

ผลการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมที่มีอาการปวดต้นคอ โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

นุรุลฮูดา เจ๊ะเต๊ะ¹, อัมรัม ปาเนาะ²

รับบทความ: 16 สิงหาคม 2566; ส่งแก้ไข: 24 มกราคม 2567; ตอรับ: 25 มกราคม 2567

บทคัดย่อ

บทนำ: ฐานข้อมูลโรงพยาบาลกะพ้อมีจำนวนผู้มารับการรักษาออฟฟิศซินโดรมแยกตามรายปี พุทธศักราชคือปี พ.ศ.2562 จำนวน 131 คน ปี พ.ศ.2563 จำนวน 162 คน และปี พ.ศ.2564 จำนวน 201 คน

วัตถุประสงค์: การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบของศาการเคลื่อนไหวคอและระดับอาการปวดต้นคอก่อนและหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมมารับบริการแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลกะพ้อ โดยเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป,แบบประเมินวัดของศาการเคลื่อนไหวคอ,และวัดระดับอาการปวดต้นคอ ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Wilcoxon signed rang test โปรแกรมสำเร็จรูปSTATA version 12

ผลการศึกษา: กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) ได้รับการวัดของศาการเคลื่อนไหวคอก่อน – หลัง, ยึดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า 10 นาที, นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที, ประคบสมุนไพรบ่า ต้น คอ 15 นาที ติดตามผลการรักษาทั้งหมด 3 ครั้ง นับวันเว้นวัน พบว่า เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.3, อายุเฉลี่ย 31 – 40 ปี ร้อยละ 49.8, อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 20.3, สาเหตุเนื่องจากอิริยาบถในการทำงานเป็นเวลานาน ร้อยละ 40.6, ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70, บรรเทาอาการปวดด้วยการรับประทานยา ร้อยละ 63.3

สรุปผล: ระดับของศาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาเพิ่มขึ้น ระดับอาการปวดตึงต้นคอลดลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: โรคออฟฟิศซินโดรม, โรคกล้ามเนื้ออักเสบ, โรคลมปลายประสาท, สัญญาณ 4 หลัง, การนวดรักษาแบบราชสำนัก, ประคบสมุนไพร

¹ เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี 94230

² หัวหน้าแผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี 94230

อีเมลติดต่อ: Hudacheteh@gmail.com

Effectiveness of Thai Royal Massage Therapy Combined with Herbal Compress in Office Syndrome Patients with Neck Pain, Kapho Hospital, Pattani Province

Nurulhuda Cheteh¹, Amram Panoh²

Received: August 16, 2023; Received revision: January 24, 2024; Accepted: January 25, 2024

Abstract

Background: Based on the database of Kapho Hospital has people receiving treatment for office syndrome, there were 131 people in 2019, 162 people in 2020, and 201 people in 2021.

Objectives: The aim of this study was to compare the degree of neck movement and the level of neck pain before and after treatment among the group that received Thai royal massage therapy combined with herbal compression.

Research Methodology: The sample group consisted of 60 office syndrome patients who received services in the outpatient department at Kapho Hospital. The patients were splitted into two groups(30 patients for the experimental group, and 30 patients for the control group). The research instruments for data collection were the general information questionnaire, neck movement assessment, and neck pain level measurement. The data were analyzed by percentage, mean, and standard deviation to compare the differences between mean scores within a group, and compare the differences in mean scores between groups by the Wilcoxon signed range test by using the STATA version 12 package.

Discussion and Results: The results showed that the group that was treated with Thai royal massage therapy combined with an herbal compression received the neck movement measurement before-after, 10 minutes of neck and shoulder stretching, 45 minutes of Thai royal massage therapy, 15 minutes of applying herbal compresses to the shoulders and neck area, and 3 times follow-up treatment results with appointments every other day. There were mainly female (73.3%), 49.8% of average age between 31 - 40 years. 20.3% were government service/state enterprise employees. The major cause of neck pain (40.6%) was due to work postures for a long period. 70% medications had no underlying disease, and 63.3% had pain relief by taking.

Conclusion: The degree of movement for the neck after treatment increases, and the level of pain and stiffness in the neck reduces significantly.

Keywords: Office Syndrome, Myofacial Pain Syndrome (MPS)lower back, Thai royal massage therapy, Herbal Compress

¹Thai Traditional Medicine, Kapho Hospital, Pattani Province, 94230

²Physical Therapy Operations, Kapho Hospital, Pattani Province, 94230

E-mail: hudacheteh@gmail.com

บทนำ

ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยตรงกับพนักงานออฟฟิศ รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ผู้ทำงานในอิริยาบถท่าทางการทำงานเดิม ๆ เป็นเวลานาน ด้วยพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนทำงานที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึง ก่อให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบได้ จากสถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 60 มีภาวะโรคออฟฟิศซินโดรมและมีสถิติอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี จากฐานข้อมูลโรงพยาบาลกะพ้อ จำนวนผู้มารับการรักษาออฟฟิศซินโดรมแยกตามรายปี คือ ปี พ.ศ.2562 จำนวน 131 คน พ.ศ.2563 จำนวน 162 คน และปี พ.ศ.2564 จำนวน 201 คน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิต ทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง ส่งผลต่อการทำงาน การดูแลผู้ป่วย และการใช้ชีวิตประจำวัน เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา อีกทั้งยังส่งกระทบต่อเศรษฐกิจสังคมอีกด้วย จากปัญหาสุขภาพโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ผู้วิจัยได้ผสมผสานเทคนิคการรักษาเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษาเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ การวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า , การนวดรักษา แบบราชสำนัก, การประคบสมุนไพรแบบสด ซึ่งการนวดรักษาแบบราชสำนัก จะมุ่งเน้นจุดพื้นฐานและกดจุดสัญญาณเพื่อบังคับเลือดและความร้อนกระจายไปบริเวณต่าง ๆ เป็นการรักษาอาการเฉพาะจุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมมีองศาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง เป็นเทคนิคการรักษาผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี เพื่อลดการใช้จ่ายแผนปัจจุบันลดรายจ่ายในการรักษาและหลีกเลี่ยงผลเสีย

หรืออาการข้างเคียงต่อร่างกาย รวมทั้งให้ผู้ป่วยรู้จักและมีความเข้าใจถึงการดูแล รักษาสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยเกี่ยวกับการนวดรักษาแบบราชสำนัก

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบของศาการเคลื่อนไหวคอและระดับอาการปวดต้นคอก่อนและหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบทดสอบก่อนและหลัง การทดสอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (two group pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบร้อนในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลกะพ้อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมและได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนไทยว่าเป็นโรคลมปลายปัตตาคตสัญญาณ 4 หลัง ระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ.2564 – พฤษภาคม พ.ศ.2564 โดยเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งจับคู่ให้กลุ่มทดลองมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม ผ่านการขอจริยธรรมใน มนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี เลขที่ RECPTN No.010/64

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (questionnaires) การสร้างเครื่องมือแบบสอบถามเรื่องผลของการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบร้อนใน

ผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี ดัดแปลงจากงานวิจัยเรื่องผลการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับแผ่นประคบร้อนในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมที่มีอาการปวดต้นคอ โรงพยาบาลศรีนคร จังหวัดสุโขทัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สาเหตุของการเจ็บป่วย ประวัติการเจ็บป่วย การรักษาด้วยวิธีอื่น จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอของกลุ่มรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรในกลุ่มทดลองและการนวดรักษาแบบราชสำนักในกลุ่มควบคุม โดยใช้เครื่องมือ Goniometer วัดองศา

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกอาการปวดต้นคอประเมินผลระดับอาการปวดของกลุ่มรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรในกลุ่มทดลองและการนวดรักษาแบบราชสำนักในกลุ่มควบคุม ใช้มาตราวัดระดับอาการปวด (Visual Analogue Pain Scale)

กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) ได้รับการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ ก่อน – หลัง, ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) คอ บ่า 10 นาที, นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที, ประคบสมุนไพรร้อนแบบสดบริเวณกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ 15 นาที โดยทำการรักษาและติดตามผลทั้งหมด 3 ครั้ง ในวันเว้นวัน

กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนัก (กลุ่มควบคุม) ได้รับการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ ก่อน – หลัง, ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) คอ บ่า 10 นาที, นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที

วิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ ร้อยละ, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, เปรียบเทียบผลการรักษาก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ Wilcoxon signed rang test โปรแกรมสำเร็จรูป STATA version 12

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.3, อายุเฉลี่ยระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 49.8, อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 20.3, สาเหตุอาการปวดต้นคอ เนื่องจากอิริยาบถในการทำงานที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ร้อยละ 40.6, ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70, บรรเทาอาการปวดด้วยการรับประทานยา ร้อยละ 63.3

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบองศาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) พบว่า มีระดับองศาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบของอาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มใช้สถิติ Wilcoxon signed rang test โปรแกรม STATA version 12)

ตัวแปรตาม	ค่าเฉลี่ย	ค่าสัมประสิทธิ์	95% ช่วงค่าเชื่อมั่น	p-value
1. เอียงหูชิดไหล่ข้างซ้าย (หลังการรักษา)	45	2.66	1.90 - 4.42	0.004
2. เอียงหูชิดไหล่ข้างขวา (หลังการรักษา)	44.03	5.86	4.53 - 7.19	0.001
3. ก้มหน้าคางชิดอก (หลังการรักษา)	45	1.8	1.69 - 2.90	0.001
4. เงยหน้ามองเพดาน (หลังการรักษา)	45	1.5	1.64 - 2.35	0.001

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบผลการรักษาระดับอาการปวดของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) พบว่า อาการปวดต้นคอก่อนการรักษาเฉลี่ยระดับ 6 หลังการรักษาอาการ ปวดลดลงเฉลี่ยระดับ 1.76 เทียบกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาเพียงอย่างเดียว(ควบคุม) ก่อนการรักษาเฉลี่ยระดับ 4.73 หลังการรักษาเฉลี่ยระดับ 2.93 ระดับอาการปวดต้นคอทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการรักษาระดับอาการปวดของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา (ควบคุม)

ระดับอาการปวด	กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา ร่วมกับการประคบสมุนไพร (n=30)		กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา (n=30)		p-value
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
ระดับอาการปวด (ก่อนการรักษา)	6.2	1.21	4.73	1.31	0.001
ระดับอาการปวด (หลังการรักษา)	1.76	0.43	2.93	1.11	0.001

วิจารณ์ผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า หลังการรักษาครั้งที่ 3 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอาการเคลื่อนไหวคอและระดับอาการปวดต้นคอแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 การศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมเป็นแบบองค์รวม มีการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า, การนวดรักษาแบบราชสำนัก, การประคบสมุนไพรร่วมด้วย สามารถเป็นเทคนิคใช้ในการรักษาเพื่อเพิ่มองศาการ

เคลื่อนไหวคอและลดระดับอาการปวดต้นคอ
ในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมได้เป็นอย่างดี

อภิปราย/สรุป

การนวดรักษาแบบราชสำนักกรมกับการประคบสมุนไพร พบว่า หลังติดตามผลการรักษาครบ 3 ครั้ง ผู้ป่วยมีอาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มมากขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.001 เนื่องจากการนวดรักษาแบบราชสำนักจะมุ่งเน้นนวดพื้นฐานและกดจุดสัญญาณเพื่อบังคับเลือดและความร้อนกระจายไปบริเวณต่าง ๆ เป็นการรักษาอาการเฉพาะจุดร่วมกับการประคบสมุนไพรจะช่วยส่งเสริมการนวดไทยแบบราชสำนักให้ผลการรักษาดีขึ้นทั้งจากตัวยาสมุนไพรและความร้อนช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมมีอาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง

ข้อเสนอแนะ

การนวดรักษาแบบราชสำนักกรมกับการประคบสมุนไพรแบบสด และเทคนิคเพิ่มเติมที่ใช้รักษาในการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้รักษาผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม เพื่อเพิ่มองค์การเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและลดระดับความปวดได้ ข้อเสนอแนะควรออกแบบงานวิจัยให้มีรูปแบบการรักษาที่แตกต่างที่มีความสนใจและเป็นรูปแบบการรักษาอื่นเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการรักษาในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม

อ้างอิง

1. โสภา ลีศิริวัฒนกุล, คณิศร เจริญกิจ, วิจารณ์ ภิบาลวงศ์. ผลของโปรแกรมการนวดแผนไทยต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

ของบุคลากร. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2563]; 29(2):129-141. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/download/214906/149589/682989>

2. ฉันทวงศ์ เศรษฐพิทักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม. [อินเทอร์เน็ต]. คณะพาณิศาาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5702036269_3357_2066.pdf
3. สุภารัตน์ สุขโท, ปรียาภัทร สิงห์ทอง, ภควัต ไชยชิต, วาสนา หลงชิน. ผลระยะสั้นของการนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ที่มีอาการของโรคกล้ามเนื้อปัดขาดสัญญาณ 4 หลัง [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563]; 6(1):1-20. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ttm/article/view/240446/165022>.