

แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

(Foot Reflexology)

สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

(อัมพฤกษ์ อัมพาต)



กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
Ministry of Public Health

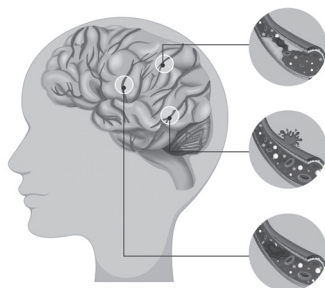
จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

ISBN : 978-616-11-5052-5

แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บรรณาธิการบริหาร

นายแพทย์กุลธินิต วนรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

คณะบรรณาธิการ

นางสีไพร พลอยทรัพย์ รองผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
นางสาวนารีรัตน์ ทับทอง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวนิสาชล พลอยทรัพย์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

เรียบเรียงโดย

อาจารย์ธันท์ ดลอัมพรพิศุทธิ์ ประธานชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก
นางสาวสุธาสินี ไถวศิลป์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้ประสานงาน

นางสาวนรินทร์ ทองแสน นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวสุพัตรา พวงพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวตุลาการ เทียนสิทธิ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2591 7007 ต่อ 2605

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2566

จำนวน : 500 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท เอสเอฟ พลัส จำกัด



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



คำนำ

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก ซึ่งสามารถพบได้บ่อย และมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี อีกทั้งเป็นสาเหตุพิการและการเสียชีวิต 1 ใน 5 อันดับแรกของปัญหาสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ในกระบวนการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะฟื้นฟูต้องอาศัยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งในปัจจุบันพบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำหรับช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดการเป็นผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้ดีขึ้น

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ด้านกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) มาใช้ในการผสมผสานดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จึงได้จัดทำคู่มือ “แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)” เพื่อให้แพทย์แผนไทยและทิมสหวิชาชีพ ใช้เป็นแนวทางการบูรณาการดูแลสุขภาพด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้าอย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน ซึ่งในครั้งนี้องขอขอบคุณ อาจารย์ธันท์ ดลอัมพรพิศุทธิ์ ประธานชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก คณะทำงานและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ ในการจัดทำคู่มือเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อระบบบริการสุขภาพของประเทศ รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดการยอมรับในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ทีมสหวิชาชีพ สำหรับนำไปดูแลผู้ป่วย ลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นจากโรคหลอดเลือดสมอง ยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล ตลอดจนประชาชนมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มีนาคม 2566

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
การนวดกดจุดสะท้อนเท้าสำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)	1
วัตถุประสงค์	2
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	2
โรคหลอดเลือดสมอง	3
อาการของโรคหลอดเลือดสมอง	6
ประเภทของโรคหลอดเลือดสมอง	6
การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง	7
การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)	8
ความหมาย	8
ประเภท	8
ประวัติความเป็นมา	9
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	9
เทคนิคการแบ่งโซนเท้า	14
ตำแหน่งอวัยวะที่สะท้อนบนฝ่าเท้า	16
แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้าในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต	21
เกณฑ์การคัดกรองผู้ป่วย	21



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



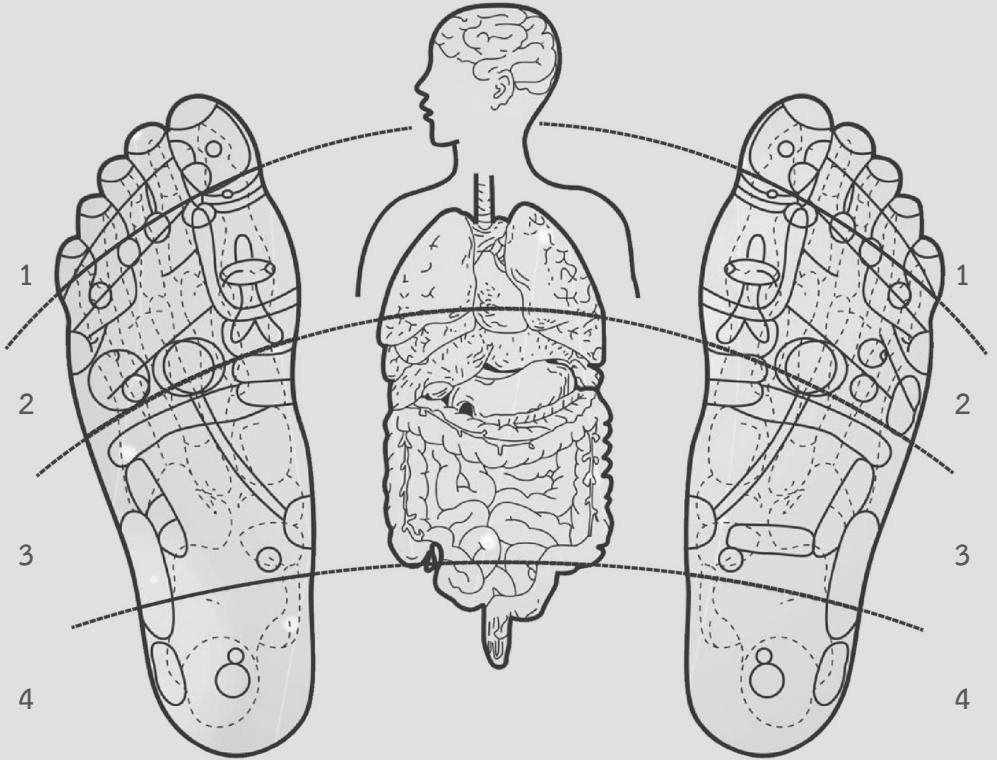
สารบัญ (ต่อ)

กรณีส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน	22
ประโยชน์ของการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	22
ข้อควรระวังการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	22
ข้อห้ามในการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	23
ระยะเวลาและความถี่ของการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	23
วิธีการและเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต	24
1. ระบบประสาทสมอง	24
2. ระบบย่อยอาหาร	27
3. ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และไขสันหลัง	30
กลไกการบำบัดอาการที่พบบ่อยของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต	34
เอกสารอ้างอิง	35
ภาคผนวก	37
แบบบันทึกการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า	38
แบบประเมินกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) (Barthel Activities of Daily Living: ADL)	39
ดาวน์โหลดเอกสารวิชาการ	41





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) ถูกค้นพบในหลายวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างกันออกไป ในอียิปต์ถูกค้นพบในหลุมฝังศพของคนตาย ซึ่งมีการค้นพบภาพวาดอายุประมาณ 2,300 ปี ที่พบในสุสานเมืองซุกคารา ประเทศอียิปต์ ที่มีภาพแสดงให้เห็นขั้นตอนการกดนวดอย่างชัดเจนทำให้เชื่อว่าศาสตร์นี้น่าจะมีจุดกำเนิดที่ประเทศอียิปต์ ส่วนจีนมีหลักฐานในตำราการแพทย์แผนจีนโบราณ กว่า 4,000-5,000 ปี ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการใช้แรงกดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด โดยนวดตามเส้นพลังที่เรียกว่าชี ควบคู่กับการฝังเข็มตามแนวเส้นพลังรวมทั้งการใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาอาการของโรค¹ การนวดกดจุดสะท้อนแตกต่างจากการนวดโดยทั่วไป



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

เพราะต้องรู้เทคนิคการออกแรงกดในระดับที่ลึกกว่าการบีบนิ้ว และรู้จักตำแหน่งสะท้อนสู่อวัยวะอย่างแม่นยำ นอกจากนี้มีการศึกษาการใช้การนวดกดจุดสะท้อนเท้าในผู้ป่วยที่มีปัญหาของหลอดเลือดสมองพบว่าการกลับคืนมาของระบบกล้ามเนื้อขาที่มีการอ่อนแรงทำให้ผู้ป่วยเดินภายในห้องโดยลำพังได้และค่า Babinski's sign มีค่าลบซึ่งพบในคนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.052

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้าให้กับแพทย์แผนไทยและทีมสหวิชาชีพ ในการดูแลรักษา ส่งเสริม ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ได้รับการดูแลรักษา ส่งเสริม ฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า อย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. วันเพ็ญ ปานยิ้ม³ ได้ศึกษาผลของการนวดจุดฝ่าเท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลังผ่าตัดดมลูกทรวงหน้าห้อง โดยศึกษาผู้ป่วยหลังผ่าตัดดมลูกทรวงหน้าห้อง จำนวน 60 คน โดยเลือกตามเกณฑ์แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน เพื่อเปรียบเทียบผลการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมาน จากการผ่าตัด สัญญาณชีพ รวมทั้งจำนวนครั้งของการได้รับยาแก้ปวดในช่วง 3 วันแรก





ของการผ่าตัดตัดมดลูกทางหน้าท้อง ระหว่างกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการนวดจุดฝ่าเท้า วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ช่วง 13.30-16.30 ในวันที่ 1 วันที่ 2 และ วันที่ 3 หลังผ่าตัด พบว่าการนวดจุดฝ่าเท้า ช่วยลดอาการปวดและความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งส่งเสริมการผ่อนคลาย

2. บังอรรัตน์ พูนสอาด⁴ ได้ศึกษาผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าต่อความปวดและการผ่อนคลายในผู้ป่วยมะเร็ง โดยศึกษาในผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกชนิดที่มีความปวดจากมะเร็ง จำนวน 30 คน โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ ซึ่งผู้ป่วยทุกรายจะเป็นทั้งกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบระดับของความปวดและผลของความปวด ที่รบกวนการกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอนหลับ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การผ่อนคลาย ผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการหายใจ การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต หลังการได้รับการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจริง (True foot zone therapy, TFZT) และหลังการได้รับกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าหลอก (Mimic foot zone therapy, MFZT) พบว่ากลุ่มที่ได้รับ TFZT มีระดับความปวด และผลรบกวนกิจวัตรประจำวันจากความปวดลดลง รวมทั้งรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกว่าที่ได้รับ MFZT รวมทั้งค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต กลุ่มที่ได้รับ TFZT จะลดลงหลังการนวดมากกว่าที่ได้รับ MFZT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

3. ศรัณยา หวงสุวรรณภกร⁵ ได้ศึกษาผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อระดับความเจ็บปวด สัญญาณชีพ และความพึงพอใจในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้องของระบบทางเดินอาหาร โดยศึกษาในผู้ป่วยหลังผ่าตัดใหญ่ระบบทางเดินอาหาร ศัลยกรรมลำไส้ใหญ่ และทวารหนักจำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า มีระดับคะแนนความเจ็บปวดน้อยกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ศิราวัลย์ เหา⁶ ได้ศึกษาผลของการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้า ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 คน พบว่าระยะทดลองที่ได้รับการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอาการปวดข้อน้อยกว่าระยะควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้สึกผ่อนคลายและสุขสบายเมื่อได้รับการนวด

5. นิชยม มาชญ⁷ ศึกษาโปรแกรมการจัดการอาการไม่พึงประสงค์ต่อผู้ป่วยหลังผ่าตัด จำนวน 44 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 22 คน พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ลดอาการปวด อาการนอนไม่หลับ อาการหายใจลำบาก อาการเหนื่อยล้า และความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Bagheri-Nesamiet al. พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าเป็นเวลา 20 นาที มีระดับการปวดและความเหนื่อยล้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.0001



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



6. **จำเรียง ภัทรธรรมาภรณ์⁸** ศึกษาผลของการนวดจุดฝ่าเท้าต่ออาการท้องอืดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูกออกทางหน้าท้อง โดยศึกษาในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกออกทางหน้าท้องและได้รับยาระงับความรู้สึกทั่วร่างกาย จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของอาการท้องอืดและความทุกข์ทรมานหลังการนวดฝ่าเท้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และจำนวนครั้งเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวแบบปีบรูดของลำไส้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โรคหลอดเลือดสมอง⁹

นิยามโรคหลอดเลือดสมองในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นกลุ่มอาการทางระบบประสาทบกพร่อง ที่เกิดขึ้นทันที ทันใดและมีอาการแสดงนานกว่า 24 ชั่วโมง เกิดจากความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ซึ่งมีสาเหตุมาจากภาวะหลอดเลือดตีบหลอดเลือดอุดตันหรือหลอดเลือดแตกส่งผลให้ เซลล์สมองถูกทำลายและสูญเสียการทำงานที่ของร่างกาย ที่สมองส่วนนั้นควบคุมอยู่อย่างเฉียบพลันและนำไปสู่ความพิการหรือเสียชีวิตได้





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับผู้ป่วยสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

อาการแสดงของโรคหลอดเลือดสมองเป็นอาการที่มักเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยถึงรุนแรง โดยจะขึ้นกับตำแหน่งที่เกิดรอยโรคและระยะเวลาที่สมองขาดเลือดหรือถูกทำลาย อาการที่พบบ่อย ได้แก่

1. แขน ขา ใบหน้า อ่อนแรง/ไม่มีแรง ชา/สูญเสียการรับรู้ความรู้สึก ซีกข้างใดข้างหนึ่งทันทีทันใด
2. พูดตะกุกตะกัก พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ นึกคำพูดไม่ออกหรือฟังไม่เข้าใจทันทีทันใด
3. ตามัว มองเห็นภาพซ้อน หรือมองไม่เห็นข้างใดข้างหนึ่งทันทีทันใด
4. ปวดศีรษะรุนแรงเฉียบพลันชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน
5. เวียนศีรษะบ้านหมุน เดินเซ เสียการทรงตัว

ประเภทของโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ภาวะสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke) พบประมาณ 70-80% ของโรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองมีไขมันที่เกาะตามผนังหลอดเลือด ส่งผลให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งเกิดการตีบแคบหรืออุดตันของหลอดเลือด จนทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

2. ภาวะเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic Stroke) พบประมาณ 20-30% ของโรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากภาวะหลอดเลือดสมองแตก ก้อนเลือดไปกดเบียดเนื้อสมองบริเวณ ใกล้เคียง ทำให้เกิดอาการทางระบบประสาทเฉียบพลัน เซลล์สมองทำงานผิดปกติเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตตามมา





การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง

1. การรักษาทางยา โรคหลอดเลือดสมองชนิดสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke) การรักษาจะเน้นการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ และป้องกันอาการอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง ยาบางชนิดอาจต้องใช้ต่อเนื่องในระยะยาว ยาที่ใช้ในการรักษา ได้แก่

1.1 ยาละลายลิ่มเลือด เพื่อกำจัดลิ่มเลือดที่อุดตันทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น

1.2 ยาต้านเกล็ดเลือด เป็นยาที่ช่วยป้องกันการก่อตัวของเกล็ดเลือด ทำให้การอุดตันลดลง

1.3 ยาลดไขมันในเลือดหากระดับไขมันในเลือดสูง เพื่อป้องกันไขมันสะสมเกาะที่ผนังหลอดเลือด จนเป็นสาเหตุให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด

2. กิจกรรมบำบัด ฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหาร ฝึกกลืนอาหาร ใส่เสื้อผ้า กางเกง อาบน้ำ แปรงฟัน เป็นต้น

3. เวชศาสตร์การสื่อความหมาย ในกรณีผู้ป่วยมีปัญหาการสื่อสาร ผู้ป่วยควรได้รับการฝึกพูดออกเสียง เพื่อให้สื่อสารได้มากที่สุด เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่ใช้พูดและออกเสียง และฝึกการหายใจ เพื่อจะทำให้ส่วนต่าง ๆ สามารถทำงานได้ดีขึ้นและทำงานสัมพันธ์กัน





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)



ความหมาย

ตามราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2551 ให้ความหมาย คือ วิทยาการสะท้อนจุดเท้า หมายถึง การเรียนรู้จุดสะท้อนในบริเวณที่สัมพันธ์กับเส้นพลังสู่อวัยวะจำเพาะเพื่อนำไปประยุกต์การนวดกดจุดสะท้อนซึ่งเป็นวิธีการบำบัดทางเลือกแบบหนึ่งที่ใช้บรรเทาอาการป่วย หรือบำบัดโรค การนวดกดจุดสะท้อนแตกต่างจากการนวดโดยทั่วไป เพราะต้องรู้เทคนิคการออกแรงกดในระดับที่ลึกกว่าการบีบนวด และรู้จักตำแหน่งสะท้อนสู่อวัยวะอย่างแม่นยำ ตำแหน่งการนวดกดจุดมี 3 แห่งคือ ที่มือ เท้า และหู¹⁰

ประเภท Reflexology แบ่งเป็น 3 ชนิด

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





ประวัติความเป็นมา

วิชาการกดนวดเท้าเพื่อการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีภาพเขียนที่ฝาผนังเกี่ยวกับการนวดเท้า ปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในปิรามิดของอียิปต์ และที่อินเดียมีรอยพระพุทธรูปบาทที่จารึกภาพแสดงการนวดฝ่าเท้า

เมื่อปี ค.ศ. 1913 ดร.วิลเลียม พิตซ์เจอร์ลด์ ทำการค้นคว้าปรับปรุงทฤษฎีเกี่ยวกับ “การรักษาตามโซน” และทำการเผยแพร่ในวงการแพทย์ ต่อมาปี ค.ศ.1930 Eunice Ingham นักกายภาพบำบัดประเทศอเมริกา ได้ศึกษาทฤษฎีโซนของ ดร.วิลเลียม ได้ค้นพบจุดที่ทรงพลังมากที่สุดบริเวณฝ่าเท้า มีการสร้างแผนภาพร่างกายตามตำแหน่งเท้าและศึกษาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับฝ่าเท้าโดยเฉพาะเรียกว่า Reflexology ซึ่งต่อมาได้รับการขนานนามว่า “มารดาแห่งการนวดกดจุดสะท้อนเท้า”¹¹

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

หลักการ Reflexology Theories นั้นอยู่บนพื้นฐานหลัก 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีโซน (Zone theory) และ ทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian theory)¹²

1) ทฤษฎีโซน (Zone theory)

ทฤษฎีโซน (Zone Theory) ค้นพบโดย Dr. William H. Fitzgerald พบว่า อวัยวะทุกส่วนในร่างกายมีพลังงานที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงอวัยวะทั้งหมดเข้าด้วยกัน การไหลเวียนในร่างกาย รวมทั้งหมด 10 โซน แบ่งเป็นซีกซ้าย และซีกขวาอย่างละ 5 โซน โซนที่ 1 จะอยู่ชิดกับแนวกึ่งกลางลำตัว ถัดออกไป





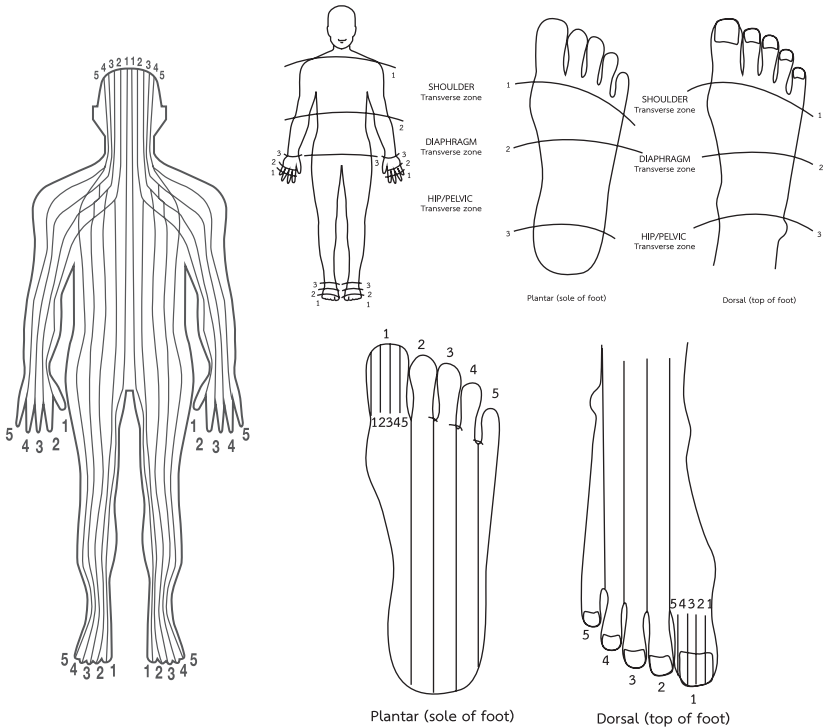
แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

จะเป็นโซนที่ 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย แทนโซนที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 เริ่มจากส่วนบนสุดของศีรษะ แตะแขนงออกไปสิ้นสุดที่นิ้วมือและนิ้วเท้าทั้งสิบนิ้ว การออกแรงกดที่เส้นประสาทส่วนปลายของมือและเท้าในด้านขวาและซ้ายจะมีผลต่ออวัยวะในโซนเดียวกัน เช่น โซนนิ้วมือนิ้วด้านขวา สะท้อนไปยังอวัยวะซีกขวา ยกเว้น ส่วนของสมองซึ่งเมื่อออกแรงกดที่มือหรือเท้าขวาจะมีผลต่อสมองซีกซ้าย ทฤษฎีโซนมีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางเดินแห่งชีวิต เป็นเส้นทางเดินซึ่งวิ่งจากเท้าหรือมือขึ้นสู่ศีรษะ เชื่อว่าพลังมีการไหลอย่างสม่ำเสมอไปตามเส้นทางต่าง ๆ ในร่างกาย สิ้นสุดที่ใดจะเป็นจุดสะท้อนที่เท้าและมือนั้น เมื่อเส้นภายในร่างกายมีการติดขัด การไหลเวียนของพลังในร่างกายจะถูกรบกวน การนวดกดจุดจะสามารถช่วยลดอาการติดขัด ทำให้การไหลเวียนดีขึ้นเกิดสมดุลในร่างกาย¹³

เขตสะท้อนเป็นจุดรวมประสาท บ้างเป็นจุดปลายประสาท กระจายอยู่ตามที่ต่าง ๆ รอบนอกของร่างกาย เขตสะท้อนมี 2 ลักษณะดำรงอยู่ในขณะเดียวกัน ลักษณะหนึ่งคือ ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ย่อมมีผลสะท้อนต่อร่างกายโดยรวม อีกลักษณะหนึ่งคือ ในฐานะเป็นเขตจุดที่เจาะจงเฉพาะ จึงมีผลสะท้อนต่ออวัยวะที่เจาะจงเฉพาะอวัยวะหนึ่ง หมายความว่า หากอวัยวะหนึ่งใดผิดปกติย่อมสะท้อนมายังเขตสะท้อนที่สัมพันธ์กับอวัยวะนั้น ๆ โดยตรงต่อเขตสะท้อน



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



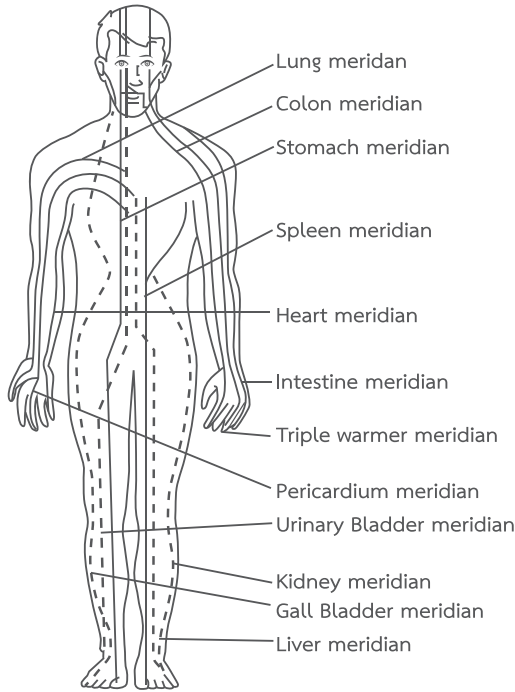
2) ทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian theory)

แนวคิดของทฤษฎีเส้นพลังนี้ได้ให้ความสำคัญของจุดสะท้อนที่เท้าและมือทั้ง 2 ข้างที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะ ต่อม กระจก และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดภายในร่างกาย ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีไซน โดย Eunice Ingham ได้ศึกษาพัฒนาทฤษฎีไซนอย่างต่อเนื่อง จนได้มาเป็น Foot Reflex Theory โดยได้สร้างแผนผังเท้าที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเส้นทางเดินพลังและจุดสะท้อนต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย (Visceral organs)





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



ซึ่งเป็นารแสดงภาพตามกายวิภาคศาสตร์ โดยถ้าออกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือขวาก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกขวา ในขณะที่ถ้าออกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือซ้ายก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกซ้าย (มาจากรากฐานของทฤษฎีไซนอน) ซึ่งจากการศึกษารวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยจำนวนหลายร้อยคน โดยใช้นิ้วมือกดหรือคลำบริเวณเท้าแล้วพบว่าบริเวณนั้นรู้สึกปวดไม่สุขสบาย หรือมีความรู้สึกมีเสียง “กริบ ๆ (Gritting)” เกิดขึ้นที่เท้า





บริเวณใดจะมีความสัมพันธ์กับโรค ความผิดปกติ หรือการบาดเจ็บของอวัยวะ
ส่วนใดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ เหตุนี้จึงทำให้สามารถระบุจุดใดหรือตำแหน่งใด
ของเท้าหรือมือ เป็นจุดสะท้อนของอวัยวะหรือต่อมใดภายในร่างกาย
โดยเธอกล่าวว่า “จุดสะท้อนที่เท้าเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สามารถแสดง
ให้เห็นอวัยวะภายในร่างกายได้” และพบว่าเท้าจะมีความไวต่อการตอบ
สนองต่อการนวดกดจุดสะท้อนได้ดีกว่ามือ^{12,13,14}

การนวดกดจุดสะท้อนมีความเชื่อมโยงผสมผสาน กับแนวความคิด
ในเรื่องทิศทางการเดินของเส้นพลังตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่เป็น
หลักการที่ใช้ในการฝังเข็ม (Acupuncture) ซึ่งเส้นพลัง (Meridians)
เป็นทางเดินของพลังจักรวาลที่ไหลเวียนในอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์
พลังแห่งชีวิตที่เรียกว่า “ชี (Ch’i)” จะช่วยให้เกิดการคงไว้ซึ่งความสมดุลของ
ร่างกาย โดยแพทย์ฝังเข็มเชื่อว่าหากเกิดการอุดตันการไหลของพลังเส้นหนึ่ง
หรือมากกว่า จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่สมดุล เป็นเหตุให้
เกิดอาการปวด หรือโรคขึ้นได้ การฝังเข็มจึงเป็นการเปิดทางของเส้นพลัง
ที่ถูกอุดตันด้วยเข็ม เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังในร่างกายให้เป็นปกติ
ในขณะที่การนวดกดจุดสะท้อนใช้เทคนิคการนวดและการกดจุดต่าง ๆ
ด้วยแรงกดระดับลึกที่เท้าหรือมือ เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังไปยังอวัยวะ
ต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติเช่นกัน¹² ซึ่งหลักการนี้ Eunice Ingham
พบว่าจากการที่เธอคลำพบเม็ดคริสตัลเล็ก (Micro crystals) บริเวณ
ปลายประสาทอิสระ (Free nerve endings) ที่เท้า โดยเวลากดครูดจะให้
ความรู้สึกเหมือนมีเสียง “กริบ ๆ (Gritting)” นั้นหมายถึงการอุดตันของพลังงาน
ตามเส้นพลังตรงตำแหน่งที่สะท้อนถึงอวัยวะที่อยู่ตรงตำแหน่งนั้น ๆ รวมทั้ง
อวัยวะใกล้เคียง ซึ่งเมื่อมีการนวดกดจุดในบริเวณดังกล่าวเพื่อสลายเม็ด



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

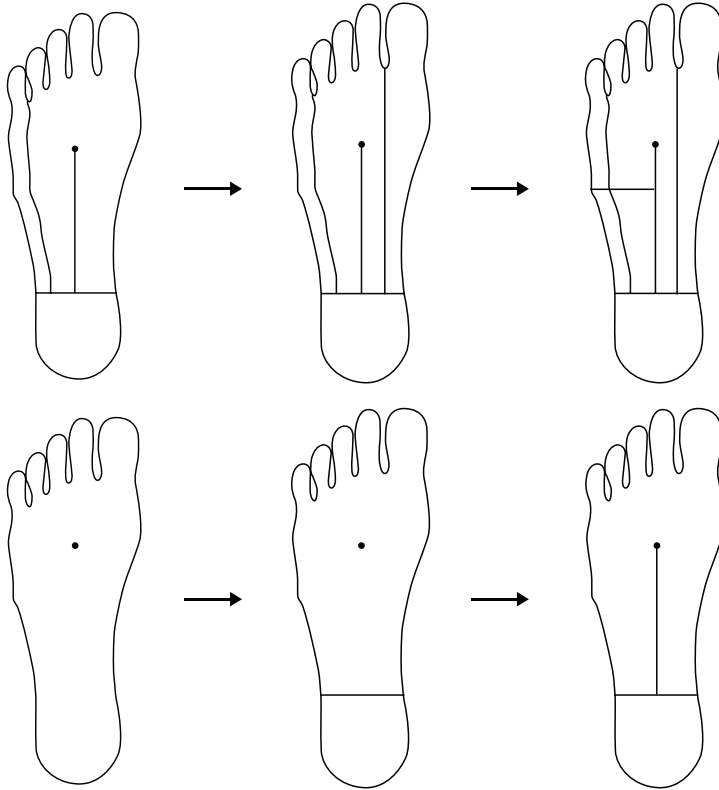
คริสตัลเล็ก ๆ นี้ออกไป ก็จะช่วยพลังไหลตามเส้นพลังได้สะดวก จึงทำให้ช่วยบรรเทาอาการและเป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกายอีกครั้ง¹³

เทคนิคการแบ่งโซนเท้า¹⁵

ขั้นตอนการแบ่งโซนเท้า ดังนี้

- 1. หาจุดใจกลางฝ่าเท้า** โดยการลากเส้นลงมาจากระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลางมาอยู่บริเวณเส้นสูตรอยูนูนของฝ่าเท้า
- 2. หาเส้นสันเท้า** โดยการจับรอยปุ่มของเอ็นร้อยหวายแล้วลากขึ้นมาด้านบนสันเท้า
- 3. หาเส้นกลางฝ่าเท้า** ลากเส้นจากจุดใจกลางฝ่าเท้าแบ่งครึ่งเส้นสันเท้า
- 4. หาเส้นสันก้อย** ลากเส้นจากช่องระหว่างนิ้วก้อยและนิ้วนางตามรูปแนวเท้ามาจรดเส้นสันเท้า
- 5. หาเส้นโป่งชี้** ลากเส้นจากช่องระหว่างนิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้ตามแนวรูปเท้ามาจรดเส้นสันเท้า
- 6. เส้นตัดขวางกลางฝ่าเท้า** ลากเส้นจากเส้นสันเท้ามาบรรจบกับแนวเส้นกึ่งกลางของเส้นโป่งชี้





ภาพแสดงวิธีการแบ่งโซนเท้า

การแบ่งโซนเท้าเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น และรู้ถึงตำแหน่งที่แสดงถึงอวัยวะต่างๆในร่างกายเปรียบเสมือนกระจกเงาที่แสดงให้เห็นอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งเท้าจะมีความไวต่อการตอบสนองต่อการกดได้ดีกว่าที่มือ ซึ่งการกดจุดนวดไปตามตำแหน่งเท้าที่ถูกต้องตามอวัยวะที่ปรากฏที่ฝ่าเท้าก็จะไปสะท้อนอวัยวะในร่างกายของเราด้วยเช่นกัน

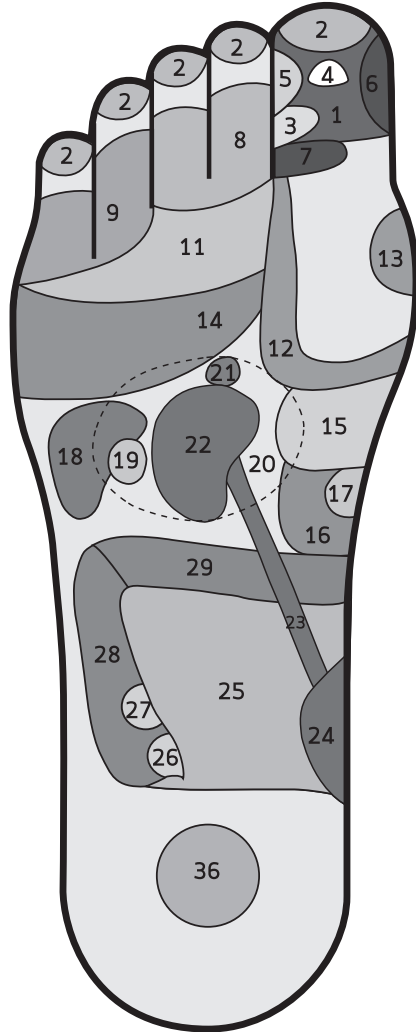


แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

ตำแหน่งอวัยวะที่สะท้อนบนฝ่าเท้า¹⁶

ฝ่าเท้าด้านขวา

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



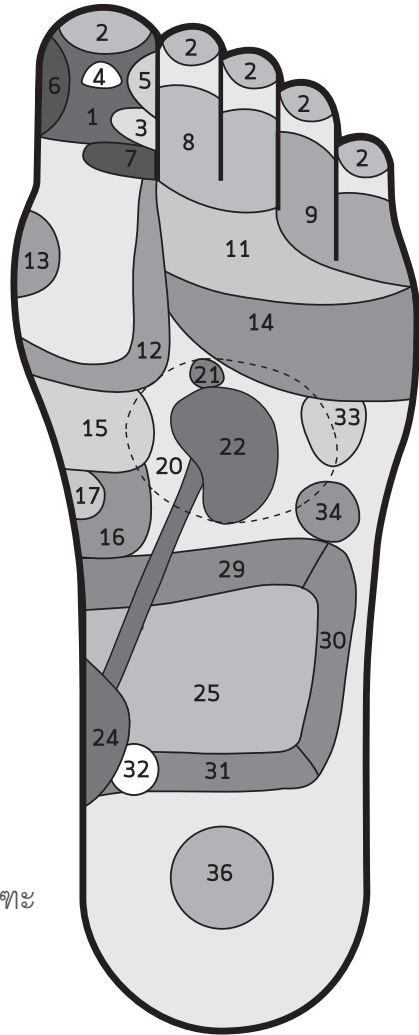
ฝ่าเท้าขวา





ฝ่าเท้าด้านซ้าย

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

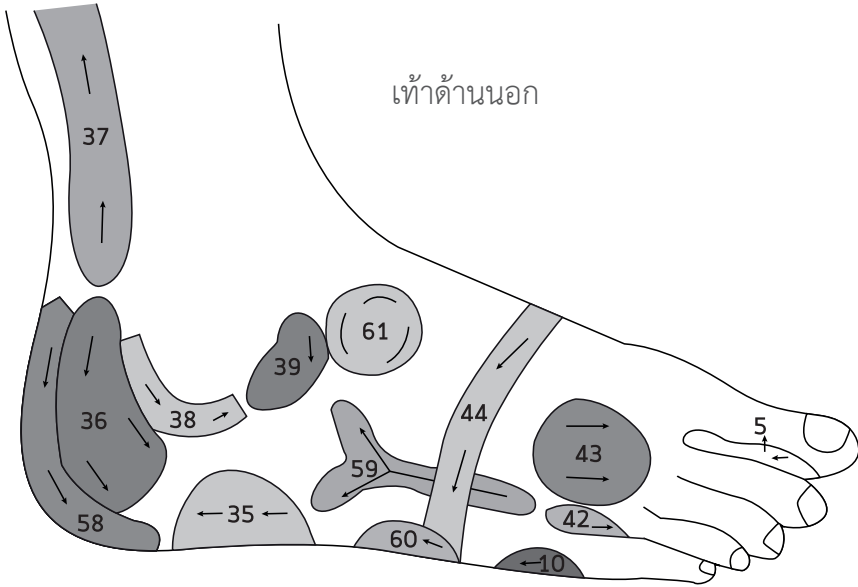


ฝ่าเท้าขวาซ้าย





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

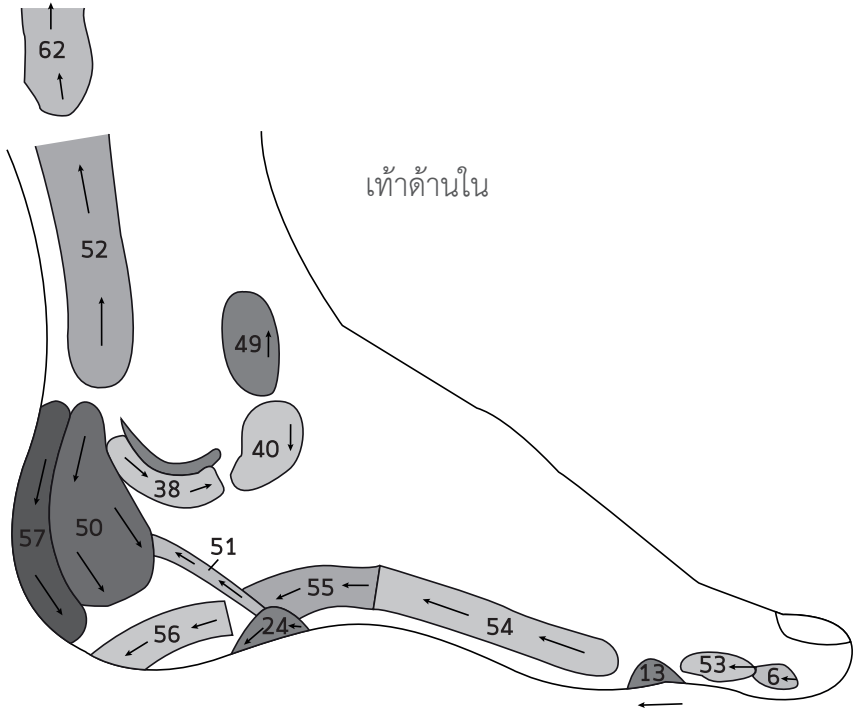


เท้าด้านนอก

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 10. หัวไหล่ | 35. หัวเข่า |
| 36. อวัยวะสืบพันธุ์รังไข่ อัณฑะ | 37. ท้องน้อย |
| 38. กระดูกสะโพก | 39. ต่อมเหงื่อของส่วนบนของร่างกาย |
| 42. อวัยวะการทรงตัวหูชั้นใน | 43. ทรวงอก |
| 44. กระบังลม | 58. กระดูกก้นกบด้านนอก |
| 59. กระดูกสะบัก | 60. ข้อศอก |
| 61. กระดูกซี่โครงท่อนที่ 11, 12 | |



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
 สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



เท้าด้านใน

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 13. ต่อมพาราไทรอยด์ | 38. กระดูกสะโพก |
| 40. ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่างของร่างกาย | 49. ต่อมน้ำเหลืองขาหนีบ |
| 50. ต่อมลูกหมาก, มดลูก | 51. องคชาติ, ช่องคลอด |
| 52. ช่องทวารหนัก | 53. กระดูกสันหลังช่วงคอ |
| 54. กระดูกสันหลังช่วงอก | 55. กระดูกสันหลังช่วงเอว |
| 56. กระดูกกระเบนเหน็บ | 57. กระดูกก้นกบด้านใน |
| 62. เส้นประสาทขา | |

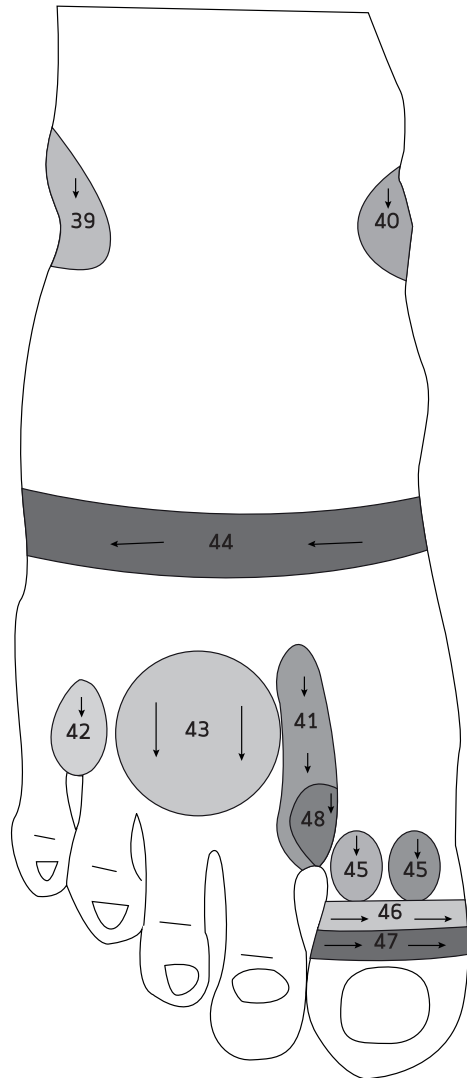


แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

หลังเท้า

หลังเท้า

- 39. ต่อมเหงื่อส่วนบน
ของร่างกาย
- 40. ต่อมเหงื่อส่วนล่าง
ของร่างกาย
- 41. ต่อมเหงื่อทรงอก
- 42. อวัยวะการทรงตัวหูชั้นใน
- 43. ทรงอก
- 44. กระบังลม
- 45. ต่อมทอนซิล
- 46. ขากรรไกรล่าง
- 47. ขากรรไกรบน
- 48. หลอดลมใหญ่และ
กล่องเสียง





แนวทางการส่งเสริมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมอง ด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

การกดจุดสะท้อนเท้าสามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการปรับการทำงานที่สอดคล้องและอยู่ในสภาวะที่สมดุล โดยผลที่ได้จากการกดจุดสะท้อนเท้าจะเป็นการปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จำนวน 62 จุด การกดจุดสะท้อนเท้ามีความแตกต่างจากการนวดเท้า คือต้องใช้แรงกดในระดับที่ลึกกว่าการนวด การกดจุดสะท้อนเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติโดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์ใด ๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตรายประหยัดและปลอดภัย

เกณฑ์การคัดกรองผู้ป่วย^๑

1. ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่มีอาการแขนขาชา อ่อนแรง ปากเบี้ยว ลิ้นกระด้าง คางแข็ง พูดไม่ชัด
2. ความดันโลหิต ไม่เกิน 160/90 หรือ ต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท
3. ชีพจรปกติ 60-100 ครั้ง/นาที
4. ไม่มีไข้ (อุณหภูมิร่างกายไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส)
5. ตรวจไม่พบภาวะเลือดออกง่าย มีค่า INR (International Normalized Ratio) อยู่ในระดับ < 2
6. ไม่มีอาการหอบ หายใจลำบาก หน้าซีดริมฝีปากเขียว หน้าเขียว ชัก
7. ไม่มีภาวะติดเชื้อมีโรคติดต่อรุนแรง
8. ผู้ป่วยต้องไม่มีข้อห้ามในการทำกิจกรรมฟื้นฟูต่าง ๆ





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

กรณีส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

1. กรณีที่ผู้ป่วยมีภาวะอาการของโรคหลอดเลือดในสมองกำเริบขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น มีอาการซึม อ่อนเพลีย จิตใจหด หู่กินไม่ได้ นอนไม่หลับ พูดไม่ชัดมากขึ้น ไม่รู้สึกตัว เป็นต้น

2. กรณีผู้ป่วยมีภาวะอาการแทรกซ้อนทางระบบประสาท เช่น ชัก อาเจียนพุ่ง ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ไข้ หอบ หายใจลำบาก หน้าซีดริมฝีปากเขียว หน้าเขียว ชีพจรเบา เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดกดจุดสะท้อนเท้า¹⁷

1. ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ลดอาการปวดและผ่อนคลาย ความเครียด

2. กระตุ้นการขับเหงื่อและไขมันที่เป็นของเสียออกมา

3. ช่วยให้กล้ามเนื้อไม่แข็งตึง คลายพังผืดใต้ผิวหนัง ยืดหยุ่นดีขึ้น

4. ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น

5. กระตุ้นระบบประสาท ฟื้นฟูระบบการทำงาน โดยเฉพาะอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ข้อควรระวังการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

1. วัดความดันโลหิตก่อนและหลังให้บริการทุกครั้ง

2. ไม่นวดในรายที่มีไข้สูง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมาก ๆ หรือ ผู้ป่วยหอบหืด



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



3. ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารทันที ควรนวดภายหลังอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

4. ไม่นวดในรายที่ได้รับอุบัติเหตุบริเวณเท้า เช่น กระดูกหัก ข้อเคลื่อน แผลเปิด ภาวะที่มีเลือดออก

5. ระมัดระวังในการนวดผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวหนังบอบบางมากเป็นพิเศษ เพราะจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้

ข้อห้ามในการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

1. ผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง
2. ผู้ป่วยโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
3. เส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบเฉียบพลัน
4. ผู้ป่วยที่เป็นเชื้อราที่แพร่เชื้อ
5. ผู้ที่เท้าเจริญผิดปกติ
6. ผู้ที่มีกระดูกเปราะ กระดูกบาง ข้อต่อหลวม

ระยะเวลาและความถี่ของการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ที่นิ่งเองได้และสามารถใช้แรงจากมือได้ ส่วนผู้ป่วยอัมพาตให้ญาติเป็นผู้ปฏิบัติให้ สามารถนวดกดจุดสะท้อนเท้าฟื้นฟูสุขภาพได้ทุกวัน โดยให้กดจุดละ 10-30 ครั้ง ผู้ป่วยที่มีปัญหาในลักษณะอาการข้างต้นให้เน้นการนวดตามจุดที่สำคัญ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที วันละครั้ง

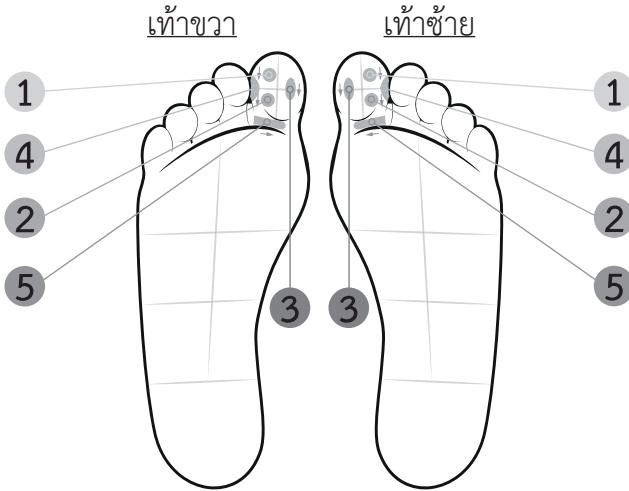


แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

วิธีการและเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้าในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต

1. ระบบประสาทสมอง

1.1 อาการนอนไม่หลับ



ตำแหน่งกดจุด

- จุดที่ 1 สมอใหญ่ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 1)
- จุดที่ 2 สมอน้อย (ตำแหน่งสะท้อนที่ 3)
- จุดที่ 3 ต่อมใต้สมอง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 4)
- จุดที่ 4 ขมับ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 5)
- จุดที่ 5 คอ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 7)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-5 โดยใช้นิ้วกุดลากตามลูกศร
ดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

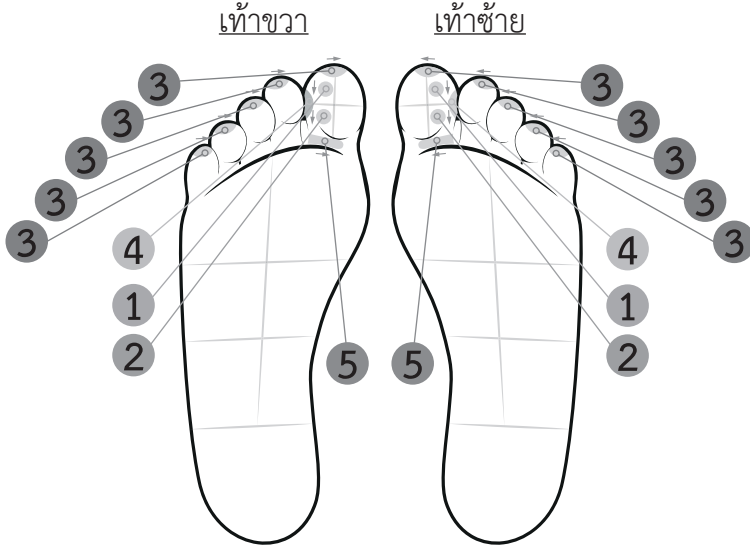
ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงานดีขึ้น และคลาย
กล้ามเนื้อต้นคอ บ่า ไหล่ ส่งผลต่อการไหลเวียนของ
เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น





1.2 อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีนศีรษะ



ตำแหน่งกดจุด

- จุดที่ 1 สมอใหญ่ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 1)
- จุดที่ 2 สมอน้อย (ตำแหน่งสะท้อนที่ 3)
- จุดที่ 3 หน้าผาก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 2)
- จุดที่ 4 ขมับ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 5)
- จุดที่ 5 คอ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 7)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-5 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร
 ดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

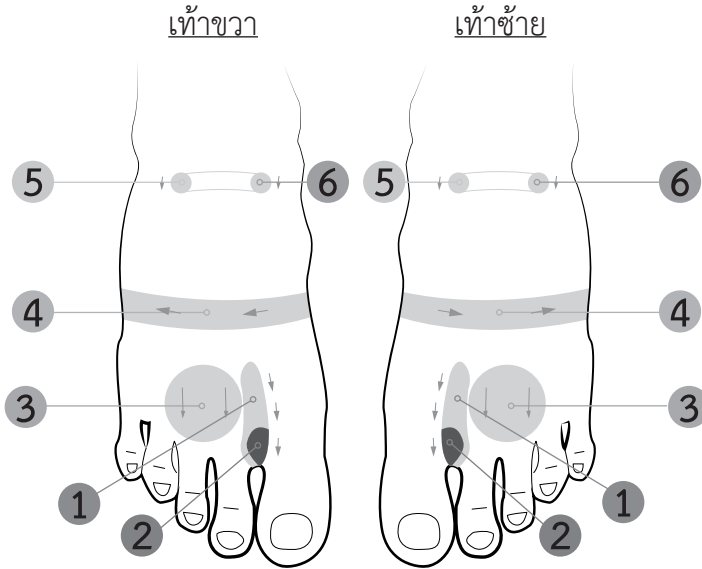
ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงานดีขึ้น และคลาย
 กล้ามเนื้อขมับ ต้นคอ บ่า ไหล่ ส่งผลต่อการไหลเวียน
 ของเลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น บรรเทาอาการปวด
 ศีรษะและไมเกรน



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

1.3 ภูมิแพ้ทั่วไป หวัด



ตำแหน่งกดจุด

- จุดที่ 1 ต่อมเหงื่อที่หนังศีรษะ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 41)
- จุดที่ 2 หลอดลมใหญ่ กล้องเสียง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 48)
- จุดที่ 3 ทรวงอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 43)
- จุดที่ 4 กระบังลม (ตำแหน่งสะท้อนที่ 44)
- จุดที่ 5 ต่อมเหงื่อที่หน้าอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 39)
- จุดที่ 6 ต่อมเหงื่อที่หน้าอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 40)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-6 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร
ตั้งภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

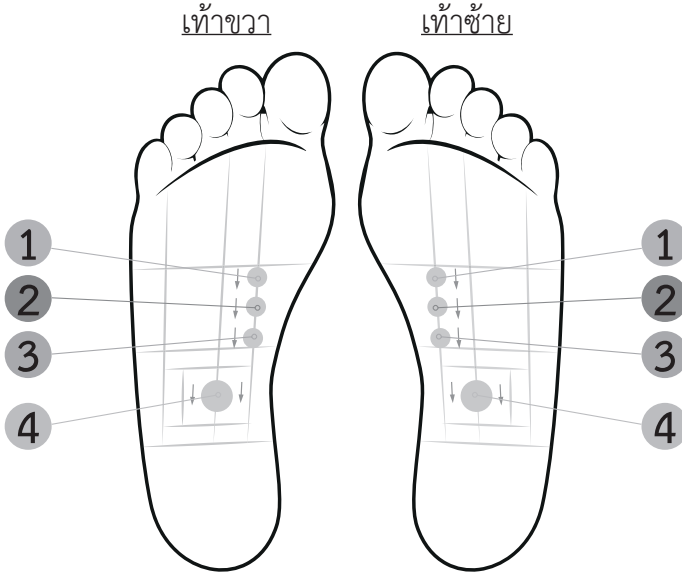
ปรับสมดุลระบบภูมิแพ้และต่อมเหงื่อ





2. ระบบย่อยอาหาร

2.1 จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ



- ตำแหน่งกดจุด**
- จุดที่ 1 กระเพาะอาหาร (ตำแหน่งสะท้อนที่ 15)
 - จุดที่ 2 ลำไส้เล็กตอนบน (ตำแหน่งสะท้อนที่ 16)
 - จุดที่ 3 ตับอ่อน (ตำแหน่งสะท้อนที่ 17)
 - จุดที่ 4 ลำไส้เล็ก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 25)

เทคนิคและวิธีการ เริ่มกดจุด จากหมายเลข 1-4 โดยใช้นิ้วกดลากตาม ลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง

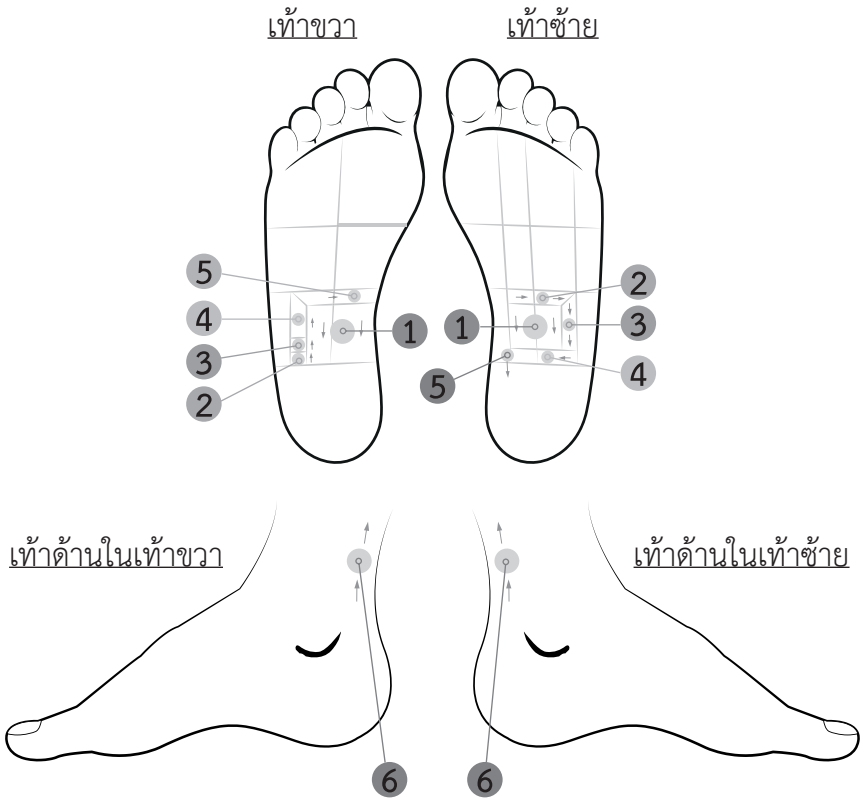
ผลที่ได้รับ ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะในตำแหน่งจุดสะท้อนของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและตับอ่อน เพื่อให้ระบบการย่อยในร่างกายดีขึ้น





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

2.2 ท้องผูก ท้องเสีย



ตำแหน่งกดจุด

- เท้าซ้าย จุดที่ 1 ลำไส้เล็ก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 25)
จุดที่ 2 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 29)
จุดที่ 3 ลำไส้ใหญ่ขาลง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 30)
จุดที่ 4 ลำไส้ตรง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 31)



แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)



	จุดที่ 5 ทวารหนัก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 32)
	จุดที่ 6 ช่องทวารหนัก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 52)
เท้าขวา	จุดที่ 1 ลำไส้เล็ก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 25)
	จุดที่ 2 ไส้ติ่ง (ตำแหน่งสะท้อนที่ 26)
	จุดที่ 3 ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น (ตำแหน่งสะท้อนที่ 27)
	จุดที่ 4 ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (ตำแหน่งสะท้อนที่ 28)
	จุดที่ 5 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง (จุดสะท้อนที่ 29)
	จุดที่ 6 ช่องทวารหนัก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 52)
เทคนิคและวิธีการ	เริ่มกดจุดเท้าซ้าย จากจุดที่ 1-6 โดยใช้นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพ เท้าขวาจากจุดที่ 1-6 โดยใช้ใช้นิ้วกุดลากตามลูกศรดังภาพ จุดละ 10 ครั้ง
ผลที่ได้รับ	ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะในตำแหน่งจุดสะท้อนของระบบทางเดินอาหารตั้งแต่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

3. ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และไขสันหลัง

3.1 อาการปวดต้นคอ



ตำแหน่งกดจุด

จุดที่ 1 คอ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 7)

จุดที่ 2 กระดูกสันหลังช่วงคอ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 53)

เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-2 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร
ดังภาพ กดจุดละ 20 ครั้ง

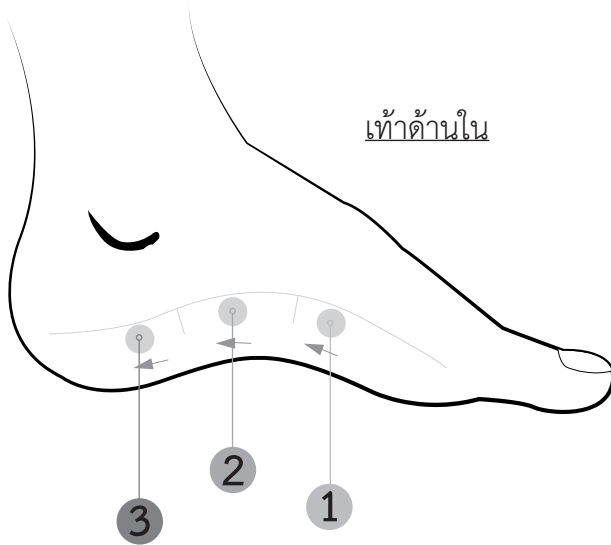
ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลระบบประสาทโครงสร้างกระดูกสันหลัง
บรรเทาอาการปวดต้นคอ





3.2 อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ



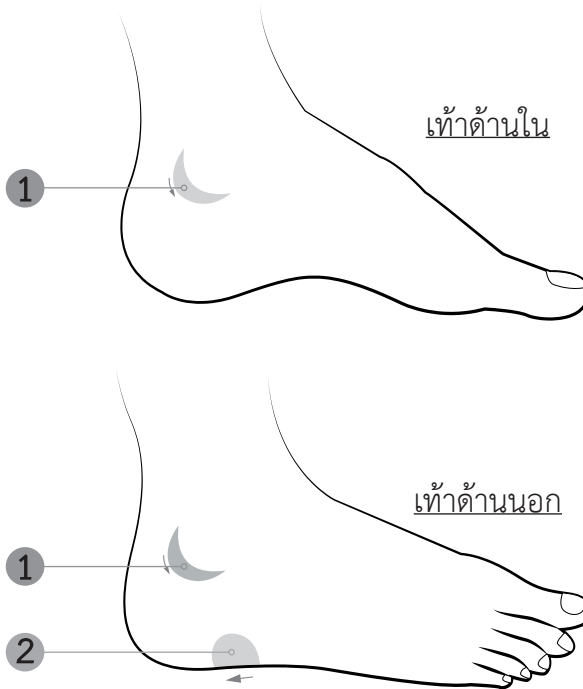
- ตำแหน่งกดจุด** จุดที่ 1 กระดูกสันหลังช่วงอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 54)
จุดที่ 2 กระดูกสันหลังช่วงเอว (ตำแหน่งสะท้อนที่ 55)
จุดที่ 3 กระดูกก้นกบ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 56)
กระเบนเหน็บ
- เทคนิคและวิธีการ** เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-3 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร
ดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง
- ผลที่ได้รับ** ปรับสมดุลระบบประสาทโครงสร้างกระดูกสันหลัง
บรรเทาอาการปวดหลังปวดเอว ปวดก้นกบ





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

3.3 อาการปวดเข่า ปวดสะโพก

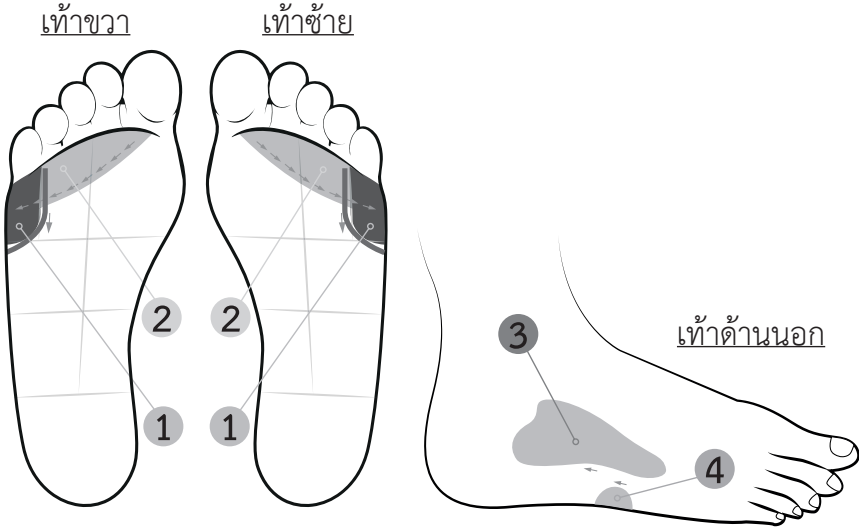


ตำแหน่งกดจุด	จุดที่ 1 หัวเข่า (ตำแหน่งสะท้อนที่ 35) จุดที่ 2 กระดูกสะโพก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 38)
เทคนิคและวิธีการ	เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-2 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร ดังภาพ กดจุดละ 20 ครั้ง
ผลที่ได้รับ	ปรับสมดุลระบบประสาทการเคลื่อนไหวของสะโพก และเข่า ช่วยบรรเทาอาการปวดสะโพกและเข่า





3.4 อาการปวดกล้ามเนื้อขา ไหล่ สะบัก



ตำแหน่งกดจุด

จุดที่ 1 หัวไหล่ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 10)

จุดที่ 2 กล้ามเนื้อ บ่า (ตำแหน่งสะท้อนที่ 11)

จุดที่ 3 กระดูกสะบัก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 59)

จุดที่ 4 ข้อศอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 60)

เทคนิคและวิธีการ

ให้ผู้หมวดก้มมือข้างที่ถนัดหรือข้างที่สามารถออกแรงได้ โดยใช้นิ้วชี้ที่พับในส่วนของข้อที่ 2 (นับจากปลายนิ้ว) เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-4 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศร ดังภาพ กดจุดละ 20 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

ปรับสมดุลระบบประสาทการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณบ่า ไหล่ สะบักคลายตัวบรรเทาอาการปวดตึงไหล่ติด ยกแขนไม่ขึ้น





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

กลไกการบำบัดอาการที่พบบ่อยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต

1. ระบบประสาทสมอง อาการที่พบบ่อย ได้แก่ นอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีนศีรษะ กลไกบำบัด คือ ระบบประสาทสมองเป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจซึ่งจะทำงานพร้อมกันทั้งด้านกลไกและเคมีภายใต้อำนาจจิตใจเป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานอวัยวะร่างกายทั้งหมดการกระตุ้นระบบประสาทสมองจึงเป็นการปรับให้เกิดภาวะสมดุลต่าง ๆ ภายในร่างกายและจิตใจ

2. ระบบย่อยอาหาร อาการที่พบบ่อย ได้แก่ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย กลไกบำบัด คือ ร่างกายมนุษย์มีกลไกต่าง ๆ ในการใช้พลังงานการเผาผลาญพลังงาน ทำให้เกิดของเสียหรือสารพิษตกค้างถ้าระบบการขับถ่ายของเสียบกพร่อง ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบย่อยอาหาร/ระบบขับถ่ายจึงเป็นการช่วยให้มีการนำของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น หรือกลับคืนสู่ภาวะปกติ เกิดภาวะสมดุลภายในร่างกาย

3. ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และไขสันหลัง อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ ปวดสะโพก ปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อ บ่า ไหล่ สะบัก กลไกบำบัด คือ กระดูกเป็นโครงสร้างสำคัญที่ช่วยรองรับอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ให้ได้รับอันตรายอีกทั้งทำหน้าที่เป็นแกนกลางค้ำจุนร่างกายเป็นส่วนที่ใช้เคลื่อนไหว ภายในกระดูก มีไขกระดูกทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือด และเป็นที่เก็บแร่ธาตุในร่างกายการกระตุ้นปรับโครงสร้างกระดูกไขสันหลังจึงเป็นการปรับสมดุลร่างกายการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปตามการทำงานของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว ทั้งที่ขึ้นอยู่กับอำนาจจิตใจ และที่อยู่นอกอำนาจจิตใจ (ปฏิกิริยาอัตโนมัติ) กดจุดสะท้อนเท้าจึงไปช่วยให้การทำงานของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีเป็นปกติ





เอกสารอ้างอิง

1. Beryl Crane, 2003. Reflexology. Hong Kong; Printing express.
2. Reflexology and the Treatment of Stroke. (2011). Reflexology Research: Rehabilitation in stroke Patients. [Online]. Available from:<http://myemail.constantcontact.com/Reflexology-andthe-Treatment-of-Stroke.html> [2015, January 10].
3. วันเพ็ญ ปานยิ้ม. 2543. ผลของการนวดกดจุดฝ่าเท้าต่อความปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูกทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
4. บังอรรัตน์ พูนสะอาด. 2543. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าต่อความปวดและการผ่อนคลายในผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย
5. ศรีธนา หงสุวรรณกร. 2546. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าต่อระดับความเจ็บปวด สัญญาณชีพและความพึงพอใจในผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
6. ศิราวัลย์ เหรา. 2546. ผลของการนวดและกดจุดสะท้อนที่เท้าต่ออาการปวดข้อในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย.
7. นิยม มาชมภู. 2558. ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่ไม่พึงประสงค์ต่อภาวะการทำหน้าที่ของผู้ป่วยหลังผ่าตัดทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
8. จำเรียง ภัทรธรรมภรณ์. 2548. ศึกษาผลของการนวดกดจุดฝ่าเท้าต่ออาการท้องอืดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูกออกทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.



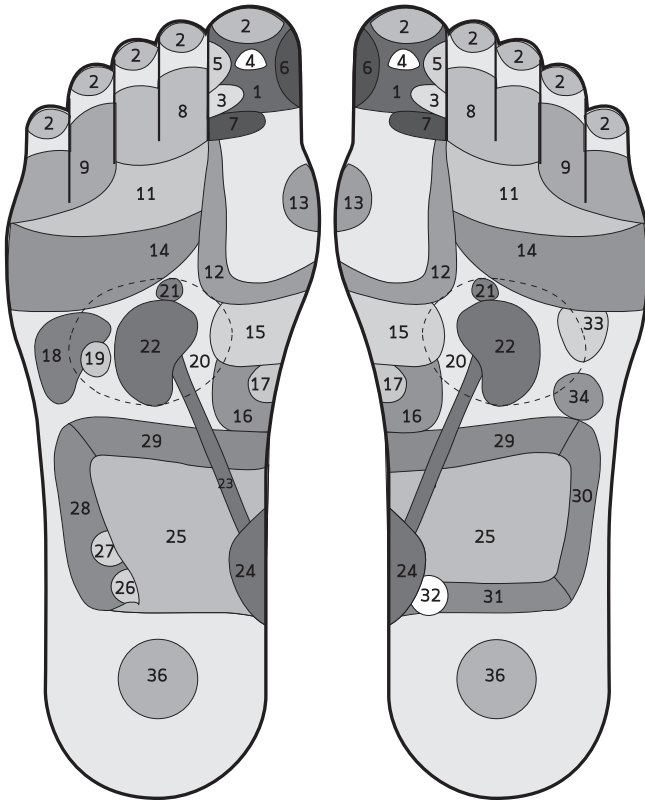
แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

9. สำนักงานวิจัยการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
แนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ร้านพุ่มทอง; 2565.
10. ราชบัณฑิตยสถาน. (2551). การบัญญัติศัพท์นวดกดจุดสะท้อนเท้า.เอกสารประกอบการ
การเรียนการสอนนวดกดจุดสะท้อนเท้า. (อัดสำเนา).
11. นิโคลา เอ็ม ฮอล. 2544. รีเฟล็กซ์โโลยี :วิถีทางสู่สุขภาพที่ดีขึ้น (Reflexology : Away to
Better Health) แปลโดย ประโยชน์ บุญสินสุข. กรุงเทพฯ.สำนักงานคณะกรรมการ
วิจัยแห่งชาติ.
12. Dougans, I. 1996. The complete Illustrated guide to reflexology therapeutic
foot massage for health and well-being. USA: Element Books.
13. Lockett, J. 1992. Reflexology-a nursing tool?. The Australian Nurses Journal
22(1) : 14-15.
14. Mantle, F. and Mackereth, P. 2001. Reflexology techniques are not an
effective tool for Symptom recognition or the diagnosis of medical
conditions'. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery 7: 43-48.
15. ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร และอำไพ ชัยชลทรัพย์. 2557. นวดกดจุดสะท้อนเท้า.
สำนักงานแพทย์ทางเลือก. (อัดสำเนา).
16. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
คู่มือกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด;2562.
17. Smile Massage Ekkamai. การนวดเท้าใช้วิธีกดจุดบนฝ่าเท้า กระตุ้นอวัยวะและ
การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 9
มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://hdmall.co.th/health-checkup/foot-massage-60-mins-1-time-smile-massage-ekkamai>





ภาคผนวก



ฝ่าเท้าขวา

ฝ่าเท้าซ้าย





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

แบบบันทึกการบำบัดผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

HN/AN..... วัน/เดือน/ปี..... ครั้งที่.....

ชื่อ-นามสกุล นาย/นาง/นางสาว..... เพศ () ชาย () หญิง

อายุ..... ปี วัน/เดือน/ปีเกิด..... น้ำหนัก..... กก. ส่วนสูง..... ซม.

ความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท ซีพีजर..... ครั้ง/นาที อุณหภูมิร่างกาย..... °C

โรคประจำตัว.....

อาการสำคัญ

- () จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ () ท้องผูก ท้องเสีย
- () อาการนอนไม่หลับ () อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีน้ตึรชะ
- () ภูมิแพ้ทั่วไป หวัด () อาการปวดคอ
- () ปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ () ปวดสะโพก ปวดเข่า
- () อื่นๆ.....

การบำบัดด้วยการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

- () ระบบประสาทสมอง เน้นตำแหน่งจุดสะท้อนที่.....
- () ระบบย่อยอาหาร เน้นตำแหน่งจุดสะท้อนที่.....
- () ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ กระดูก ตำแหน่งจุดสะท้อนที่.....
- () อาการอื่นๆ.....

ระยะเวลาและความถี่ของการนวด..... เวลาบำบัด..... ถึง..... น.

ระดับความเจ็บปวดก่อนการบำบัด

ระดับความเจ็บปวดก่อนการบำบัด



ระดับความเจ็บปวดหลังการบำบัด

ระดับความเจ็บปวดหลังการบำบัด



ผลการรักษา () อาการดีขึ้น () อาการคงเดิม () อาการแย่ลง.....

อาการข้างเคียง อื่นๆ (ถ้ามี).....

คำแนะนำ.....

นัดครั้งต่อไปวันที่.....

ลงชื่อ..... ผู้เข้ารับการบำบัด

(.....)

ลงชื่อ..... ผู้บำบัด

(.....)





แบบประเมินกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)
(Barthel Activities of Daily Living: ADL)

การประเมินกิจวัตรประจำวัน/คะแนน	แรกรับ	1 เดือน	2 เดือน	3 เดือน	4 เดือน	5 เดือน
วัน เดือน ปี						
<p>1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)</p> <p>0. ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้</p> <p>1. ดักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดเป็นเล็กลงไว้ล่วงหน้า</p> <p>2. ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ</p>						
<p>2. Grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา)</p> <p>0. ต้องการความช่วยเหลือ</p> <p>1. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)</p>						
<p>3. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)</p> <p>0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น</p> <p>1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป</p> <p>2. คนพุงหรือต้นขาขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้</p> <p>2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> <p>3. ทำได้เอง</p>						
<p>4. Toilet use (ใช้ห้องน้ำ)</p> <p>0. ช่วยตัวเองไม่ได้</p> <p>1. ทำเองได้บ้าง(อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง</p> <p>2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)</p>						
<p>5. Bathing (การอาบน้ำ)</p> <p>0. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้</p> <p>1. อาบน้ำเองได้</p>						





แนวทางการตรวจคัดกรองก่อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

การประเมินกิจวัตรประจำวัน/คะแนน	แรกรับ	1 เดือน	2 เดือน	3 เดือน	4 เดือน	5 เดือน
วัน เดือน ปี						
6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า) 0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้/ได้น้อย 1. ช่วยตัวเองได้ประมาณ 50% ที่เหลือต้องมีคนช่วย 2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)						
7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น) 0. ไม่สามารถทำได้ 1. ต้องการคนช่วย 2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)						
8. Bowels (การกลั่นถ่ายอุจจาระ) 0. กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ 1. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์) 2. กลั่นได้เป็นปกติ						
9. Bladder (การกลั่นปัสสาวะ) 0. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้ 1. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง) 2. กลั่นได้เป็นปกติ						
รวมคะแนน						
ผู้ประเมิน						
ตำแหน่ง						

ผลการประเมิน

คะแนนรวม ADL 20 คะแนน

แปลผล

- | | |
|-------------|---|
| 0-4 คะแนน | ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เลย |
| 5-8 คะแนน | สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เล็กน้อย |
| 9-11 คะแนน | สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ปานกลาง |
| 12-19 คะแนน | สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้มาก |
| 20 คะแนน | สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองทั้งหมด |

Barthel Activities of Daily Living: ADL () เพิ่มขึ้น () ลดลง () เท่าเดิม

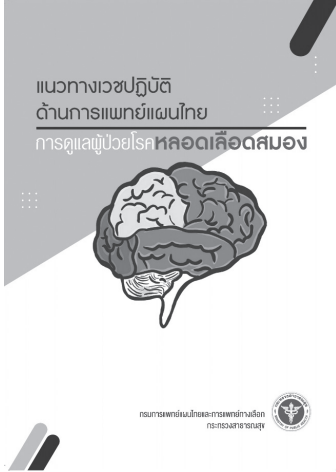


แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

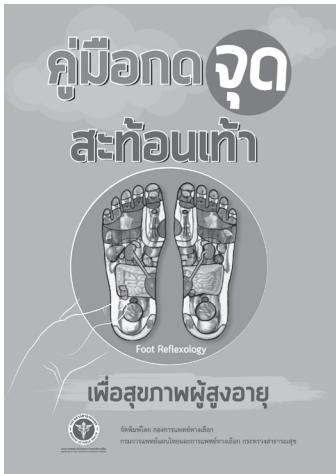


ดาวนโหลดเอกสารวิชาการ

แนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง



คู่มือกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข





แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)
สำหรับฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

บันทึก





“การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology)

มีความแตกต่างจากการนวดเท้า คือ ต้องใช้แรงกด
ในระดับที่ลึกกว่าการนวด การกดจุดสะท้อนเท้า
เป็นวิธีการทางธรรมชาติ โดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์ใด ๆ
จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Ministry of Public Health and Traditional Thai Medicine

จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข