

ศึกษาความแตกต่างระหว่างการนวดรักษาอาการปวดหลัง

ด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีนและแพทย์แผนไทย

A Study of difference between Traditional Chinese medicine massage and Traditional Thai massage for the treatment of back pain

ณรงค์ศักดิ์ หอยสังข์¹ สุธาสินี สายวดี² เสาวภาคย์ เครือวัลย์³

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังนั้นมีจำนวนประชากรเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆทุกปี ถือว่าเป็นโรคที่พบได้บ่อยเป็นลำดับต้นๆในทางคลินิก โดยอาการปวดหลังพบได้ในผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อ ซึ่งสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย อาการปวดหลังสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ "ปวดหลังแบบเฉียบพลัน" อาการปวดมักจะไม่เกิน 6 สัปดาห์ และ"ปวดหลังเรื้อรัง"อาการปวดมากกว่า 12 สัปดาห์ อาการปวดหลังเกิดได้จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่กล้ามเนื้ออักเสบไปจนถึงได้รับผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของกระดูกสันหลัง การรักษาอาการปวดหลังโดยส่วนใหญ่สามารถรักษาให้ดีขึ้นได้ด้วยการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ ปัจจุบันนี้พบว่าผู้ป่วยปวดหลังได้ให้ความสนใจในการรักษาด้วยการนวดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต้องการลดการรับประทานยาแก้ปวดและลดการฉีดยารักษาอาการปวดต่างๆ จึงหันมารักษาด้วยการนวดของศาสตร์แพทย์ทางเลือกเพิ่มมากขึ้น บทความวิชาการนี้ เป็นบทความเกี่ยวกับการศึกษาความแตกต่างการนวดรักษาอาการปวดหลังระหว่างการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน และการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.ศึกษาความเป็นมาของการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนและการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย 2. เพื่อศึกษาท่านวดและวิธีการนวดในแต่ละท่าของการนวดรักษาอาการปวดหลังทั้งของแพทย์แผนจีนและแพทย์แผนไทย 3. เพื่อศึกษาประโยชน์ของการนวดในการรักษาอาการปวดหลังตามหลักแพทย์แผนจีนและแพทย์แผนไทย

ผลการศึกษาพบว่า การนวดทั้งสองศาสตร์นั้นมีหลักวินิจฉัย มุมมองแนวคิดทฤษฎี และท่านวดที่คล้ายคลึงกัน จึงส่งผลให้การรักษาที่ได้คล้ายกัน อาทิเช่น ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวด ละลายหินปูนที่เกาะอยู่ตามข้อต่อหรือกระดูก รวมถึงยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น และช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆนั้นเคลื่อนไหวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ : นวดแพทย์แผนจีน นวดแพทย์แผนไทย ทูยหนา

Abstract

Nowadays the average of incidence of low back pain patients are increase in every single year , which low back pain is the most common disease that was found in clinic. By low back pain

¹ คณะการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยนครราชสีมา

² หัวหน้าสาขาการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยนครราชสีมา อีเมล sune_zhongyi@hotmail.com

³ เจ้าหน้าที่ห้องยา คลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขากายการแพทย์จีนหัวเฉียว สาขาโคราช อีเมล taksaowapak02@gmail.com

patients much more found in orthopedic .Back pain can occur in all gender and ages ,with can be divided into 2 types the first was called immediate back pain which pain symptom must not more than 6 weeks and the second was called chronic back pain by pain symptom more than 12 weeks or more than that .Back pain symptom can occur with many causes for the examples are muscle strain or the affected by spinal change. By most of back pain treatment method is palliative treatment ,however nowadays found that the interested in massage for the treatment of back pain patients are increase because of patients want to decrease the amount of taking medicine or injection methods. So back pain patients are increasingly interested in the massage treatment of alternative medicine. This article is to study of difference between Traditional Chinese medicine massage and Thai traditional massage for the treatment of low back pain , the objective of study are 1. To study the history of massage between Traditional Chinese medicine and Traditional Thai medicine. 2. To study of the massage motions and massage method by each position of massage treatment between Chinese medicine and Traditional Thai medicine for the treatment of low back pain 3. To study the benefits of massage between Traditional Chinese medicine massage and Traditional Thai massage for the treatment of back pain.

Keywords: Traditional Chinese massage, Traditional Thai massage, Tuina massage.

บทนำ

อาการปวดหลัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากในกลุ่มประชากรวัยทำงานทั่วโลก และนับวันจำนวนผู้ป่วยก็จะมีความขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในภูมิภาคแถบเอเชีย เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร พนักงานออฟฟิศ มีพฤติกรรมในการนั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานาน อาทิเช่น นั่งขับรถนาน ยืนนานๆ เป็นต้น ซึ่งในประเทศไทยนั้น ตัวเลขของผู้ป่วยที่มีอาการปวดมีค่อนข้างสูง ปัญหาโรคปวดข้อปวดกล้ามเนื้อมักเริ่มจากการมีอาการเป็นนอยๆก่อน จากนั้นจึงเริ่มแผ่ขยายมากขึ้นเรื่อยๆจนบางครั้งถึงกับมีการกดทับเส้นประสาทร่วมด้วย เมื่อมีการกดทับเส้นประสาท การรักษาจะค่อนข้างยาก ดังนั้นโรคปวดข้อ ปวดกระดูก ปวดตามกล้ามเนื้อจึงเป็นโรคที่พบเจอได้ค่อนข้างบ่อยในทางคลินิกโดยเฉพาะ อาการปวดหลังซึ่งมีผลการวิจัย พบว่า ผู้ที่มีอาการนี้มีถึงร้อยละ 80 ของประชากรผู้ป่วยและยังพบรายงานว่า มีปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดเรื้อรังถึงร้อยละ 50 โดยเฉพาะการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลังซึ่งลักษณะการปวดอาการหลักๆคือ ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยเป็นเวลานาน เวลาไอ หรือจามทำให้ปวดมากขึ้น ยืน เดินได้ไม่นาน หรือปวดจนเคลื่อนไหวได้ไม่สะดวก ในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง มีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น มีการเสื่อมของข้อต่อตามวัย มีการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และมีภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกมีการทรุด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสาเหตุจากปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น การยกของหนักเกินไป และยกในท่าที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณกล้ามเนื้อหลังทั้งสามส่วน ได้แก่ ส่วนบน ส่วนกลางและส่วนล่าง ซึ่งหากยกในท่าที่ผิดวิธี ก็จะทำให้เกิดอาการเคล็ดกล้ามเนื้อฉีกขาด เกิดการอักเสบของเส้นเอ็นและมีอาการปวดตามมา ซึ่งในการรับประทานยาเพื่อรักษาอาการปวดนั้น ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาระยะหนึ่ง ซึ่งหากรับประทานยาในจำนวนที่มากหรือเป็นเวลานานก็จะส่งผลข้างเคียงต่อร่างกาย ดังนั้น ในปัจจุบันผู้ป่วยจึงหันมาสนใจการรักษาด้วยการนวดเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการนวดด้วยศาสตร์

การแพทย์แผนจีนหรือศาสตร์การแพทย์แผนไทย ล้วนไม่มีผลข้างเคียงร้ายแรงต่อคนไข้ อีกทั้งยังช่วยให้เลือดและลมปราณไหลเวียนดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว จึงนับได้ว่าการนวดนั้นเป็นวิธีการรักษาที่สามารถบรรเทาอาการปวดหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพที่เด่นชัด

ความเป็นมาของการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนและแพทย์แผนไทย

ประวัติความเป็นมาของการนวดทุยหนาแพทย์แผนจีน

การนวดด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีนหรือทุยหนา (推拿) นั้นเป็นหนึ่งในศาสตร์ของแพทย์แผนจีนในการรักษาโรค ตั้งแต่สมัยโบราณ การนวดทุยหนาได้รับการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ยุคสมัยสามก๊กจนถึงสมัยราชวงศ์ชิง ซึ่งนับเป็นเวลาหลายพันปี โดยมีหลักฐานปรากฏอยู่ในคัมภีร์ “หวงตี้เนย์จิง” ตำราการแพทย์แผนจีนเล่มแรก ซึ่งรวมเล่มสมบูรณ์ในสมัยราชวงศ์ฉินและราชวงศ์ฮั่น (ราว 2,200 ปี ก่อน) ซึ่งในปัจจุบันมีการใช้การนวดทุยหนารักษาโรคทั้งทางด้านอายุรเวช สูตินรีเวช กุมารเวช กระดูกและข้อ เป็นต้น^[1] ในขณะเดียวกันก็มีการศึกษาวิจัยของทางในการนำการนวดทุยหนาของแพทย์แผนจีนไปปรับใช้กับการแพทย์แขนงอื่นๆ รวมทั้งมีการเรียบเรียงตำราวิชาการนวดทุยหนาตามองค์ความรู้ใหม่ที่ได้มาจากการปฏิบัติบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางขึ้น อาทิเช่น อาการเจ็บกระดูกสันหลัง อาการเหนื่อยอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อาการปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ ปวดต้นคอ คอตกหมอน ปวดบ่า ไหล่ติด ปวดเอว หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ปวดเข่า ข้อเท้าเคล็ด เป็นต้น โดยมีข้อดีตรงที่ปลอดภัยและไม่ มีผลข้างเคียงใดๆ^[2]

แนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนจีนต่อการรักษาอาการปวดหลัง

อาการปวดหลังทางแพทย์แผนจีนมองว่าเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่นเกิดจากภาวะอินหยางภายในร่างกายขาดความสมดุล เกิดจากปัจจัยก่อโรครากภายนอกมากระทบเช่น ลม ความเย็น ความชื้น เป็นต้น หรือภาวะที่ภายในร่างกายแกร่งหรือพร่องจนเกินไปจนทำให้การเดินของเส้นลมปราณและเลือดภายในร่างกายติดขัด ดังแนวคิดพื้นฐานทางแพทย์แผนจีนที่ว่า ไม่คล่องจึงปวด 不通则痛 ความหมายคือ หากลมปราณและเลือดไหลเวียนติดขัดจะทำให้เกิดอาการปวดขึ้น^[3] การนวดทุยหนาให้ความสำคัญกับอวัยวะพื้นฐานที่สำคัญของร่างกาย 5 อวัยวะ ได้แก่ ตับ ไต หัวใจ ปอด และม้าม โดยมีหลักการในการรักษา ดังนี้

- 1.การปรับระบบเลือดและลมปราณให้ไหลเวียนสะดวกและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.การปรับสมดุลของธาตุและอวัยวะทั้ง 5
- 3.การปรับระบบโครงสร้างหลักของร่างกายที่ผิดปกติ
- 4.การปรับร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยก่อโรครากภายนอกที่มากกระทบร่างกาย^[4]

การนวดแพทย์แผนจีนหรือทุยหนา (推拿) จะนวดโดยใช้ฝ่ามือกระตุ้นเส้นประสาท เส้นลมปราณส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อให้สมองสั่งงานให้บริเวณที่เจ็บปวดทำงานได้เป็นปกติทั้งยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความตึงเครียดบริเวณนั้น^[6] อีกทั้งการนวดทุยหนาสถาบันการอภัยเสบ การดึงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณนั้นๆได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการนวดทุยหนาก็สามารถฟื้นฟูให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติโดยเร็ววัน อีกทั้งแพทย์จีนยังมีหน้าที่ในการเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยกลับมามีอาการเหล่านี้อีก โดยแพทย์จีนจะประเมินโครงสร้างร่างกายพร้อมปรับแก้โครงสร้างร่างกายให้เกิดความสมดุลและปกติ รวมถึงให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนท่าทางระหว่างการทำงาน การปรับสภาพแวดล้อมของเครื่องมือและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสมใน

แต่ละบุคคล แนะนำการยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายในระหว่างการทำงาน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง พร้อมรับสภาวะการทำงานที่อาจไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับอาการปวดหลังอีกด้วย^[5]

การนวดทุยหนาสามารถแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนที่หนึ่งการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือการนวดคลึงเบาๆเพื่อให้ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูกเกิดการคลายตัว โดยใช้การกลิ้ง (滚法) และการกดคลึง (按揉) โดยการกดนวดคลึงไปตามเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) ที่อยู่บริเวณแผ่นหลัง นวดคลึง 3-5 รอบโดยเริ่มลงน้ำหนักจากเบาไปหาหนัก หลังจากนั้นใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างกดนวดคลึงไปที่บริเวณ จุดเซินชู่ (肾俞) จุดเยาหยางกวน (腰阳关) จุดต้าซางซู (大肠腧) และจุดปาเหลียว (八髎) เป็นต้น

2. ขั้นตอนที่สองปรับสมดุลเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) โดยใช้วิธีการกดจุด (点压法) ลงไปตามเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) ที่อยู่บริเวณแผ่นหลัง กดจนจนเกิดความรู้สึกความอุ่นๆหรือร้อนๆในบริเวณที่นวด เพื่อเป็นการทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังคลายขึ้นเพื่อลดอาการปวด หลังจากนั้นใช้วิธีการดึงปล่อย (弹拔手法) โดยการใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจับกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตึงขึ้นแล้วปล่อยให้กล้ามเนื้อหดตัวดึงกลับไป จำนวน 3-5 รอบ เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นมากขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อที่ตึงนั้นคลายลงอาการปวดจึงลดลง

3. ขั้นตอนที่สามปรับสมดุลข้อต่อ โดยใช้วิธีการกระดูก โยก หรือหมุน (斜拔法) เพื่อเป็นการปรับการเคลื่อนไหวข้อต่อและอวัยวะต่างๆให้เข้าที่ โดยการให้คนไข้นอนตะแคงข้าง หมอนหนุนอยู่ด้านหลังของคอ หลัง จากนั้นดึงหัวไหล่และเอวไปในทิศทางตรงกันข้าม ขั้นตอนต่อมาให้คนไข้นอนหงายแล้วทำการงอเข่าขึ้นทั้งสองข้าง หมอทำการประคองบริเวณเข่าทั้งสองข้างของคนไข้แล้วทำการหมุนบริเวณสะโพกโดยการหมุนไปตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาประมาณ 8-10 ครั้ง ขั้นตอนต่อมาให้คนไข้นอนคว่ำหน้าลงใช้วิธีการนวดแบบกลิ้ง (滚法) บริเวณเอวเพื่อให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณนั้น

4. ขั้นตอนสุดท้ายปรับสมดุลร่างกาย โดยวิธีการกลิ้ง (滚法) และการคลึง (揉法) ให้คนไข้นอนคว่ำ หลังจากนั้นหมอใช้วิธีการกลิ้งและนวดคลึงบริเวณสะโพก เอวและหลัง โดยนวดคลึงจากบริเวณหลังลงมาถึงขาด้านหลังและด้านข้าง ทำซ้ำ 3-5 รอบ หลังจากนั้นทำการกดจุด จื่อเปียน (秋边) เหว่ยจง (委中) เฉิงชาน (承山) หลังจากนั้นใช้บริเวณสันมือด้านนอกบริเวณฝ่ามือทำการถูไปตามเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) ตามแนวกระดูกสันหลังจนกว่าจะรู้สึกอุ่นร้อนบริเวณหลัง สุดท้ายใช้วิธีการตบเบาๆลงไปตามแนวเส้นลมปราณเท้าไท่หยางกระเพาะปัสสาวะ (足太阳膀胱经) ที่อยู่บริเวณแผ่นหลัง สำหรับขั้นตอนสุดท้ายจะเป็นการนวดแบบลงน้ำหนักตรงบริเวณจุดกดเจ็บ ใช้แรงค่อนข้างมากและหวังผลในการรักษา โดยมีทั้งการกด การตบ การตบ การกระดูก และการโยก เพื่อกระตุ้นให้อวัยวะในส่วนนั้นๆ เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ตับ ม้าม ปอด ฯลฯ ทำงานได้เป็นปกติหรือทำงานได้ดีกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน การนวดแบบทุยหนาใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที ขึ้นกับโรคและอาการของผู้ป่วย

ประโยชน์ของการนวดทุยหนาแพทย์แผนจีน

- 1.ทำให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ
- 2.ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดหมุนเวียนดีขึ้น
- 3.ช่วยละลายหินปูนที่เกาะอยู่ตามข้อหรือกระดูกทำให้ระบบข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
- 4.ทำให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองตามผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังดีขึ้น
- 5.ทำให้อุณหภูมิบริเวณที่ถูกนวดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีการขับเหงื่อ และไขมันออกมากขึ้น
- 6.ทำให้การย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสียดีขึ้น

ประวัติความเป็นมาของการนวดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบในป่ามะม่วง ซึ่งตรงกับ สมัยพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งได้จารึกการรักษา โรคด้วยการนวดไว้ ต่อมาในสมัยอยุธยา มีหลักฐานที่ปรากฏอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการนวดไทยในปีพ.ศ. 1998 ในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ โดยมีพระราชกฤษฎีกาแบ่งหน้าที่ของแพทย์ตามความชำนาญเฉพาะทาง โดย แยกเป็นกรมต่างๆ เช่น กรมแพทย์ กรมหมอ ยา กรมหมอกุมาร กรมหมอนวด กรมหมอตา กรมหมอวัดโรค โรงพระโอสถ^[5] นอกจากนี้ยังได้มีการ กำหนดศักดิ์นา และดำรงยศตำแหน่งเป็น หลวง ขุนหมื่น พัน และครอบครัวที่นำตามยศและ ศักดินาที่ดำรงซึ่งปรากฏอยู่ในกฎหมาย " นา พลเรือน " ต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งเป็นยุคที่การนวดไทยรุ่งเรืองมาก โดยปรากฏในจดหมายเหตุของราชทูตจากประเทศฝรั่งเศสชื่อ ลา ลูแบร์ ในปีพ.ศ. 2230^[6]

แนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทยต่อการรักษาโรคปวดหลัง

การนวดไทยคือการการบำบัดมุ่งป้องกันและฟื้นฟูสภาพร่างกายเมื่อเจ็บป่วย ตามแนวเส้นประธานสิบ สามารถเปรียบเทียบกับความรู้ทางกายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์ เป็นเส้นสมมติตามแบบการแพทย์มีแนวคล้ายจุดฝังเข็มของจีน และแนวเส้นทางเดินพลังกุนฑาลีในโยคะศาสตร์ ทำในการการตัดตนของไทยมีส่วนคล้ายอาสนะโยคะ และหลักการสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย^[7] การนวดไทยแบ่งออกเป็น 2 สาย คือ สายราชสำนัก และสายเขลยศักดิ์ การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มีศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะไดทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอลหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง การนวดแบบเขลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยทาททางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมาก นัก อีกทั้งยังสามารถช่วยยวะอื่นๆ เช่น เขา ศอก เทา เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็น ขอแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว^[8] อีกทั้งยังการนวดไทยแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่นซึ่งเหมาะสำหรับชาวบ้านจะนวดกันเองใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่นโดยไม่ต้องใช้ในปัจจุบันจึงเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในสังคมไทยซึ่งในการเขียนบทความในครั้งนี้ทางคณะผู้เขียนได้เขียนถึงการนวดแบบเขลยศักดิ์เป็นหลักเนื่องจากเป็นการนวดที่มีการสืบทอดและใช้มากในปัจจุบันกับการใช้นวดรักษาผู้ป่วย

เทคนิคการนวดแผนไทยเพื่อบำบัดอาการปวดหลังประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนหลักคือ การเปิดประตูลมที่ขาหนีบ, การนวดพื้นฐานหลัง, และการกดจุดสัญญาณหลังและเอวซึ่งหากทำการนวดให้ครบทั้ง 3 ขั้นตอนจะส่งผลได้ดีกว่าการ

นวดที่หลังโดยตรงเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ เพราะทั้ง 3 ขั้นตอนจะมีผลของการรักษาที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันเพื่อเกิดประสิทธิผลสูงสุดของการรักษาในการรักษาอาการปวดบริเวณหลัง^[9]

ทฤษฎีในการรักษาอาการปวดหลังในศาสตร์การแพทย์แผนไทย

1. การเปิดประตูลมที่ขาเริ่มจากให้ผู้ปวยนอนหงายในท่าที่สบาย ผู้นวดคลำชีพจรหลังเท้าเพื่อสังเกตการไหลเวียนเลือด ว่าไปถึงปลายเท้าดีเพียงใด ผู้นวดใช้ฝ่ามือข้างที่อยู่ติดกับข้างผู้ปวยวางบนต้นขาด้านหน้าให้ฝ่ามือเฉียง 45 องศาหรือตามแนวร่องขาหนีบ (inguinal ligament) ปลายนิ้วนางแตะตรงปุ่มกระดูกหัวตะคาก ผู้นวดโน้มตัวกดฝ่ามือลงช้าๆจนรู้สึกว่ชีพจรที่ขาหนีบหยุดเต้นแล้วค้างแรงกดไว้ 20-30 วินาที หลังจากนั้นผู้นวดค่อยๆผ่อนแรงกดอย่างช้าๆถามความรู้สึกของผู้ปวยถึงการร่อนวไปที่ขาและเท้าหรืออึ้งเชิงกราน

2. การนวดพื้นฐานที่หลังควรทำต่อจากการเปิดประตูลมที่ขาหนีบ เป็นการนวดแนวกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง แนวการนวดนี้ตรงกับแนวเส้นสับที่เรียกว่าแนวเส้น อิทา (ข้างซ้าย) และแนวเส้น ปิงคลา (ข้างขวา) แนวเส้นนี้อยู่ห่างจากแนวปุ่มกระดูกสันหลังออกมาข้างละประมาณ 1-2 นิ้ว วิธีการนวดให้ผู้ปวยอยู่ในท่านอนตะแคงเอาข้างที่ปวดขึ้นก่อน ขาข้างบนงอประมาณ 90 องศา ส่วนขาล่างให้เหยียดตรง โดยให้ผู้นวดใช้มือข้างเดียวหรือสองข้างช่วยกันให้นิ้วหัวแม่มือกดลงตามแนวเส้นข้างกระดูกสันหลัง กดนวดข้างละสามรอบ โดยกำหนดให้แรงกดนวดในรอบแรกเบาๆก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มแรงกดขึ้นในรอบถัดมาให้พอเหมาะกับผู้ป่วยแต่ละคนแต่ละอาการ หากกดแรงไปผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บมากกว่าสบายระยะเวลาของการกดแต่ละจุดให้ค้างแรงกดไว้ประมาณ 3-5 วินาที

3. การนวดจุดสัญญาณหลังเป็นการเน้นการนวด คำว่าจุดสัญญาณเป็นจุดที่มักพบว่ามีปัญหาบ่อยๆตรงกับจุดกดเจ็บ การกดจุดสัญญาณต้องให้ผู้ปวยรู้สึกปวดร้าวเพียงเล็กน้อยค้างไว้นาน 10-20 วินาที และกดซ้ำจุดละ 3-5 รอบ

จุดสัญญาณที่หลังมี 5 จุด

จุดที่ 1 อยู่ตรงกล้ามเนื้อเอว (multifidus) ห่างจากปุ่มกระดูกสันหลังส่วนเอวระดับที่ 5 ออกไปด้านข้างประมาณ 0.5 นิ้ว

จุดที่ 2 อยู่ตรงกับส่วนคอของเอว หรือกล้ามเนื้อ (Quadratus lumborum) ห่างจาก ปุ่มกระดูกสันหลังส่วนเอวระดับที่ 3 ออกไปด้านข้างประมาณ 1.5 นิ้ว

จุดที่ 3 อยู่ตรงกับกล้ามเนื้อเอว (Multifidus) ห่างจากปุ่มกระดูกสันหลังส่วนเอวระดับที่ 1 ออกไปด้านข้างประมาณ 0.5 นิ้ว

จุดที่ 4 อยู่ตรงกับกล้ามเนื้อหลังตอนบน (multifidus) ห่างจากปุ่มกระดูกสันหลังส่วนเอวระดับที่ 3-4 ออกไปด้านข้างประมาณ 0.5 นิ้ว

จุดที่ 5 อยู่ตรงกับกล้ามเนื้อคอ (spleneii) ห่างจากปุ่มกระดูกสันหลังส่วนคอระดับที่ 7 ออกไปด้านข้างประมาณ 0.5 นิ้ว

ประโยชน์ของการนวดแพทย์แผนไทย

ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น การนวดไทยช่วยให้เนื้อเยื่อได้รับอาหารมากขึ้นและของเสียถูกขจัดออกไปเร็วขึ้น, ช่วยละลายหินปูนที่เกาะอยู่ตามข้อหรือกระดูก, การนวดช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองตามผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังดีขึ้น, ช่วยให้การดูดซึมของเสียดีขึ้น^[10] การนวดส่งผลดีต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อซึ่งการนวดจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายจากอาการล้าได้เร็วขึ้นและช่วยให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นปกติ การนวดจะช่วยลดการเกิดพังผืดและการหนาตัวของเนื้อเยื่อ, การนวดมีผลให้อุณหภูมิบริเวณที่ถูกนวดเพิ่มขึ้น 2-3 องศาเซลเซียส ส่งผลให้มีการขับเหงื่อ

และไขมันออกมากขึ้น หลังการนวด,การนวดมีผลกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้การย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสียดีขึ้นลดอาการท้องผูกและกระตุ้นความอยากรับประทานอาหาร

สรุป

การนวดด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีน(ทุยหนา)และการนวดด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยทั้งสองศาสตร์นั้นล้วนมีจุดประสงค์หลักของการนวดคือเพื่อบำบัดรักษาป้องกันและรักษาโรคและให้อาการของผู้ป่วยนั้นดีขึ้นซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสตร์แพทย์แผนจีนหรือแพทย์แผนไทยนั้นล้วนมีจุดเด่นของตัวเองและขอบเขตของการนวดแผนจีนและแผนไทยนั้นมีขอบเขตการรักษาที่ค่อนข้างกว้างไม่ใช่เพียงแค่รักษาตำแหน่งที่เจ็บปวดหรือรักษาตามอาการเพียงอย่างเดียวแต่คือการปรับสมดุลทั่วทั้งร่างกายซึ่งในการศึกษาความแตกต่างของสองศาสตร์ในครั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการนวดจีนหรือการนวดไทยนั้นก็ยังมีพื้นฐานกรอบแนวคิดคล้ายคลึงกันคือการนวดไปตามจุดบนเส้นลมปราณและเส้นประธานสิบของทั้งสองศาสตร์เพื่อให้มีเลือดนำออกซิเจนมาบริเวณกล้ามเนื้อนั้นมากขึ้นเมื่อมีเลือดวิ่งมาบริเวณนั้นมากขึ้นช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด และอักเสบของกล้ามเนื้อและช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่ออื่นๆเคลื่อนไหวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอาการปวดหลังก็จะลดลง

อย่างไรก็ดี การรักษาอาการปวดหลังด้วยวิธีต่างๆ นั้นเป็นเพียงการรักษาที่ปลายเหตุ เพื่อรักษาอาการกล้ามเนื้ออักเสบหรือรักษาพังผืดในกล้ามเนื้อ วิธีการที่ดีที่สุดที่จะป้องกันอาการปวดหลังจำเป็นต้องทำร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับอิริยาบถในการทำงานให้ถูกต้อง รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์แข็งแรงพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดอาการบาดเจ็บต่างๆ ที่จะมีมาบนทอนคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างถาวร

เอกสารอ้างอิง

- [1]赵春强,刘明军. 2010 推拿治疗慢性腰肌劳损的研究. 长春中医药大学学报:696-697.
- [2]王之虹, 于天源. 2011 推拿学[M]北京.中国中医药出版社.
- [3]严隽陶. 2008 推拿学[M]北京.中国中医药出版社.
- [4]李倩,王卫. 2014 泰医经络与中医经络的比较[J]. 天津中医药大学学报:247-250.
- [5]严隽陶. 2008 推拿学[M]北京.中国中医药出版社.
- [6]. ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย 2548, คู่มืออบรม การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ , มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา , พิมพ์ที่ บริษัท สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ) จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2548, หน้า 4,14 ISBN 974-93017-0-6
- [7] มานพ ประภาษานนท์, 2549 นวดไทย สัมผัสบำบัดเพื่อสุขภาพ, สำนักพิมพ์มติชน, (กรุงเทพ) พิมพ์ครั้งที่ 4 หน้า 22, ISBN 974-323-642-2
- [8]ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย 2548, คู่มืออบรม การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ , มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา , พิมพ์ที่ บริษัท สามเจริญพาณิชย์จำกัด ,กรุงเทพ, หน้า 11 ISBN 974-93017-0-6
- [9]Jan Chaithavuthi & Kanchanoo Muangsiri, 2550 Thai Massage the Thai Way: Healing Body and Mind, พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , , หน้า 30 ISBN 978-974-88159-2-3

[10]เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.2544 การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การขนส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)