

แพทย์แผนโคโรแพรคติกและโรคออฟฟิศซินโดรม

Chiropractic and Office Syndrome

ดร. คพ. นิวัฒน์ พนมสาร

นรินทร์, ดร. คพ. สรสิทธิ์ แสงนาค,

ดร. คพ. วรวรรธน์ บวรรับพร, ดร. คพ. ญัฐ นาราวิทย์

อุษณี มณีจันทร์

บทคัดย่อ/Abstract

ในยุคปัจจุบันคนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานอยู่กับเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ใช้ชีวิตที่ต้องเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถออกกำลังกายขาดการเคลื่อนไหวหรือการยืดกล้ามเนื้อ ด้วยสภาพการทำงานและการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งการใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ วันละหลาย ๆ ชั่วโมง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน จึงทำให้ร่างกายเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งศาสตร์การแพทย์ทางเลือกโคโรแพรคติกถือเป็นศาสตร์ที่น่าสนใจโดยมีการรักษาแบบไม่ใช้ยาหรือการผ่าตัดแต่อย่างใดและยังเป็นที่ยอมรับในระดับโลกไม่ว่าจะเป็นยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย แต่เนื่องจากในประเทศไทยถือว่าเป็นศาสตร์ทางการแพทย์แขนงใหม่และคนไทยยังไม่ค่อยรู้จักการรักษาแบบโคโรแพรคติกมากนัก โดยบทความนี้จึงนำเสนอความสำคัญของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบโคโรแพรคติก เพื่อต่อยอดให้คนส่วนใหญ่ที่ยังไม่รู้จักแพทย์ทางนี้ได้ทราบถึงความสำคัญและเทคนิคที่หลากหลายที่ใช้ในการรักษาอาการผิดปกติของกระดูก ตลอดจนช่วยฟื้นฟูกลไกการทำงานของร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ

คำสำคัญ/Keyword : โคโรแพรคติก โรคออฟฟิศซินโดรม ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบใหม่

บทนำ/Introduction

ไคโรแพรคติก (Chiropractic) ถือเป็นศาสตร์วิชาการแพทย์แขนงหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่คำนึงถึงความสมดุลของกระดูกสันหลังโดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างสรีรวิทยาและความสมบูรณ์ของโครงสร้าง ไปจนถึงการรักษาฟื้นฟูโครงสร้างที่นำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม ถ้าหากโครงสร้างของกระดูกสันหลังและระบบกล้ามเนื้อผิดปกติ จะทำให้ระบบประสาทต่าง ๆ ไม่สามารถทำงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานทั้งหมดของร่างกาย ศาสตร์วิชาการแพทย์ไคโรแพรคติกเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการยอมรับอย่างสูงเป็นอันดับ 2 ในประเทศสหรัฐอเมริกา ศาสตร์การแพทย์ไคโรแพรคติกเริ่มต้นครั้งแรกในเมือง Davenport รัฐ Iowa ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ.1895 หรือ พ.ศ. 2438 โดย Dr.D.D.Palmer เป็นผู้คิดค้นและริเริ่ม โดยได้รับการพัฒนามาจากศิลปะปรัชญา และวิทยาศาสตร์ ซึ่งคำว่าไคโรแพรคติก (Chiropractic) เป็นภาษากรีกมีรากฐานมาจากคำว่า Cheir และ Praktikas เมื่อนำมาผสมกันจะมีความหมายว่า การรักษาด้วยมือ หลังจากนั้นได้รับความนิยมและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เป็นที่ยอมรับกว่า 80-90 ประเทศทั่วโลก และสมาคมแพทย์ไคโรแพรคติกแห่งประเทศไทยเองก็เป็นที่ยอมรับจากสมาพันธ์ไคโรแพรคติกโลกด้วยเช่นกัน ซึ่งในประเทศไทยมีแพทย์ด้านไคโรแพรคติกที่มีใบอนุญาตอย่างถูกต้องราว ๆ 40 คน ประเทศสหรัฐอเมริกา 60,000 คน ประเทศแคนาดา 6,000 คน และอีกกว่า 90,000 คนจากทั่วโลก

(สมาคมการแพทย์ไคโรแพรคติกแห่งประเทศไทย ,2020) (1)

ศาสตร์การแพทย์ไคโรแพรคติก ให้ความสนใจกับส่วนสำคัญของร่างกาย 4 ส่วนใหญ่ๆ คือ กระดูกสันหลัง (Spine) ระบบประสาท (Nervous System) ลักษณะโครงสร้างของร่างกาย (Structure) และโภชนาการด้านอาหาร วิตามิน (Nutrition) ดังนั้นการทำงานภายในร่างกายของมนุษย์ถือเป็นความสำคัญส่วนหนึ่งของสุขภาพ และนั่นก็คือความเกี่ยวข้องระหว่างระบบประสาทที่เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดในการควบคุมการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ด้วยหลักปรัชญาทางการแพทย์ของไคโรแพรคติก คือการมองที่ร่างกายเป็นหลักเพราะร่างกายมีประสิทธิภาพในการรักษาตัวเอง และควบคุมการทำงานได้อย่างเต็มที่ (ดร.ไอ้ต บูรณา ,2550) (2)

นอกจากนี้สมาคมการแพทย์ไครโอแพรคติกแห่งประเทศไทย (Thailand Chiropractic Association) เปิดเผยถึงการรักษาด้วยศาสตร์ไครโอแพรคติกว่า ไครโอแพรคติก เป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมาเป็นเวลานาน สำหรับในประเทศไทยนั้นไครโอแพรคติกถือว่าเป็นศาสตร์ทางการแพทย์แขนงใหม่ เนื่องจากประเทศไทยยังไม่มีมีการจัดการการเรียนการสอน แพทย์ศาสตร์นี้มาก่อน ทั้งที่จริงแล้วศาสตร์ไครโอแพรคติกเข้ามาในประเทศไทยราว ๆ 10 - 15 ปีก่อน โดยเริ่มจากไครโอแพรคเตอร์ชาวต่างประเทศที่เดินทางเข้ามารักษาในประเทศไทย จนขณะนี้จากการผลักดันของกลุ่มนักไครโอแพรคเตอร์ ทำให้กระทรวงสาธารณสุขออกใบรับรอง ใบประกอบโรคศิลปะ แพทย์ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกไครโอแพรคติก (พี อาร์ เน็ตเวิร์ค ,2010) (3)

สำหรับแนวทางการรักษานั้น แพทย์ไครโอแพรคติกจะนำเทคนิคการบำบัดข้อกระดูก (Therapy) และการฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่มีปัญหาใช้ในการปรับโครงสร้างด้วยวิธีการ ปรับ เพื่อให้กระดูกสันหลังขยับได้ปกติและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องอาศัยยาและการผ่าตัด ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการรักษาแบบ Non-Invasive หรือ การรักษาที่ไม่รุกรานไปได้ผิวหนัง มีความปลอดภัย และสามารถเชื่อถือได้ตามที่ได้ผ่านการรับรองจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่เข้ารับการรักษาโดยศาสตร์ทางการแพทย์แขนงนี้จะเป็นผู้ที่มีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม ที่นั่งทำงานในสำนักงานตลอดเวลาหรือผู้ที่ยืนนาน ๆ จึงส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ อาทิ คอ บ่า ไหล่ หลัง และแขน

วัตถุประสงค์ของบทความนี้

1. เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบใหม่ไครโอแพรคติก
2. เพื่อเผยแพร่ให้คนส่วนใหญ่เข้าใจศาสตร์การแพทย์ไครโอแพรคติกคืออะไร และสามารถช่วยรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมได้หรือไม่

คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

ศาสตร์ไครโอแพรคติก (Chiropractic) : การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด และส่งเสริมสุขภาพของร่างกายเฉพาะในส่วนของกระดูกสันหลังและเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้อง โดย ไม่มีการใช้ยาหรือการผ่าตัด (พระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ ,2557) (4)

สรีรวิทยา (Physiology) : ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายว่าเกิดอะไรขึ้น ตลอดจนกลไกการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ เป็นต้น (คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยพะเยา ,2015) (5)

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) : กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด อันเนื่องมาจากรูปแบบการทำงานเป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง (โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ,2563) (6)

ระบบประสาท (Nervous System) : ระบบที่ควบคุมการทำหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายให้สามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายนอก (กัญญรัตน์ สมหวังพรเจริญ ,2019) (7)

ใบประกอบโรคศิลปะ (License to practice medicine) : ใบอนุญาตในการประกอบวิชาชีพที่กระทำหรือมุ่งหมายจะกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ การผดุงครรภ์ แต่ไม่รวมถึงการประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขอื่น (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา ,2552) (8)

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

จากการวิจัยในทวีปยุโรป พบว่าคนส่วนใหญ่อาจเป็นโรคจากการทำงานหรือที่เรียกว่า โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) พบบ่อยที่สุดของวัยทำงานทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยมีการรวบรวม 75,165 คน จากทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ (82.2%) ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีอาการปวดหลังมากที่สุด อาการปวดหลังเป็นกลุ่มอาการหนึ่งที่พบได้บ่อยในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ความรุนแรงของอาการปวดหลังจะขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมอนรองกระดูกและการใช้ร่างกายที่ไม่ถูกวิธีเป็นระยะเวลานาน ลักษณะการใช้งานและการดูแลตนเองมีผลโดยตรงต่อกระดูกสันหลัง

(Marta María Hernández Martín ,2019) (10)

กระดูกสันหลังทำหน้าที่รับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย โดยเฉพาะส่วนล่างของกระดูกสันหลัง เนื่องจากเป็นส่วนที่โค้งอาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย อาการปวดที่เกิดขึ้นเป็นๆ หายๆ เรื้อรังเกิน 3 เดือน จะมีผลโดยตรงต่อร่างกายทำให้มีข้อจำกัดในการทำงานและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องจากอาการปวดที่เกิดขึ้นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของผู้ป่วยลดลง และอาจถึงขั้นต้องพักงาน

สาเหตุที่พบส่วนใหญ่เกิดจาก

1. อิริยาบถลักษณะท่าทางที่ไม่เหมาะสมเช่น การนั่ง การก้ม การยืน การยกของหนัก และการทำงานหนักเป็นเวลานาน
2. การเสื่อมตามอายุของกระดูกสันหลัง จากการไม่ดูแลอย่างถูกวิธี

3. การที่ร่างกายได้รับโภชนาการที่ไม่เหมาะสมต่อกระดูกและข้อ
4. ขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดโรคอ้วน กระดูกสันหลังจึงต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทำให้ข้อกระดูกสันหลังขยับตัวน้อยลง
5. การไม่ดูแล หรือ การปล่อยปละละเลยของอาการปวดเมื่อยจนทำให้เกิดอาการหนักเกินไป

นอกจากนี้อาการของโรคออฟฟิศซินโดรมของแต่ละคนอาจเกิดขึ้นไม่เหมือนกัน บางรายอาจมีอาการทับปลายประสาท อาการชาบริเวณมือและขา หากมีการกดทับเส้นประสาทนานจนเกินไปจะมีอาการอ่อนแรงที่อวัยวะนั้นร่วมด้วย หรือบางรายมีอาการ เช่น วูบ เหน็บชา และเหงื่อออกตามบริเวณที่ปวดร้าว ซึ่งการดูแลร่างกายในประเทศไทยมีหลากหลายทาง ทั้งการทานยา หรือ แพทย์ทางเลือกทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน กายภาพบำบัด หรือแม้แต่ศาสตร์ไครโอแพรคติก ที่ในประเทศไทยยังถือว่าเป็นศาสตร์แขนงใหม่ยังไม่ค่อยรู้จักมากนัก



ภาพที่ 1 ภาพอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (โรงพยาบาลเพชรเวช 26 มิถุนายน ,2563)

ทำไมต้องไครโอแพรคติก

ไครโอแพรคติก (Chiropractic) เชื่อว่าเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยธรรมชาติบำบัดสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งช่วงบนและช่วงล่าง ของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โดยจะเน้นการจัด การปรับข้อกระดูกด้วยมือ ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องฉีดยา หรือทานยา ด้วยการรักษาความผิดปกติของโครงสร้างและการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Structure and Biomechanics) การขยับเคลื่อน หมุนข้อที่ไม่สมบูรณ์หรือติดขัดจากตำแหน่งปกติของข้อกระดูกสันหลัง เนื่องจากกระดูกสันหลังเป็นจุดศูนย์กลางของดุลยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ฉะนั้นหากมีความผิดปกติเกิดขึ้นบริเวณนี้อาจจะมีผลกระทบต่อระบบประสาทซึ่งควบคุมร่างกายทั้งหมด ศาสตร์ไครโอแพรคติกถือเป็นหนึ่งในแพทย์ทางเลือกที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในหลาย ๆ ประเทศ รวมถึงประเทศไทยด้วย แต่สำหรับ

ในประเทศไทยคนส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรักษาแบบไครโอแพรคติก ว่าเหมือนการนวดพื้นบ้านจึงเข้าไปรักษาด้วยการนวดแทน ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อกระดูกมากขึ้น ในการเข้ารับการรักษาสามารถรักษาได้ทุกวัย โดยการรักษาจะแตกต่างกันไปตามอายุและโรคประจำตัว เพราะศาสตร์ไครโอแพรคติกรักษาได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) มักจะพบบ่อยในผู้ที่ทำงานในออฟฟิศเป็นระยะเวลานาน ๆ สามารถรักษาด้วยวิธีแบบไครโอแพรคติก ส่วนอาการอื่น ๆ เช่น อาการกล้ามเนื้อตึง อาการคล้ายเป็นเหน็บขา อาการเวียนศีรษะ สามารถสันนิษฐานหรือเป็นตัวอย่างของอาการที่เกิดจากการคลาดเคลื่อนจากตำแหน่งปกติของข้อกระดูกสันหลังได้ (นายไพบูรณ์ สวัสดิ์กวีวัน ,2554) (9)

การรักษาแบบไครโอแพรคติก

1. การซักประวัติของผู้ป่วย
2. ตรวจร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาท รวมถึงการเช็คลักษณะโครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติ
3. ตรวจ x-ray เพื่อช่วยในการวินิจฉัย
4. วินิจฉัยโรคและบำบัดรักษา
5. หากมีอาการที่สงสัยจะส่งต่อไปยังแพทย์แผนปัจจุบัน ก่อนทำการรักษาเพื่อประโยชน์ในการวินิจฉัยและสุขภาพของคนไข้

ในการรักษาแบบการแพทย์ไครโอแพรคติกจะทำการรักษาด้วยมือ โดยไม่มีการใช้ยาหรือการผ่าตัดแต่อย่างใด จะใช้มือในการปรับข้อกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานจากตำแหน่งที่ผิดปกติให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ นอกจากนี้อาจจำเป็นต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์ไครโอแพรคติก เข้ามาช่วยคลายกล้ามเนื้อหรือลดการเจ็บปวดของคนไข้ เช่น เจลประคบเย็น-ประคบร้อน (cold hot pack) เครื่อง Activator (นายไพบูรณ์ สวัสดิ์กวีวัน ,2554) (9)



ภาพที่ 2 ภาพเจลประคบเย็น-ประคบร้อน (Promotive care Jul 30 ,2019)



ภาพที่ 3 ภาพเครื่องมือ Activator (SANTA CLARA CUSTOM CHIROPRACTIC Feb 8 ,2020)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Characteristics of Chiropractic Patients Being Treated for Chronic Low Back and Neck Pain : พบว่ามีผู้ป่วย 6,342 คนในคลินิก 125 แห่ง ที่ตอบแบบสอบถามการคัดกรองล่วงหน้า 3,333 คน การตอบแบบสอบถามโดยทั่วไป กลุ่มตัวอย่างนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในกลุ่มคนผิวขาวที่มีการศึกษาสูงและไม่ใช่เชื้อสายสเปน และมีประกันบางส่วนสำหรับการดูแล chiropractic ที่มีอาการปวดของกล้ามเนื้อและใช้การดูแล chiropractic มานานหลายปี พบว่ามากกว่า 90% มีการ

รายงานที่พึงพอใจในการดูแลรักษาสูง ลดการใช้ยาในการดูแลอาการปวดหลัง ซึ่งเป็นเหตุผลที่สำคัญที่พวกเขาเลือกการดูแลสุขภาพด้วยโคโรแพรคติก (Patricia M Herman ,2018) (11)

Benefits and harms of spinal manipulative therapy for the treatment of chronic low back pain: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials : การบำบัดด้วยการปรับข้อกระดูก สำหรับการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง ผลของการบำบัดด้วยการปรับข้อกระดูกถูกเปรียบเทียบกับการรักษาแบบอื่น เช่น การทานยา การผ่าตัด ซึ่งการบำบัดด้วยการปรับข้อกระดูกเป็นการบำบัดแบบเสริม โดยมีผลลัพธ์ของการบำบัดคือ สามารถรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง (Sidney M Rubinstein ,2019) (13)

Evidence-based guidelines for the chiropractic treatment of adults with neck pain : คำแนะนำสำหรับการรักษาอาการปวดคอเรื้อรัง ด้วยการยืดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายร่วมกับวิธีอื่น ๆ รวมถึงการบำบัดด้วยการกระตุ้นในการรักษาอาการปวดคอเฉียบพลัน โดยไม่แนะนำให้ใช้การกระตุ้นเส้นประสาทใต้ผิวหนัง สำหรับการรักษาแบบโคโรแพรคติกช่วยเพิ่มผลลัพธ์ในการรักษาอาการปวดคอเฉียบพลันและเรื้อรัง (Roland Bryans ,2014) (12)

ดังนั้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้ง 3 งานนี้ ส่วนใหญ่พบว่าศาสตร์การแพทย์โคโรแพรคติกนั้นสามารถช่วยลดอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมได้ อาการปวดหลังและอาการปวดคอ ซึ่งในการรักษานั้นก็ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยด้วย ต้องดูแลตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญอย่างสม่ำเสมอ

บทสรุป

อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง และปวดคอ ล้วนเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงอาการโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โดยมีสาเหตุมาจากอิริยาบถท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งหลังค่อม การยกของหนัก การยืนเป็นเวลานาน ด้วยท่าทางที่ซ้ำ ๆ จนกล้ามเนื้อถูกใช้งานในรูปแบบเดิม ๆ ที่ติดต่อกัน ทำให้เกิดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ และหลัง ซึ่งในอาการปวดหลัง มักจะเป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เนื่องจากกระดูกสันหลังทำหน้าที่รับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย ในการสังเกตอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมสามารถทำได้โดยการตรวจสอบว่าอาการปวดทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นในหลาย ๆ อวัยวะพร้อมกันหรือไม่ เช่น กล้ามเนื้อตึงบริเวณคอถึงบ่าพร้อมมีอาการขาบริเวณไหล่ถึงแขน หรือบางรายอาจจะไม่ปวดหลัง ไม่ปวดไหล่ เป็นต้น

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ส่งผลต่ออวัยวะหลาย ๆ ชิ้นในเวลาเดียวกัน ดังนั้นจึงควรสังเกตอาการที่ผิดปกติให้ครบทุกด้าน เพราะอาการของออฟฟิศซินโดรมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะ

กับอาการปวดหลังเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในการรักษาผู้ที่มีอาการโรคออฟฟิศซินโดรมนั้นจะมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่ได้รับการยอมรับทั่วโลก คือ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบไครโพรคติก ซึ่งเป็นวิธีที่น่าสนใจอย่างมาก

ไครโพรคติก (Chiropractic) เป็นศาสตร์วิชาการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ในประเทศไทยนั้นมีแพทย์ด้านไครโพรคติกที่มีใบอนุญาตอย่างถูกต้องราว ๆ 40 คน วิชาการแพทย์นี้จะทำการตรวจรักษาระบบประสาท การดูแลกระดูกสันหลัง และข้อต่อต่าง ๆ ศาสตร์การแพทย์นี้จะไม่มีการใช้ยา หรือการผ่าตัดแต่อย่างใด เน้นการจัด การปรับ ของข้อกระดูกด้วยการใช้มือรักษาตรงข้อกระดูกที่เรียงผิดรูป ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เข้ารับการรักษาก็จะเป็นกลุ่มที่มีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม และสามารถเข้ารับการรักษได้ทุกวัย ซึ่งไครโพรคติกต่างได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์ที่ช่วยในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมที่ปลอดภัยและได้ผล โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่ามากกว่า 90% ต่างบอกว่าพึงพอใจในการดูแลรักษา ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ในระยะกลางและระยะยาว ซึ่งจะขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเองด้วย

เอกสารอ้างอิง

- (1) (สมาคมการแพทย์ไครโพรคติกแห่งประเทศไทย 2020). ไครโพรคติกคืออะไร. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <http://www.thailandchiropractic.org/th/chiropractic/>
- (2) (ดร.โอ๊ต บูรณา 2550). ไครโพรคติกศาสตร์พิชิตโรคกระดูก. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <https://mgronline.com/live/detail/9500000047298>
- (3) (พี อาร์ เน็ตเวิร์ค 2010). ไครโพรคติกศาสตร์แห่งการฟื้นฟูโครงสร้างกับข้อข้อใจในการรักษา. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <https://www.ryt9.com/s/prg/1018541>
- (4) (พระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ 2557). ประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการอนุญาตให้บุคคลทำการประกอบโรคศิลปะโดยอาศัยศาสตร์ไครโพรคติก สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2557/E023/8.PDF>
- (5) (คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยพะเยา 2015). สรีรวิทยา. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <http://www.medsci.up.ac.th/v2/index.php/home/left-innerleft-center/2015-04-22-08-07-33.html>
- (6) (โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ 2563). ออฟฟิศซินโดรม. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน

- 2563 , จาก <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/696>
- (7) (กัญญรัตน์ สมหวังพรเจริญ 2019). ระบบประสาท(Nervous system). สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2563 , จาก <http://www.photha.ac.th/wp/?p=6737>.
- (8) (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา 2552). พระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ. สืบค้นเมื่อ 8 2563 , จาก http://www.mtc.or.th/law_doc/law_disease2542.pdf
- (9) (นายไพบูรณ์ สวัสดิ์แก้ววัน 2554). การแพทย์โคโรแพรดติก. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2563 , จาก <http://kmcenter.rid.go.th/kmc13/km/send/kairo.pdf>

- (10) (Marta María Hernández Martín). Occupational and work-related disease underestimated and linked to temporary disability through Primary Health Care Services. Research Nov 8 2020 , From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31074904/>
- (11) (Patricia M Herman 2018). Characteristics of Chiropractic Patients Being Treated for Chronic Low Back and Neck Pain. Research Nov 8 2020 , From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30121129/>
- (12) (Roland Bryans 2014). Evidence-based guidelines for the chiropractic treatment of adults with neck pain. Research Nov 8 2020 , From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24262386/>
- (13) (Sidney M Rubinstein 2019). Benefits and harms of spinal manipulative therapy for the treatment of chronic low back pain : systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Research Nov 8 2020, From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30867144/>