

## ประสิทธิผลของการใช้ยางยืดกระชับข้อไหล่ขณะทำกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของไหล่

สันติ พุฒิพิริยะ งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลศูนย์เชียงใหม่ราชประชานุเคราะห์

**ความสำคัญ:** ข้อไหล่ติด(Frozen shoulder) ที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่มพบได้บ่อยในวัยกลางคน ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาการรักษาทางกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถกลับมาเคลื่อนไหวในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการใช้ยางยืดเพื่อเพิ่มองศาข้อไหล่เทียบกับการรักษาตามมาตรฐาน

**รูปแบบการศึกษา สถานที่ และผู้ป่วย:** การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (RCT) 3 กลุ่ม ที่มารับการรักษาที่งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลศูนย์เชียงใหม่ราชประชานุเคราะห์ ระหว่าง ธันวาคม 2559 – ธันวาคม 2560

**วิธีการวัดผลและวิธีการ:** ผู้ป่วยที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่และได้รับการวินิจฉัยว่ามีข้อไหล่ติด (Frozen shoulder) ที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่ายกแขน ( Flexion ) 60-120 องศา กางแขน( Abduction) 30-60 องศา หมุนไหล่ออกด้านนอก( External rotation) 0-20 องศา กลุ่มแรกให้การรักษาแบบที่ใช้อยู่ปัจจุบัน กลุ่มที่สองใช้ยางยืดพันข้อไหล่ไปหาข้อศอก(Prximal to Dstal) กลุ่มที่สามพันจากข้อศอกไปหาข้อไหล่ (Distal to Proximal)วิเคราะห์ ความถี่ ร้อยละ analysis of variance (ANOVA), exact probability test, non-parametric test for trend วิเคราะห์ถดถอยความแตกต่างของผลลัพธ์ การรักษาระหว่างกลุ่มด้วย Generalized Linear Regression เพื่อทดสอบความแตกต่างองศารายคู่

**ผลการศึกษา:** ผู้ป่วยในกลุ่มศึกษาไม่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ อายุเฉลี่ย ระยะเวลาที่เป็น และการมีโรคเบาหวานร่วม โดยมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 54-57 ปี และส่วนใหญ่ป่วยมานานน้อยกว่า 6 เดือนก่อนเข้ารับการรักษาผู้ป่วยมีความก้าวหน้าในการรักษาดีขึ้นทุกกลุ่ม มีความแตกต่างองศารายคู่ $p < 0.001$

ลักษณะ	Standard	StandardRx.+ Flossband (P/D)	StandardRx. +Flossband (D/P)	D/P vs Standard p-value	D/P vs P/D p-value
Flexion	5.8 ( 5.6-6.0)	6.5 (6.3-6.7)	7.6 (7.3-7.7)	<0.01	<0.01
Abduction	7.8 (7.4-8.2)	8.4 (7.9-8.8)	9.9 (9.5-10.4)	<0.01	<0.01
External rotation	4.5 (4.3-4.7)	5.0 (4.8-5.2)	6.5 (6.3-6.7)	<0.01	<0.01

**ข้อยุติ:** การพันยางยืดจากข้อศอกไปหาข้อไหล่ (Distal to Proximal)ให้ผลการเพิ่มองศาข้อไหล่มากกว่าการใช้ยางยืดพันข้อไหล่ไปหาข้อศอก(Prximal to Dstal)และแบบStandard ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** Frozen Shoulder , Flexion , Abduction , External Rotation , Range of motion , Physical Therapy