

การศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดแบบราชสำนักในการรักษาโรค ออฟฟิศซินโดรม: กรณีศึกษา อาจารย์มนัส รัตชะถาวร

อำพล บุญเพียร^{*§}, ปฐมา จันทรพล^{*}, นัทพร สร้อยทอง[†], ศุภกร ภู่ออาด[‡]

^{*}ภาควิชาการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี 11150

[†]โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทับกฤช จังหวัดนครสวรรค์ 60250

[‡]โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระดานหน้าแกล จังหวัดนครสวรรค์ 60110

[§]ผู้รับผิดชอบบทความ: aumpol@kmpht.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับองค์ความรู้ด้านการนวดแบบราชสำนักในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของ อาจารย์มนัส รัตชะถาวร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และผลของของการรักษา โดยรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2562 คำถามวิจัยที่สำคัญ คือ การนวดแบบราชสำนักในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวรเป็นอย่างไร โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา ใช้วิธีการสัมภาษณ์ และสังเกตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ผลดังต่อไปนี้ 1. อาจารย์มนัส รัตชะถาวร ศึกษาหัตถเวชกรรมจากอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนหิรัญ และรักษาโรคด้วยการนวดมากกว่า 50 ปี มีผู้มารับการรักษาด้วยโรคออฟฟิศซินโดรม 30 คนต่อเดือน 2. อาจารย์มนัส รัตชะถาวรมีวิธีการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมโดยการนวดแบบราชสำนักที่มีการประยุกต์ให้เหมาะสมกับโรคออฟฟิศซินโดรม ใช้ระยะเวลาการรักษา 1-2 ชั่วโมงต่อราย มีขั้นตอนในการรักษา คือ การตรวจวินิจฉัย การรักษา และการประเมินผลการรักษา 3. หลังจากการรักษาพบว่า ผู้ที่มารับบริการสามารถทำงานได้นานขึ้น เคลื่อนไหวได้คล่อง อากาศปวดลดลง และต้องการกลับเข้ามารับการรักษายิ่ง รวมถึงจะทำการแนะนำให้ผู้อื่นมารักษาด้วย ผลจากการศึกษการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่สนใจนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม รวมถึงการนำไปเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้แก่คนในชุมชนและช่วยอนุรักษ์ สืบทอดหรือแหล่งเก็บความรู้ให้คงอยู่และสืบทอดสู่ชนรุ่นหลังต่อไป

คำสำคัญ: องค์ความรู้, การนวด, โรคออฟฟิศซินโดรม, อาจารย์มนัส รัตชะถาวร

A Study of Court-type Thai Traditional Massage Knowledge in the Treatment of Office Syndrome: A Case Study of Ajarn Manat Ratchathaworn

Aumpol Bunpean^{*,§}, Patama Chantarapon^{*}, Nattaporn Soythong[†], Suparkorn Poosarad[‡]

^{*}Kanchanabhisek Institute of Medical and Public Health Technology, Nonthaburi 11150, Thailand

[†]Ban Thap Krit Tambon Health Promoting Hospital, Nakhon Sawan, 60250

[‡]Ban Kradan Na Klae Health Promoting Hospital, Nakhon Sawan, 60110

[§]Corresponding author: aumpol@kmpht.ac.th

Abstract

This study aimed to collect Master (Ajarn) Manat Ratchathaworn's knowledge of royal Thai massage in the treatment of office syndrome, especially the methods and outcomes of office syndrome treatment. Data were collected from June to August 2019, based on the main qualitative research question, "how the royal massage treated office syndrome", as well as interviews and observations. The results revealed that: (1) Ajarn Manat Ratchathaworn studied the therapeutic massage skills from Ajarn Narongsak Boonrattanahiran and has treated with massage for more than 50 years for about 30 office syndrome patients per month. (2) The royal massage treatment for office syndrome by Ajarn Manat usually takes 1-2 hours per case, using three steps including diagnosis, treatment, and evaluation of treatment. (3) After the treatment, the patients could work for longer periods of time, had better mobility, felt less pain, requested additional treatments in the future, and recommended the treatments of Ajarn Manat to others with a similar illness. The results of this study can be used as a foundation for those interested in applying the massage knowledge in treating office syndrome patients, disseminating the knowledge for health care of community members and helping preserve the inherited knowledge for future generations.

Key words: knowledge, massage, office syndrome, Ajarn Manat Ratchathaworn

บทนำและวัตถุประสงค์

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีประสบการณ์ด้านการนวดมากกว่า 50 ปี โดยได้รับการถ่ายทอดมาจาก อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนศิริชัย ผู้เชี่ยวชาญนวดไทยสายราชสำนัก ที่รวบรวมองค์ความรู้ด้านการนวดไทยมาเป็นหมวดหมู่ถ่ายทอดการศึกษา และเริ่มประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ต่อการศึกษา และเริ่มประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ต่อการศึกษา (อายุรเวทวิทยาลัย) และได้ทำการศึกษาแพทย์แผนจีนเพิ่มเติมจากจาก อาจารย์สรวง พูนสวัสดิ์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนจีน และจบหลักสูตรผู้สอนแพทย์แผนไทยโบราณประยุกต์สถาบันราชภัฏ

จันทระเกษมแนวปฏิบัติครูในสถานศึกษาเอกชน เพื่อปฏิรูปการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ จบคณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี และเริ่มถ่ายทอดองค์ความรู้ในปี พ.ศ. 2536-ปัจจุบัน โดยเป็นผู้ช่วยสอนของ อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนศิริชัย ที่โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย นอกจากนี้ก็ยังเป็นอาจารย์พิเศษให้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา นวดแผนไทยประยุกต์ในระดับปริญญาโท ปริญญาเอก และวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี ฯลฯ ซึ่งท่านมีประสบการณ์ด้านการสอนการนวดไทย

มากกว่า 50 ปี ในวงการแพทย์แผนไทยถือว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการนวดไทย โดยได้รับเกียรติคุณบัตรกิตติมศักดิ์อายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ) เป็นผู้ร่วมเขียนหนังสือหัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก) และมีผลงานการเผยแพร่การนวดไทยทางสื่อมวลชน เช่น นิตยสาร “หญิงไทย” รายการชั่วโมงคนหนุ่มทางโทรทัศน์ช่อง 3 เป็นต้น¹⁾

ปัจจุบันการรักษาโรคที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม มีรูปแบบการรักษาหลายวิธี แต่การรักษาที่นิยมคือการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดและการใช้ยา เช่น ยาในกลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และยาคลายกล้ามเนื้อ เนื่องจากการรักษาต้องใช้ยาที่เป็นสารสังเคราะห์หรือสารเคมีที่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้ เช่น มีภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นการเพิ่มภาระงานให้กับบุคลากรทางการแพทย์และยาบางชนิดอาจมีราคาสูงเกินไปที่ผู้ป่วยจะหาซื้อได้ ทั้งที่อาการปวดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถบรรเทาได้ด้วยวิธีที่ไม่ใช้ยา จึงเริ่มนำการแพทย์ทางเลือกเข้ามาใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดเป็นที่ยอมรับกันเป็นอย่างดีว่าสามารถบรรเทาโรคออฟฟิศซินโดรมได้²⁾

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม: กรณีศึกษาอาจารย์มนัส รัตชะถาวรซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านการนวด เพื่อศึกษาองค์ความรู้การนวดรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม ของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ซึ่งจะนำไปเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้สนใจนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรมเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้สนใจนำองค์ความรู้ด้านการนวดมาใช้เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพให้แก่คนในชุมชนและเป็นการอนุรักษ์ สืบทอด หรือแหล่งเก็บความรู้ให้คงอยู่และสืบทอดสู่ชนรุ่นหลังต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร
2. เพื่อศึกษาภูมิหลังของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร
3. เพื่อศึกษาผลของการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร

ระเบียบวิธีศึกษา

รูปแบบการศึกษา

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research design) แบบกรณีศึกษา (case study) โดยงานวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก เอกสารรับรองเลขที่ KMPHT - 62020048

ผู้ให้ข้อมูล

1. อาจารย์มนัส รัตชะถาวร
2. ผู้ที่มารับบริการด้านการนวดไทยในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร จำนวน 18 ราย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด คือ เป็นผู้มารับบริการด้านการนวดไทยจากอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ในช่วงเดือนมิถุนายน ถึง เดือนสิงหาคม 2562 และอนุญาตยินยอมให้ข้อมูลอย่างเต็มใจ

เครื่องมือในการศึกษา

1. แบบสัมภาษณ์อาจารย์มนัส รัตชะถาวร

ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ภูมิหลังของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร

ส่วนที่ 2 แนวคำถามแบบสัมภาษณ์เจาะลึก เกี่ยวกับการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

2. แบบบันทึกการสังเกตกระบวนการรักษาของ อาจารย์มนัส รัตชะถาวร

3. แบบสัมภาษณ์ผู้มารับบริการ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับบริการ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขออนุญาตในการเก็บข้อมูล โดยได้รับการยินยอมจากอาจารย์มนัส รัตชะถาวร

2. ดำเนินการสัมภาษณ์อาจารย์มนัส เกี่ยวกับภูมิหลัง การรักษา และผลการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

3. ดำเนินการแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขออนุญาตในการเก็บข้อมูล โดยได้รับการยินยอมจากผู้รับบริการ

4. ดำเนินการสังเกตพฤติกรรม วิธีการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสุดกระบวนการรักษา

5. ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้รับบริการถึงผลการรักษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์โดยการทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการศึกษา

ภูมิหลัง

1. ประวัติทั่วไป

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร อาจารย์ด้านการนวดราชสำนัก เกิดเมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2491 เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาพุทธ สถานภาพสมรส มีบุตรธิดา 1 คน มีภูมิลำเนาเดิมคือ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ประกอบอาชีพหลัก คือ แพทย์แผนไทย (การนวดรักษา) และรับเป็นอาจารย์พิเศษ เป็นอาชีพเสริม

2. ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2511 ศึกษาหลักสูตรเวชกรรมจากอาจารย์ ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตนศิริ

พ.ศ. 2511 ศึกษาแพทย์แผนจีนจากอาจารย์ สงวน พูนสวัสดิ์

พ.ศ. 2544 สำเร็จการศึกษาคณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏธนบุรี

พ.ศ. 2545 เป็นผู้มีใบประกอบโรคศิลปะด้านการนวด และครูผู้รับมอบตัวศิษย์ ประเภทการนวดไทย

3. ประสบการณ์การทำงานด้านการนวดไทย

พ.ศ. 2525 อาจารย์ผู้ช่วยสอนวิชาหลักสูตรศาสตร์และหลักสูตรกรรมโรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย

พ.ศ. 2536 การปฏิบัติงานด้านเวชศาสตร์โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ)

พ.ศ. 2536 - ปัจจุบัน อาจารย์กิตติมศักดิ์ สอนวิชาหลักสูตรกรรมวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก

พ.ศ. 2540 ครูฝึกนวดไทย กรมการศึกษานอกโรงเรียน

พ.ศ. 2542 อาจารย์กิตติศักดิ์ วิชาพื้นฐานการ
 นวดแผนไทยสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2545
 ที่ปรึกษา และวิทยาการสมาคมแพทย์แผนไทยแห่ง
 ประเทศไทย

พ.ศ. 2557 อาจารย์กิตติศักดิ์ สอนวิชาหัตถ
 เวชศาสตร์และหัตถเวชกรรมมหาวิทาลัยราชภัฏ
 สวนสุนันทา นวดแพทย์แผนไทยประยุกต์ ปรินญา
 โท ปรินญาเอก

ปัจจุบัน อาจารย์มนัส รัตชะถาวร เปิดทำการ
 รักษา ณ คลินิก ที่ลาดพร้าว 71 ซอยสหกรณ์ 4
 ดุสิตเพลส อาคารซี ชั้น 3 ห้อง 5/548 จำนวนผู้ที่มา
 รับบริการด้านการนวดกับอาจารย์มนัส รัตชะถาวร
 ที่ทำการรักษาด้วยโรคออฟฟิศซินโดรมประมาณ 30
 คนต่อเดือนนอกจากนี้อาจารย์มนัส รัตชะถาวร ยัง
 ทำการรักษาโรคอื่น ๆ อีกด้วย ประมาณ 60 คนต่อ
 เดือน

4. ผลงานด้านการนวดไทย

พ.ศ. 2540 ได้รางวัลเกียรติคุณผู้ทรงคุณวุฒิใน
 ด้านการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2544 ได้รางวัลเกียรติคุณผู้เชี่ยวชาญทาง
 ด้านหัตถเวชกรรม (ด้านการนวดไทยสายราชสำนัก)
 สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2549 ได้โล่เกียรติยศแพทย์แผนไทยดี
 เด่นกรุงเทพมหานคร ประเภทนวดไทย สมาคมแพทย์
 แผนไทยประยุกต์แห่งประเทศไทย

องค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรค ออฟฟิศซินโดรม

1. การซักประวัติ

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร จะมีการซักประวัติก่อน
 การรักษาทุกครั้ง โดยจะซักถามจากผู้ที่มารับบริการ
 และญาติที่มาด้วย ว่าเป็นมาที่วัน ไปทำอะไรมา อาการ
 ปวดบริเวณ สอบถามอาการตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึง

อาการในปัจจุบัน เพื่อดูว่าสาเหตุที่นั้นเกิดจากอะไร ซัก
 ประวัติโรคประจำตัวของผู้ที่มารับบริการ พฤติกรรม
 การใช้ชีวิตประจำวัน

2. การตรวจร่างกาย

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร จะมีการตรวจร่างกาย
 โดยการสังเกตดูอาการของผู้มารับบริการ จากลักษณะ
 ภายนอก ดูลักษณะการเดิน สังเกตลักษณะความผิด
 ปกติของแขน ขา ไบหน้า การพูด การเดิน ความเย็น
 ร้อน อ่อน แข็งของกล้ามเนื้อดูการผิดสัดส่วนของ
 ธรรมชาติและอาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีการตรวจ
 ซีพจรก่อนทุกครั้ง

3. รูปแบบการรักษา

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีรูปแบบการรักษาผู้
 ที่มารับบริการด้านการนวดในการรักษาโรค ในแต่ละ
 รายเหมือนกัน แต่ใช้เวลาไม่เท่ากันรักษาตามอาการ
 เป็นมากเป็นน้อย รูปแบบในการรักษา คือ การนวด
 เพียงอย่างเดียว

4. การเตรียมความพร้อมผู้มารับบริการ

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีการเตรียมความ
 พร้อมผู้มารับบริการก่อนทำการรักษา โดยการชี้แจง
 สาเหตุของการเกิดโรคและวิธีการรักษา ก่อนการรักษา
 จะทำการยกมือพนม แล้วนี้ถึงครูอาจารย์ ขออนุญาต
 ถูกเนื้อตัวของผู้มารับบริการก่อนจะรักษาเสมอ

5. ขั้นตอนการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร กล่าวว่า “อันไหนเป็น
 อะไรเราจะแก้อันนั้นก่อน มันเหมือนกับปลุกบ้าน อัน
 ไหนต้องขึ้นก่อน อันไหนต้องขึ้นหลัง ไม่ใช่ขึ้นหลังคา
 ก่อนมันอยู่ไม่ได้ ขั้นตอนการรักษานี้ตามศาสตร์และ
 ศิลปะที่เราจะใช้เหมือนกับเราเรียน ท่องสูตรคุณมา
 แต่ใจหทัยมาเราควรใช้ตัวไหนในการรักษา” โดย
 อาจารย์มนัส รัตชะถาวร จะนวดรักษาทั้งสองข้าง ก่อน
 ทำการนวดมีการให้อาสาสมัครช่วยทำการนวดกับผู้มารับ

บริการ ทุกครั้ง เริ่มนวดรักษาข้างซ้ายก่อนข้างขวา เสมอ เนื่องจากเป็นข้างที่ใกล้หัวใจมากที่สุดโดยมีจุดและระยะเวลา ในการนวดดังตารางที่ 1 ระยะเวลาในการรักษาแต่ละรายไม่เท่ากัน เพราะอาการของผู้มารับบริการแต่ละคนแตกต่างกันจึงใช้เวลาไม่เท่ากัน โดยบางจุดเมื่อกดลงไปแล้วพบภาวะแข็งเกร็งมากก็จะมี การนวดซ้ำ 3-5 รอบ ขึ้นอยู่กับเวลานวดแล้วพบ แต่ระยะเวลาจะอยู่ที่ประมาณ 1-2 ชั่วโมง โดยจุดการนวด ดังต่อไปนี้

6. ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังการรักษา

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังการรักษาของผู้ที่มารับบริการจะให้คำแนะนำในการประคบร้อน โดยใช้ผ้าขนหนู แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ระยะแรกให้ใช้ผ้าจุ่มน้ำร้อนเพียง 1 ส่วนนำมาประคบพอผ้าเริ่มคลายความร้อนลงก็ใช้ผ้าจุ่มน้ำร้อนเพียง 2 ส่วนแล้วประคบ พอผ้าเริ่มคลายความร้อนลงอีกก็ใช้ผ้าจุ่มน้ำร้อนทั้ง 3 ส่วน ซึ่งใช้เวลาดังกล่าวทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที ทำเช้า - เย็น แนะนำการรับประทานอาหาร นำการงดอาหารแสดง ได้แก่ ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด และแนะนำการหลีกเลี่ยงสาเหตุของการเกิดโรค

7. ข้อห้ามในการรักษา

อาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีข้อห้ามในการรักษา ผู้รับบริการ คือ มีไข้เกิน 38.5 องศาเซลเซียส ภาวะกระดูกหัก ปริ ร้าว ที่ยังไม่ประสานกัน สภาวะที่มีอาการอักเสบทั้งระบบของร่างกาย สภาวะความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท และสภาวะข้อต่อ หลวม

8. วิธีการประเมินผลการรักษา

ประเมินได้จากการซักถามจากผู้ป่วยหลังได้รับการรักษาและการติดตามผลการรักษา โดยอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ซักถามอาการของผู้มารับบริการ

ว่า “หลังจากนวดแล้วเป็นอย่างไรบ้าง” จากนั้นให้ผู้รับบริการลองเคลื่อนไหวร่างกายดูความผิดปกติของร่างกาย สัดส่วนที่มันผิดปกติ ผิดองศา มันคือองศาปกติหรือไม่ และการนัดการรักษาในรายที่อาการดีขึ้นแต่ยังไม่หาย การติดตามอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ได้ทำการนัดผู้มารับบริการหลังจากรักษา 2 วัน เพื่อติดตามผลการรักษา

ผลของการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร

จากผู้ที่มารับบริการ ทั้งหมด 18 คนผลของการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร พบว่า ผู้มารับบริการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ ผู้มารับบริการส่วนใหญ่อายุ 51 ปีหรือสูงกว่า จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ศาสนา นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 อาชีพ ผู้มารับบริการส่วนใหญ่อาชีพเจ้าของกิจการ/อาชีพอิสระ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาเป็นไม่ได้ทำงาน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ โดยผู้มารับบริการส่วนใหญ่เคยรับการรักษาที่โรงพยาบาล คลินิก ร้านนวดต่าง ๆ แต่อาการไม่ดีขึ้น จึงมาปรึกษากับอาจารย์มนัส รัตชะถาวร หลังจากการรักษาด้วยอาจารย์มนัส รัตชะถาวร อาการดีขึ้นสามารถทำงานได้นานขึ้น เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น อาการปวดลดลง แต่ยังมีอาการอยู่บ้างเมื่ออยู่ในอิริยาบถเดิมนาน ๆ และจะกลับเข้ามารับการรักษากับอาจารย์มนัส รัตชะถาวรอีก รวมถึงจะทำการแนะนำให้ผู้อื่นมาปรึกษากับอาจารย์มนัส รัตชะถาวร อีกด้วย

อภิปรายผล

ตารางที่ 1 จุดนวดและระยะเวลาในการนวดรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

ลำดับ	จุดนวด	ระยะเวลาในการนวด	ลำดับ	จุดนวด	ระยะเวลาในการนวด
1	สัญญาณ 1 หัวไหล่	คาบใหญ่	20	พื้นฐานขา (แนวเส้นที่ 4)	คาบน้อย
2	สัญญาณ 2 หัวไหล่	คาบน้อย	21	เปิดประตูลมขา	คาบใหญ่
3	สัญญาณ 3 หัวไหล่	คาบน้อย	22	พื้นฐานแขนด้านใน	คาบน้อย
4	สัญญาณ 4 หัวไหล่	คาบใหญ่	23	พื้นฐานแขนด้านนอก	คาบน้อย
5	สัญญาณ 5 หัวไหล่	คาบใหญ่	24	แนวจุดหลังมือตรงข้ามระหว่าง โคนนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว	คาบน้อย
6	สัญญาณ 4, 5 หลัง	คาบใหญ่	25	พื้นฐานหลัง	คาบน้อย
7	แนวกล้ามเนื้อข้อ	คาบน้อย	26	สัญญาณ 1 หลัง	คาบน้อย
8	สัญญาณ 4, 5 หลัง	คาบน้อย	27	พื้นฐานหลัง	คาบน้อย
9	พื้นฐานข้อข้างขวา 3 รอบ	คาบน้อย	28	พื้นฐานหัวไหล่	คาบน้อย
10	พื้นฐานข้อข้างซ้าย 3 รอบ	คาบน้อย	29	พื้นฐานหลัง	คาบน้อย
11	พื้นฐานโค้งคอข้างซ้ายด้วย น้ำหนัก 50 ปอนด์	คาบน้อย	30	จุดสัญญาณลูกของจุดสัญญาณหลังอยู่ จุดกึ่งกลางบริเวณแนวขอบเชิงกราน	คาบน้อย
12	พื้นฐานโค้งคอข้างขวาด้วย น้ำหนัก 50 ปอนด์	คาบน้อย	31	พื้นฐานหลัง	คาบน้อย
13	พื้นฐานโค้งคอทั้งสองข้างด้วย น้ำหนัก 50 ปอนด์	คาบน้อย	32	พื้นฐานขาด้านนอก	คาบน้อย
14	จุดจอมประสาท	คาบน้อย	33	พื้นฐานขาด้านใน	คาบน้อย
15	จุดนาคาบาท	คาบน้อย	34	สัญญาณ 1 ขาด้านใน	คาบน้อย
16	ห่างจากจุดที่ 1 ประมาณ 1 นิ้วมือ	คาบน้อย	35	สัญญาณ 5 ขาด้านใน	คาบน้อย
17	พื้นฐานขา (แนวเส้นที่ 1)	คาบน้อย	36	กดจุด สัญญาณลูกขาด้านใน อยู่กึ่งกลางฝ่าเท้า	คาบน้อย
18	พื้นฐานขา (แนวเส้นที่ 2)	คาบน้อย	37	พื้นฐานท้องท่าแหวก	คาบน้อย
19	พื้นฐานขา (แนวเส้นที่ 3)	คาบน้อย	38	พื้นฐานท้องท่าราบ	คาบน้อย

หมายเหตุ : 1. ใช้ระยะเวลาในการกดคาบใหญ่ หมายถึง การกดหนึ่งไว้ 30-45 วินาที

2. ใช้ระยะเวลาในการกดคาบน้อย หมายถึง การกดหนึ่งไว้ 10-15 วินาที

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวรพบว่า อาจารย์มนัส รัตชะถาวร ได้ศึกษาหลักสูตร สืบทอดจากอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หรือ อติตอาจารย์พิเศษอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) เรียนแพทย์แผนจีนกับอาจารย์สงวน พูนสวัสดิ์ และอาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีใบอนุญาตผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย ประเภท

นวดไทยใบทะเบียน พท.น.40 หนังสือรับรองการเป็นครูผู้รับมอบตัวเป็นศิษย์จากคณะกรรมการวิชาชีพสาขาการแพทย์แผนไทย ประเภทนวดไทย ทะเบียน คท.น 0178 ประสบการณ์การรักษา รวมเป็นระยะเวลา 50 ปีซึ่งอธิบายได้ว่า การแพทย์แผนไทยทั่วไป มีการสืบทอดตัวต่อตัวสืบทอดจากบรรพบุรุษวิธีการเรียนใช้ชีวิตการสังเกต ติดตามครูไปทำการรักษา จนกระทั่งเกิดความชำนาญ^[3] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของพรทิพย์ แก้วชิน และนฤทธิ พลสูงเนิน^[4] ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษานุมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในเขตอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา พบว่าภูมิหลังของแพทย์พื้นบ้านทั้ง 19 คน มีเหตุจูงใจสำคัญที่ทำให้มาเป็นแพทย์พื้นบ้านและลักษณะความรู้ที่ได้รับมาจากการสืบทอดจากบรรพบุรุษและเริ่มจากความสนใจ การสังเกต ประสบการณ์จากครูผู้มีประสบการณ์การอบรมจากชมรมและแหล่งเรียนรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้านประกอบกับศึกษาด้วยตนเอง จากตำราการแพทย์พื้นบ้าน โดยตำราที่ใช้ประกอบการศึกษาเป็นตำราเกี่ยวกับการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการใช้สมุนไพร และตำราการนวดแผนไทย

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวรพบว่า การซักประวัติ อาจารย์มนัส รัตชะถาวร ทำการซักประวัติจากผู้มารับบริการ และญาติรวมถึงการสังเกตลักษณะของผู้รับบริการ เพื่อค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค เป็นข้อพิจารณาว่าสามารถทำการรักษาได้หรือไม่ เนื่องจากการซักประวัตินำไปสู่การตรวจร่างกายและการรักษาที่มีคุณภาพ ซึ่งอธิบายได้ว่า ก่อนการรักษา จะเริ่มจากการซักประวัติ ผู้ป่วยว่าเกี่ยวกับอาการและสอบถามสาเหตุของการเจ็บป่วยว่าเกิดจากอะไรการซักประวัติช่วยค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของโรคนั้น ๆ มีความสำคัญต่อการรักษาและการวางแผนการรักษา อีกทั้งยังเป็นการคัดกรองความเสี่ยง ภาวะความผิดปกติเบื้องต้นก่อนทำการรักษา^[5] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกัลย์จิรัตน์ อินทผลัญและคณะ^[6] ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษานุมิปัญญาหมอพื้นบ้านการนวดจับเส้นรักษาอาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท กรณีศึกษา หมอสมบัติ วงษ์ขำ จังหวัดลพบุรี พบว่า หลักการซักประวัติทางการแพทย์แผนปัจจุบันคือ อาการสำคัญ

ประวัติปัจจุบัน และประวัติอดีต การซักประวัติมีความสำคัญมาก โรคโดยส่วนมาก สามารถวินิจฉัยจากการซักประวัติเพียงอย่างเดียว

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร พบว่า การตรวจร่างกายโดยการสังเกตดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็งลักษณะภายนอก การเดิน ผิดปกติของแขน ขา ใบหน้า การผิวดัดส่วนของธรรมชาติ เป็นต้นเหตุของการเกิดโรค มีการจับชีพจรข้อมือทั้ง 2 ข้างเพื่อดูความสม่ำเสมอของชีพจร ซึ่งอธิบายได้ว่า มีการตรวจร่างกายทางหัตถเวชกรรมแผนไทย การนวดราชสำนักที่มีการตรวจจับชีพจรก่อนทำการรักษาเพื่อดูลมเบื้องสูงและลมเบื้องต่ำว่าเท่ากันหรือไม่รวมถึงการทำงานของหัวใจ^[7] ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยนุช ยอดสมสวย และสุพิมพ์ วงษ์ทองแท้^[5] ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษานุมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายกพบว่า การตรวจร่างกายของผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีการเทียบกับตำราหรืออาศัยการตรวจแบบแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ใช้ศาสตร์พื้นบ้านของแต่ละบุคคล สำหรับการรักษาหมอพื้นบ้านส่วนใหญ่ อาจเพราะอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ได้ศึกษาหัตถเวชกรรมจากอาจารย์ณรงค์ลักษณ์ บุญรัตนธีรภู โดยตรง อีกทั้งอาจารย์มนัส รัตชะถาวรยังมีประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์พิเศษ และที่ปรึกษาด้านการนวดไทย รวมไปถึงมีประสบการณ์ในการรักษาโรคด้วยการนวดไทยมากกว่า 50 ปี

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวรพบว่า วิธีการรักษาด้วยการนวด อาจารย์มนัส รัตชะถาวร ซึ่งอธิบายได้ว่า การกดจุด บังคับเลือด ความร้อน เป็นไปตามแนวของ

มัดกล้ามเนื้อ การนวดมีผลทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว กระตุ้นระบบการไหลเวียน ส่งผลให้อาการของผู้มารับบริการอาการทุเลาลง เหมือนกับการนวดไทย และการนวดราชสำนัก^[8] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริเอี่ยมฉวี และคณะ^[9] ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลระยะสั้นของการนวดไทยแบบราชสำนัก ในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเรื้อรัง (โรคลัมปลายปัตคาลต สัญญาณ 1 และ 3 หลัง) พบว่า การนวดไทยแบบราชสำนักสามารถบรรเทาอาการปวดหลังจากโรคลัมปลายปัตคาลตสัญญาณ 1 และ 3 หลัง อีกทั้ง เนื่องจากกล้ามเนื้อ มีการคลายตัวจากการนวดไทยจึงช่วยเพิ่มความอ่อนตัวของหลังได้ดังนั้น จึงเป็นการรักษาเสริมอีกหนึ่งทางเลือกให้กับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคลัมปลายปัตคาลตสัญญาณ 1 และ 3 หลัง

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวรพบว่า วิธีการประเมินผลการรักษาของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ใช้วิธีการซักถามอาการของผู้มารับบริการโดยตรงว่า “หลังจากนวดแล้วเป็นอย่างไรบ้าง” จากนั้นให้ผู้รับบริการลองเคลื่อนไหวร่างกายดูความผิดปกติของร่างกาย สัดส่วนที่มันผิดปกติ ผิดองศา มันคือองศาปกติหรือไม่ ซึ่งอธิบายได้ว่า วิธีการประเมินผลการรักษา ของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีลักษณะคล้ายกับหลักการหัตถเวชกรรมไทยที่มีการตรวจหลังการรักษาก่อนประเมินอาการของผู้รับบริการ เพื่อประเมินอาการหลังการรักษา^[7] และการนัดการรักษาในรายที่อาการดีขึ้นแต่ยังไม่หาย การติดตามอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ได้ทำการนัดผู้มารับบริการหลังจากรักษา 2 วัน เพื่อติดตามผลการรักษา ซึ่งอธิบายได้ว่า หลักการนวดไทยที่ว่า การนวดควรเว้น 2-3 วัน การนวดซ้ำทุกวันเป็นระยะเวลาอันยาวนานอาจเป็นผลร้าย เช่น เกิดการระบม การอักเสบของกล้ามเนื้อ

เส้นเอ็น และข้อ เป็นต้น การเว้นระยะการนวดนานเกินไป ผลดีที่ผู้ป่วยควรจะได้รับก็จะไม่ติดต่อกัน ทำให้เสียผลการรักษาได้^[10] โดยเมื่อพิจารณาด้านกระบวนการของการรักษาแล้วไม่มีความแตกต่างกับการนวดแบบราชสำนักเพียงแต่มีการประยุกต์นำสูตรมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับโรคออฟฟิศซินโดรมเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพีรดา จันทรวินบูลย์ และคุณะลักษณ พักคำ^[11] ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการนวดแบบราชสำนักในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนบนของผู้มารับบริการในศูนย์วิชาชีพระแพथแผนไทยประยุกต์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า วิธีการประเมินการรักษาจากซักถามผู้ป่วยว่า ขณะนี้ปวดไหม้ผู้ป่วยอาจตอบว่าไม่ปวดหรือปวดถ้าปวดก็จะถามต่อว่าปวดมากและการบอกความรู้สึกเป็นตัวเลข

ผลการวิเคราะห์จากการศึกษาองค์ความรู้ด้านการนวดในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร พบว่า ผลของการนวดในการรักษา ผู้ที่มารับบริการจากอาจารย์มนัส รัตชะถาวร เมื่อทำการรักษาแล้วสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้นอาการดีขึ้น อาการปวดลดลงและจะกลับเข้ามารับการรักษาก็อีกซึ่งอธิบายได้ว่า การนวดช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการบวม ลดแรงตึงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการเจ็บกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยให้หายจากการบาดเจ็บได้เร็วขึ้น^[12] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิรดี ธรรมสรณ์^[13] ซึ่งทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาผลของการนวดแผนไทย ต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน พบว่า คุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการนวดไทยมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในเชิงบวก คือช่วยให้คุณภาพชีวิตของ

กลุ่มวัยทำงานดีขึ้นเมื่อได้รับบริการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

ข้อสรุป

จากการศึกษาพบว่าอาจารย์มนัส รัตชะถาวร มีวิธีการนวดแบบราชสำนักในการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม ที่มีสูตรเฉพาะที่ประยุกต์ขึ้นมาให้เหมาะสมกับโรค โดยใช้ระยะเวลารักษา 1-2 ชั่วโมงต่อราย มีการซักประวัติ ตรวจร่างกาย การรักษา และการประเมินผลการรักษา ซึ่งผลจากการรักษาเป็นที่พอใจของผู้ที่มาใช้บริการ จึงสามารถนำองค์ความรู้ในการรักษาโรคนี้ไปประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม รวมถึงไปเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้แก่คนในชุมชน

การนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษากาการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม รวมถึงการนำไปเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้แก่คนในชุมชนและช่วยอนุรักษ์ สืบทอด หรือแหล่งเก็บความรู้ให้คงอยู่และสืบทอดสู่ชนรุ่นหลังต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษากาการวิจัยครั้งต่อไปควรจะมีการนำสูตรการนวดรักษาของอาจารย์มนัส รัตชะถาวร ไปให้แพทย์แผนไทยใช้ในการรักษาและเก็บข้อมูลเชิงประสิทธิผล เพื่อให้แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม และยืนยันผลการรักษาจากการนวดด้วยรูปแบบนี้

References

1. Ratchathaworn M. Honorary professors teaching handicrafts Department of Thai Traditional Medicine Kanchanabhisek institute of medical and public health technology. 2018. Interviewer. (in Thai)
2. Suay-ngarm S, Nicharajana LO, Arpanantikul M. Effects of neck and shoulder massage combined with medication use on pain and electromyogram biofeedback in persons with neck and scapular pain associated with myofascial pain syndrome. Journal of Phrapokkdao Nursing College. 2017;28(2):42-54. (in Thai)
3. Chiaranai C, Petchprapai N, Suwannobon N, Chularee S. A study of Traditional Thai Complementary therapies, Traditional Thai midwifery, and herbal utilization of traditional healers: a case study of traditional healers living in NumPung Dam, Sakon Nakhon Province. Nakhon Ratchasima: Suranaree University; 2013. (in Thai)
4. Keawchin P, Phongsungnoen N. A study of folk medicine wisdom in Wang Nam Khiao district, Nakhon Ratchasima. Nakhon Ratchasima: Nakhonratchasima College; 2015. (in Thai)
5. Yoadsomsuay P, Wongtongtair S. A study of wisdom of folk doctor in Amphoe Ouncharuk, Nakhornnayok province (thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University; 2007. (in Thai)
6. Inthaphalan K, Reamklang T. A study of wisdom of folk doctors on Jab Sen massage for herniated nucleus pulposus: a case study of Sombat Wongkhum (thesis). Nonthaburi: Kanchanabhisek institute of medical and public health technology, Nonthaburi; 2016. (in Thai)
7. Ayurveda College. Royal Thai massage. 2nd ed. Bangkok: Usa Printing Co., Ltd.; 2012. 196 p. (in Thai)
8. Ayurveda School. Traditional Thai Medicine (royal Thai massage) part 2: signal massage. 2nd ed. Bangkok: Supawanit Printing; 2014. 174 p. (in Thai)
9. Aiumchawe S, Prompradit R, Sutawee B, Suphan J, Sooktho S. Short term effects of Traditional Thai Massage in people with chronic low back pain. Journal of Traditional Thai Medical Research. 2016;2(2):25-34. (in Thai)
10. Healing arts division. General traditional medical books, medical branch, book 3. Nonthaburi: Thaiphum Publishing; 1998. 105 p. (in Thai)
11. Chanwibun P, Fakkham S. The effectiveness of the royal massage in the treatment of upper back pain in patients at the center of applied Thai traditional medicine Suan-

- sunandha Rajabhat University. Bangkok: Suansunandha Rajabhat University; 2010. (in Thai)
12. Phungphai C. The effects of applied Thai Traditional Massage on relaxation (thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University; 2007. (in Thai)
 13. Thammasorn A. The study of Thai Massage effects to health-related quality of life of working age group (thesis). Bangkok: Dhurakij Pundit University; 2017. (in Thai)