

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2558

หลักการและการประยุกต์ใช้เทคนิคการพันผ้าเทป/สูตรัดน์ อภิบาลทวิสกุล...[และคนอื่นๆ].

1. ผ้าพันแผล. 2. บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา -- การป้องกันและควบคุม.
3. ข้อเคล็ดและแพลง -- การป้องกันและควบคุม.

QT260

ISBN 978-616-314-926-8

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สูตรัดน์ อภิบาลทวิสกุล

อาจารย์ ดร.บุญญาณี นวลอ่อน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธวัชมน์ กิจสุขสันต์

นายณัฐสิทธิ์ เพชรรัชตะชาติ

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนกันยายน 2565

จำนวน 100 เล่ม

จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโคมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาพประกอบปกโดยนางสาวฉัตรพร เรืองทอง

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมกราคม 2563 จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนมีนาคม 2564 จำนวน 100 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนมิถุนายน 2564 จำนวน 100 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม)

พิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนกันยายน 2565 จำนวน 100 เล่ม

ราคาเล่มละ 160.- บาท

สารบัญ

สารบัญรูป	(10)
สารบัญตาราง	(12)
คำนำ	(13)
บทที่ 1 หลักในการพันผ้าเทป	1
จุดประสงค์ในการพันผ้าเทป	2
ชนิดของผ้าเทป	2
วัสดุและอุปกรณ์ในการพันเทป	3
ปัญหาที่มักพบในการพันผ้าเทปและการแก้ปัญหา	5
การเตรียมความพร้อมในการพันผ้าเทป	5
เทคนิคในการพันเทป	6
ขั้นตอนการพันผ้าเทป	7
เอกสารอ้างอิง	9
บทที่ 2 การพันผ้าเทปในส่วนของศีรษะและลำตัว	11
การพันผ้าเทปบริเวณศีรษะและใบหู	11
การพันผ้าเทปบริเวณหลัง	13
เอกสารอ้างอิง	17
บทที่ 3 การพันผ้าเทปในส่วนของข้อไหล่ และแขน	19
กายวิภาคศาสตร์	19
Glenohumeral (GH) joint sprains, Subluxations, and Dislocations	19
Acromioclavicular (AC) joint sprains	23
McConnell taping for acromioclavicular (AC) joint sprains	23
เอกสารอ้างอิง	26
บทที่ 4 การพันผ้าเทปบริเวณข้อศอก ข้อมือ และมือ	27
กายวิภาคศาสตร์	27
Tennis elbow (Lateral epicondylitis)	28
1. Simple epicondylitis technique	29
2. Tennis elbow (Epicondylitis technique)	31

Elbow hyperextension sprain	33
1. Medial cross technique	33
2. Lateral cross technique	34
3. Elbow hypertension sprain	37
Inferior radioulnar joint	39
1. Compression technique	40
Wrist sprain	41
1. Dorsal crosses	42
2. Palmar crosses	42
Sprained fingers	44
1. Sprained fingers-Buddy system (Functional splint)	45
2. Single-finger taping	46
Thumb sprain	47
1. Thumb spica (Figure-8) technique	48
เอกสารอ้างอิง	50
บทที่ 5 การพันพาดเก็บในส่วนของข้อสะโพก	51
กายวิภาคศาสตร์	51
การพันผ้าเทป กรณี Hip adductor muscle strain	52
การพันผ้าเทป กรณี Hip pointer	54
เอกสารอ้างอิง	56
บทที่ 6 การพันพาดเก็บในส่วนของข้อเข่า และต้นขา	57
กายวิภาคศาสตร์	57
การพันผ้าเทปในส่วนข้อเข่า	57
1. Medial collateral ligament (MCL) sprain	57
2. Lateral collateral ligament (LCL) sprain	60
3. Anterior cruciate ligament (ACL) sprain	61
4. Posterior cruciate ligament (PCL) sprain	62
5. Patella tendinitis	63
6. Meniscus injury	66
เอกสารอ้างอิง	68

บทที่ 7 การพันผ้าเทปในส่วนของขาข้อกลาง ข้อเท้า และเท้า	69
กายวิภาคศาสตร์	69
การพันผ้าเทปในส่วนขาข้อกลาง	70
1. Shin splint	70
2. Muscle strain (Gastrocnemius muscle)	72
3. Achilles tendinitis	73
Ankle region	76
1. Lateral ankle sprain	76
2. Medial ankle sprain	85
Foot region	88
1. Hallux valgus	88
2. Toe sprain (Turf toe)	89
3. Plantar fasciitis	90
4. Heel pain	93
5. Foot support	94
เอกสารอ้างอิง	99
บทที่ 8 การพันผ้าเทปด้วยเทคนิคอื่นๆ	101
เทคนิคการพันผ้าเทป Stretch tape	101
Patellofemoral pain syndrome (PFPS)	102
1. McConnell technique	104
Tibia internal rotation for patellofemoral pain	106
1. Sprial technique	106
2. Antipronation taping	106
เทคนิคการพันผ้าเทป Elastic therapeutic (Kinesiotape)	107
เอกสารอ้างอิง	111
บทที่ 9 การทบทวนการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพันผ้าเทป	113
เอกสารอ้างอิง	121
ดัชนี (Index)	123

สารบัญรูป

รูปที่ 1	ชนิดของผ้าเทป	3
รูปที่ 2	วัสดุและอุปกรณ์ในการพันเทป	4
รูปที่ 3	เทคนิคพันศีรษะและใบหู	12
รูปที่ 4	การพันผ้าเทปบริเวณหลัง (การทำ Anchors และ Checkrein)	15
รูปที่ 5	การพันผ้าเทปบริเวณหลัง (การทำ Basket-weave)	16
รูปที่ 6	การพันผ้าเทปบริเวณหลัง (การทำ Lock strips)	16
รูปที่ 7	การทดสอบการเคลื่อนไหวบริเวณหลัง	16
รูปที่ 8	เทคนิคสำหรับ GH joint sprains, Subluxations, and Dislocations	21
รูปที่ 9	เทคนิคสำหรับ GH joint sprains, Subluxations, and Dislocations	22
รูปที่ 10	เทคนิคสำหรับ AC joint sprains	25
รูปที่ 11	การพันเทคนิคสำหรับ Tennis elbow	30
รูปที่ 12	การพันผ้าเทปเทคนิค Tennis elbow (Epicondylitis technique)	32
รูปที่ 13	การพันผ้าเทป Medial and lateral cross techniques	36
รูปที่ 14	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Elbow hypertension sprain	38
รูปที่ 15	การพันผ้าเทปเทคนิค Compression	41
รูปที่ 16	การพันผ้าเทปเทคนิค Dorsal crosses	43
รูปที่ 17	การพันผ้าเทปเทคนิค Palmar crossess	44
รูปที่ 18	การพันผ้าเทปเทคนิค Buddy system	46
รูปที่ 19	การพันผ้าเทปเทคนิค Single-finger taping	47
รูปที่ 20	การพันผ้าเทปเทคนิค Thumb spica	49
รูปที่ 21	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Hip muscle strain	53
รูปที่ 22	การพันผ้าเทปเทคนิค Hip spica/Figure of eight	55
รูปที่ 23	เทคนิคการพันผ้าเทปสำหรับ MCL sprain	59
รูปที่ 24	เทคนิคการพันผ้าเทปสำหรับ LCL sprain	61
รูปที่ 25	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ ACL sprain	65
รูปที่ 26	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Patella tendinitis	65

รูปที่ 27	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Anterior shin splint	71
รูปที่ 28	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Gastrocnemius muscle strain	72
รูปที่ 29	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Achilles tendinitis	75
รูปที่ 30	แสดง Foam pad (1) และอุปกรณ์สำหรับ Blister technique (2)	77
รูปที่ 31	แสดงท่าเริ่มต้นการพันผ้าเทป Basket-weave technique	77
รูปที่ 32	การพัน Anchors และการใช้ Foam pad (Basket-weave technique)	79
รูปที่ 33	การพัน Basket-weave technique: Stirrup band(1) และ Spur band(2)	79
รูปที่ 34	การพัน Basket-weave technique คู่ที่ 2 ทางด้านนอก(1) และด้านใน(2)	79
รูปที่ 35	การพัน Closing tape และแนวแรง	80
รูปที่ 36	การพันผ้าเทปเทคนิค Figure of eight	80
รูปที่ 37	การพันผ้าเทปเทคนิค Heel lock	82
รูปที่ 38	การพันผ้าเทปด้วยเทคนิค Half heel lock	82
รูปที่ 39	การพันผ้าเทปเทคนิค Heel control	84
รูปที่ 40	การพันผ้าเทปเทคนิค V-Lock	84
รูปที่ 41	การพันผ้าเทปเทคนิค Figure of nine	86
รูปที่ 42	การพันผ้าเทปเทคนิคสำหรับ Hallux valgus	89
รูปที่ 43	เทคนิคการพันผ้าเทปสำหรับ Turf toe	90
รูปที่ 44	การพันผ้าเทปเทคนิค Longitudinal arch support	92
รูปที่ 45	การพันผ้าเทปเทคนิค Low dry	93
รูปที่ 46	การพันผ้าเทปสำหรับ Heel pain	93
รูปที่ 47	ตำแหน่งต่างๆ ของฝ่าเท้า	94
รูปที่ 48	ลักษณะแนวของโครงสร้างของเท้าที่เหมาะสมขณะยืน (Posterior view)	94
รูปที่ 49	ลักษณะแนวของโครงสร้างของเท้าแบบ Rearfoot varus (Posterior view)	95
รูปที่ 50	ลักษณะแนวของโครงสร้างของเท้าแบบ Rearfoot valgus (Posterior view)	95
รูปที่ 51	ลักษณะแนวของโครงสร้างของเท้าแบบ Forefoot varus (Posterior view)	96
รูปที่ 52	ลักษณะแนวของโครงสร้างของเท้าแบบ Forefoot valgus (Posterior view)	96
รูปที่ 53	การใช้ D-Pad	97
รูปที่ 54	การใช้ Heel pad	97
รูปที่ 55	การใช้ Rose's bar	98
รูปที่ 56	การใช้ Stretch tape โดยตัดเป็นรูปตัว X	101

รูปที่ 57	การใช้ Stretch tape เพื่อพยุงข้อเข่า	101
รูปที่ 58	การใช้ Stretch tape พยุงข้อเท้า	102
รูปที่ 59	การใช้ Stretch tape พยุงข้อมือ	102
รูปที่ 60	องค์ประกอบการเปลี่ยนแปลงการวางตัวของกระดูกสะบ้าต่อกระดูกต้นขา ในผู้ป่วย PFPS	103
รูปที่ 61	การพันผ้าเทปเทคนิค McConnell	105
รูปที่ 62	การพันเทปเทคนิค Antipronation taping	107
รูปที่ 63	ผลทางสรีรวิทยาของ Elastic therapeutic tape	108
รูปที่ 64	การตัดเทปรูปแบบต่างๆ	109
รูปที่ 65	ตัวอย่างการพันเทปแบบ Mechanical correction	110
รูปที่ 66	ตัวอย่างการพันเทปแบบ Lymphatic correction	110

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	ปัญหาที่พบในการพันผ้าเทปและการแก้ปัญหา	5
------------	--	---