



วิทยาการสะท้อนจุดเท้า

วินัย แก้วมณีวงศ์*

ศิริพร เพิ่มพูล*

บทคัดย่อ

วิทยาการสะท้อนเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่มีการพัฒนาและนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพจนเป็นที่นิยมและแพร่หลายทั้งในประเทศแถบยุโรปและเอเชีย เป็นเทคนิคการบำบัดโรคและการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. วิทยาการสะท้อนเท้าเป็นศาสตร์ที่ผู้นิยมใช้ในการดูแลสุขภาพกันมาก เพราะสะดวก ไม่รุกรานร่างกาย เป็นส่วนตัว และสามารถทำได้ง่าย. จุดสะท้อนจากการนวดบ่งบอกถึงอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกาย จึงสามารถใช้ในการพยากรณ์สุขภาพเบื้องต้นได้ด้วย. มีรายงานการศึกษาวิจัยการใช้วิทยาการสะท้อนจุดเท้าในการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หลายรายงาน และมีทฤษฎีในเชิงวิทยาศาสตร์และประวัติศาสตร์การใช้ในการดูแลสุขภาพของคนโบราณมายาวนานที่สามารถพิสูจน์อ้างอิงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ได้. บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอประวัติความเป็นมา ความหมาย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิทยาการสะท้อน เช่น ทฤษฎีโซนและทฤษฎีเส้นพลัง รวมถึงจุดที่สะท้อนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการบำบัดและการดูแลสุขภาพได้.

คำสำคัญ: วิทยาการสะท้อนจากเท้า

ประวัติความเป็นมา

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

สนใจการรักษาโดยการนวดเท้า และได้จัดทำรูปหล่อเท้าแสดงถึงความเกี่ยวข้องของการนวดต่าง ๆ เป็นที่แพร่หลาย. นายแพทย์ผู้นี้มีผลงานและเขียนคำบรรยายสนับสนุนแนวทางการรักษาในด้านนี้ที่ใช้ในประเทศจีน, ประเทศอินเดีย และในชนเผ่าอินเดียแดง และได้เรียนรู้ว่าจุดใดบ้างของเท้าที่สามารถนวดเพื่อบรรเทาและบรรเทาอาการเจ็บปวดในร่างกายได้. ผู้ที่สนใจในวิธีบำบัดนี้อีกคนหนึ่งคือแพทย์หญิงอเมริกันชื่อยูนิซ ดี. อิงแฮม (Eunice D. Ingham) ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของการนวดแบบวิทยาการสะท้อน จนได้ชื่อว่าการนวดกดจุดวิธีวิทยาการสะท้อนอิงแฮม (Ingham Method of Reflexology). อิงแฮมมีความประทับใจในผลการรักษาวิธีนวดกดจุดเป็นอย่างมาก จึงลาออกจากตำแหน่งหน้าที่ในโรงพยาบาลและเริ่มเปิดสถานรักษาผู้ป่วยด้วยการกดจุดในช่วงทศวรรษ ๑๙๓๐. ความสำเร็จด้านการรักษาของท่านได้แพร่

*สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระฉ่อนออกไป ทำให้มีชาวอเมริกันสนใจมารับการรักษากันมากมาย. จากนั้นเธอได้เขียนตำราเล่มแรกว่าด้วยการกดจุด และได้เปิดการฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญในการกดจุดโดยเฉพาะ.

สำหรับประเทศจีนมีตำราแพทย์จีนชื่อหวางตี้เน่ยจิง ซึ่งประพันธ์เมื่อประมาณ ๕,๐๐๐ ปีมาแล้ว ได้กล่าวถึงการนวดเท้า โดยใช้คำว่า “กวานจื่อฝ่า” แปลตรงตัวว่า “วิธีสังเกตเท้า”. ครั้นถึงสมัยราชวงศ์ฮั่น (เมื่อ ๒,๐๐๐ ปีก่อน) หมอฮูโต่ ผู้มีชื่อเสียงลือเลื่องในประวัติศาสตร์แพทย์แผนจีน ได้สืบทอดค้นคว้าปรับปรุง และบันทึกในไว้ในตำรา “บันทึกฮูโต่” โดยใช้คำว่า “จูชินเต้า” แปลตรงตัวว่า “เส้นทางฝ่าเท้า”. ในสมัยราชวงศ์ถังความรู้เรื่อง จูชินเต้าได้เผยแพร่เข้าสู่ประเทศญี่ปุ่น พร้อมกับการฝังเข็ม และเป็นที่ยอมรับกันมาจนถึงปัจจุบัน. จนกระทั่งมาถึงปลายราชวงศ์แมนจู ได้มีประเทศมหาอำนาจเข้าปกครองประเทศ วิชาการแพทย์แผนจีนส่วนหนึ่งหลังไหลไปสู่ต่างแดน. แต่ก็มีผู้รอบรู้บางคนมีความเห็นแก่ตัวไม่ยอมบันทึกหรือถ่ายทอดให้แก่ใคร วิชาการแพทย์จีนซึ่งรวมถึงการกดจุดฝ่าเท้าค่อย ๆ สูญหายไปจากประวัติศาสตร์ของจีน.

ใน พ.ศ. ๒๕๒๐ บาทหลวงชาวสวิส ชื่อ Fr. Joset Eugster (มีชื่อภาษาจีนว่า เอี้ยกเจียะ แซ่ไ้่ว) ได้ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบและได้รับการนวดกดจุดที่เท้าเพียง ๓ ครั้ง เป็นผลให้โรคไขข้ออักเสบหาย ทำให้บาทหลวงท่านนี้สนใจและศึกษาวิชานี้. เมื่อศึกษาสำเร็จแล้วก็นำไปเผยแพร่ยังประเทศต่าง ๆ ช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วย, และด้วยปณิธานที่ “จะขอคืนมรดกของชาติจีนให้แก่ชาวจีนทุกคน” บาทหลวงท่านนี้จึงได้ร่วมกับวงการแพทย์จีนที่ได้หัวน โดยมิท่าน เนินเม่าสงและบุคคลอื่นหลายท่านได้ร่วมกันจัดตั้ง “สถาบันวิจัยสุขภาพเอี้ยกเจียะนานาชาติ” เมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ มีจุดประสงค์เพื่อการอบรมเผยแพร่และค้นคว้า พัฒนารับใช้สังคม และต่อมาได้จัดตั้งสาขาต่าง ๆ ใน ๑๐ กว่าประเทศ. เมื่อวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ประกาศตั้งสาขาที่ประเทศไทยอย่างเป็นทางการที่จังหวัดชลบุรี^๑.

ความหมายของ Reflexology

มีผู้ให้นิยามไว้ดังต่อไปนี้

๑. Reflexology (วิทยาการสะท้อน) คือ ศาสตร์การตอบสนองจากการกระตุ้นที่บำบัดอาการเจ็บไข้และช่วยบำรุงรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยวิธีการนวด^๒.

๒. Reflexology คือ การนวดกดจุดฝ่าเท้า ที่มีวัตถุประสงค์ที่จะสลายจุดอุดตัน เพื่อให้พลังงานไหลเวียนได้ใหม่ ทำให้อาการต่าง ๆ หายไป^๓.

๓. การกดจุดนวดเท้าหมายถึง วิชากดจุดนวดเท้าในการสร้างพลังบำบัดของร่างกาย มีหลักการสำคัญที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของร่างกายและการสะท้อนผ่านเท้าไปยังอวัยวะสำคัญ^๔.

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

๕. Reflexology arouses or soothes corresponding parts of the body to fine tune them through the perceptive massage of reflexes in the feet.^๖

๖. Reflexology เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างพลังบำบัดในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นรูปแบบในการถ่ายทอดพลังสัมผัสบำบัด. การนวดกดจุดสะท้อนนั้นเป็นศิลปะ แบ่งการสัมผัส ผสมผสานกับศาสตร์แบ่งพลังบำบัดสุขภาพด้วยธรรมชาติโดยมี ๒ มือ และ ๑ ใจ ของผู้นวดเป็นหลัก^๗.

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.^{๕๕}

การนวดแนววิทยาสะท้อน

แบบที่ ๑ การนวดกดจุดสะท้อนที่มือ (hand reflexology).

แบบที่ ๒ การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า (foot reflexology).

แบบที่ ๓ การนวดกดจุดสะท้อนที่หู (ear reflexology).

การนวดกดจุดสะท้อน ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์รวมแห่งอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกายมนุษย์. การนวดกดจุดสะท้อนนิยมทำที่เท้ามากที่สุด เนื่องจากการนวดเท้ามีความสะดวกและไม่ถูกล้ำความเป็นส่วนตัว. ที่สำคัญคือมีพื้นที่บริเวณผิวหนังมากกว่า มีความไวต่อการสัมผัส และแรงกดสะท้อนมากกว่า จึงให้ผลการกดจุดสะท้อนได้ดีกว่าการทำที่หูและมือ^{๕๖}.

การนำการนวดกดจุดสะท้อนที่เท้ามาใช้ในการผสมผสานในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพนั้น เพื่อส่งเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการปรับการทำงานที่สอดคล้องและอยู่ในสภาวะที่สมดุล โดยผลที่ได้จากการนวดกดจุดที่เท้า จะเป็นการปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะหรือต่อมไร้ท่อต่าง ๆ การส่งเสริมระบบการไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง ช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย ลดความตึงเครียด เพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายและหลับสบาย.

การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้ามีความแตกต่างจากการนวดเท้า คือต้องใช้แรงกดในระดับที่ลึกกว่าการนวด และจะต้องมีเทคนิคในการกดจุดสะท้อนที่แม่นยำบริเวณเท้า เพื่อปรับสมดุลของการทำงานของอวัยวะ และต่อมต่าง ๆ รวมทุกส่วนของร่างกาย.

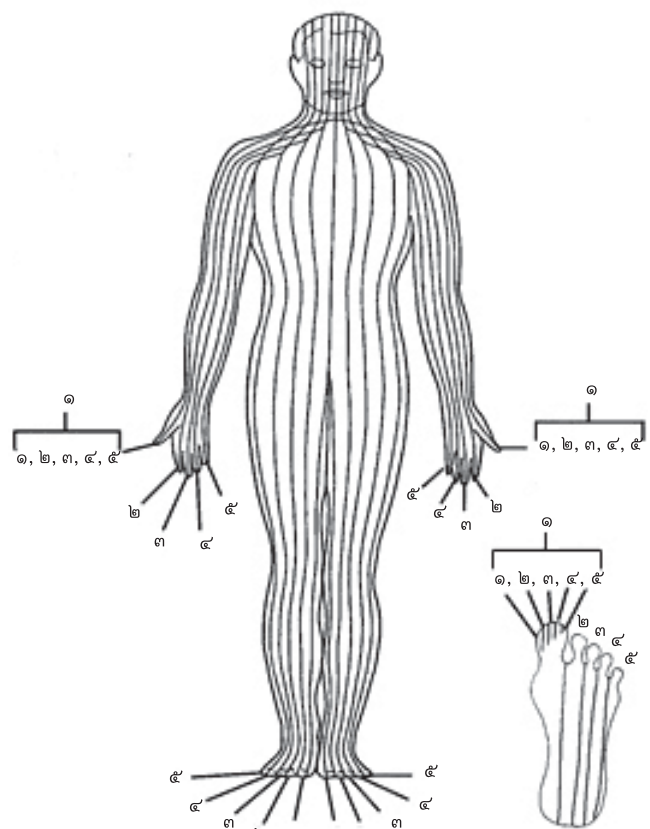
ทฤษฎีวิทยาสะท้อน

หลักการทฤษฎีวิทยาสะท้อนนั้นอยู่บนพื้นฐานหลัก ๒ ทฤษฎีด้วยกัน คือ ทฤษฎีเขต (zone theory) และ ทฤษฎีเส้นพลัง (meridian theory)^{๑๐,๑๑}.

ทฤษฎีเขต

ค้นพบโดยนายแพทย์วิลเลียม เอช. พิตซ์เจอร์ลด์ จากการตั้งสมมุติฐานและทดสอบโดยใช้แรงกดที่บริเวณนิ้วมือต่างๆ

ส่งผลให้ทั้ง มือ แขน ไหล่ ขากรรไกร ใบหน้า หู และจมูก มีอาการชาและหมดความรู้สึก. จากนั้นท่านจึงได้ใช้เทคนิคการทำให้ชานี้ในการผ่าตัดเล็ก ๆ ด้วยเทคนิคการกดจุดนิ้วมือนิ้วกลาง นิ้วชี้ หรือด้วยเข็มเล็ก ๆ ซึ่งทำให้เกิดอาการชาเฉพาะบริเวณที่ต้องการผ่าตัด ทำให้ท่านสามารถผ่าตัดได้โดยไม่ต้องใช้ยาชา แต่ใช้เพียงเทคนิคการกดจุดเพียงอย่างเดียว. จากผลทดสอบดังกล่าวนี้ ท่านได้ทดสอบต่อไปถึงแรงกดที่นิ้วมือนิ้วเท้า ซึ่งให้ผลเชื่อมโยงเฉพาะเจาะจงไปยังอวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนกระทั่งสามารถอธิบายได้ว่าร่างกายของมนุษย์ จะมีการแบ่งบริเวณเป็นแถบตามยาวตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า รวมทั้งหมด ๑๐ บริเวณ โดยแบ่งเป็นซีกขวาและซีกซ้าย อย่างละ ๕ บริเวณ โดยบริเวณที่ ๑ อยู่ชิดกับแนวกึ่งกลางลำตัว 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. พิตซ์เจอร์ลด์^{๑๒}

เท้า) นับจากด้านในถึงด้านนอกเท้า หมายถึงบริเวณที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๕ ตามลำดับ. ดังนั้นเมื่อกดที่เส้นประสาทส่วนปลาย บริเวณจุดสะท้อนที่บริเวณนิ้วมือและนิ้วเท้า ด้านขวาและซ้าย ก็จะมีผลต่ออวัยวะ ต่อม หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์ในบริเวณเดียวกันของด้านขวาและซ้ายนั่นเอง (ดังรูปที่ ๑) เช่น บริเวณที่ ๑ ที่เป็นของนิ้วหัวแม่เท้า (หรือหัวแม่มือมือ) อวัยวะ ต่อม หรือส่วนของร่างกายใดๆ ก็ตามที่ตั้งอยู่ภายในบริเวณที่ ๑ เช่น เมื่อกดที่บริเวณด้านข้างในของเท้า (หรือมือ) จะหมายถึงกระดูกสันหลัง ยกเว้นส่วนของสมองซึ่งเมื่อออกแรงกดที่เท้าหรือมือขวาจะมีผลต่อสมองซีกซ้าย ในขณะที่ส่วนของสมองซึ่งเมื่อออกแรงกดที่เท้าหรือมือซ้ายจะมีผลต่อสมองซีกขวา เนื่องจากการไขว้กันของเส้นประสาทที่ออปติคไคแอสม่า เช่น เมื่อกดที่ตำแหน่งจุดสะท้อนที่บริเวณเดียวกับตาหรือหูข้างขวา นั้นต้องกดที่เท้าหรือมือซ้าย. ทฤษฎีบริเวณมีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางของพลังแห่งชีวิต (vital energy) กล่าวคือ เส้นทางของพลังซึ่งวิ่งจากเท้า (หรือมือ) ขึ้นสู่ศีรษะ ซึ่งเชื่อว่าพลังมีการไหลอย่างสม่ำเสมอไปตามเส้นทางต่าง ๆ ในร่างกาย และไปจบลงที่แห่งหนึ่งแห่งใดก็เกิดเป็นจุดสะท้อนที่เท้าและมือ. กล่าวคือถ้าพลังนี้ไหลไปได้ไม่ติดขัดก็จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพดี แต่เมื่อใดก็ตามที่พลังถูกขัดขวางหรือไหลติดขัดก็ย่อมเกิดอาการหรือโรคได้ และการติดขัดของการไหลของพลังจุดใดจุดหนึ่ง จะเกิดผลในทางที่ไม่ดีแก่ทุกส่วนในบริเวณเดียวกันและส่งผลต่อทั้งร่างกายในที่สุดด้วย. ดังนั้น การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้าเป็นการส่งเสริมให้การไหลของพลังเป็นไปตามปกติ ซึ่งก็จะเป็นการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย โรคต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดหรือมีการบรรเทาเบาบางลงได้^(๑๐,๑๒-๑๔).

จากทฤษฎีการแบ่งโซนอาจกล่าวได้ว่าเท้าแต่ละข้างเป็นกระจกสะท้อนร่างกาย กล่าวคือเท้าซ้ายและขวาจะตอบสนองไปที่ร่างกายซีกซ้ายและขวา^๕ ดังนี้

๑. นิ้วเท้ามีการตอบสนองไปที่ศีรษะและคอ โดยเฉพาะ นิ้วหัวแม่เท้าซึ่งแต่ละข้างจะมีจุดสะท้อนไปที่สมอง โดยเฉพาะต่อมพิทูอิทารี, ต่อมไพเนียล, ฮัยโปทาลามัส รวมทั้งจุดสะท้อนของขมับ, กรามบน-ล่าง เหงือก ฟัน คอหอย, ต่อมธัยรอยด์, ต่อมพาราธัยรอยด์ และกระดูกสันคอ ๗ ขึ้น.

ต่อมพิทูอิทารี

เป็นต่อมสำคัญในสมอง ทำหน้าที่หลั่งและควบคุม

ฮอร์โมนเกือบทุกชนิดในร่างกาย มีผลต่อการเจริญเติบโต, การเจริญพันธุ์, เมแทบอลิซึม, สารน้ำและเกลือแร่, ระดับน้ำตาลและระดับพลังงาน เป็นต้น. จุดสะท้อนอยู่ที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ต่อมไพเนียล

เป็นต่อมที่มีการตอบสนองต่อระดับแสงในตอนกลางวันผ่านทางสายตา และมีหน้าที่หลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับของมนุษย์ รวมทั้งมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้วย. จุดสะท้อนอยู่ที่ตำแหน่งบริเวณที่ ๑ อยู่ด้านในและปลายนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ฮัยโปทาลามัส

สมองส่วนนี้ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และควบคุมปฏิกิริยาของอารมณ์, การเจริญอาหาร ความหิว และอุณหภูมิร่างกาย. จุดสะท้อนอยู่ตำแหน่งเดียวกับต่อมไพเนียล.

ต่อมธัยรอยด์

ต่อมไทรอยด์อยู่บริเวณคอซึ่งเป็นตำแหน่งที่ควบคุมเมแทบอลิซึม. ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์เป็นตัวกำหนดการสร้างโปรตีนด้วยเซลล์ของร่างกาย, อัตราการใช้สารอาหารของร่างกาย. บริเวณสะท้อนอยู่ที่ฐานของนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง.

ต่อมพาราธัยรอยด์

ต่อมนี้อยู่ติดกับด้านข้างต่อมธัยรอยด์ ควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งมีความสำคัญต่อความแข็งแรงและการทำงานของกล้ามเนื้อ.

กระดูกสันคอ กระดูกชิ้นที่ ๗ เป็นชิ้นสุดท้าย ยื่นออกมาที่ส่วนฐานของคอคล้ายพบได้ง่าย ซึ่งเป็นทางผ่านของเส้นประสาทของแขนและมือ ตลอดจนกล้ามเนื้อของคอเป็นจำนวนมากอยู่ที่ตำแหน่งฐานของนิ้วหัวแม่เท้าด้านในที่บริเวณที่ ๑ ของเท้าทั้งสองข้าง. จุดสะท้อนของกระดูกคอชิ้นที่ ๑ ถึง ๖ วิ่งจากโคนของเล็บเท้าบริเวณที่ ๑. นอกจากนี้ตำแหน่งปลายนิ้วเท้าทุก ๆ นิ้ว เป็นตำแหน่งของโพรงอากาศข้างจมูก (ไซนัส). ส่วนฐานของนิ้วชี้-กลาง และนิ้วนาง-ก้อย เป็นบริเวณสะท้อนของตา และหู ตามลำดับ.

๒. ส่วนนูนของเท้า

เนื้อบริเวณฝ่าเท้าที่นิ้วเท้าจะตอบสนองต่อส่วนร่างกายระหว่างกะบังลมกับคอ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีการสะท้อนของสัญญาณชีพจำนวนมาก รวมทั้งไปที่หัวใจและปอด.

หัวใจและปอด

หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย. ส่วนปอดทำหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจน. บริเวณการสะท้อนอยู่ที่เท้าซ้ายบริเวณ ๑-๔ และเท้าขวาบริเวณ ๑ และ ๒. สำหรับทรวงอกของมนุษย์มีอวัยวะสำคัญ ได้แก่ หลอดเลือดใหญ่ที่นำเลือดเข้า-ออกจากหัวใจ, คอหอย, หลอดอาหาร, หลอดลม, ระบบการหายใจ, ระบบย่อยอาหาร และเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกะบังลม.

ขั้วประสาทโซลาร์

อยู่ในช่องท้องที่ด้านหน้าและด้านข้างเอออร์ตา. โครงสร้างสำคัญในบริเวณนี้คือ เครือข่ายเส้นประสาทระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งควบคุมการทำงานของอวัยวะช่องท้อง. จุดสะท้อนของขั้วประสาทโซลาร์ อยู่ตำแหน่งบริเวณที่ ๒ และ ๓ ที่เส้นกะบังลม.

ระบบน้ำเหลือง

บริเวณสะท้อนกลับของระบบน้ำเหลืองที่คอและทรวงอกของร่างกายจะอยู่ทางด้านหน้าของเท้าระหว่างนิ้วบริเวณที่ ๑ และ ๒. ระบบต่อมน้ำเหลืองจะขนานกับเครือข่ายของหลอดเลือดดำทำหน้าที่สำคัญ ๒ ประการคือ กำจัดโปรตีนขนาดใหญ่จากเนื้อเยื่อให้ไปอยู่ในระบบไหลเวียน และสร้างภูมิคุ้มกันแบคทีเรียและไวรัส. นอกจากนี้ระบบน้ำเหลืองมีหน้าที่กำจัดของเหลวที่เพิ่มขึ้นในเซลล์ด้วย.

๓. ส่วนโค้งของเท้าและสันเท้า

ส่วนโค้งของเท้าแบ่งเป็น ๒ ส่วน. ส่วนบนตอบสนองสู่บริเวณกะบังลมลงมายังเอว. ส่วนล่างตอบสนองจากเอวไปยังขอบบนของกระดูกบริเวณเชิงกราน. ส่วนบนของส่วนโค้งประกอบด้วยบริเวณสะท้อนสูงตบ ถูน้ำดี กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ลำไส้เล็กส่วนต้น ม้าม ต่อมหมวกไต และส่วนบนสุดของไต.

ตับ

ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายอยู่ในตำแหน่งกะบังลมใต้ขอบของซี่โครงทางด้านขวา. บริเวณสะท้อนอยู่ที่เท้าขวาบริเวณที่ ๑-๕ ระหว่างกะบังลมและเอว. ตับทำหน้าที่กั้นกรองสารอาหารจากเลือด, เก็บสะสมไขมัน น้ำตาล และโปรตีน ตามที่ร่างกายต้องการ. นอกจากนี้ยังจัดสารพิษจากเลือดและขับน้ำดีเพื่อการย่อยไขมันและโปรตีน ในเลือด. ตับทำงานมากกว่า ๕๐๐ หน้าที่.

ถุงน้ำดี

อยู่ภายในตับ ทำหน้าที่เก็บน้ำดีเพื่อใช้ในการสลายไขมัน. จุดสะท้อนกลับอยู่ระหว่างบริเวณที่ ๔ และ ๕ อยู่ที่ระดับ ๒ นิ้วมือเหนือแนวเส้นเอวบนเท้าขวา.

กระเพาะอาหาร

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

ตับอ่อน

อยู่หลังกระเพาะอาหาร ด้านซ้ายของร่างกาย. จุดสะท้อนกลับอยู่ที่เท้าซ้ายบริเวณ ๑-๔ และเท้าขวาเพียงเล็กน้อยบริเวณที่ ๑ - ๑^๑/_๒. ตับอ่อนทำหน้าที่ควบคุมระดับกลูโคสในเลือดและเกี่ยวข้องกับการสร้างโปรตีนในเซลล์. ตับอ่อนยังช่วยส่งเอนไซม์แพนครีเอตส์เกี่ยวกับการย่อยที่สำคัญไปยังลำไส้เล็ก.

ลำไส้เล็กส่วนต้น

เป็นส่วนที่มีรูปร่างเหมือนอักษร C ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ยาวประมาณ ๑๐ นิ้ว เป็นส่วนต่อระหว่างกระเพาะอาหารกับลำไส้เล็กส่วนกลาง เป็นส่วนรับสารคัดหลั่งจากตับและตับอ่อน. จุดสะท้อนสู่ลำไส้ส่วนนี้อยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างบริเวณที่ ๑ ด้านในต่อเอ็นที่เส้นเอว.

ม้าม

อยู่บริเวณข้างซ้ายในช่องท้องใต้กะบังลม และหลังกระเพาะอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของระบบน้ำเหลืองในร่างกายซึ่งจะเก็บหรือกรองเซลล์ที่ตายหรือมีอายุมากแล้ว ทำหน้าที่กรองน้ำเสียจากพิษต่างๆ ในร่างกายและแบคทีเรีย รวมทั้งสร้างแอนติบอดีให้กับร่างกายด้วย เป็นส่วนที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย. จุดสะท้อนอยู่ที่เท้าซ้ายระหว่างเขต ๔ และ ๕ ประมาณความกว้าง ๒ นิ้วมือเหนือเส้นเอว.

ต่อมหมวกไต

อยู่ที่เส้นปลายของไตทั้ง ๒ ข้าง และมีหน้าที่การทำงานมากกว่า ๕๐ อย่าง. จุดสะท้อนกลับอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างระหว่างเส้นกะบังลมกับเส้นเอว ที่เขต ๑. ต่อมหมวกไตทำให้กระบวนการเมแทบอลิซึมเป็นไปอย่างปรกติ โดยการควบคุมระดับพลังงาน โดยเฉพาะการเพิ่มพลังงานเมื่อตอบสนองต่อภาวะเครียด ต่อมนี้จะผลิตคอร์ติซอล ซึ่งช่วยต้านการอักเสบ. ต่อมหมวกไตชั้นนอกมีหน้าที่หลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์ ซึ่งมีผลต่อ

กระบวนการสลายกลัยโคเจนให้เป็นกลูโคส. ส่วนมิเนอร่า โลคอร์ทิกอยด์มีผลต่อกระบวนการกักเก็บเกลือแร่ของร่างกาย โดยต่อมหมวกไตชั้นใน จะทำหน้าที่หลั่งแคทีคอลามีน ซึ่งมีหน้าที่ต่อการเพิ่มอัตราเต้นของหัวใจ เพิ่มการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มการหดตัวของหลอดเลือด และเพิ่มอัตราการหายใจ รวมทั้งมีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการหดตัวของกล้ามเนื้อด้วย. ที่ส่วนล่างของส่วนโค้งเต็มไปด้วยบริเวณสะท่อนกลับและจุดของไต ท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ตั้ง และลำไส้ใหญ่.

ไต

มีตำแหน่งอยู่บริเวณหลัง ทำหน้าที่กรองของเสียเป็นหลัก ซึ่งจะกรองสารพิษจากเลือดและผลิตปัสสาวะ และขับเกลือแร่ที่สำคัญและน้ำ. บริเวณสะท่อนกลับอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างเขต ๓ บนเส้นเอว.

ท่อปัสสาวะ

ท่อทางเดินปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ บริเวณสะท่อนกลับจะอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง เขตระหว่างเส้นเชิงกรานและเส้นเอว.

กระเพาะปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะอยู่ส่วนกลางของท้องน้อยเป็นที่เก็บพักปัสสาวะ บริเวณสะท่อนกลับอยู่ที่เส้นสันเท้าของเท้าทั้ง ๒ ข้างเขต ๑.

ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยและดูดซึมสารอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว น้ำวิตามิน และเกลือแร่. จุดสะท่อนอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง จากเส้นเอวไปยังเส้นเชิงกรานด้านในต่อจากบริเวณของลำไส้ใหญ่เขต ๑-๔.

ลิ้นปิด-เปิดลำไส้

ส่วนรอยต่อระหว่างลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่มีลักษณะเป็นเหมือนหลอด อยู่ระหว่างลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ป้องกันการไหลย้อนกลับของอาหารและควบคุมการหลั่งเมือก. จุดสะท่อนอยู่บนเท้าเขต ๕ ประมาณความกว้าง ๒ นิ้วมือใต้เส้นเอว.

ลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่ต่อจากลิ้นปิด-เปิดลำไส้ ระหว่างเขต ๔ และ ๕ ขึ้นไปอยู่ใต้ตำแหน่งของตับ ตรงข้ามกับเส้นเอว และลงไปได้มามากกลายเป็นลำไส้ใหญ่ส่วนคอด ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำ เก็บ

และกำจัดของเสียและเมือก.

ไส้ติ่ง

อยู่ที่ตำแหน่งตอนต้นของลำไส้ใหญ่ ทำให้ลำไส้ใหญ่มีความหล่อลื่นและอาจหลั่งแอนติบอดี. จุดสะท่อนกลับอยู่ที่เท้าขวา เขตความกว้าง ๒ นิ้วมือต่ำจากเส้นเอว (บริเวณเดียวกับลิ้นปิด-เปิดลำไส้).

ลำไส้ใหญ่ลิกมอยด์

มีรูปร่างตัวอักษร S อยู่ตำแหน่งสุดท้ายของลำไส้ใหญ่ ก่อนถึงส่วนทวารหนัก. การถ่ายจะออกจากที่นี่. จุดสะท่อนอยู่ที่เท้าซ้ายบริเวณที่ ๓/๒ กลางสันเท้า. เส้นประสาท Sciatic อยู่ตำแหน่งใต้ตำแหน่งของลำไส้ใหญ่ส่วนคอด และสันเท้าทั้งสองข้าง เป็นตำแหน่งที่ไม่มีจุดสะท่อน แต่เป็นตำแหน่งของเส้นประสาทจริง ๆ ที่วิ่งจากฐานของสันเท้าผ่านขาไปยังส่วนก้น.

๔. เท้าด้านใน

กระดูกสันหลัง

ส่วนโค้งที่ตอบสนองต่อกระดูกสันหลังในบริเวณที่ ๑ พื้นที่จากฐานของเล็บนิ้วหัวแม่เท้าไปยังฐานของนิ้วเท้าตอบสนองสู่กระดูกคอ และส่วนใต้ของนิ้วหัวแม่เท้าที่ยื่นออกมาขนาดใหญ่ตอบสนองสู่กระดูกสันหลังส่วนอก. ตำแหน่งที่อยู่ระหว่างส่วนกลางของเท้า กึ่งกลางเท้าและสันเท้าตอบสนองสู่บริเวณเอวส่วนล่าง. บริเวณจากเส้นสันเท้าถึงฐานของสันเท้าตอบสนองต่อกระดูกใต้กระเบนเหน็บ และกระดูกก้นกบเป็นส่วนที่อยู่ฐานของกระดูกสันหลัง.

ต่อมธัยมัส

เป็นอวัยวะของระบบน้ำเหลืองมีตำแหน่งอยู่ด้านหน้าและเหนือต่อหัวใจ. การทำงานเบื้องต้นคือสร้างภูมิคุ้มกันในวัยเด็ก ต่อมธัยมัสอยู่ในตำแหน่งเขตที่ ๑ ซึ่งเป็นตำแหน่งสะท่อนสู่กระดูกสันหลังส่วนคอ.

๕. เท้าด้านนอก

ขอบเท้าด้านนอกบริเวณที่ ๕ ตอบสนองสู่ส่วนนอกของร่างกาย ได้แก่ ไหล่ และแขนส่วนบน (อยู่ที่ฐานของนิ้วเท้าไปยังเส้นกะบังลม) ข้อศอก ท่อนแขน ข้อมือ และมือ (เส้นกะบังลมไปยังเส้นเอว) ขา ข้อเข่า และสะโพก (จากกระดูกเท้าที่ ๕ ถึงเส้นสันเท้า) กระดูกเท้าเป็นกระดูกที่ต่อฐานของนิ้วเท้าที่บริเวณที่ ๕ อยู่ขอบนอกของเส้นเอว.

๖. บริเวณข้อเท้า

พื้นที่รอบ ๆ ข้อเท้าแต่ละข้างตอบสนองสู่บริเวณเชิง

กรานและอวัยวะสืบพันธุ์. บริเวณข้อเท้าด้านนอกเป็นตำแหน่งจุดสะท้อนสู่รังไข่ และอัณฑะ. ข้อเท้าด้านในเป็นตำแหน่งจุดสะท้อนสู่มดลูก ต่อมลูกหมาก อวัยวะเพศหญิงและชาย และกระเพาะปัสสาวะ. จุดสะท้อนกลับของต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ ท่อน้ำเชื้อจะพบบริเวณที่แคบ ๆ. ท่าจากกระดูกข้อเท้าตรงข้ามกับส่วนบนสุดของเท้าจากกระดูกข้อเท้าอันหนึ่งไปยังอีกอันหนึ่ง ส่วนที่เชิงกราน ส่วนทวารหนัก, มดลูก และเส้นประสาท Sciatic เริ่มจากประมาณ ๖ นิ้วเหนือกระดูกข้อเท้า และลงไปยังจุดของมดลูก ต่อมลูกหมาก ได้ข้อเท้า เส้นประสาท Sciatic มีตำแหน่งอยู่ที่ขาทั้ง ๒ ข้าง และข้ามสันเท้าไป ซึ่งเป็นเส้นประสาทจริง ๆ ไม่ใช่บริเวณสะท้อนกลับ ปรกติก็จะมีควมไวในการรับรู้อยู่แล้ว.

ทฤษฎีเส้นพลัง

แนวคิดของทฤษฎีเส้นพลังนี้ได้ให้ความสำคัญของจุดสะท้อนที่เท้าและมือทั้ง ๒ ข้าง ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะ ต่อมกระดูก และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดภายในร่างกาย. ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีเซต โดยยูนิคิงแฮม ได้ศึกษาพัฒนาทฤษฎีเซตอย่างต่อเนื่อง จนได้มาเป็นทฤษฎีสะท้อนที่เท้า โดยได้สร้างแผนผังเท้าที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเส้นทางของพลังและจุดสะท้อนต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งเป็นการแสดงภาพตามกายวิภาคศาสตร์ โดยถ้าวอกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือขวาก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกขวา. ในขณะที่ถ้าวอกแรงกดจุดตำแหน่งต่าง ๆ ที่เท้าหรือมือซ้ายก็จะมีผลต่ออวัยวะและต่อมต่าง ๆ ภายในของร่างกายซีกซ้าย (มาจากรากฐานของทฤษฎีเซต) ซึ่งจากการศึกษารวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยจำนวนหลายร้อยคน โดยใช้นิ้วมือกดหรือคลำบริเวณเท้าแล้วพบว่าบริเวณนั้นรู้สึกปวด ไม่สบาย หรือมีความรู้สึกมีเสียง “กริบ ๆ” เกิดขึ้นที่เท้าบริเวณใดจะมีความสัมพันธ์กับโรค ความผิดปกติ หรือการบาดเจ็บของอวัยวะส่วนใดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่. เหตุนี้จึงทำให้สามารถระบุได้ว่าจุดใดหรือตำแหน่งใดของเท้าหรือมือ เป็นจุดสะท้อนสู่อวัยวะหรือต่อมใดภายในร่างกาย โดยเธอกกล่าวว่า “จุดสะท้อนที่เท้าเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สามารถแสดงให้เห็นอวัยวะภายในร่างกายได้” และพบว่าเท้าจะมีความไวต่อการตอบสนองต่อการนวดกดจุดสะท้อนได้ดีกว่ามือ^{๑๐,๑๔,๑๕}. การ

นวดกดจุดสะท้อนมีความเชื่อมโยงผสมผสาน กับแนวความคิดในเรื่องทิศทางการเดินของเส้นพลังตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่เป็นหลักการ ที่ใช้ในการฝังเข็ม (acupuncture) ซึ่งเส้นพลังเป็นทางเดินของพลังจักรวาลที่ไหลเวียนในอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมนุษย์. พลังแห่งชีวิตที่เรียกว่า “ชี (Chi หรือ Qi)” จะช่วยให้เกิดการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย โดยแพทย์ฝังเข็มเชื่อว่าหากเกิดการอุดตันของการไหลของพลังเส้นพลังเส้นหนึ่งหรือมากกว่า จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานไม่สมดุล เป็นเหตุให้เกิดอาการปวด หรือโรคขึ้นได้. การฝังเข็มจึงเป็นการเปิดทางของเส้นพลังที่ถูกอุดตันด้วยเข็ม เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังในร่างกายให้เป็นปรกติ ในขณะที่การนวดกดจุดสะท้อนใช้เทคนิคการนวดและการกดจุดต่าง ๆ ด้วยแรงกดระดับลึกที่เท้าหรือมือ เพื่อส่งเสริมการไหลของพลังจากไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปรกติเช่นกัน^{๑๐} ซึ่งหลักการนี้ อิงเสมอมาว่าจากการที่เธอคลำพบเม็ดคริสตัลเล็ก ๆ บริเวณปลายประสาทที่เท้า โดยเวลากดครูดจะให้ความรู้สึกเหมือนมีเสียง “กริบ ๆ” นั้นหมายถึงการอุดตันของพลังงานตามเส้นพลังตรงตำแหน่งที่สะท้อนถึงอวัยวะที่อยู่ตรงตำแหน่งนั้น ๆ รวมทั้งอวัยวะใกล้เคียง ซึ่งเมื่อมีการนวดกดจุดในบริเวณดังกล่าวเพื่อสลายเม็ดคริสตัลเล็ก ๆ นี้ออกไป ก็จะช่วยให้พลังไหลตามเส้นพลังได้สะดวก จึงทำให้ช่วยบรรเทาอาการและเป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกายอีกครั้ง^{๑๔}.

เอกสารอ้างอิง

๑. ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร. เอกสารประกอบการอบรมนวดกดจุดสะท้อนเท้า; ๒๕๕๐. ๒๕๔๘. หน้า ๓๒-๔.
๒. ประโยชน์ บุญสินสุข. รีเฟล็กซ์โโลยี : วิถีทางสู่สุขภาพที่ดีขึ้น. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; ๒๕๔๔.
๓. สุณี ธนาเลิศกุล. บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: บริษัทรีดเดอร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด; ๒๕๔๔.
๔. นอร์แมน ลอว์. เท้าต้องมาก่อน ศาสตร์การกดจุดนวดเท้าเพื่อสุขภาพ (Feet first : a guide to foot reflexology). แปลโดย มานพ ประภาชนนท์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน; 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 อุ่นประเสริฐพงศ์. การทบทวนวรรณกรรมในเรื่อง นวด กดจุดฝ่าเท้า และเสาวคนธบำบัด. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่อง การพัฒนาชุดโครงการวิจัย การพยาบาลแบบผสมผสานในการบำบัดทางการพยาบาล วันที่ ๙-๑๑ มีนาคม ๒๕๔๘ ณ อาคารธารทิพย์ หอแกรนด์รัชดาบอลรูม โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา; ๒๕๔๘).

๘. The Association of Reflexologist. What is Reflexology?. (Online). Available: <http://www.reflexology-research>; 2008.
๙. ลดาวัลย์ ชื่นประเสริฐพงศ์. นวดกับบำบัดทางการพยาบาล และนวดมือด้วยน้ำมัน. ๒๕๔๙.
๑๐. Dougans I. The complete illustrated guide to reflexology therapeutic foot massage for health and well-being. USA: Element Books; 1996.
๑๑. Frankel BSM. The effect of reflexology on baroreceptor reflex sensitivity, blood pressure and sinus arrhythmia. *Complementary Therap Med* 1997;5:80-4.
๑๒. ลีเดิล จูซันดา, และคณะ. นวดกายคลายโรค (The book of massage). แปลโดย พิสิฐ วงศ์วัฒนะ. กรุงเทพฯ: บริษัท ซิลค์โรดพับลิเชอร์เอเยนซี จำกัด; ๒๕๔๒.
๑๓. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, วชิรพร คงวิลาด (บรรณาธิการ). คู่มืออบรมการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ จำกัด; ๒๕๔๘. หน้า ๑๑-๒.
๑๔. Lockett J. Reflexology—a nursing tool? *Australian Nurs J* 1992;22:14-5.
๑๕. 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 Poempoon

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