



การใช้ Bryonia alba ผสมผสานการนวดไทยบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง : กรณีศึกษาผู้ป่วย 1 ราย

ธวัชชัย นาใจคง

แพทย์แผนไทย กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลหนองหิน จังหวัดเลย

e-mail: siva99.tn@gmail.com

บทคัดย่อ

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นกลุ่มอาการที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน เกษตรกร มีสาเหตุมาจาก อิริยาบถการทำงาน การออกแรงเกินกำลัง รวมทั้งท่าทางที่ผิดธรรมชาติ โดยมีอาการปวดตั้งแต่บริเวณขอบล่างของ ขายโครง ไปจนถึงบริเวณแก้มก้น และปวดร้าวไปตำแหน่งอื่น ๆ ซึ่งอาจเทียบเคียงได้กับโรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง ลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง รวมทั้งยอกหลัง ในทางการแพทย์แผนไทย แม้ว่าจะมีอาการเรื้อรังไม่อันตราย ถึงชีวิต แต่กลับเป็นกลุ่มอาการที่สร้างความรำคาญและความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วย เนื่องจากรับประทานยา หรือ รักษาด้วยวิธีการอื่น ก็เพียงแต่บรรเทาอาการปวด เมื่อหมดฤทธิ์ยา หรือกลับไปทำกิจกรรมเดิม ก็เป็นซ้ำไม่หายขาด รายงานนี้เสนอผลจากการศึกษาผู้ป่วยจากกลุ่มอาการดังกล่าว 1 ราย ที่ได้รับการรักษาโดยใช้ Bryonia alba ร่วมกับการนวดไทย พบว่า หลังการรักษา 1 สัปดาห์ ผู้ป่วยมีอาการปวดหลังเล็กน้อย เมื่อรักษาครบ 2 สัปดาห์ อาการปวดหลังหายไป ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การใช้ Bryonia alba ร่วมกับการนวดไทย สามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้ โดยไปขจัดความคั่ง หรือการสั่นสะเทือนที่ผิดปกติของพลังงานชีวิต ภายใต้กลไกของร่างกาย และทำให้พลังงานชีวิตทำงานได้อย่างเหมาะสมอีกครั้ง

คำสำคัญ : Low back pain, Bryonia, กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง

บทนำ

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นกลุ่มอาการที่ปรากฏทั้งในระยะเฉียบพลัน และเรื้อรัง โดยมีสาเหตุจาก ท่าทางการทำงานที่ผิดปกติ หรือผิดธรรมชาติ การทำงานที่ซ้ำ ๆ และการทำงานที่ทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากเกินไป ความสามารถในการรับน้ำหนัก สร้างความรำคาญ ความทุกข์ทรมาน ความเสื่อมโทรมทั้งสุขภาพกาย และจิตใจ ครอบคลุมการทำงาน มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และเศรษฐกิจของบุคคลแก่ผู้ป่วยกลุ่มผู้ใช้แรงงาน และเกษตรกร จากรายงานการศึกษาความชุกของภาวะความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในชาวนา ตำบลศิลา พบความชุกของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างร้อยละ 56.91¹ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความชุกในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอ² กลุ่มผู้กรีดยางพารา³ ซึ่งพบความชุกอาการปวดหลังส่วนล่างร้อยละ 36.6, 71.8 และ 55.8 ตามลำดับ จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่ากลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพอย่างหนึ่งของกลุ่มผู้ใช้แรงงาน และเกษตรกร อันเป็นกลุ่มใหญ่ของประเทศ แต่เนื่องจากมีสาเหตุจากหลายปัจจัย จึงยังไม่มีการรักษาใดที่กำจัดกลุ่มอาการนี้ให้หายขาดได้ เพียงแต่บรรเทาอาการปวดเท่านั้น

กำเนิดพยาธิสภาพ

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการที่มีพยาธิสภาพของกล้ามเนื้อหรือกระดูกสันหลังซึ่งเป็นอวัยวะหรือ โครงสร้างส่วนที่รับน้ำหนักและมีการเคลื่อนไหวมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น ซึ่งอาจทำให้ง่ายต่อการได้รับบาดเจ็บ สามารถพบได้ทุกสาขาอาชีพ จากอิริยาบถที่ผิดท่าจนเกิดแรงกดที่กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ทำให้มีอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ในบริเวณนั้น จึงเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้น⁴



อาการและอาการแสดง

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่มใหญ่ คือ mechanical low back pain เป็นอาการปวดหลังส่วนล่างที่มีอาการมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานกระดูกสันหลัง และอาการปวดจะทุเลาลงเมื่อพัก ซึ่งทำให้เกิดความไม่มั่นคงของกระดูกสันหลัง และทำให้เกิดข้อหลวม (degenerative change) และ non mechanical low back pain เป็นอาการปวดหลังที่ไม่สัมพันธ์กับการใช้งาน เช่น ปวดตลอดเวลา หรือปวดขณะนอนพัก อาการเหล่านี้อาจมีสาเหตุจากโรคที่กระดูกสันหลัง อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการทำลายกระดูกจนเกิดความไม่มั่นคงแล้ว เช่น มีกระดูกยุบตัว ข้อเคลื่อนผู้ป่วยจะมีอาการแบบ mechanical low back pain ร่วมด้วย⁵

การวินิจฉัย

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นอาการแสดง ไม่จำเพาะต่อโรคใดโรคหนึ่ง แม้ว่าส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังจะเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง แต่ถ้าพบผู้ป่วยที่มีลักษณะอื่น เช่น มีอาการปวดหลังทุรนทุรายแม้ขณะนอน มีอาการของระบบอื่นร่วมด้วย ปวดตลอดเวลา ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เป็นต้น จะถือว่ารุนแรงและต้องการการตรวจวินิจฉัยด้วยความรอบคอบ

การรักษา

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง มีหลักทั่วไปในการรักษา ดังนี้ 1) การพัก โดยเฉพาะในระยะที่มีอาการปวดรุนแรงหรือปวดเฉียบพลัน ให้นอนพัก 2-7 วัน ระวังอย่าพักนานเกินจำเป็น เพราะจะทำให้กระดูกยั้งบางและกล้ามเนื้ออ่อนแอ 2) การใช้ยา NSAIDs, muscle relaxants และ tranquilizer ควรให้เฉพาะรายที่ปวดหลังเฉียบพลันเพื่อบรรเทาอาการปวด ควรหลีกเลี่ยงการจ่ายยา NSAIDs ระยะยาวในรายที่เป็นเรื้อรัง 3) การกายภาพบำบัดและการฟื้นฟูสมรรถภาพ cryotherapy หรือการประคบเย็น ใช้ในรายที่เป็น acute trauma เพื่อลดปวดและป้องกัน muscle spasm, heat (การประคบร้อน ultrasound, shortwave diathermy), manipulation, electrotherapy, biofeedback, hydrotherapy, การใช้กายอุปกรณ์เสริม, การปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้ถูกสุขลักษณะ (conditioning), การบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งรวมทั้งการยืดกล้ามเนื้อและการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ 4) การผ่าตัด แก้ไขภาวะผิดรูป เสริมความมั่นคงของข้อต่อกระดูกสันหลัง แก้ไขการกดทับรากประสาทหรือไขสันหลัง⁶

โรคตามหลักการแพทย์แผนไทย

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง อาจเทียบได้กับกลุ่มอาการของลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 1 และ 3 หลัง รวมทั้งกลุ่มโรคยอกหลัง เป็นลักษณะของลมที่อื่นในบริเวณแนวสุดของเส้นปัตคาคต ทำให้เกิดการปวดตึงตามแนวหลังบนเอวไปจนถึงสะโพก ก้นย้อย ในบทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะอาการยอกหลัง ซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น กล้ามเนื้อเส้นเอ็น เยื่อหุ้มข้ออักเสบ กล้ามเนื้อถูกยึดเฉียบพลัน อิริยาบถท่าทาง และอุบัติเหตุ มีอาการคือปวดเสียว ชัดยอกบนเอว และกล้ามเนื้อร้าวมาหลัง หน้าท้อง ไม่มีอาการชา ตอนเปลี่ยนอิริยาบถจะเจ็บ เสียว สะดุ้ง เวลาเดินหลังไม่ตรง⁷

กรณีศึกษา

ชายไทยคู่ อายุ 47 ปี มารับบริการที่แผนกแพทย์แผนไทย เพื่อขอคำปรึกษาอาการปวดหลัง บริเวณบนเอว เยื้องไปด้านขวา ไม่มีอาการร้าวขาไปตำแหน่งอื่น ๆ เป็น ๆ หาย ๆ จากการทำงานหนัก หายใจแรงจะปวดร้าวมาที่บนเอว เป็นมานานประมาณ 1 เดือน รักษาที่โรงพยาบาลของรัฐ และการนวดไทยแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ได้รับการวินิจฉัยขั้นต้นว่า เป็นอาการปวดหลังส่วนล่าง และได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์แผนไทยเป็นโรคยอกหลังเดี่ยว

จากการสังเกตท่าเดิน มักเดินเอามือค้ำเอว ตรวจร่างกายพบกล้ามเนื้อหลังตึงเกร็ง ให้ผู้ป่วยนั่งขัดสมาธิ นั่งได้ลำบาก คู่มือได้องศา ชูแขนขึ้นแล้วไอพบว่าผู้ป่วยปวดร้าวไปที่หลังเล็กน้อย ชีพจรปิตตะระคนวาทะ



วิธีการศึกษา

ให้การดูแลรักษาโดยการนวดไทยแบบราชสำนัก โดยนวดข้างที่เป็นตามสูตรดังนี้

- นวดพื้นฐานขา และเปิดประตูลม
- นวดพื้นฐานหลัง
- กดจุดสัญญาณ 1-3 หลัง
- นวดพื้นฐานขาด้านนอก กดจุดสัญญาณ 1-5 เน้นสัญญาณ 2
- นวดพื้นฐานขาด้านใน กดจุดสัญญาณ 1-5 เน้นสัญญาณ 1
- นวดพื้นฐานท้อง โดยท่าแหวกและท่านาบ และกดจุดสัญญาณ 3 ท้อง

ร่วมกับการให้ Bryonia alba 30c โดยให้ผู้ป่วยดื่มครั้งละ 60 มิลลิลิตร วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเข้าติดต่อกันเป็นเวลา 7 วัน แนะนำให้ผู้ป่วยกระแทกยาในแนวตั้งก่อนดื่มจำนวน 10 ครั้ง ดื่มขณะที่ยังไม่รับประทานอะไร และห้ามดื่มร่วมกับกาแฟดำ

ผลการศึกษา

ปกติผู้ป่วยจะได้รับการรักษาและการติดตามผลการรักษาสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง โดยจะพิจารณาจากอาการแสดงว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นหรือไม่ โดยไม่รวมกับการใช้ยาแผนตะวันตก สำหรับผู้ป่วยรายนี้ได้รับการวางแผนการรักษาโดยการนวดและการใช้ Bryonia alba สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังรักษาได้ 1 สัปดาห์ อาการผู้ป่วยเริ่มดีขึ้น อาการปวดหลังลดลงหลังจากรับการรักษาได้ 2-3 วัน แต่ยังมีอาการปวดหลังเล็กน้อย หลังการรักษาได้ 14 วัน อาการปวดหายไป ไม่มีอาการเสียวร้าว นั่งขัดสมาธิได้งอศอกมากขึ้น

วิจารณ์และสรุปผล

กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นกลุ่มอาการที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน เกษตรกร มีสาเหตุมาจากอิริยาบถการทำงาน การออกแรงเกินกำลัง รวมทั้งท่าทางที่ผิดธรรมชาติ โดยมีอาการปวดตั้งแต่บริเวณขบล่างของชายโครง ไปจนถึงบริเวณแก้มก้น และปวดร้าวไปตำแหน่งอื่น ๆ ซึ่งอาจเทียบเคียงได้กับโรคลมปลายปัตคาคัดสัญญาณ 1 หลัง ลมปลายปัตคาคัดสัญญาณ 3 หลัง รวมทั้งยกหลัง ในทางการแพทย์แผนไทย แม้ว่าจะมีอาการเรื้อรังไม่อันตรายถึงชีวิต สำหรับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันนั้นมีแนะนำในแนวทางเวชปฏิบัติหลายแนวทาง เช่น การพักผ่อน ใช้อาลดอาการปวด เป็นต้น นอกจากนี้การใช้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกยังเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วย

Bryonia alba เป็นยา Homeopathy ที่นิยมใช้บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดข้อ โดยไปกำจัดความคั่งหรือการสั่นสะเทือนที่ผิดเพี้ยนของพลังงานชีวิต ภายใต้กลไกของร่างกาย และทำให้พลังงานชีวิตทำงานได้อย่างเหมาะสมอีกครั้ง มีรายงานการศึกษาการใช้ในโรคชิคุนคุนยา ที่มีลักษณะของอาการไข้ ร่วมกับอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับการศึกษานี้ที่แสดงให้เห็นว่า Bryonia alba สามารถเป็นตัวเลือกหนึ่งในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การใช้ Bryonia alba ร่วมกับการนวดไทย สามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้



เอกสารอ้างอิง

1. รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล, วัฒนทา ศิริธรรณีวัตร , ยอดชาย บุญประกอบ, วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ และมณฑิยา พันธเมธากุล. 2554. ความชุกของภาวะความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในชวานา: กรณีศึกษา ตำบลศิลา อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด. 23 (3) : 297-303.
2. เพชรรัตน์ แก้วดวงดี, รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล, วัฒนทา ศิริธรรณีวัตร, ยอดชาย บุญประกอบ, สาวิตรี วันเพ็ญ, ภาณี ฤทธิ์มาก, ยุพา ถาวรพิทักษ์. 2554. ความชุกและปัจจัยด้านท่าทางการทำงานที่สัมพันธ์กับอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอ (แหวน) จังหวัดขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร; 26(4): 317-324.
3. ณรงค์ เบ็ญสอาด, พิชญ่า ตันติเศรณี และสิทธิโชค อนันตเสรี. 2547. สภาพการทำงานและความชุกของกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก ในผู้ประกอบการอาชีพกรีดยางพารา : กรณีศึกษา ตำบลนาเกลือ อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. สงขลานครินทร์เวชสาร; 22 (2) : 101-110.
4. สุระเกียรติ อาษานานุภาพ. 2551. ตำราตรวจรักษาโรคทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน
5. ชัยวัฒน์ ไกรวัฒนพงศ์. เอกสารคำสอนเรื่องอาการปวดหลังส่วนล่าง (Low Back Pain). [ออนไลน์]. 2561.เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2561แหล่งที่มา : https://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/low_back_chaiwat55.pdf
6. รัตนวดี ณ นคร. อาการปวดหลัง (Low Back Pain). [ออนไลน์]. 2561. เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 256 แหล่งที่มา: www.ped.si.mahidol.ac.th/site_data/mykku_med/701000019/backpain.DOC
7. ชื่อโรคทางหัตถเวช. [ออนไลน์]. 2561. เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2561แหล่งที่มา : http://mrd.hss.moph.go.th/uploadFiles/document/D00000000444_23798.pdf
8. ปราณี ลิ้มปวีรวรรณ และมณฑกา ชีรชัยสกุล. โฮมีโอพาธีช่วยอะไรได้ในโรคชิคุนคุนยา (Chikungunya). วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก; 5(1) : 4-14.