

ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว: กรณีศึกษานางชีวาพร ดีบุรี จังหวัดเลย

นันทะกานต์ ขาวดา*, รัตติยา บุญเกียรติบุตร, จิตภินันท์ แสนหลวงอินทร์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย 255 หมู่ที่ 6 ถนนมลิวรรณ ตำบลนาอาวน อำเภอเมือง จังหวัดเลย 42000

* ผู้รับผิดชอบบทความ: n.nanthagan@gmail.com

บทคัดย่อ

บทนำและวัตถุประสงค์: จากการศึกษาในประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete aged society) ตั้งแต่ปี 2565 ทำให้ปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุและการเสียชีวิตจากการล้มเพิ่มขึ้น การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอและการทรงตัวเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ “การเหยียบกะลามะพร้าวบำบัด” เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยที่ถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว นางชีวาพร ดีบุรี หมอพื้นบ้านจังหวัดเลย มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในการเหยียบกะลามะพร้าวที่เป็นเอกลักษณ์ คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ภูมิปัญญาดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) รวบรวมองค์ความรู้การเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้าน 2) ศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มสหวิชาชีพต่อรูปแบบของท่าบริหารดังกล่าวว่าสอดคล้องกับหลักกายภาพบำบัดหรือไม่ และข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัย และ 3) ประเมินผลลัพธ์เบื้องต้นของการให้บริการเหยียบกะลามะพร้าวจากผู้เคยรับบริการจากหมอพื้นบ้านท่านนี้

วิธีการศึกษา: คณะผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลหมอพื้นบ้านด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการอภิปรายกลุ่มในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเหยียบกะลามะพร้าวกับกลุ่มสหวิชาชีพประกอบด้วย แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด พยาบาลวิชาชีพ แพทย์แผนไทย และแพทย์แผนจีน รวมทั้งหมดจำนวน 30 คน และเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ที่เคยรับบริการ จำนวน 3 ราย โดยมีระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2566-กรกฎาคม 2566

ผลการศึกษา: ผลการสัมภาษณ์หมอพื้นบ้าน พบว่า มีท่าการบริหารร่างกายด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนเอง ที่สืบทอดจากบรรพบุรุษยาวนานกว่า 105 ปี โดยการยืนเหยียบบนกะลามะพร้าวจำนวน 5 ท่า ท่าที่ 1 ยืนโดยให้ปลายเท้าแนบกับกะลา ส้นเท้าอยู่ติดพื้น เอนตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง อย่างน้อย 10 ครั้ง ท่าที่ 2 ยืนเหยียบกะลาและยืนเขย่งด้วยปลายเท้า เขย่งขึ้นและลง บนกะลา 10 ครั้ง ท่าที่ 3 ยืนโดยใช้ส่วนกลางของเท้า เอนตัวไปด้านหน้า-ด้านหลัง และให้กดเข่าไว้เท่าที่จะทนได้ 3 นาที ท่าที่ 4 ยืนโดยใช้ส่วนกลางของเท้าก่อนไปทาง

ส้นเท้า เอนตัวไปด้านหน้า-ด้านหลัง และให้กดเข้ไว้เท่าที่จะทนได้ ทำที่ 5 ยืนโดยใช้ส้นเท้า หมุนส้นเท้าไปด้านซ้าย และด้านขวา สลับกัน 10 ครั้ง ผลจากการอภิปรายกลุ่มกับสหวิชาชีพ พบว่ารูปแบบวิธีการเหยียบกะลามะพร้าวของ หมอพื้นบ้านมีความสอดคล้องกับหลักการกายภาพบำบัด (การยืด การคลาย การกด การคลึง) สามารถเป็นทางเลือก สำหรับผู้ที่มืออาการปวดกล้ามเนื้อได้ และมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติท่ากายบริหารให้มีความปลอดภัยมากขึ้น โดยให้ มีแผ่นรองกันลื่นพร้อมราวจับช่วยพยุง และควรทำการบริหาร 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกันไม่เกิน 8 สัปดาห์ รวมทั้ง ตรวจสอบลักษณะของกะลามะพร้าวให้มีความโค้งที่เหมาะสม และไม่มีรอยแตกร้าว ส่วนการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยรับ บริการจากหมอพื้นบ้าน พบว่าการเหยียบกะลาช่วยบรรเทาอาการปวดบริเวณฝ่าเท้าและอาการปวดขา ที่สำคัญคือ ทำให้อาการชาปลายเท้าดีขึ้น

อภิปรายผล: ภูมิปัญญาการเหยียบกะลามะพร้าวดังกล่าว เป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีรูปแบบ วิธีการสอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนไทยและกายภาพบำบัดเพื่อดูแลระบบกล้ามเนื้อ ท่ากายบริหารสามารถ บรรเทาอาการปวดฝ่าเท้า คลายกล้ามเนื้อส่วนล่าง ช่วยการทรงตัวและลดการพลัดตกหกล้ม แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญา การแพทย์พื้นบ้านนี้เป็นทางเลือกที่มีประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีปัญหาปวดตึงกล้ามเนื้อขา น่อง และเท้า เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย วัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น และสามารถนำไปปฏิบัติ ดูแลตนเองได้

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ: กระบวนการและท่าทางการเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้านดังกล่าว สามารถ ใช้เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนารูปแบบการบำบัดรักษาอาการเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ และป้องกัน การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ คลายอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและความเร็วในการเดิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ประหยัดค่าใช้จ่าย และเป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ใน การดูแลตนเอง ขึ้นตอนต่อไปควรมีการศึกษาผลต่อสรีรวิทยาด้านการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทรับรู้ ตำแหน่ง (proprioception) ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำ ฐานข้อมูลภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านสำหรับเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับแพทย์แผนไทยและผู้สนใจ และพัฒนาท่า การเหยียบกะลาให้มีความสอดคล้องกับระบบกล้ามเนื้อทางกายวิภาคศาสตร์ รวมถึงเผยแพร่และถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อพัฒนาสู่งานวิจัยด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คำสำคัญ: หมอพื้นบ้าน, การเหยียบกะลามะพร้าว, ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

Thai Folk Medicine Wisdom of Coconut Shell Stepping Exercise: A Case Study of Mrs. Chivaporn Deeburi, Loei Province

Nanthagan Khawda^{*}, Rattiya Boonkiattiboot, Jitpinan Saenluanginn

Loei Provincial Public Health Office, 255 Village No. 6, Maliwan Road, Na An Sub-district, Mueang Loei District, Loei Province 42000

^{*}Corresponding author: n.nanthagan@gmail.com

Abstract

Introduction and Objectives: Thailand has transitioned into a complete-aged society, leading to increased problems of falls and mortality among the elderly. Strengthening lower limb muscles and improving balance are critical preventive measures. Coconut shell stepping therapy is a Thai folk medicine wisdom that has been used to enhance lower limb muscle strength and improve balance. A folk healer from Loei Province, Mrs. Chivaporn

Deeburi possesses unique coconut shell stepping therapy, which was passed down through generations. This study was therefore aimed to: 1) compile knowledge of her coconut shell stepping exercise routine, 2) examine multidisciplinary perspectives on its alignment with physiotherapy principles and advices on ways to improve its therapeutic effects and safety, and 3) evaluate preliminary outcomes from her service recipients.

Method: The research team conducted in-depth interviews with the folk healer and facilitated focus group discussions with 30 multidisciplinary professionals, including rehabilitation physicians, physiotherapists, occupational therapists, nurses, and Thai traditional medicine practitioners, and traditional Chinese medicine practitioners. Additionally, three service recipients were interviewed. The study was conducted from May to July 2023.

Results: The folk healer's technique, inherited for over 105 years, comprises five postures performed while standing on coconut shells. Position 1: Forefoot on shell, heel on floor; lean forward and backward (10 repetitions), Position 2: Rise on forefoot, performing heel raises on shell (10 repetitions), Position 3: Midfoot on shell; lean forward and backward, maintaining pressure (3 minutes), Position 4: Midfoot toward heel on shell; lean forward and backward, holding pressure as tolerated, and Position 5: Heel on shell; rotate left and right alternately (10 repetitions). The multidisciplinary team viewed that her coconut shell stepping exercise routine aligns with physiotherapy principles – stretching, releasing, pressing, and massaging – serving as an alternative form of muscle pain management. Safety recommendations include using non-slip mats and handrails for support, performing continuous exercise routine 5 days a week for no longer than 8 weeks, and inspecting coconut shells for appropriate curvature and integrity before use. Service recipients reported significant benefits: alleviated foot and leg pain, and notably improved toe numbness.

Discussion: This ancestral wisdom of coconut shell stepping exercise aligns with the principles of Thai traditional medicine and physiotherapy for musculoskeletal care. The exercise routine helps alleviate foot pain, relax lower extremity muscles, build strength, enhance balance, and reduce fall risk. This traditional therapy offers a beneficial healthcare alternative for individuals experiencing lower limb muscle tension and pain. It provides accessible, cost-effective care using locally available materials, and enables community self-care practices.

Conclusion and Recommendation: The practice routine and specific postures of coconut shell stepping exercise of this local folk healer can serve as an alternative method for developing therapeutic interventions aimed at musculoskeletal disorders and fall prevention in older adults. This practice is observed to alleviate muscle aches, enhance postural balance capacity, and increase walking speed, which are critical factors in mitigating fall risk. Furthermore, it represents a cost-effective application of indigenous wisdom for self-care. To substantiate these benefits, future research should scientifically investigate the physiological effects on muscle function and proprioception (position sense) to establish empirical evidence. Concurrently, efforts should focus on systematic data collection to establish a database of local traditional medicine wisdom, serving as a valuable knowledge resource for Thai traditional medicine practitioners and interested parties. Research is also needed to develop and standardize the coconut shell stepping postures to ensure that they are anatomically aligned with the musculoskeletal system. Finally, it is imperative to disseminate and transfer this body of knowledge to foster further research in Thai traditional medicine and alternative medicine.

Key words: folk healer, coconut shell stepping exercise, folk medicine wisdom

บทนำและวัตถุประสงค์

ในปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete-Aged Society)^[1] สิ่งตามมาคือปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุซึ่งพบการเกิดอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจเรื่องความมั่นใจ ชีวิต และทรัพย์สิน ในบางรายอาจส่งผลต่อชีวิต ผลวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถนะ พบว่าอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุสูงกว่าทุกกลุ่มอายุมากกว่า 3 เท่า โดยเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงกว่าเพศหญิง 3 เท่า^[2] จากคลังข้อมูลสุขภาพจังหวัดเลย ข้อมูลผู้สูงอายุ เดือนธันวาคม 2565 พบว่า มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 122,685 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 และมีผู้สูงอายุที่อายุ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 0.14 ของประชากรสูงอายุทั้งหมด โดยประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จังหวัดเลยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์^[3]

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเป็นการรักษาที่สืบทอดกันมาจากการบรรพบุรุษนอกจากการรักษาด้วยการปรุงยาตามหลักเภสัชกรรมไทย การนวดไทย เพื่อลดอาการปวดหรือกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อแล้ว ศาสตร์การแพทย์แผนไทยมีการประดิษฐ์อุปกรณ์เพื่อใช้ในการบำบัดรักษา การเหยียบกะลามะพร้าวบำบัดเป็นอีกอุปกรณ์ที่แพทย์แผนไทยใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดอาการชาที่เท้า และการฝึกยืนกะลา ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวได้^[4] จากการศึกษาของพัชรียา อัมพุด และสิริมา วงษ์พล ที่ศึกษาผลของการก้าวขึ้นลงอุปกรณ์กะลามะพร้าวต่อความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างครึ่งล่างเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการเพิ่มขึ้นของความทนทานของกล้ามเนื้อ

เนื้อเยื่อส่วนล่างหลังการทดสอบมากกว่าก่อนการทดสอบ^[5] การรักษาโดยวิธีการทางแพทย์แผนไทย การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลของอวัยวะภายในต่าง ๆ และเพิ่มระบบการไหลเวียนเลือดและการใช้เท้าเหยียบกะลามะพร้าวทุกวันเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดบริเวณฝ่าเท้า อีกทั้งยังเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อขาและน่อง^[6] และยังพบว่าไม่มีศาสตร์และการแพทย์แผนเดียวที่สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้นการแพทย์แบบผสมผสานโดยใช้การรักษาที่มากกว่าแผนการรักษาเดียว^[7] โดยจากผลการศึกษา พบว่าการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทั้งสองข้างช่วยลดอาการชา อาการปวดเมื่อยได้ การนวดฝ่าเท้าหรือการกดจุดสะท้อนเท้าด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวเป็นศาสตร์โบราณแบบไทยที่มีการนำมาใช้ในการรักษาและพบว่าบริเวณฝ่าเท้าเป็นตำแหน่งสะท้อนถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย 62 จุด^[8] เพื่อให้พลังไหลเวียนดี และมีการปรับสมดุลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ทั้ง 7 ระบบ ได้แก่ ระบบขับถ่าย สมอ สมอง การฟัง ประสาทไขสันหลัง ต่อมไร้ท่อ และภูมิคุ้มกัน การรักษาแนวทางนี้สามารถช่วยลดอาการชา อาการเมื่อยล้าที่ฝ่าเท้า^[9] จังหวัดเลยมีภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยโดยนางชีวาพร คำบุรี หมอพื้นบ้าน ภูมิลาเนา อำเภอสว่างซาว จังหวัดเลย ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ด้านภูมิปัญญาการดูแลตนเองด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยมีท่าที่ใช้ในการเหยียบที่มีลักษณะเฉพาะช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง และได้ทำการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรมคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว ของนางชีวาพร

ดิบุรี จังหวัดเลย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) รวบรวมองค์ความรู้และรูปแบบวิธีการ ของภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านด้วยการเหี่ยบบะกลามะพร้าวจากหมอฟันบ้าน 2) ศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของกลุ่มสหวิชาชีพต่อรูปแบบวิธีการเหี่ยบบะกลามะพร้าวของหมอฟันบ้านและความสอดคล้องกับหลักการทางกายภาพบำบัด 3) ประเมินผลลัพธ์เบื้องต้นของการเหี่ยบบะกลามะพร้าวในการแก้ปัญหาสุขภาพของผู้ที่เคยรับบริการจากหมอชีวาพร ดิบุรี

ระเบียบวิธีศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ที่ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย หมายเลขรับรอง [ECLOEI 0031/2566] ลงวันที่ 25 กรกฎาคม 2566 ซึ่งทำการเก็บข้อมูลหมอฟันบ้าน 8 ประเด็น และการอภิปรายกลุ่มในกลุ่มสหวิชาชีพ โดยมีประเด็นคำถามต่อรูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าวของหมอฟันบ้าน 6 ประเด็น และการลงพื้นที่สัมภาษณ์จากผู้เคยใช้บริการ จำนวน 3 ราย ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยทั้งหมด ทั้งวัตถุประสงค์ วิธีการ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และการรักษาความลับของข้อมูล และได้ขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ (informed consent) จากผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

วัสดุ

คณะผู้วิจัยได้ทำการออกแบบเครื่องมือโดยการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 เครื่องมือ

1. แบบการสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลหมอฟันบ้าน

- 1) ข้อมูลบรรยายเกี่ยวกับหมอฟันบ้าน

- 2) ประวัติทั่วไป

- 3) ประวัติการเป็นหมอฟันบ้าน

- 4) ความรู้และประสบการณ์ของหมอฟันบ้าน

- 5) การถ่ายทอดองค์ความรู้

- 6) วิธีการรักษา

- 7) การบูชาครู

- 8) อื่น ๆ

2. แบบการอภิปรายกลุ่มในกลุ่มสหวิชาชีพ ต่อรูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าวของหมอฟันบ้าน

- 1) ความคิดเห็นต่อรูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าว

- 2) รูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าวสามารถแก้ไขปัญหาการปวดตลกหกล้มของผู้สูงอายุ

- 3) ประโยชน์จากการเหี่ยบบะกลามะพร้าว

- 4) ความเสี่ยงที่อาจพบจากการใช้รูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าว

- 5) การประเมินผลของรูปแบบการเหี่ยบบะกลามะพร้าว

- 6) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3. แบบการสัมภาษณ์ผู้เคยรับบริการ

- 1) เหตุใดจึงเลือกรักษากับหมอชีวาพร ดิบุรี

- 2) ผลการรักษาเป็นอย่างไร

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ Item Objective Congruence Index: IOC คณะผู้วิจัยได้ทำการนำเครื่องมือที่ออกแบบไปตรวจสอบกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเกณฑ์การผ่านต้องมีคะแนนในข้อไม่ต่ำกว่า 0.5 คะแนน การตรวจสอบเครื่องมือความตรง (Validity) มีขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

2. นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิกลับมาคำนวณคะแนน ให้ข้อที่มีคะแนนมากกว่า 0.5 คะแนน เป็นข้อที่ผ่านการประเมิน และข้อที่มีคะแนนไม่ถึง 0.5 คะแนน ให้ทำการปรับปรุง

3. คณะผู้วิจัยทำการปรับปรุงเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

4. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ IOC ได้แก่

1) แบบการสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลหมอพื้นบ้าน ผลการประเมินความสอดคล้องมีค่าตั้งแต่ 0.67 - 1.0

2) แบบการอภิปรายกลุ่มในกลุ่มสหวิชาชีพ ต่อรูปแบบการเหี่ยวย่นกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้านสอดคล้องมีค่าตั้งแต่ 0.67-1.0

3) แบบการสัมภาษณ์จากผู้เคยใช้บริการ สอดคล้องมีค่าตั้งแต่ 0.67-1.0

5. นำเครื่องมือที่ได้จากการปรับปรุงไปใช้ในการเก็บข้อมูล

วิธีการศึกษา

การวิจัยมีการเตรียมเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจำนวน 3 ชุด โดยการสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง (semi-structured Interview) เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลข้อมูลหมอพื้นบ้าน

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกชนิดกึ่งโครงสร้างกับ นางชีวาพร ดิบุรี หมอพื้นบ้านผู้เชี่ยวชาญในจังหวัดเลย เครื่องมือสัมภาษณ์ได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบเพื่อรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาดั้งเดิมของการเหี่ยวย่นกะลามะพร้าวอย่างละเอียด โดยครอบคลุมประเด็นสำคัญ 8 ด้าน ได้แก่ 1) ข้อมูลบรรยายเกี่ยวกับหมอพื้นบ้าน

2) ประวัติทั่วไป 3) ประวัติการเป็นหมอพื้นบ้าน 4) ความรู้และประสบการณ์เฉพาะทาง, 5) วิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ 6) ขั้นตอนวิธีการรักษา 7) การบูชาครู และ 8) ประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกของเทคนิคและหลักการบำบัดที่เป็นเอกลักษณ์

2. การเก็บข้อมูลกลุ่มในกลุ่มสหวิชาชีพ จำนวน 30 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการ อภิปรายกลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากคณะผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรทางการแพทย์หลากหลายสาขาวิชาชีพ ประกอบด้วย แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู 3 คน นักกายภาพบำบัด 2 คน นักกิจกรรมบำบัด 2 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน แพทย์แผนไทย 20 คน และแพทย์แผนจีน 1 คน การอภิปรายมุ่งเน้นไปที่การประเมินรูปแบบการเหี่ยวย่นกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจสอบความสอดคล้องกับหลักการทางกายภาพบำบัด (เช่น การยืด การคลาย การกด การคลึง) รวมถึงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับศักยภาพของรูปแบบดังกล่าวในการแก้ไขปัญหาการปวดตึงกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ประโยชน์ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และข้อเสนอแนะเชิงวิชาการที่จำเป็นต่อการพัฒนาและตรวจสอบความถูกต้อง (validation) ของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเหี่ยวย่นกะลามะพร้าวต่อไป

3. การเก็บข้อมูลผู้เคยรับบริการ จำนวน 3 ราย

การเก็บข้อมูลผู้เคยรับบริการ โดยดำเนินการสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างกับผู้ที่เคยใช้บริการกับหมอชีวาพร ดิบุรี จำนวน 3 ราย วัตถุประสงค์คือการ

รวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลการรักษาที่ได้รับ รวมถึงเหตุผลในการเลือกเข้ารับการรักษา และการเปลี่ยนแปลงของอาการทางคลินิกที่ผู้ป่วยรับรู้ได้ เช่น อาการปวดบริเวณฝ่าเท้าและขา อาการชาปลายเท้า และการรับรู้ถึงการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น เพื่อใช้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับผลลัพธ์เชิงประสิทธิผลเบื้องต้นของการบำบัดด้วยภูมิปัญญาพื้น

สถิติที่ใช้ในการวิจัย นำเสนอผลการวิจัยในลักษณะเชิงพรรณนา (Description) และพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยข้อมูลจากเอกสารย้อนหลัง การสัมภาษณ์ การอภิปรายกลุ่ม และการติดตามผลการรักษาผู้ป่วย ในประเด็นต่าง ๆ ของการศึกษา ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวจังหวัดเลย กรณีศึกษา นางสาวพร ดิบุรี

ผลการศึกษา

1. ผลการศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิเคราะห์เนื้อหา (Figure 1) พบว่านางสาวพร ดิบุรี ภูมิลำเนาเป็นชาวจังหวัดเลย ซึ่งองค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านทั้งหมดได้รับการสืบทอดมาจากบิดาเมื่อปี พ.ศ. 2504 มีความรู้การรักษาโรคที่หลากหลายและมีตำรับยารักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคกรดไหลย้อน ทวารหนัก โรคงูสวัด โรคผื่นคันเรื้อรัง น้ำเหลืองเสีย อีกทั้ง “ตำรับน้ำมันวุ้น” ได้รับการจดสิทธิภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยส่วนบุคคล หมอพื้นบ้านมีท่าการบริหารร่างกายด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนเอง หลักการวินิจฉัยโรคตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านมีวิธีการในการตรวจด้วยการสอบถามอาการ โดยเริ่มจากการซักประวัติตรวจร่างกาย สอบถามอาการ ดูท่าทาง

การเดิน (เดินกะเผลก) การพูด สีหน้า การคลำสัมผัสกล้ามเนื้อขา น่อง เท้า หากพบกล้ามเนื้อแข็งตึง จะเริ่มขั้นตอนการรักษาด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว และการนัดติดตามผลการรักษา จะพิจารณาจากอาการของผู้มารับบริการ โดยมากแล้วมักจะติดตามห่างกันครั้งละ 3 วัน ให้การรักษา 5 ครั้ง นางสาวพร ดิบุรี มีพิธีการบูชาครู โดยสวดมนต์คาถาชินบัญชรและจัดขันธ 5 คือ เทียนสีขาว 5 เล่ม ธูป 5 ดอก ดอกมะลิ 1 พวง หรือกรวยใส่ดอกไม้ พร้อมเงิน 12 บาท



Figure 1 In-depth interview of the folk healer on coconut shell stepping exercise

ท่าการบริหารร่างกายด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวที่เป็นเอกลักษณ์ของหมอพื้นบ้าน นางสาว ดิบุรี

ท่าบริหารร่างกายด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวของนางสาวพร ดิบุรี เป็นท่าการยืนเหยียบบนกะลา

มะพร้าว จำนวน 5 ทำ ได้แก่ ท่าที่ 1 ยืนโดยให้ปลายเท้า (forefoot) แนบกับกะลา สันเท้าอยู่ติดพื้น เอนตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง อย่างน้อย 10 ครั้ง (Figure 2A) ท่าที่ 2 ยืนเหยียบกะลาและยืนเขย่งด้วยปลายเท้า (Forefoot) เขย่งขึ้นและลง บนกะลา 10 ครั้ง (Figure 2B) ท่าที่ 3 ยืนโดยใช้ส่วนกลางของเท้า (midfoot)

เอนตัวไปด้านหน้า-ด้านหลัง และให้กดเซไว้เท่าที่จะทนได้ 3 นาที (Figure 2C) ท่าที่ 4 ยืนโดยใช้ส่วนกลางของเท้า (Midfoot) ก่อนไปทางสันเท้า เอนตัวไปด้านหน้า-ด้านหลัง และให้กดเซไว้เท่าที่จะทนได้ (Figure 2D) ท่าที่ 5 ยืนโดยใช้สันเท้า (hindfoot) หมุนสันเท้าไปด้านซ้าย และด้านขวา สลับกัน 10 ครั้ง (Figure 2E)



Figure 2A. Posture 1 – Stand with forefoot on the coconut shell, and heel on the floor, lean forward and backward at least 10 times.



Figure 2B. Posture 2 – Stand with forefoot on the coconut shell, performing 10 repetitions of heel raises



Figure 2C Posture 3 – Stand with midfoot on the coconut shell, lean forward and backward and maintain sustained pressure for 3 minutes.



Figure 2D Posture 4 – Stand with the midfoot, transitioning toward the heel, on the coconut shell. Lean forward and backward, and maintain sustained pressure for as long as it is tolerable.



Figure 2E Posture 5 – Stand on the coconut shell and bear weight on the heel. Alternately rotate the heel to the left and to the right for 10 repetitions.

Figures 2A–2E Five postures of coconut shell stepping exercise of Mrs. Chivaporn Deeburi, a folk healer of Loei province

2. ผลการเก็บข้อมูลในกลุ่มสหวิชาชีพด้วยการอภิปรายกลุ่ม

ผลการอภิปรายกลุ่มเพื่อรับฟังความเห็นและข้อเสนอแนะต่อภูมิปัญญาการเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้าน พบว่าสหวิชาชีพซึ่งประกอบด้วย แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู 3 คน นักกายภาพบำบัด 2 คน นักกิจกรรมบำบัด 2 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน แพทย์แผนไทย 20 คน และแพทย์แผนจีน 1 คน เห็นด้วยกับการใช้รูปแบบการเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้าน เห็นว่ามีความสอดคล้องกับหลักการกายภาพบำบัด (การยืด การคลาย การกด การคลึง) สามารถช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เพื่อปรับสมดุล และการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดช่วยผ่อนคลาย เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อต้นขา น่อง เข้า ให้แข็งแรง ช่วยทำให้มีการทรงตัวที่ดีจะสามารถช่วยลดการพลัดตกหกล้มได้ รูปแบบการเหยียบกะลาสามารถแก้ไขในส่วนการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเท้าทั้งสองข้าง ซึ่งจะสามารถทำให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกาย ทำให้แข็งแรง สามารถเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อได้ แต่ควรมีท่าทางที่เน้นในแต่ละส่วนของเท้าให้มีความชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ เห็นว่าการบริหารด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวมีประโยชน์ทางจิตใจ คือ ช่วยฝึกสมาธิ ช่วยผ่อนคลาย ในบางรายเป็นผู้สูงอายุติดสังคมสามารถนำมาทำร่วมกันได้ โดยในระหว่างปฏิบัติควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการบาดเจ็บขณะเหยียบกะลามะพร้าว และมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติท่ากายบริหารให้มีความปลอดภัยมากขึ้นโดยให้มีแผ่นรองกันลื่นพร้อมราวจับช่วยพยุง และควรทำการบริหาร 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกันไม่เกิน 8 สัปดาห์ และตรวจสอบลักษณะของกะลามะพร้าวให้มีความโค้งที่เหมาะสม ไม่มีรอย

แตกร้าว

3. ผลการติดตามการรักษาของผู้ป่วยที่มาปรึกษากับหมอชีวาพร ดีบุรี

ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย รายที่ 1 อายุ 76 ปี

เพศชาย สถานภาพสมรส ประกอบอาชีพพ่อบ้าน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย

คำถาม “เพราะเหตุใดจึงเลือกรักษากับหมอชีวาพร ดีบุรี”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อมีอาการปวดขา เจ็บที่ฝ่าเท้า มีอาการตึงหลังร่วมด้วย ทำให้ไม่สามารถเดินหรือยืนได้นาน เคยไปรักษากับแพทย์ที่โรงพยาบาล ได้ยาบรรเทาอาการปวดใช้รับประทาน เมื่อหยุดรับประทานพบว่าอาการปวดยังไม่หาย จึงมาได้รับการรักษากับหมอชีวาพร ดีบุรี”

คำถาม “ผลการรักษาเป็นอย่างไร”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “ได้รับการนวดรักษา และการเหยียบกะลามะพร้าวร่วมด้วย ใช้ระยะเวลาในการเหยียบกะลาประมาณ 5-7 วัน แต่ในช่วง 3 วันแรกจะรู้สึกตึงๆ บริเวณเท้าและน่อง หลังจากนั้นจะรู้สึกดีขึ้นเหมือนกล้ามเนื้อคลายตัว ผลการรักษาอาการปวดขา เจ็บที่ฝ่าเท้า และตึงหลังดีขึ้นไม่มีอาการปวด และได้ใช้การเหยียบกะลาเป็นการออกกำลังกายช่วงเย็นก่อนกินข้าว”

ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย รายที่ 2 อายุ 53 ปี

เพศหญิง สถานภาพสมรส ประกอบอาชีพรับจ้าง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย

คำถาม “เพราะเหตุใดจึงเลือกรักษากับหมอชีวาพร ดีบุรี”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “มีโรคประจำตัวเป็นเบาหวาน มีอาการปวดขา และอาการชาปลายเท้าร่วมด้วย บางครั้ง มักมีอาการปวดบริเวณฝ่าเท้า เมื่อยืน

ทำงานเป็นเวลานาน มีความประสงค์ไม่ยอมรับยาแผนปัจจุบันจากแพทย์เนื่องจากรับประทานยาเยอะ แพทย์จึงแนะนำยาทาแก้ปวดเมื่อย จากนั้นได้ทดลองใช้รักษาตามคำบอกเล่าต่อกันมากับหมอชีวาพร ดิบุรี ในอาการปวดบริเวณฝ่าเท้า”

คำถาม “ผลการรักษาเป็นอย่างไร”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “มีการใช้น้ำมันว่าน 108 ตำรับหมอชีวาพร ร่วมนวดด้วย ในช่วงแรกของการเหยียบกะลามะพร้าวรู้สึกเจ็บฝ่าเท้า เนื่องจากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน และทำตามคำแนะนำของหมอชีวาพร โดยการบริหารฝ่าเท้าตามโปรแกรม และการดูแลสุขภาพ ใช้รูปแบบการเหยียบกะลามะพร้าวเพียง 7 วัน พบว่าอาการปวดบริเวณฝ่าเท้า ปวดชาลดลง ที่สำคัญอาการชาปลายเท้าดีขึ้น รู้สึกเลือดไหลเวียนดีขึ้น ปัจจุบันเหยียบกะลามะพร้าวในช่วงที่รู้สึกเมื่อยเท้าเท่านั้น”

ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย รายที่ 3 อายุ 74 ปี

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย

คำถาม “เพราะเหตุใดจึงเลือกรักษากับหมอชีวาพร ดิบุรี”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “เริ่มมีอาการปวดเท้าปวดขา ตึงน่อง ทำให้เดินไม่สะดวก ไม่เคยเข้ารับการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน ได้รู้จักหมอชีวาพร ดิบุรี ผ่านหลานสาว และเคยรู้จักการเหยียบกะลามะพร้าว แต่ไม่เคยทราบวิธีการเหยียบที่ถูกต้อง จึงได้ติดต่อกับหมอเพื่อขอเข้ารับการรักษาอาการปวดเมื่อยดังกล่าว”

คำถาม “ผลการรักษาเป็นอย่างไร”

ผู้ป่วยให้สัมภาษณ์ว่า “หมอชีวาพร ได้ให้กะลามะพร้าวสำหรับเหยียบมา 1 คู่ พร้อมแนะนำวิธีการเหยียบ โดยให้เหยียบทุกวัน ตามโปรแกรม ในช่วงแรกของการเหยียบจะรู้สึกตึงมาก บางครั้งก็รู้สึกเจ็บ

ร่วมด้วย แต่พอใช้ไปสักพักแล้วรู้สึกเส้นกล้ามเนื้อบริเวณฝ่าเท้าคลายตัวลง รู้สึกกล้ามเนื้อที่ขาแข็งแรงขึ้นเมื่อเดินนาน ๆ ไม่รู้สึกเจ็บอีก และคิดว่าจะใช้การออกกำลังกายด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวต่อไป”

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยในการดูแลตนเองด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว ของ นางชีวาพร ดิบุรี หมอพื้นบ้านจังหวัดเลย ได้รับการสืบทอดองค์ความรู้มาจากบรรพบุรุษนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยเป็นเวลายาวนาน ทำให้เกิดความรู้ความเชี่ยวชาญในท่าการบริหารด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว ซึ่งนำมารักษาให้กับคนในชุมชน และผู้เข้ามาใช้บริการจะแนะนำและบอกต่อผู้อื่น โดยการเหยียบกะลามะพร้าวมีรูปแบบวิธีการทางการแพทย์แผนไทยซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการกายภาพบำบัด ในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวระบบกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการยืด การคลาย การกด การคลึง การเหยียบ ซึ่งขั้นตอนรักษาด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้านมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิโรจน์ มุมนานะจิตต์ และ บุญเชิด หนูอ้อม โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษาการฟื้นฟูและสืบทอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย จังหวัดชลบุรีเกี่ยวกับการนำระบบสุขภาพการแพทย์แผนไทยให้ได้รับการยอมรับในพื้นที่มีการพึ่งพาตนเอง มีนวัตกรรมภูมิปัญญาไทย เกิดต้นแบบด้านการแพทย์แผนไทย^[7] ซึ่งการศึกษาองค์ความรู้ของ นางชีวาพร ดิบุรี หมอพื้นบ้านในการดูแลตนเองด้วยการเหยียบกะลามะพร้าว จังหวัดเลยครั้งนี้ หมอพื้นบ้านได้มีการนำท่ากายบริหารด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวเพื่อบรรเทาอาการปวดฝ่าเท้า คลาย

กล้ามเนื้อส่วนล่าง สร้างความแข็งแรง ทำให้มีการทรงตัวที่ดีสามารถช่วยลดการปวดตึงกล้ามเนื้อได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมใจ โຈ๊ะประโคน, อ่ำพล บุญเพียร และปฐมมา จันทรพล โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมหมอนหนุนกะลาบรรเทาอาการปวด กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สำหรับผู้มารับบริการ ซึ่งนวัตกรรมหมอนหนุนกะลาเมื่อใช้ทำให้มีแรงกดที่พอเหมาะต่อกล้ามเนื้อช่วยในการกระตุ้นและทำให้หลอดเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนเลือด อาการปวดตึงทุเลาลง นวัตกรรมหมอนหนุนกะลาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ จึงสามารถเป็นทางเลือกสำหรับให้ผู้ที่มีการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ได้^[8] ซึ่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับท่าเหยียบกะลามะพร้าวของนางชีวพร ตีบุรี ดังนั้น จะเห็นได้ว่านอกเหนือจากรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันแล้วการรักษาด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวซึ่งเป็นภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษยังเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของประชาชนที่มีปัญหาปวดตึงกล้ามเนื้อขา น่อง และเท้า

ข้อสรุป

ผลการรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านด้วยการเหยียบกะลามะพร้าวของหมอพื้นบ้าน นางชีวพร ตีบุรี พบว่า กระบวนการและท่าทางการเหยียบกะลามะพร้าวที่มาจากการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และการส่งเสริมจากประสบการณ์การรักษาในชุมชนสามารถใช้ดูแลสุขภาพคนในชุมชนซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยคลายและแก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แต่พบว่ายังขาดข้อมูลตามหลักกายวิภาคศาสตร์ ด้านระบบ

กล้ามเนื้อ เพื่อให้ทำท่างในการเหยียบมีความถูกต้องตามหลักการมากขึ้น จึงมีความจำเป็นในการพัฒนาองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน โดยอาศัยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านกายวิภาคศาสตร์เข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และปรับปรุงท่าทางการเหยียบให้สอดคล้องกับโครงสร้าง และการทำงานของร่างกายอย่างถูกต้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และสร้างมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้าง ทั้งในด้านสุขภาพชุมชน อีกทั้งควรมีการเผยแพร่และถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อให้สามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในระดับชุมชน และพัฒนาสู่งานวิจัยด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ภูมิปัญญาด้านการรักษาที่ศึกษาเป็นที่ยอมรับกันในกลุ่มชน และมีผลการรักษาจากผู้เคยรับบริการ หากมีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ให้ได้หลักฐานเชิงประจักษ์จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือมากขึ้น

2. ควรนำข้อมูลที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมไว้เป็นฐานข้อมูลเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับแพทย์แผนไทยและผู้ที่มีความสนใจเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำท่าการเหยียบกะลาของหมอชีวพร ตีบุรี ศึกษาต่อเพิ่มเติมเพื่อให้มีความสอดคล้องกับระบบกล้ามเนื้อทางกายวิภาคต่อไป

2. ควรมีการสำรวจหมอพื้นบ้านที่ยังไม่เคยได้

รับการขึ้นทะเบียนหรือเผยแพร่ข้อมูล เพื่อดำรงไว้ซึ่ง ภูมิปัญญาและองค์ความรู้ด้านการรักษาไม่ให้สูญหาย ไป

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณอย่างสูงต่อ กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ได้สนับสนุนงบประมาณ ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้

References

1. Nawsuwan K, Dulyakasem U, Kaewkrachok T, Singweratham N. Holistic health care with Thai wisdom. *Journal of Police Nursing*. 2014;6(1):250. (in Thai).
2. Srichang N, Khawee L. A summary of the fall prediction for older adults (aged 60 and above) in Thailand 2560-2564. Nonthaburi: Department of Disease Control, Ministry of Public Health; 2021. (in Thai).
3. Loei Provincial Public Health Office. Health Data Center (HDC) [Internet]. [cited 2023 Dec 30]. Available from: <https://lei.hdc.moph.go.th/hdc/main/index.php>
4. Piyapakornchai P, Nochitt V, Kerkchaiwan D. Synthesis and application of local wisdom in using coconut shells massage with the elderly. *Journal of Gerontology and Geriatric Medicine*. 2006;7(4):12-22. (in Thai).
5. Amput P, Wongphon S. Effect of coconut-shell-stepping exercise on balance ability of elders. *Srinagarind Medical Journal*. 2016;31(6):372-376. (in Thai).
6. Pianchaowakul S. Sart haeng thao: Khumu mo pracham khropkhrua (The science of the foot: Family doctor's handbook). Bangkok: Khemthong; (in Thai)
7. Nakonkhang E, Inprasit P, Chaisuwan K, Ngamkham S. Effect of plantar massaging using palm-kernel shell combined with drug treatment in patients with diabetes mellitus type II. *Journal of Nurses Association of Thailand Northern Office*. 2021;27(2):1-14. (in Thai).
8. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health. Thai Traditional Medicine and Herbal Wisdom System [Internet]. [cited 2023 Dec 31]. Available from: <https://ttm.dtam.moph.go.th/>
9. Mumanajit W, Nuim B. Restoration and inheritance of Thai traditional medical knowledge and indigenous medicine in Chon Buri province. *Journal of Humanities and Social Sciences Burapha University*. 2016;24(46):147-170. (in Thai).