



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

การนวดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง : การศึกษาดำรงนวดจุดวัดราชสิทธิาราม
 เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

Therapeutic massage for lower back pain: a case study of Ratchasittharam Temple,
 Bangkok Yai, Bangkok

มีสยา มนุษย์

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
 สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

E-mail: massaya.ma@ssru.ac.th

สรรใจ แสงวิเชียร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

E-mail: sangjai.sa@ssru.ac.th

ศุภะลักษณ์ ฟักคำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

E-mail: supaluk99@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาองค์ความรู้จุดนวดรักษาอาการปวดหลังจากตำรา
 นวดจุดวัดราชสิทธิาราม เปรียบเทียบตำแหน่งจุดนวดกับกายภาควิทยาศาสตร์ เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนสิงหาคม
 - ตุลาคม 2560 นำมาปรีวรรตและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา พบว่า จุดนวดแก้อาการปวดหลัง บั้นเอว
 สะโพก ตำแหน่งจุดนวด ผ่านแนวกล้ามเนื้อ 4 ส่วน คือ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อแขน และ
 กล้ามเนื้อขา เป็นกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาการปวดหลังส่วนล่างตามตำรานั้น
 การนวดกดจุดรักษาและนวดกดจุดแยก เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ดังนั้น
 เมื่อนวดกดจุดรักษาและจุดแยกให้กล้ามเนื้อคลายตัวและปรับการไหลเวียนของเลือดให้สมดุลแล้ว จะลด
 อาการปวดหลังส่วนล่างได้

คำสำคัญ: ตำราโบราณ,ปวดหลังส่วนล่าง,จุดนวด

Abstract

The research was qualitative research purposed to study holistic therapeutic massage
 for lower back pain of the Ratchasittharam Temple and compare the trigger points with
 Anatomy. Data collection was started from August to October 2017, exchanged, and
 analyzed by qualitative technique. The research found that the trigger points for lower back



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

pain on the pelvis and hip were in four muscle areas related to body movement; external oblique muscles, erector spinae muscles, and quadriceps. Besides therapeutic techniques for lower back pain of the Ratchasittharam were focused on pressing massage at trigger points and separation points to relieve stress and better circulation. Therefore, both massage points relieve pain and balance the lower back problems.

Keyword: historical documentaries, lower back pain, trigger point

บทนำ

คัมภีร์ตำราการนวดไทยเป็นตำราดั้งเดิมของการแพทย์แผนไทยมาจากการบันทึกของครูบาอาจารย์ แต่ครั้งโบราณสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ในวัฒนธรรมของหมอไทยมักเชื่อมโยงคัมภีร์ตำรากับพระอาจารย์ชิวโก โภมารภัจจ์หรือฤาษี และเห็นว่าคัมภีร์ดั้งเดิมเป็นของครูบาอาจารย์ จึงเป็นของที่มีสถานะสูง คนรุ่นหลังควรให้ความเคารพ ไม่ควรแก้ไขปรับปรุงคัมภีร์ สิ่งที่ยอมรับกันมากกว่า คือ ชำระความคลาดเคลื่อนให้ถูกต้องโดยผู้รู้ คัมภีร์ตำราดั้งเดิมที่เป็นหลักขององค์ความรู้การนวดไทย ที่เป็นที่ยอมรับของครูบาอาจารย์หมอนวดไทยมี 7 รายการ (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา ,2559)

ตำราโรคนิทานคำฉันท์ 11

จารึกตำรายาวัตรราชโอรสารามราชวรวิหาร

แผนนวดศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร

สมุดไทยดำแสดงภาพและโคลงฤๅษีตัดตนแก้โรคต่างๆ 80 ภาพ

คัมภีร์แผนนวด เล่ม 1 และ เล่ม 2 ในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง สมัยรัชกาลที่ 5

คัมภีร์แผนนวด ฉบับปีกุนสप्तศก 1239

คัมภีร์แผนนวด ฉบับวัดสุวรรณาราม

นวดไทยเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทย อยู่คู่กับคนไทยสืบสานมาแต่โบราณกาลจวบจนยุคสมัยปัจจุบันได้มีการต่อยอดองค์ความรู้แห่งศาสตร์แขนงนี้อย่างหลากหลาย นวดไทยกำลังเผชิญปัญหาการขาดทิศทางการพัฒนาการนวดไทยในเชิงยุทธศาสตร์ของชาติที่ไม่สามารถรองรับกับการขยายตัวของธุรกิจการนวดได้อย่างเท่าทัน ด้วยการนำองค์ความรู้การนวดไทยมาใช้อย่างไม่เหมาะสมจึงทำให้เกิดปัญหา กับภาพลักษณ์การนวดไทยกลับด้อยค่า การนำการนวดไทยไปเผยแพร่ในต่างประเทศโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยขาดทิศทางการพัฒนาการนวดไทยรวมถึงมาตรการทางกฎหมายที่ยังไม่สามารถคุ้มครององค์ความรู้ได้ทำให้คนนวดไทยที่เคยเป็นมรดกอันล้ำค่าของไทย อาจกลายเป็นทรัพย์สินทางปัญญาของชาติอื่นไปในท้ายที่สุด (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักข้อมูลและประเมินผล,2556)

ผู้วิจัยสนใจองค์ความรู้จากตำรานวดจุดวัตรราชสิทธิาราม กรุงเทพมหานคร ที่บันทึกจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ การสืบทอดรุ่นต่อรุ่น และยังมีกรมอบเอกสารโบราณไว้ให้ทางวัตรราชสิทธิาราม เพื่อไว้ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาตำรานวดจุดรักษาอาการโรค แต่ด้วยเป็นตำรานวดโบราณที่ยังไม่มีการเปรียบเทียบทาง



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

วิทยาศาสตร์ ดังนั้นในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบตำแหน่งจุดนวดทางกายวิภาคศาสตร์ เพื่อนำองค์ความรู้ไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษา ทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาองค์ความรู้จุดนวดรักษาอาการโรคปวดหลังส่วนล่างของตำรานวดจุดวัดราชสิทธาราม
2. ศึกษาเปรียบเทียบตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ อาการปวดหลังส่วนล่างของตำรานวดจุดวัดราชสิทธาราม

ขอบเขต

1. ตำแหน่งจุดนวดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างของตำรานวดจุดวัดราชสิทธารามเท่านั้น
2. ตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์การนวดจุดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างของตำรานวดจุดวัดราชสิทธาราม เท่านั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research): การศึกษาตำราวัดนวดราชสิทธาราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร เฉพาะเนื้อหาจุดนวดจุดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน 2560 แหล่งข้อมูลในการวิจัย คือ

1. แหล่งข้อมูลในการวิจัย
 - 1.1 หอสมุดวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
 - 1.2 ศูนย์วิทยบริการ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร
 - 1.3 สำนักงานวิทยทรัพยากร หอสมุดกลาง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 1.4 ห้องสมุด วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม
2. ขั้นตอนการวิจัย
 - 2.1 เป็นคัมภีร์ฉบับโบราณที่มีอายุมากกว่า ตั้งแต่ 150 ปี ขึ้นไป และมีเนื้อหาที่สมบูรณ์เกี่ยวกับจุดและแนวเส้นของการนวดไทย
 - 2.2 คัดเลือกเนื้อหาของคัมภีร์ที่เลือกมาศึกษามีลักษณะที่เกี่ยวกับจุดและแนวเส้นในการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง เท่านั้น
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารต้นฉบับคัมภีร์แผนนวดฉบับปฐมภูมิ ที่เป็นสมุดไทยจากวัดราชสิทธาราม กรุงเทพมหานคร
 - 3.2 อ่าน – ปรีวรรตถ่ายทอด ออกมาเป็นภาษาไทยปัจจุบัน
 - 3.3 จัดแยกเนื้อหาออกเป็นกลุ่มโรค



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

3.4 คัดเลือกโรค และจุดที่นวดบำบัดรักษาโรค เป็นกรณีศึกษาวิจัยเฉพาะจุดรักษาปวดหลังส่วนล่าง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล ลักษณะและองค์ความรู้ของตำรา โดยนำตำแหน่งจุดนวดรักษาอาการโรคปวดหลังส่วนล่างของตำรานวดจุดวัตรราชสีหธาราม มาเปรียบเทียบกับตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์วิเคราะห์เชิงลึก 1. ลักษณะอาการของโรค 2 ตำแหน่งการรักษา 3.วิเคราะห์ข้อมูล ใช้กล้องบันทึกภาพวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาเปรียบเทียบกับตำแหน่งการนวดจุดรักษาตำรานวดจุดวัตรราชสีหธารามกับตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์

ผลการวิจัย

1. ลักษณะอาการปวดหลังส่วนล่างตำรานวดจุดวัตรราชสีหธาราม

พบว่า กลุ่มอาการโรคปวดหลังส่วนล่างตามตำรานวดจุดวัตรราชสีหธาราม มีลักษณะแก้อาการเจ็บกล้ามเนื้อหลัง บั้นเอว และสะโพก จำนวนจุดรักษาบางจุดมีจุดนวดแก้อาการแยกย่อย ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงอาการและจำนวนจุดนวดรักษา

ลักษณะอาการโรค	จำนวนจุดนวด	จุดนวดแยก
- แก้อเจ็บสันหลังน้ก	1	-
- แก้อเจ็บบั้นเอวน้ก	1	-
- แก้อเส้นนี้้ถึงสันหลัง	1	-
- แก้อลมกล่อนเจ็บหลัง	1	-
- แก้อลมให้เสียดสะโพก	1	7
- แก้อปวดท้องตลอดไปถึงสันหลัง	1	3
- เส้นนี้้แลแก้อสะโพกถึงสันหลัง	1	-
- แก้อลมจับให้สะโพกสัน	1	2
- แก้อลมจุกอกเจ็บหลังแล	1	2
- แก้อลมเสียดแทงให้มือตายเท้าตายจุกอกเจ็บหลัง	1	-
-แก้อลมรตปีตหยิกมิเจ็บ	1	-
- ให้น้บแต่ชี้โครงข้างสุดขึ้นมา 5 ชี้เส้นระหว่างข้างทั้ง 2 นั้น ถ้าแก้อถูกเส้นเมื่อไรคลายแล	1	-
- แก้อรตปีตตะม้กเจ็บเอวน้กดังเอวจะลู่หลุด	1	-
- แก้อสะโพกตายแล	1	-



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

2. ตำแหน่งจุดนวดรักษา

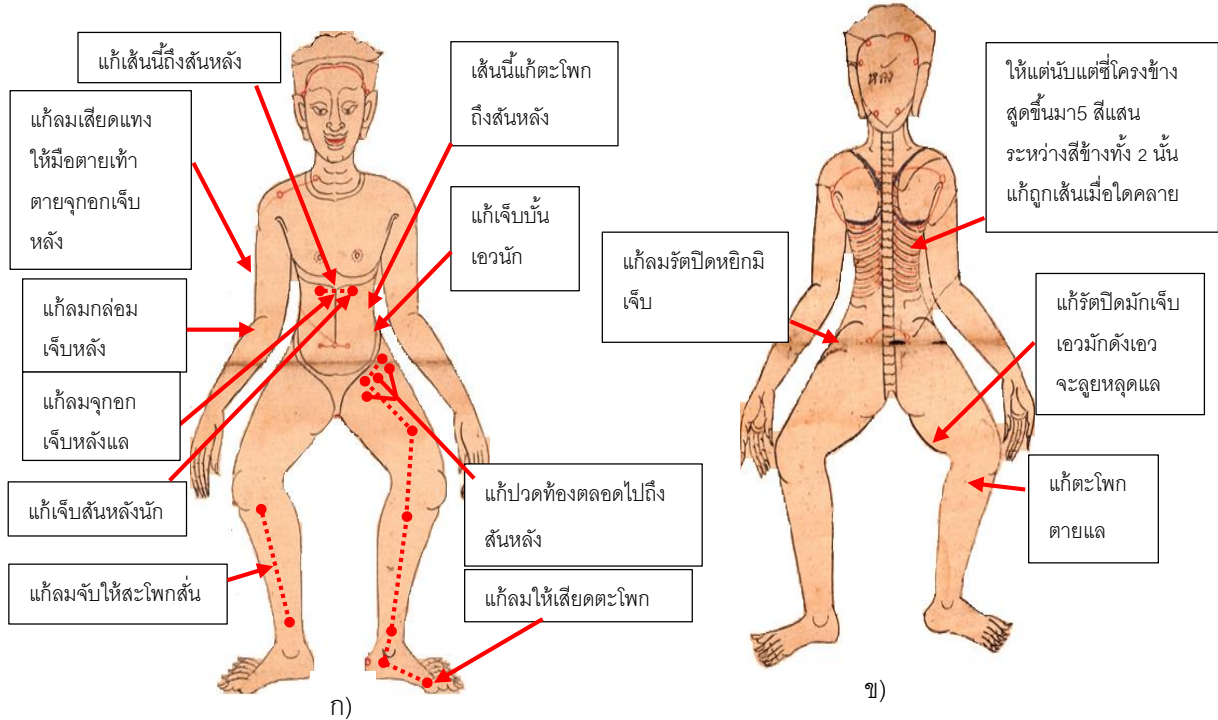
จุดนวดรักษาตามตำรานวตจุดวัดราชสิทธิธาราม ทั้ง 14 จุดรักษาอาการ เปรียบเทียบตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบตำแหน่งทางด้านกายวิภาคศาสตร์

ตำแหน่งจุดนวด	ลักษณะอาการแสดง	ตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์
1. ส่วนหน้าท้อง	<ul style="list-style-type: none"> - แก้มเจ็บสันหลังน้ก - แก้มเส้นนี้ถึงสันหลัง - แก้มจุกอกเจ็บหลังแล - แก้มเจ็บบั้นเอวนี้ก - เส้นนี้แลแก้มสะโพกถึงสันหลัง 	<p>กล้ามเนื้อ : Rectus abdominis</p> <p>ผ่านเส้นเลือด : Abdominal aorta</p> <p>กล้ามเนื้อ : Internal abdominal Oblique, External oblique muscle , Transversus abdominis muscle</p>
2. ส่วนหลัง	<ul style="list-style-type: none"> - ให้นับแต่ซี่โครงข้างสุดขึ้นมา 5 ซี่เส้นระหว่างข้างทั้ง 2 นั้น ถ้าแก้มถูกเส้นเมื่อไรคลายแล 	<p>กล้ามเนื้อ : Latissimus dorsi muscle</p>
3. ส่วนแขน	<ul style="list-style-type: none"> - แก้มลมกร่อนเจ็บหลัง - แก้มลมเสียดแทงให้มือตาย 	<p>กล้ามเนื้อ : Long head of triceps ,Deltoid</p> <p>กล้ามเนื้อ : Extensor carpi radialis longus</p>
4. ส่วนขา	<ul style="list-style-type: none"> - แก้มปวดท้องตลอดไปถึงสันหลัง - แก้มลมให้เสียดสะโพก - แก้มลมจับให้สะโพกสั้น - แก้มลมรัดปิดหิยกมิเจ็บ - แก้มรัดปิดตะม้กเจ็บเอวนี้กตั้งเอวจะลุ่มหลุด - แก้มตะโพกตายแล 	<p>กล้ามเนื้อ : Iliopsoas , Pectineous , Adductor longus</p> <p>กล้ามเนื้อ : Iliopsoas , Pectineous , Adductor longus , Gastrocnemius , Tendon of tibialis , Flexor digitorum brevis muscle</p> <p>กล้ามเนื้อ : Glutesu mediuse</p> <p>กล้ามเนื้อ : Semitendinosus</p> <p>กล้ามเนื้อ : Fibularis long</p>



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564



ภาพที่ 1 ตำแหน่งจุดนวดแก้อาการปวดหลัง/บั้นเอว/สะโพก
 ก) ตำแหน่งจุดนวดด้านหน้า ข) ตำแหน่งจุดนวดด้านหลัง

3. วิเคราะห์ข้อมูล

- จุดนวดส่วนหน้าท้อง แก้อาการเจ็บสันหลัง ผ่านกล้ามเนื้อ Rectus abdominis Internal abdominal Oblique External oblique muscle , Transversus abdominis muscle ทำหน้าที่หลัก การหมุนลำตัว ช่วยหมุนแนวกระดูกสันหลังไปด้านเดียวกันกับที่กล้ามเนื้อหดตัว งอแนวกระดูกสันหลังใช้กัมตัว ผ่านเส้นเลือด : Abdominal aorta
- จุดนวดส่วนหลัง แก้อาการปวดหลัง ผ่านกล้ามเนื้อ Latissimus dorsi muscle ทำหน้าที่หลัก ดึงแขนแขนลงข้างล่างไปข้างหลังและเข้าข้างใน
- จุดนวดส่วนแขน แก้มเสียดแทงให้มือตายเท่าตายจุกอกเจ็บหลัง แก้มกร่อนเจ็บหลัง ผ่านกล้ามเนื้อ Long head of triceps ,Deltoid, Extensor carpi radialis longus ทำหน้าที่หลัก กางแขน ยกแขน การเหยียดข้อและข้อนิ้วมือและหงายมือ
- จุดนวดส่วนขา แก้อาการลมเสียดตะโพก แก้มเจ็บบั้นเอว ผ่านกล้ามเนื้อ Iliopsoas, Pectineous, Adductor longus, Gastrocnemius, Tendon of tibialis, Flexor digitorum brevis



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

muscle Fibularis long Semitendinosus ,Glutesu mediuse ทำหน้าที่หลัก การเคลื่อนไหวของต้นขา
 กางและเหยียดต้นขา

อภิปรายผลการวิจัย

ตำราานวดจุดวัตรราชสีทธาราม ฉบับโบราณที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน สังกัดอาการ
 ทำการรักษาอาการโรคและจุดบ้นที่กข้อมูต จุดนวดแก้อาการปวดหลัง บั้นเอว และสะโพก เปรียบเทียบกับ
 ตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ เกี่ยวกับจุดนวดการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างสอดคล้องกับ
 การศึกษาของนพวรรณ บัวตุม กับคณะ(2561) เป็นการจุดบ้นที่กของหมอชาวบ้านที่เขียนและใช้ภาษาตาม
 ความเข้าใจของหมอเอง การวาดภาพระบุตำแหน่งอาการปวดหลัง เช่น แก้มจับให้สะโพกสัน แก้มจับสันหลัง
 นึก แก้มจับบั้นเอวนึก ตำแหน่งนวดรักษาตำแหน่งหน้าท้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริรัตน์ จันทระโน
 และคณะ(2562) ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้าน และสืบทอดภูมิปัญญาสืบจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น ระบุการ
 รักษาด้วยจุดอย่างเดียว อาการปวดหลังที่ระบุในตำราานวดจุดวัตรราชสีทธาราม คือ อาการปวดหลัง บั้นเอว
 สะโพก กล่าวเป็นอาการปวดหลังส่วนล่าง

ตำแหน่งจุดนวดรักษาอาการปวดหลัง บั้นเอว และสะโพก สามารถเทียบเคียงกับอาการโรคของการ
 นวดไทยแบบราชสำนัก โรคลมปลายปัตคาศัญญา 1 และ 3 หลัง ซึ่งเป็นลักษณะอาการปวดหลังเรื้อรัง การ
 กัดจุดตำแหน่งจุดรักษา แก้มจับบั้นเอว แก้มจับให้สะโพกสัน แก้อาการปวดหลัง พบว่า ตำแหน่งการรักษา
 เป็นตำแหน่งเดียวกัน คือ ตำแหน่งกัดจุดสัญญาณ 1-3 หลัง สอดคล้องกับการศึกษาของธวัชชัย นาใจคง (2561)
 แก้มปวดท้องตลอดไปถึงสันหลัง แก้มให้เสียตตะโพก พบว่า ตำแหน่งการรักษาเป็นตำแหน่งเดียวกัน คือ
 ตำแหน่งนวดพื้นฐานขาด้านใน และนวดจุดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน

เปรียบเทียบจุดนวดกับตำแหน่งกายวิภาคศาสตร์ ทั้ง 4 ส่วน และความหมายของตำแหน่งจุดนวด
 สัญญาณโรคตามพิภคทางหัตถเวชกรรมไทย คือ

1. จุดนวดส่วนหน้าท้อง พบกลุ่มกล้ามเนื้อ Rectus abdominis Internal abdominal Oblique
 External oblique muscle , Transversus abdominis muscle ทำหน้าที่หลัก การหมุนลำตัว ช่วยหมุน
 แนวกระดูกสันหลังไปด้านเดียวกันกับที่กล้ามเนื้อหดตัว งอแนวกระดูกสันหลังใช้กัมตัว ผ่านเส้นเลือด :
 Abdominal aorta ซึ่งตรงกับตำแหน่งจุดสัญญาณ 5 ท้อง ที่มีความหมายบังคับเลือดและความร้อนเข้าไขสัน
 หลัง ปล้องกระดูกหลังและออกขาทั้ง 2 ข้าง และยังช่วยแก้ปรับสมดุลระบบไหลเวียนเลือดให้ดีทั่วร่างกาย
 สอดคล้องของพงษ์ศิริ ปัดถาวโร และคณะ(2562)

2. จุดนวดส่วนหลัง แก้อาการปวดหลัง กล่าวตามตำราเมื่อถูกจุดอาการปวดจึงคล้าย พบ
 กล้ามเนื้อ Latissimus dorsi muscle ทำหน้าที่หลัก ดึงแขนแขนลงข้างล่างไปข้างหลังและเข้าข้างใน ตรงกับ
 ตำแหน่งจุดนวดสัญญาณ 3 หลัง สอดคล้องกับการศึกษาของอำนาจ พิมพิบุตร และคณะ (2560) ที่มี
 ความหมายบังคับเลือดและความร้อนเข้าปล้องกระดูกสัญญาณ 3 หลังเข้าไตออกขาด้าน

3. จุดนวดส่วนแขน แก้มเสียดแทงให้มือตายเท้าตายจุกอกเจ็บหลัง แก้มกร่อนเจ็บหลัง ผ่าน
 กล้ามเนื้อ Long head of triceps ,Deltoid, Extensor carpi radialis longus ทำหน้าที่หลัก กางแขน ยก



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

แขน การเหยียดข้อและข้อนิ้วมือและหางมือ เมื่อกล้ามเนื้อเกิดการแข็งเกร็งทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดถูกขัดขวาง จึงทำให้เกิดการคั่งการอันของเลือด สอดคล้องกับการศึกษาของณรงค์ศักดิ์ จันทะวังและคณะ (2560) เกิดเป็นลมเสียดแทง ลมกร่อน สะท้อนกลับไปทีกล้ามเนื้อหน้าอกและหลัง

4. จุด น ว ด ส่วน ขา พ บ ก ล ำ ม เ นื อ Iliopsoas , Pectineous , Adductor longus, Gastrocnemius, Tendon of tibialis, Flexor digitorum brevis muscle Fibularis long Semitendinosus ,Glutesu mediuse ทำหน้าที่หลัก การเคลื่อนไหวของต้นขา กางและเหยียดต้นขา ซึ่งตรงกับตำแหน่งจุดสัญญาณ 1-5 ขาด้านในสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา บุญมาก (2563) ที่มีความหมายโดยรวมว่าบังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่สะโพก สะบ้า เข่า ขา และข้อเท้า

หลักการนวดกดจุดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างของตำรา นวดจุด วัตรราชสิทธิธาราม เมื่อเปรียบเทียบกับกายวิภาคศาสตร์เป็นกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว การเดิน การหมุนตัว กล้ามเนื้อเหล่านี้หากมีการใช้งานมากจนเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นเกิดการเกร็งตัว การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ หลักการรักษา คือ เน้นนวดกดจุดตามตำแหน่งจุดรักษาอาการและกดจุดนวดแยก เพื่อปรับสมดุลเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือดได้ผิวหนังเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อได้มากขึ้น แนวเพื่อเน้นการยืดหยุนของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น รวมถึงข้อต่อต่างๆ กระดูกสันหลัง ที่มีการเคลื่อนที่ผิดปกติให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม และยังเป็นการกระตุ้นระบบประสาทให้กลับมาทำงานได้อย่างปกติ

จากองค์ความรู้ของตำรา นวดจุด วัตรราชสิทธิธาราม เกิดจากภูมิปัญญาของหมอชาวบ้านที่บันทึกข้อมูลการรักษา อาการปวดกล้ามเนื้อหลัง บั้นเอว สะโพก ตำแหน่งจุดนวดรักษา โดยเน้นจุดนวดรักษาและจุดนวดแยก ตลอดแนวกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดความยืดหยุ่น ลดอาการบาดเจ็บและการอักเสบของกล้ามเนื้อ โดยพบว่าตำรา นวดจุด วัตรราชสิทธิธารามระบุตำแหน่งจุดนวดและจุดนวดแยกผ่านแนวกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย การศึกษาครั้งนี้เป็นเพียงการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น จึงควรมีการศึกษาถึงประสิทธิผลการนวดกดจุดรักษาอาการปวดหลังเทียบเคียงกับการรักษาด้วยยาของแพทย์แผนปัจจุบันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักข้อมูลและประเมินผล.(2556). รายงานการสาธารณสุขไทยด้านการแพทย์แผนไทยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก 2554-2556 (พิมพ์ครั้งที่ 1) .นนทบุรี: สำนักข้อมูลและประเมินผลกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

ณรงค์ศักดิ์ จันทะวังและคณะ.(2560). ตำแหน่งทางกายวิภาคของลำตัวกับแนวเส้นพื้นฐานและจุดสัญญาณของการนวดราช.สำนักการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.205-221

ธวัชชัย นาใจคง.(2561).การใช้ Bryonia alba ผสมผสานการนวดไทยบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง :กรณีศึกษาผู้ป่วย 1 ราย.เอกสารรวบรวมบทความวิชาการ.(100-103)



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

- นพวรรณ บัวตุม กับคณะ .(2561).การนวดไทยรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง:กรณีศึกษาหมอพื้นบ้านใน
 จังหวัดสงขลา.มหาวิทยาลัยทักษิณ.21 (1).21-29
- ผาสุก มหรรฆานุเคราะห์,อริชาติ สินธুবัว.(2559).ตำรากายวิภาคศาสตร์พื้นฐานของมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 1).
 เชียงใหม่: บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด
- พงษ์ศิริ ปัดถาวะโร และคณะ .(2562).ประสิทธิผลของการนวดราชสำนักในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ
 หลังส่วนล่างเฉียบพลัน.มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น.16 (2), 376-387
- มณีวรรณ เจีย และ แม็กซ์ เจีย.(2557).นวดไทยการนวดไทยโบราณ (พิมพ์ครั้งที่ 6).สมุทรปราการ: บริษัท
 ออฟเซ็ทพลัส จำกัด
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย.(2555).ตำราหัตถเวชกรรมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1).
 กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา .(2559).ตำราการนวดไทยเล่ม 1 .(พิมพ์ครั้งที่ 5).สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี
 จำกัด
- วีไล ชินธเนศ, ธันวา ตันสถิตย์,มนตกานต์ ตันสถิตย์.(2551).กายวิภาคศาสตร์ของมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 8).
 กรุงเทพมหานคร: สามลดา
- สิริรัตน์ จันทรมะโน และคณะ .(2562).ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้าน: กรณีศึกษาหมอนวดพื้นบ้าน 5 ราย.
 การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.17 (1).26-41
- สุจิตรา บุญมาก .(2563). ผลการนวดไทยต่อผู้ป่วยอาการปวดข้อเข่าและอาการข้อเข่าฝืดในคลินิกแพทย์แผน
 ไทยโรงพยาบาลหลวงพ่อบึง จังหวัดนครปฐม.สหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 3
 (3).518-532.
- อำนวยการพิมพ์บุตร และคณะ.(2560).การศึกษาประสิทธิผลการนวดแบบราชสำนักต่อการรักษาอาการปวด
 หลังจากโรคหมอนปลายนับตามตัสัญญาณ 3 หลัง.การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.15 (2)
- Jordi Viigue Director of Medical Scientific TeamAsklepios Medical Atlas.(2018).Atlas of HUMAN
 ANATOMY.United Kingdom: Ed-Tech Press.