

นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ “รวมพลังเจ้าหนูกายภาพ” ๒๕๕๘

หลักการและเหตุผล

กองทุนสุขภาพ อบต.กาญวณบ่อเกาะ มีกระบวนการจัดการคน และพัฒนาศักยภาพคน โดยให้คนในตำบลเข้ามามีส่วนร่วม มีการรวบรวมแกนนำผู้ที่มีแนวคิด อุทิศการณ์ วิธีการทำงานที่คล้ายคลึงกันมาร่วมคิด ร่วมวางแผน จึงมีแนวคิดที่จะสร้างความรู้และการปฏิบัติ ในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของเด็ก ผู้ป่วย ผู้พิการ และผู้สูงอายุ โดยดูแลสุขภาพในมิติที่ใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผนวกกับความรู้ด้านการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดีของคนในตำบลโดยการใช้ “กะลानวดฝ่าเท้า” ร่วมกับ “บอกริเวณช่วยเดิน” และ แผ่นเม็คสละอินโด ซึ่งนำมารวมกันเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เรียกว่า “รวมพลังเจ้าหนูกายภาพ”

อุปกรณ์ในการสร้าง/ทำ

(๑) อุปกรณ์ “บอกริเวณช่วยเดิน หรือกระดะเวณ”

วิธีการทำ: นำไม้หลักหมุดมายึดติดกับแผ่นไม้ที่ประกอบไว้เป็นฐาน ตรงจุดศูนย์กลาง แล้วนำกระบอกไม้ไผ่พร้อมประกอบเป็นมือจับมาสวมครอบไม้หลักเพื่อเป็น “กระบอก”



(๒) อุปกรณ์ “กะลานวดเท้า” อุปกรณ์จัดทำ

๑. กะลามะพร้าวด้านที่มีตา (กะลาตัวผู้) โดยเลือกที่มีเปลือกแข็งและหนา มีขนาดใกล้เคียงกัน พอเหมาะกับเท้า และรับน้ำหนักตัวได้ ประมาณ ๖ ใบ
๒. ไม้แผ่น ยาว ๖ X ๑๒ นิ้ว จำนวน ๑ แผ่น
๓. ตะปูและเชือกสำหรับยึดจุดเชื่อมต่างๆ



(๓) อุปกรณ์ “แผ่นเม็คสละอินโด นวดมือเท้า” มีวิธีการจัดทำแผ่นเม็คสละอินโด

๑. จัดเตรียมหาเม็คสละอินโด ซึ่งเป็นผลไม้ท้องถิ่นที่มีอยู่ในพื้นที่ ประมาณ ๑๐๐ ลูก
๒. นำผ้านุ่มขนาด ๖๐ X ๘๐ ซม. เย็บปิดขอบทั้ง ๔ ด้าน จำนวน ๒ ผืน
๓. จัดเรียงเม็คสละอินโด บนผ้าเป็นแถวเรียงกัน แล้วเย็บแนวด้วยมือตลอดทั้งแถวจนเต็มแนวผ้า แล้วทำการเย็บอีกแนวให้ตลอดแนวผ้า เพื่อยึดให้เม็คสละอินโดไม่เคลื่อนตัว



การรวมกันของอุปกรณ์เพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในพื้นที่มาใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาพ คือ “กะลานวดฝ่าเท้า , บอกริเวณช่วยเดิน และแผ่นเม็คสละอินโด นวดมือและเท้า” ซึ่งนำมารวมกันเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย รวมเรียกว่าชุด “รวมพลังเจ้าหนูกายภาพ” มีขั้นตอนการใช้งาน ดังนี้ โดยให้ผู้ป่วยใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงเดินวน โดยให้ผู้ป่วยใช้ร่วมอุปกรณ์ช่วยพยุง เดินวน ประมาณ ๓-๕ รอบ หลังจากนั้นให้เพิ่มอุปกรณ์นวดเท้าด้วยกะลาลับกับแผ่นเม็คสละอินโด เดินย้ำเป็นจังหวะทั้งสองอุปกรณ์ และแขวนถุงนวดมือ ที่มือจับของบอกริเวณ แล้วให้ผู้ใช้น้ำหนักนวดมือ ควบคู่กันตามความเหมาะสมกับผู้



นวัตกรรมเด่นเพื่อสุขภาพ

“แผ่นนวดเท้า/ถุงนวดมือด้วยเม็ดสละอินโด”

อุปกรณ์และวิธีการสร้าง/ทำ

อุปกรณ์ “แผ่นเม็ดสละอินโดนวดเท้า/ถุงนวดมือ” มีวิธีการจัดทำแผ่นเม็ดสละอินโด

ขั้นตอนที่ ๑ จัดเตรียมหาเม็ดสละอินโด ซึ่งเป็นผลไม้ท้องถิ่นที่มีอยู่ในพื้นที่ ประมาณ ๑๐๐ ลูก
ทำความสะอาด แล้วตากแดดให้แห้ง



ขั้นตอนที่ ๒ - นำผ้าเนื้อขนาด ๖๐ X ๘๐ ซม.

เย็บปิดขอบ ๓ ด้าน จำนวน ๒ ผืน

จัดเรียงเม็ดสละอินโด บนผ้าเป็นแถวเรียงกัน แล้วเย็บแนวด้วยมือตลอด
ทั้งแถวจนเต็มแนวผ้า แล้วทำการเย็บอีกแนวให้ตลอดแนวผ้าเพื่อยึดให้
เม็ดสละอินโดไม่เคลื่อนตัว

- นำเศษผ้าที่เหลือ มาเย็บเป็นถุงผ้าพร้อมเย็บสายรัดปากถุงด้วย
เพื่อใช้รูดปิดเมื่อบรรจุเม็ดสละอินโด



ขั้นตอนที่ ๓ - มีขั้นตอนการใช้งาน โดยให้ผู้ป่วยเกาะตามราวบันไดหรือผนังห้อง เดินย่ำไปมา
พอประมาณ ให้ผู้ป่วยพัก ให้สลับกันไปมาประมาณ ๓ นาที พัก ๒ นาที หรือตาม
สมควรและเหมาะสมกับผู้ป่วย และในระหว่างพักก็นำถุงนวดมือมาขยำไปมาด้วย
ก็ได้ ควบคู่กันตามความเหมาะสมกับผู้ไข้
