

การศึกษา การศึกษาการนวดรีดเส้นรักษาอาการลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง ในผู้สูงอายุ
(Low back pain Deep Tissue Massage)

จิรัชยาอร ไชโยธา

โรงพยาบาลลืออำนาจ อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ

บทคัดย่อ

โรคปวดหลังและอาการร้าวลงสะโพกเข้าขาเรื้อรังในผู้สูงอายุ ทางกายภาพบำบัดไทย เรียกว่า โรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง สาเหตุเกิดจากกล้ามเนื้อเอวและสะโพกได้รับบาดเจ็บจากการทำงานหรือหรือท่าทางอิริยาบถเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง เกิดอาการอักเสบสะสมเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งตึงยึดบริเวณดังกล่าวลามลงขาที่ต้นขาเข่าและน่องเป็นสาเหตุให้เลือดลมไหลเวียนไม่ดีเกิดการอุดตันทำให้กล้ามเนื้อแข็งตึงและปวดร้าวหรือขาบางราย ประกอบกับเป็นผู้สูงอายุมีภาวะกระดูกเสื่อม ความเสื่อมตามวัยมีพิษร้อนเย็นสะสมบริเวณเอวสะโพกต้นขาทำให้หลอดเลือดและทางเดินลมติดขัด ทำให้เกิดความรู้สึกร้าวระคายเคือง ไม่มีมีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน

เดิมการรักษาทางกายภาพบำบัดไทยด้วยการนวดและประคบร้อนสมุนไพรบริเวณที่เป็นและเกี่ยวข้อง โดยการตรวจวินิจฉัยทางหัตถเวชบำบัด นัดมานวดรักษาอาการต่อเนื่องวันเว้นวันติดตามจนกว่าจะหายปกติ ในรายที่มีอาการโดยทั่วไปทุกวัย แต่ปัจจุบันมีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีอาการปวดด้วยอาการนี้ มีอาการเดินไม่ตรง สะโพกเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง เข่าโก่ง ลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าไม่เต็มที่ บางรายตรวจพบหินปูนเกาะหนา หรือพังผืดเป็นแผ่นหนาตึง ยึดอวัยวะ มีโอกาสเดินหกล้ม วิตกกังวลนอนไม่หลับ ความเสียหายอาจได้เป็นผู้ป่วยติดเตียงเพิ่ม ผู้สูงอายุมีอาการดังกล่าวคิดเป็นร้อยละ 27 จากจำนวนผู้สูงอายุในโรงพยาบาลลืออำนาจ เนื่องจาก การมีช่วงอายุที่สะดวกสบายขึ้นหลังจากทำงานหนักมาตลอดชีวิตวัยทำงานและขาดการออกกำลังกายมีการสะสมโรคและอาการมานาน การปฏิบัติตัวในการดำรงชีวิตประจำวันไม่ถูกสุขอนามัย

งานกายภาพบำบัดไทย จึงได้คิดค้นวิธีการรักษาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อายุยืนนาน ด้วยวิธีการนวดฟื้นฟูโรคอาการปวดหลังและอาการร้าวลงสะโพกเข้าขาแบบใหม่โดยผสมผสานการนวดน้ำมันและรีดเส้นและประคบร้อนสมุนไพร ให้ผู้สูงอายุศึกษาการปฏิบัติตัวและกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน กิจกรรมและอาหารของแสงที่ต้องงด โดยการนวดวิธีนี้ผลดีคือสามารถค้นพบเส้นทางเดินลมตึงและเส้นเอ็นที่ขัดได้ชัดเจน ผู้สูงอายุไม่บาดเจ็บสามารถนวดรีดเส้นเพื่อให้ช่องทางเดินลมเปิดช่วยเพิ่มการไหลเวียนดีขึ้น อาการปวดตึงก็ลดลงและหายเป็นปกติได้ วัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนางานนวดรักษาฟื้นฟูในกลุ่มผู้สูงอายุในและนอกคลินิก 2) เพื่อทบทวนความรู้เรื่องการนวดรักษาเกี่ยวกับลมและทางเดินของลม 3) เพื่อเพิ่มความพึงพอใจและเป็นทางเลือกในการรักษาอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ผลการดำเนินงานและกิจกรรม ตั้งแต่ 1 มกราคม 2563 ถึง 31 มีนาคม 2563 มีผู้สูงอายุมาบำบัดโรคและอาการปวดเอว สะโพก ขา จำนวน 12 ราย อาการหายเป็นปกติ 8 ราย อาการดีขึ้น 4 ราย (กล้ามเนื้ออ่อนตัวลง)

สรุปผลการศึกษา

การนวดน้ำมันและรีดเส้นและประคบร้อนสมุนไพร รักษาอาการลมปลายประสาทต้อสัญญาณ 1 หลัง ในผู้สูงอายุ และให้สุขศึกษาการปฏิบัติตัวและกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน กิจกรรมและอาหารของแสลงที่ต้องงด โดยการนวดวิธีนี้มีข้อดีคือสามารถค้นพบเส้นทางเดินลมตึงและเส้นเอ็นที่ขดได้ชัดเจน และวินิจฉัยวางแผนการรักษาได้ถูกต้องแม่นยำ และผู้สูงอายุไม่บาดเจ็บสามารถนวดรีดเส้นเพื่อให้ช่องทางเดินลมเปิด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนดีขึ้น อาการปวดตึงก็ลดลงและหายเป็นปกติได้เป็นไปตามแผนการรักษา

คำสำคัญ ลมปลายประสาทต้อสัญญาณ 1 หลัง , รีดเส้น

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนวดแผนไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน ปัจจุบันการนวดแผนไทยปัจจุบันเข้ามามีบทบาทในการรักษาพยาบาลในสถานบริการของรัฐ โรงพยาบาลทุกระดับและโรงพยาบาลระดับตำบล (รพ.สต.) ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การบำบัดรักษาอาการโรคระบบกล้ามเนื้อและการฟื้นฟูสุขภาพในผู้ป่วยหลายโรคเช่น ในผู้สูงอายุ ในวัยทอง ในวัยทำงาน และในวัยเจริญพันธุ์ และยังรวมถึงการฟื้นฟูในผู้ป่วยติดเตียงในโรงพยาบาลและในชุมชน ในช่วงของการส่งเสริมงานสาธารณสุขมูลฐานประชาชนตระหนักในการดูแลสุขภาพ ในการบำบัดโรคหรืออาการเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ โดยปกติแล้วใช้ยาแก้ปวด และคลายกล้ามเนื้อ แต่ปัจจุบันประชาชนตระหนักถึงผลข้างเคียงการใช้ยาต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้ไตวายในอนาคต การแพทย์แผนไทยและนวดไทยจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาฟื้นฟูสุขภาพ ดังจะเห็นได้ว่าการนวดมีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การนวดจะส่งผลโดยตรงในการรักษาฟื้นฟูอาการโรคระบบกล้ามเนื้อ

สรุปผลการศึกษา

การนำวิธีนวดรีดเส้นมารักษาอาการลมปลายประสาทต้อสัญญาณ 1 หลัง (ปวดหลังสะโพก ขา และเข่า) มาใช้บำบัดอาการปวดในผู้สูงอายุ และให้สุขศึกษาการปฏิบัติตัวและกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ออกกำลังกายที่เหมาะสม งดเว้นสิ่งไม่จำเป็นอบายมุข อาหารแสลง ก็จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดตึงหายเป็นปกติได้ และต้องใช้เวลาบำบัดต่อเนื่องตามแผนการรักษา ผู้ป่วยมีความพึงพอใจ ไม่มีอาการแทรกซ้อน การนวดรักษานี้ช่วยฟื้นฟูระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทโดยตรง ซึ่งส่งผลให้ระบบไหลเวียนระบบขับถ่าย ตลอดจนระบบทางเดินหายใจ คือ ตั้งแต่ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี และพึงพอใจ และยังได้รับกลิ่นไอของสมุนไพรบำบัด อาการปวดก็หายเป็นปกติสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่ป่วยได้ดีดังเดิม และยังมีผลต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรนำการนวดบำบัดวิธีนี้มาใช้ในการรักษาผู้ป่วยในคลินิกแพทย์แผนไทยต่อไป

ปกติการนวดรักษาอาการลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง ในผู้สูงอายุ ผู้นวดรักษาคือ แพทย์แผนไทยซึ่งเป็น ผู้ประกอบโรคศิลปะสาขานวดไทย หรือ ผช.แพทย์แผนไทย ที่ผ่านการอบรมการนวดรักษา 372 ชั่วโมงจากกระทรวงสาธารณสุข โดยมีขั้นตอนการนวดรักษา ดังนี้

วินิจฉัย โรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง (โรคปวดหลังสะโพกร้าวลงขาและเข้า)

อาการโรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง มีอาการปวดหลังช่วงล่างบริเวณบั้นเอวหรือกระเบนเหน็บ บางครั้งอาจพบอาการปวดร้าวลงไปถึงสะโพก ก้นย้อย ลงมาถึงต้นขาด้านในถึงบริเวณหัวเข่า บางรายอาจพบอาการเข้าทนต์หรือเข้าไม่มีกำลัง แต่อาการปวดจะไม่เลยบริเวณหัวเข่าลงไป

ขั้นตอนการนวดรักษาด้วยวิธีแบบราชสำนัก

การรักษา มี 5 ขั้นตอน

1. นวดพื้นขา และเปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. กดจุดสัญญาณ 1-3 เน้นสัญญาณ 1
4. นวดพื้นฐานขาด้านนอก กดจุดสัญญาณ 1-5 เน้นสัญญาณ 3
5. นวดพื้นฐานขาด้านใน กดจุดสัญญาณ 1-5 เน้นสัญญาณ 2

การนวดรีดเส้น (Deep Tissue Massage) วิธีการโดยการลงน้ำมันชโลมให้ทั่วที่อวัยวะทางเดินของเส้นและทางเดินของลม ลงน้ำหนักมือที่หัวแม่มือ 50 - 70 % รีดตามแนวนอนของท่อลม ส่วนใหญ่จะพบเส้นทางเดินของลมตึง ตัน และมีพังผืดเป็นแผ่น นวดรีดเส้นและลงน้ำมันต่อเนื่องตามขั้นตอนที่ 2-5 จำนวน 3 รอบ แนะนำทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง ได้แก่ ท่านอนหงายกอดเข่าชิดอก ทำบิดลำตัว ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำนั่งยอง 90 องศา ทำบิดเอวและลำตัว ประคบสมุนไพรร้อน 10 นาที ใช้ เวลานวด 50 นาที รวม 60 นาที หรือ 1 ชั่วโมง ต่อราย

การนวดรีดเส้นรักษาอาการปวดตึง และช่วยลดอาการบวมของกล้ามเนื้อ และทำให้เลือดไหลผ่านบริเวณที่เราได้รับบาดเจ็บได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยให้ Oxygen และ สารอาหารไปช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บ และยังลดการก่อตัวของแผลเป็นแข็ง

ประโยชน์การนวด

1. ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตึง เส้นเอ็นขด ก้อนเนื้อ พังผืด อ่อนตัวลง สบายกาย ตัวเบา ไม่ติดขัดกระดูกประเปร่า จิตใจผ่อนคลายได้อย่างดี
2. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด โดยการนวดนี้ทำให้เลือดถูกส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยต่อกระดูกแตกหักแนวกระดูกระยางได้เร็วขึ้นด้วย
3. การนวดช่วยคลายพังผืด และลดอาการปวดขัดเคือง และลดอาการติดขัด
4. การนวดช่วยลดปัญหาต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหว การหกล้ม และอาการเครียดต่อผู้สูงอายุ นอกจากผู้ป่วยจะหายจากโรคและอาการแล้ว ยังช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายจากการจ่ายยาแก้ปวด ยาแผนปัจจุบัน เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ยังช่วยรักษาภูมิปัญญาไทยให้อยู่คู่คนไทยต่อไป

ประโยชน์การนวดรีดเส้นกุดจุด (Deep Tissue Massage)

การนวดรีดเส้น Deep Tissue Massage หรือที่หลายๆ คนอาจเรียกว่า นวดรีดเส้น/นวดกุดจุด เป็นการนวดคล้ายๆ กับการนวดสวีดิช แต่จังหวะในการนวดจะเน้นแรงกดน้ำหนักมากขึ้น เพื่อให้ลงไปถึงกล้ามเนื้อส่วนลึก นวดรีดเส้น/นวดกุดจุด Deep Tissue Massage มีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

- 1. ช่วยลดความดันเลือด** การนวดรีดเส้นลงบนร่างกายของเราช่วยลดความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจ
- 2. ลดความเครียดเรื้อรัง** นวดกุดจุดรีดเส้นนี้ ช่วยลดฮอร์โมนความเครียด และเพิ่มฮอร์โมนที่ทำให้เรามีความสุข การนวดแรงๆ เน้นๆ ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายยังลดผลกระทบของความเครียด เช่น ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดตามจุดต่างๆ ของร่างกาย
- 3. ช่วยลดอาการเจ็บ ปวดและเมื่อยเรื้อรัง** เช่นปวดหลัง ปวดเมื่อยตามข้อต่อ ปวดหัวเข่า หรือแม้กระทั่งการปวดจากการยกของหนักบ่อยๆ การนวดแบบนี้จะเน้นไปที่กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อส่วนที่ลึกมากๆ ของร่างกาย ทำให้ได้รับความรู้สึกผ่อนคลาย และคลายความตึงของกล้ามเนื้อได้จริงๆ ก็เตรียมบอกลาแก้ปวดได้
- 4. ช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว และ ลดการเกิดรอยแผลเป็น** กล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บหลังออกกำลังกาย แล้วดันไม่ยอมหายสักที การนวดรีดเส้นกุดจุด Deep Tissue Massage นี้แหละ ที่จะช่วยลดอาการบวมของกล้ามเนื้อ และทำให้เลือดไหลผ่านบริเวณที่เราได้รับบาดเจ็บได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยให้ Oxygen และสารอาหารไปช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บ และยังช่วยลดการก่อตัวของแผลเป็นแข็ง

วิธีการนวดรีดเส้น มี 3 ท่า คือท่านอนหงาย ท่านอนตะแคง และท่านอนคว่ำ

1. การนวดรีดเส้นหลังท่าตะแคง จะนวดแนวเส้นด้านข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้างทั้งหมดสองเส้น วิธีสังเกตคือ เส้นแรกจะอยู่ห่างจากกระดูกสันหลังหนึ่งข้อนิ้วและเส้นที่สองจะอยู่ห่างจากเส้นแรก 1 ข้อนิ้ว
2. กุดจุดบั้นเอว ท่านี้นี้จะกุดจุดตำแหน่งบั้นเอว ทั้งหมด 3 จุด คือ บริเวณตรงกลางเชิงกราน บริเวณเอวคอด ซีโครงซี่สุดท้าย ท่านอนหงายและนอนตะแคง
3. กุดจุดรีดเส้นตามแนวเส้นแขนด้านในและนอก อย่างละ 2 แนว จำนวน 3 รอบ ท่านอนหงายและนอนตะแคง
4. กุดจุดนวดรีดเส้นแนวบ่า ไค้คงคอ ศีรษะ ท้ายทอย จำนวน 3 รอบ ท่านอนตะแคงและนอนคว่ำ
5. กุดจุดรีดเส้นตามแนวเส้นขาด้านในและนอก อย่างละ 2 แนว จำนวน 3 รอบ ท่านอนหงายและนอนตะแคง

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลการนวดรีดเส้นรักษาอาการโรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง (โรคปวดหลังสะโพกร้าวลงขาและเข่า)
2. เพื่อเพิ่มความพึงพอใจ

รูปแบบวิธีการ

1. รับสมัครผู้สูงอายุ 65 - 70 ปี เพศหญิง ที่มีอาการปวดหลังสะโพกขาและเข่า (ลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง)
2. ทำข้อตกลง และนัดมานวดรีดเส้นบำบัดต่อเนื่องเพื่อเก็บข้อมูลเชิงศึกษาวิธีการนวดบำบัด
3. จัดบันทึกผลการรักษา
4. สรุปผลการรักษาเปรียบเทียบ

เครื่องวัดระดับความปวดด้วยตัวเลข pain scale ระดับ 0 - 10

แบบประเมินระดับความเจ็บปวด (PAIN SCALE)



ไม่ปวด

ระดับ 0 คะแนน



ปวดเล็กน้อย

ระดับ 1-4 คะแนน



ปวดปานกลาง

ระดับ 5-7 คะแนน



ปวดมาก

ระดับ 8-10 คะแนน



ผลการรักษา

ตารางเปรียบเทียบผลการนวดรีดเส้นรักษาอาการปวดหลังสะโพกขาและเข่า (ลมปลายปัตฆาตสัญญาณ 1 หลัง) เครื่องวัดระดับความปวดด้วยตัวเลข ระดับ 0 – 10

คนที่	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
1	6	4	2	1	0
2	8	7	5	3	2
3	7	5	4	3	2
4	8	5	3	2	0
5	7	5	3	2	0
6	8	7	6	4	3
7	7	5	4	2	0
8	8	7	6	3	0
9	7	6	3	2	0
10	8	7	5	4	2
11	7	7	5	3	0
12	6	6	5	2	0

สรุปผลการศึกษา

การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง สะโพกขาและเข่า (ลมปลายปัตฆาตสัญญาณ 1 หลัง) ในผู้สูงอายุ ควรได้รับการนวดบำบัดรักษาแบบรีดเส้น และนวดน้ำมัน เพราะการนวดรักษาด้วยวิธีนี้ไม่ทำให้ผู้ป่วยบาดเจ็บ วิธีการนวดรักษา ใช้เวลา จำนวน 4-5 ครั้ง วัดความปวดระดับ 0 (ไม่ปวด) จำนวน 8 ราย ความปวดระดับ 2 - 3 (ปวดน้อย) จำนวน 4 ราย ผลดีการนวดรีดเส้นนี้ ช่วยคลายพังผืด ลดอาการปวดตึง ผู้ป่วยมีความพึงพอใจเหมือนนวดเอาใจขณะรีดเส้นลงน้ำมัน และยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาประสิทธิผลการนวดรักษาแบบบริดเส้นลงน้ำมัน กับ การนวดรักษาแบบราชสำนักเดิม

ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะด้านประชากร ได้แก่ จำนวนประชากร อายุ น้ำหนัก โรคประจำตัว ระยะเวลาที่เริ่มมีอาการ

2. ศึกษาเปรียบเทียบผลการรักษาและอาการไม่พึงประสงค์

รูปแบบการศึกษา

เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนา การทำงานในคลินิก ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิจัย เป็นการศึกษาผลการปฏิบัติงาน รักษาโรกระบบกล้ามเนื้อ ของผู้ป่วยสูงอายุเพศหญิง อายุ 65 – 70 ปี เป็นโรคปวดหลัง สะโพก ขาและเข่า ในคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลลืออำนาจ ต. อำนาจ อ.ลืออำนาจ จ.อำนาจเจริญ

ขั้นที่ 2 การพัฒนา การให้การรักษาและการเก็บข้อมูลประมวลผลและนำข้อมูลนำมาใช้ในการให้บริการในคลินิก โดยมีขั้นตอน วิธีการ ในการมารับบริการตามบริบทของหน่วยงานของโรงพยาบาล และตามมาตรฐานการรักษาด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แบบสอบถามความรู้สึกอาการปวดและความพึงพอใจ ประกอบด้วย

แบบสอบถาม ผลการนวดรีดเส้นรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ขาและเข่า (ลมปลายปัตฆาต สัญญาณ 1 หลัง)

และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของประชากร เป็นกลุ่มคนทำวัยสูงอายุ ระหว่าง 65-70 ปี เพศหญิงมีอาการโรคเดียวกัน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการรักษา ประกอบด้วย สถานที่ ผู้ให้บริการ เครื่องมือวัด เวลาและความเอาใจใส่ในการต้อนรับและบริการ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมในการมารับบริการ ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านการให้ความเป็นกันเอง การให้กำลังใจ ด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร รวมถึงการชี้แนะ การให้คำปรึกษา ด้านการสะท้อนความคิด หรือสนับสนุนและเปิดใจในการให้คะแนน

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติงานขณะหัตถการของผู้ให้บริการ การเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมอาการไม่พึงประสงค์ เช่นการลงน้ำหนักมากเกินไป การประเมินอาการของโรคแต่ละวัน การวางแผนการรักษา การประเมินผล และการนัดบำบัดต่อเนื่องเพื่อประเมินผลการรักษาต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาสอบถามและผู้ช่วยแพทย์แผนไทยเป็นผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ มีข้อจำกัดในเรื่อง จำนวนประชากรตัวอย่างมีน้อยและอายุ โรคประจำตัว ที่แตกต่างกัน ใกล้เคียง รวมทั้งตัวแปรอื่นๆ เช่นการไม่มารับบริการนวดรักษาตามนัด ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใช้วัดเชิงคุณภาพ ทำให้ผลการศึกษาในภาพรวม อาจไม่สามารถสะท้อนข้อเท็จจริงของการนวดรักษาได้เด่นชัด สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานในการนวดบำบัด ลมปลายปิดขาดสัญญาณ 1 หลัง (ปวดหลังสะโพก ขาและเข่า) การเฝ้าระวังการปฏิบัติตัว การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย ของผู้มารับบริการ การสร้างแรงจูงใจสร้างพลังศรัทธาในการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน การปฏิบัติตัวเฝ้าระวังการเกิดโรค

มูลเหตุ 8 ประการเกิดโรค

๑. อาหาร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเลี้ยงร่างกาย แต่ถ้าไม่ระวังในการบริโภค

ในการบริโภคมากเกินไปเกินไป โดยไม่รู้ประมาณในอาหารหรือตนเคยบริโภค

เพียงไร แต่บริโภคน้อยกว่าที่เคย หรืออาหารนั้นเป็นของบูดของเสียและที่ควร

จะทำให้เสียก่อนแต่ไม่ทำให้เสียหรือของที่มีรสแปลกกว่าที่ตนเคยบริโภค

ก็บริโภคจนเหลือเกิน ไม่ใช่ชิมดูแต่พอรู้รส และบริโภคอาหารไม่ตรงกับเวลา

ที่เคย เช่น ตอนเช้าเคยบริโภคอาหารไม่ได้บริโภคปล่อยให้ล่วงเลยไปจนเวลา

๒. อิริยาบถ

มนุษย์ทั้งหลายควรใช้อิริยาบถให้ผลัดเปลี่ยนกันตามปกติ ๔ อย่าง คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ไม่ให้ร่างกาย เส้นเอ็นได้ผลัดเปลี่ยนไปบ้าง เส้นเอ็นก็จะแปรไปจากเป็นปกติ

ทำให้เกิดโรคได้ทั้งนี้เชื่อว่า โรคเกิดเพราะอิริยาบถ

๓. ความร้อนและเย็น

บุคคลที่เคยอยู่ในที่ร้อน ไปถูกความเย็นมากไปก็ดี หรือเคยอยู่ในที่เย็นไปถูกความร้อนมากไปก็ดี เช่น เคยอยู่ในร่ม ต้องออกไปกลางแจ้ง เวลาแดดร้อนจัด ไม่มีอะไรกำบัง หรือไม่มีพอนที่จะกำบังได้ก็ดี เคยอยู่ในที่เปิดเผย ต้องไปอยู่ในที่อับอบอ้าวร้อนมากไปก็ดี หรือผู้ที่ต้องไปถูกฝนถูกน้ำค้างและลงไปแช่อยู่ในน้ำนานๆ ก็ดี เหตุเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดโรคได้ จัดได้ชื่อว่าโรคเกิดเพราะความร้อนและเย็น

๔. อदनอน อดข้าว อदनน้ำ

เมื่อถึงเวลานอนไม่นอน ต้องทรมาณอยู่จนเกินกว่า เวลาอันสมควรหรือถึงเวลากินข้าวแต่ไม่ได้กิน โดยที่มีเหตุจำเป็นต้องอด อดยากกินน้ำไม่ได้กินต้องอดต้องทนไป ย่อมเป็นเหตุทำให้เกิดโรคได้ จัดได้ชื่อว่าโรคเกิดเพราะอดนอน อดข้าว อदनน้ำ

๕. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ

ตามธรรมดา อุจจาระ ปัสสาวะเมื่อถึงคราวจะตกแต่กลั่นไว้ไม่ให้ตก ปล่อยให้ล่วงเลยเวลาไป มากกว่าสมควร ก็แปรปรวนไปจากความเป็นปกติ ย่อมทำให้ธาตุในกายแปรปรวนไปด้วย เป็นหนทางทำให้เกิดโรคได้ จัดได้ชื่อว่าโรคเกิดเพราะกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ

๖. ทำการเกินกำลังกาย

คือ ทำการยกแบกหามหิ้วฉุดลากของที่หนัก เกินกว่ากำลังแรงของตนจะทำได้ก็ดี หรือวิ่งกระโดดด้วยออกกำลังแรงมากเกินไปก็ดี ย่อมทำให้อวัยวะ น้อยใหญ่ไหวเคลื่อนผิดปกติ หรือต้องคิด ต้องทำงานต่างๆ โดยที่ต้องเหน็ด เหนื่อยเพราะต้องใช้ความคิดและกำลังกายมากเกินไปปกติก็ดี เหล่านี้ชื่อว่า ทำงานเกินกำลังกาย ย่อมทำให้เกิดโรคได้ จัดได้ชื่อว่า โรคเกิดเพราะทำการเกินกำลัง

๗. ความเศร้าโศกเสียใจ

บุคคลที่มีความทุกข์ร้อนมาถึงตัวก็เศร้าโศกเสียใจ จนถึงแก่เสื่อมความสุขสำราญที่เคยมีเคยเป็นมาแต่ก่อนเสีย ที่สุดอาหารที่บริโภคเคยมีรส ก็เสื่อมถอยหรือละลายเสียก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้ น้ำเลี้ยงร่างกายที่ผ่องใส ก็ชุ่มมัวเหือดแห้งไป ก็ย่อมจะทำให้เกิดมีโรคขึ้นในกายได้ ชื่อว่าโรคเกิด เพราะความเศร้าโศกเสียใจ

๘. โทสะ

บุคคลที่มีโทสะอยู่เสมอ ไม่มีสติที่จะยึดหน่วงไว้ได้ย่อมทำกิริยา ฝ่าฝืนร่างกายละทิ้งการบริหารร่างกายของตนเสียจนถึงทอดทิ้งร่างกาย การหักโหมงานเพราะโทสะหรือทุบตีตัวเอง เช่นนี้ทำให้เกิดโรคได้นี้ชื่อว่าโรคเกิดเพราะโทสะ

การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

1. ธาตุเจ้าเรือนดิน (ตุลาคม-พฤศจิกายน-ธันวาคม) อาจจะมีอาการปวดเส้น น้ำหนักตัวมาก เนื่องจากท้องผูกได้ เนื่องจากผู้ที่เกิดธาตุดิน และมีลักษณะของกระดูกที่แข็งแรง จึงทำให้การดูดซึมอาหารหรือแร่ธาตุเป็นไปด้วยความรวดเร็ว จึงทำให้มีลักษณะอ้วนได้ง่ายกว่าธาตุอื่น ดังนั้นอาหารที่เหมาะสมสำหรับธาตุดินนั้น ควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะผู้ที่เกิดธาตุดินสามารถรับประทานอาหารได้ทุกประเภท

ส่วนอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ อาหารประเภทหวาน และอาหารมัน ที่ดูดซึมได้ยาก เช่น ข้าว หัวมัน และเผือก เนื่องจากอาหารประเภทดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นให้น้ำในเลือดเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวาน

2. ธาตุน้ำ (เดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน) จะส่งผลให้ร่างกายผู้ที่เกิดธาตุน้ำ มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ดังนั้นโรคที่พบได้ค่อนข้างบ่อยสำหรับผู้ที่เกิดธาตุน้ำได้แก่ โรคภูมิแพ้ น้ำเหลืองเสีย ขาบวม อ้วน โรคเนื้องอก ซีสต์ เนื่องจากฮอร์โมนเพศไม่สมดุลกัน ดังนั้นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงนั้นได้แก่ อาหารที่ประกอบจากนม เนย เช่น เบเกอรี่ รวมถึงเนื้อสัตว์ที่อาจปนเปื้อนสารเคมีต่าง ๆ เช่น หมู ไก่ เนื่องจากผู้ที่เกิดธาตุน้ำจะอ้วนหรือมีลักษณะบวมน้ำได้ง่าย และอาหารรสเค็ม เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แสมเบอร์เกอร์ที่มีรสเค็ม ผงชูรส เพราะอาหารเหล่านี้จะดูดเกลือแร่จากร่างกาย

ส่วนอาหารที่ควรรับประทานนั้น ควรเป็นอาหารรสเปรี้ยว ได้แก่ ยาส้มโอ ยาผลไม้รวม น้ำส้มคั้น รวมถึงผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ตะลิงปลิง มะขามป้อม มะยมจิ้มพริกเกลือ ที่มีสรรพคุณช่วยทำให้ชุ่มคอชื่นใจ และช่วยขับเสมหะในร่างกาย

3. ธาตุลม (เดือนเมษายน-พฤษภาคม-มิถุนายน) นั้นจะมีลมอยู่ภายในร่างกายค่อนข้างมาก ก็จะส่งผลให้มีอาการท้องอืด ปวดเส้น หน้ามืด วิงเวียน ปวดหัว นอนไม่หลับ ไขมันในเลือดสูง รูปร่างผอม ดังนั้นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เกิดธาตุนั้น ต้องเป็นอาหารที่มีความเผ็ดร้อน เพื่อช่วยขับลมในร่างกาย เช่น น้ำตะไคร้ น้ำขิง หรืออาหารที่ส่วนผสมของพริกไทยและกระชาย เพราะตามธรรมชาติของลม จะเคลื่อนไหวได้ด้วยความร้อน หรืออาจบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะด้วยยาต้มที่มีกลิ่นหอม

สำหรับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงนั้น ได้แก่ อาหารมันและอาหารหวาน เช่น เบเกอรี่ ขนมเค้ก คุกกี้ คุกกี้ คุกกี้ที่มีส่วนผสมทั้งนมและเนย เพราะผู้ที่เกิดธาตุลมมีลักษณะผอมบาง จึงทำให้ขาดความระวังในเรื่องของไขมันในเลือดสูง จากอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก

4. ธาตุไฟ (เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์-มีนาคม) เนื่องจากจะมีธาตุไฟเป็นส่วนประกอบในร่างกายมาก ก็จะส่งผลให้ผู้ที่เกิดธาตุนี้ขี้ร้อน หงุดหงิดง่าย เป็นลมพิษ ปวดหัวบ่อย ผิวแห้งและท้องผูกบ่อย เนื่องจากจะสูญเสียไอน้ำในร่างกายเยอะ ดังนั้นสมุนไพรที่ควรรับประทานควรเป็นสมุนไพรเย็น เพื่อช่วยลดความร้อนในร่างกายนั้น เช่น ยาใบบัวบก น้ำมะระผสมดอกอัญชัน น้ำเก๊กฮวยที่ไม่หวานมาก แกงจืดฟัก เป็นต้น

ส่วนอาหารที่ห้ามรับประทาน สำหรับผู้ที่เกิดธาตุไฟนั้น ได้แก่ อาหารหวานและอาหารมันจัด เช่น อาหารที่ปรุงขึ้นจากลำไย ทุเรียน รวมถึงอาหารปิ้งย่าง เพราะอาหารเหล่านี้เป็นตัวเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย

การเฝ้าระวังป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกายทำบริหารกาย

บริหารกายท่าฤๅษีตัดตนมีที่เกี่ยวข้องอาการปวดหลังเอวสะโพกขาและเข่า ดังนี้

ท่าชูหัตถ์วาดหลัง

วิธีการฝึกเริ่มจากการชูมือทางข้างขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นประสานมือโดยให้มือทั้งสองจับกัน ต่อมากางมือทั้งสองข้างออกข้างลำตัว และลดระดับมือลงมาจับที่บริเวณเอว กำมือทั้งสองค่อยเข้าหากันและนำมาชนกันบริเวณด้านหลังของเอว

ท่าแก้เก๊ยจ

เริ่มจากการประสานมือทั้งสองข้างเข้าหากัน จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง โดยที่มือทั้งสองประสานกันในลักษณะเหยียดออก จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมด้วยมือที่ประสานกัน แล้ววางมือที่ประสานกันลงบนศีรษะ ทำนี้ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้

ทำนึ่งนวดขา

เริ่มจากการนั่งเหยียดขา แล้วนำมือทั้งสองข้างมาจับบริเวณหน้าขา จากนั้นเลื่อนไปจับบริเวณปลายเท้า แล้วค่อย ๆ เลื่อนมาจับบริเวณหน้าขา

ท่าดำรงกายอายุยืน

เริ่มจากลุกขึ้นยืนพร้อมกับกำมือทั้งสองข้าง โดยให้มือข้างซ้ายอยู่บนมือข้างขวาจากนั้นย่อเข่าลง พร้อม ๆ กับการขมิบท้องและแขม่วกัน จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลง และทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

ท่าเดินโขน

เริ่มจากการยืนกางขาทั้งสองข้างออก แล้วใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหน้าขาทั้งสองข้าง จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น แล้ววางขาซ้ายลงกลับมาสู่ท่าเดิม จากนั้นยกขาขวาขึ้น แล้ววางขาขวาลงและกลับมาสู่ท่าเดิม ทำนี้จะช่วยในเรื่องของการทรงตัว

ทำยืนนวดขา

เริ่มจากการยืนตรง จากนั้นก้มตัวลง และใช้มือทั้งสองข้างจับที่บริเวณหัวเข่า แล้วค่อย ๆ ไล่ลงมาถึงปลายเท้า จากนั้นก็เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างกลับไปหัวเข่าเช่นเดียวกัน สำหรับท่านี้อันที่ปวดหลัง หรือมีอาการเสียวแปลบที่หลัง รวมถึงอาการปวดร้าวและลงขาควรหลีกเลี่ยงท่านี้นี้

ทำนอนคว่ำทับหัตถ์

เริ่มจากการนอนคว่ำ โดยมือทั้งสองข้างวางทับกันอยู่ใต้บริเวณคาง หลังจากนั้นยกศีรษะขึ้น แล้วกระดกเข่าทั้งสองข้างขึ้น และกระดกขาและงอเท้าเข้ามายังบริเวณด้านหลังให้มากที่สุด ท่านี้อันจะช่วยขับลมเพื่อให้ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น

ท่าองค์แอ่นแขนงนพัทตร์

เริ่มจากการนอนตะแคง จากนั้นยกขาข้างขวาขึ้นและใช้มือจับบริเวณข้อเท้า จากนั้นเปลี่ยนทำสลับข้างกันและทำต่อไปเรื่อย ๆ

ขณะที่ฝึกท่าฤาษีตัดตน ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อม ๆ กับการออกกำลังกายด้วย จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดีกับผู้ฝึก โดยสูดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด จากนั้นกลั้นลมหายใจไว้ก่อน แล้วจึงค่อยผ่อนลมหายใจออก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำวิธีการนวดรีดเส้นลงน้ำมันรักษาอาการปวดหลังสะโพกขาและเข้าในผู้สูงอายุ และกลุ่มคนทำงานวัยหนุ่มสาวมาใช้ในคลินิกแพทย์แผนไทย ในโรงพยาบาลเพื่อให้บริการประชาชนทั่วไป จะช่วยลดปัญหาการร้องเรียนและยังเพิ่มความพึงพอใจ
2. อบรมพัฒนาบุคลากรคลินิกแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาล เพื่อเพิ่มศักยภาพผู้ให้บริการในการหน่วยงานเพิ่มขึ้น
3. ประชาสัมพันธ์และพัฒนาหน่วยงานเพื่อรองรับการให้บริการ ในองค์กรและหน่วยงานใกล้เคียงระดับอำเภอ ประชาชนในเขตรับผิดชอบ ให้ทั่วถึงและเพียงพอ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลลืออำนาจ นายแพทย์สุเมธ แสงอ่อนและคณะกรรมการบริหาร
โรงพยาบาลลืออำนาจ ที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

อ้างอิง

1. เอกสารคู่มือการดูแลสุขภาพการแพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (มีนาคม 2547)
2. การนวดไทยบำบัด (เส้น จุด และโรคในทฤษฎีการนวดไทย) สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (กุมภาพันธ์ 2538)
3. แนวทางการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทย กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (กรกฎาคม 2557)