

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า: แนวคิดและการนำไปใช้ลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

เบญจวรรณ ละหุการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

อุทุมพร ดุลยเกษม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

ศศิกันต์ กาละ รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาที่สำคัญทางสูติศาสตร์ เพราะเป็นภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ที่หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดจากการคลอดก่อนกำหนดและส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา ความเครียดในขณะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระตุ้น ก่อให้เกิดความบกพร่องของการควบคุมจิตใจได้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นเทคนิคหนึ่งที่ช่วยลดความเครียด โดยจะลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก กล้ามเนื้อทุกส่วนเกิดการผ่อนคลาย มีผลต่อกระบวนการรับรู้ ความคิดและอารมณ์ที่ดีขึ้น เกิดความรู้สึกสบาย มีสมาธิเพิ่มขึ้นรวมถึงการแสดงพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ส่งผลให้ความเครียดลดลง บทความฉบับนี้เป็นการทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าเพื่อนำไปใช้ลดความเครียดซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลหญิงเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่มีภาวะเครียดได้ต่อไป

คำสำคัญ: การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า, ความเครียด, หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

Progressive Muscle Relaxation: Concept and Application to Decrease Stress in Pregnant Women with Preterm Labor Pain

Benjawan Lahukarn. Mns., Professional Level. Borommarajonani College of Nursing,
Nakhon Si Thammarat

Uthoomporn Dulyakasem, Mns., Senior Professional Level. Borommarajonani College of Nursing,
Nakhon Si Thammarat

Sasikarn Kala, Associate Professor Doctor. Prince of Songkhla University, Songkhla.

Abstract

Preterm labor pain represents an important problem in obstetrics. Preterm labor pain forms complications during pregnancy and presents as cause for hospital admission to release risks initiated by preterm labor pain. Preterm labor pain increases stress. The stress affected pregnant women in emotional changes, and sensitivity to stimulants that caused an impairment of mind control. Progressive Muscle Relaxation was one technique to release stress by decreasing sympathetic nerve system that compacted whole muscles to relax and also affected the perception processes such as thinking and emotions, feeling relaxed, and having more concentration and appropriate behavior towards stress that stressful emotion is reduced. This article is reviewed about content of Progressive Muscle Relaxation and application to decrease stress in pregnant women with preterm labor pain in order to care pregnant women with stress.

Keyword: Progressive Muscle Relaxation, Stress, Pregnant Women with Preterm Labor Pain

บทนำ

การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดถือเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สำคัญทางด้านสูติศาสตร์ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดส่งผลให้เกิดภาวะทุพพลภาพ และการตายของทารกแรกคลอดที่ค่อนข้างสูง โดยพบว่า อุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนดทั่วโลกในปี พ.ศ. 2558 15 ล้านคน หรือพบมากกว่า 1 คนจากทารก 10 คน¹ สำหรับในประเทศไทย พบหญิงตั้งครรภ์ที่คลอดก่อนกำหนด ปีละ 64,000-80,000 คน² ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ตั้งไว้คือไม่เกินร้อยละ 7 ของการคลอดทั้งหมด³ ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด เป็นภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ที่หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดจากการคลอดก่อนกำหนด อย่างไรก็ตามเมื่อหญิงตั้งครรภ์ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลก็มักส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเกิดความเครียดได้ง่ายจาก สภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย การถูกจำกัดกิจกรรม แบบแผนกิจวัตรประจำวัน เปลี่ยนแปลง และความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์⁴ ผลกระทบด้านจิตใจดังกล่าวนี้เอง ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา ทั้งนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นจะเพิ่มการหลั่งของสารพรอสตาแกลนดิน (prostaglandin) เกิดการเจ็บครรภ์มากขึ้น ส่งผลให้นำไปสู่การคลอดก่อนกำหนดได้ง่าย ดังนั้นการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นเทคนิคหนึ่งที่ช่วยลดความเครียด โดยจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติก มีผลทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเธติก(parasympathetic) ทำหน้าที่เด่นขึ้น สมองหยุดส่งสัญญาณที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด ลดการใช้ออกซิเจน ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง⁵ กล้ามเนื้อทุกส่วนเกิดการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อกระบวนการรับรู้ ความคิดและอารมณ์ ส่งผลให้ความเครียดลดลงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ

ก้าวหน้าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่น่าสนใจ บทความวิชาการนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าและการนำไปใช้ในการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยมีรายละเอียดของเนื้อหาตามหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด เป็นภาวะเจ็บครรภ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ 28 ถึงน้อยกว่า 37 สัปดาห์ หรือนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย ครบ 259 วัน ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก ปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง แต่พบว่าการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเกิดจากหลายๆสาเหตุร่วมกัน โดยประกอบด้วย 2 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ (1) ปัจจัยทางด้านหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา การไม่มาฝากครรภ์ สภาพครอบครัว ภาวะทุพโภชนาการ การทำงานหนัก การใช้สารเสพติด ปัญหาทางด้านสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และความเครียด และ (2) ปัจจัยด้านทารกในครรภ์ ได้แก่ ทารกเจริญเติบโตช้า ทารกมีส่วนน้อยอยู่ในท่าผิดปกติ และทารกพิการแต่กำเนิด

ความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ความเครียด ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเนื่องจากความเครียด ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสารชีวเคมีในร่างกาย เกิดการหลั่งสารแคทีโคลามีน ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกเกิดการหดตัว ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดยิ่งหญิงตั้งครรภ์มีความเครียดเพิ่มขึ้นก็จะยิ่งไปกระตุ้นการหลั่งอะดรีนาลีน (adrenaline) และคอร์ติซอล (cortisol) มีผลต่อการหดตัวของมดลูกเพิ่มมากยิ่งขึ้นความเครียดที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอยด์ (Corticoids) แคทีโคลามีน

(catecholamine) โกรธฮอร์โมน (growth hormone) และ โพรแลคติน (prolactin) มากขึ้น ทำให้น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์ลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อน้ำหนักของทารกแรกเกิดตามมา และนอกจากนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ เช่น การคลอดก่อนกำหนดได้⁷

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยแบ่งออกเป็น 5 ประเภทหลักๆ ได้แก่

1. ความเครียดจากการได้รับยาที่ยับยั้งการหดตัวของมดลูก พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับยาที่ยับยั้งการหดตัวของมดลูก มักจะเกิดความไม่สุขสบายจากอาการข้างเคียงของยาที่ได้รับ เช่น อาการใจสั่น มือสั่น การช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดลง หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลของเจ้าหน้าที่ เช่น การบันทึกการหดตัวของมดลูก การตรวจวัดสัญญาณชีพ การฟังอัตราการเต้นของหัวใจทารก ที่กระทำอย่างถี่ขึ้น⁴ เหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความวิตกกังวล กลัว เกิดความรู้สึกที่ไม่แน่นอนต่อการตั้งครรภ์ในครั้งนี้ ส่งผลให้เกิดความเครียดที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2. ความเครียดจากการนอนพักในโรงพยาบาล พบว่า การที่หญิงตั้งครรภ์มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ด้วยการให้ยาที่ยับยั้งการหดตัวของมดลูกและถูกจำกัดกิจกรรมเพื่อลดการหดตัวของมดลูก⁸ ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ เช่น อารมณ์เสียหงุดหงิด เนื่องจากต้องอยู่แต่ในห้องพักไม่สามารถออกไปข้างนอก พูดคุยกับคนใกล้ชิดได้ บางครั้งก็เกิดอารมณ์เบื่อหน่าย เกิดความเครียดที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น

3. ความเครียดจากสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ในโรงพยาบาล พบว่า การที่เข้าพักรับการรักษาตัวในโรงพยาบาลส่งผลให้เกิดความเครียด เนื่องจากความไม่คุ้นเคยกับสิ่งแปลกใหม่ เช่น ห้องพัก เจ้าหน้าที่ ภู

ระเบียนของสถานที่ เกิดความรู้สึกไม่เป็นส่วนตัวเพราะต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นจำนวนมาก⁴ เมื่อเกิดความสงสัยเกี่ยวกับแผนการรักษา ไม่กล้าซักถามเนื่องจากกลัวเจ้าหน้าที่ จึงเป็นการเพิ่มความเครียดแก่หญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้การใช้เครื่องมือทางการแพทย์ เช่น การใช้เครื่องให้สารน้ำเพื่อควบคุมปริมาณยาที่ให้เพื่อยับยั้งการหดตัวของมดลูก การติดเครื่องติดตามสุขภาพของทารกในครรภ์ เสียงของเครื่องมือและระยะเวลาการตรวจที่ถี่ขึ้นของเจ้าหน้าที่ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้รับการพักผ่อนที่เต็มที่⁹ เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

4. ความเครียดเกี่ยวกับครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม พบว่า การเข้ารับการรักษาดำเนินในโรงพยาบาล ทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกถูกแยกจากครอบครัว เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และหากต้องนอนโรงพยาบาลนานๆก็จะกังวล เป็นห่วงบุตรและกลัวตนเองเป็นภาระของครอบครัว ก่อให้เกิดความเครียดแก่หญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้หากครอบครัวมีสภาพเศรษฐกิจที่ดี การต้องนอนพักในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน ก็จะขาดรายได้ของครอบครัว มีภาระเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวและค่าใช้จ่ายของครอบครัว¹⁰ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเครียดให้แก่หญิงตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้น

5. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลมีการปรับตัวต่อความเครียดที่แตกต่างกัน พบว่า ปัจจัยพื้นฐานของบุคคลที่ส่งผลให้เกิดความเครียด แบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ และสัมพันธภาพในครอบครัว รายได้ของครอบครัว และการยอมรับการตั้งครรภ์^{11,12}

จากปัจจัยดังกล่าว พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีปัจจัยเสี่ยงที่อาจจะเกิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ และขณะที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้ความสำเร็จของการยับยั้งการเจ็บครรภ์คลอดได้

ผลกระทบของความเครียดต่อหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อมารดา

เมื่อเกิดความเครียดขณะตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรีรวิทยา ส่งผลให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งประกอบด้วย¹³

1. ผลต่อการทำงานของระบบประสาท เมื่อเกิดความเครียดจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้มีการหลั่งของนอร์อิพิเนฟริน (norepinephrine) เกิดการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ แรงบีบตัวของหัวใจ และความตึงตัวของหลอดเลือดมีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกและทารกลดลง เป็นผลให้มดลูกหดตัว เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

2. ผลต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นจากการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ แสดงออกทางความเครียด ได้แก่ หงุดหงิดง่าย มีความรู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกเบื่อหน่าย

3. ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ลำไส้ ระบบขับถ่าย และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ มีผลทำให้เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องผูก มีอาการปวดหลังและสะโพก

ผลกระทบต่อการกินในครรภ์

1. อัตราการเต้นของหัวใจทารกเร็วกว่าปกติ เมื่อเกิดภาวะเครียดจะมีการหลั่งของคอร์ติซอลที่มากขึ้นทำให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการหงุดหงิดเกิดภาวะเครียด ซึ่งฮอร์โมนคอร์ติซอลจะผ่านรกเข้าสู่กระแสเลือดของทารกในครรภ์ เป็นผลให้ทารกมีการเคลื่อนไหวและอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มมากขึ้น

2. ทารกเจริญเติบโตช้าและน้ำหนักตัวน้อยแรกคลอด ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงรกและทารกน้อยลง ทำให้ทารกเจริญเติบโตช้าและน้ำหนักตัวน้อยแรกคลอด

3. พัฒนาการของทารก ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้ทารกหลังคลอดร้องกวนและมีพัฒนาการที่ล่าช้าในด้านของการเจริญเติบโตภายหลังคลอด

แนวทางการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ากับความเครียด

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์ชาวอเมริกาชื่อ จาคอบสัน¹⁴ โดยใช้แนวคิดพื้นฐานที่ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ช่วยให้เกิดความสงบทางอารมณ์ เกิดสมาธิ และสามารถคลายความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้

รูปแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า

รูปแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม¹⁵ คือ (1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ (active progressive relaxation) และ (2) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (passive progressive relaxation) ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ (active progressive relaxation) คือ การผ่อนคลายโดยการให้บุคคลค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายให้สูงสุดหรือเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วจึงค่อยคลายออก เพื่อให้รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการตึงเครียดและการผ่อนคลาย โดยการเกร็งของกล้ามเนื้อจะคงการเกร็งค้างไว้ประมาณ 5-7 วินาที ขณะที่ร่างกายเกร็งกล้ามเนื้อนั้นให้สังเกตว่ากล้ามเนื้อส่วนใดที่ตึงเครียดตามไปบ้าง หลังจากนั้นจึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงอย่างช้าๆ ประมาณ 20-30 วินาทีตามลำดับ จนร่างกายรู้สึกถึงภาวะผ่อนคลายและสุขสบาย และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเองทุกวัน วันละประมาณ 10-20 นาที เป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (passive progressive relaxation) คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจ โดยการให้บุคคลพยายามใช้ความคิดและจิตสัมผัสให้อยู่ที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายโดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อให้เครียดที่สุด แต่ใช้การรับรู้ว่าอวัยวะส่วนนั้นๆ อยู่ในสภาพผ่อนคลาย การผ่อนคลายในรูปแบบนี้ใช้แนวคิดที่ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก็จะมีการหดเกร็ง การเพิ่มการเกร็งของกล้ามเนื้อจะเพิ่มความเครียด

ความเจ็บปวดและความวิตกกังวล ดังนั้นการฝึกผ่อนคลายแบบไม่เกร็งกล้ามเนื้อจะช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกาย ลดความเครียด ความเจ็บปวดและความวิตกกังวลได้เร็วขึ้น การผ่อนคลายวิธีนี้ช่วยให้บุคคลเกิดการควบคุมความนึกคิดให้เป็นระเบียบ เกิดความสงบและมีสมาธิมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจหรือจิตสัมผัสแผ่ไปยังแต่ละส่วนของร่างกาย โดยการให้รู้ตัวและพิจารณาว่ากล้ามเนื้อตรงจุดๆนั้นที่เราเพิ่งอยู่เกิดการผ่อนคลาย โดยการเริ่มคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ใบหน้า รอบดวงตา ขากรรไกร คอ ไหล่ แขน หน้าอกและกระบังลม ท้อง สะโพก ก้น เขิงกราน และอวัยวะสืบพันธุ์ ขา และเท้า

ผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นการเรียนรู้โดยตัวบุคคลเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวัน ไม่มีความยากลำบาก และที่สำคัญไม่มีผลข้างเคียงอันก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติ¹⁵ โดยสามารถแยกรายละเอียดเกี่ยวกับผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่เกร็งจะมีความสัมพันธ์กันกับความตึงเครียด ซึ่งตรงกันข้ามกับกล้ามเนื้อที่เกิดการผ่อนคลาย กล่าวคือ เมื่อเกิดความเครียด เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะรับรู้ได้ และสามารถปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง ช่วยลดความเครียดซึ่งอธิบายได้ด้วย แนวคิดที่ว่า เมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลายจะเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ลดการหลั่งของแคทีโคลามีน จึงสามารถช่วยลดความเครียดลงได้

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ภายหลังการฝึกจะช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกถึงความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น กล่าวคือ เมื่อเกิดปฏิกิริยาผ่อนคลาย จะไปลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก มีผลทำให้การกระตุ้นการทำงานของ

ของไฮโปทาลามัสลดลง การหลั่งฮอร์โมนจากพิทูอิทารี (pituitary) จะน้อยลง ทำให้ลดการหลั่งของอะดรีนัลคอร์ติโคโทรปิกแอฟินเฟริน และคอร์ติซอลฮอร์โมน ส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำหน้าที่เด่นขึ้น¹⁶ ทำให้สมองหยุดส่งสัญญาณที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด ลดการใช้ออกซิเจน ทำให้อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และการเผาผลาญลดลง

3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ช่วยให้เกิดผลทางด้านจิตใจ กล่าวคือภายหลังจากการปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ผู้ฝึกจะเกิดความรู้สึกเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ มุ่งความสนใจมาอยู่ที่การควบคุมกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อกระบวนการรับรู้ ความคิดและอารมณ์ คือ ช่วยให้เกิดความรู้สึกสบาย อารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิ และความเครียดลดลง และการใช้เทปเสียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ซึ่งเป็นการใช้เสียงหรือถ้อยคำซ้ำๆ ด้วยระดับน้ำเสียงที่ต่ำและคงที่ จะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกสงบ โดยการไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ ไฮโปทาลามัส ระบบเรททิคูลาร์ และระบบลิมบิก ซึ่งไปมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ลดการทำงานของประสาทเวกัส จึงไปมีผลต่อลดการหลั่งสารเคมีที่เป็นสารสื่อประสาทให้เกิดความเครียดลดลง

ผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าต่อการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

แม้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ตามเนื้อหาที่กล่าวไปแล้วข้างต้น แต่จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการนำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามาใช้ลดความเครียดกับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีเพียงการนำเทคนิคดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ทั่วไปผลการศึกษาพบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ช่วยให้เกิดความรู้สึกสบาย อารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิ สร้างแรงจูงใจกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงช่วยทำให้ความเครียดลดลงใกล้เคียงกับผลการศึกษาการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีการเข้าร่วมโปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการสนับสนุนของสามี¹⁷ ที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความเครียดลดลงดังนั้นหากมีการนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามาใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ย่อมน่าจะช่วยให้ลดความเครียดได้เช่นกัน

ประสบการณ์การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ผู้เขียนมีประสบการณ์การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดผ่านกระบวนการศึกษาวิจัย โดยศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด อายุครรภ์ ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ ถึงน้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เข้ารับการรักษาแผนกห้องคลอด โรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่งในภาคใต้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติ คือ 1) ไม่เคยมีประวัติเข้ารับการรักษาด้วยอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมาก่อนในครรภ์นี้ 2) ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเสี่ยงสูงอื่นๆ ขณะตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ครรภ์แฝด รกลอกตัวก่อนกำหนดและถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด เป็นต้น 3) ทารกในครรภ์ไม่มีความผิดปกติ 4) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ 5) ยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ และ 6) คะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงปานกลาง (18-29 คะแนน) ใช้เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบไม่เกร็งกล้ามเนื้อ โดยแบ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ออกเป็น 4 กลุ่มตามแนวคิดของจาคอบสัน คือ 1) มือ แขนและกล้ามเนื้อต้นแขน 2) ศีรษะ ใบหน้า คอ และไหล่ 3) หน้าอก ท้อง และหลัง และ 4) หน้าแข้ง ก้น น่อง และเท้า ซึ่งในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ใช้เทปเสียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิตมาประกอบ เพื่อให้เกิดสมาธิในการฝึก เนื่องจากหากอ่านให้หญิงตั้งครรภ์ที่มี

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดฝึกตาม อาจทำให้ไม่ประสบความสำเร็จได้เนื่องจากน้ำเสียงอาจไม่คงที่ไม่กระตุ้นอารมณ์ในเกิดการผ่อนคลาย ลดการรบกวนจากสิ่งรบกวนนอก และยังมีอิสระในเวลาที่เลือกปฏิบัติได้อีกทางหนึ่งในส่วนของการประเมินนั้นใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต¹⁸ มาใช้ประเมินความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ข้างต้น จำนวน 25 ราย ทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองในวันแรกที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เมื่อพบว่าระดับคะแนนความเครียดอยู่ในช่วงสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อยถึงปานกลาง (คะแนนในช่วง 18-29 คะแนน) จึงนำเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นสอนและฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าประมาณ 45-60 นาทีเป็นรายบุคคล โดยใช้เทปเสียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าผ่านทางหูฟังของเครื่องเสียงชนิดพกพา แจกแบบบันทึกการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า และแจ้งการนัดครั้งต่อไป ในวันที่ 2 ของการเข้ารับการรักษา ติดตามและทบทวนเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ชักถามความไม่สุขสบายทั่วไป ปัญหาอุปสรรคที่พบขณะฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบของแต่ละราย ติดตามระยะเวลาและจำนวนครั้งของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า พร้อมทั้งเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าให้ครบทุกช่วงเวลาที่ยี่เจงไว้ และแจ้งการนัดครั้งต่อไป ในวันที่ 3 ของการเข้ารับการรักษา ประเมินผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า โดยชักถามความไม่สุขสบายทั่วไป ปัญหาอุปสรรคที่พบขณะฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบติดตามระยะเวลาและจำนวนครั้งของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าอีกครั้ง จากนั้นทำแบบประเมินความเครียดอีกครั้ง ผลการศึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มี

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดภายหลังได้รับการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความเครียดน้อยกว่าก่อนได้รับการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งหมายความว่าเทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าสามารถใช้ลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้

สรุป

การฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นเทคนิคที่ได้รับการนิยมน้อยแต่แพร่หลาย สามารถใช้ลดความเครียดในกลุ่มผู้ป่วยได้หลากหลายประเภท และจากประสบการณ์ของผู้เขียน พบว่า เทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าสามารถใช้ลดความเครียดในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้ ด้วยเหตุผลคือ การฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลทำให้ระบบประสาทเวกัสทำงานลดลง มีผลต่อการลดการหลั่งสารเคมีที่เป็นสารสื่อประสาททำให้ความเครียดลดลง หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดภายหลังฝึกการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า จะเกิดความรู้สึกเบื่องาน ความสนใจจากสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ มุ่งความสนใจมาอยู่กับการควบคุมกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ประกอบกับการใช้เทปเสียงฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งใช้เสียงและถ้อยคำที่ซ้ำๆ ระดับน้ำเสียงที่คงที่ จะช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสงบ ส่งผลต่อกระบวนการรับรู้ ความคิดและอารมณ์ คือ ช่วยให้เกิดความรู้สึกสุขสบาย อารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิ และความเครียดลดลง

เทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าที่นำมาใช้ในการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดนี้ ถือเป็นการนำเสนอสาระทางวิชาการที่ขยายองค์ความรู้ในเรื่องของเทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อไปยังกลุ่มเป้าหมายใหม่ที่แตกต่างจากเดิม ทำให้เกิดผลดีในหลากหลายกลุ่มมากขึ้น จุดแข็งของประสบการณ์ในการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าครั้งนี้ ได้แก่ การลด

ความเครียดขณะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดโดยไม่ต้องใช้ยา ส่งผลให้ความเครียดลดลง อย่างไรก็ตามแม้เทคนิคการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าสามารถช่วยลดความเครียดได้จริง แต่ก็ยังพบว่าเทคนิคดังกล่าวยังมีข้อจำกัดในการนำไปใช้คือ ผู้สนใจต้องมีการฝึกปฏิบัติการฟ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ากับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะไปใช้จริงนอกจากนี้ในการศึกษาจะใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดอยู่ในช่วงความเครียดสูงกว่าปกติระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ซึ่งไม่ครอบคลุมการทดสอบในกลุ่มที่มีช่วงความเครียดสูงกว่าระดับมากถึงรุนแรง และจำเป็นต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มนี้

ในแง่มุมมองของการศึกษาวิจัยต่อยอดนั้น เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุดการศึกษาที่การวัดระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด และพบว่าความเครียดลดลง ไม่เกิดการคลอดก่อนกำหนดในช่วงระยะเวลาที่ศึกษา ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงควรติดตามผลลัพธ์ในการดำเนินการตั้งครรภ์ว่าสามารถมีอายุครรภ์ครบกำหนดคลอด และมีการกลับเข้ามารับการรักษาลดด้วยภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดหลังจากกลับบ้านไปหรือไม่ต่อไปในประสบการณ์ในการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดครั้งนี้ ผู้เขียนใช้แบบวัดความเครียดด้วยตนเองในหญิงตั้งครรภ์ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีความเหมาะสมในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามหากมีการพัฒนาแบบวัดความเครียดที่เฉพาะกับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดซึ่งน่าจะมีประโยชน์มากขึ้นและสอดคล้องกับจำนวนหญิงตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่มีแนวโน้มจะมากขึ้นในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Preterm birth. Health Statistics., [cited 2017 August 15] Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs363/en/>

2. สมบูรณ์ บุญเกียรติ. การพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง 1. กรุงเทพฯ: สিনธนา ก๊อปปี้ เซ็นเตอร์;2557.

3. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. จำนวนการเกิดมีชีพทั้งประเทศจำแนกตามน้ำหนักเด็กแรกเกิด กลุ่มอายุ มารดาและเพศ. พ.ศ.2558. [เข้าถึงเมื่อ 5 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก: <http://203.157.19:191>

4. Maloni, J. A. Lack of evidence for prescription of antepartum bed rest. Expert Review of Obstetrics & Gynecology 2011;6(4):385-393.

5. Urech, C., Fink, N. S., Hoesli, I., Wilhelm, F. H., Bitzer, J. and Alder, J. Effects of relaxation on psychobiological wellbeing during pregnancy : A randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology 2010;35:1348-1355.

6. Sandman, C. A., Davis, E. P. & Glynn, L. M. Psychobiological stress and preterm birth. Preterm birth-mother and child. 95-124. [cited 2012 August 15] Available from: http://www.cdn.intechopen.com/pdfs/27122/Psychobiological_stress_and_preterm_birth.pdf

7. จิติกานต์ ณ ปั่น. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลอมก๋อย อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่. ว.สาธารณสุขล้านนา 2557;10(2):142-150.

8. Bigelow, C., & Stone, J. Bed rest in pregnancy. Mount Sinai Journal of Medicine 2011;78:291-302.

9. Cunningham, F. G., Leveno, K.J., Bloom, S. L., Spong, C.Y., Dashe, J.S., Hoffman, B.L., & Sheffield, J.S. Williams obstetrics. 24th ed. New York:McGraw-Hill; 2014.

10. Sciscione, A. C. Maternal activity restriction and the prevention of preterm birth. American Journal of Obstetrics and Gynecology 2010;202:1-5.

11. รุจา แก้วเมืองฝาง, พิริยา ศุภศรี, สุพิศ ศิริอรุณรัตน์. ผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. ว.พยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2560;27(1):73-84.

12. อีระ ทองสง. สูติศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ:ลักษมีรุ่ง;2555.

13. วรพงศ์ ภูพงค์, เยื่อน ตันนิรันดร์. การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด. ใน: สุวิทย์ บุญยะเวชชีวิน, เยื่อน ตันนิรันดร์, บรรณาธิการ. เวชปฏิบัติทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;2558:28-30.

14. Richmond, L. R. Progressive muscle relaxation. In A Guide to Psychology and Its Practice. [cited 2015 August 15] Available from: <http://www.Guide to psychology.com>.

15. เพียรดี เปี่ยมมงคล. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ:ธรรมสาร;2553.

16. Varvogli, L., & Darviri, C. Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. Health Science Journal 2011;5(2):74-89.

17. กาญจนา บัวหอม, ศศิกันต์ กาละ, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ. ผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. ว.นราธิวาสราชนครินทร์ 2559; 9(2):38-51.

18. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แผ่นซีดีเสียงรวมชุดการฝึกปฏิบัติการคลายเครียด: การผ่อนคลายความเครียด. [เข้าถึงเมื่อ 30 ตุลาคม 2558]. เข้าถึงได้จาก: www.dmp.ac.th.