



วิทยาการสะท้อนจุดเท้า

วินัย แก้วมุณีวงศ์*
ศิริพร เพิ่มพูล*

บทคัดย่อ

วิทยาการสะท้อนเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่มีการพัฒนาและนำมายืนใช้ในการดูแลสุขภาพจนเป็นที่นิยมและแพร่หลายทั่วไปในประเทศไทยและเอเชีย เป็นเทคโนโลยีการบำบัดโรคและการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. วิทยาการสะท้อนเท้าเป็นศาสตร์ที่ผู้นิยมใช้ในการดูแลสุขภาพกันมาก เพราะสะดวก ไม่รุก ล้ำความเป็นส่วนตัว และสามารถทำได้ง่าย. จุดสะท้อนจากการนวดบ่งบอกถึงอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกาย จึงสามารถใช้ในการพยากรณ์สุขภาพเบื้องต้นได้ด้วย. มีรายงานการศึกษาวิจัยการใช้วิทยาการสะท้อนจุดเท้าในการบรรเทาความเจ็บปวดของคนไข้รายวันที่สามารถพิสูจน์อ้างอิงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ได้. บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอประวัติความเป็นมา ความหมาย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิทยาการสะท้อน เช่น ทฤษฎีชนและทฤษฎีเส้นพลัง รวมถึงจุดที่สะท้อนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการบำบัดและการดูแลสุขภาพได้.

คำสำคัญ : วิทยาการสะท้อนจากเท้า

ประวัติความเป็นมา

มีหลักฐานว่าวิทยาการสะท้อน (Reflexology) เป็นศาสตร์ที่รู้จักกันในประเทศไทยมานานกว่า ๕,๐๐๐ ปี. แต่ก็มีหลักฐานแสดงว่ามีการปฏิบัติในประเทศอียิปต์ จากการค้นพบภาพวาดอายุประมาณ ๒,๓๐๐ ปีในสุสานแพทย์ผู้หนึ่งในเมืองซุคคารา ประเทศอียิปต์ แสดงขั้นตอนการกดจุดอ่อนไปยังชั้ดเจน ทำให้เชื่อว่าศาสตร์นี้มีกำเนิดที่ประเทศอียิปต์ด้วย. อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน เพียงดูเหมือนว่าทั้งประเทศจีนและประเทศอียิปต์ ใช้วิชาบำบัดที่คล้ายกัน เนื่องจากทั้งสองอารยธรรม เป็นศูนย์ทางการแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ในอดีต. ต่อมาในยุคปัจจุบัน วิลเลียม เอช. ฟิตซ์เจอร์ลีย์ แพทย์ชาวอเมริกัน

สนใจการรักษาโดยการนวดเท้า และได้จัดทำรูปหล่อเท้าแสดงถึงความเกี่ยวข้องของการนวดต่าง ๆ เป็นที่แพร่หลาย. นายแพทย์ผู้นี้มีผลงานและเขียนคำบรรยายสนับสนุนแนวทางการรักษาด้านนี้ที่ใช้ในประเทศไทย, ประเทศอินเดีย และในชนเผ่าอินเดียนแดง และได้เรียนรู้ว่าจุดใดบ้างของเท้าที่สามารถนวดเพื่อผ่อนคลายและบรรเทาอาการเจ็บปวดในร่างกายได้. ผู้ที่สนใจในวิธีบำบัดนี้อีกคนหนึ่งคือแพทย์หญิงอเมริกันชื่อยูนิซ ดี. อิงแคม (Eunice D. Ingham) ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของการนวดแบบวิทยาการสะท้อน จนได้ชื่อว่าการนวดกดจุดวิธีวิทยาการสะท้อนอิงแคม (Ingham Method of Reflexology). อิงแคมมีความประทับใจในผลการรักษาวิธีนวดกดจุดเป็นอย่างมาก จึงลาออกจากตำแหน่งหน้าที่ในโรงพยาบาลและเริ่มเปิดสถานรักษาผู้ป่วยด้วยการกดจุดในช่วงทศวรรษ ๑๙๓๐. ความสำเร็จด้านการรักษาของท่านได้แพร่

*สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระคลื่นออกไป ทำให้มีช้าวมบริกันสนิจมารับการรักษา กันมากมาย. จากนั้นเชื่อได้เขียนตำราเล่มแรกว่าด้วยการกดจุด และได้เปิดการฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญในการกดจุดโดยเฉพาะ.

สำหรับประเทศไทยมีตำราแพทย์จีนเชื่อหวานตีเนยจิง ซึ่งประพันธ์เมื่อประมาณ ๕,๐๐๐ ปีมาแล้ว ได้กล่าวถึงการกดเท้า โดยใช้คำว่า “หวานจือฝ่า” แปลตรงตัวว่า “วิธีสังเกตเท้า”. ครั้นถึงสมัยราชวงศ์ถังความรู้เรื่อง จุ้กินเต้าได้เผยแพร่เข้าสู่ประเทศไทยปุ่นพร้อมกับการฝังเข็ม และเป็นที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน. จนกระทั่งมาถึงปลายราชวงศ์曼นู ได้มีประเทศไทยนำเข้าไปปกคล้องประเทศไทย วิชาการแพทย์แผนจีนล้วนหนึ่งหลังไหหลีปั้นต่างแคน. แต่ก็มีผู้รับปั้นบางคนมีความเห็นแก่ตัวไม่ยอมบันทึกหรือถ่ายทอดให้แก่ใคร วิชาการแพทย์แผนจีนซึ่งรวมถึงการกดจุดฝ่าเท้าค่อย ๆ สูญหายไปจากประวัติศาสตร์ของจีน.

ใน พ.ศ. ๒๕๒๐ นาทหลวงชาวสวิต ชื่อ Fr. Josef Eugster (มีชื่อภาษาจีนว่า เอี้ยกเจี้ยย์ แซ่โน) ได้ป่วยเป็นโรคไข้ข้ออักเสบและได้รับการกดจุดที่เท้าเพียง ๓ ครั้ง เป็นผลให้โรคไข้ข้ออักเสบหาย ทำให้นาทหลวงท่านนี้สนใจและศึกษาวิชาตี. เมื่อศึกษาล้ำเร็วแล้วก็นำไปเผยแพร่ยังประเทศไทย ต่าง ๆ ช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วย และด้วยปณิธานที่ “จะขอคืนมรดกของชาติจีนให้แก่ชาวจีนทุกคน” นาทหลวงท่านนี้จึงได้ร่วมกับการแพทย์จีนที่ตีหัวน โดยมีท่าน เนินเม่าสังและบุคคลอื่นหลายท่านได้ร่วมกันจัดตั้ง “สถาบันวิจัยสุขภาพเอี้ยกเจี้ยย์นานาชาติ” เมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ มีจุดประสงค์เพื่อการอบรมเผยแพร่และศึกษา พัฒนารับใช้สังคมและต่อมาได้จัดตั้งสาขาต่าง ๆ ใน ๑๐ กว่าประเทศ. เมื่อวันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ประกาศตั้งสาขาที่ประเทศไทยอย่างเป็นทางการที่จังหวัดชลบุรี.

ความหมายของ Reflexology

มีผู้ให้หมายไว้ดังต่อไปนี้

๑. Reflexology (วิทยาการสะท้อน) คือ ศาสตร์การตอบสนองจากการกระตุนที่บำบัดอาการเจ็บไข้และช่วยบำรุงรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยวิธีการกดจุด.

๒. Reflexology คือ การนวดกดจุดฝ่าเท้า ที่มีวัตถุประสงค์ที่จะถ่ายจุดอุดตัน เพื่อให้พลังงานไหหลีเวียนได้ใหม่ ทำให้อาการต่าง ๆ หายไป.

๓. การกดจุดนวดเท้าหมายถึง วิชาการกดจุดนวดเท้าใน การสร้างพลังบำบัดของร่างกาย มีหลักการสำคัญที่เกี่ยวกับความล้มพังของร่างกายและการสะท้อนผ่านเท้าไปยังอวัยวะสำคัญ.

๔. What is a reflex? Any physical therapy involves stimulation of the touch-sensitive sensory cells called receptor cells on the surface of the skin. Stimulation of the reflex points on the skin sends messages from these cells through nerve pathways to the control centers inside the body and these cells send other messages back to the muscles of the internal organs.

๕. Reflexology arouses or soothes corresponding parts of the body to fine tune them through the perceptive massage of reflexes in the feet.

๖. Reflexology เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างพลังบำบัดในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นรูปแบบในการถ่ายทอดพลังล้มผับบำบัด. การกดจุดสะท้อนนั้นเป็นศิลปะ แบ่งการล้มผับ ผสมผสานกับศาสตร์แบ่งพลังบำบัดสุขภาพด้วยธรรมชาติโดยมี ๒ มือ และ ๑ ใจ ของผู้นวดเป็นหลัก.

๗. Reflexology is a complementary therapy that works on the feet or hands, enabling the body to heal itself. Following illness, stress, injury or disease, the body is in a state of “imbalance,” and vital energy pathways are blocked, preventing the body from functioning effectively. Reflexology can be used to restore and maintain the body’s natural equilibrium and encourage healing. A reflexologist uses his or her hands only to apply pressure to the feet. For each person, the application and the effect of the therapy is unique. Sensitive, trained hands can detect tiny deposits and imbalances in the feet, and by working on these points the reflexologist can release blockages and restore the free flow of energy to the whole body. Tensions

are eased, and circulation and elimination are improved. This gentle therapy encourages the body to heal itself, often counteracting a lifetime of misuse.^๗

การนวดแนววิทยาการสะท้อน

แบบที่ ๑ การนวดกดจุดสะท้อนที่มือ (hand reflexology).

แบบที่ ๒ การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า (foot reflexology).

แบบที่ ๓ การนวดกดจุดสะท้อนที่หู (ear reflexology).

การนวดกดจุดสะท้อน ชี้่งเปรียบเสมือนคุณย์รวมแห่ง อวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกายมนุษย์. การนวดกดจุดสะท้อน นิยมทำที่เท้ามากที่สุด เนื่องจากการนวดเท้ามีความสะดวก และไม่ลุกลำความเป็นส่วนตัว. ที่สำคัญคือมีพื้นที่บริเวณ ผิวหนังมากกว่า มีความไวต่อการสัมผัส และแรงกดสะท้อน มากกว่า จึงให้ผลการกดจุดสะท้อนได้ดีกว่าการทำที่หูและมือ^๘.

การนำการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้ามาใช้ในการผสาน ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพนั้น เพื่อส่งเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการปรับการทำงานที่สอดคล้องและอยู่ในสภาวะที่ สมดุล โดยผลที่ได้จากการนวดกดจุดที่เท้า จะเป็นการปรับ สมดุลของการทำงานของอวัยวะหรือต่อมไร้ท่อต่าง ๆ การส่ง เสริมระบบการไหลเวียนเลือด และนำเหลือง ช่วยขจัดของเสีย ออกจากร่างกาย ลดความตึงเครียด เพิ่มความรู้สึกผ่อนคลาย และหลับสบาย.

การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้ามีความแตกต่างจากการนวด เท้า คือต้องใช้แรงกดในระดับที่ลึกกว่าการนวด และจะต้องมี เทคนิคในการกดจุดสะท้อนที่แม่นยำบริเวณเท้า เพื่อปรับ สมดุลของการทำงานของอวัยวะ และต่อมต่าง ๆ รวมทุกส่วน ของร่างกาย.

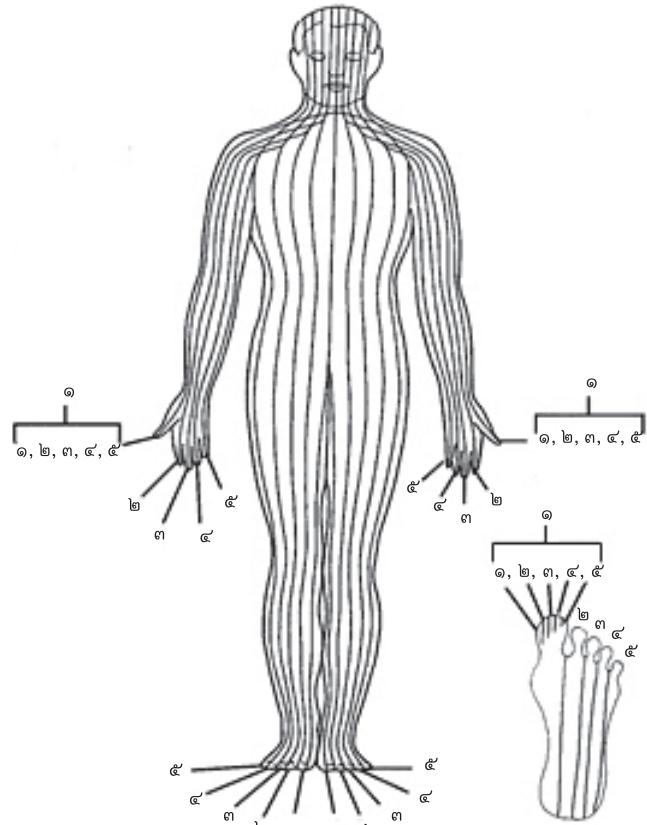
ทฤษฎีวิทยาการสะท้อน

หลักการทฤษฎีวิทยาการสะท้อนนั้นอยู่ในพื้นฐานหลัก ๒ ทฤษฎีด้วยกัน คือ ทฤษฎีเขต (zone theory) และ ทฤษฎี เส้นพลัง (meridian theory)^{๙๐,๙๑}.

ทฤษฎีเขต

ค้นพบโดยนายแพทย์วิลเลียม เอช. พิตซ์เจอร์ลต์ จาก การตั้งสมมุติฐานและทดสอบโดยใช้แรงกดที่บริเวณนิ้วมือต่าง ๆ

ส่งผลให้หัน มือ แขน ให้ ข้าราชการ ใบหน้า ทู และจมูก มี อาการชาและหมดความรู้สึก. จากนั้นหันจึงได้ใช้เทคนิคการทำให้ชานี้ในการผ่าตัดเล็ก ๆ ด้วยเทคนิคการกดจุดนิ้วมือ ด้วยยางยืด หรือด้วยคิมเล็ก ๆ ชี้่งทำให้เกิดอาการชาเฉพาะ บริเวณที่ต้องการทำผ่าตัด ทำให้หันสามารถผ่าตัดได้โดยไม่ ต้องใช้ยาชา แต่ใช้เพียงเทคนิคการกดจุดเพียงอย่างเดียว. จากผลทดสอบดังกล่าวนี้ หันได้ทดสอบต่อไปถึงแรงกดที่นิ้ว มือนิ้วเท้า ชี้่งให้ผลเชื่อมโยงเฉพาะเจาะจงไปยังอวัยวะและ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนกระทั่งสามารถอธิบายได้ว่า ร่างกายของมนุษย์ จะมีการแบ่งบริเวณเป็นແນบตามยาวตั้งแต่ ศีรษะจนถึงปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า รวมทั้งหมด ๑๐ บริเวณ โดยแบ่งเป็นชือข้าวและชือขัย อย่างละ ๕ บริเวณ โดยบริเวณที่ ๑ อยู่ชิดกับแนวกางลำตัว ถัดออกไปเป็นบริเวณที่ ๒, ๓, ๔ และ ๕ ตามลำดับ. ส่วนนิ้วมือและนิ้วเท้า คือนิ้วหัวแม่มือ (และหัวแม่เท้า), นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง, นิ้วก้อย เป็นบริเวณที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๕ ตามลำดับ และนิ้วหัวแม่มือ (และหัวแม่



รูปที่ ๑ บริเวณทฤษฎีการสะท้อน ๑๐ แห่ง ที่ค้นพบโดยวิลเลียม เอช. พิตซ์เจอร์ลต์^{๙๑}

เท้า) นับจากด้านในถึงด้านนอกเท้า หมายถึงบริเวณที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๕ ตามลำดับ. ดังนั้นเมื่อภาคที่เล้นประสาทส่วนปลายบริเวณจุดสหัสห้อนที่บริเวณนิ้วมือและนิ้วเท้า ด้านขวาและซ้าย ก็จะมีผลต่ออวัยวะ ต่อม หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์ในบริเวณเดียวกันของด้านขวาและซ้ายนั่นเอง (ดังรูปที่ ๑) เช่น บริเวณที่ ๑ ที่เป็นของนิ้วหัวแม่เท้า (หรือหัวแม่มือมือ) อวัยวะ ต่อม หรือส่วนของร่างกายใดๆ ก็ตามที่ตั้งอยู่ภายในบริเวณที่ ๑ เช่น เมื่อกระตุ้นบริเวณด้านซ้ายในของเท้า (หรือมือ) จะหมายถึงกระดูกลันหลัง ยกเว้นส่วนของสมองซึ่งเมื่อออกแรงกดที่เท้าหรือมือขวาจะมีผลต่อสมองซึ่งก็ซ้าย ในขณะที่ส่วนของสมองซึ่งเมื่อออกแรงกดที่เท้าหรือมือซ้ายจะมีผลต่อสมองซึ่งขวา เนื่องจากมีการไขว้กันของเล้นประสาทที่อปติคิคแอกซ์มา เช่น เมื่อภาคที่ตำแหน่งจุดสหัสห้อนที่บริเวณเดียวกับตาหรือหูซ้ายขวา นั้นต้องกดที่เท้าหรือมือซ้าย. ทฤษฎีบริเวณมีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางของพลังแห่งชีวิต (vital energy) กล่าวคือ เส้นทางของพลังซึ่งวิ่งจากเท้า (หรือมือ) ขึ้นสู่ศีรษะ ซึ่งเชื่อว่าพลังมีการไหลอย่างสม่ำเสมอไปตามเส้นทางต่างๆ ในร่างกาย และไปบรรทัดที่แห่งหนึ่งแห่งใดก็เกิดเป็นจุดสหัสห้อนที่เท้าและมือ. กล่าวคือถ้าพลังนี้ไหลไปได้ไม่ติดขัดก็จะช่วยให้คันและมีสุขภาพดี แต่เมื่อใดก็ตามที่พลังถูกขัดขวางหรือไหลติดขัดก็ย่อมเกิดอาการหรือโรคได้ และการติดขัดของการไหลของพลังจุดใดจุดหนึ่ง จะเกิดผลในทางที่ไม่ดีแก่ทุกส่วนในบริเวณเดียวกันและส่งผลต่อทั้งร่างกายในที่สุดด้วย. ดังนั้น การนวดกดจุดสหัสห้อนที่เท้าเป็นการส่งเสริมให้การไหลของพลังเป็นไปตามปกติ ซึ่งก็จะเป็นการสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โรคต่างๆ อาการต่างๆ ก็จะไม่เกิดหรือมีการบรรเทาเบาบางลงได้ ^{๑๓๐, ๑๓๑}.

จากทฤษฎีการแบ่งโซนจากกล่าวไว้ว่าเท้าแต่ละข้างเป็นกระจกสหัสห้อนร่างกาย กล่าวคือเท้าซ้ายและขวาจะตอบสนองไปที่ร่างกายซึ่งก็ซ้ายและขวา ดังนี้

๑. นิ้วเท้ามีการตอบสนองไปที่ศีรษะและคอ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้าซึ่งแต่ละข้างจะมีจุดสหัสห้อนไปที่สมอง โดยเฉพาะต่อมพิทูอิทารีย์, ต่อมไฟเนียล, ยัยโพราลัมัส รวมทั้งจุดสหัสห้อนของขมับ, กระบากบาก-ล่าง เหงือก พัน คอหอย, ต่อมรั้ยรอยด์, ต่อมพาราธิรรอยด์ และกระดูกสันคอ ๗ ชิ้น.

ต่อมพิทูอิทารีย์

เป็นต่อมสำคัญในสมอง ทำหน้าที่หลั่งและควบคุม

ฮอร์โมนเกือบทุกชนิดในร่างกาย มีผลต่อการเจริญเติบโต, การเจริญพัฒนา, เมแทบอลิสต์, สารน้ำและเกลือแร่, ระดับน้ำตาล และระดับพลังงาน เป็นต้น. จุดสหัสห้อนอยู่ที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ต่อมไฟเนียล

เป็นต่อมที่มีการตอบสนองต่อระดับแสงในต่อนกลางวันผ่านทางสายตา และมีหน้าที่หลั่งฮอร์โมนเมลาโนนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการอนหลับของมนุษย์ รวมทั้งมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้วย. จุดสหัสห้อนอยู่ที่ตำแหน่งบริเวณที่ ๑ อยู่ด้านในและปลายนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ยัยโพราลัมัส

สมองส่วนนี้ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และควบคุมปฏิกิริยาของารมณ์, การเจริญอาหาร ความทิวและอุณหภูมิร่างกาย. จุดสหัสห้อนอยู่ตำแหน่งเดียวกับต่อมไฟเนียล.

ต่อมรั้ยรอยด์

ต่อมไฟรอยด์อยู่บริเวณคอซึ่งเป็นตำแหน่งที่ควบคุมเมแทบอลิซึม. ฮอร์โมนจากต่อมไฟรอยด์เป็นตัวกำหนดการสร้างโปรตีนด้วยเซลล์ของร่างกาย, อัตราการใช้สารอาหารของร่างกาย. บริเวณสหัสห้อนอยู่ที่ฐานของนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ต่อมพาราธิรรอยด์

ต่อมนี้อยู่ติดกับด้านข้างต่อมรั้ยรอยด์ ควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งมีความสำคัญต่อความตึงตัวและการทำงานของกล้ามเนื้อ.

กระดูกสันคอ กระดูกซันที่ ๗ เป็นชิ้นสุดท้าย ยื่นออกมากที่ส่วนฐานของคอคล้ำบไปได้ง่าย ซึ่งเป็นทางผ่านของเส้นประสาทของแขนและมือ ตลอดจนกล้ามเนื้อของคอเป็นจำนวนมากอยู่ที่ตำแหน่งฐานของนิ้วหัวแม่เท้าด้านในที่บริเวณที่ ๑ ของเท้าทั้งสองข้าง. จุดสหัสห้อนของกระดูกคอซันที่ ๑ ถึง ๖ วิ่งจากโคนของเล็บเท้าบริเวณที่ ๑. นอกจากนี้ตำแหน่งปลายนิ้วเท้าทุกๆ ๑ นิ้ว เป็นตำแหน่งของโพรงอากาศข้างจมูก (ไซนัส). ส่วนฐานของนิ้วชี้-กลาง และนิ้วนาง-ก้อย เป็นบริเวณสหัสห้อนของตา และหู ตามลำดับ.

๒. ส่วนนูนของเท้า

เนื้อบริเวณฝ่าเท้าไว้ต่อกันที่นิ้วหัวแม่เท้าจะตอบสนองต่อส่วนร่างกายระหว่างกะบังลมกับคอ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีการสหัสห้อนของลัมปุณยานชีพจำนวนมาก รวมทั้งไปที่หัวใจและปอด.

หัวใจและปอด

หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย. ส่วนปอดทำหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจน. บริเวณการสหตันอยู่ที่เท้าชัยบริเวณ ๑-๔ และเท้าขวาบริเวณ ๑ และ ๒. สำหรับตรวจอวัยวะของมนุษย์มีอวัยวะสำคัญ ได้แก่ หลอดเลือดใหญ่ที่นำเลือดเข้า-ออกจากหัวใจ, คอหอย, หลอดอาหาร, หลอดลม, ระบบการหายใจ, ระบบย่อยอาหาร และเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกงบังลม.

ข่ายประสาทโซลาร์

อยู่ในช่องห้องท้องที่ด้านหน้าและด้านข้างเออว์ต้า. โครงสร้างสำคัญในบริเวณนี้คือ เครือข่ายเลี้ยงประสาทระบบประสาಥัตโนวัตซึ่งควบคุมการทำงานของอวัยวะช่องห้อง. จุดสหตันของข่ายประสาทโซลาร์ อยู่ตำแหน่งบริเวณที่ ๒ และ ๓ ที่เส้นกะบังลม.

ระบบนำ้เหลือง

บริเวณสหตันกลับของระบบนำ้เหลืองที่คอและthroatของร่างกายจะอยู่ทางด้านหน้าของเท้าระหว่างนิ้วบริเวณที่ ๑ และ ๒. ระบบต่อมน้ำเหลืองจะขนาดนับกับเครือข่ายของหลอดเลือดดำทำหน้าที่สำคัญ ๒ ประการคือ กำจัดโปรตีนขนาดใหญ่จากเนื้อเยื่อให้ไปอยู่ในระบบหลอดเลือด และสร้างภูมิคุ้มกันแบคทีเรียและไวรัส. นอกจากนี้ระบบนำ้เหลืองมีหน้าที่กำจัดของเหลวที่เพิ่มขึ้นในเซลล์ด้วย.

๓. ส่วนโค้งของเท้าและสันเท้า

ส่วนโค้งของเท้าแบ่งเป็น ๒ ส่วน. ส่วนบนตอบสนองสู่บริเวณกะบังลมลงมาอย่างเงา. ส่วนล่างตอบสนองจากเอวไปยังขอบนของกระดูกบริเวณเชิงกราน. ส่วนบนของส่วนโค้งประกอบด้วยบริเวณสหตันสูงตับ ถุงนำ้ดี กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ลำไส้เล็กส่วนต้น ม้าม ต่อมหมากไต และส่วนบนสุดของไต.

ตับ

ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายอยู่ในตำแหน่งกะบังลมใต้ขอบของซีโครงทางด้านขวา. บริเวณสหตันอยู่ที่เท้าขวาบริเวณที่ ๑-๔ ระหว่างกะบังลมและเอว. ตับทำหน้าที่กลั่นกรองสารอาหารจากเลือด, เก็บสารสมุนไพรน้ำตาล และโปรตีน ตามที่ร่างกายต้องการ. นอกจากนี้ยังขัดสารพิษจากเลือดและขับนำ้ดีเพื่อการย่อยไขมันและโปรตีน ในเลือด. ตับทำงานมากกว่า ๕๐๐ หน้าที่.

ถุงนำ้ดี

อยู่ภายในตับ ทำหน้าที่เก็บนำ้ดีเพื่อใช้ในการถ่ายไขมัน. จุดสหตันกลับอยู่ระหว่างบริเวณที่ ๔ และ ๕ อยู่ที่ระหว่างตับ ๒ นิ้วมีหนึ่งเส้นเอวบนเท้าขวา.

กระเพาะอาหาร

อยู่ทางซ้ายของร่างกายใต้กะบังลม ทำหน้าที่ย่อยอาหารและย่อยโปรตีน. บริเวณจุดสหตันอยู่ที่เท้าชัยบริเวณที่ ๑-๔ และเท้าขวาบริเวณที่ ๑-๒.

ตับอ่อน

อยู่หลังกระเพาะอาหาร ด้านซ้ายของร่างกาย. จุดสหตันกลับอยู่ที่เท้าชัยบริเวณ ๑-๔ และเท้าขวาเพียงเล็กน้อยบริเวณที่ ๑ - ๑/๒. ตับอ่อนทำหน้าที่ควบคุมระดับกลูโคสในเลือดและเกี่ยวข้องกับการสร้างโปรตีนในเซลล์. ตับอ่อนยังช่วยส่งเอนซีย์ม์เพนเครื่องเทศที่เกี่ยวกับการย่อยที่สำคัญไปยังลำไส้เล็ก.

ลำไส้เล็กส่วนต้น

เป็นส่วนที่มีรูปร่างเหมือนอักษร C ทำหน้าที่ย่อยอาหารยาวประมาณ ๑๐ นิ้ว เป็นส่วนต่อระหว่างกระเพาะอาหารกับลำไส้เล็กส่วนกลาง เป็นส่วนรับสารคัดหลังจากตับและตับอ่อน. จุดสหตันสูงลำไส้ส่วนนี้อยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างบริเวณที่ ๑ ด้านในต่ออ่อนที่เส้นเอว.

ม้าม

อยู่บริเวณข้างซ้ายในช่องห้องท้องใต้กะบังลม และหลังกระเพาะอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของระบบนำ้เหลืองในร่างกายซึ่งจะเก็บหรือการองเซลล์ที่ตายหรือมีอายุมากแล้ว ทำหน้าที่กรองน้ำเสียจากพิษต่างๆ ในร่างกายและเบคทีเรีย รวมทั้งสร้างเอนติบอดีต์ให้กับร่างกายด้วย เป็นส่วนที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย. จุดสหตันอยู่ที่เท้าชัยระหว่างเขต ๔ และ ๕ ประมาณความกว้าง ๒ นิ้วมีหนึ่งเส้นเอว.

ต่อมหมากไต

อยู่ที่เส้นปลายของไตทั้ง ๒ ข้าง และมีหน้าที่การทำงานมากกว่า ๕๐ อย่าง. จุดสหตันกลับอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างระหว่างเส้นกะบังลมกับเส้นเอว ที่เขต ๑. ต่อมหมากไตทำให้กระบวนการเมแทบอลิสึมเป็นไปอย่างปกติ โดยการควบคุมระดับพลังงาน โดยเฉพาะการเพิ่มพลังงานเมื่อตอบสนองต่อภาวะเครียด ต่อมนี้จะผลิตคอร์ติสโอล ซึ่งช่วยด้านการอักเสบ. ต่อมหมากไตชั้นนอกมีหน้าที่หลังกลูโคคور์ทิคอยด์ ซึ่งมีผลต่อ

กระบวนการสลายกล้ามเนื้อในกระดูก盆腔ให้เป็นกลุ่ม. ส่วนมีเนื้อร้าโลกอร์ทิคอยู่มีผลต่อกระบวนการกักเก็บกลีอเร่อร่างร่างกายโดยต่อมหมวกไตซึ้นใน จะทำหน้าที่หลังแคคทิคอลามีน ซึ่งมีหน้าที่ต่อการเพิ่มอัตราเต้นของหัวใจ เพิ่มการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มการหดตัวของหลอดเลือด และเพิ่มอัตราการหายใจ รวมทั้งมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการหดตัวของกล้ามเนื้อตัวอย่าง. ที่ส่วนล่างของส่วนโครงสร้างไปด้วยบริเวณสะท้อนกลับและจุดของไต ท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้เล็ก ไส้ดิ้ง และลำไส้ใหญ่.

๔. เท้าด้านใน

มีตำแหน่งอยู่บริเวณหลัง ทำหน้าที่กรองของเลี้ยบเป็นหลัก ซึ่งจะกรองสารพิษจากเลือดและผลิตปัสสาวะ และขับกลีอเร่อที่สำคัญและน้ำ. บริเวณสะท้อนกลับอยู่ที่เท้าหั้ง ๒ ข้างเขต ๓ บนเลี้นเอว.

ห้อปัสสาวะ

ท่อทางเดินปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ บริเวณสะท้อนกลับจะอยู่ที่เท้าหั้ง ๒ ข้าง เขตระหว่างเลี้นเชิงกรานและเลี้นเอว.

กระเพาะปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะอยู่ส่วนกลางของห้องน้อย เป็นที่เก็บพักปัสสาวะ บริเวณสะท้อนกลับอยู่ที่เลี้นลันเท้าของเท้าหั้ง ๒ ข้างเขต ๑.

ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กทำหน้าที่หลังน้ำย่อยและดูดซึมสารอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว น้ำวิตามิน และกลีอเร. จุดสะท้อนอยู่ที่เท้าหั้ง ๒ ข้าง จากเลี้นเอวไปยังเลี้นเชิงกรานด้านในต่อจากบริเวณของลำไส้ใหญ่เขต ๑-๔.

ลันปิด-เปิดลำไส้

ส่วนรอยต่อระหว่างลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่มีลักษณะเป็นเหมือนหูรูด อยู่ระหว่างลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ป้องกันการไหลย้อนกลับของอาหารและควบคุมการหลั่งเมือก. จุดสะท้อนอยู่บนเท้าเขต ๔ ประมาณความกว้าง ๒ นิ้วมีอีต่เลี้นเอว.

ลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่ต่อจากลันปิด-เปิดลำไส้ ระหว่างเขต ๔ และ ๕ ขึ้นไปอยู่ใต้ต่อตำแหน่งของตับ ตรงข้ามกับเลี้นเอว และลงไปใต้เม้ามกล้ายเป็นลำไส้ใหญ่ส่วนคด ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำ เก็บ

และกำจัดของเสียและเมือก.

๕. ลำไส้ใหญ่สิกรรมด้วย

อยู่ที่ตำแหน่งตอนต้นของลำไส้ใหญ่ ทำให้ลำไส้ใหญ่มีความหล่อลื่นและอาจหลงแยกตัวอตีด. จุดสะท้อนกลับอยู่ที่เท้าขวา เขตความกว้าง ๒ นิ้วมีอีต่จากเลี้นเอว (บริเวณเดียวกับลันปิด-เปิดลำไส้).

ลำไส้ใหญ่สิกรรมด้วย

มีรูปร่างตัวอักษร S อยู่ตำแหน่งสุดท้ายของลำไส้ใหญ่ ก่อนเริ่มส่วนทวารหนัก. การถ่ายจะออกจากที่นี่. จุดสะท้อนอยู่ที่เท้าซ้ายบริเวณที่ ๓๗/๒ กลางลันเท้า. เส้นประสาท Sciatic อยู่ตำแหน่งใต้ต่อตำแหน่งของลำไส้ใหญ่ส่วนคด และลันเท้าหั้งสองข้าง เป็นตำแหน่งที่ไม่มีจุดสะท้อน แต่เป็นตำแหน่งของเส้นประสาทจริง ๆ ที่วิ่งจากฐานของลันเท้าผ่านขาไปยังส่วนก้น.

๕. เท้าด้านใน

กระดูกสันหลัง

ส่วนโครงสร้างที่ตอบสนองต่อกระดูกสันหลังในบริเวณที่ ๑ พื้นที่จากฐานของเล็บนิ้วหัวแม่เท้าไปยังฐานของนิ้วเท้าต่อบสนองสู่กระดูกคอ และส่วนใต้ของนิ้วหัวแม่เท้าที่ยื่นออกมาขนาดใหญ่ต่อบสนองสู่กระดูกสันหลังส่วนอก. ตำแหน่งที่อยู่ระหว่างส่วนกลางของเท้า กึ่งกลางเท้าและลันเท้าต่อบสนองสู่บริเวณเอวส่วนล่าง. บริเวณจากเลี้นลันเท้าถึงฐานของลันเท้า ตอบสนองต่อกระดูกใต้กระเบนหนึบ และกระดูกก้านกบเป็นส่วนที่อยู่ฐานของกระดูกสันหลัง.

ต่อมรัยมัส

เป็นอวัยวะของระบบนำเหลืองมีตำแหน่งอยู่ด้านหน้าและหน้าต่อหัวใจ. การทำงานเบื้องต้นคือสร้างภูมิคุ้มกันในวัยเด็ก ต่อมรัยมัสอยู่ในตำแหน่งเขตที่ ๑ ซึ่งเป็นตำแหน่งสะท้อนสู่กระดูกสันหลังส่วนคอ.

๕. เท้าด้านนอก

ขอบเท้าด้านนอกบริเวณที่ ๕ ตอบสนองสู่ส่วนนอกของร่างกาย ได้แก่ ไฟล์ และแขนส่วนบน (อยู่ที่ฐานของนิ้วเท้าไปยังเลี้นกางบัลลอม) ข้อศอก ห่องแขน ข้อมือ และมือ (เลี้นกางบัลลอมไปยังเลี้นเอว) ขา ข้อเข่า และลิขโภก (จากกระดูกเท้าที่ ๕ ถึงเลี้นลันเท้า) กระดูกเท้าเป็นกระดูกที่ต่อฐานของนิ้วเท้าที่บริเวณที่ ๕ อยู่ขอบนอกของเลี้นเอว.

๖. บริเวณข้อเท้า

พื้นที่รอบ ๆ ข้อเท้าแต่ละข้างตอบสนองสู่บริเวณเชิง

การณและอวัยวะสีบพันธุ์. บริเวณข้อเท้าด้านนอกเป็นตำแหน่ง
จุดสะท้อนสูรังไช และอันชา. ข้อเท้าด้านในเป็นตำแหน่งจุด
สะท้อนสูมดลูก ต่อมลูกหมาก อวัยวะเพศหญิงและชาย และ
กระเพาะปัสสาวะ. จุดสะท้อนกลับของต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ
ท่อนำเชื้อจะพบบริเวณที่เดบ ๓. ต่ำจากการดูดข้อเท้าตรงข้าม
กับส่วนบนสุดของเท้าจากกระดูกข้อเท้าอันหนึ่งไปยังอีกอันหนึ่ง
ส่วนที่เชิงกราน ส่วนหัวหรือหัก, มดลูก และเส้นประสาท Sci-
atic เริ่มจากประมาณ ๖ นิ้ว เหนือกระดูกข้อเท้า และลงไป
ยังจุดของมดลูก ต่อมลูกหมาก ใต้ข้อเท้า เส้นประสาท Sciatic
มีตำแหน่งอยู่ที่ขาทั้ง ๒ ข้าง และข้ามสันเท้าไป ซึ่งเป็นเส้น
ประสาทจริง ๆ ไม่ใช่บริเวณสะท้อนกลับ pragatik จะมีความไว
ในการรับรู้อย่างแล้ว.

ทฤษฎีเส้นพลัง

แนวคิดของทฤษฎีสัมพัลน์นี้ได้ให้ความสำคัญของจุด
สะท้อนที่เท้าและมือทั้ง ๒ ข้าง ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะ ต่อม
กระดูก และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดภายในร่างกาย.
ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีเขต โดยยูนิคองร์เอม
ได้ศึกษาพัฒนาทางทฤษฎีเขตอย่างต่อเนื่อง จนได้มาเป็นทฤษฎี
สะท้อนที่เท้า โดยได้สร้างแผนผังเท้าที่แสดงถึงความสัมพันธ์
ระหว่างสันทางของพลังและจุดสะท้อนต่าง ๆ ที่มีความ
สัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งเป็นการแสดงภาพตาม
การวิภาคศาสตร์ โดยถ้าออกแรงกดจุดต่ำแห่งต่าง ๆ ที่เท้า
หรือมือข้างก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของ
ร่างกายซึ่งกัน ในขณะที่ถ้าออกแรงกดจุดต่ำแห่งต่าง ๆ ที่
เท้าหรือมือซ้ายก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของ
ร่างกายซึ่งกัน (มาจากรากฐานของทฤษฎีเขต) ซึ่งจากการ
ศึกษาบูรุธรรมข้อมูลจากผู้ป่วยจำนวนหลายร้อยคน โดยใช้นิ้ว
มือกดหรือคลำบริเวณเท้าแล้วพบว่าบริเวณนั้นรู้สึกปวด ไม่สุข
สบาย หรือมีความรู้สึกมีเสียง “กรีบ ๆ” เกิดขึ้นที่เท้าบริเวณ
ใดจะมีความสัมพันธ์กับโรค ความผิดปกติ หรือการบาดเจ็บ
ของอวัยวะส่วนใดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่. เหตุนี้จึงทำให้สามารถระบุ
ว่าจุดใดหรือตำแหน่งใดของเท้าหรือมือ เป็นจุดสะท้อนสู่
อวัยวะหรือต่อมใดภายในร่างกาย โดยหากล่าวว่า “จุด
สะท้อนที่เท้าเปรียบเสมือนกระจากร่างกายที่สามารถแสดงให้เห็น
อวัยวะภายในร่างกายได้” และพบว่าเท้าจะมีความไวต่อการ
ตอบสนองต่อการนวดกดจุดสะท้อนได้กว่ามือ ๑๐,๑๔,๑๕ การ

นวดกดจุดสหท้อนมีความเชื่อมโยงสมมติฐาน กับแนวความคิดในเรื่องทิศทางการเดินของเส้นพลังตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่เป็นหลักการ ที่ใช้ในการฝังเข็ม (acupuncture) ซึ่งเส้นพลังเป็นทางเดินของพลังจักรวาลที่ไหลเวียนในอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมนุษย์. พลังแห่งชีวิตที่เรียกว่า “ชี (Chi หรือ Qi)” จะช่วยให้เกิดการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย โดยแพทย์ฝังเข็มเชื่อว่าหากเกิดการอุดกั้นของการไหลของพลังเส้นพลังเส้นหนึ่งหรือมากกว่า จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่สมดุล เป็นเหตุให้เกิดอาการปวด หรือโรคขึ้นได้. การฝังเข็มจึงเป็นการเปิดทางของเส้นพลังที่ถูกอุดกั้นด้วยเข็ม เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังในร่างกายให้เป็นปกติ ในขณะที่การนวดกดจุดสหท้อนใช้เทคนิคการนวดและการกดจุดต่าง ๆ ด้วยแรงกดระดับลึกที่เท้าหรือมือ เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังจากไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ เช่นกัน^{๑๐} ซึ่งหลักการนี้ อิงแยมพบว่าจากการที่เรอคลัมป์เม็ดคริสตัลเล็ก ๆ บริเวณปลายประสาทที่เท้า โดยเวลากดครุ่นจะให้ความรู้สึกเหมือนมีเลือด “กรีบ ๆ” นั่นหมายถึงการอุดกั้นของพลังงานตามเส้นพลังตรงตำแหน่งที่สหท้อนถึงอวัยวะที่อยู่ตรงตำแหน่งนั้น ๆ รวมทั้งอวัยวะใกล้เดียบ ซึ่งเมื่อมีการนวดกดจุดในบริเวณดังกล่าวเพื่อสลายเม็ดคริสตัลเล็ก ๆ นี้ออกไป ก็จะช่วยพลังไหลดตามเส้นพลังได้ดีมาก จึงทำให้ช่วยบรรเทาอาการและเป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกายอีกด้วย^{๑๑}.

ເອກສາຣວ້າງວົງ

๑. ไกรสิงห์ รุ่งโจรันสกุลพろ. เอกสารประกอบการอบรมนวดกดจุด สะท้อนเท้า; ๒๕๕๐. หน้า ๓๔-๔.
๒. ประยุทธ์ บุญสินสุข. รีเฟล็กซ์โลยี : วิถีทางสุขภาพที่ดีขึ้น. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ; ๒๕๔๔.
๓. สุนี วนิเศศกุล. บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: บริษัทวีดิเออร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด; ๒๕๔๔.
๔. นอร์เเมน ลอร์ว่า. เท้าต้องมาก่อน ศาสตร์การกดจุดนวดเท้าเพื่อสุขภาพ (Feet first : a guide to foot reflexology). แปลโดย manaพ ประภาษาแนนท์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พีพีดิชัน; ๒๕๔๘.
๕. Beryl C. Illustrated elements of reflexology. London: Element Book Limited; 1988.
๖. Stormer C. 1966. Teach yourself reflexology. Coventry, England: Transet Limited; 1966.
๗. ลดาวัลย์ คุณประเสริฐพงศ์. การทบทวนวรรณกรรมในเรื่อง นวด กด จุดฝ่าเท้า และเสากนคนฉบับบัด. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่อง การพัฒนาஆழ்சிகரவிஜய் การพยาบาลแบบผสมผสานในการบำบัดทางการพยาบาล วันที่ ๙-๑๑ มีนาคม ๒๕๔๘ ณ อาคาร ราชวิพิพย์ ห้องแกรนด์รีชดาบลลูม โวงแรมเจ้าพระยาปาร์ค กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา; ๒๕๔๘).

๙. The Association of Reflexologist. What is Reflexology?. (Online). Available:<http://www.reflexology-research>; 2008.

๑๐. ลดาวัลย์ จุ่นประเสริฐพงศ์. นวดก้นบําบัดทางการแพทย์ และ นวดมือด้วยน้ำมัน. ๒๕๔๙.

๑๑. Dougans I. The complete illustrated guide to reflexology therapeutic foot massage for health and well-being. USA: Element Books; 1996.

๑๒. Frankel BSM. The effect of reflexology on baroreceptor reflex sensitivity, blood pressure and sinus arrhythmia. Complementary Therap Med 1997;5:80-4.

๑๓. ลิตเดล ลูซีนดา, แอลล์คัน. นวดกายคลายโรค (The book of massage).

๑๔. แปลโดย พิสิฐ วงศ์วัฒน์. กรุงเทพฯ: บริษัท ชิล์ค โปรดักส์ จำกัด; ๒๕๔๙.

๑๕. เพ็ญนา ทรัพย์เจริญ, วชิรีพร คงวิลาด (บรรณาธิการ). คู่มือคอบรุณ การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : บริษัท สามเจริญพานิชย์ จำกัด; ๒๕๔๙. หน้า ๑๑-๒.

๑๖. Lockett J. Reflexology—a nursing tool? Australian Nurs J 1992;22:14-5.

๑๗. Mantle F, Mackereth P. Reflexology techniques are not an effective tool for symptom recognition or the diagnosis of medical conditions. Complementary Therap Nurs Midwif 2001;7:43-8.

Abstract

Foot Reflexology

Winai Keawmuneewong, Siriporn Poempon

Bureau of Alternative Medicine, Department for the Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health, Nonthaburi 11000

Reflexology is an alternative medicine that has long been developed and used as a means of health care; currently it has become popular and commonly used in Europe and Asia. It is a therapeutic technique and method of health promotion that is considered as both an art and science of the holistic approach to health care. Foot reflexology is the most popular technique because it is convenient, non-invasive, and easily performed. Reflex zones of the foot reflect different organs of the body; this technique can therefore provide initial diagnosis of human health. There are both scientific-based theories and a history of traditional use of foot reflexology that can be regarded as evidence to support its use. This article is aimed at presenting the history, meaning, and related theories of foot reflexology, namely, zone theory and meridian theory, including reflex zones that reflect different organs, where pressure can be applied for therapeutic purposes and health promotion.

Key word: foot reflexology