

การกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) บำบัดอาการผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต



การกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) บำบัดอาการผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต

นางสาวสุธาณี ไถวศิลป์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กองการแพทย์ทางเลือก

โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebrovascular disease, Stroke) หรือโรคอัมพฤกษ์/อัมพาต เป็นสาเหตุสำคัญอันดับ 2 ของการเสียชีวิต จากรายงานสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทยในปี 2564 มีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด 36,214 คน (อัตราการตาย 55.5 ต่อประชากรแสนคน) แบ่งเป็น เพศชาย 21,163 คน (ร้อยละ 66.4) มากกว่าเพศหญิง 15,051 คน (ร้อยละ 45.1) ซึ่งอัตราการตายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี 2560 - 2564 พบอัตราการตายต่อประชากรแสนคนจากโรคหลอดเลือดสมอง เท่ากับ 47.8, 47.1, 53.0, 52.8 และ 55.5 ตามลำดับ¹

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่รอดชีวิต ส่วนใหญ่มักมีความพิการหลงเหลืออยู่ ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน เคลื่อนไหวและเดินได้ตามปกติ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ในกระบวนการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะฟื้นฟูต้องอาศัยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งในปัจจุบันพบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกสำหรับช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยอาศัยความร่วมมือของแพทย์ ทีมสหวิชาชีพ ทีมผู้รักษา ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแล เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นฟูได้เต็มที่ ตามความสามารถของผู้ป่วยแต่ละคน

กองการแพทย์ทางเลือกเล็งเห็นความสำคัญของการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือก การกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) ที่จะช่วยบำบัดอาการ และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งการกดจุดสะท้อนเท้าจัดเป็นการแพทย์ทางเลือกในกลุ่ม Manipulative and Body-Based Methods คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ หัตถการต่าง ๆ การกดจุดสะท้อนเท้ามีความแตกต่างจากการนวดเท้า คือ ต้องใช้แรงกดในระดับที่ลึกกว่าการนวด การกดจุดสะท้อนเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติโดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์ใด ๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตรายประหยัดและปลอดภัย

การกดจุดสะท้อนเท้าบำบัดอาการผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต²

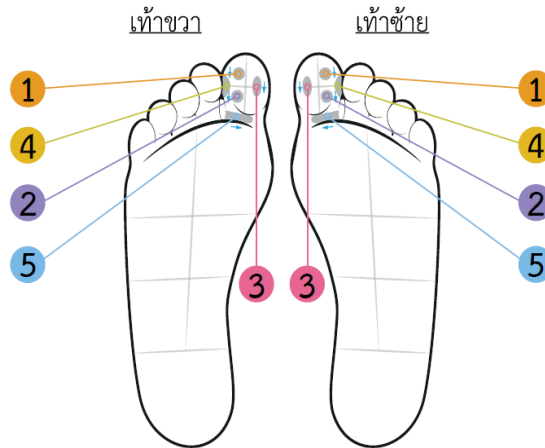
ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ และอัมพาตอาจมีกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือไม่มีแรง อ่อนเหลวหรือแข็งเกร็ง และอาจสูญเสียการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกายบางส่วน หรือไม่มีความรู้สึกเลย ตาอาจปิดไม่สนิท ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด หรือพูดไม่ได้ อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ได้แก่

1. ระบบประสาทสมอง อาการนอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีนศีรษะ
2. ระบบย่อยอาหาร อาการจุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย
3. ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และไขสันหลัง อาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ ปวดสะโพก ปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ สะบัก

วิธีการกดจุดสะท้อนเท้า บำบัดตามอาการที่พบบ่อย

การกดจุดสะท้อนเท้า จะสามารถช่วยให้การทำงานของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีเป็นปกติ สามารถกดจุดสะท้อนเท้าฟื้นฟูสุขภาพได้ทุกวัน โดยให้กดตามตำแหน่งสำคัญจุดละ 10 - 30 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที วันละครั้ง

1. อาการนอนไม่หลับ



ตำแหน่งกดจุด

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

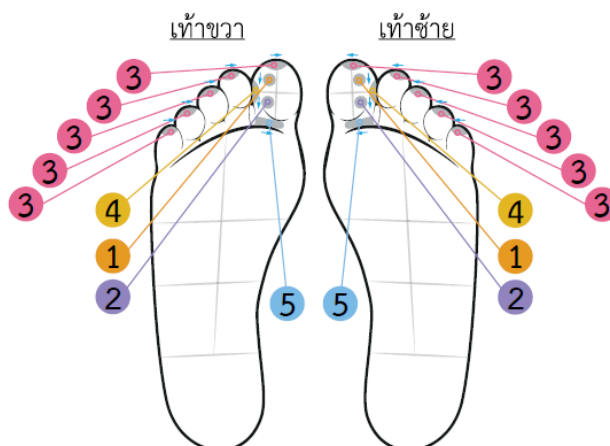
เทคนิคและวิธีการ

เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-5 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ
กดจุดละ 10 ครั้ง

ผลที่ได้รับ

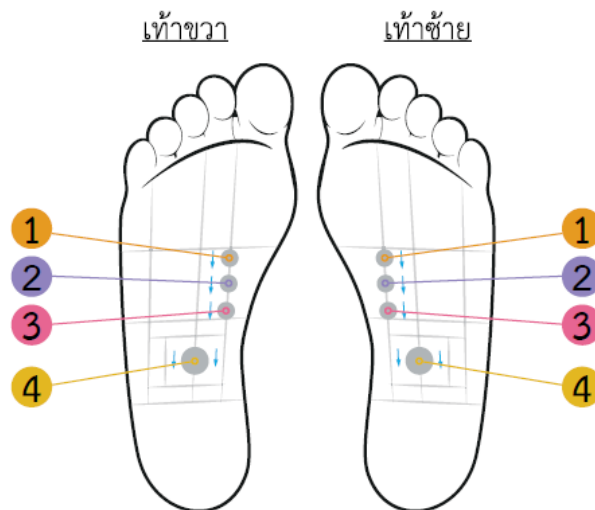
ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงานดีขึ้น และคลายกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า ไหล่
ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น

2. อาการปวดศีรษะ ไมเกรน มีนศีรษะ



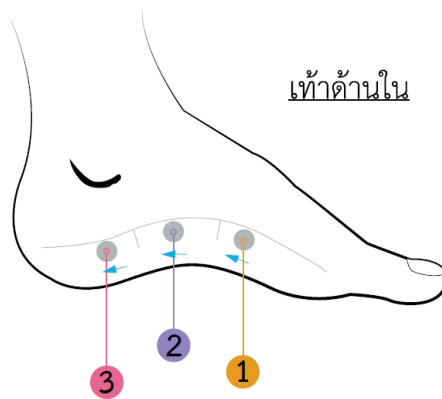
ตำแหน่งกดจุด	จุดที่ 1 สมองใหญ่ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 1) จุดที่ 2 สมองน้อย (ตำแหน่งสะท้อนที่ 3) จุดที่ 3 หน้าผาก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 2) จุดที่ 4 ขมับ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 5) จุดที่ 5 คอ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 7)
เทคนิคและวิธีการ ผลที่ได้รับ	เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-5 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง ปรับสมดุลของระบบสมองให้ทำงานดีขึ้น และคลายกล้ามเนื้อขมับ ต้นคอ บ่า ไหล่ ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น บรรเทา อาการปวดศีรษะและไมเกรน

3. อาการจุกเสียด 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 ผลที่ได้รับ	เริ่มกดจุด จากหมายเลข 1-4 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะในตำแหน่งจุดสะท้อนของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและตับอ่อน เพื่อให้ระบบการย่อยในร่างกายดีขึ้น

4. อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ อัมพฤกษ์ อัมพาต



ตำแหน่งกดจุด	จุดที่ 1 กระดูกสันหลังช่วงอก (ตำแหน่งสะท้อนที่ 54) จุดที่ 2 กระดูกสันหลังช่วงเอว (ตำแหน่งสะท้อนที่ 55) จุดที่ 3 กระดูกก้นกบ (ตำแหน่งสะท้อนที่ 56) กระเบนเหน็บ
เทคนิคและวิธีการ	เริ่มกดจุด จากจุดที่ 1-3 โดยใช้นิ้วกดลากตามลูกศรดังภาพ กดจุดละ 10 ครั้ง
ผลที่ได้รับ	ปรับสมดุลระบบประสาทโครงสร้างกระดูกสันหลัง บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นกบ อัมพฤกษ์ อัมพาต

บทสรุป

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยการกดจุดสะท้อนเท้า จะเป็นการปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยลดอาการปวดและผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น กระตุ้นระบบประสาท ฟื้นฟูระบบการทำงาน โดยเฉพาะอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต³ จะช่วยผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการรับสัมผัสในช่วงที่ผู้ป่วยมีภาวะแข็งเกร็ง หรือขยับเขยื้อนไม่ได้

เอกสารอ้างอิง

1. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2564 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 24 กรกฎาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2022/11/Hstatistic64.pdf>
2. แนวทางการนวดกดจุดสะท้อนเท้า (Foot Reflexology) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 24 กรกฎาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaicam.go.th/foot-reflexology-2023/>
3. Smile Massage Ekkamai. การนวดเท้าใช้วิธีกดจุดบนฝ่าเท้า กระตุ้นอวัยวะและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 9 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://hdmall.co.th/health-checkup/foot-massage-60-mins-1-time-smile-massage-ekkamai>