

# การรักษาโรคด้วยการจัดท่า

## (Posture Therapy)

นายอู๋ เทียนเซา\*

Mr. Wurensou

### บทคัดย่อ

การรักษาโรคด้วยการจัดท่าเป็นศาสตร์การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดจากกล้ามเนื้อถูกยึดออกเป็นเวลานานทำให้การไหลเวียนของโลหิตน้อยลง เกิดอาการขึ้นอาทิเช่น การปวดหรือเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ ศาสตร์นี้เกิดจากการประยุกต์องค์ความรู้การแพทย์แผนตะวันตกในเรื่องกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ผนวกกับองค์ความรู้จากการจัดท่าในศาสตร์เรื่องฤๅษีดัดตนของการแพทย์แผนไทย และการจัดท่าเพื่อให้การไหลเวียนของลมปราณดีขึ้นที่เรียกว่าไดอินน์ในการแพทย์แผนจีน บทวิชาการนี้เป็นผลการศึกษาการจัดท่าเพื่อแก้ปัญหาการปวดข้อคอจากการเล่นเทนนิส และการปวดเมื่อยน่อง ซึ่งผู้มีอาการสามารถนำไปปฏิบัติเองที่บ้านได้ นอกจากการรักษาแล้วยังเสนอการจัดท่าเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือการปวดดังกล่าวการรักษาโรคด้วยการจัดท่าจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกที่ง่าย ประหยัดในการดูแลความผิดปกติของกล้ามเนื้อซึ่งประชาชนปฏิบัติเองได้ที่บ้าน และยังสามารถสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บได้ จึงสอดคล้องกับทิศทางการปฏิรูประบบสาธารณสุขแห่งชาติของประเทศไทยในปัจจุบัน ซึ่งเน้นการสร้างมากกว่าการซ่อมสุขภาพ แบบพึ่งตนเอง

### บทนำ

**คำจำกัดความ** การรักษาโรคด้วยการจัดท่า เป็นวิธีการที่ผู้รักษากำหนดท่าสำหรับผู้ป่วยแต่ละประเภท โดยสามารถให้ผู้ป่วยนำไปฝึกด้วยตนเองในครอบครัว เพื่อการรักษาและการป้องกันอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้

อาการที่เหมาะสมสำหรับวิชาการจัดท่านี้

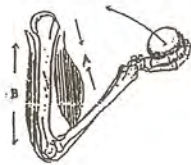
1. อาการปวดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อเริ่มลีบจากอัมพาต และอาการเดินผิดปกติของผู้ป่วยพากินชัน
3. การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

\* หมอจีนได้รับอนุญาตให้ประกอบโรคศิลปะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนในประเทศไทย พ.ศ. 2545

## หลักการและเหตุผล

ในแต่ละวันมนุษย์มีการเปลี่ยนท่าทางของโครงสร้างของร่างกายเป็นหมิ่นเป็นแสนครั้ง จากการเปลี่ยนท่าของโครงสร้างของร่างกายเป็นการปรับตัวของร่างกาย เพื่อป้องกันอาการของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ดังคำกล่าวของคนไทยแก่โบราณ "เมื่อยนักก็ให้เปลี่ยนบ้างหลักถั่ว" ในการแพทย์แผนปัจจุบัน จากการศึกษาโครงสร้างของกล้ามเนื้อพบว่า การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย จะมีกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง 2 ส่วน มีผลต่อกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปได้แก่ กล้ามเนื้อที่เป็นส่วนเคลื่อนหลัก (Prim mover) จะหดตัว กล้ามเนื้อที่อยู่ตรงข้าม (Antagonist) จะยืดตัว ดังรูปที่ 1

กล้ามเนื้อเกร็ง



กล้ามเนื้อยืดหยุ่น



การที่กล้ามเนื้อถูกยืดตัวทำให้เกิดความตึงของกล้ามเนื้อที่เกาะระหว่างกระดูกเป็นสาเหตุของอาการปวดเมื่อยและล้า เมื่อกล้ามเนื้อถูกยืดออก จะทำให้เกิดความตึงในจุดที่เป็นกระดูกซึ่งกล้ามเนื้อเกาะ ลองมาสังเกตดู เมื่อใช้มือดึงเท้าข้างหนึ่งขึ้นจะรู้สึกตึงที่บริเวณด้านหน้าของเท้าด้านบนในส่วนของกล้ามเนื้อ Quadriceps femoris ในทำนองนี้กล้ามเนื้อมัดดังกล่าวจะถูกยืดให้ตึงออก และอาการตึงจะกลายเป็นปวดเมื่อเวลานานขึ้น ดังรูปที่ 2



ผู้เขียนได้ศึกษาระยะเวลาความยาวของกล้ามเนื้อจากภายนอก โดยใช้กล้ามเนื้อ biceps femoris ในท่าต่างๆ 4 ท่าจะได้ระยะของกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นค่าเซนติเมตร ดังตารางที่ 1

เพศ	อายุ	ความสูง	น้ำหนัก (กก.)	ทำยืน ปกติ	ทำนั่ง ปกติ	ทำนั่ง เหยียดเข่า	ทำนั่ง พับเพียบ	ทำยืน ขาเดียว
ชาย	58	168	70	40.5	43.5	47	40.5	36
หญิง	51	150	68	34.5	37.5	41	33.5	31
ชาย	26	178	78	45	48	52	45	42
หญิง	23	162	62	39	42	46	40	37

ทำยืนเป็นความยาวของกล้ามเนื้อตามปกติทำนั่งและทำนั่งเหยียดเข่าทำให้กล้ามเนื้อยืดออกยาวขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเจ็บด้านหลังของท่อนขาส่วนบน ทำนั่งพับเพียบและทำยืนกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพปกติ ทำยืนขาเดียว ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวจึงเป็นท่าที่แนะนำสำหรับแก้การปวดดังรูปที่ 3



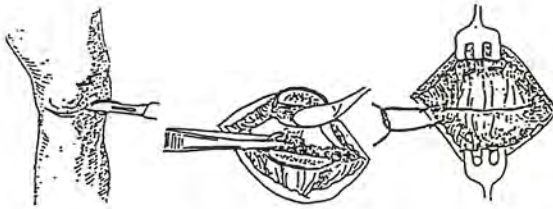
การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่รุนแรงมีการบาดเจ็บประเภทหนึ่ง คือ การทำให้กระดูกส่วนที่กล้ามเนื้อเกาะฉีกออก (Avulsion Fracture) ตัวอย่างที่พบบ่อยได้แก่ผู้ป่วยที่มาจากการเดินแล้วเข้าหรือข้อเท้าพลิกด้านใน (Inversion) กล้ามเนื้อ Peroneus longus & brevis ถูกกระดูกยืดออกอย่างรวดเร็ว ทำให้กระดูกส่วนที่กล้ามเนื้อเกาะอาจเกิดการร้าวหรือหักออกดังรูปที่ 4



epicondylus lateralis ~



epicondylus medialis ~



patella ~



os metatarsale V ~

อาการของกล้ามเนื้อส่วนที่เป็น Antagonist เมื่อถูกยึดออกเป็นเวลานานๆ จะมีอาการปวดและไม่มีแรง ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. อาการปวด เมื่อกกล้ามเนื้อหดตัวจะมีเลือดไปเลี้ยงจำนวนมากขึ้น เมื่อกกล้ามเนื้อยืดตัวจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง จากการเก็บข้อมูลในสัตว์ทดลอง ความแตกต่างของปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอาจสูงถึง 10 เท่า กล้ามเนื้อขาดเลือดสามารถเกิดความปวดได้ ตัวอย่างที่ชัดเจนได้แก่การขาดเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจที่เรียกว่า (Angina pectoris) กล้ามเนื้อเมื่อขาดเลือดก็มีการปวดเช่นเดียวกัน

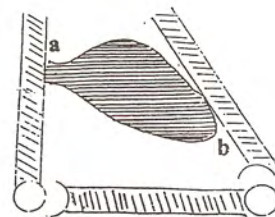
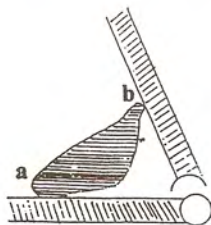
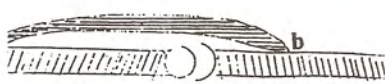
2. อาการไม่มีแรง การศึกษาทางสรีระวิทยาพบว่ากล้ามเนื้อจะหดตัวได้ดีที่สุดเมื่อกกล้ามเนื้ออยู่ในความยาวปกติเมื่อกกล้ามเนื้อยืดตัวออกจะทำให้ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อเมื่อต้องหดตัวน้อยลง ผู้เขียนได้ศึกษาจากผู้ป่วยเด็กโปลิโอ เมื่อทำให้กล้ามเนื้อที่สูญเสียการควบคุมได้หดตัวอย่างถูกต้องโดยหลีกเลี่ยงการทำให้กล้ามเนื้อหย่อนหรือยืดตัวนานๆจะทำให้การฟื้นฟูแรงกล้ามเนื้อได้ผลดีขึ้น

## วิธีการ

เมื่อให้ผู้ป่วยเปลี่ยนท่าของร่างกาย โดยให้กล้ามเนื้อด้านที่ถูกยึดออกได้กลับมาหดตัวหรือกลับสู่ความยาวปกติเป็นระยะเวลาหนึ่งจะทำให้มีอาการต่างๆ ดีขึ้น ตามตัวอย่างผู้ป่วยเจ็บหัวไหล่ดังรูปที่ 5



ทำเป็นกล้ามเนื้อที่เชื่อมระหว่าง 2 ข้อ การทำให้กล้ามเนื้อหดตัวมากที่สุด จะเป็นดังรูปที่ 6

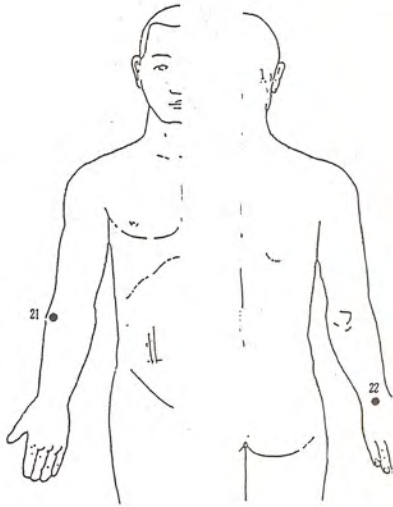


MUSCLE SPAN SINGLE JOINT

MUSCLE SPAN DOUBLE JOINT

### วิธีการสำหรับผู้ป่วยที่เจ็บข้อศอกจากการตีเทนนิส (Tennis elbow)

การเจ็บข้อศอกจากการตีเทนนิสเกิดขึ้นเนื่องจากการกำไมเทนนิสพร้อมกับเหยียดแขนขึ้นด้านบน กล้ามเนื้อส่วนที่เรียกว่า extensor digitorum communis จะถูกยืดออกเมื่อมีการกระทบของลูกเทนนิสที่ไม่เกิดการปวดที่ตำแหน่งที่ 21 และ 22 ดังรูปที่ 7 ทำที่แก้สำหรับอาการดังกล่าวที่ผู้ป่วยทำเองได้ ดังแสดงในรูปที่ 8

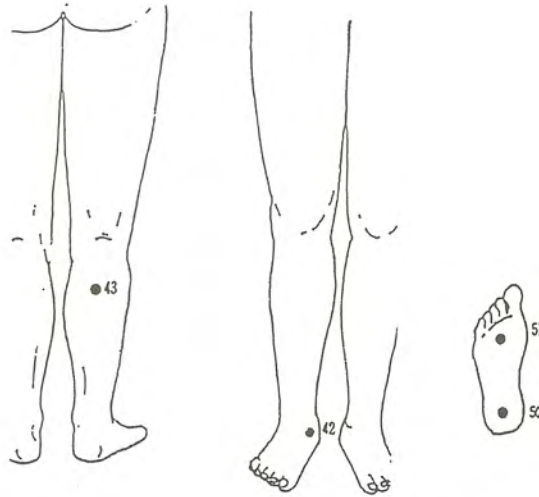


ทำรักษาโดยมีแพทย์ช่วย ดังรูปที่ 9 การป้องกันทำได้ด้วยการพนมมือ



## การปวดน่อง, ข้อเท้า และฝ่าเท้า

เมื่อร่างกายยืนในท่าที่ข้อเท้าเหยียดตึงฉากและนิ้วเท้าเหยียดนาน ๆ จะมีโอกาสปวดน่องได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อ 2 มัดได้แก่ Flexor digitorum longus และ Flexor hallucis longus ซึ่งการปวดจะอยู่ที่ตำแหน่ง 43 42 50 และ 51 ดังรูปที่ 10



ท่าที่จัดสำหรับการรักษาด้วยตนเอง ดังรูปที่ 11 และ 12 โดยให้อยู่ในท่านั้นนาน 5 นาที วันละ 3 ครั้ง ท่าที่ต้องใช้ผู้ช่วย ดังรูปที่ 13 โดยอยู่ในท่านั้น 10 - 20 นาที การป้องกันให้ลดการเดินให้น้อยลง ให้เปลี่ยนยืนบ่อยๆ หรือเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ



## บทสรุป

การจัดทำรักษาโรคเป็นการประยุกต์เอาศาสตร์ความรู้ทั้งแผนตะวันออกและตะวันตก ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงอริยาบทที่มนุษย์คุ้นเคยตั้งแต่โบราณ เช่น การยืดเอว การขยับคอ การทำวสะเอว การเดิน การกอดเข่า การนั่งพับเพียบ และการยืนขาเดียว ทั้งหมดล้วนสามารถอธิบายได้ด้วยการหดและการยืดของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลไปถึงเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ การนวดแผนไทยและฤๅษีดัดตนมีลักษณะคล้ายการจัดทำรักษาโรค การจัดทำรักษาโรคนั้นจำเป็นต้องได้รับการศึกษาและพัฒนาเพื่อยกระดับในความเข้าใจในอาการอื่นๆ สำหรับประโยชน์ในการแนะนำประชาชนในอนาคตต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

1. นายอุ๋ เหยินซ่า, รักษาโรคด้วยการจัดทำ สำนักพิมพ์นามี พ.ศ. 2544
2. Tonkogh M. สรีระวิทยาและกายวิภาคศาสตร์ สำนักพิมพ์วิชาการแพทย์ รัสเซีย 1955.
3. Zhou Sho, สรีระวิทยา สำนักพิมพ์วิชาการ ปักกิ่ง 1978.
4. Rod R. Seeley, Trent D. Stephens Et Philip Teate Sele Stephens Tate, Anatomy & Physiology Third Edition Mosby Publishing House USA. 1992.