

บทที่ 3

อภิปราย/วิจารณ์ (Discussion)

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลของการรักษาโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายจำเพาะ) โดยได้ทำการศึกษาในกลุ่มแรงงานสิ่งทอในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่นที่มีอาการปวดหลังจำนวน 122 คนซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 61 คน ซึ่งเป็นการศึกษาครั้งแรกที่ได้เปรียบเทียบผลของการกระตุ้นและการไม่กระตุ้นในกลุ่มแรงงานแหวนที่ได้รับโปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังด้วยตนเองโดยผสมผสานองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (การนวดไทย การใช้ลูกประคบสมุนไพร การใช้ยาหม่องน้ำ) ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการปวดหลัง การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการปวดหลัง การออกกำลังกายแบบจำเพาะ) อย่างเป็นระบบโดยใช้ตัวชี้วัดทั้งหมด 4 ตัว คือ ระดับความรู้สึกปวด (Visual Analogue Scale) แบบสอบถาม Roland-Morris Disability Questionnaire ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันประเมินโดยใช้ 6MWT และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Sit & Reach Test)

ผลการประเมิน โดยใช้ตัวชี้วัดทั้ง 4 ตัวในกลุ่มที่มีขั้นตอนของการกระตุ้นพบว่ามีอาการดีขึ้นในทุกตัวชี้วัด กล่าวคือ อาการปวดหลังลดลง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังเพิ่มมากขึ้น กลุ่มแรงงานเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วมากขึ้น และสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น เป็นเพราะกลุ่มที่มีขั้นตอนของการกระตุ้นได้รับการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 เดือนโดยมีคณะผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ซึ่งโปรแกรมดูแลอาการปวดหลังเป็นโปรแกรมที่ต้องได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผลอย่างชัดเจน โดยโปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังดังกล่าวประกอบด้วย การนวดไทย การใช้ลูกประคบสมุนไพร การใช้ยาหม่องน้ำ และการออกกำลังกายแบบจำเพาะ ซึ่งจะแยกเป็นประเด็นต่างๆดังต่อไปนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการนวดไทยบริเวณกล้ามเนื้อหลังสามารถลดอาการปวดหลังและส่งเสริมให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายได้คล่องแคล่วมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่กล่าวไว้ว่าผู้ที่ได้รับการนวดไทยจะรู้สึกคลายความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วมากขึ้น เนื่องจากการนวดไทยทำให้กล้ามเนื้อมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ลดภาวะความเป็นกรดในกล้ามเนื้อ ทำให้อาการปวดกล้ามเนื้อลดลง และการนวดไทยมีผลไปกระตุ้นตัวรับความรู้สึกด้านการเคลื่อนไหว เช่น muscle

spindle, golgi tendon organs และ joint kinesthetic receptor เป็นต้น ทำให้รีเฟล็กซ์ของกล้ามเนื้อเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจึงทำงานได้ดีขึ้น (30)

การใช้ลูกประคบสมุนไพร เป็นการรักษาโดยใช้ความร้อน โดยมีส่วนประกอบของยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการอักเสบ เคล็ดขัดยอก เพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย โดยมีเป้าหมายเพื่อระงับปวด เพิ่มการไหลเวียน เพิ่มความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อ และเร่งการฟื้นตัวของการบาดเจ็บ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้พบว่าการใช้ลูกประคบสมุนไพรประคบบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดสามารถลดอาการปวดหลังได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณี และคณะที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง พบว่าระดับความเจ็บปวดของอาสาสมัครลดลงหลังได้รับการวางลูกประคบสมุนไพร (31)

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าแรงงานส่วนใหญ่ใช้ยาหม่องนำทาบริเวณกล้ามเนื้อหลังที่มีอาการปวด หลังจากทาแล้วอาการปวดกล้ามเนื้อลดลง รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสรรพคุณของยาหม่องนำให้ความรู้สึกร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (32)

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้การปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้น โดยใช้หลักการบริหารร่างกายของ McKenzie (33) และ William Exercise (34) และการดูแลอาการปวดหลังในระยะเรื้อรังโดยใช้การออกกำลังกายแบบจำเพาะ (Core Stabilize Exercise) (21-22,35) มาดูแลอาการปวดหลังให้กับกลุ่มแรงงาน ในส่วนของการปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้นทางคณะผู้วิจัยได้ฝึกให้กลุ่มแรงงานทำ McKenzie Exercise และ William Exercise ซึ่งเป็นวิธีการแก้ปวดหลังแบบเฉียบพลัน โดยเลือกใช้การออกกำลังกายตามพยาธิสภาพที่เป็น ซึ่งพบว่าแรงงานส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้น ในส่วนของการออกกำลังกายแบบจำเพาะ (Core Stabilize Exercise) เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังแบบเรื้อรัง ซึ่งการออกกำลังกายแบบจำเพาะจะทำให้กล้ามเนื้อ Transversus Abdominus และ Lumbar Multifidus ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญในการรักษาความสมดุลย์ของร่างกาย (stabilize) ทำให้ร่างกายมั่นคง โดยเฉพาะ ส่วนของกระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน และช่วงลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัว ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ในการนั่ง ยืน หรือ เคลื่อนไหวต่างๆ (35)

เมื่อกล่าวถึงผลของการดูแลอาการปวดหลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการกระตุ้นมีอาการดีขึ้น เมื่อประเมินด้วย 2 ตัวชี้วัด คือ ระดับความรู้สึกปวด (Visual Analogue Scale) และแบบสอบถาม Roland-Morris Disability Questionnaire แต่เมื่อประเมินด้วยตัวชี้วัดที่วัดระดับความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน (6MWT) และความยืดหยุ่น



ของกล้ามเนื้อหลัง (Sit & Reach Test) พบว่าก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นโปรแกรมที่ต้องได้รับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงจะเห็นผลชัดเจน โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบจำเพาะจะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้กล้ามเนื้อ Transversus Abdominus และ Lumbar Multifidus ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ความคุมการเคลื่อนไหวของลำตัว มีความสำคัญในการรักษาความสมดุลย์ของร่างกาย (stabilize) ทำให้ร่างกายมั่นคง โดยเฉพาะ ส่วนของกระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน และช่วงลำตัว มีประโยชน์มากสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ในการนั่ง ยืน หรือ เคลื่อนไหวต่างๆ (21-22,35) ซึ่งในกลุ่มที่ไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นนั้นอาจจะไม่ได้รับการฝึกฝน ตรงนี้เท่าที่ควร จึงทำให้ผลการประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน (6MWT) และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง (Sit & Reach Test) ไม่แตกต่างกัน

ผลการประเมินของโปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่ากลุ่มที่มีขั้นตอนของการกระตุ้นมีอาการดีขึ้นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้น กล่าวคือ ในกลุ่มที่มีขั้นตอนของการกระตุ้นมีอาการปวดหลังลดลง สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วมากขึ้น สามารถทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ได้ดีขึ้น ทำให้ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นซึ่งอธิบายผลต่างๆ ไว้แล้วตามที่กล่าวมาข้างต้น

สำหรับในเรื่องของการใช้ยานั้น พบว่าโปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในงานวิจัยครั้งนี้สามารถลดอัตราการใช้ยาของอาสาสมัครได้ดีทีเดียว ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมที่ทางคณะผู้วิจัยฯ ให้แก่อาสาสมัครนั้น นอกจาก passive program (นวดไทย ลูกประคบ และยาหม่องน้ำ) แล้ว ทางคณะผู้วิจัยฯ ยังให้ active program (ความรู้ในเรื่องของการเกิดอาการปวดหลัง การยศาสตร์ และการออกกำลังกายในระยะเฉียบพลันเพื่อป้องกันไม่ให้อาการปวดหลังลุกลามไปมากขึ้น และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวในระยะเรื้อรัง) ซึ่งลักษณะของ active program ที่ทางคณะผู้วิจัยฯ ให้แก่อาสาสมัครนี้ เป็นเครื่องมือที่ทำให้อาสาสมัครรู้จักหลังของตนเอง และรู้ว่าอาการปวดหลังเกิดขึ้นได้อย่างไร และเมื่อเกิดอาการปวดหลังแล้วจะสามารถป้องกันไม่ให้มันลุกลามไปได้อย่างไร จึงทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลและแก้ไขถึงต้นเหตุของอาการปวดหลังได้ จึงส่งผลให้อาการปวดหลังของอาสาสมัครดีขึ้นได้โดยไม่ต้องรับประทานยาแก้ปวดและ/หรือยากลายกล้ามเนื้อในที่สุด

นอกจากนี้โปรแกรมการดูแลอาการปวดหลังโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเทคโนโลยีที่ง่าย แต่ก็ให้ผลต่อการดูแลอาการปวดหลังได้ดี และไม่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเหมือนเทคโนโลยีอื่นๆ (ยกตัวอย่างเช่น การฝังเข็ม) เพียงแต่ต้องอาศัยการกระตุ้นและการสอนซ้ำแก่ผู้ฝึกหัดเป็นระยะๆ เพื่อให้แรงงานมีความเข้าใจและมีความมั่นใจในการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่มมีอาการปวดหลัง