



การให้คำแนะนำเรื่อง OA Knee

Equipment			
1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7		14	
Procedure			
0	การแนะนำตัวเอง ยินยับตัวผู้ป่วยโดยถามชื่อผู้ป่วยและนามสกุล ใช้ภาษาเข้าใจง่ายไม่ใช้ศัพท์แพทย์ มีการสอบถามความรู้เดิมเกี่ยวกับโรคและการรักษา เปิดโอกาสซักถาม		
1	วินิจฉัยโรคได้ถูกต้อง ให้คำแนะนำที่เหมาะสม		
2	ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรค บอกผู้ป่วยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม บอกสาเหตุการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม		
3	บอกการพยากรณ์โรค		
4	คำแนะนำในการออกกำลังกาย สอนผู้ป่วยทำ quadriceps exercise ได้อย่างถูกต้อง quadriceps exercise Frequency progression		
5	แนะนำการออกกำลังกายประเภทกีฬา ที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม		
6	คำแนะนำเกี่ยวกับท่าทาง การใช้บันไดในชีวิตประจำวัน ท่าทางการนั่งโดยหลีกเลี่ยงการนั่งกับพื้น นั่งพับเพียบ หรือ ขัดสมาธิ การควบคุมหรือลดน้ำหนักตัว		
7	ลดการใช้งาน เช่น การยืนเดินไกลๆ หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได และการเดินหิ้วของหนัก		

