วารสารการแพทย์แผนจีนในประเทศไทย
Thailand Journal of Traditional Chinese Medicine
泰国中医药杂志

บทความปริทัศน์

การรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันจากกีฬายกน้ำหนักด้วยการนวดทุยหนา

กัญธิมา วุฒิ, ธีรา อารีย์, ธิติ นิลรุ่งรัตนา, ปภาวรินทร์ อัศวเดชเมธากุล, ชนาธิป ศิริดำรงค์, ธนภรณ์ ธนศรีวนิชชัย, กรกฎ คุณโท, ฉันทัช เฉิน
คลินิกการประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว

บทคัดย่อ: อาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน (acute lumbar sprain) เป็นอาการการบาดเจ็บที่พบได้บ่อยในกีฬายกน้ำหนัก มักมีอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างรุนแรง ปัจจุบันผู้คนหันมารักษากับแพทย์ทางเลือกมากขึ้น โดยเฉพาะศาสตร์การแพทย์-แผนจีน บทความนี้ได้รวบรวมมุมมองเกี่ยวกับการรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันด้วยการนวดทุยหนา เช่น กลไกการเกิดโรค อาการของโรค การตรวจร่างกาย รวมถึงหลักการและวิธีการนวดรักษาต่างๆ ซึ่งได้ผลดีอย่างเห็นได้ชัด เพื่อเป็นทางเลือกในการรักษา หากรักษาได้อย่างถูกต้องและทันท่วงทีสามารถยับยั้งการดำเนินการของโรคเข้าสู่อาการเรื้อรังได้

คำสำคัญ: อาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน; กีฬายกน้ำหนัก; แพทย์แผนจีน; ทุยหนา

ผู้รับผิดชอบบทความ: กัญธิมา วุฒิ: namtan30@windowslive.com

Received: 9 November 2021 Revised: 23 March 2022 Accepted: 9 June 2022

บทนำ

ปัจจุบันผู้คนสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะกีฬายกน้ำหนักซึ่งเป็นหนึ่งในกีฬาที่ได้รับความนิยม มีทั้งการแข่งขันหรือการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย แต่ก็มีความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ซึ่งสามารถเกิดการบาดเจ็บได้ทุกส่วนของร่างกาย การบาดเจ็บที่พบในนักกีฬายกน้ำหนักประมาณร้อยละ 50 จะเป็นการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อแบบเฉียบพลัน (acute muscle injuries) หรือเอ็นกล้ามเนื้อที่เกิดจากการใช้งานมากเกินไป (overuse-related tendon injuries)[1] จะพบการบาดเจ็บที่หลังส่วนล่างมากที่สุด รองลงมาคือเข่าและไหล่ ในประเภทของการบาดเจ็บ พบว่ากล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอักเสบมากที่สุด การบาดเจ็บที่หลังและไหล่มักเป็นการบาดเจ็บเฉียบพลัน และการบาดเจ็บที่เข่าเป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง[2] จากการรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการนวดทุยหนาเพื่อรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน ผลการศึกษาพบว่า การนวดทุยหนาสามารถรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันได้ผลดีอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงผลข้างเคียงน้อย จึงนับเป็นวิธีที่น่าสนใจและเป็นทางเลือกใหม่สำหรับผู้ป่วย

การบาดเจ็บจากกีฬายกน้ำหนัก

การบาดเจ็บจากกีฬายกน้ำหนักส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บบริเวณหลังส่วนล่าง เนื่องจากเป็นศูนย์กลางในการรับน้ำหนักตัว โดยผู้เล่นอาจจะมีการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอหรือการฝึกซ้อมท่าเทคนิคที่ไม่ถูกต้อง การยกน้ำหนักในปริมาณที่มากเกินไปสามารถส่งผลต่อท่าทางการยก (body posture) และการที่เอียงตัวหรือการงอหลัง เป็นการเพิ่มความตึงเครียดบริเวณกระดูกสันหลังของผู้ยกน้ำหนัก และส่งผลกระทบต่อกระดูกสันหลังส่วนเอว ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้[3] จากการสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชนในช่วงระยะการแข่งขันของจรรยา ใจคำ[4] มีผู้เข้าร่วม 158 คน พบว่าตำแหน่งบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักในช่วงแข่งขัน 3 อันดับแรก ได้แก่ การบาดเจ็บที่หลังร้อยละ 15.2 ที่เข่าร้อยละ 14.6 ข้อมือร้อยละ 13.3 และตำแหน่งการบาดเจ็บของร่างกายในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน ได้แก่ การบาดเจ็บที่หลัง

จำนวน 56 คน การบาดเจ็บที่บริเวณเข่าจำนวน 50 คน การบาดเจ็บที่ข้อมือ 44 คน ตามลำดับ จากการศึกษาอุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย ของจันทน์หอม กันทะสอน[5] การบาดเจ็บครั้งแรกในการเริ่มเล่นกีฬายกน้ำหนักคือ หลังส่วนล่างร้อยละ 28.89 ข้อมือร้อยละ 20 ฝ่ามือร้อยละ 13.33 ข้อศอกร้อยละ 8.89 ไหล่ร้อยละ 4.4 สะบักร้อยละ 2.22 ซึ่งเห็นได้ว่าการบาดเจ็บจากกีฬายกน้ำหนักส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บบริเวณหลังส่วนล่าง โดยทั่วไปมักเป็นการบาดเจ็บแบบเฉียบพลันขณะฝึกซ้อม

อาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันในมุมมองการแพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีนจัดอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันอยู่ในกลุ่มอาการปวดเอว (腰痛) คือ การบาดเจ็บแบบเฉียบพลันของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ ปลอกหุ้มข้อ (articular capsule) และเซลล์เนื้อเยื่อบุข้อต่อ (synovial cell) ที่บริเวณช่วงหลัง เอว และสะโพก ทำให้เกิดอาการปวดที่บริเวณช่วงเอว จนส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหว หรือเกิดการบาดเจ็บอย่างรุนแรงบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนเอวตามเส้นลมปราณ กระเพาะปัสสาวะ และเส้นลมปราณตูม่าย มีการติดขัดของเลือด จนทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นมา[6] มักพบในกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่ต้องใช้แรงงานอาชีพที่ต้องก้มๆ เงยๆ ทำงานเป็นประจำ หรือกลุ่มคนที่ขาดการออกกำลังกาย พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง มักมีอาการปวดหลังส่วนล่างรุนแรงลักษณะเหมือนเข็มแทงปวดตึง หรือปวดบิดอย่างต่อเนื่อง มีตำแหน่งการบาดเจ็บที่ชัดเจน การเคลื่อนไหวติดขัด หรือไม่สามารถพลิกตัวขณะนอนได้ เมื่อลุกขึ้นจากที่นอน ไอ จาม หายใจลึกๆ ส่งผลให้ปวดมาก บางรายอาจมีอาการปวดร้าวไปที่บริเวณสะโพก มีกล้ามเนื้อหดเกร็งข้างเดียวหรือสองข้าง และพบการบาดเจ็บที่ตำแหน่งของกล้ามเนื้อช่วงกระเบนเหน็บ (sacrospinalis) หรือที่แอ่งกระดูกบั้นเอว (lumbar fascia) เมื่อทดสอบด้วยท่า straight leg raising test (SLRT) และท่า rotation test พบว่าผลเป็นบวก[7]

สาเหตุและกลไกการเกิดอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันในทางการแพทย์แผนจีน

แพทย์แผนจีนเชื่อว่าอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันเกิดจาก 2 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยภายในกระดูกสันหลังช่วงเอวเป็นตำแหน่งศูนย์กลางการเคลื่อนไหวของร่างกาย รับน้ำหนักครึ่งหนึ่งของร่างกาย เป็นหนึ่งในจุดที่มีการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ หรือการใช้ชีวิตประจำวันมากที่สุด ดังนั้นบริเวณนี้จึงง่ายต่อการบาดเจ็บ (2) ปัจจัยภายนอก การบาดเจ็บระยะเฉียบพลันของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่บริเวณเอว มักมีสาเหตุมาจากได้แรงมากระทำมากผิดปกติ หรืออาจเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง การออกแรงที่มากเกินไป กล้ามเนื้อขาดความพร้อมขณะยกของหนัก รวมไปถึงการหกล้ม ทำให้เส้นเอ็นกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บ ฉีกขาด ทำให้บริเวณนี้มีเลือดคั่ง บวม และเข้าสู่กระบวนการซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย[7] จากการศึกษาของ Pu Jianfeng[8] พบว่าอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันทางแพทย์แผนจีนมองว่า เกิดจากการที่ร่างกายเกิดภาวะพร่องของเลือดบริเวณสันหลัง เมื่อปล่อยไปนานๆ จะทำให้ร่างกายพร่องจนกระทบถึงไต หมายความว่าสาเหตุการเกิดอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันนั้นเกิดจากการที่เกิดปัจจัยจากภายนอกมากระทบจนเกิดการติดขัดของเลือด ชีพจรเต้นเร็ว และเส้นลมปราณจิงลั่วติดขัด จะเจ็บหนักช่วงกลางคืนและเบาลงช่วงกลางวัน หากอาการป่วยไม่รีบรักษาอาจพัฒนาไปเป็นโรคปวดเอวเรื้อรัง และอาจพัฒนาไปเป็นโรคกระดูกสันหลังส่วนเอวทับเส้นประสาทได้

การรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันด้วยทุยหนา

แพทย์แผนจีนเชื่อว่า ทุยหนามีสรรพคุณในการทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียน สลายเลือดคั่ง คลายเส้นเอ็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บจะทำให้การไหลเวียนของชี่และเลือดติดขัดส่งผลให้เกิดภาวะเลือดคั่ง ซึ่งเลือดคั่งจะติดอยู่ตามข้อต่อ กล้ามเนื้อ หรือกระดูก ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ข้อต่อไม่ยืดหยุ่นหรือเกิดอาการบวมและปวด[9] นอกจากนี้การนวดทุยหนายังช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว บรรเทาอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ยังสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลการทำงานทั้งการเหยียดและงอ (flexor and extensor) รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความสมดุลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคนไข้ปวดหลังส่วนล่าง จากงานวิจัยของ Pan Fan และคณะ[10] ทดลองในหนูทดลองพบว่า การนวดทุยหนาสามารถลดความรู้สึกเจ็บปวดและลดการส่งกระแสประสาทความเจ็บปวดที่ตัวรับความเจ็บปวดประเภท C-fiber ที่อยู่บริเวณประสาทส่วนปลายได้ รวมถึงเพิ่มการซ่อมแซมการบาดเจ็บของระบบประสาทส่วนปลายได้อีกด้วย

หัตถการทุยหนาสามารถแบ่งได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) การทะลวงเส้นลมปราณ ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ ผู้ทำการรักษายืนอยู่ด้านข้าง ใช้ท่ากดและคลึง (อั้นโหรวฝ่า 按揉法) เป็นลำดับแรกที่กล้ามเนื้อช่วงเอว ทำการนวดขึ้นลงสลับกันไปมาเป็นระยะเวลา 3-5 นาที จากนั้นใช้มือ

ทั้งสองข้างนวดท่าบีบคลึง (หนาโหรวฝ่า 拿揉法) ที่กล้ามเนื้อหลังจนรู้สึกตึงๆ หน่วงๆ ซึ่งหากมีอาการปวดเมื่อยหรืออาการชาลงไปที่สะโพกและขา ควรใช้ท่าที่ดัดเอวผู้ป่วยไปทางด้านหลัง 2-3 ครั้ง

2) การบรรเทาอาการปวดและคลายกล้ามเนื้อ ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ ผู้ทำการรักษายืนอยู่ด้านข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดบริเวณเอว 2-3 นาที หลังจากนั้นจึงใช้ท่าดีด (ถานปอฝ่า 弹拨法) ที่จุดกดเจ็บหรือบริเวณที่พบกล้ามเนื้อหดเกร็ง จุดละ 2-3 นาที เพื่อบรรเทาอาการปวดและคลายกล้ามเนื้อ

3) การปรับโครงสร้างร่างกาย

3.1) ท่านอนคว่ำดัดเอว ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ ผู้ทำการรักษายืนอยู่ด้านข้าง และใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างซ้อนกันแล้ววางไว้ที่ตำแหน่งเอว จากนั้นกดลงไปตามแนวกระดูกสันหลังจากบนลงล่าง 3-5 รอบ เน้นนวดที่ตำแหน่งเอวและกระเบนเหน็บ ใช้แรงนวดที่พอเหมาะไม่มากจนเกินไป ผู้ทำการรักษาใช้มือข้างหนึ่งกดที่สะโพกด้านตรงข้ามให้นิ่งแล้วใช้มืออีกข้างดึงหัวไหล่ด้านตรงข้ามขึ้นมา ออกแรงบิดให้เอวหมุนไปจนสุด แล้วจึงออกแรงดึงเบาๆ อีก 3-5 ครั้ง ทำแบบนี้เหมือนกันทั้งสองข้าง

3.2) ท่านอนตะแคงปรับโครงสร้างร่างกาย ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง ขาด้านบนงอเข่า ส่วนขาด้านล่างเหยียดตรง ผู้ทำการรักษาใช้มือข้างหนึ่งจับที่หัวไหล่ผู้ป่วย แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่สะโพกจากนั้นออกแรงดันสะโพกไปด้านหน้ามือทั้งสองข้างออกแรงดันคนละไปคนละทาง ให้เอวบิดจนได้ยินเสียงกระดูกลั่น ทำท่านี้เหมือนกันทั้งสองข้าง ท่าสุดท้ายให้ผู้ป่วยนอนตะแคง ผู้ทำการรักษาใช้มืออีกข้างหนึ่งจับไว้ตรงเอวด้านบนตรงกับจุดที่มีปัญหา แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่หัวเข่าหรือข้อเท้าด้านบน โดยออกแรงดันที่เอวและดึงขาให้อยู่ในท่าเหยียดขามาทางด้านหลัง ทำ 1-3 ครั้ง ทำท่านี้ทั้งสองข้างเหมือนกัน ท่านี้ใช้จัดกระดูก ที่ตำแหน่ง lumbar facet joints ให้ข้อต่อที่เคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิม

3.3) ท่างอเข่าหมุนเอว ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงาย ผู้ทำการรักษายืนอยู่ด้านข้าง ให้ผู้ป่วยงอขาเข้ามาจนหัวเข่าชิดกับหน้าอก ผู้ที่ทำการรักษาใช้มือข้างหนึ่งจับที่หัวเข่าทั้งสองข้าง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง จากนั้นออกแรงหมุนหัวเข่าไปตามเข็มนาฬิกา และหมุนทวนเข็มนาฬิกาและออกแรงกดลงไปที่ท้องรอบละ 3-5 ครั้ง ขั้นตอนสุดท้ายให้ผู้ป่วยนอนหงาย เหยียดขาออกใช้ท่าดึงและสั่นขา (เชียนโต่วฝ่า 牵抖法) อีก 2-3 ครั้ง

4) การอบอุ่นเส้นลมปราณ ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนคว่ำ ผู้ทำการรักษายืนอยู่ด้านข้าง แล้วใช้ฝ่ามือท่านวดคลึงลงบนกล้ามเนื้อหลังและเอวจากบนลงล่างสลับกันไปมา ให้ทำข้างที่ไม่มีอาการก่อน จากนั้นจึงทำอีกด้านหนึ่ง ทำสลับกันไปมา 3-5 รอบ หลังจากนั้นใช้ท่าถู (ชาฝ่า 搓法) โดยกล้ามเนื้อด้านข้างฝ่ามือถูขึ้นลงไปมาตามแนวเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะทั้งสองข้าง และถูในแนวนอนที่บริเวณกระเบนเหน็บ ถูทั้งสองตำแหน่งจนเกิดความรู้สึกอุ่นๆ เป็นอันสิ้นสุดกระบวนการและต้องทำร่วมกับการประคบร้อนเพื่อให้เส้นลมปราณไหลเวียนได้อย่างสะดวกสลายเลือดคั่ง[7]

จากการศึกษาของ Liang Zhenxin[11] ใช้การนวดทุยหนา 4 ขั้นตอนในการรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน โดยขั้นตอนที่หนึ่ง ผู้ป่วยนอนหงาย แพทย์ผู้รักษาใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ หรือนิ้วนางกดคลึงที่จุด Qihai (气海 RN6) ประมาณ 10 นาที กดจนจุดข้างต้นเกิดอาการหน่วง ขั้นตอนที่สอง แพทย์ผู้รักษาใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างประสานกันดีดคลึงที่จุด Jimen (箕门 SP11) ประมาณ 5-10 ครั้ง ขั้นตอนที่สาม ผู้ป่วยนอนคว่ำ แพทย์ผู้รักษาใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดคลึงที่จุด Shenshu (肾俞 BL23) ประมาณ 3 นาที และใช้ฝ่ามือกดคลึงบริเวณกล้ามเนื้อหลังล่างทั้งสองข้าง ประมาณ 3-4 ครั้ง ขั้นตอนที่สี่ แพทย์ผู้รักษาใช้นิ้วโป้งกดคลึงที่จุด Weizhong (委中 BL40) และใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างประสานกันดีดคลึงที่จุด Weizhong ประมาณ 5-10 ครั้ง และสุดท้ายใช้ฝ่ามือถูกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่าง ประมาณ 5 นาที ถูจนบริเวณข้างต้นเกิดความร้อน รักษาวันละ 1 ครั้ง/หนึ่งคอร์สการรักษา รักษา 7 ครั้ง มีประสิทธิผลในการรักษาถึง 100% ผลการรักษาหายขาด 45 รายและอาการดีขึ้น 5 ราย

จากการศึกษาของ Li XM[12] ใช้เทคนิคการกดคลึง (อั้นโหรวฝ่า 按揉法) ที่จุด Shousanli (手三里 LI10) ประมาณ 5 นาที ร่วมกับการนวดทุยหนารักษาโรคกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันในผู้ป่วย 31 ราย โดยการนวดทุยหนาจะเน้นที่บริเวณเอวเป็นหลัก ใช้เทคนิคการกลิ้ง (กุ๋นฝ่า 滚法) ประมาณ 3-4 ครั้ง การกดคลึงที่จุด Shenshu (肾俞 BL23), Yaoyangguan (腰阳关 DU3), Weizhong (委中 BL40) และจุด Chengshan (承山 BL57) ต่อมาผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง แพทย์ผู้รักษาใช้เทคนิคการจัดกระดูก (ปานฝ่า 板法) บริเวณหลังส่วนล่าง และสุดท้ายผู้ป่วยนอนคว่ำ แพทย์ผู้รักษาใช้เทคนิคการถูบริเวณกล้ามเนื้อที่ได้รับการบาดเจ็บ ถูจนบริเวณข้างต้นเกิดความร้อน มีประสิทธิผลในการรักษาเป็นอย่างดี รักษาหายขาด 17 ราย อาการดีขึ้น 14 ราย

จากการศึกษาของ Chen LJ[13] ใช้เทคนิคการปล่อยเลือดที่จุด Weizhong (委中 BL40) ร่วมกับการนวด-

ทุยหนารักษาโรคกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน เน้นการนวดบริเวณที่กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็ง โดยใช้เทคนิคการนวดนิ้วเดียว (อี้จื่อฉานทุยฝ่า 一指禅推法) การกลิ้ง (กุ๋นฝ่า 滚法) และการกด (อั้นฝ่า 按法) ประมาณ 10 นาที และใช้เทคนิคการดีดคลึงบริเวณกล้ามเนื้อหลังล่างข้างกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง ประมาณ 5 นาที ผู้ป่วยรับการรักษาทั้งหมด 3 ครั้ง (2 วัน/ครั้ง) มีประสิทธิผลในการรักษาถึงร้อยละ 93.02 ผลการรักษาหายขาด 33 ราย อาการดีขึ้น 7 ราย และไม่หาย 3 ราย

สรุป

แพทย์แผนจีนมองว่า อาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันที่เกิดจากกีฬายกน้ำหนัก มักมีการบาดเจ็บอย่างรุนแรงบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนเอวตามเส้นลมปราณ-กระเพาะปัสสาวะและเส้นลมปราณตูม่าย มีการติดขัดของเลือด จนทำให้เกิดการบาดเจ็บตามมา การรักษาจะเน้นการนวดทุยหนา โดยใช้หลักการทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียน สลายเลือดคั่ง คลายกล้ามเนื้อและเส้นเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลการทำงานของโครงสร้างร่างกาย จากการทบทวนงานวิจัยพบว่า ใช้การนวดทุยหนาในการรักษาอาการกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันได้ผลดีอย่างเห็นได้ชัด สามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของชี่และเลือดให้ดีมากขึ้นและเป็นปกติ ปรับหยินหยางให้สมดุล ส่งผลให้อาการปวดลดน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นท่ากด ท่าคลึง ท่าบีบคลึง ท่าดีด ท่าดึง และสั่นขา เป็นต้น หรือเน้นการนวดคลึงที่จุดฝังเข็ม เช่น จุด Qihai, Jimen, Shenshu, Weizhong, Shousanli, Yaoyangguan, Chengshan ร่วมกับเน้นนวดบริเวณที่กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็ง หากได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง อาการปวดสามารถหายขาด ทั้งนี้ยังสามารถยับยั้งการดำเนินการของโรคเข้าสู่อาการเรื้อรังได้

References

1. Raske A, Norlin R. Injury incidence and prevalence among elite weight and power lifters. Am J Sports Med. 2002;30:248-55.
2. Kamthorathip W. Physiology of pain and approaches to the treatment of musculoskeletal pain. In: Pacharee K (editor). Bone and muscle pain for physical medicine and rehabilitation. 2nd ed. Bangkok: PA Living; 2020. p 5. (in Thai)
3. Fares MT, Fares J, Salhab HA, Khachfe HH, Bdeir A, Fares Y. Low back pain among weightlifting adolescents and young adults. Cureus. 2020; 12(7):e9127.
4. Jaikam J. Survey of injuries in junior weightlifter during competitive phase [dissertation]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2009. (in Thai)
5. Kanthason J. Incidence of injuries in Thai national weightlifters team. [dissertation]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2005. (in Thai)
6. Han DM, Zhang HL. Clinical observation on 41 cases of acute lumbar sprain treated by triple therapy of tuina massage combined with wet and hot Chinese herbal compress and medium frequency pulse. Clinical Journal of Chinese Medicine. 2016;8(28):34-6. (in Chinese)
7. Wang ZH, Ding TY. Chinese massage book. 3rd ed. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Publishing House; 2012. (in Chinese)
8. Pu JF. Treatment of 52 cases of acute lumbar sprain with Chinese massage and oral Taohong Siwu Tang. Jiangsu: China's Naturopathy. 2015; 3(28):49-51. (in Chinese)
9. He HH. Talking about therapeutic effect of Chinese massage. Heilongjiang: World's Latest Medical Information. 2013;13(5):455. (in Chinese)
10. Pan F, Yu TY, Wong S, Xian ST, Lu MQ, Wu JC. Tuina down regulates the elevated levels of tissue plasminogen activator in sciatic nerve injured Sprague-Dawley rats. Chin J Integr Med. 2017;23(8):617–24. (in Chinese)
11. Liang ZX, Wang HL, Liu J. The effect of four step massage on acute lumbar sprain. Chinese Journal of Information on TCM. 2010;11(17): 77-80. (in Chinese)
12. Li XM. Pressing Shousanli (LI10) combined with Tuina for treatment of acute lumbar sprain in 31 cases. Nei Mongol Journal of TCM. 2014; 8(34):38. (in Chinese)
13. Chen LJ. The effect of Tuina combined with pricking blood therapy at Weizhong on acute lumbar sprain. Journal of Emergency in TCM. 2013;22(5):823-4. (in Chinese)

วารสารการแพทย์แผนจีนในประเทศไทย
Thailand Journal of Traditional Chinese Medicine
泰国中医药杂志

Review Article

Treatment of acute lumbar sprain from weightlifting with traditional Chinese medicine massage

Kanthima Wutthi, Teera Aree, Thini Nilrungratana, Paphawarin Asawadethmetakul, Chanathip Siridumrong, Tanaporn Tanasrivanichchai, Koraghod Khuntho, Chantouch Chen
Huachiew Traditional Chinese Medicine Clinic, Thailand

Abstract: Acute lumbar sprain is a common injury in weightlifting. Often there is severe pain in the lower back. Nowadays more people are turning to alternative medicine. Especially traditional Chinese medicine. This article has compiled views on the treatment of acute lumbar sprain with Tuina massage, such as disease mechanism, symptoms, physical examination including principles and methods of massage therapy which clearly has good results as an alternative to treatment. If treated properly and in a timely manner, it can inhibit the progression of the disease into a chronic condition.

Keyword: acute lumbar strain; weightlifting; traditional Chinese medicine; tuina

Corresponding author: Kanthima Wutthi: namtan30@windowslive.com

วารสารการแพทย์แผนจีนในประเทศไทย
Thailand Journal of Traditional Chinese Medicine
泰国中医药杂志

文献综述

中医推拿治疗举重急性腰扭伤

甘迪玛，林茜媛，林嘉诚，马惠敏，黄君历，刘财蓬，周承，陈泰任
泰国华侨中医院

摘要：急性腰肌扭伤（acute lumbar sprain）急性腰扭伤是举重运动中常见的症状。以腰部剧烈疼痛为主。近年来，越来越多的人转向替代医学求治，尤其是中医。本文整理了推拿推拿治疗急性腰肌扭伤的病因病机、症状、体格检查及中医治疗等相关文献进行归纳和总结，以及治病的思路与有效方案，为临床推拿治疗急性腰扭伤提供更加具体的理论依据及正确诊疗思路。即便按照正确的的方法做治疗和及时处理，也能够抑制病情转变为慢性疾病。

关键词：急性腰扭伤；举重运动；中医；推拿

通讯作者：甘迪玛：namtan30@windowslive.com