

การนวดหลัง

(Back massage)

คำจำกัดความ (Definition)

การนวดหลังเป็นการทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสะดวก กระตุ้นระบบประสาท และลดความตึงเครียดของร่างกาย

วัตถุประสงค์ (Objective)

1. กล้ามเนื้อหย่อนตัวและประสาทคลายความตึงเครียด ทำให้สบาย
2. กระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดแผลกดทับ
3. บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย
4. กระตุ้นผิวหนังและต่อมเหงื่อให้ทำงานดีขึ้น
5. สังเกตความผิดปกติของผิวหนังบริเวณหลัง

อุปกรณ์ (Equipment)

1. ครีมทาผิว/แป้ง
2. ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม
3. ถู่มือสะอาด(ถ้าจำเป็น)
4. เครื่องมือวัดความปวด

การประเมิน (Assessment)

ทบทวนประวัติและสอบถามผู้ป่วยเพื่อข้อห้ามของการนวดหลัง ประวัติการแพ้ครีมทาผิว และความต้องการที่จะใช้ครีมทาผิวส่วนตัวของผู้ป่วยเอง ประเมินความปวด เวลาที่ได้รับยาบรรเทาปวด คำนวณระยะเวลาออกฤทธิ์เพื่อให้ผู้ป่วยเจ็บปวดน้อยที่สุด

ข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis)

1. ปวดเฉียบพลัน
2. ปวดเรื้อรัง

3. แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง
4. ความสามารถทำกิจกรรมลดลง

การวางแผนการพยาบาลและผลลัพธ์ (Outcome identification and planning)

ความคาดหวังผลลัพธ์คือ ผู้ป่วยบอกว่าสุขสบายขึ้น และหรืออาการปวดลดลง

ผู้ป่วยผ่อนคลายมากขึ้น ลดความวิตกกังวล ผิวหนังไม่แดง และเข้าใจถึงเหตุผลของการนวดหลัง

ขั้นตอนการปฏิบัติ (Implementation)

กิจกรรม (Action)	เหตุผล (Rationale)
1. ระบุตัวผู้ป่วย อธิบายให้ผู้ป่วยทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการทำอย่างย่อๆ	- มั่นใจว่าให้การพยาบาลถูกคน เคารพในสิทธิผู้ป่วย ลดความวิตกกังวลและขอความร่วมมือจากผู้ป่วย
2. ล้างมือให้สะอาด เช็ดมือให้แห้ง	- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค
3. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม นำมาที่เตียงผู้ป่วย ใส่ถุงมือถ้าจำเป็น	- ประหยัดเวลาและสะดวก - ถุงมือช่วยป้องกันการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่งกรณีผิวหนังผู้ป่วยมีแผล
4. ปิดประตูหรือกั้นม่าน	- ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วย
5. ประเมินความปวดของผู้ป่วย ให้ยาบรรเทาปวดตามแบบแผนการรักษา	- ลดความปวดและผู้ป่วยสุขสบาย
6. หมุนเตียงขึ้นให้พอดี สูงประมาณเอวของพยาบาล	- ป้องกันการปวดหลังและปวดตึงกล้ามเนื้อ
7. จัดท่านอนคว่ำหนุนหมอนหรือไม่หนุนหมอน คลุมผ้า หันศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่ง เลื่อนตัวผู้ป่วยมาชิดริมเตียง ถ้าผู้ป่วยมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถนอนคว่ำได้ อาจนอนตะแคงด้านใดด้านหนึ่ง	- ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบาย และสะดวกในการนวด
8. เลื่อนผ้าห่มมาบริเวณก้นกบผู้ป่วยผ้าเช็ดตัวทับบนผ้าห่ม ถ้าผู้ป่วยนอนตะแคงให้ปูผ้าเช็ดตัวตามขนแบบหลัง ผู้ป่วย	- ไม่ให้ผู้ป่วยรู้สึกร้อน - ลดการเสียดสี
9. ทาครีมทาผิว/แป้ง	

<p>10. นวดตามขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>นวดท่าที่ 1 Stroking</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบนหลังในแนวตรง บริเวณก้นกบ 2. ควบ ขึ้นไปตามแนวกระดูกสันหลังจนถึง ต้นคอแล้ววกกลับมาตามไหล่ สี่ข้างและ บริเวณสะโพก ทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 ครั้ง <p>นวดท่าที่ 2 Kneading</p> <p>วางมือบนหัวไหล่ด้านไกลตัว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ดึงกล้ามเนื้อเข้ามาอยู่ในอุ้งมือทั้ง 2 ข้าง โดยให้กล้ามเนื้ออยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและ ปลายนิ้วมือทั้ง 4 2. บีบและคลายมือสลับกันโดยยกมือขึ้นเลย แล้วเลื่อนมือจากหัวไหล่ลงมาตามแนว ด้านข้างของลำตัว สะโพก แล้วยกขึ้นไปหาหัวไหล่ด้านไกลตัว ทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 ครั้ง 3. ใช้ปลายนิ้วมือบีบกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ปลายนิ้วมืออีกมือหนึ่งบีบกล้ามเนื้อตาม แนวกระดูกสันหลัง เริ่มจากต้นคอลงมาถึง ก้นกบ ทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 ครั้ง <p>นวดท่าที่ 3 Hacking</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วางสันมือทั้ง 2 ข้างบนหัวไหล่ด้านไกลตัว ในแนวข้างของกล้ามเนื้อ 2. ใช้สันมือสับสลับกันเร็วๆ โดยให้แรงที่สับ เกิดจากข้อมือของผู้ทำ 3. เลื่อนมือจากหัวไหล่ลงมาแนวเดียวกับท่า Kneading ทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 ครั้ง <p>นวดท่าที่ 4 Clapping</p>	<p>- เป็นการลูบตามการไหลเวียนของโลหิตและ น้ำเหลือง และให้กล้ามเนื้อคลายตัว</p> <p>- ให้กล้ามเนื้อถูกบีบและดึงขึ้นมาเป็นคลื่นติดต่อกัน</p> <p>- ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น</p> <p>- ช่วยการไหลเวียนโลหิตดี</p>
---	--

<ol style="list-style-type: none"> 1. ห่อมือทั้ง 2 ข้างให้ปลายนิ้วชิดกัน 2. ตบเบาๆ ทั้ง 2 มือสลับกันเร็วๆ 3. ทำในแนวเดียวกับท่า Hacking 4. ทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 ครั้ง ขนาดท่าที่ 1 ซ้ำ 11. สวมเสื้อผ้าให้ผู้ป่วยและจัดให้ ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบาย ประเมินผลลัพธ์ จากผู้ป่วย 12. เก็บเครื่องมือเครื่องใช้ให้ เรียบร้อย 13. บันทึกอาการและความผิดปกติที่ พบในแบบบันทึกทางการพยาบาล 	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้ป่วยได้พักผ่อน - ใช้วางแผนการดูแลต่อไป - ความสะดวกในการใช้ครั้งต่อไป - เป็นหลักฐานทางการพยาบาล
--	---

การบันทึก (Documentation)

1. บันทึกการประเมินความปวด และอาการอื่นๆ ที่แสดง
2. บันทึกระยะเวลา ของการทำหัตถการ และการตอบสนองของผู้ป่วย
3. บันทึกการรักษาทางเลือกที่ควรพิจารณาถ้าเหมาะสม

ข้อควรระวัง (Special consideration)

1. ก่อนนวดหลังประเมินสภาพผู้ป่วยและสภาพผิวหนัง ระยะเวลาและความหนักเบาของการนวด
ถ้าจะนวดหลังก่อนนอนให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมให้เรียบร้อยก่อนดังนั้นการนวดหลังจะช่วยให้ผู้ป่วย
หลับสบาย
2. ถ้าผู้ป่วยผิวมัน ให้ผู้ป่วยเลือกว่าจะใช้แป้งหรือครีมทาผิว งดใช้แป้งในผู้ป่วยที่ใส่
Endotracheal tube หรือ Tracheal tube เพื่อหลีกเลี่ยงการสำลัก
3. ขณะนวดหลังผู้ป่วยให้ยื่นคางข้างหนึ่งไปข้างหน้าเล็กน้อย และเข้าอีกข้างงอเล็กน้อยเพื่อ
ประสิทธิภาพของการใช้กล้ามเนื้อแขนและไหล่
4. ไม่ควรนวดแรงเกินไปจนผู้ป่วยเจ็บ
5. นวดเป็นจังหวะพอดี สม่ำเสมอและคงที่ เพราะจังหวะที่คงที่ จะช่วยให้ผ่อนคลายความตึง
เครียดได้มากกว่าจังหวะที่ไม่สม่ำเสมอ

6. ไม่นวดบริเวณที่มีการอักเสบ ผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังหรือมีเส้นเลือดดำอักเสบ

หลักฐานอ้างอิงการปฏิบัติ (Evidence for practice)

ผู้ป่วยรู้สึกสุขสบาย อาการปวดเฉพาะที่ลดลงโดยการใช้การบำบัดทางการพยาบาลวิธีการนวดต่างๆ ในการใช้วิธีการนวดต่างๆ เพื่อช่วยลดความปวด ต้องประเมินอาการปวดก่อน ซึ่งควรใช้วิธีนี้ในผู้ป่วยที่มีระดับความปวด 3-5 คะแนน และประเมินความปวดภายหลังนวด 10 นาที

การประเมินผล (Evaluation)การนวดหลัง

เกณฑ์การประเมิน	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
เชิงโครงสร้าง 1. ผู้ปฏิบัติคือ พยาบาล หรือผู้ช่วยพยาบาล 2. เตรียมอุปกรณ์ได้ครบถ้วน						
เชิงกระบวนการ 1. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการทำอย่างย่อๆ 2. จัดทำให้ผู้ป่วยถูกต้อง 3. นวดหลังตามขั้นตอนและถูกวิธี 4. บันทึกการนวดหลัง ความพึงพอใจ ความสุขสบาย และสิ่งผิดปกติที่พบในแบบบันทึกทางการพยาบาล						
เชิงผลลัพธ์ 1. ผู้ป่วยสุขสบาย คลายความตึงเครียด 2. ผู้ป่วยไม่เกิดอาการเจ็บปวดจากการนวดหลัง 3. มีบันทึกการนวด ความสุขสบายและสิ่งผิดปกติที่พบในแบบบันทึกทางการพยาบาล						