

แนวทางพัฒนางานวิจัยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ในการดูแลและรักษาบุคคลทุกช่วงวัย



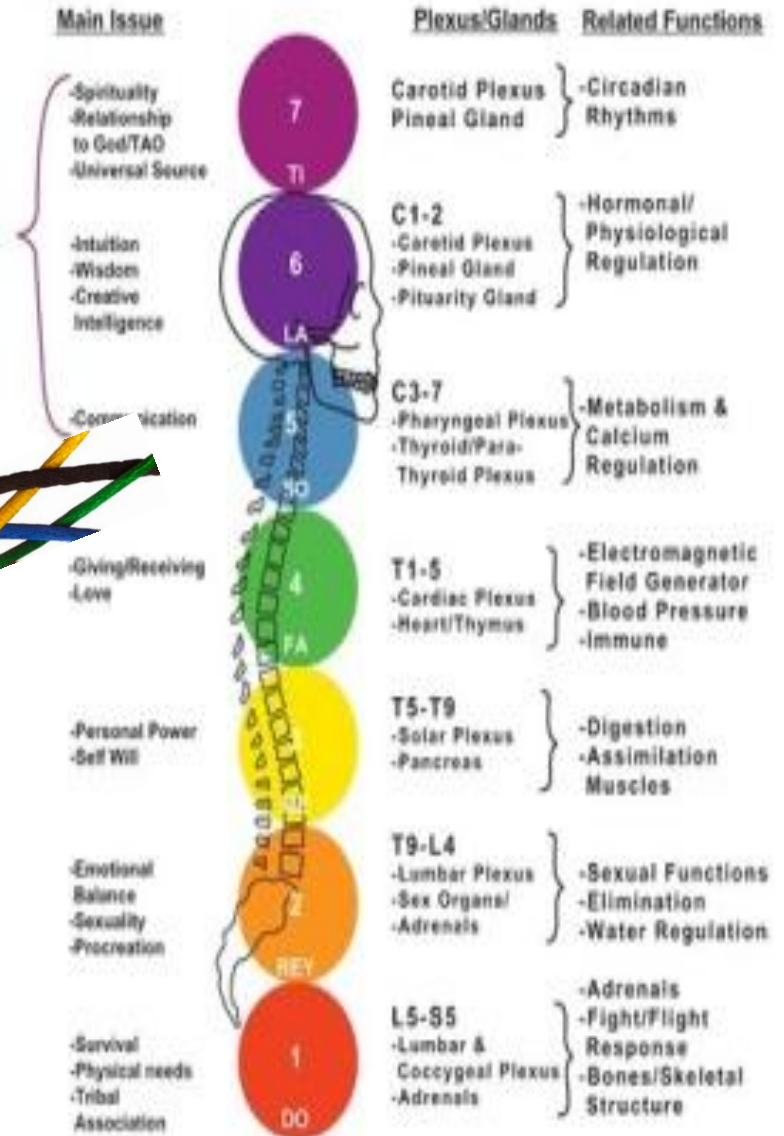
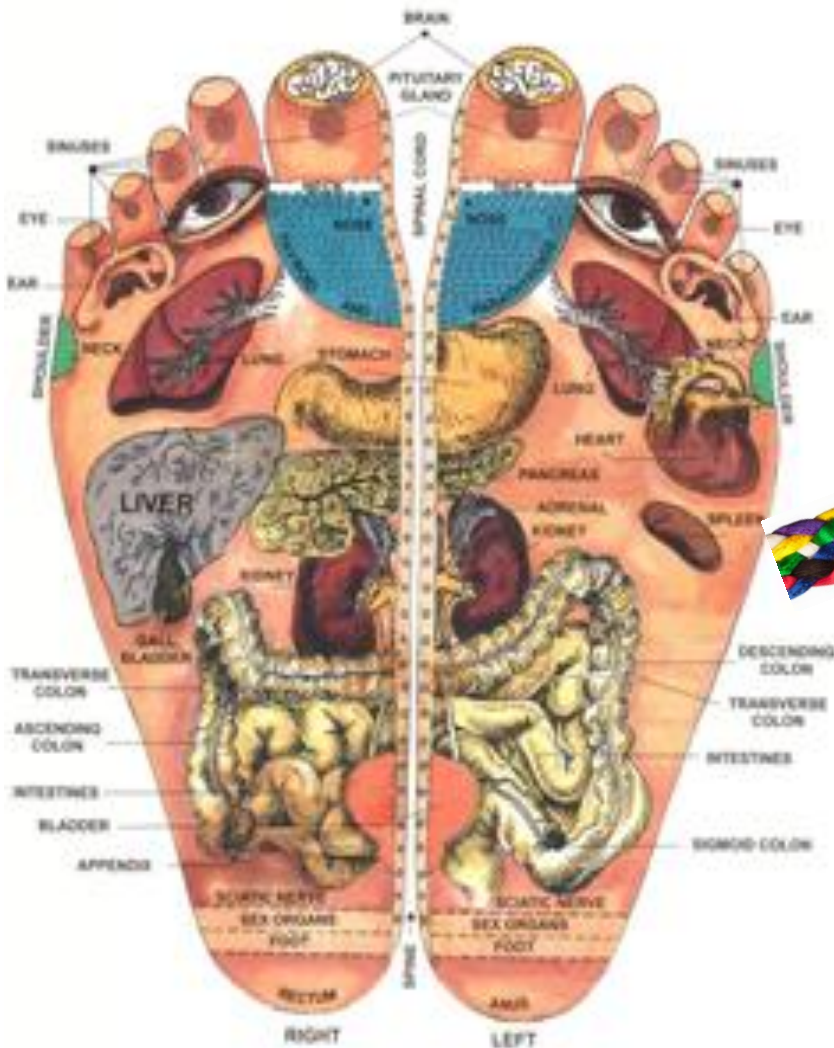
อาจารย์ฉัตรปภัสร เครือแก้ว
คณะพยาบาลศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์

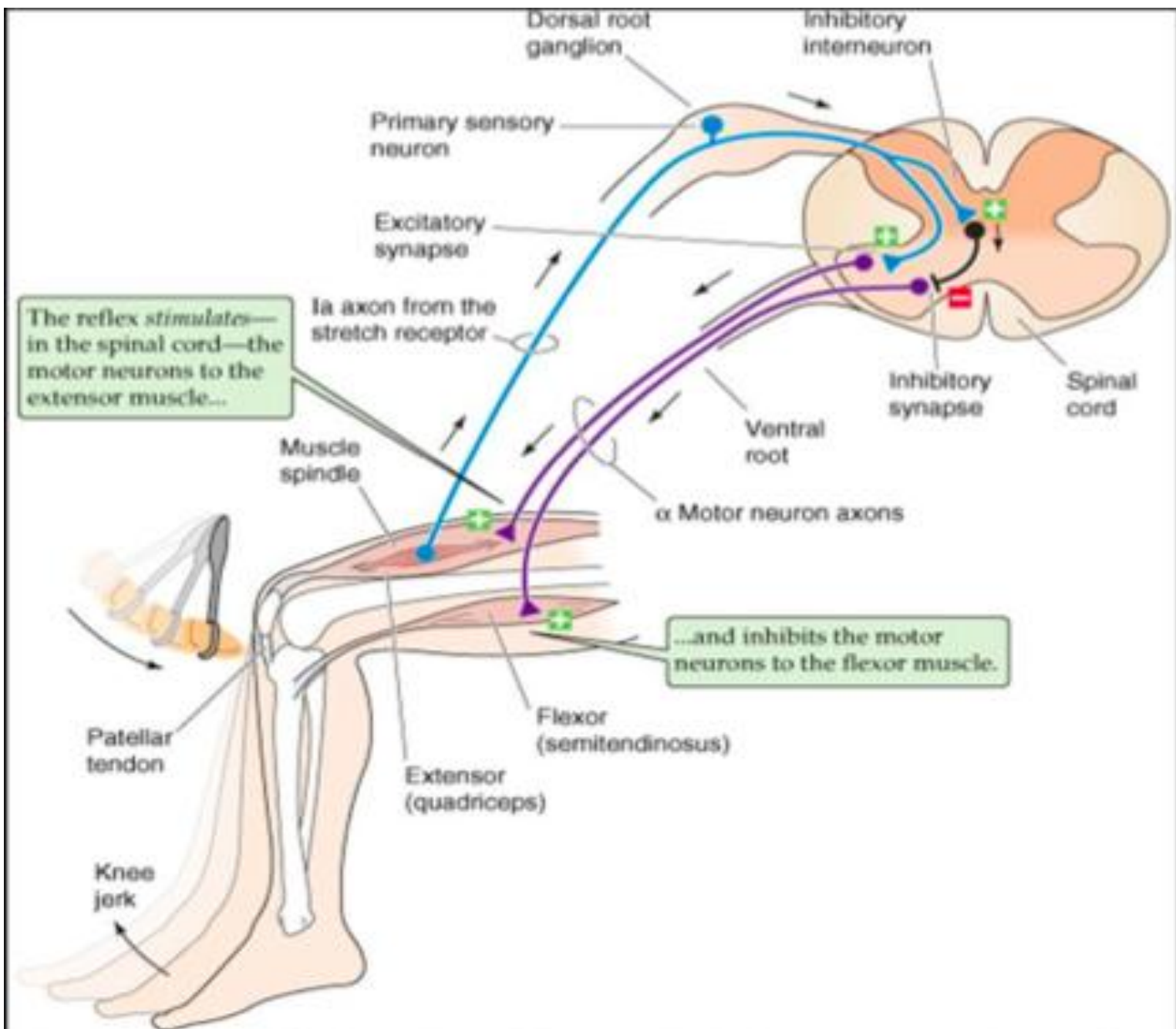


ทำไมการนวดกดจุดสะท้อนเท้าถึง
มีความสำคัญ

ANSWER

Figure 13







- เป็นจุดรวมประสาท
- จุดสะท้อนโดยรวม
- จุดที่เฉพาะเจาะจง

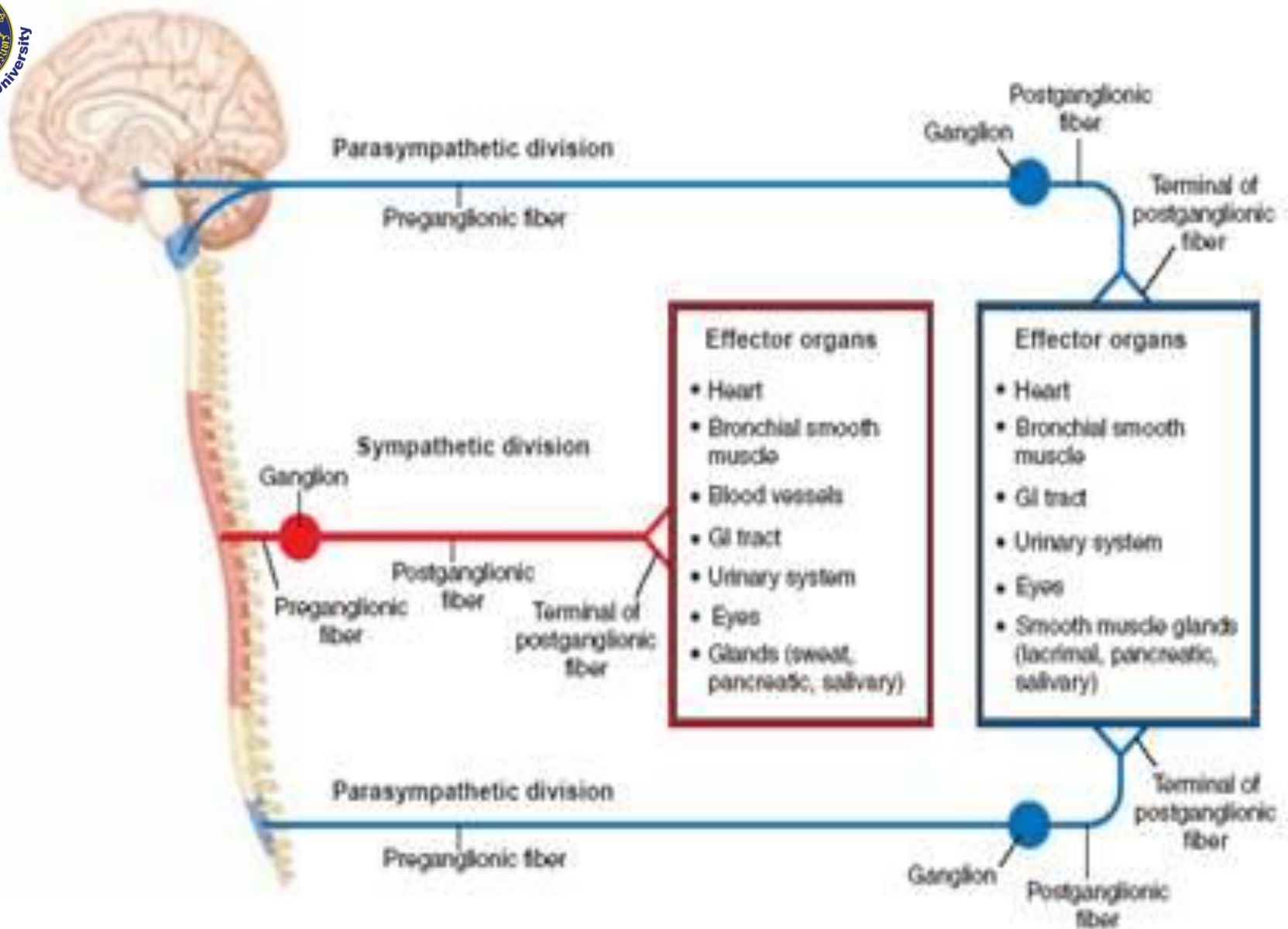


FIGURE 21.9. Autonomic nervous system.

แนวคิดทฤษฎีและกลไกที่เกี่ยวข้องกับ การกดจุดสะท้อนเท้าต่อระบบร่างกาย





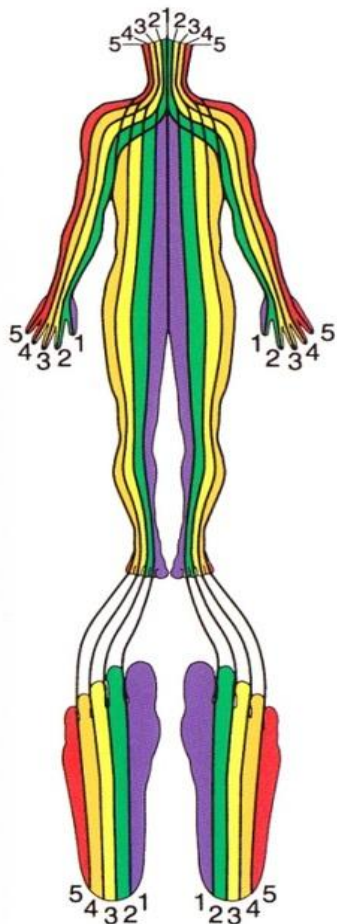
1. ทฤษฎีโซน (Zone theory)
2. ทฤษฎีเส้นพลังงาน (Meridian Theory)
3. ทฤษฎีพลังงาน (Energy Theory)
4. ทฤษฎีควบคุมประตู (Gate Control Theory)
5. ทฤษฎีกรดแลคติก (Lactic Theory)
6. ทฤษฎีตัวรับความรู้สึกผ่านเส้นประสาท (Proprioceptive nervous receptors theory)
7. ทฤษฎีการผ่อนคลาย (Relaxation Theory)
8. ทฤษฎีควบคุมความปวดภายใน (Endogenous theory)
9. ทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological theory)



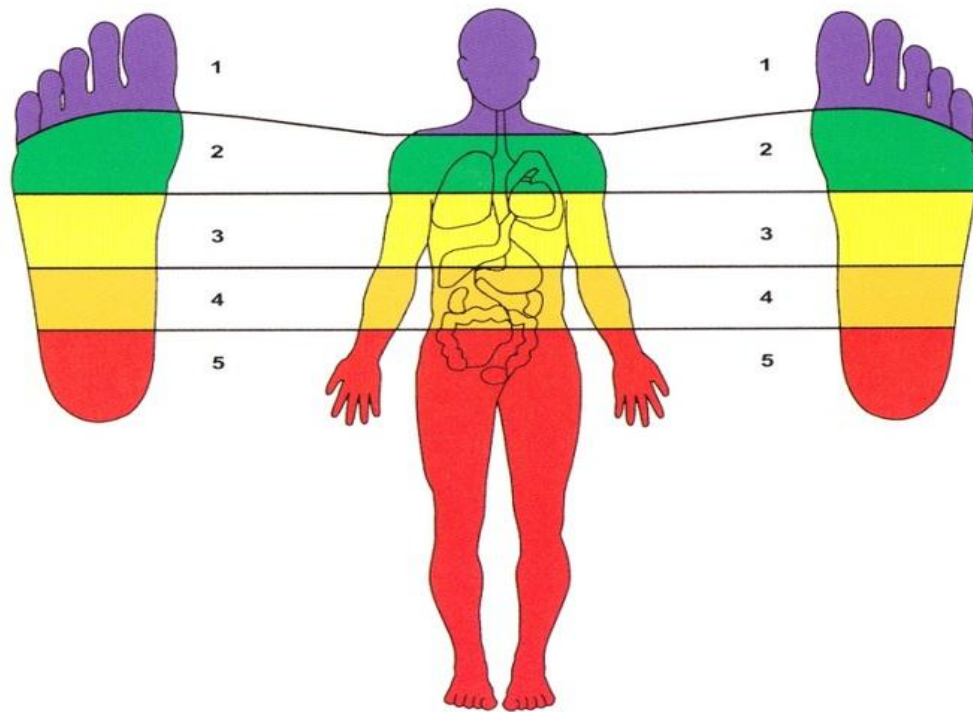
ทฤษฎีโซน (Zone theory)

- แบ่งตามความยาวตั้งแต่ศีรษะจรดปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า ทั้งหมด 10 โซน
- ซีกขวา 5/ซีกซ้าย 5 โซน
- เมื่อออกแรงกดที่เส้นประสาทส่วนปลายจุดสะท้อนซ้าย/ขวา มีผลต่ออวัยวะนั้นๆ
- สมองจะตรงข้ามเพราะการไขว้ของเส้นประสาทที่ตา
- เกี่ยวข้องกับพลังงานชีวิต (vital energy)

ทฤษฎีโซน (Zone theory)



Body and feet zones



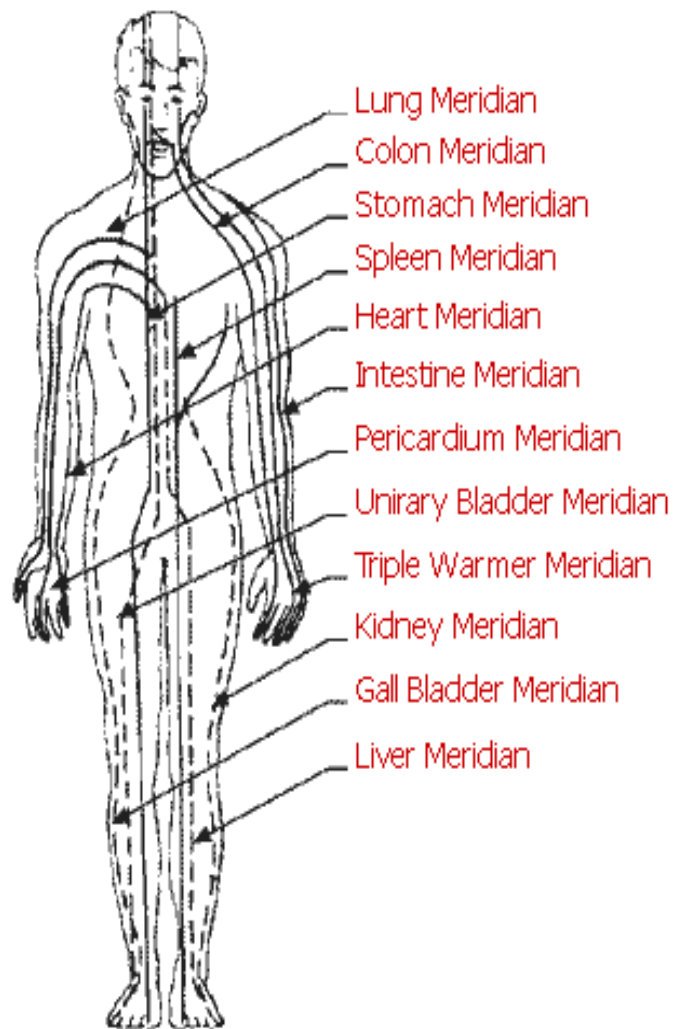
Level of reflexes on the feet



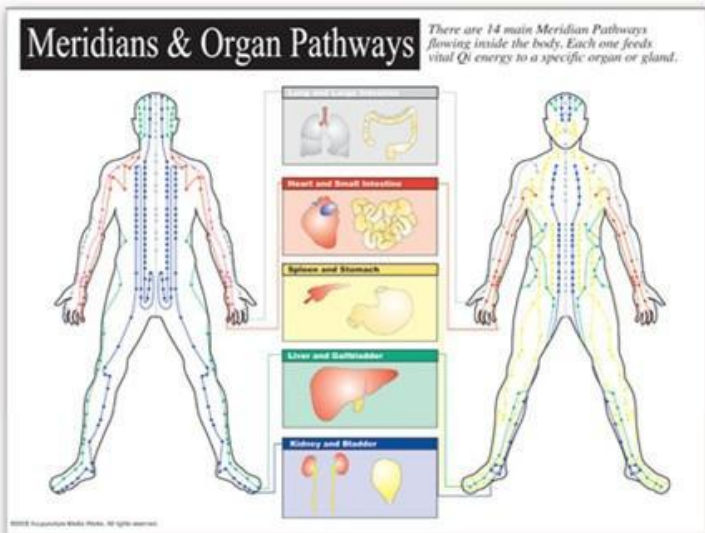
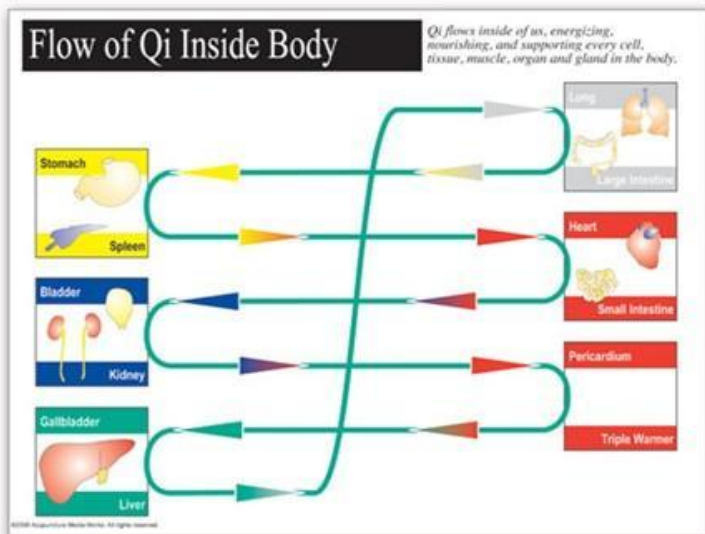
ทฤษฎีเส้นพลังงาน (Meridian Theory)

- พัฒนามาจากทฤษฎีโชน
- ความสัมพันธ์ระหว่างจุดสะท้อนกับอวัยวะภายในร่างกาย
- คลำพบเม็ดคริสตัลเล็กๆที่ปลายประสาท แสดงถึงการอุดตันพลังงาน

ทฤษฎีเส้นพลังงาน (Meridian Theory)

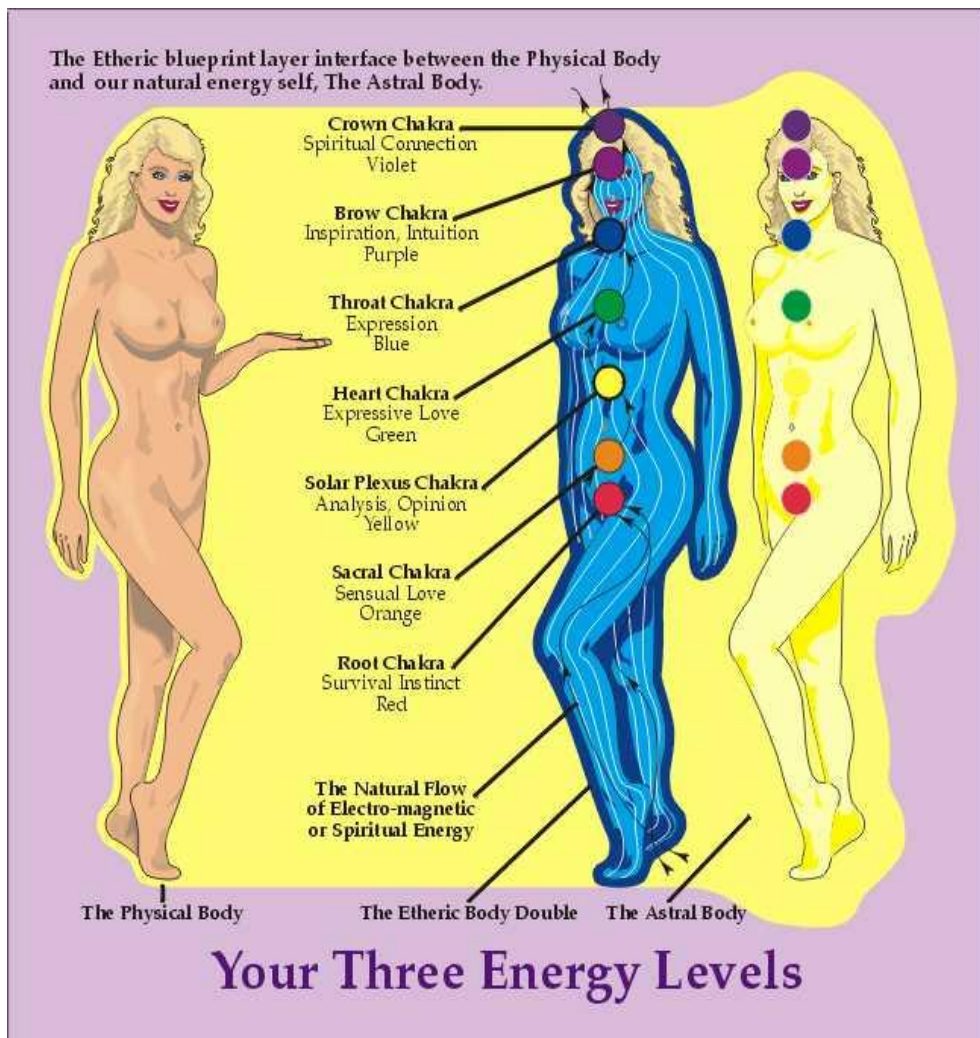


ทฤษฎีพลังงาน (Energy theory)



- แพทย์แผนจีนพลัง “ชี” ไหลผ่านเส้นพลังเมอริเดียนหลัก 6 เส้น

ทฤษฎีพลังงาน (Energy theory)



แพทย์อินเดียหรือฮินดูเรียกว่า
“ปราณ” ไหลรวมเป็นแหล่งพลัง
เรียกว่า “จักระ”
(Vital energy หรือ life force)

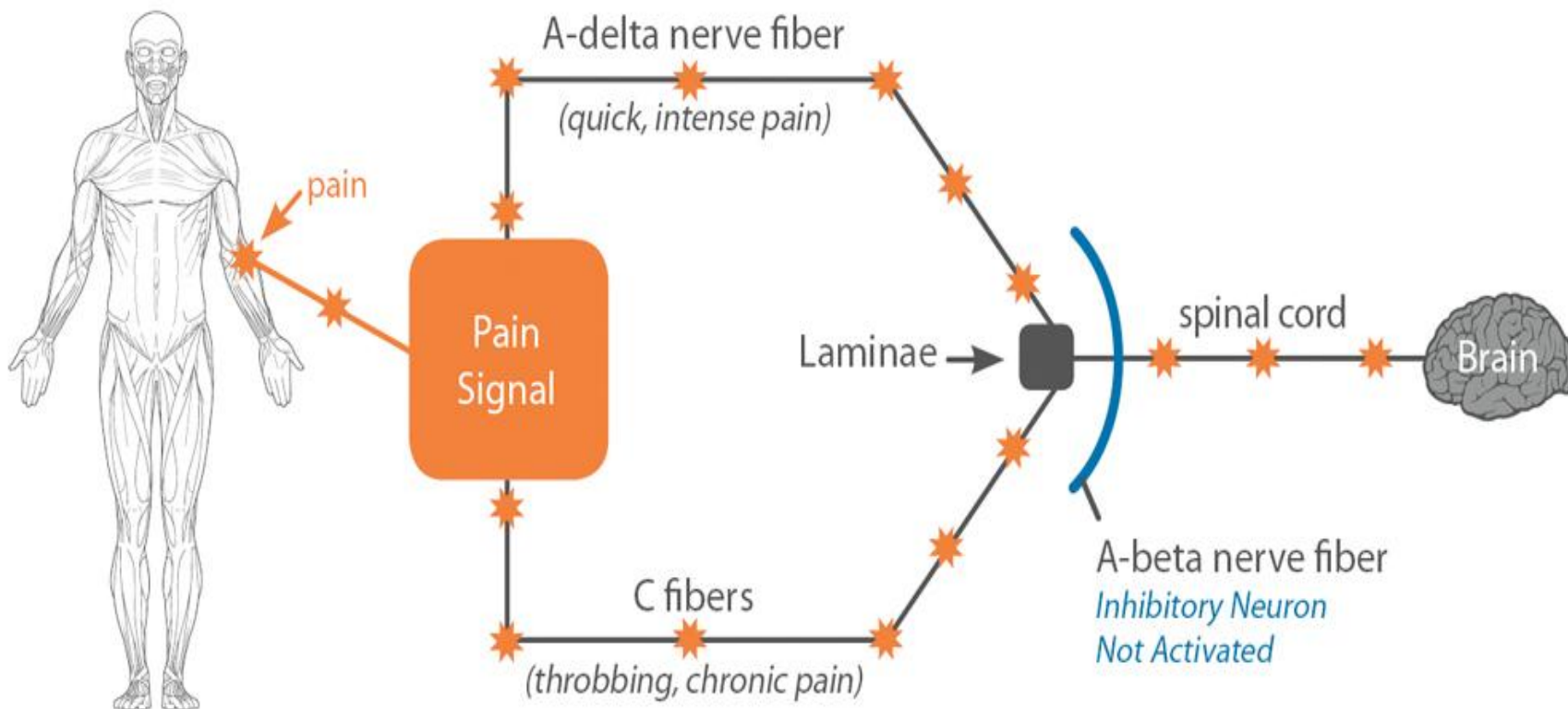


ทฤษฎีพลังงาน (Energy theory)

- ❑ อวัยวะต่างๆในร่างกายเชื่อมโยงอยู่ภายในสนามแม่เหล็ก
- ❑ ร่างกายมีการทำงานโดยการเชื่อมโยงการส่งกระแสไฟฟ้า

(Dougans,1996; Stephensen et al., 2000)

ทฤษฎีการควบคุมประตู (Gate Control Theory)

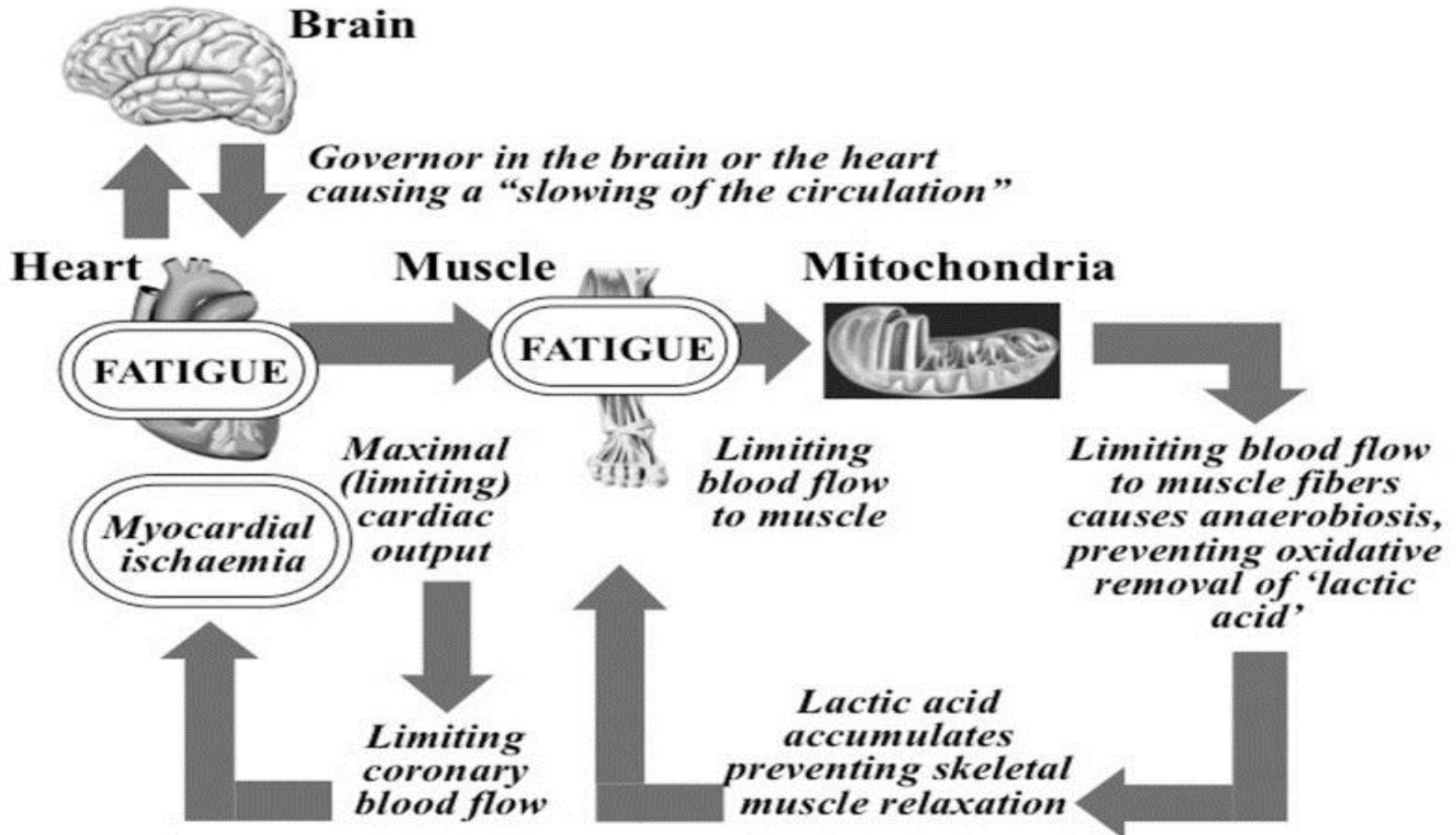




ทฤษฎีกรดแลคติก (Lactic theory)

- ❑ การจับเกาะของแคลเซียมและกรดแลคติกบริเวณปลายประสาทใต้ผิวหนังที่กดเจ็บ เกิดจากภาวะเลือดที่เป็นกรดมากขึ้น
- ❑ กดจุดสะท้อนทำให้หลอดเลือดขยาย cell ได้รับความเสียหายมากขึ้น
- ❑ เม็ดคริสตัลหรือสารพิษที่สลายจะซึมกลับเข้าสู่กระแสเลือด

ทฤษฎีกรดแลคติก (Lactic theory)





ทฤษฎีตัวรับความรู้สึกลำผ่านเส้นประสาท (Proprioceptive nervous receptors theory)

ระบบประสาท
ส่วนกลาง



ระบบประสาท
อัตโนมัติ

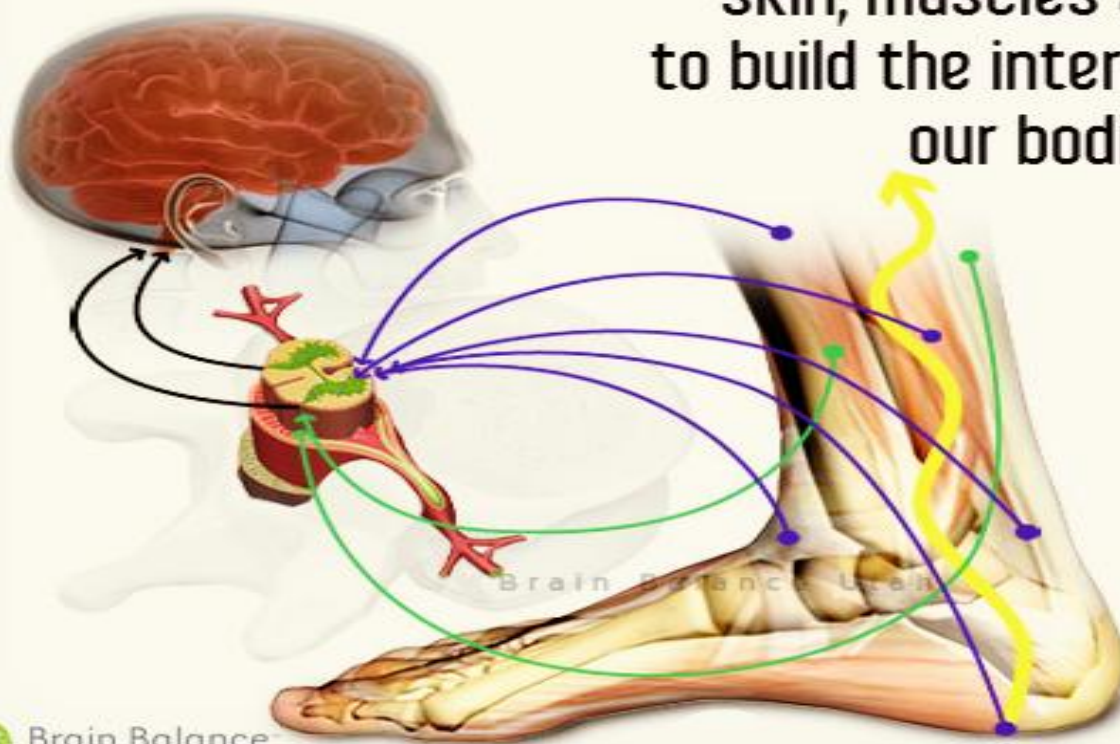


ระบบประสาท
ส่วนปลาย

ทฤษฎีตัวรับความรู้สึกลำผ่านเส้นประสาท (Proprioceptive nervous receptors theory)

Proprioception

uses receptors located in the skin, muscles and joints to build the internal sense of our bodies.



การผ่อนคลาย (Relaxation theory)

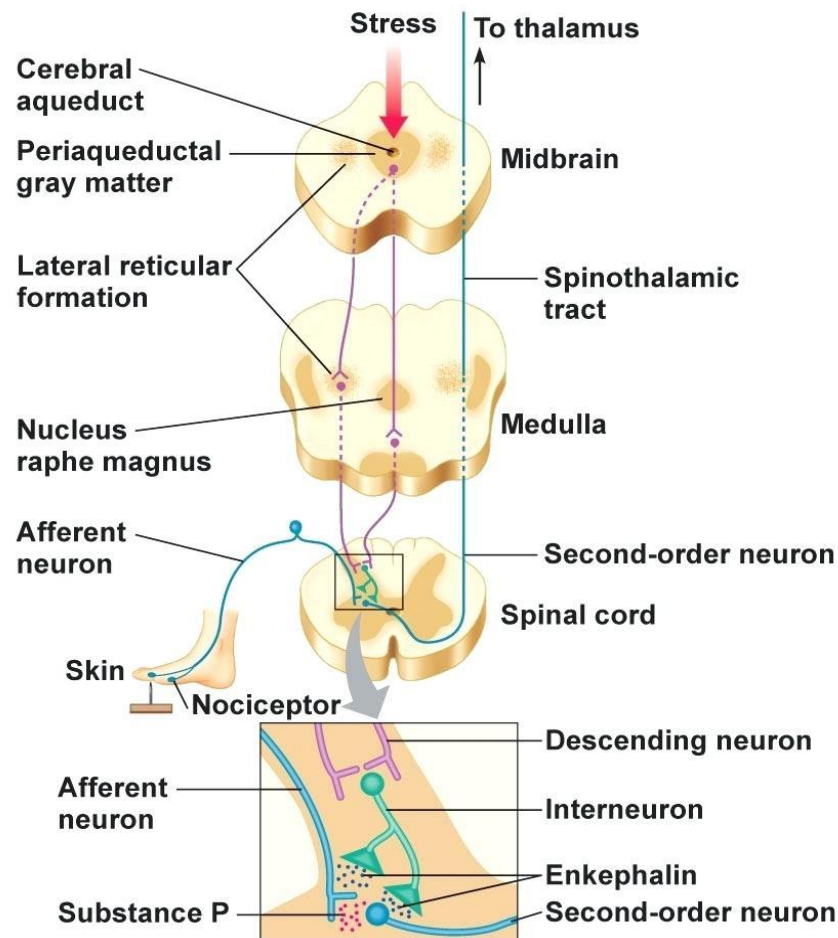
- กดจุดสะท้อนทำส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัวลงระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- กล้ามเนื้อคลายตัว ส่งผลให้ลดความเครียดกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายระดับลึก
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา **HR RR BP ↓**
และอัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง



ทฤษฎีการควบคุมความปวดภายใน (Endogenous theory)

■ กดจุดสะท้อนทั่วร่างกายหลัง
Endorphines & Enkephalin

■ **Sustantial P** ↓



ทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological theory)



กดจุดสะท้อนเท้าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสัมผัส (Touch therapy)

Reflexology is not just a foot massage, It is treating the whole body via the feet and is viewed on a holistic treatment



ทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological theory)

จากการศึกษาของ Sommer, 1979... พบว่าการสัมผัสมีผลต่อ
จิตใจช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลในช่วงเวลาการรอ
คอย โดยผลการศึกษาพบว่ามารดาที่ได้รับการสัมผัสใน
ช่วงเวลา 30 นาทีระหว่างรอคลอด มีระดับความวิตกกังวลและ
BP ลดลง



ทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological theory)

จากการศึกษาของ Grealish et al., 2000.....

พบว่า การนัดสัมผัสทำในกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง
จะเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายและลดกลุ่มอาการไม่
สุขสบายลง



การซักประวัติการนวดกดจุดสะท้อนเท้า



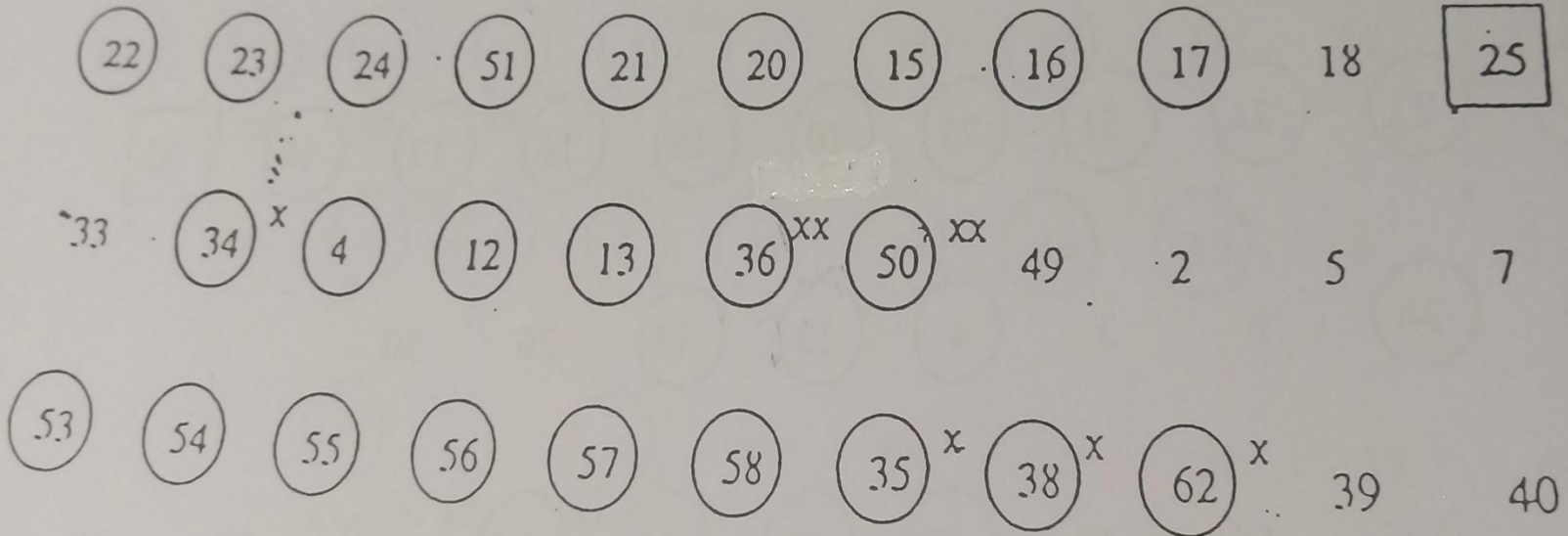
KEYWORD
RESEARCH



กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

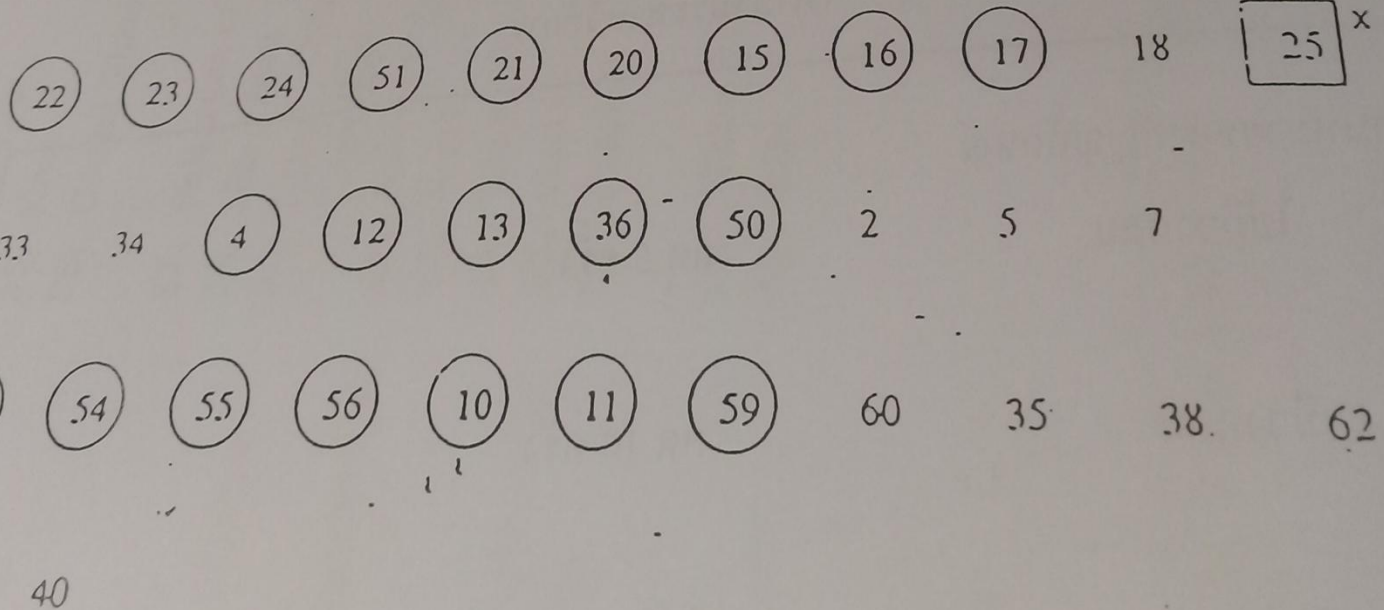
ปลูกอารมณ์(ทางเพศ)

Diagnose me please



กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

ปวดเอว



กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

ปวดหลัง

(22)^x (23) (24) (51) (21) (20) (15) (16) (17) (18) [25]

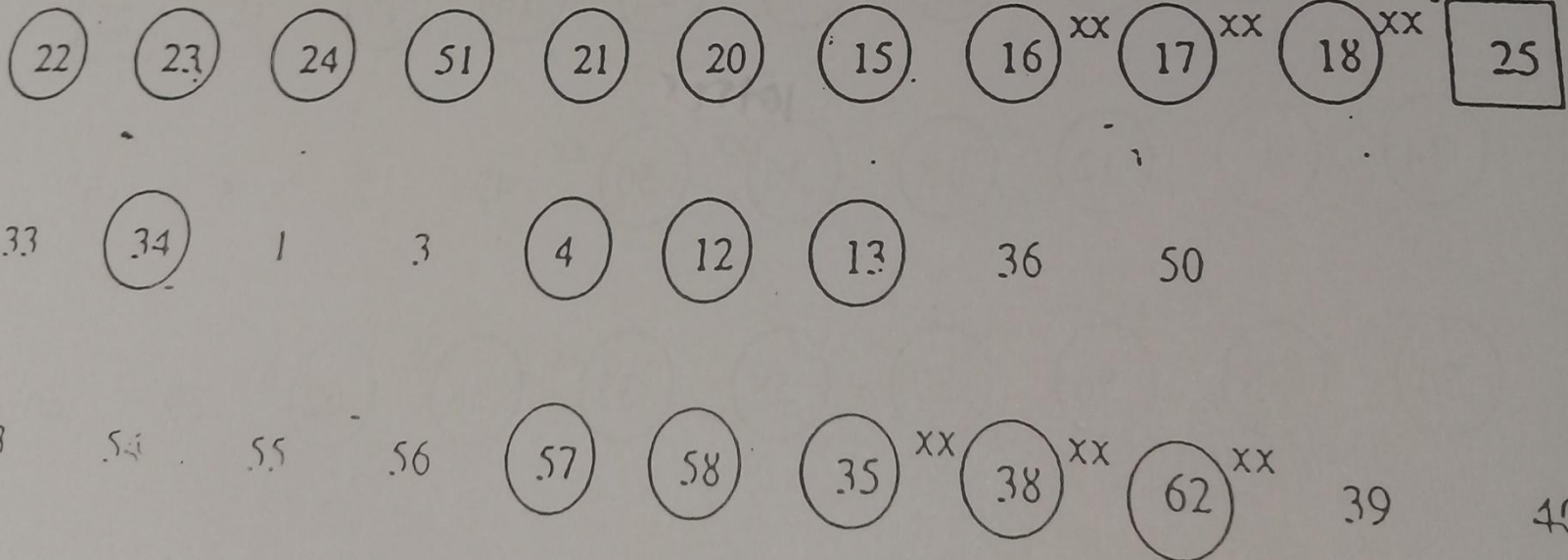
33 34 (4) (12) (13) (36) (50)

53 54 (10) (11) (59) (60) 39 40



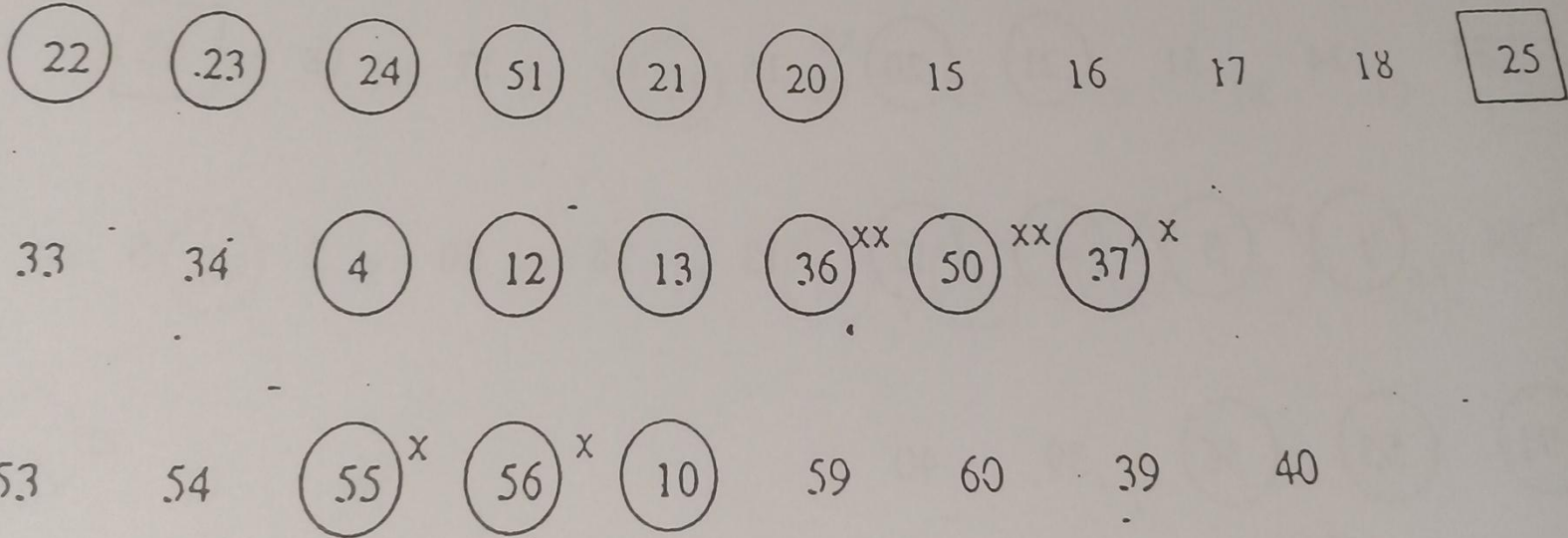
กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

เบ้าหว่าน



กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

ประจำเดือนมาไม่ปกติ



กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

หอบ

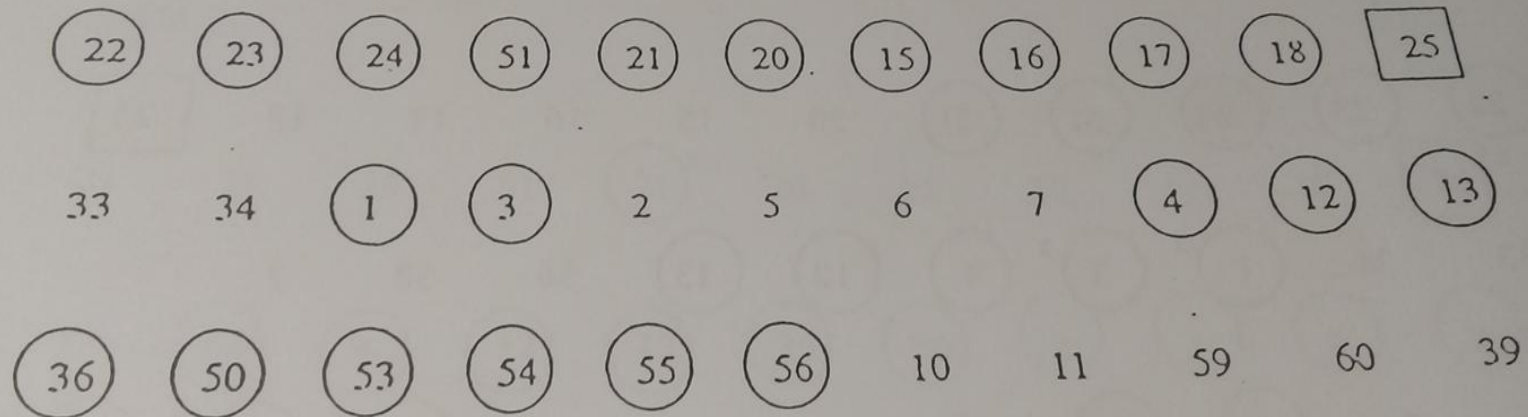
22 23 24 51 (21)^{xx} 20 15 16 18 19 (25)^x
33 (34) (4) (12) (13) (36) (50) (2) (5) (6) (7)
(48) (14) 41 45 39 40

ห้องผูก

22 23 24 (21) (15) (16) (17) (18) (25) 35 (34)
44 4 12 13 39 40

กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

ไม้เจริญอาหาร



กลุ่มจุดสะท้อนเท่าเพื่อการออกแบบวิจัย

กระดาษเคลือบ/หน้าไม่หลับ

22

23

24

51

21

20^{xx}

15

16

17

18

25

33

34

1^x

3^x

4

12

13

36

50

2

5

53

54

55

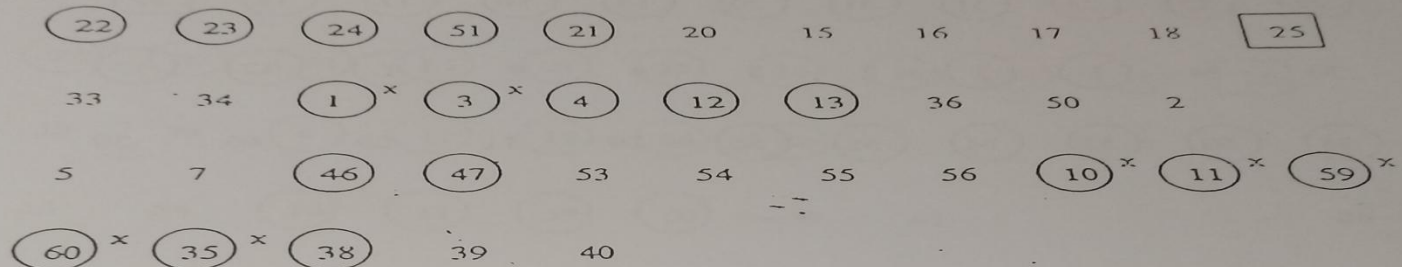
56

39

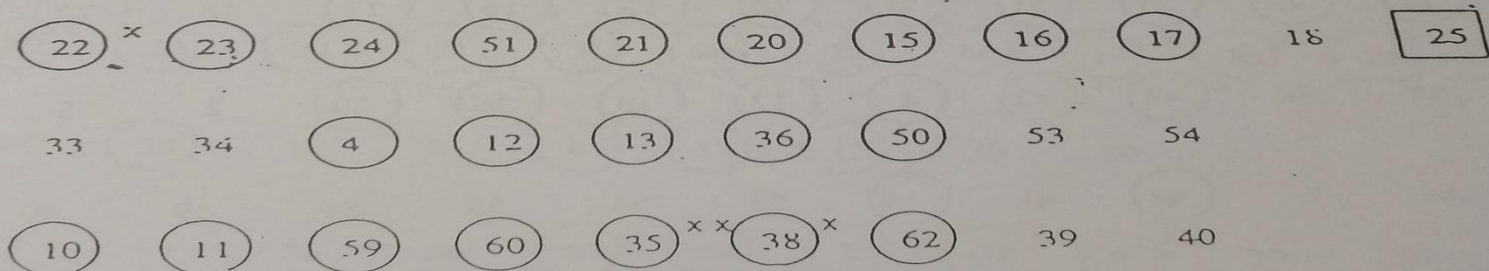
40

กลุ่มจุดสะท้อนเข้าเพื่อการออกแบบวิจัย

อัยพาด



ปวคเข้า





งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าที่ผ่านมา ในระยะเวลา 5 ปีย้อนหลัง



Physical Therapy and Rehabilitation

ISSN 2055-2386 | Volume 4 | Article 4



Herbert Open Access Journals

Original Research

Open Access

The blood pressure response to foot reflexology adjunct to transcendental meditation training on postmenopausal hypertension



Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

Journal homepage: www.elsevierhealth.com/journals/ctim



Effect of self-administered foot reflexology for symptom management in healthy persons: A systematic review and meta-analysis



Hyun Jin Song^{a,1}, Heejeong Son^{b,1}, Hyun-Ju Seo^{c,*,} Heeyoung Lee^d, Sun Mi Choi^e, Sanghun Lee^e

^a School of Pharmacy, Sungkyunkwan University, Suwon, South Korea
^b Graduate School of Public Health, Seoul National University, Seoul, South Korea
^c Department of Nursing, College of Medicine, Chosun University, 309 Pilmum-daero, Dong-gu, Gwangju 501-759, South Korea
^d Public Health Medical Service, Seoul National University Bundang Hospital, Seongnam, South Korea
^e Korea Institute of Oriental Medicine, Daejeon, South Korea

Complementary Therapies in Clinical Practice 23 (2016) 117–124



Contents lists available at ScienceDirect

Complementary Therapies in Clinical Practice

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctcp



A pilot randomised controlled trial (RCT) investigating the effectiveness of reflexology for managing pregnancy low back and/or pelvic pain



Ciara Close^{a,*}, Marlene Sinclair^a, Julie Mc Cullough^b, Dianne Liddle^b, Ciara Hughes^b

^a Maternal, Fetal and Infant Research Centre, University of Ulster, Jordanstown, Shore Road, Belfast BT 37 0QR, Northern Ireland, UK
^b School of Health and Rehabilitation Sciences, University of Ulster, Jordanstown, Shore Road, Belfast BT 37 0QR, Northern Ireland, UK

발 반사마사지가 산욕기 산모의 피로, 스트레스, 산후 우울에 미치는 효과

최미선¹ · 이은자²

¹가천대학교 간호대학원, ²가천대학교 간호대학

Effects of Foot–Reflexology Massage on Fatigue, Stress and Postpartum Depression in Postpartum Women

Choi, Mi Son¹ · Lee, Eun Ja²

¹Graduate School of Nursing, Gachon University, Incheon
²College of Nursing, Gachon University, Incheon, Korea

Purpose: To identify the effects of foot reflexology massage on fatigue, stress and depression of postpartum women. Methods: A nonequivalent control group pre-post design was used. A total of 70 women in a postpartum care center were recruited and were assigned to the experimental group (35) or control group (35). Foot reflexology massage was provided to the experimental group once a day for three days. Data were collected before and after the intervention program which was carried out from December, 2013 to February, 2014. Data were analyzed using Chi-square test, Fisher's exact test, and t-test. Results: The level of fatigue in the experimental group was significantly lower than the control group ($t = -2.74, p = .008$). The level of cortisol in the urine of women in the experimental group was significantly lower than the control group ($t = -2.19, p = .032$). The level of depression in the experimental group was significantly lower than the control group ($t = -3.00, p = .004$). Conclusion: The results show that the foot reflexology massage is an effective nursing intervention to relieve fatigue, stress, and depression for postpartum women.



THAIJO

หมวดจดสุดสะท้อนแท้

Articles



Filter:

Title

Author

Abstract



98402

Authors



79984

Articles



418

Journals

Announcement

- ระบบ ThaiJo2.0 เปิดให้บริการแล้ว. (Official launch of ThaiJo2.0)
- ติดตาม Facebook fanpage สำหรับกลุ่มผู้ใช้ ได้ที่ [ThaiJo2.0](#) (Community support for ThaiJo2.0 available at [ThaiJo2.0](#))
- เปิดรับสมัครวารสารใหม่ที่ต้องการเข้าสู่ฐานข้อมูล TCI ประจำปี พ.ศ. 2561 <<[รายละเอียด](#)>>
- ประกาศ!!!! เรื่อง การอบรมการใช้งานระบบ ThaiJo2.0 สำหรับบรรณาธิการวารสาร ท่านสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <<[รายละเอียด](#)>>

Search Result [14 results](#)

14 เรื่อง


30 May 2018



**Cochrane
Library**

Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

 [Log in / Register](#) 

Search	Search Manager	Medical Terms (MeSH)	Browse
<input type="text" value="Title, Abstract, Keywords"/> 	<input type="text" value="Foot reflexology"/>		<input type="button" value="Go"/> <input type="button" value="Save"/>
Search Limits	Search Help	(Word variations have been searched)	Add to Search Manager
<input type="button" value="Clear"/>			

All Results (97)

- Cochrane Reviews (3)
 - All
 - Review
 - Protocol
- Other Reviews (2)
- Trials (92)
- Methods Studies (0)
- Technology Assessments (0)
- Economic Evaluations (0)
- Cochrane Groups (0)


- All
- Current Issue

Me Methodology

Cochrane Database of Systematic Reviews : Issue 5 of 12, May 2018

Issue update  daily throughout month

There are 3 results from 10266 records for your search on 'Foot reflexology in Title, Abstract, Keywords in Cochrane Reviews'

Sort by 

[Select all](#) | [Export all](#) | [Export selected](#)

[Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour](#)
Caroline A Smith , Kate M Levett , Carmel T Collins , Hannah G Dahlen , Carolyn C Ee and Machiko Suganuma
Online Publication Date: March 2018

 [Interventions for varicose veins and leg oedema in pregnancy](#)
Rebecca MD Smyth , Nasreen Aflaifel and Anthony A Bamigboye
Online Publication Date: October 2015



- Article types
- Clinical Trial
- Review
- Customize ...

Format: Summary ▾ Sort by: Most Recent ▾ Per page: 20 ▾

Send to ▾ Filters: [Manage Filters](#)

Search results

Items: 1 to 20 of 102

<< First < Prev Page 1 of 6 Next > Last >>

Sort by:

Best match

Most recent

i Filters activated: published in the last 5 years. [Clear all](#) to show 330 items.

[Relief from intractable phantom pain by combining psilocybin and mirror visual-feedback \(MVF\).](#)

1. Ramachandran V, Chunharas C, Marcus Z, Furnish T, Lin A.
 Neurocase. 2018 May 15:1-6. doi: 10.1080/13554794.2018.1468469. [Epub ahead of print]
 PMID: 29764303
[Similar articles](#)

[\[Effectiveness of Non-Pharmacologic Interventions in Chemotherapy Induced Peripheral](#)

2. [Neuropathy: A Systematic Review and Meta-Analysis\].](#)
 Oh PJ, Kim YL.
 J Korean Acad Nurs. 2018 Apr;48(2):123-142. doi: 10.4040/jkan.2018.48.2.123. Review. Korean.
 PMID: 29735874
[Similar articles](#)

[The effects of reflexology on pain and sleep deprivation in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial.](#)

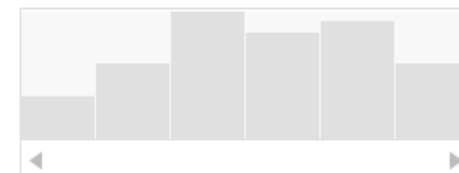
3. Bakir E, Baglama SS, Gursoy S.
 Complement Ther Clin Pract. 2018 May;31:315-319. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.02.017. Epub 2018 Mar 1.
 PMID: 29705475
[Similar articles](#)

- Text availability
- Abstract
- Free full text
- Full text
- Publication dates
- 5 years
- 10 years
- Custom range...

- Species
- Humans
- Other Animals

[Clear all](#)
[Show additional filters](#)

Results by year



Titles with your search terms

Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Foot Bath and The [J Caring Sci. 2016]

The effect of foot reflexology and back massage on [Complement Ther Clin Pract. 2016]

The effect of foot reflexology applied to women aged betwee [Complement Ther Clin Pract. 2016]

See more...

ตัวแปรตามหรือผลลัพธ์จาก การการนวดกดจุดสะท้อนเท้า





ตัวแปรตามหรือผลลัพธ์จาก การการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

- **เพิ่มการไหลเวียนเลือดดำบริเวณขาหนีบ**

(สุพัตรา,ประณีตและ วิภา,2010; สุพรรณิการ์,ประณีตและ วิภา,2012; กันตาและนรลักษณ์, 2017)

- **การลดอาการเท้าชาในผู้ป่วยเบาหวาน**

(เกศกนก,ลดาวัลย์,และ นพวรรณ,2015; อมิตา, ทวีลักษณ์และมยุรี,2017)

- **ระดับความปวด ความวิตกกังวล และระยะเวลาการคลอด**

(Sohelia, Zahra, & Mahnaz,2015; Zumrut&Songul,2018;Maneechotwong, Theerasopon,&Muangpin,2012;Tiran,2010)

- **คุณภาพการนอนหลับ** (Eom et al.,2008; Sharp&Walker,2010;Asltoghiri&Ghodsi,2012)

- **ปวดหลังส่วนล่าง low back pain**

(Quinn, Hughes,& Baxter,2008;Eghbali, Safari, Abdoli,&Nazari, 2012)



ตัวแปรตามหรือผลลัพธ์จาก การการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

- บรรเทาอาการปวดหลังผ่าตัดและการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังผ่าตัด
(ศราวุฒิ,2017; รัชดา, ปชาณัฏฐ์และประนอม,2017)
- ปวดข้อเข่าในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม
(มารยาท, ประนอม,และปชาณัฏฐ์,2017)
- กลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง (อุไร, วงจันทร์,และวิมลรัตน์,2014; Stephenson, Weinrich,&Tavakoli,2000)
- กลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน ไ้ไข้มันในเลือดสูง ปัสสาวะเล็ด
(Cha,2002;Wang and Cha, 2003; Jeong,2006;Kang et al., 2004; Cha and Park,2001)
- ความเครียด ความเหนื่อยล้า (Choi&Lee2017;Jang&Kim,2009; Kim&Kim,2012; Lee,2011)
- คุณภาพชีวิต (Ebru&Muruvvet,2016;Pinto&Paul,2012; Taha&Ali,2011)



ผลลัพธ์ที่ชวนค้นหาจาก การนวดกดจุดสะท้อนเท้าในงานวิจัย

ความสุข Happiness?

ความผาสุก Well-being?

ความสุขสบาย Comfort?



เรื่องที่เราสนใจจะทำ
มีใครทำบ้างหรือยัง
มีจุดอ่อนจุดแข็ง





การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE
Volume 21, Number 2, 2015, pp. 69–76
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/acm.2014.0166

Self-Administered Foot Reflexology for the Management of Chronic Health Conditions: A Systematic Review

Hyun Jin Song, MPharm,^{1,*} Sun Mi Choi, OMD, PhD,^{2,*} Hyun-Ju Seo, MPH, PhD,³
Heeyoung Lee, MD, PhD,⁴ Heejeong Son, MPH,⁵ and Sanghun Lee, OMD, PhD²

Abstract

Objectives: To systematically review the effect of self-administered foot reflexology in patients with chronic health conditions.

Methods: Electronic databases were searched for literature published from 1948 to January 2014. The databases included MEDLINE, EMBASE, the Cochrane Library, CINAHL, CNKI, J-STAGE, Koreamed, Kmbase, KISS, NDSL, KISTI, and OASIS. Key search terms were “exp/relaxation therapy,” “foot,” “reflexology,” “zone therapy,” and “self.” All study designs were included. Two raters independently extracted data and assessed study quality by using the Cochrane risk of bias tool (for randomized controlled trials) and the risk of bias assessment tool for nonrandomized studies (for nonrandomized and before-and-after studies). A qualitative and descriptive analysis was performed because of the clinical diversity associated with chronic health conditions.

การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ

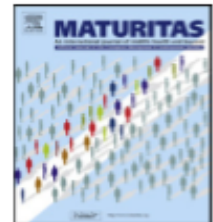
Maturitas 68 (2011) 116–120

Contents lists available at ScienceDirect



Maturitas

journal homepage: www.elsevier.com/locate/maturitas



Review

Reflexology: An update of a systematic review of randomised clinical trials

E. Ernst*, P. Posadzki, M.S. Lee

Complementary Medicine, Peninsula Medical School, Universities of Exeter & Plymouth, 25 Victoria Park Road, Exeter EX2 4NT, UK

ARTICLE INFO

Article history:

Received 8 October 2010

Received in revised form 27 October 2010

Accepted 28 October 2010

Key words:

Reflexology

Evidence

Effectiveness

Systematic review

Clinical trials

Alternative medicine

ABSTRACT

Reflexology is a popular form of complementary and alternative medicine (CAM). The aim of this update is to critically evaluate the evidence for or against the effectiveness of reflexology in patients with any type of medical condition. Six electronic databases were searched to identify all relevant randomised clinical trials (RCTs). Their methodological quality was assessed independently by the two reviewers using the Jadad score. Overall, 23 studies met all inclusion criteria. They related to a wide range of medical conditions. The methodological quality of the RCTs was often poor. Nine high quality RCTs generated negative findings; and five generated positive findings. Eight RCTs suggested that reflexology is effective for the following conditions: diabetes, premenstrual syndrome, cancer patients, multiple sclerosis, symptomatic idiopathic detrusor over-activity and dementia yet important caveats remain. It is concluded that the best clinical evidence does not demonstrate convincingly reflexology to be an effective treatment for any medical condition.

การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ

Complementary Therapies in Medicine (2008) 16, 3–8



available at www.sciencedirect.com



journal homepage: www.elsevierhealth.com/journals/ctim



Reflexology in the management of low back pain: A pilot randomised controlled trial

F. Quinn^a, C.M. Hughes^{b,*}, G.D. Baxter^c

^a Health and Rehabilitation Sciences Institute, University of Ulster, Shore Road, Newtownabbey, Co. Antrim BT37 0QB, United Kingdom

^b School of Life and Health Sciences, University of Ulster, Shore Road, Newtownabbey, Co. Antrim BT37 0QB, United Kingdom

^c Centre for Physiotherapy Research, School of Physiotherapy, University of Otago, Dunedin, New Zealand

Available online 27 June 2007

KEYWORDS

Reflexology;
Complementary

Summary

Objective: The current study was designed as a pilot study for a randomised controlled trial to investigate the effectiveness of reflexology in the management of low back pain (LBP).

Materials and methods: Participants suffering non-specific LBP were recruited and randomised

การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ

First author (year) Ref. no.	Condition	n (Jadad score)	Design	Interventions	Primary outcome measure	Follow-up	Main result
Engquist (1977) [17]	Patients after cholecystectomy	16 (2)	RCT (A+B vs. B)	Conventional care + foot reflexology on "pituitary-adrenal zones" vs. conventional care alone	Blood cortisol levels	None	No inter-group difference
Infante (1990) [18]	Headache	32 (2)	RCT	12-30 sessions of foot reflexology + oral placebo vs. arm massage + oral Flunarizin for 2-3 months	Intensity and duration of headache	3 months	No inter-group difference
Johnsen (1992) [19]	Asthma	30 (2)	RCT (A+B vs. B)	Conventional care + foot reflexology vs. conventional care alone for 3 months	Symptoms recorded in patient's diary, use of medication objective parameters of pulmonary function	6 months	No inter-group difference
Johnson (1993) [20]	Premenstrual syndrome	35 (3)	RCT (plc)	Ear, hand and foot reflexology vs. placebo reflexology for 2 months (30 min each session)	Score of 38 symptoms recorded in patient's diary	4 months	Symptom decrease significantly greater in treatment group than in placebo group
Kim (1993) [21]	Type II diabetes	32 (2)	RCT (A+B vs. B)	Daily foot reflexology (35 min/session) for 30 days vs. no reflexology (both groups also received orthodox therapy)	Blood sugar levels (and other variables)	Not known	Blood sugar and other variables normalised in the experimental group only (no inter-group comparison provided)
Klein (1998) [22]	Post-operative state (gynaecological operations)	130 women (3)	RCT (plc)	A) 5 daily reflexology sessions (1 day pre-op to 3rd day post-op) B) placebo reflexology C) attention control	Pain, sleep quality, well-being	3 days post-op	Group A had significantly poorer outcomes than Group B
Leung (2000) [23]	Cancer palliation	12 (1)	RCT (plc)	3 sessions of foot reflexology vs. placebo reflexology	Quality of life (VAS)	5 days	Greater improvement of QOL in the treatment group
Leung (2000) [24]	Breast and lung cancer	23 (2)	RCT cross-over	1 reflexology session vs. no treatment	Anxiety, pain (VAS)	None	Significant decrease in anxiety during reflexology.
Leung (2001) [25]	Asthma	40 (5)	RCT (plc)	10 reflexology sessions vs. placebo reflexology	Lung function, quality of life	10 weeks	No inter-group difference
Leung (2002) [26]	Menopause symptoms	76 (3)	RCT (plc)	9 reflexology sessions vs. placebo reflexology	Women's Health Questionnaire	19 weeks	No inter-group difference
Leung (2002) [27]	Cancer palliation	26 (3)	RCT (plc)	6 reflexology sessions vs. placebo reflexology	Depression, anxiety (HADS)	6 weeks	No inter-group difference
Leung (2002) [28]	Irritable bowel syndrome	34 (1)	RCT (plc)	6 reflexology sessions vs. placebo reflexology	Pain, diarrhoea, abdominal distention	4 weeks	No inter-group difference
Leung (2003) [29]	Third trimester pregnancy with foot oedema	55 (2)	RCT (3 groups)	Rest reflexology 'lymphatic' reflexology	Ankle and foot circumference	None	No inter-group difference



การบูรณาการกจุดสะท้อนทำ
เข้าสู่งานวิจัย

คำถามสร้างแรงบัลดาลใจ



- ปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ๆเราทำงานสามารถใช้การกวดจุดสะท้อนเข้าแก้ปัญหาได้หรือไม่
- นักวิจัยอยากส่งเสริมสุขภาพ หรือ พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยการกวดจุดสะท้อนเข้าอย่างไร

ฝึกตั้งคำถามวิจัยเกี่ยวกับ
การกดจุดสะท้อนเท้า



ตัวอย่างสมมติฐานงานวิจัย

1

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมวัยผู้ใหญ่
ภายหลังได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองร่วมกับการ
นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีอาการปวดข้อเข่า
ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

2. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมวัยผู้ใหญ่
ภายหลังได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองร่วมกับการ
นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีอาการปวดข้อเข่า
ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐานงานวิจัย

2

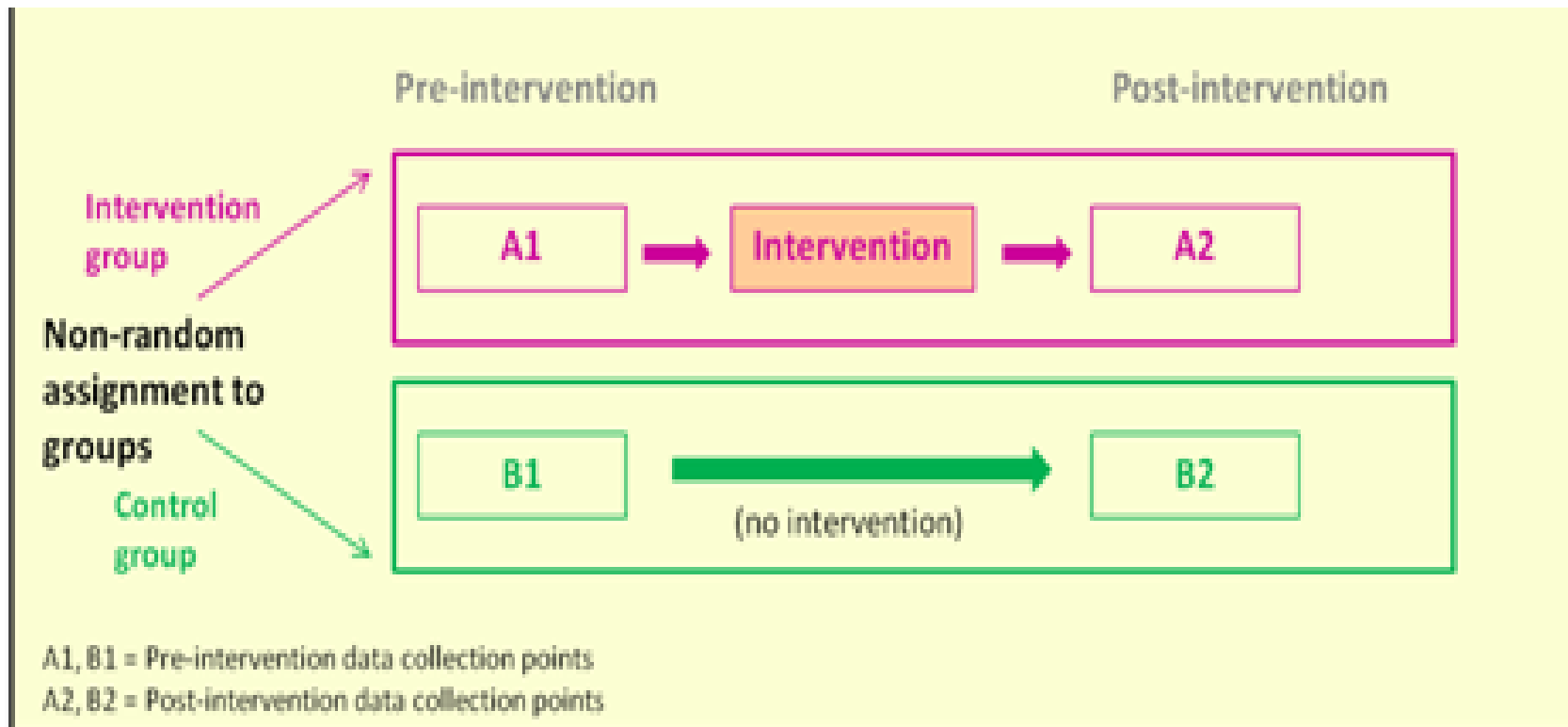
สมมติฐานการวิจัย

ผู้ป่วยที่ได้รับโปรแกรมการนัดกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้าร่วมกับการกำหนดลมหายใจมี
ค่าเฉลี่ยความปวดหลังฝ่าตัดช่องท้องน้อยกว่า
ผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

วิธีการศึกษา

Quasi-experimental design

รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง





วิธีการศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้องในกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับ การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีความเร็วเฉลี่ย ในการไหลเวียนกลับของเลือดดำบริเวณขาหนีบ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกาย ร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

2. ผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง ที่ได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกาย ร่วมกับการนวด กดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (กลุ่มทดลอง) มีความเร็วเฉลี่ย ในการไหลเวียนกลับของเลือดดำบริเวณขาหนีบ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ทำการศึกษา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 22 คน (Burns & Grove, 2005) มีการวัดผล ก่อนและหลังการทดลอง (the pretest-posttest control group design)



วิธีการศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

ผู้ป่วยที่ได้รับโปรแกรมการนวดกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้าร่วมกับการกำหนดลมหายใจมี
ค่าเฉลี่ยความปวดหลังผ่าตัดช่องท้องน้อยกว่า
ผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง
(quasi-experimental research) แบบ Two-
group pretest-posttest design โดยมีวิธีการ
ดำเนินการวิจัย ดังนี้



เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลการกดจุดสะท้อนเท้า

ตัวแปรต้น

[ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายขา ร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า]

ต่อความเร็วในการไหลเวียนกลับของเลือดดำบริเวณขาหนีบ

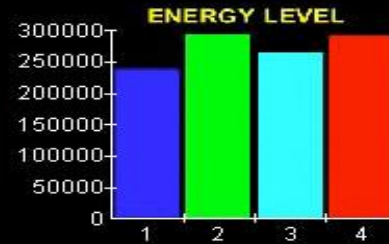
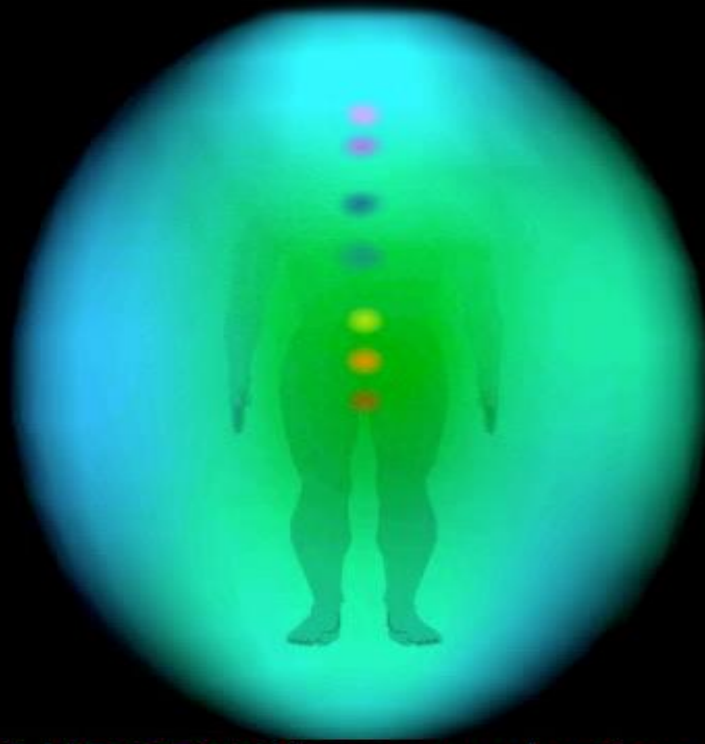
ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง*

ตัวแปรตาม

The Effect of Leg Exercise Combined with Reflexology on Femoral Venous Blood Flow Velocity in Post Abdominal Surgery Patients

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลการกอดจุดสะท้อนเท้า

AURA VIDEO STATION - What Color is your Aura?



BLUE GREEN communicative, social, heartfelt, loving, quick minded



เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลการกวดจุดสะท้อนเข้า

ผลของโปรแกรมการนวดกวดจุดสะท้อนฝ่าเท้าร่วมกับการกำหนดลมหายใจ
ต่อระดับความปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง

เครื่องมือสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้มีอะไรบ้าง





ผลของการนัดต่อการลดเวลาในระยะปากมดลูกเปิดช้า
หรือศึกษาผลของการนัดที่ใช้การนัดมากกว่า 1 ครั้ง
ต่อเวลาในระยะที่ 2 เวลาในระยะที่ 3 ของการคลอด การ
บรรเทาความเจ็บปวด และความพึงพอใจของผู้คลอด
รวมทั้งควรศึกษาผลของการนัดกดจุดสะท้อนที่เท้า
ในระยะหลังคลอด ต่อการหลั่งน้ำนม และการป้องกัน
ตกเลือดหลังคลอด



Gap of Knowledge
การกดจุดสะท้อนเท้า



ในการนำการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้ามา
รักษาเสริมเพื่อบรรเทาปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็งนั้น
ควรมีการเผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจ ได้มีความรู้ ความ
เข้าใจถึงประโยชน์ ข้อควรปฏิบัติ ข้อห้าม และสามารถ
นำไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทางด้านวิชาการ และ
เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ป่วยในการเข้าถึงการบำบัดด้วย
การนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้ากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ
เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง
การนวด และเพื่อเป็นการคงไว้ซึ่งประสิทธิผลของ
การนวดจึงควรเลือกรูปแบบการนวดแบบวันเว้นวัน



Gap of Knowledge
การกดจุดสะท้อนเท้า

1. ควรมีการติดตามประเมินผลหลังการทดลองในระยะยาวว่าสามารถลดอาการแพ้ชาได้อย่างถาวรหรือไม่
2. ควรมีการวัดผลลัพธ์ที่เป็นความรู้สึกร่วมเพิ่มเติม เช่น ความรู้สึกรู้สึกสบายมากขึ้น



- การบูรณาการร่วมกับศาสตร์ทางเลือกตัวอื่น
- การบูรณาการ/เปรียบเทียบกับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน
- การพัฒนาแนวปฏิบัติการนวดกดจุดสะท้อนเท้าในแต่ละกลุ่มอาการ
- การพัฒนานวัตกรรมโดยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า
- ระยะเวลาที่ทำแล้วได้ผลดีที่สุดในแต่ละกลุ่มอาการ
- การพัฒนาเครื่องมือ/แบบวัดประเมินผลจากการกดจุดสะท้อนเท้า



Gap of Knowledge
การกดจุดสะท้อนเท้า



การสร้างนวัตกรรมการกวดจุดสะท้อนเท้า

นวัตกรรม หมายถึง การคิดสิ่งใหม่ วิธีการใหม่ หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่มีอยู่เดิมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น และนำมาประยุกต์ใช้อย่างสัมฤทธิ์

(ศูนย์การเรียนรู้ นวัตกรรมทางการแพทย์ สภาการชาติไทย, 2553; Mckeown, 2008)



การสร้างนวัตกรรมการกวดจุดสะท้อนเท้า

นวัตกรรมที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นและค่าใช้จ่ายน้อยเป็นทางเลือกของผู้ใช้บริการทางสุขภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทางสุขภาพ และสร้างรูปแบบธุรกิจสุขภาพใหม่ ดังนั้นการนำนวัตกรรมมาใช้ในระบบสุขภาพต้องคำนึงถึงความคุ้มค่า ความปลอดภัยและประสิทธิภาพที่คุ้มค่า

(Herzlinger, 2006)



การสร้างนวัตกรรมการกวดจุดสะท้อนเท้า

รูปแบบของนวัตกรรม เป็นทั้งลักษณะของกระบวนการรูปแบบ
แผนผังความคิด (model) และผลิตภัณฑ์ (product) ดังนั้นการพัฒนา และ
ออกแบบนวัตกรรมทางการพยาบาลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการคำนึงถึง
ประสิทธิภาพ (efficiency) มีระเบียบวิธีวิจัยที่ถูกต้อง มีหลักฐานทาง
วิชาการสนับสนุน มีความปลอดภัยทั้งต่อผู้ป่วย และผู้ใช้งาน และมีการใช้
ทรัพยากรลดลงทั้งด้านเงิน เวลา บุคลากร และสามารถนำไปใช้ได้จริง

(Omachonu & Einspruch, 2015; Varkey, et al., 2008; วิชา, 2550)

