

การทบทวนวรรณกรรม : ผลการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อการจัดการความปวด

(LITERATURE REVIEW : EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON PAIN MANAGEMENT)

สุวพร เหลืองอร่ามกุล 4937544 RACN/M

พย.ม. ( การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน )

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : ถดวัญ นิชรโรจน์, พย.ด. ประคอง อินทรสมบัติ, ค.ม. (บริหารการพยาบาล)

#### บทคัดย่อ

ความปวดเป็นความรู้สึกที่มนุษย์กลัวมากเป็นอันดับสองรองจากความตาย แต่เมื่อถามให้ถึงลงไ้ว่าทำไมถึงกลัวตายจะได้รับคำตอบว่ากลัวความปวดรวดร้าวทรมานก่อนตาย สรุปก็คือกลัวความปวดมากกว่าความตาย ความปวดเป็นปรากฏการณ์ที่พบเห็นเป็นประจำ สอดแทรกอยู่ในทุกโรคและทุกระบบของร่างกาย มีทั้งชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล สังคม เศรษฐกิจ ปัจจุบันพบว่าการจัดการความปวดยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ผู้ป่วยจึงมักแสวงหาการจัดการความปวดด้วยตนเอง และเลือกใช้การจัดการความปวดแบบไม่ใช้ยามากกว่า การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นศาสตร์ที่มีมานานเป็นการใช้นิ้วมือและไม้กดนวด กดไปตามจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับสมดุลร่างกาย ได้มีผู้นำการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าไปใช้เพื่อบรรเทาความปวดในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ระบบกระดูก มะเร็ง เป็นต้น อีกทั้งการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ายังเป็นวิธีธรรมชาติมิได้ใช้อุปกรณ์ใดๆ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเพื่อค้นหาข้อมูลในเรื่องระดับคุณภาพงานวิจัย แหล่งงานวิจัย ประสิทธิภาพของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่อกลุ่มโรคและชนิดความปวด รวมถึงระยะเวลาและจำนวนครั้งของการนวด

ผลการศึกษาพบว่างานวิจัยทั้งหมด 17 เรื่องมีระดับคุณภาพงานวิจัยที่ระดับ A จำนวน 9 เรื่อง ระดับความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับ 2 เป็นงานวิจัยจากต่างประเทศ จำนวน 10 เรื่องและในประเทศ จำนวน 7 เรื่อง เป็นการศึกษาในความปวดชนิดเรื้อรังจำนวน 12 เรื่อง(กลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ, มะเร็งอย่างละ 5 เรื่อง, เอดส์และ IBS อย่างละ 1 เรื่อง และชนิดเฉียบพลันจำนวน 5 เรื่อง(หลังผ่าตัด) ผลการทดสอบทางสถิติพบว่า การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าสามารถลดความปวดได้ทั้ง 2 ชนิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ความปวดชนิดเฉียบพลัน 5 เรื่อง ; ความปวดชนิดเรื้อรัง 11 เรื่อง) มีเพียงกลุ่มโรค IBS ที่พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าระยะเวลาในการนวดอยู่ในช่วง 15-60 นาที ( $\bar{X} = 35.94$ ) และจำนวนครั้งในการนวด 1-7 ครั้ง ( $\bar{X} = 3.44$ )

ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนว่าการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า สามารถลดความปวดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีข้อเสนอแนะในการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ควรใช้เวลาในการนวดประมาณ 35 นาที และ ความถี่ในการนวด ประมาณ 3 ครั้ง

คำสำคัญ : การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า / การจัดการความปวด

120 หน้า

# LITERATURE REVIEW: EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON PAIN MANAGEMENT

SUWAPORN LEANGARAMKUL 4937544 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORS: LADAVAL NICHAROJANA, D.N.S.,  
PRAKONG INTARASOMBAT, M.Ed. (NURSING ADMINISTRATION)

## ABSTRACT

Pain is the second most frightening thing for people after death. When probing deeper, people are frightened of torturous pain more than death itself. Pain is a normal phenomena found in all diseases and in all human physiological systems. Pain can be either chronic and/or acute. Pain adversely affects the social and economic status of the patient. At present, pain management effectiveness was found to be insufficient. Patients therefore sought their own pain management strategies and most of them chose non-pharmacological pain management. Foot reflexology is an ancient science which centers around reflex points on the sole of foot. These points are pressed and massaged by the fingers and a little stick. There is an aim to restore the balance of the body. Many practitioners adopted reflexology to control the pain in various groups of patients, such as postoperative, orthopedic, and cancer. In addition, foot reflexology is a natural way to control pain which does not require any extra equipment and it is economic and safe. This study reviewed the research quality of the literature, the source of literature origin, the effectiveness of foot reflexology in various groups of disease and type of pain, including the duration and frequency of foot reflexology massaging.

The results showed that out of 17 recruited literatures 9 of them were classified as A level in research quality with level 2 in strength of evidence. Ten of them had abroad research origins and 7 of them were Thai research. Twelve of them studied chronic pain (musculoskeletal disorder and cancer for 5 literatures each, AIDS and IBS for 1 literature each) and 5 of them studied acute pain (postoperative pain). According statistical tests, foot reflexology could control both types of pain significantly (5 pieces of literature on acute pain and 11 on chronic pain). It was further found that foot reflexology had insignificant pain control in the IBS group only. The duration and number of foot reflexology sessions in the literatures were 15-60 minutes, mean average 35.94 minutes, time frequency 1-7 times, mean average 3.44 times.

So, this study confirms the effect of foot reflexology on pain management significantly. The duration of reflexology session should be around 35 minutes and 3 days session for further recommendation.

KEY WORDS : FOOT REFLEXOLOGY / PAIN MANAGEMENT

120 pp.