tape

๑.๖ แรงดึงของเทปในช่วงต่างๆ ได้แก่

-Ultra light ๐-๕%

-Super light ๕-๑๐%

-Paper off ๑๐-๑๕%

-Light ๑๐-๒๕%

-Moderate ๒๕-๓๕%

-Severe ๕๐-๗๕%

-Full ๗๕-๑๐๐%

๑.๗ การตัดเทปพื้นฐาน (Basic cuts)

-Web cut

-Fan cut

-Y strip

-Donut hole

-X cut

-I strip

๑.๘ ข้อห้ามการติดเทป

-บริเวณที่มีมะเร็งที่ยังไม่ได้รับการรักษา

-บริเวณที่มีเซลล์เนื้อตายหรือผิวหนังที่ติดเชื้อ

-บริเวณแผลเปิด

-บริเวณที่มีหลอดเลือดดำอุดตัน

๑.๙ ข้อควรระวังในการติดเทป

-โรคเบาหวาน

-โรคไต

-โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

-หญิงตั้งครรภ์

-ผู้ที่มีการปลูกถ่ายอวัยวะ

๒.เทคนิค Soft tissue assessments

ใช้หลักการ Manual direction test (MDT)

๒.๑.๑ Glide ; ใช้ ๑๐-๕๐% tension ขึ้นกับความลึกของเนื้อเยื่อ โดยวาดเป็นวงกลม
นาฬิกา หาคือที่ทำแล้วผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวได้ดีที่สุดหรือมีอาการน้อยที่สุด ตัดเทปเป็น Y strip หรือ I
strip ให้ therapeutic zone ครอบคลุมบริเวณที่มีอาการ

๓.เทคนิค Space correction

ลองทดสอบด้วยวิธีการบีบเนื้อเยื่อบริเวณนั้นเข้าหากันแล้วทำการเคลื่อนไหว หากอาการลดลงหรือดี
ขึ้น ให้ตัดเทป I strip หรือ Donut hole in X cut ๑๐-๓๕% tension

การใช้เทคนิค Donut hole in X cut เหมาะกับผู้ป่วยที่จุดนั้นมีความไวต่อการถูกกระตุ้น

๔.Muscle correction

Actin + Myosin overlap increase



Muscle tightness / Short weak



Stretch



Golgi tendon organ relax



lengthening



Normal length

ลักษณะแบบนี้ คือ Overactive muscle correction (Distal to Proximal) ๑๕-๒๕% tension

Actin + Myosin overlap decrease



Muscle lengthen / Long weak



Assist



Muscle spindle activation



Normal length

ลักษณะแบบนี้ คือ Underactive muscle correction (Proximal to Distal) ๑๕-๓๕%
tension

๔. Mechanical correction

- ตัดเทปใน ๓ รูปแบบ คือ

๑. Y strip ๕๐-๗๕% low stimulus

๒. I strip with tails ๕๐-๗๕% moderate stimulus

๓. I strip ๕๐-๗๕% high stimulus

- เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ใช้แรงดึงเทปสูงจึงไม่เหมาะกับ ผู้ที่มีผิวแพ้ง่าย ผิวที่มีความไวต่อการกระตุ้น แพ้แสงแดด

- หาตำแหน่งที่โครงสร้างนั้นอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ทำให้อาการขณะเคลื่อนไหวดีขึ้น

๕. Functional correction

ใช้เทคนิค Spring-Assist or limit เริ่มจาก ๐% tension ในท่าหัดสั้น ใช้แรงดึง ๕ ๐ - ๗ ๕ % tension บริเวณ therapeutic zone และ ending ๐% tension ในท่าหัดสั้น แล้วยืดบริเวณนั้นให้เร็วจะเป็น การกระตุ้นให้เกิดท่าทางที่ต้องการ

๖. Circulatory / Lymphatic technique

- ตัดเทป ๔-๖ cuts เป็น fan cut

- ใช้ ๐-๒๐% tension ตัดเทปไขว้กันเป็นรูปตาข่าย

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ✓ ต่อตนเอง ๑.ได้รับการพัฒนาความรู้ทางด้านสรีรวิทยา ชีวกลศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกัน
เทคนิค kinesiio tape.....

..... ๒.เสริมสร้างความมั่นใจในการใช้เทคนิค kinesiio tape กับผู้ป่วย สามารถประยุกต์ใช้เทคนิคที่ได้
เรียนมาได้อย่างเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคนและสามารถวัดผลการรักษาได้.....

๒.๓.๒ ✓ ต่อหน่วยงาน ๑.สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมมาทำการอบรมให้กับบุคลากรใน
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟูและศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา ได้แก่ แพทย์ นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิค kinesiio tape สามารถนำไปใช้อธิบายหรือรักษาให้กับผู้ป่วย
เบื้องต้นได้.....

..... ๒.เป็นพუნท์ทักษะความรู้เพื่อการเป็นอาจารย์ผู้คุมฝึกงานนักศึกษากายภาพบำบัด.....

..... ๓.สามารถนำเทคนิคไปใช้กับนักกีฬาของโรงพยาบาลในการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ เช่น กีฬาสีนัก
การแพทย์.....

๒.๓.๓ ✓ อื่น ๆ (ระบุ) ๑.เป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างนักกายภาพบำบัดจากหน่วยงานต่างๆ
เพื่อให้ความช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความรู้.....

..... ๒.เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ต่อวิชาชีพกายภาพบำบัด.....

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑ ✓ การปรับปรุง ๑.เนื้อหาในหลักสูตรนี้เป็นแบบขั้นพื้นฐาน หากต้องการความรู้เพิ่มเติม
นอกเหนือจากนี้อาจต้องมีการเรียนในหลักสูตรที่สูงขึ้น.....

..... ๒.เงื่อนไขเวลาในการทำเรื่อง ๔๕ วันทำการ เนื่องจากหลายหลักสูตรการอบรมมีการประกาศ
ล่วงหน้าก่อนวันอบรม ๑-๒ เดือน ทำให้การดำเนินการอาจไม่ทันต่อกรอบเวลาที่กำหนด.....

๓.๒ ✓ การพัฒนา ๑.นำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมมาใช้ในทางคลินิกให้เกิดการสั่งสมประสบการณ์
อย่างต่อเนื่อง.....

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ๑.อาจมีการยืดหยุ่นระยะเวลาในการทำเรื่องอบรมให้เหมาะสมกับการ
ประกาศหลักสูตรของผู้จัดอบรม.....

..... ๒.อาจส่งเสริมในการเข้ารับการอบรมในหลักสูตรที่สูงขึ้นต่อไป.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(นายศรินทร์ วิรามเวศย์)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ
(.....)