

บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบันอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย อุบัติการณ์ในอเมริกาและยุโรปพบว่ายู่ระหว่างร้อยละ 15-20 ของประชากร ในประเทศไทย ร้อยละ 36 ของประชากรและกลุ่มที่พบคือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากจุดกดเจ็บ (myofascial trigger points (MTrPs) เป็นปัญหาหลักของสุขภาพ โดย อาการปวดเรื้อรัง คือ อาการปวดที่ดำเนินการต่อเนื่องหรือเกิดซ้ำอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานกว่า 3 เดือน ซึ่งมีสาเหตุมาจากท่าทางใน ชีวิตประจำวันและการทำงานไม่ถูกต้องหรือจากความเครียดทางอารมณ์ ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง และขาดเลือดมาเลี้ยง เมื่อผู้ป่วยปวดจะทำให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวน้อยลง พักผ่อนได้น้อย ประมาณร้อยละ 90 ของผู้ป่วยปวดจะนอนไม่หลับและเมื่อตื่นนอนตอนเช้าจะมีอาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อและปวดมาก บางรายจะไม่สามารถทำงานได้ตามปกติและเป็นๆ หายๆ จึงเป็นการบั่นทอนต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย (วิจิตรา กุสุมภ์, 2532) เพศหญิงพบได้บ่อยกว่าเพศชาย ช่วงอายุระหว่าง 31-50 ปี อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังคือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกายเช่น แขน และขา และกลุ่มแนวแกนกลางของร่างกาย ตั้งแต่ ปวดศีรษะ ต้นคอ บ่า หลังส่วนบน และหลังส่วนล่าง

แขน เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิต การทำงานต่างๆต้องอาศัยแขนและมือในการเคลื่อนไหวประกอบกรงานต่างๆทั้งสิ้น หากขาดแขนและมือแล้วจะกระทำการใดๆก็จะเป็นไปไม่ได้ ปัจจุบันนี้โลกได้เจริญทางด้านวิทยาศาสตร์แล้วก็ตามการที่มีแขนและมือเทียม ฉะนั้น แขนจึงมีความสำคัญอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย จึงควรที่จะทะนุถนอมแขนไว้ให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ที่สุด แขน เป็นส่วนที่นับตั้งแต่ปลายของหัวไหล่ลงไปจนถึงข้อมือ ซึ่งอาจรวมถึงมือและนิ้วมือนด้วย แขนได้แบ่งหน้าที่และสัดส่วนต่างๆออกเป็น รักแร้ ต้นแขน ข้อมือ และนิ้วมือ ซึ่งสัดส่วนต่างๆเหล่านี้จะมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นต่างๆ ทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างดีเลิศ หากมีส่วนหนึ่งส่วนใดของแขนไม่ยอมทำงานประสานกับส่วนอื่นๆ จะทำให้แขนทำงานไม่สะดวกหรืออาจจะไม่ยอมทำงานเลยก็ได้ อย่างเช่น คนเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ส่วนบริเวณรักแร้ เป็นบริเวณที่มีเส้นเลือดและปมประสาทอยู่มากมาย การกดบริเวณนี้จะต้องกดอย่างระมัดระวัง การกดจะต้องกดโดยผู้กดจะต้องมีความรู้ ความชำนาญ และความแม่นยำในตำแหน่งที่กด เพราะบริเวณใ้รักแร้นั้นมีเส้นประสาท หลอดเลือด และเส้นเอ็น จะต้องศึกษาให้ละเอียดก่อนว่า จุดเส้นเอ็น เส้นประสาท เส้นเลือดนั้น แต่จุดแต่ละตำแหน่งนั้นอยู่ที่ไหนไม่ใช่วกดลงไปแล้วจะ

ถูกจุดที่ต้องการ เพราะจุดที่บริเวณรักแร้จะมีจุดของเส้นที่พาดผ่านไปยังแขนตลอดจนถึงปลายนิ้ว การกดจะต้องกดด้วยความระมัดระวังอย่างมากเป็นพิเศษ หากกดแล้วผู้ถูกกดมีอาการเสียวแปลบลงไปที่แขน แสดงว่า กดถูกเส้นประสาท จะต้องหยุดกดทันที ส่วนบริเวณต้นแขน มีกล้ามเนื้อใหญ่ๆอยู่ 2 มัดที่ด้านหน้าและด้านหลังของต้นแขนเป็นกล้ามเนื้อเพื่อทำหน้าที่ในการงอข้อศอก เขยียดข้อศอก ยก ดึง และผลัก ที่ทำหน้าที่งอข้อศอกและเขยียดข้อศอก บริเวณด้านข้างของต้นแขนจะมีเส้นประสาททอดผ่านจากต้นแขนด้านข้างที่ตรงกลางบริเวณของหัวไหล่ติดกับต้นแขนและที่เหนือบริเวณข้อศอกด้านใน (จุดไฟเซอร์ต) จุดที่ ห้ามนวดเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบของเส้นประสาทได้

กลุ่มกล้ามเนื้อเป็นอัมพาตทำให้ไม่สามารถกระดกข้อมือได้ สาเหตุเกิดจากจุดเกาะของกล้ามเนื้อบริเวณปมกระดูกด้านนอกและด้านในของกระดูกต้นแขนอยู่บริเวณเหนือข้อศอก ในกลุ่มผู้ที่เล่นกีฬาจำพวกที่ต้องออกแรงเหวี่ยงแขน หรือสับดัดข้อมืออย่างแรง เช่น เทนนิส แบดมินตัน หรือกอล์ฟ เป็นต้น จะพบว่าเส้นเอ็นบริเวณกระดูกข้อมือและนิ้วมือนิ้วมักจะฉีกขาดบ่อย นอกจากนี้ยังพบได้ในคนที่ต้องออกแรงยกดิ่ง แบกของหนักๆ โดยเฉพาะกรรมกร คนส่งของ หรือแม่บ้านที่ต้องตักน้ำ หัวของหนักเวลาออกนอกบ้านไปจ่ายตลาด มักจะพบว่ามือมีการปวดต้นแขนและปวดบริเวณแขนช่วงล่างใต้ข้อศอก ปวดข้อมือ เวลาจะหยิบของหรือตักน้ำ ล้างหน้า หรืออาบน้ำถูตัวจะทำได้โดยไม่สะดวก ซึ่งอาการต่างๆที่กล่าวมานี้สามารถจะหายได้ด้วยการนวด ไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด เพราะยาแก้ปวดจะบรรเทาอาการปวดภายในระยะเวลาของฤทธิ์ยาเท่านั้น สำหรับการนวดก็เป็นการนวดไทยเพื่อบำบัดรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และฟื้นฟูสภาพร่างกายซึ่งเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ คือ การนวดจุดสัญญาณหรือกดจุด (Acupressure point) แบบราชสำนัก ซึ่งเป็นการนวดรักษา ฉะนั้นการที่จะนวดรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง หรือบรรเทาอาการเจ็บปวดที่แขนนั้น ผู้นวดควรจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้และแม่นยำของตำแหน่งการนวดกดจุดกับกายวิภาคศาสตร์เป็นอย่างดี เพื่อบำบัดรักษาได้ถูกต้องปลอดภัยและเกิดผลดีต่อผู้ป่วย

ดังนั้น การนวดกดจุดสัญญาณ ผู้นวดจะต้องมีความรู้เรื่องตำแหน่งของการนวดกดจุดสัญญาณของแขนกับกายวิภาคศาสตร์เป็นอย่างดี เพื่อความถูกต้องแม่นยำและประสิทธิภาพในบำบัดรักษา บรรเทาอาการเจ็บปวดให้ลดลง และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้มากขึ้น เพราะฉะนั้นจึงมีความสำคัญกับผู้นวดเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการศึกษาเรื่องผลของการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนกับตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์ในคนไทยของแขนซ้ายและแขนขวา ทั้งเพศชายและเพศหญิง เพื่อความแม่นยำในการกดจุดในคนมากขึ้นและเพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการนวดกดจุดบนแขนและนำผลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการรักษาและบูรณาการด้านการเรียนการสอนทางด้านหลักสูตรการแพทย์แผนไทยในชุด

วิชานวดแผนไทย 1 ชุดวิชานวดแผนไทย 2 ชุดวิชาฝึกปฏิบัตินวดแผนไทย และร่างกายมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาผลของการวัดระยะห่างและสิ่งกีดขวางของการกดจุดสัญญาณบนแขนกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ในอาจารย์ใหญ่คนไทยระหว่างแขนข้างซ้ายและข้างขวา ในเพศหญิงและเพศชาย

2.2 เพื่อศึกษาผลของการเปรียบเทียบกดจุดสัญญาณบนแขนกับอาสาสมัครคนไทยระหว่างแขนข้างซ้ายและข้างขวา ในเพศหญิงและเพศชาย

3. ขอบเขตการวิจัยและกรอบแนวคิดการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การนวดกดจุดสัญญาณบนแขนซ้ายและแขนขวาด้านในและด้านนอก แขนซ้ายและแขนขวาแบบราชสำนักและกายวิภาคศาสตร์ของแขนในส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือดและเส้นประสาท

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ คือ อาจารย์ใหญ่คนไทย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกของภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย คือ อาสาสมัครคนไทย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกของมหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมธิราช อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

3.3 ขอบเขตพื้นที่

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

4. นิยามศัพท์

การนวดกดจุดสัญญาณหรือกดจุด หมายถึง การนวดกดจุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน และ จุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอก โดยวิธีการนวดแบบราชสำนัก

ตำแหน่งของการนวดกดจุด หมายถึง ตำแหน่งของการนวดกดจุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน และจุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอก ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

กายวิภาคศาสตร์ของแขน หมายถึง โครงสร้างและหน้าที่ของกระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และเส้นประสาทที่บริเวณแขน

ผลของการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนกับตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์ในอาจารย์ใหญ่ หมายถึง ผลของโครงสร้างกายวิภาคศาสตร์ กล้ามเนื้อ หลอดเลือด เส้นประสาท ตรงตำแหน่งจุดสัญญาณบนแขนทั้งแขนซ้ายและแขนขวา

ผลของการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนในอาสาสมัคร หมายถึง ผลของการนวดกดจุดสัญญาณบนแขน ทั้ง จุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน และ จุดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอกทั้งแขนซ้ายและแขนขวา

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

5.1 มีความรู้ด้านโครงสร้างกายวิภาคศาสตร์ของตำแหน่งจุดสัญญาณบนแขนมากยิ่งขึ้นและสามารถเชื่อมโยงกับการนวดกดจุดสัญญาณบนแขนได้

5.2 มีความรู้และความแม่นยำในตำแหน่งของการกดจุดสัญญาณบนแขนสามารถนำไปใช้ในนวดแผนไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5.3 นำผลที่ได้ไปบูรณาการด้านการเรียนการสอนของหลักสูตรการแพทย์แผนไทยในชุดวิชานวดแผนไทย 1 ชุดวิชานวดแผนไทย 2 ชุดวิชาฝึกปฏิบัตินวดแผนไทย และร่างกายมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5.4 นำผลที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการรักษาและการเรียนการสอนทางด้านการแพทย์แผนไทยให้มากยิ่งขึ้น

5.5 นำผลที่ได้ไปตีพิมพ์ผลงานวิจัยเผยแพร่ในวารสาร นำเสนอผลงานวิจัยในเวทีระดับชาติ

6. ข้อจำกัดในงานวิจัย

อายุของอาจารย์ใหญ่ เนื่องจากอาจารย์ใหญ่ที่ทำการศึกษานั้นจะอยู่ในช่วงอายุ 50 ขึ้นไปเป็นจำนวนมาก และช่วงอายุของอาสาสมัครอยู่ในช่วงที่แตกต่างกันและได้ผ่านการคัดเลือกตามคุณสมบัติแล้ว

อาจารย์ใหญ่ เพศที่ไม่ได้ระบุเนื่องข้อของป้ายที่ข้อมืออาจารย์ใหญ่หลุดหายไปขณะที่เก็บข้อมูลจึงไม่สามารถระบุเพศได้ทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการวิเคราะห์ข้อมูล และแขนของร่างอาจารย์ใหญ่มีจำกัดจึงมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแขนข้างขวามากกว่าและไม่สามารถเก็บข้อมูลแขนซ้ายและแขนขวาในอาจารย์ใหญ่ท่านเดียวได้

