

คู่มือกดจุด

จุด

สะท้อนเท้า



Foot Reflexology

เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

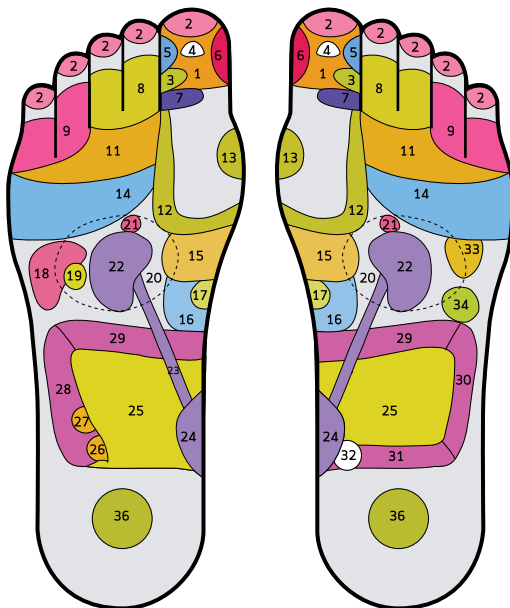
จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือ กดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



ฝ่าเท้าขวา

ฝ่าเท้าซ้าย

คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ISBN 978-616-11-3928-5

คู่มือ กดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ผู้เขียน

นางอำไพ ชัยชลทรัพย์ นางบุญยาพร วิภาตะวัต
นางรุ่งฤดี ทองพลู นางสาวอรุณเนตร ต้นโลม

บรรณาธิการบริหาร

นายแพทย์เทวัญ ธาณิรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

คณะบรรณาธิการ

นางสีไพร พลอยทรัพย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางจิรภภา วานิชอังกูร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวทัศนีเวศ ยะโส นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้ประสานงาน

นางสาวดวงเดือน แสงตรง นางสาวอรุณรัตน์ เดโชภพ

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02 591 7007 ต่อ 2605 , 2606

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กุมภาพันธ์ 2562

จำนวน : 13,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

การส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ เป็นเป้าหมายหนึ่งที่สำคัญ และสอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุขสู่ความเป็นเลิศตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเชิงรุก ในทุกกลุ่มวัย โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งการให้คำปรึกษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์นั้น การสร้างเสริมผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกด้านกดจุดสะท้อนเท้ามาใช้ในการผสมผสานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำคู่มือ “กดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ” สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายใช้เป็นแนวทางการบูรณาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งตนเองและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ลดการดูแลจากผู้สูงอายุ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว ชุมชน และสังคมดีขึ้น

การจัดทำคู่มือ “กดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ” เล่มนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ต้องขอขอบคุณอาจารย์อัมไพ ชัยชลทรัพย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านกดจุดสะท้อนเท้า พร้อมด้วยคณะ ที่อนุเคราะห์ข้อมูลและให้คำแนะนำที่ถูกต้องด้านความหมายและการแบ่งประเภท Reflexology ประวัติความเป็นมา ทฤษฎีโซน (Zone theory) ทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian theory) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เทคนิคการแบ่งโซนเท้า ตำแหน่งอวัยวะที่สะท้อนบนฝ่าเท้า เทคนิคและวิธีการกดจุดสะท้อนเท้า เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ กลไกการบำบัดอาการที่พบบ่อย 7 ระบบ ข้อห้ามและข้อควรระวัง คำแนะนำหลังการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนเท้า อันเป็นประโยชน์อย่างสูงและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการนำไปประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพประชากรผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป



นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มกราคม 2562



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ประเภท Reflexology	0
ความหมาย	1
ประวัติความเป็นมา	2
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	4
ทฤษฎีโซน (Zone Theory)	6
ทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian Theory)	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการปวด	11
กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการขาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน	14
กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการไม่พึงประสงค์หลังการผ่าตัด	15
เทคนิคการแบ่งโซนเท้า	16
ตำแหน่งอวัยวะที่สะท้อนบนฝ่าเท้า	20
การกดจุดสะท้อนเท้า 7 ระบบ	25
วิธีการและเทคนิคการกดจุดสะท้อนเท้า	25
เทคนิคและวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสร้างสุขภาพ	26
1. ระบบการขับถ่ายของเสีย	26
2. ระบบประสาทสมอง	31
3. ระบบประสาทสัมผัส	33
4. ระบบประสาทฮอร์โมน	35
5. ระบบประสาทโครงสร้างกระดูกและไขสันหลัง	38
6. ระบบประสาทการเคลื่อนไหว	40
7. ระบบประสาทภูมิแพ้และน้ำเหลือง	42



สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กลไกการบำบัดอาการที่พบบ่อย 7 ระบบ	43
ข้อควรระวังการกดจุดสะท้อนเท้า	46
ข้อห้ามในการกดจุดสะท้อนเท้า	47
คำแนะนำหลังการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	47
ประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนเท้า	48
บรรณานุกรม	49



คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



กดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

ความหมาย

ตามราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2551 ให้ความหมายคือ วิทยาการสะท้อนจุดเท้า หมายถึง การเรียนรู้จุดสะท้อนในบริเวณที่สัมพันธ์กับเส้นพลังสู่อวัยวะจำเพาะเพื่อนำไปประยุกต์การนวดกดจุดสะท้อนซึ่งเป็นวิธีการบำบัดทางเลือกแบบหนึ่งที่บรรเทาอาการป่วย หรือบำบัดโรค การนวดกดจุดสะท้อนแตกต่างจากการนวดโดยทั่วไป เพราะต้องรู้เทคนิคการออกแรงกดในระดับที่ลึกกว่าการบีบนวด และรู้จักตำแหน่งสะท้อนสู่อวัยวะอย่างแม่นยำ ตำแหน่งการนวดกดจุดมี 3 แห่งคือ ที่มือ เท้า และหู

ประเภท Reflexology แบ่งเป็น 3 ชนิด

- 1) การนวดกดจุดสะท้อนที่มือ (Hand Reflexology)
- 2) การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า (Foot Reflexology)
- 3) การนวดกดจุดสะท้อนที่หู (Ear Reflexology)



คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



ประวัติ ความเป็นมา



วิชาการกดนวดเท้าเพื่อการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย
มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีภาพเขียนที่ฝาผนังเกี่ยวกับการนวดเท้า
ปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในปิรามิดของอียิปต์ และที่อินเดีย
มีรอยพระพุทธรูปที่จารึกภาพแสดงการนวดฝ่าเท้า

เมื่อปี ค.ศ. 1913 ดร.วิลเลียม พิตซ์เจอร์ราร์ด ทำการ
ค้นคว้า ปรับปรุงทฤษฎีเกี่ยวกับ “การรักษาตามโซน” และ
ทำการเผยแพร่ ในวงการแพทย์

ต่อมาปี ค.ศ.1930 Eunice Ingham นักกายภาพบำบัด
ประเทศอเมริกาได้ศึกษา ทฤษฎีโซนของ ดร.วิลเลียมได้ ค้นพบ
จุดที่ทรงพลังมากที่สุด บริเวณฝ่าเท้า มีการสร้างแผนภาพ
ร่างกายตามตำแหน่งเท้าและศึกษาศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง
กับฝ่าเท้าโดยเฉพาะเรียกว่า Reflexology ซึ่งต่อมาได้รับ
การขนานนามว่า “มารดาแห่งการนวดกดจุดสะท้อนเท้า”
(นิโคลา ฮอลล์,1988.)



ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

- ➡ 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)

ในที่นี้จะกล่าวถึง 2 ทฤษฎีหลักสำคัญได้แก่ ทฤษฎีโซนและทฤษฎีเส้นพลัง ทฤษฎีโซน (Zone Theory) ค้นพบโดย Dr. William H. Fitzgerald พบว่า อวัยวะทุกส่วนในร่างกายมีพลังงานที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงอวัยวะทั้งหมดเข้าด้วยกัน

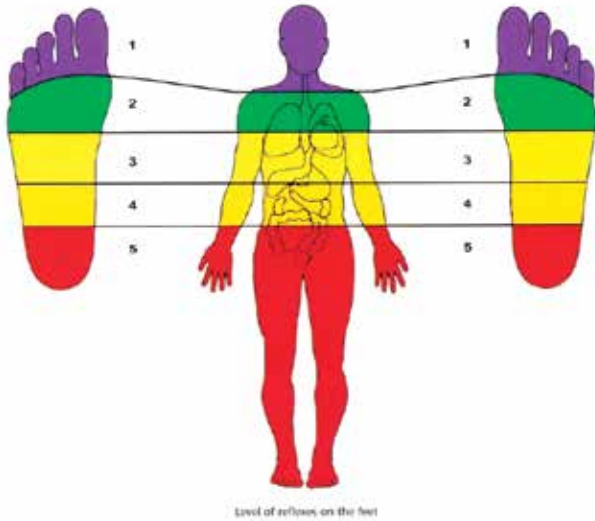
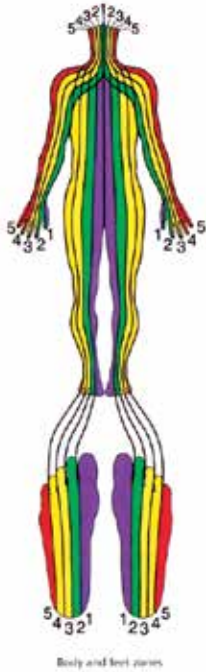


การไหลเวียนในร่างกาย รวมทั้งหมด 10 โชน แบ่งเป็นซีกซ้าย และซีกขวาอย่างละ 5 โชน โชนที่ 1 จะอยู่ชิดกับแนวกึ่งกลาง ลำตัว ถัดออกไปจะเป็นโชนที่ 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย แทนโชนที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 เริ่มจากส่วนบนสุดของศีรษะ แตะแขนงออกไปสิ้นสุดที่นิ้วมือและนิ้วเท้าทั้งสิบนิ้ว การออกแรงกดที่เส้นประสาท ส่วนปลายของมือและเท้าในด้านขวาและซ้ายจะมีผลต่อ อวัยวะในโชนเดียวกัน เช่น โชนนิ้วมือด้านขวา สะท้อนไปยัง อวัยวะซีกขวา ยกเว้น ส่วนของสมอง ซึ่งเมื่อออกแรงกดที่มือ หรือเท้าขวาจะมีผลต่อสมองซีกซ้าย เนื่องจากมีการไขว้กัน ของเส้นประสาทที่ Optic chiasma ทฤษฎีโชนมีความ เกี่ยวข้องกับเส้นทางเดินแห่งชีวิต เป็นเส้นทางเดินซึ่งวิ่งจาก เท้าหรือมือขึ้นสู่ศีรษะ เชื่อว่าพลังมีการไหลอย่างสม่ำเสมอไป ตามเส้นทางต่างๆ ในร่างกาย สิ้นสุดที่ใดจะเป็นจุดสะท้อนที่ เท้าและมือนั้น เมื่อเส้นภายในร่างกายมีการติดขัด การไหลเวียน ของพลังในร่างกายจะถูกรบกวน การนวดกดจุดจะสามารถ ช่วยลดอาการติดขัด ทำให้การไหลเวียนดีขึ้นเกิดสมดุล ในร่างกาย

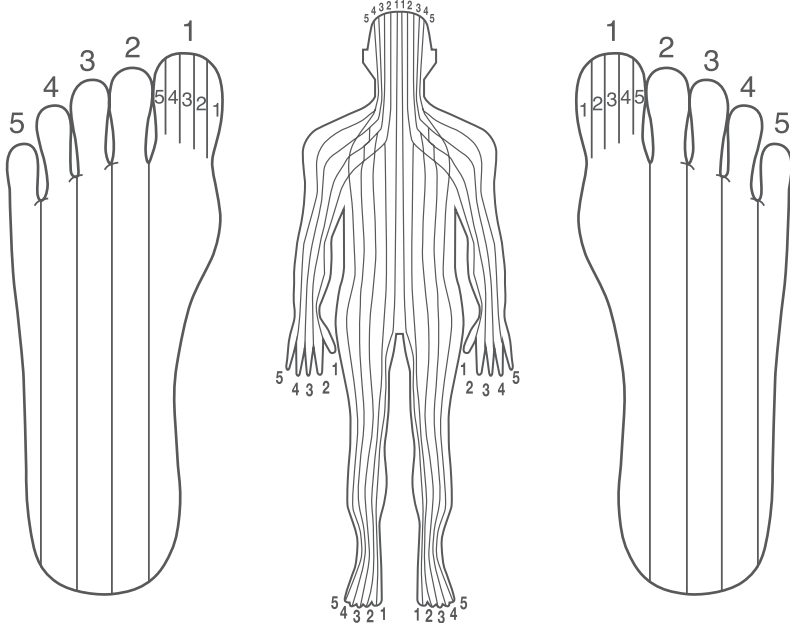
คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



ทฤษฎีโซน (Zone Theory)



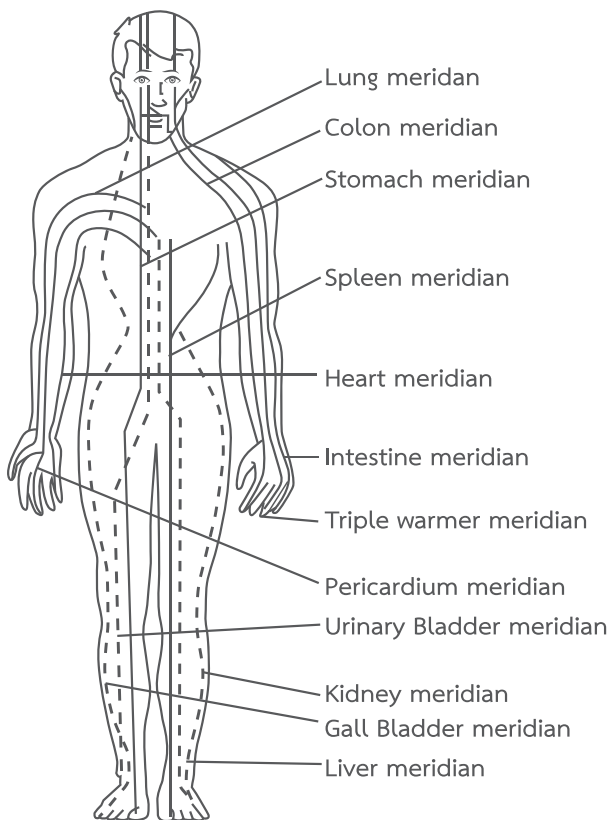
กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



แนวคิดของทฤษฎีเส้นพลังนี้ได้ให้ความสำคัญของจุดสะท้อนที่เท้าและมือทั้ง 2 ข้างที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะต่อม กระจก และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดภายในร่างกาย ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีโซน โดย Eunice Ingham ได้ศึกษาพัฒนาทฤษฎีโซน อย่างต่อเนื่อง จนได้มาเป็น Foot Reflex Theory โดยได้สร้างแผนผังเท้าที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเส้นทางเดินพลังและจุดสะท้อนต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย (Visceral organs)



คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



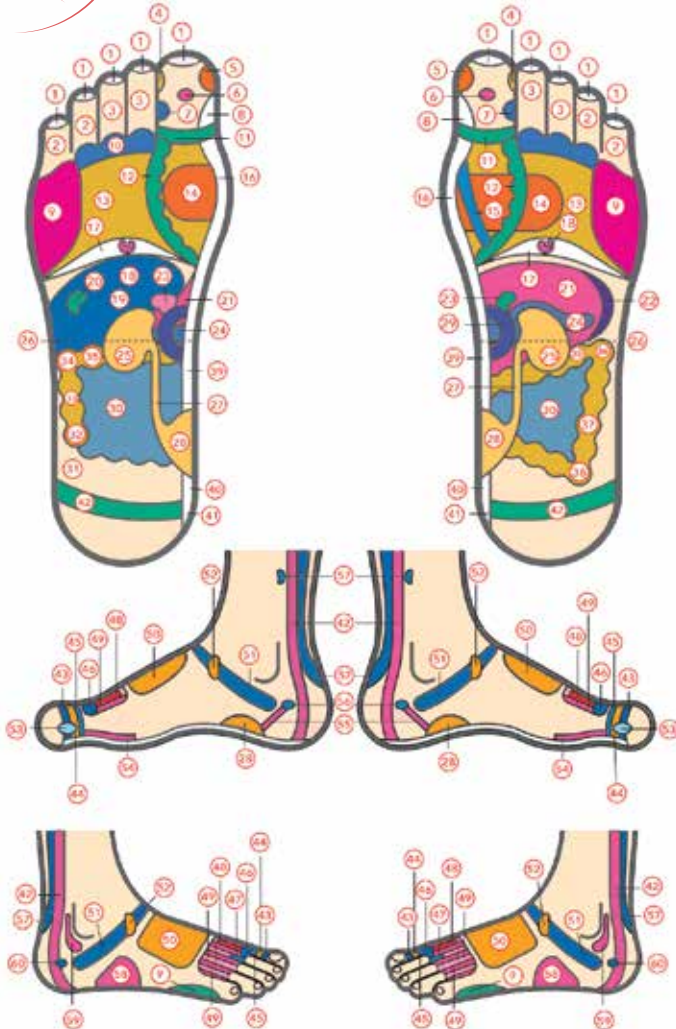
ซึ่งเป็นการแสดงภาพตามกายวิภาคศาสตร์ โดยถ้าออกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือขวา ก็จะมีผลต่ออวัยวะ และต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกขวา ในขณะที่ถ้าออกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือซ้าย ก็จะมีผลต่ออวัยวะ

และต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกซ้าย (มาจากรากฐานของทฤษฎีไซน) ซึ่งจากการศึกษารวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยจำนวนหลายร้อยคน โดยใช้นิ้วมือกด หรือคลำบริเวณเท้าแล้วพบว่าบริเวณนั้นรู้สึกปวด ไม่สุขสบาย หรือมีความรู้สึกมีเสียง “กร๊อบ ๆ (Gritting)” เกิดขึ้นที่เท้าบริเวณใดจะมีความสัมพันธ์กับโรค ความผิดปกติ หรือการบาดเจ็บของอวัยวะส่วนใดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ เหตุนี้จึงทำให้สามารถระบุจุดใดหรือตำแหน่งใดของเท้าหรือมือ เป็นจุดสะท้อนของอวัยวะหรือต่อมใดภายในร่างกาย โดยเธอกล่าวว่า “จุดสะท้อนที่เท้าเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สามารถแสดงให้เห็นอวัยวะภายในร่างกายได้” และพบว่าเท้าจะมีความไวต่อการตอบสนองต่อการนวดกดจุดสะท้อนได้ดีกว่ามือ (Lockett, 1992: 14; Dougans, 1996: 53; Mantle and Mackereth, 2001: 43)

คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการปวด เช่น ผลการศึกษาวิจัย 5 เรื่อง
ดังนี้

1. วันเพ็ญ ปานยิ้ม (2543) ได้ศึกษาผลของการนวดจุดฝ่าเท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลังผ่าตัดดมดลูกทางหน้าท้อง โดยศึกษาผู้ป่วยหลังผ่าตัดดมดลูกทางหน้าท้อง จำนวน 60 คน โดยเลือกตามเกณฑ์ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน เพื่อเปรียบเทียบผลการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมานจากการผ่าตัด สัณญาณชีพ รวมทั้งจำนวนครั้งของการได้รับยาแก้ปวดในช่วง 3 วันแรกของการผ่าตัดดมดลูกทางหน้าท้องระหว่างกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการนวดจุดฝ่าเท้า วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ช่วง 13.30-16.30 ในวันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 หลังผ่าตัด พบว่าการนวดจุดฝ่าเท้า ช่วยลดอาการปวดและความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งส่งเสริมการผ่อนคลาย

2. บังอรรัตน์ พูนสอาด (2543) ได้ศึกษาผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าต่อความปวดและการผ่อนคลายในผู้ป่วยมะเร็ง โดยศึกษาในผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกชนิดที่มีความปวดจากมะเร็ง จำนวน 30 คน โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ซึ่งผู้ป่วยทุกรายจะเป็นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบระดับของความปวดและผลของความปวดที่รบกวนการทํากิจวัตรประจำวัน เช่น การนอนหลับ การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การผ่อนคลาย ผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการหายใจ การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต หลังการได้รับการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจริง (True foot zone therapy, TFZT) และหลังการได้รับการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าหลอก (Mimic foot zone therapy, MFZT) พบว่ากลุ่มที่ได้รับ TFZT มีระดับความปวด และผลรบกวนกิจวัตรประจำวันจากความปวดลดลง รวมทั้งรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกว่าที่ได้รับ MFZT รวมทั้งค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต กลุ่มที่ได้รับ TFZT จะลดลงหลังการนวดมากกว่าที่ได้รับ MFZT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ศรีนยา หวงสุวรรณากร (2546) ได้ศึกษาผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อระดับความเจ็บปวด สัญญาณชีพ และความพึงพอใจในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้องของระบบทางเดินอาหาร โดยศึกษาในผู้ป่วยหลัง ผ่าตัดใหญ่ระบบทางเดินอาหาร ศัลยกรรมลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก จำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า มีระดับคะแนนความเจ็บปวด น้อยกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. สุรชาติพ เกษตรลักษณ์ (2548) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าด้วยน้ำมันหอมระเหย ต่อกลุ่มอาการไม่สบาย ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจแบบเปิดจำนวน 45 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยกลุ่มอาการไม่สบายในผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจแบบเปิด วันที่ 2 วันที่ 3 และ วันที่ 4 ระหว่างกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ศิริวัลย์ เहरา (2546) ได้ศึกษาผลของการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้า ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 คน พบว่าระยะทดลองที่ได้รับการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอาการปวดข้อน้อยกว่าระยะควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้สึกผ่อนคลายและสุขสบายเมื่อได้รับการนวด

กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

1. ผลการศึกษาวิจัยของเสมียน ชันมัน (2544) ศึกษาผลของการพยาบาลโดยใช้วิธีการนวดเท้าในการร่วมกับการรักษาอาการชา ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โดยศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีอาการชาเท้า 15 คน พบว่าผู้ป่วย 10 คน มีอาการชาลดลงอย่างต่อเนื่องตลอด 3 วัน ภายหลังจากการนวดเท้า ส่วนผู้ป่วยอีก 5 คน มีอาการชาลดลงได้ไม่นานและอาการชากลับเป็นซ้ำอีกภายหลังจากนวดเท้าในวันนั้น อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ป่วยทุกรายมีความพึงพอใจ

กดจุดสะท้อนเท้าลดอาการไม่พึงประสงค์หลังการผ่าตัด
เช่น ผลการศึกษาวิจัย 3 เรื่อง ดังนี้

1. นงลักษณ์ พรหมติงการ (2545) ได้ศึกษาผลของการนวดเท้าต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยผ่าตัดช่องท้องในหอผู้ป่วยวิกฤตศัลยกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดช่องท้อง จำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงจากก่อนนวดเท้า และคะแนนความแตกต่างของความวิตกกังวลระหว่างก่อนและหลังการนวดเท้ามากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการนวดเท้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. นิยม มาชมภู (2558) ศึกษาโปรแกรมการจัดการอาการไม่พึงประสงค์ต่อผู้ป่วยหลังผ่าตัด จำนวน 44 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 22 คน พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ลดอาการปวด อาการนอนไม่หลับ อาการหายใจลำบาก อาการเหนื่อยล้า และความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Bagheri-Nesamiet al. พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า เป็นเวลา 20 นาที มีระดับการปวดและความเหนื่อยล้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.0001

3. จำเรียง ภัทรธรรมาภรณ์ (2548) ศึกษาผลของการนวดจุดฝ่าเท้าต่ออาการท้องอืดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูกออกทางหน้าท้อง โดยศึกษาในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกออกทางหน้าท้องและได้รับยาระงับความรู้สึกทั่วร่างกายจำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของอาการท้องอืดและความทุกข์ทรมานหลังการนวดฝ่าเท้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และจำนวนครั้งเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวแบบบีบรัดของลำไส้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

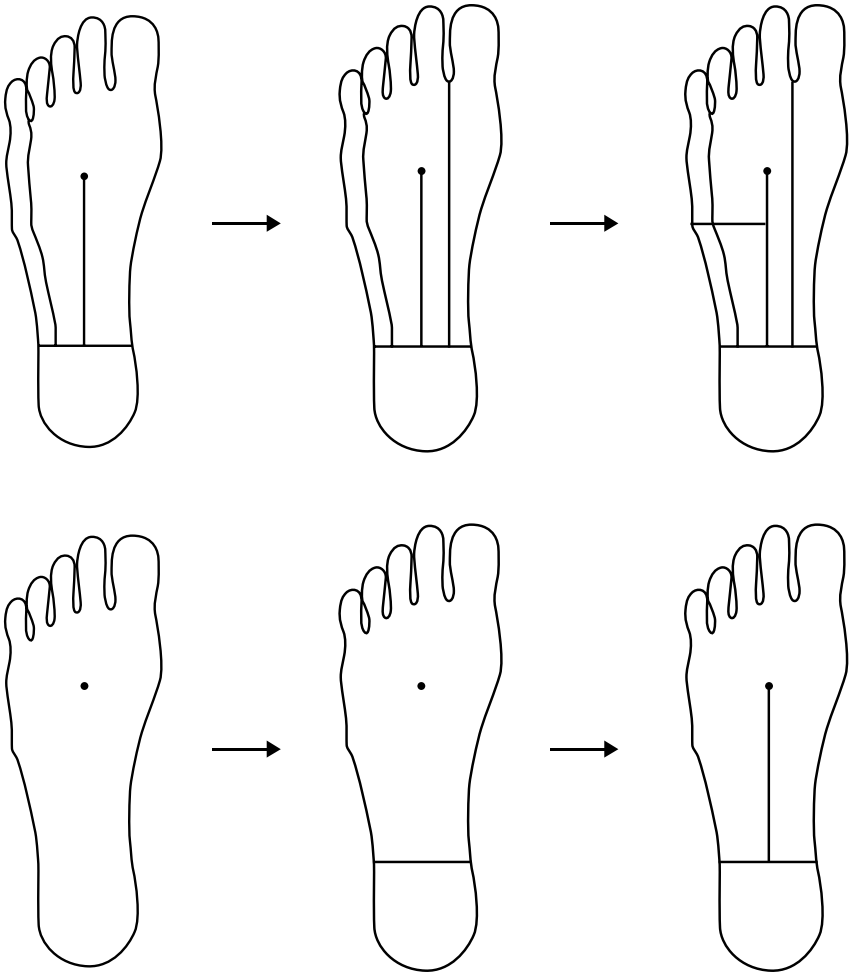
เทคนิคการแบ่งโซนเท้า (ไกรสิงห์ (สมบุญ) รุ่งโรจน์สกุลพร, 2541)

ขั้นตอนการแบ่งโซนเท้า ดังนี้

1. หาจุดใจกลางฝ่าเท้า โดยการลากเส้นลงมาจากระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง มาอยู่บริเวณสิ้นสุดรอยงูของฝ่าเท้า

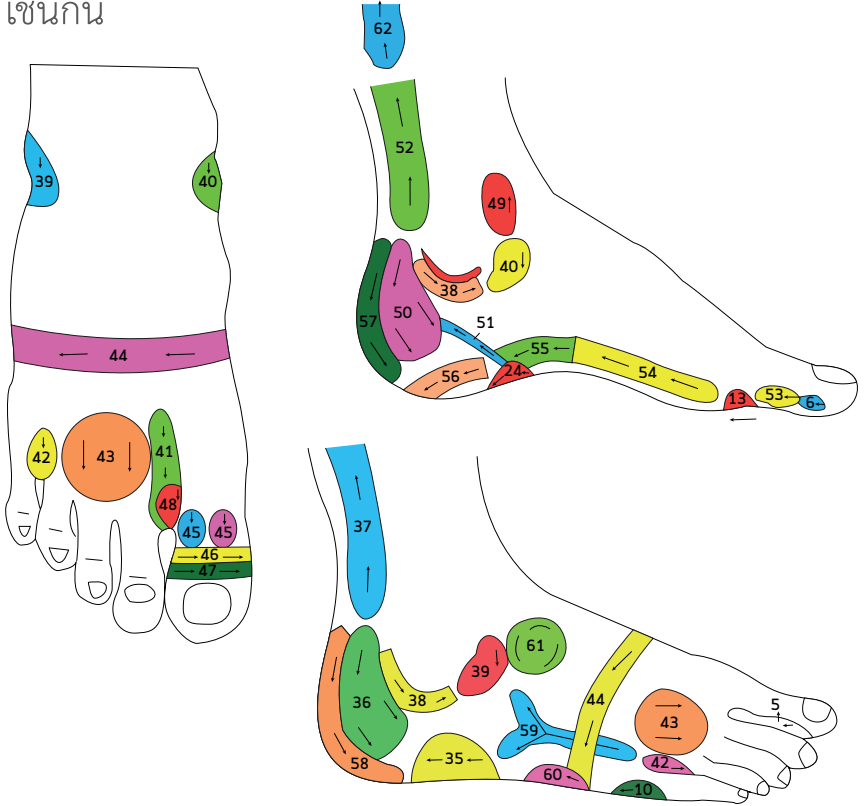
2. หาเส้นสันเท้า โดยการจับรอยปุ่มของ เอ็นร้อยหวายแล้วลาก ขึ้นมาด้านบนสันเท้า
3. หาเส้นกลางฝ่าเท้า ลากเส้นจากจุดใจกลาง ฝ่าเท้าแบ่งครึ่งเส้นสันเท้า
4. หาเส้นสันก้อย ลากเส้นจากช่องระหว่าง นิ้วก้อยและนิ้วนาง ตามรูปแนวเท้ามาจรด เส้นสันเท้า
5. หาเส้นโป่งชี้ ลากเส้นจากช่องระหว่าง นิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้ ตามแนวรูปเท้ามาจรด เส้นสันเท้า
6. เส้นตัดขวางกลางฝ่าเท้า ลากเส้นจากเส้นสันเท้า มาบรรจบกับแนวเส้น กึ่งกลางของเส้นโป่งชี้

คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



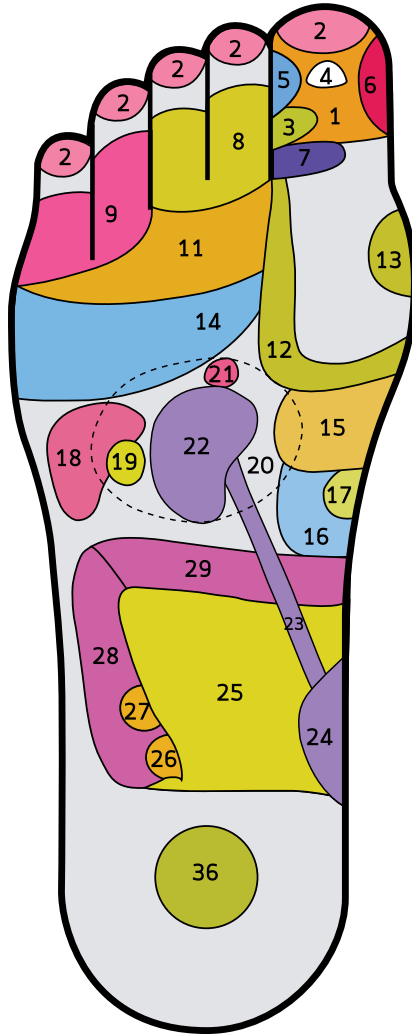
ภาพแสดงวิธีการแบ่งโซนเท้า

การแบ่งโซนเท้าเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น และรู้ถึงตำแหน่งที่แสดงถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เปรียบเสมือนกระจกเงาที่แสดงให้เห็นอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งเท้าจะมีความไวต่อการตอบสนองต่อการกดได้ดีกว่าที่มีมือ ซึ่งการกดจุดนวดไปตามตำแหน่งเท้าที่ถูกต้องตามอวัยวะที่ปรากฏที่ฝ่าเท้าก็จะไปสะท้อนอวัยวะในร่างกายของเราด้วยเช่นกัน

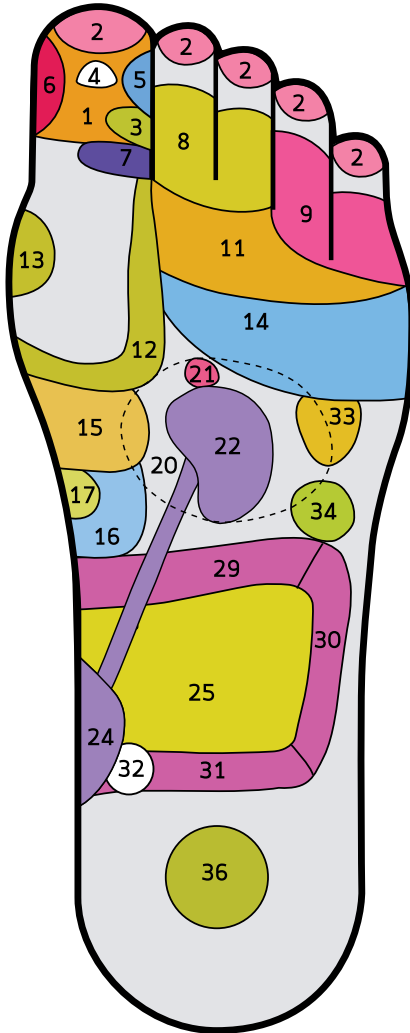


ตำแหน่งอวัยวะที่สะท้อนบนฝ่าเท้า

1. สมองใหญ่
2. หน้าผาก
3. สมองน้อย
4. ต่อมใต้สมอง
5. ขมับ
6. จมูก
7. คอ
8. ตา
9. หู
11. กล้ามเนื้อบ่า
12. ต่อมไทรอยด์
13. ต่อมพาราไทรอยด์
14. ปอด
15. กระเพาะอาหาร
16. ลำไส้เล็กตอนบน
17. ตับอ่อน
18. ตับ

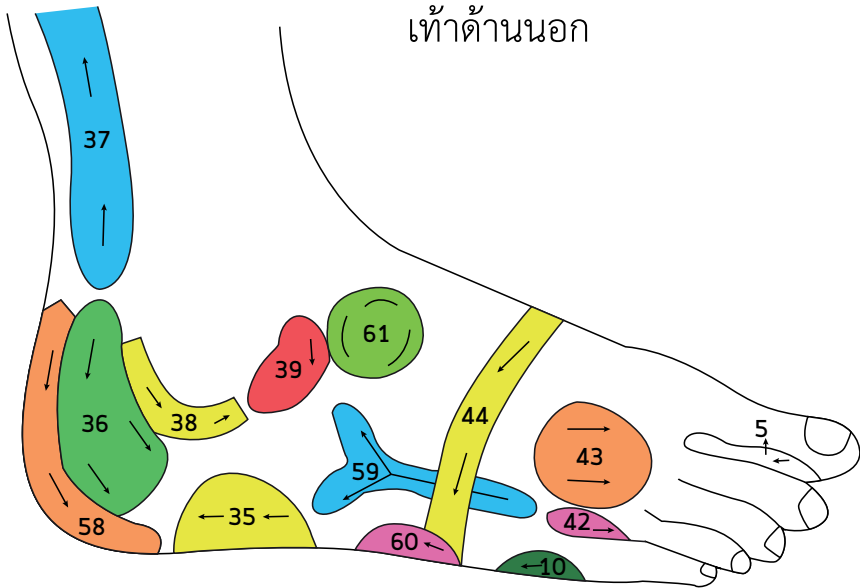


ฝ่าเท้าขวา

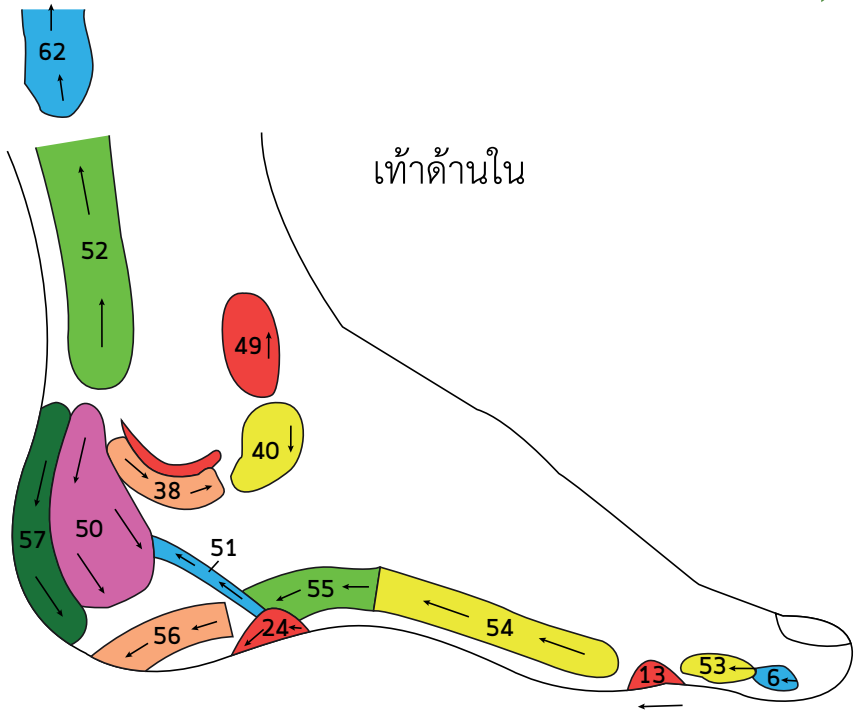


ฝ่าเท้าซ้าย

19. ถูงน้ำดี
20. ประสาทช่องท้อง
21. ต่อมหมวกไต
22. ไต
23. ท่อไต
24. กระเพาะปัสสาวะ
25. ลำไส้เล็ก
26. ไส้ติ่ง
27. ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น
28. ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น
29. ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
30. ลำไส้ใหญ่ขาลง
31. ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง
32. ทวารหนัก
33. หัวใจ
34. ม้าม
36. อวัยวะสืบพันธุ์
รังไข่ อัณฑะ
53. กระดูกสันหลังช่วงคอ



- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 10. หัวไหล่ | 43. ทรวงอก |
| 35. หัวเข่า | 44. กระบังลม |
| 36. อวัยวะสืบพันธุ์
รังไข่ อัณฑะ | 58. กระดูกก้นกบ
ด้านนอก |
| 37. ท้องน้อย | 59. กระดูกสะบัก |
| 38. กระดูกสะโพก | 60. ข้อศอก |
| 39. ต่อมเหงื่อ
ส่วนบนของร่างกาย | 61. กระดูกซี่โครง
ท่อนที่ 11, 12 |
| 42. อวัยวะการทรงตัวหูชั้นใน | |



13. ต่อมพาราไทรอยด์

38. กระดูกสะโพก

40. ต่อมน้ำเหลือง

ส่วนล่างของร่างกาย

49. ต่อมน้ำเหลืองขาหนีบ

50. ต่อมลูกหมาก,มดลูก

51. องคชาติ,ช่องคลอด

52. ช่องทวารหนัก

53. กระดูกสันหลังช่วงคอ

54. กระดูกสันหลังช่วงอก

55. กระดูกสันหลังช่วงเอว

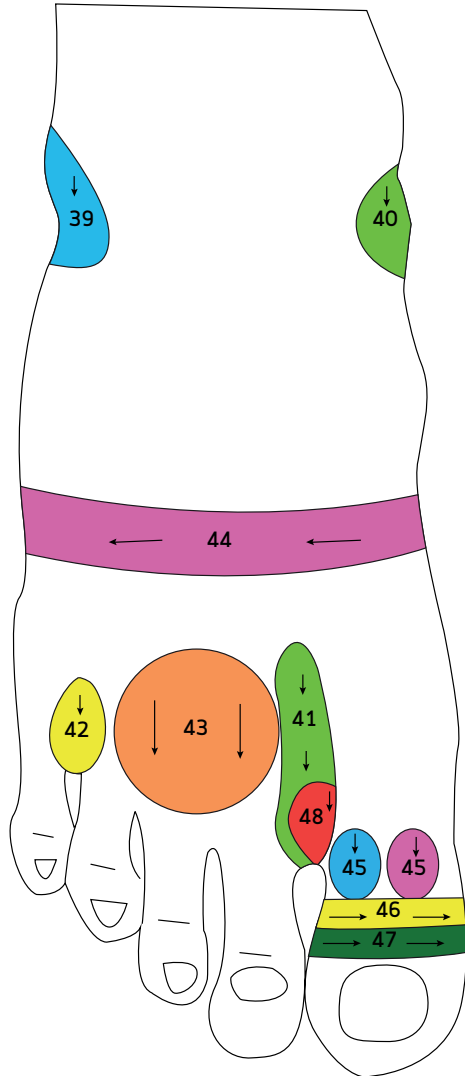
56. กระดูกกระเบนเหน็บ

57. กระดูกก้นกบด้านใน

62. เส้นประสาทขา

39. ต่อมเหงื่อส่วนบน
ของร่างกาย
40. ต่อมเหงื่อส่วนล่าง
ของร่างกาย
41. ต่อมเหงื่อ
ทรงอก
42. อวัยวะการทรงตัว
หูชั้นใน
43. ทรงอก
44. กระบังลม
45. ต่อมทอนซิล
46. ขากรรไกรล่าง
47. ขากรรไกรบน
48. หลอดลมใหญ่
และกล่องเสียง

หลังเท้า



การกดจุดสะท้อนเท้า มีการกดนวดกดจุด 7 ระบบ ได้ผลดี

1. ระบบการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
2. ระบบสมอง เครียด ความดันสูง นอนไม่หลับ จำดี
3. ระบบฮอร์โมน เช่น วัยทอง ปวดประจำเดือน
4. ระบบการฟัง การดม เช่น มีปัญหาตา หู จมูก
สายตาสั้น นวดจะได้ผล
5. ระบบประสาทไขสันหลัง เช่น เมื่อย ปวดหลัง
อัมพฤกษ์ อัมพาต
6. ระบบต่อมน้ำเหลือง เช่น ยุงกัดหายช้า
7. ระบบภูมิคุ้มกันทาน ถ้าภูมิคุ้มกันต่ำ นวดกดจุดสะท้อน
ภูมิคุ้มกันจะสูง

วิธีการและเทคนิคการกดจุดสะท้อนเท้า

การกดจุดสะท้อนเท้าสามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมให้
อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการปรับการทำงานที่สอดคล้อง
และอยู่ในสภาวะที่สมดุล โดยผลที่ได้จากการกดจุดสะท้อนเท้า
จะเป็นการปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของ
ร่างกายทั้ง 7 ระบบ 62 จุด ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น การกดจุด

สะท้อนเท้ามีความแตกต่างจากการนวดเท้า คือต้องใช้แรงกดในระดับที่ลึกกว่าการนวด ซึ่งในที่นี่จะกล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการกดจุดสะท้อนเท้าที่ต่างกันไปตามอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

เทคนิคและวิธีการกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

1. ระบบขับถ่ายของเสีย

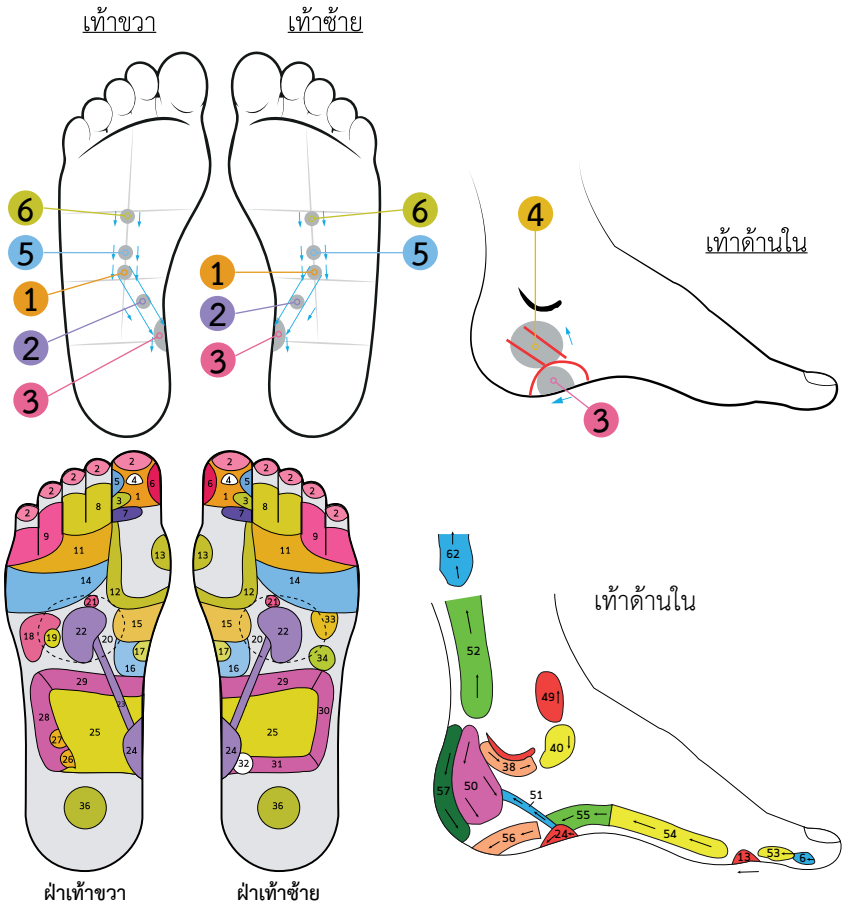
1.1 ปัสสาวะกะปริบกะปรอย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ตำแหน่งจุดสะท้อน จุดที่ 1 ไต(22) จุดที่ 2 ท่อไต(23)
จุดที่ 3 กระเพาะปัสสาวะ(24)
จุดที่ 4 ท่อปัสสาวะ(51)
จุดที่ 5 ต่อมหมวกไต(21)
จุดที่ 6 ประสาทช่องท้อง(20)

เทคนิคและวิธีการ เริ่มกดจุดสะท้อนจากจุดที่ 1-6 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะในตำแหน่งจุดสะท้อนของไต กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ต่อมหมวกไต และประสาทชองท้อง เพื่อให้ระบบการขับถ่ายของเสียในร่างกายดีขึ้น



1.2 จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ตำแหน่งจุดสะท้อน จุดที่ 1 กระเพาะอาหาร(15)

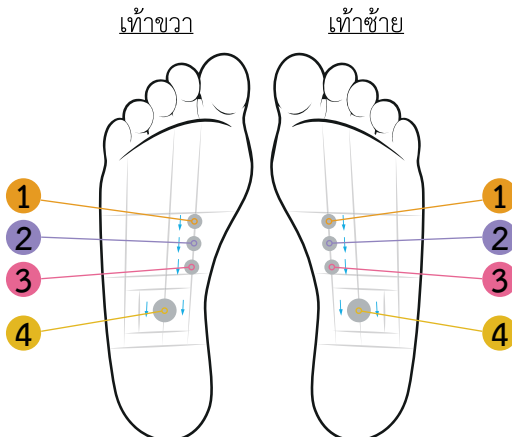
จุดที่ 2 ลำไส้เล็กตอนบน(16)

จุดที่ 3 ตับอ่อน(17)

จุดที่ 4 ลำไส้เล็ก(25)

เทคนิคและวิธีการ เริ่มกดจุดสะท้อนจากจุดที่ 1-4 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะใน
ตำแหน่งจุดสะท้อนของกระเพาะอาหาร
ลำไส้เล็กและตับอ่อน เพื่อให้ระบบ
การย่อยในร่างกายดีขึ้น



1.3 ท้องผูก ท้องเสีย

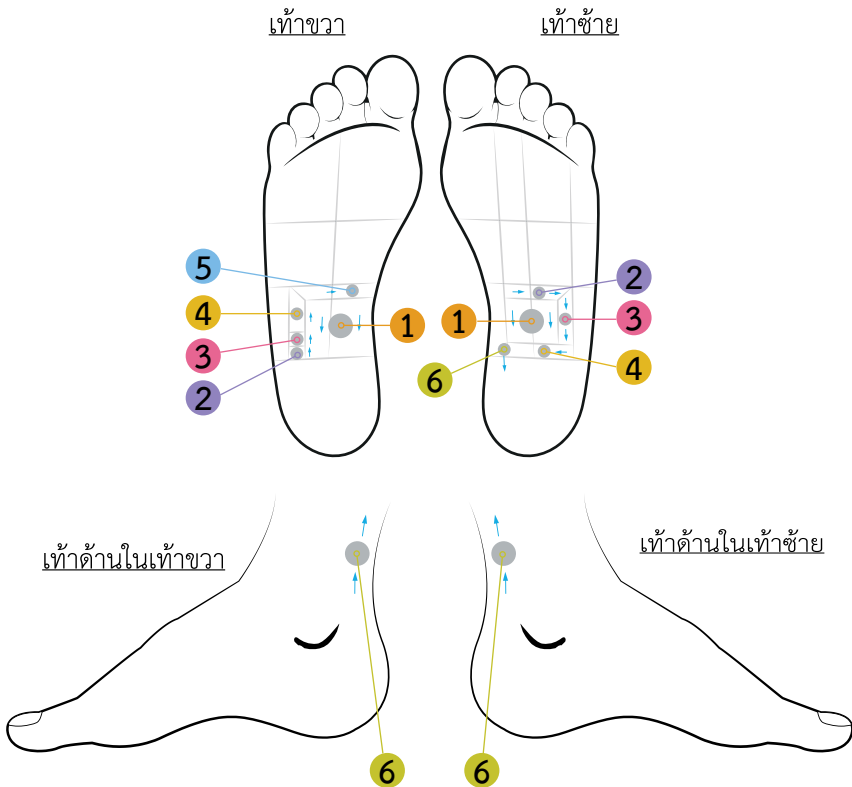
ตำแหน่งจุดสะท้อน **เท้าซ้าย** จุดที่ 1 ลำไส้เล็ก(25)
จุดที่ 2 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง(29)
จุดที่ 3 ลำไส้ใหญ่ขาลง (30)
จุดที่ 4 ลำไส้ตรง(31)
จุดที่ 5 ช่องทวารหนัก(52)
จุดที่ 6 ทวารหนัก(32)

เท้าขวา จุดที่ 1 ลำไส้เล็ก(25)
จุดที่ 2 ไส้ติ่ง(26)
จุดที่ 3 ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น(27)
จุดที่ 4 ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น(28)
จุดที่ 5 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง(29)
จุดที่ 6 ช่องทวารหนัก(52)

เทคนิคและวิธีการ เริ่มกดจุดสะท้อน เท้าซ้าย จากจุดที่ 1-6
โดยใช้นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพเท้าขวา
จากจุดที่ 1-6 โดยใช้นิ้วกุดลากตาม
ลูกศรดังภาพ จุดละ10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะในตำแหน่งจุดสะท้อนของระบบทางเดินอาหารตั้งแต่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก



2. ระบบประสาทสมอง

2.1 อาการนอนไม่หลับ

ตำแหน่งจุดสะท้อน

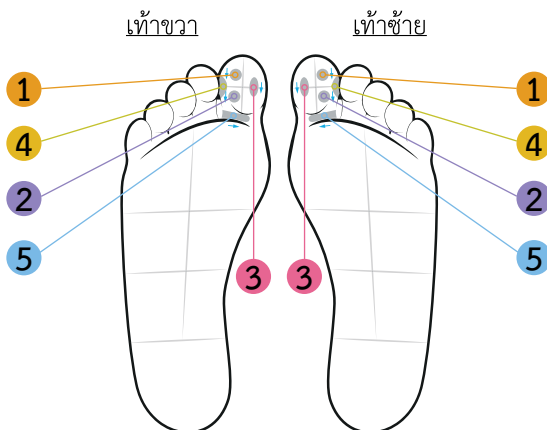
- จุดที่ 1 สมองใหญ่(1)
- จุดที่ 2 สมองน้อย(3)
- จุดที่ 3 ต่อมใต้สมอง(4)
- จุดที่ 4 ขมับ(5)
- จุดที่ 5 คอ(7)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-5 โดยใช้ นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงาน ดีขึ้น และคลายกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า ไหล่ ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยง สมองได้มากขึ้น



2.2 อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มึนศีรษะ

ตำแหน่งจุดสะท้อน

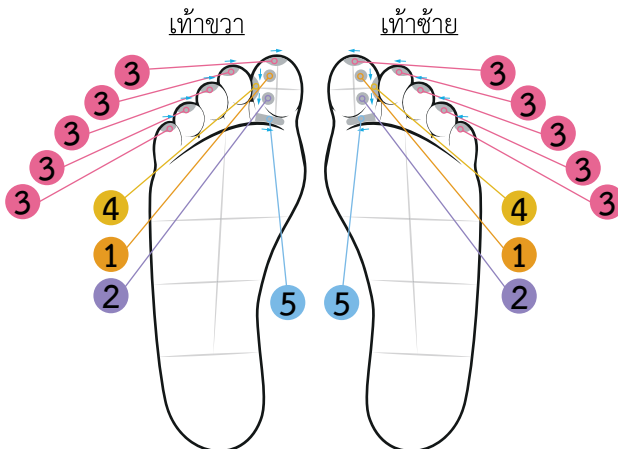
- จุดที่ 1 สมอิ่งใหญ่(1)
- จุดที่ 2 สมอิ่งน้อย(3)
- จุดที่ 3 หน้าผาก(2)
- จุดที่ 4 ขมับ(5)
- จุดที่ 5 คอ(7)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-5 โดยใช้ นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงาน ดีขึ้น และคลายกล้ามเนื้อขมับ ต้นคอ บ่า ไหล่ ส่งผลต่อการไหลเวียนของ เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น บรรเทา อาการปวดศีรษะและไมเกรน



3. ระบบประสาทสัมผัส

3.1 อาการหูอื้อ มีเสียงในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน

ตำแหน่งจุดสะท้อน

จุดที่ 1 ต่อมไต้สมอง(4)

จุดที่ 2 หู(9)

จุดที่ 3 ประสาทหูชั้นใน (42)

เทคนิคและวิธีการ

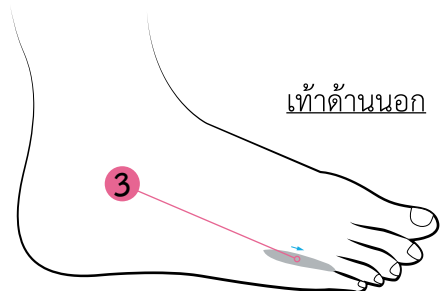
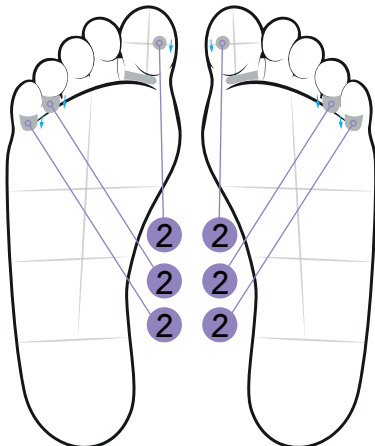
เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-3 โดยใช้ นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลของต่อมไต้สมอง ระบบประสาทสัมผัสและประสาทหูชั้นใน ให้ทำงานดีขึ้น บรรเทาอาการหูอื้อ มีเสียงในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน

เท้าขวา

เท้าซ้าย



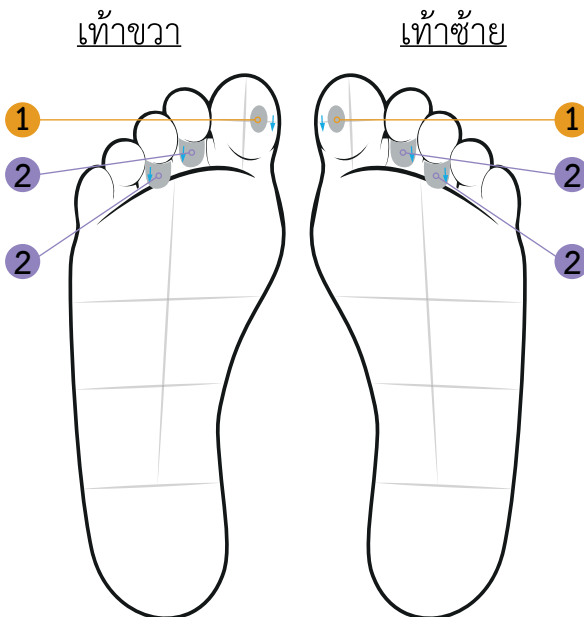
3.2 อาการตาลาย ตาพร่ามัว

ตำแหน่งจุดสะท้อน จุดที่ 1 ต่อมใต้สมอง(4)

จุดที่ 2 ตา(8)

เทคนิคและวิธีการ เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-2 โดยใช้
นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ ปรับสมดุลระบบการมองเห็น โดยการ
กระตุ้นต่อมใต้สมองและระบบประสาท
ตา บรรเทาอาการตาลาย ตาพร่ามัว



4. ระบบประสาทฮอริโมน

4.1 วิทยทอง

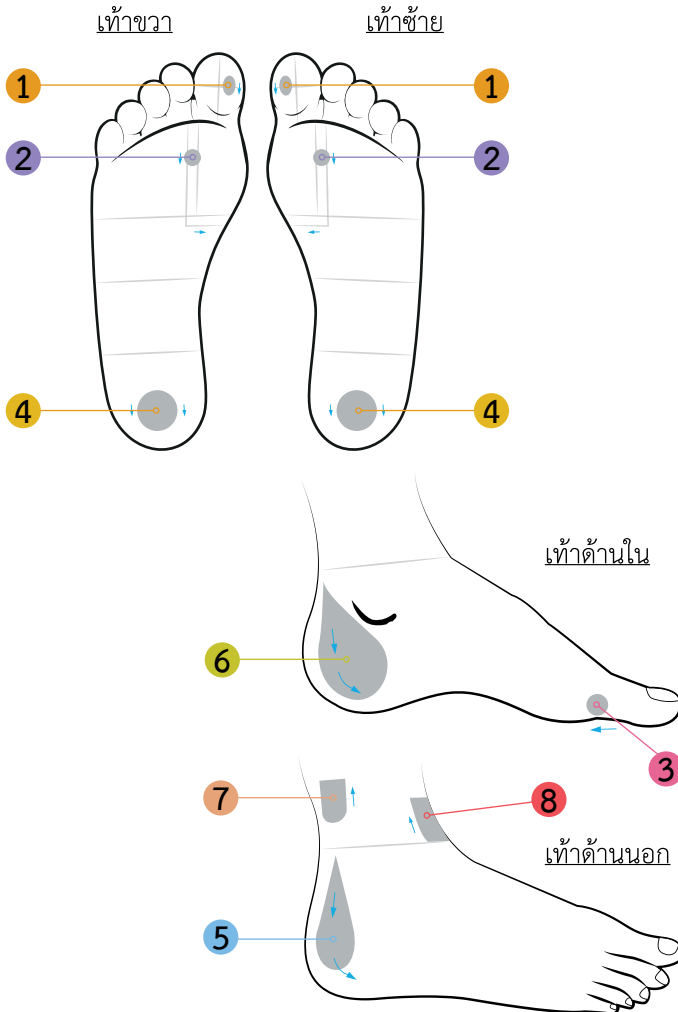
ตำแหน่งจุดสะท้อน

- จุดที่ 1 ต่อมใต้สมอง(4)
 - จุดที่ 2 ต่อมไทรอยด์(12)
 - จุดที่ 3 ต่อมพาราไทรอยด์(13)
 - จุดที่ 4 อัณฑะ, รังไข่(36) สั้น
 - จุดที่ 5 อัณฑะ, รังไข่(36) นอก
 - จุดที่ 6 มดลูก, ต่อมลูกหมาก(50)
 - จุดที่ 7 ท้องน้อย(37)
 - จุดที่ 8 ต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ(49)
- เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-8 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
10 ครั้ง

เทคนิคและวิธีการ

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลระบบฮอร์โมน โดยการกระตุ้นระบบต่อมใต้สมอง ระบบต่อมไร้ท่อและน้ำเหลือง



4.2 ลดความอ้วน

ตำแหน่งจุดสะท้อน

จุดที่ 1 ต่อมใต้สมอง(4)

จุดที่ 2 ต่อมไทรอยด์(12)

จุดที่ 3 ต่อมพาราไทรอยด์(13)

เทคนิคและวิธีการ

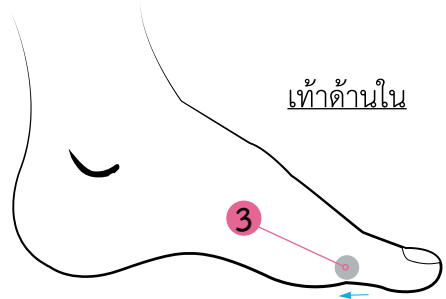
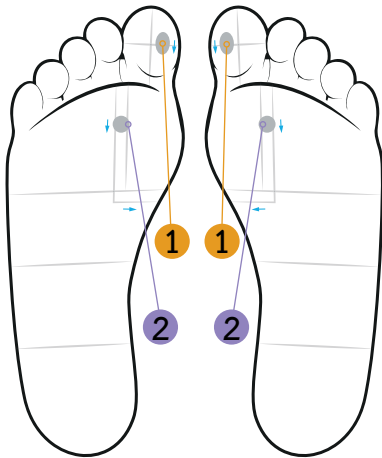
เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-3 โดยใช้ นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 25 ครั้ง (ก่อนอาหารมื้อเย็น30 นาที)

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ ภายในร่างกาย โดยการกระตุ้นระบบ ต่อมใต้สมองระบบต่อมไร้ท่อ ลดการ ออยากอาหาร

เท้าขวา

เท้าซ้าย



เท้าด้านใน

5. ระบบโครงสร้างกระดูกและไขสันหลัง

5.1 ปวดคอ

ตำแหน่งจุดสะท้อน จุดที่ 1 คอ(7)

จุดที่ 2 กระดูกสันหลังช่วงคอ(53)

เทคนิคและวิธีการ

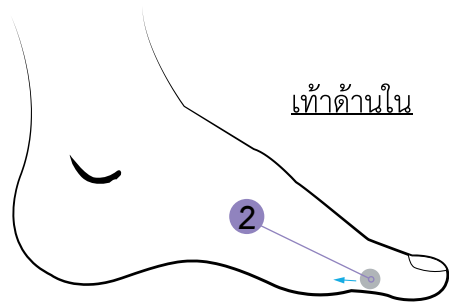
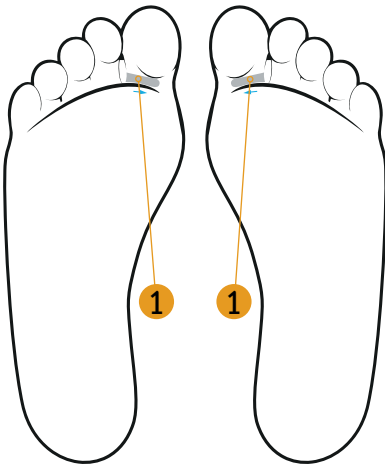
เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-2 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
20 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลระบบประสาทโครงสร้าง
กระดูกสันหลัง บรรเทาอาการปวดคอ

เท้าขวา

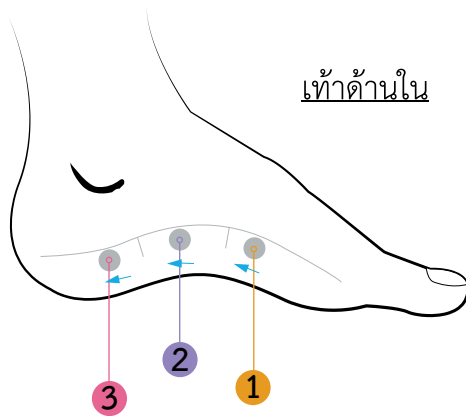
เท้าซ้าย



เท้าด้านใน

5.2 ปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ

- ตำแหน่งจุดสะท้อน** จุดที่ 1 กระดูกสันหลังช่วงอก(54)
จุดที่ 2 กระดูกสันหลังช่วงเอว(55)
จุดที่ 3 กระดูกก้นกบ(56)กระเบนเหน็บ
- เทคนิคและวิธีการ** เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-3 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพกดจุดละ
10 ครั้ง
- ผลที่ได้รับ** ปรับสมดุลระบบประสาทโครงสร้าง
กระดูกสันหลัง บรรเทาอาการปวดหลัง
ปวดเอว ปวดก้นกบ



6. ระบบประสาทการเคลื่อนไหว ปวดบ่า

6.1 ไหล่ สะบัก

ตำแหน่งจุดสะท้อน

- จุดที่ 1 หัวไหล่(10)
- จุดที่ 2 กล้ามเนื้อ บ่า(11)
- จุดที่ 3 กระดูกสะบัก(59)
- จุดที่ 4 ข้อศอก(60)

เทคนิคและวิธีการ

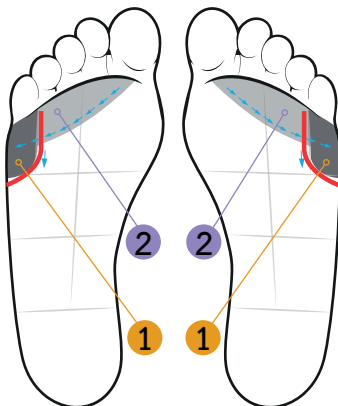
เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-4 โดยใช้ นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพกดจุดละ 20 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

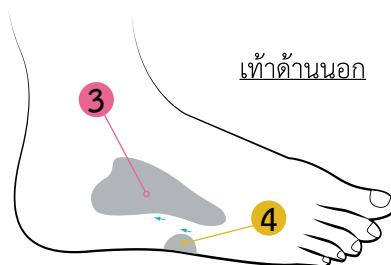
ปรับสมดุลระบบประสาทการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณบ่า ไหล่ สะบักคลายตัว บรรเทาอาการปวดตึง ไหล่ติด ยกแขนไม่ขึ้น

เท้าขวา

เท้าซ้าย

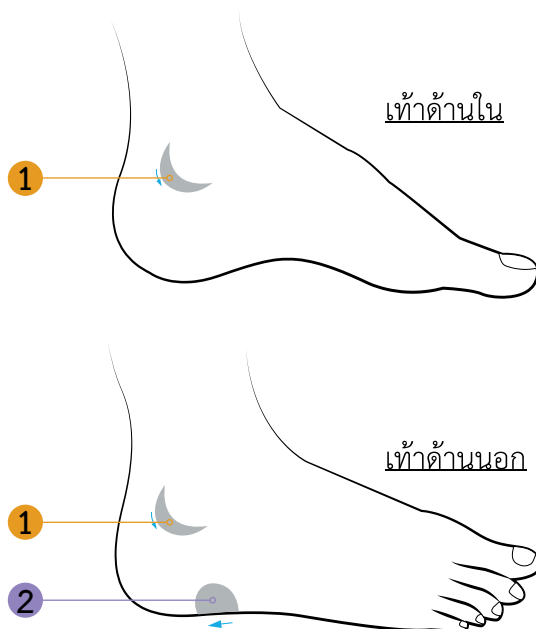


เท้าด้านนอก



6.2 ปวดสะโพก ปวดเข่า

- ตำแหน่งจุดสะท้อน** จุดที่ 1 กระดูกสะโพก, สลักเพชร(38)
จุดที่ 2 หัวเข่า(35)
- เทคนิคและวิธีการ** เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-2 โดยใช้
นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ
20 ครั้ง
- ผลที่ได้รับ** ปรับสมดุลระบบประสาทการเคลื่อนไหว
ของสะโพกและเข่า ช่วยบรรเทาอาการ
ปวดสะโพกและเข่า

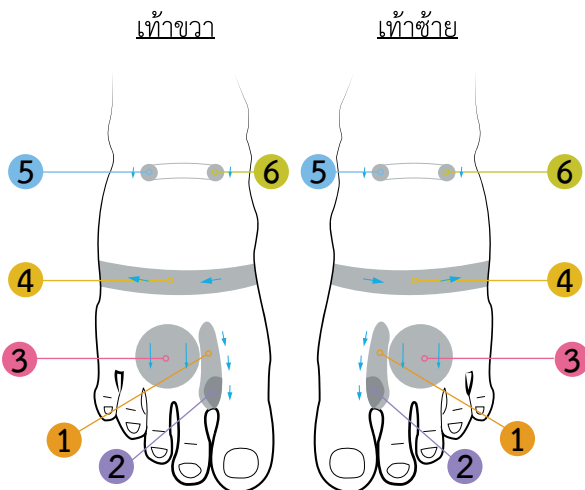


7. ระบบประสาทภูมิแพ้และน้ำเหลือง

7.1 ภูมิแพ้ทั่วไป หวัด

- ตำแหน่งจุดสะท้อน**
- จุดที่ 1 ต่อม้ำน้ำเหลืองทรวงอก(41)
 - จุดที่ 2 หลอดลมใหญ่ กล้องเสียง(48)
 - จุดที่ 3 ทรวงอก(43)
 - จุดที่ 4 กระบังลม(44)
 - จุดที่ 5 ต่อม้ำน้ำเหลืองส่วนบน(39)
 - จุดที่ 6 ต่อม้ำน้ำเหลืองส่วนล่าง(40)
- เทคนิคและวิธีการ** เริ่มกดจุดสะท้อน จากจุดที่ 1-6 โดยใช้ นิ้วกุดลากตามลูกศรตั้งภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ ปรับสมดุลระบบภูมิแพ้ และต่อม น้ำเหลือง



กลไกการบำบัดอาการที่พบบ่อย 7 ระบบ

1. ระบบการขับถ่ายของเสีย อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปัสสาวะกะปริบกะปรอย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย

กลไก : ระบบขับถ่ายของเสียร่างกายมนุษย์มีกลไกต่าง ๆ ในการใช้พลังงานการเผาผลาญพลังงาน ทำให้เกิดของเสียหรือสารพิษตกค้าง ถ้าระบบการขับถ่ายของเสียบกพร่อง ย่อมส่งผลต่อการเจ็บป่วย การกระตุ้นระบบขับถ่ายจึงเป็นการช่วยให้มีการนำของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น หรือกลับคืนสู่ภาวะปกติ เกิดภาวะสมดุลภายในร่างกาย

2. ระบบประสาทสมอง อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อาการนอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีน้ศีรษะ

กลไก : ระบบประสาทสมองเป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจซึ่งจะทำงานพร้อมกันทั้งด้านกลไกและเคมีภายใต้อำนาจจิตใจเป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานอวัยวะร่างกายทั้งหมดการกระตุ้นระบบประสาทสมองจึงเป็นการปรับให้เกิดภาวะสมดุลต่าง ๆ ภายในร่างกายและจิตใจ

3. ระบบประสาทการสัมผัส อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อาการหูอื้อ มีเสียงในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน อาการตาตายตาพร่ามัว

กลไก : เป็นการไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทสัมผัส ส่งผลให้เซลล์การรับรู้สีต่างๆ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนังหรือผิวหนัง ทำงานได้ดีขึ้น กลับคืนสู่ภาวะปกติ จึงลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

4. ระบบประสาทฮอร์โมน อาการที่พบบ่อย ได้แก่ วัยทองลดความอ้วน

กลไก : ฮอร์โมนเป็นสารเคมีที่ร่างกายมนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อใช้สื่อสารและทำหน้าที่ร่วมกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยฮอร์โมนจะหลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อ และซึมเข้าสู่เส้นเลือดจากนั้นจะอาศัยระบบการไหลเวียนของกระแสเลือดส่งต่อไปยังเซลล์หรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายการกระตุ้นระบบประสาทฮอร์โมน จึงทำให้เกิดภาวะสมดุลของร่างกายได้ทุกระบบโดยเฉพาะระบบสืบพันธุ์

5. ระบบโครงสร้างกระดูกและไขสันหลัง อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดคอปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ

กลไก : กระดูกเป็นโครงสร้างสำคัญที่ช่วยรองรับอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ให้ได้รับอันตรายอีกทั้งทำหน้าที่เป็นแกนกลางค้ำจุนร่างกายเป็นส่วนที่ใช้เคลื่อนไหว ภายในกระดูกมีไขกระดูกทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือด และเป็นที่ยึดแร่ธาตุในร่างกายการกระตุ้นปรับโครงสร้างกระดูกไขสันหลังจึงเป็นการปรับสมดุลร่างกาย

6. ระบบประสาทการเคลื่อนไหว อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดบ่า ไหล่ สะบักปวด สะโพก ปวดเข่า

กลไก : ระบบประสาทการเคลื่อนไหวเป็นระบบที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นไปตามการทำงานของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว ทั้งที่ขึ้นอยู่กับอำนาจจิตใจ และที่อยู่นอกอำนาจจิตใจ (ปฏิกิริยาอัตโนมัติ) กดจุดสะท้อนเท้าจึงไปช่วยให้การทำงานของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีเป็นปกติ

7. ระบบภูมิต้านทาน/น้ำเหลือง อากาศที่พบบ่อย ได้แก่ ภูมิแพ้ทั่วไป หวัด

กลไก : ระบบภูมิต้านทานหรือระบบภูมิคุ้มกันทำหน้าที่ปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ผ่านทางเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งสร้างจากอวัยวะหลายส่วนของร่างกายต่อมน้ำเหลืองเป็นต่อมที่กระจายอยู่ตามท่อน้ำเหลือง เป็นแหล่งเก็บเม็ดเลือดขาวจำนวนมากไว้ และทำหน้าที่กรองเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม การกดจุดสะท้อนเท้าจึงกระตุ้นให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทำงานดีขึ้น ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น เช่นกัน

ข้อควรระวังการกดจุดสะท้อนเท้า

1. ไม่นวดในรายที่มีไข้สูง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมาก ๆ หรือผู้ป่วยหอบหืด
2. ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารทันที ควรนวดภายหลังอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
3. ไม่นวดในรายที่ได้รับอุบัติเหตุบริเวณเท้า เช่น กระดูกหัก ข้อเคลื่อน แผลเปิด ภาวะที่มีเลือดออก



4. ไม่ควรนวดระหว่างที่ผู้ถูกนวดมีประจำเดือน เพราะอาจจะทำให้ประจำเดือนมามากกว่าปกติ

5. ระมัดระวังในการนวดผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวหนังบอบบางมากเป็นพิเศษ เพราะจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้

ข้อห้ามในการกดจุดสะท้อนเท้า

1. ผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง
2. ผู้ป่วยโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
3. เส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบเฉียบพลัน
4. ผู้ป่วยที่เป็นเชื้อราที่แพร่เชื้อ
5. ผู้ที่เข้าเจริญผิวดปกติ
6. ผู้ที่มีความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์และผู้ที่ตั้งครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก

คำแนะนำหลังการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

1. ควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรตามอาการ ก่อน-หลังการนวดเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย
2. ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างเท้าทันทีหลังการนวด ควรรออย่างน้อย 1 ชั่วโมง

ประโยชน์ของการกดจุดสะท้อนเท้า

1. กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และปรับสมดุลของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ลดอาการปวดศีรษะ/ไมเกรน ลดการตึงเครียด ผ่อนคลาย ลดปัญหาอาการนอนไม่หลับ เป็นต้น

2. กระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง เช่น ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ การหายของแผลเร็วขึ้น เป็นต้น

3. ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยให้การทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายอยู่ในภาวะที่ปกติ เช่น ลดอาการปวดประจำเดือน ปรับฮอร์โมนให้สมดุลในวัยทองและลดน้ำหนัก เป็นต้น

4. เพิ่มการขับถ่ายของเสีย/ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย เช่น ลดอาการท้องผูก ท้องอืด จุดเสียด แน่นท้อง ปัสสาวะผิดปกติ (ขัด แสบ กระปิดกระปรอย) เป็นต้น

5. ปรับสมดุลระบบประสาทการเคลื่อนไหวของร่างกาย ลดอาการปวด เช่น ปวดคอ บ่า ไหล่ เอว สะโพก เข่า เป็นต้น

6. ปรับสมดุลระบบประสาทสัมผัสของร่างกาย เช่น ลดอาการหูอื้อ ตาลาย เป็นต้น

7. เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น ภูมิแพ้ อ่อนเพลีย หวัด เป็นต้น

8. ทำให้ผู้สูงอายุดูอ่อนกว่าวัย ชะลอความแก่ กระชุ่มกระชวย



บรรณานุกรม

- ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร.2549. หนังสือเรียน วิชาการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (เพื่อสุขภาพ) หลักสูตร 60 ชั่วโมง. เอกสารประกอบการอบรมนวดกดจุดสะท้อนเท้า (อัดสำเนา). ราชบัณฑิตยสถาน.2551. ขอความอนุเคราะห์พิจารณาบัญญัติศัพท์และความหมาย Foot Reflexology. หนังสือราชการที่ รก 0003/1808 ลงวันที่ 22 ตุลาคม 2551.ถึง สำนักการแพทย์ทางเลือก.
- ลดาวัลย์ อุ้นประเสริฐพงศ์. 2551. นวด กดจุดฝ่าเท้า ที่ถูกหลักทางการแพทย์. เอกสารประกอบการอบรมการนวดกดจุดสะท้อนเท้า วันที่ 7-8 มิถุนายน 2551 ณ ไทยลดา กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา) .
- วันเพ็ญ ปานยิ้ม. 2543. ผลของการนวดจุดฝ่าเท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูก ทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรัณยา หวงสุวรรณกร. 2546. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อระดับความเจ็บปวด สัญญาณชีพและความพึงพอใจในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการ พยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิราวัลย์ เหรา. 2546. ผลของการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้าต่ออาการปวดข้อในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย.
- สุธาทิพ เกษตรลักษมี. ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าด้วยน้ำมันหอมระเหย ต่อกลุ่มอาการไม่สบาย ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจแบบเปิด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสมียน ชันมัน. 2544. ผลของการพยาบาลโดยใช้วิธีการนวดเท้าในการร่วมรักษาต่ออาการชาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.



คู่มือ
กดจุดสะท้อนเท้า
(Foot Reflexology)
เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

- Association of Reflexologist.2008. What is a Reflexology. Available:<http://www.reflexology-research.com>. [2008, August 20]
- Beryl C.1988. Illustrated Elements of reflexology. Element Book Limited.London
- Chris S. 1966. Teach yourself reflexology. Transet Limited ,Conventry, England
- Clinical Reflexology: A Guide for integrated practice by Denise Tiran and Peter A Maekereth (63-72) 2011.
- Dougans, I. 1996. The complete Illustrated guide to reflexology therapeutic foot massage forhealth and well-being. USA: Element Books.
- Frankel, B. S. M. 1997. The effect of reflexology on baroreceptor reflex sensivity, blood pressure and sinus arrhythmia. Complementary Therapies Medicine 5: 80-84.
- Hulme, J., Waterman, H., and Hillier, V. F. 1 9 9 9 . The effect of foot massage on patients' perception of care following laparoscopic sterilization as day case patients. Journal of Advanced Nursing 30(2): 460-468.
- Keane, A., McMEnamin, E. M., and Polomano, R. C. 2002. Pain: The fifth vital sign. In Ignatavicius, D. D. and Workman, M. L. (Ed.), Medical-Surgical Nursing, Vol 1. 4th ed. (pp. 61-94). USA: W.B. Saunders Company.
- Kuhn, M. A. 1999. Complementary Therapies For Health Care Providers. USA: Lippincott Williams&Wilkins.
- Lockett, J. 1992. Reflexology-a nursing tool?. The Australian Nurses Journal 22(1) : 14-15.





“ กดจุดสะท้อนเท้า เพื่อการบำบัดรักษา
 อาการเจ็บป่วย มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ
 มีภาพเขียนที่ฝาผนังเกี่ยวกับการนวดเท้า
 ปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในปิรามิดของอียิปต์
 และที่อินเดียมีรอยพระพุทธรบาทที่จารึกภาพ
 แสดงการนวดฝ่าเท้า ”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข