

ประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน ตำบลขุน
อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ

The effectiveness of royal Thai massage in patients with back pain
syndrome Ban Khanun Health Promoting Hospital, Khanun Sub-district,
Kantharalak District Sisaket Province

กฤตไนย์ มณีนวน^{1*}, ภูริวัจน์ โสনারถ², รัตนภรณ์ คำหมูน³
Krittanaai Maneenuan¹, Phuriwat Sonart², Rattanaorn Khammoon³

^{1,3}คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

²คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

^{1,3}Faculty of Administrative Sciences Chulalongkornrajavidyalaya University

²Faculty of Public Health, Chulalongkornrajavidyalaya University

*Corresponding author e-mail: audchara36@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลากแบบไม่คืนที่ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบที่ผลการศึกษามีประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง พบว่า ก่อนการนวดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความปวดอยู่ในระดับ 6 คิดเป็นร้อยละ 32.00 และหลังการนวดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความปวดอยู่ในระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผลการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง พบว่าการปวดกล้ามเนื้อหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

คำสำคัญ: การนวดแผนไทยแบบราชสำนัก, ประสิทธิภาพ, อาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

Abstract

This research is a pre- and post-experimental research with one group. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of royal Thai traditional massage in patients with back pain syndrome. and to compare the degree of myalgia before and after treatment with royal Thai massage in patients with myalgia. The sample was a service recipient. at Ban Kanun Health Promoting Hospital The samples were selected using a simple random sampling method. by means of a non-returnable draw The total number of samples was 25 people. tools used in the study is an interview form. The statistics used for data analysis are frequency, percentage, mean, and standard deviation. and test statistics on the effectiveness of royal Thai massage. in patients with back pain syndrome, It was found

that before the massage, most of the subjects had pain at level 6, representing 32.00%, and after massage, most of the subjects had pain at level 3. accounted for 40.00 percent Results of a comparative study of the degree of myalgia of back pain before and after treatment with royal Thai massage in patients with myalgia. It was found that back pain was significantly reduced at $p < 0.05$.

Keyword: Royal Thai massage, effectiveness, back muscle pain

บทนำ

โรคปวดหลังหรือปวดกล้ามเนื้อหลังเป็นโรคที่พบได้บ่อยประมาณร้อยละ 80 ของคนทำงาน จะมีอาการปวดหลัง อาการปวดอาจมีหลายรูปแบบตั้งแต่ปวดหลังไม่กั๊ว แล้วหายได้เองจนถึงปวดหลังรุนแรงขนาดต้องส่งโรงพยาบาล ความสำคัญของโรคปวดหลังถูกจัดไว้เป็นอันดับ 3 รองจากโรคหัวใจและโรคไขข้อ ในคนที่มีอายุระหว่าง 45-64 ปี (รายงานสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพ จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, 2561) มีรายงานจากระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี พ.ศ. 2561 พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เฉพาะรายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานคิดเป็นร้อยละ 189.37 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2560 และปี พ.ศ. 2559 คิดเป็นร้อยละ 167.22 และร้อยละ 135.26 ตามลำดับ (อัตราป่วยต่อประชากรแสนราย) กลุ่มอาชีพที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ กลุ่มอาชีพเกษตรกร ผู้ปลูกพืชผักและพืชไร่ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561) วิธีการแก้ปวดกล้ามเนื้อหลัง นอกเหนือจากการใช้ยายังสามารถรักษาโดยวิธีการทางกายภาพบำบัดต่างๆ เช่น การประคบความร้อน การรักษาโดยคลื่นไฟฟ้าความร้อน เป็นต้น ซึ่งแต่ละวิธีต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม เพราะบางอย่างต้องใช้ความรู้ ความชำนาญ การนวดแผนไทยแบบราชสำนัก ก็เป็นรูปแบบหนึ่งที่นิยมใช้ในการรักษาและบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังมาช้านาน (แพทย์เวชกรรมไทยนวดไทย และเภสัชกรรมไทย, 2557) การนวดไทยหรือนวดแผนโบราณเป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัด และรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตืด การตึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อนวดแผนโบราณ โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามามีการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทย และส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดไทยแบ่งเป็น 2 สาย คือ สายราชสำนักและสายเภสัชศักดิ์ (สุรัชโชครศรีชิตชัย, 256) การนวดแผนไทยแบบราชสำนัก เป็นการนวดที่ใช้เฉพาะมือ คือ นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วอื่น และกึ่งมือ ในการนวดเท่านั้น มีการนวดอย่างประณีตถี่ถ้วน (เน้นถึงจรรยาบรรณของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก หลักในการรักษาโรคโดยการนวดแบบราชสำนัก มุ่งหวังผลเพื่อต้องการทำให้เกิดผลต่ออวัยวะ และเนื้อเยื่อที่อยู่ลึก โดยเพิ่มการไหลเวียนเลือดและเพิ่มการทำงานของเส้นประสาทให้มีประสิทธิภาพขึ้น การนวดแผนไทยแบบราชสำนักเป็นการนวดพื้นฐานต่างๆ เช่น พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน การนวดกล้ามเนื้อก่อนการนวดศีรษะ การนวดคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งเป็นศาสตร์ ของการแพทย์แผนไทยแขนงหนึ่งที่นิยมใช้รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย (สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย, 2562)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอีกแห่งที่มีแพทย์แผนไทยมาเกือบ 3 ปี โดยใช้การนวดแผนไทยแบบราชสำนักเป็นหลักในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อและอาการอื่นๆ กลุ่มผู้ที่เข้ารับบริการส่วนใหญ่จะมีการปวดกล้ามเนื้อหลัง มักเป็นผลมาจากการนั่งหรือยืนผิดท่าการเจ็บปวด จากการประกอบอาชีพ ได้แก่ อาชีพเกษตรกรผู้ปลูกพืชผักและพืชไร่ อาชีพรับจ้างทั่วไป และอาชีพราชการ เป็นต้น หรือมาจากอาการบาดเจ็บเล็กน้อยหลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดกับคนที่มีอายุระหว่าง 45-65 ปี ลักษณะอาการ คือ จับแล้วปวดระบม เพราะกล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาด ซึ่งผู้ที่มารับบริการมีความเชื่อมั่นในการรับการรักษาการนวดแผนไทยแบบราชสำนักของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองบัว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน, 2562)

จากที่มาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักที่ใช้แนวรักษาผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ นำมาซึ่งความสนใจในการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักตามในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังกรณีศึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรี

สะเกษ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังเปรียบเทียบ
อาการปวดก่อนและหลังการนวดของผู้ที่มารับบริการนวดเป็นกรณีศึกษาที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน
อำเภอกันทร
จังหวัดศรีสะเกษ
ลั ก ษ ณ์

วัตถุประสงค์

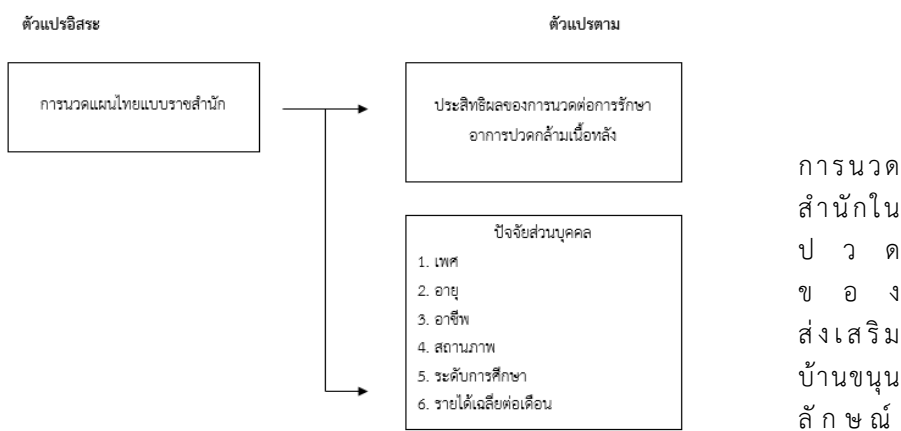
1. เพื่อศึกษา
ประสิทธิผลของ
แผนไทยแบบราช
สำนักในผู้ป่วย
กลุ่มอาการ
กล้ามเนื้อหลัง
โรงพยาบาล
สุขภาพตำบล
อำเภอกันทร
จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อศึกษา

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อหลัง ก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วย
กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลั ก ษ ณ์ จังหวัดศรีสะเกษ

สมมติฐานการวิจัย

การนวดแผนไทยแบบราชสำนักสามารถรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของผู้ป่วยให้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นแบบเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบกลุ่มเดียวกันวัดผลก่อนหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่มารับการรักษาจากพยาบาลนวดแผนไทยแบบราชสำนักในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 25 คน โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย โดยความสมัครใจ และลักษณะของกลุ่มตัวอย่างเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับอาการปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน ระยะเวลาการปวด ลักษณะการปวด ความถี่ของการปวด และสาเหตุที่ทำให้ปวด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความปวด ได้พัฒนาจากเครื่องมือวัดระดับความปวดแบบเฟซเชลล์ สเกล (Facial Scales) คือ การใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด วิธีนี้นิยมใช้ในผู้ป่วยเด็กเล็กคนชราหรือคนที่ไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูด โดยให้ผู้ป่วยชี้ภาพหน้าที่ตรงกับความรู้สึกขณะนั้นอยู่ที่ระดับใด

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูล ซึ่งขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน เพื่อหาข้อมูลจำนวนประชากรในเขตพื้นที่รับผิดชอบทั้งหมดของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ

2. ผู้วิจัยได้ทำแบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทำการสำรวจ จำนวน 25 คน โดยเก็บแบบสัมภาษณ์จากผู้ป่วยกลุ่มที่อาการปวดกล้ามเนื้อหลังที่มารับบริการนวดแผนไทยแบบราชสำนักที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขุน อำเภอกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยทำการเก็บแบบสัมภาษณ์ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2565 ถึง 30 มิถุนายน 2565

4. ผู้วิจัยได้ตั้งเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมแบบสัมภาษณ์มี 2 กรณี ได้แก่

กรณีที่ 1 ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีความประสงค์ตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยตัวเอง เนื่องจากผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เป็นผู้มีความรู้ และความเข้าใจของเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์

กรณีที่ 2 ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างและกรอกข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ พบว่า แบบสัมภาษณ์ทุกฉบับมีความถูกต้องสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล

6. ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและทำการวิเคราะห์ตามขั้นตอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สูตรการหาค่าร้อยละ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

2. สูตรการหาค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

3. สูตรการหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

4. การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังได้รับการรักษา ด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง โดยใช้สถิติทดสอบค่า Paired-Samples t –test (สุทิน ชนะบุญ, 2553)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขุน อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 25 คน โดยกำหนดระยะการวิจัย เป็น 2 ระยะ คือก่อนได้รับการนวดกล้ามเนื้อหลังและหลังได้รับการนวดกล้ามเนื้อหลัง และข้อมูลการประเมินระดับความรุนแรงของความปวด โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ส่วน คือ

1. ผลการศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวด
$$P = \frac{F \times 100}{n}$$
 กล้ามเนื้อหลัง ซึ่งแบ่งผลการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การประเมินระดับอาการปวดกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังได้รับการรักษา

2. การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

ผลการศึกษาประสิทธิผลของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 25 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ร้อยละ 60.00 อายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 48.00 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100.00 สถานภาพสมรส ร้อยละ 52.00 มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 56.00 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 36.00 และรายได้ของบุคคล ต่อเดือนเฉลี่ยอยู่ที่ 5,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.00

1.2 การศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการปวดหลัง

(n=25)

ระยะเวลาที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังต่อเนื่อง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1-5 วัน	15.00	60.00
6-10 วัน	5.00	20.00
11-15 วัน	3.00	12.00

16 วันขึ้นไป	2.00	8.00
รวม	25.00	100.00

ความถี่ของการปวดกล้ามเนื้อหลัง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปวดตลอดเวลา	4.00	16.00
นาน ๆ ปวดที	13.00	52.00
ปวดเวลาที่มีการเคลื่อนไหวบริเวณกล้ามเนื้อหลัง	8.00	32.00
รวม	25.00	100.00

สาเหตุที่ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อยู่เฉยๆ ก็ปวด	11.00	44.00
ยกของหนัก	4.00	16.00
เคลื่อนไหวผิดท่า	7.00	28.00
อุบัติเหตุ	3.00	12.00
รวม	25.00	100.00

ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	11.00	44.00
เคลื่อนไหวได้ปานกลาง	11.00	44.00
เคลื่อนไหวเบาๆ ได้	3.00	12.00
ส่วนมากไม่ได้เคลื่อนไหว	-	-
รวม	25.00	100.00

ความสามารถในการยกของ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยกของหนักได้ โดยอาการปวดไม่เพิ่มขึ้น	7.00	28.00
ยกของหนักได้ แต่ทำให้มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น	9.00	36.00
ยกได้แต่ของที่ไม่นหนัก	8.00	32.00
ไม่สามารถยกหรือถืออะไรไม่ได้เลย	1.00	4.00
รวม	25.00	100.00

ความสามารถในการยืน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยกของหนักได้ โดยอาการปวดไม่เพิ่มขึ้น	7.00	28.00
ยกของหนักได้ แต่ทำให้มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น	9.00	36.00
ยกได้แต่ของที่ไม่นหนัก	8.00	32.00
ไม่สามารถยกหรือถืออะไรไม่ได้เลย	1.00	4.00
รวม	25.00	100.00

ความสามารถในการเดิน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาการปวดไม่เป็นอุปสรรคต่อการเดินไกลๆ	8.00	32.00
อาการปวดทำให้เดินได้ในระยะทางไม่เกิน 500 เมตร	7.00	28.00
อาการปวดทำให้เดินได้ในระยะทางไม่เกิน 250 เมตร	8.00	32.00
เดินได้โดยใช้ไม้ค้ำยันหรือไม้เท้าเท่านั้น	2.00	8.00
รวม	25.00	100.00

ความสามารถในการนอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาการปวดไม่เป็นอุปสรรคต่อการนอนเต็มอิม	17.00	68.00
นอนได้ไม่เต็มอิม แต่ก็นอนได้มากกว่า 6 ชั่วโมง	4.00	16.00
อาการปวดทำให้หลับๆตื่นๆ นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง	4.00	16.00
อาการปวดทำให้นอนไม่หลับเลย	-	-
รวม	25.00	100.00

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 25 คนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปวดกล้ามเนื้อหลังต่อเนื่อง 1-5 วันร้อยละ 60.00 มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังแบบปวดตึงๆ ตื้อๆ ร้อยละ 44.00 ความถี่ของอาการปวดกล้ามเนื้อหลังแบบนานๆ ปวดที ร้อยละ 52.00 สาเหตุที่ทำให้มีอาการกล้ามเนื้อหลังแบบอยู่เฉยๆ ก็ปวด ร้อยละ 44.00 ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันปกติ และเคลื่อนไหวได้ปานกลาง ร้อยละ 44.00 ยกของได้ แต่ทำให้มีอาการปวดมากขึ้น ร้อยละ 36.00 ยืนได้นานเท่าที่ต้องการ โดยที่อาการปวดไม่เพิ่มขึ้น 56.00 อาการปวดไม่เป็นอุปสรรคต่อการเดินไกลๆ และอาการปวดทำให้เดินได้ในระยะทางไม่เกิน 250 เมตร ร้อยละ 32.00 และอาการปวดไม่เป็นอุปสรรคต่อการนอนเต็มอิม ร้อยละ 68.00

1.3 การประเมินระดับอาการปวดกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังได้รับการรักษา

ตารางที่ 2 การประเมินระดับอาการปวดกล้ามเนื้อหลังก่อนและหลังได้รับการรักษา

ระดับความปวด	ก่อนรักษา		หลังการรักษา	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความปวดระดับ 0	-	-	1.00	4.00

ความปวดระดับ 1	-	-	2.00	8.00
ความปวดระดับ 2	-	-	7.00	28.00
ความปวดระดับ 3	-	-	10.00	40.00
ความปวดระดับ 4	-	-	4.00	16.00
ความปวดระดับ 5	6.00	24.00	1.00	4.00
ความปวดระดับ 6	8.00	32.00	-	-
ความปวดระดับ 7	5.00	20.00	-	-
ความปวดระดับ 8	6.00	24.00	-	-
ความปวดระดับ 9	-	-	-	-
ความปวดระดับ 10	-	-	-	-
รวม	25.00	100.00	25.00	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการรักษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความปวดระดับ 6 ร้อยละ 32.00 รองลงมาคือ มีความปวดระดับ 5 ร้อยละ 24.00 และมีความปวดระดับ 8 ร้อยละ 24.00 หลังการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความปวดอยู่ในระดับ 3 ร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ มีความปวดระดับ 2 ร้อยละ 28.00 มีความปวดระดับ 4 ร้อยละ 16.00 และมีความปวดระดับ 5 ร้อยละ 4.00

การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

ผลของการนวด	ค่าเฉลี่ยระดับความปวด	S.D	T	P-VALUE*
ก่อนการนวด				-
	7.44	1.12	14.29	
หลังการนวด				
	2.68	1.10		
*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ<0.05				

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนนวดมีความแตกต่างจากหลังนวดแบบราชสำนัก กล่าวคือ หลังจากผู้การรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนักอาการปวดกล้ามเนื้อหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง

การศึกษาระดับความปวดก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนัก พบว่า ก่อนการรักษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความปวดระดับ 6 ร้อยละ 32.00 รองลงมาคือ มีความปวดระดับ 5 ร้อยละ 24.00 และมีความปวดระดับ 8 ร้อยละ 24.00 หลังการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความปวดอยู่ในระดับ 3 ร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ มีความปวดระดับ 2 ร้อยละ 28.00 มีความปวดระดับ 4 ร้อยละ 16.00 และมีความปวดระดับ 5 ร้อยละ 4.00 ผลศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาของพีรดา จันทวิบูลย์ และศุภะลักษณ์ พักคำ (2553) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการนวดแบบราชสำนักในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังของผู้มารับบริการใน

ศูนย์วิชาชีพแพทย์แผนไทยประยุกต์มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา พบว่า ระดับความปวดของผู้ที่ได้รับการรักษาที่พบมากที่สุด คือ ระดับที่ 7 คิดเป็นร้อยละ 23.30 ภายหลังจากการนวดแบบราชสำนักส่วนใหญ่ผู้มารับการรักษามีอาการปวดกลัมน้อยลงเหลืออยู่ในระดับที่ต่ำลงคือ ระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 20.00 นอกจากนั้นการศึกษาในครั้งนี้มีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของศิริวิ เอี่ยมฉวี และคณะ (2559) ที่ศึกษาผลทันทีของการนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง โดยแต่ละคนได้รับการรักษา 1 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าหลังจากรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักผู้ป่วยมีอาการโรคปวดหลังลดลง

การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้รับการรักษาด้วยการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกลัมน้อยลง

ผลการเปรียบเทียบระดับความปวดกลัมน้อยลงระหว่างก่อนได้รับการนวดรักษาอาการปวดกลัมน้อยลงและหลังได้รับการนวดรักษาอาการปวดกลัมน้อยลงของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกลัมน้อยลงที่มานวดรักษาอาการปวดที่ โรงพยาบาลส่งเสริมตำบลขุน อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่าก่อนมีความแตกต่างจากหลังการนวดกล่าวคือ หลังจากผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยการนวดแบบราชสำนักอาการปวดกลัมน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สอดคล้อง กับผลการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการนวดแบบราชสำนักในการรักษากลุ่มอาการปวดกลัมน้อยลงส่วนบนของผู้มารับบริการในศูนย์วิชาชีพแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ของพิรดา จันทรวินัย และศุภลักษณ์ พิกคำ (2553) พบว่า ภายหลังจากการนวดแบบราชสำนักเพื่อรักษาระดับความปวดกลัมน้อยลงส่วนบนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.001 และสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ผลทันทีของการนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างของศิริวิ เอี่ยมฉวี และคณะ (2559) พบว่า ภายหลังจากการรักษาทันทีการนวดไทยสามารถบรรเทาอาการปวดที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.001 ดังนั้น กล่าวได้ว่า การนวดแบบราชสำนักสามารถลดอาการปวดกลัมน้อยลงได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาผลของการนวดราชสำนักสามารถลดระดับความปวดในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกลัมน้อยลงได้ และยังส่งผลต่อการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณหลัง เป็นการช่วยฟื้นฟูให้การเคลื่อนไหวบริเวณหลังมีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังและป้องกันการบาดเจ็บจากการใช้งานส่วนหลังของร่างกาย ใช้เป็นทางเลือกของการบริหารความปวดแบบไม่ใช้ยา ผลของงานวิจัยนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มาอาการปวดกลัมน้อยลงที่มีลักษณะการปวดแบบตึง ๆ ไม่มีการอ่อนแรงของเข่าร่วมด้วย มีสาเหตุมาจากการใช้งานบริเวณหลังที่ไม่ถูกวิธี เช่น การบิดตัวเอี้ยวตัว ก้มตัวผิดจังหวะที่ไม่ใช่สาเหตุมาจากอุบัติเหตุ หรือได้รับการกระแทกที่รุนแรงควรนำผลงานการวิจัยเสนอแก่หน่วยบริการด้านสุขภาพ เพื่อใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชน และเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการนวดแผนไทยแบบราชสำนักให้คงอยู่สืบไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาการนวดแผนไทยแบบราชสำนักในการบำบัดรักษาควรจะมีการผสมผสานกับการใช้ยาสมุนไพร เช่น ยา กิน การอบสมุนไพร การประคบด้วยสมุนไพร เพื่อสร้างทางเลือกในการบำบัดรักษาอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทุกส่วนของร่างกายเพื่อมุ่งผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- นพวรรณ บัวตม และคณะ. (2559). ศึกษาภูมิปัญญาการนวดรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยวิธีของหมอฟันบ้านในจังหวัดสงขลา, วิทยานิพนธ์
- ปราณี หล้าเบญจ. (2559). การหาคุณภาพของเครื่องมือวัดและประเมินผล, สาขาการวัดและประเมินผล คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- ศิลา การะเกตุ และคณะ. (2560). การศึกษาเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังจากการรักษาโคลนสมุนไพรพอกเย็นร่วมกับการนวดแผนไทยในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า, วิทยานิพนธ์.
- ศิริวิ เอี่ยมฉวี และคณะ. (2559). ศึกษาผลทันทีของการนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม, วิทยานิพนธ์.

- สายชล ศรีแพ่ง. (2555). ผลการนวดประคบสมุนไพรต่ออาการปวดเข่า อาการข้อเข่าฝืดปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อและความยากลำบากในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร.
- สุรัชย์ โชคครรชิตชัย. (2561). คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยพื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก เขตสุขภาพที่ 3, คณะกรรมการพัฒนาระบบบริการสุขภาพสาขาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน.
- อุบลกาญจน์ ยอดต่อ. (2555). ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับ Myofascial Pain Syndrome ในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา ที่คลินิกแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี.