

การนวดแผนไทยเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อม

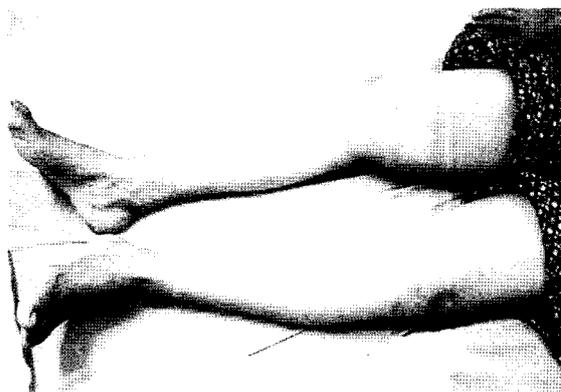
วิชัย อึ้งพินิจพงศ์

บทคัดย่อ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่มีกระบวนการเกิดพยาธิสภาพของข้อโดยไม่มีการอักเสบหรือมีการอักเสบเพียงเล็กน้อย เป็นลักษณะการสึกหรอจากการใช้งานเกินของข้อเข่ากับการที่ร่างกายพยายามซ่อมแซมความสึกหรอที่เกิดขึ้น แต่การซ่อมแซมไม่ทันกับความสึกหรอ เป็นผลทำให้มีการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนผิวข้อและส่วนอื่นของข้อ อันได้แก่ กระดูกใต้ผิวข้อ เยื่อข้อ และเยื่อหุ้มข้อ¹ เป็นผลให้มีระยะห่างระหว่างข้อแคบลง การติดยึดของข้อและกระดูกผิดปกติ เกิดอาการฝืดขัดของข้อ ทำให้กระดูกใต้ผิวข้อไม่สามารถรับน้ำหนักได้

บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคข้อชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ พบมากถึงร้อยละ 50 ของผู้ป่วยที่ไปพบแพทย์ด้วยอาการปวดข้อ² ในผู้ป่วยสูงอายุจะพบมาก โดยพบร้อยละ 70-85 ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป³ และในคนที่มีอายุมากกว่า 75 ปีขึ้นไป จะมีข้อเสื่อมมากกว่าร้อยละ 80-90⁴ อุบัติการณ์ของการเกิดโรค เพศหญิงต่อเพศชายประมาณ 4:1²



สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

เนื่องจากกระดูกอ่อนผิวข้อของข้อเข่าไม่มีเส้นประสาท

ไปเลี้ยง ดังนั้น อาการปวดจึงมิได้เกิดขึ้นโดยตรงจากกระดูกอ่อนผิวข้อ สาเหตุที่ทำให้เกิดปวดข้อเข่าเชื่อว่ามีดังนี้

1. กล้ามเนื้อ เมื่อข้อเข่าได้รับแรงกระทบมาก ๆ จะมีผลกระทบต่อเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อเข่า ทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานมากกว่าปกติและเกิดการอักเสบ การอักเสบที่เกิดขึ้นทำให้เซลล์ของกล้ามเนื้อและพังผืดเกิดการหดตัวเป็นเวลานาน ทำให้มีการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอและมีการคั่งของของเสีย ซึ่งไปเพิ่มการกระตุ้นต่อตัวรับความเจ็บปวด อีกทั้งยังไปเพิ่มการตอบสนองของปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (reflex) ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวมากขึ้น กล้ามเนื้อที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของข้อเข่า มีดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อแฮมสตริง (hamstrings) ทำหน้าที่ในการงอเข่า เมื่อเกิดการเสื่อมของข้อเข่าขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแฮมสตริงทำงานเพิ่มขึ้นจนเกิดการบาดเจ็บหรือการอักเสบจากการทำงานที่เพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงตัว และมีอาการปวดเกิดบริเวณด้านหลังของขาที่อนบนลงมาถึงบริเวณข้อพับเข่าและต่ำลงไปถึงบริเวณน่อง โดยเฉพาะในขณะที่นั่งหรือเดิน

1.2 กล้ามเนื้อควอดไตรเซปส์ (quadriceps) กล้ามเนื้อดังกล่าวทำหน้าที่ในการเหยียดเข่า เมื่อเกิดความเสื่อมของข้อเข่า กล้ามเนื้อจะเกิดการบาดเจ็บหรืออักเสบ อีกทั้งยังต้องทำงานมากขึ้น จากกรณีที่มีการตั้งตัวของกล้ามเนื้อแฮมสตริงจึงก่อให้เกิดอาการปวดบริเวณเข่า และเกิดการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อควอดไตรเซปส์จากการที่กล้ามเนื้อถูกยับยั้งการทำงานโดยปฏิกิริยาสะท้อนอันเนื่องมาจากอาการปวดและอักเสบในข้อ ในระยะยาวส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนแรงได้อย่างรวดเร็วและเกิดการฝ่อลีบได้ในที่สุด

1.3 กล้ามเนื้อหนีบขา (hip adductors) เนื่องจากการยืนและการเดินทุกอย่างก้าวกล้ามเนื้อหนีบขาต้องเกร็งมาก โดยเฉพาะในช่วงที่เท้าลงน้ำหนัก การเกร็งของกล้ามเนื้อบ่อยๆ มีผลทำให้ปวดและตึงตลอดแนวกล้ามเนื้อจนถึงจุดเกาะปลายบริเวณด้านในของข้อเข่า

1.4 กล้ามเนื้อกางขา (hip abductors) การก้าวขึ้นลงบันไดและการเดินเร็วๆ ต้องใช้กล้ามเนื้อนี้มาก หากกล้ามเนื้อนี้เกร็งหรือหดสั้นนานๆ ก็จะทำให้เกิดอาการปวดเข่าด้านข้าง ร่วมกับการตึงตัวของเอ็นตะเข็บข้างขา (Illiotalband) ดังนั้น การนวดเพื่อให้กล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่าคลายตัวจะช่วยบรรเทาปวดจากภาวะข้อเข่าเสื่อมได้

1.5 นอกจากกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่าดังกล่าวแล้ว กล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อกระดกข้อเท้าก็อาจมีส่วนทำให้ปวดเข่าได้ เพราะในการเดินเร็วและการเดินขึ้นที่สูง กล้ามเนื้อทั้งสองต้องเกร็งและทำงานมากเพื่อดูดซับแรงกระแทกจากส้นเท้าที่ลงพื้น การนวดกล้ามเนื้อเหล่านี้จึงมีความจำเป็นเช่นกัน

2. ความตึงในโพรงกระดูกใต้ผิวข้อเพิ่มขึ้น ในภาวะข้อเข่าเสื่อม พบว่าความตึงในโพรงกระดูกใต้ผิวข้อเพิ่มขึ้นจากการไหลเวียนของโลหิตดำที่ลดลงและภาวะขาดเลือดไปเลี้ยง⁵

3. เส้นเอ็นหรือเยื่อหุ้มข้อ เนื่องจากข้อเข่ามีการเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม ทำให้เส้นเอ็นหรือเยื่อหุ้มข้อได้รับแรงกระทบมากขึ้น

4. เศษกระดูกอ่อนที่ลอยอยู่ในข้อจะกระตุ้นเยื่อ

ข้ออักเสบ และสารที่ทำให้เกิดการอักเสบสามารถกระตุ้นให้เกิดการเจ็บปวดได้⁶

5. การงอกของกระดูก กระดูกที่งอกใหม่ก่อให้เกิดอาการปวดได้ เนื่องจากไประคายเคืองต่อเยื่อหุ้มข้อและเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อ⁶

6. เซลล์กระดูกอ่อนถูกทำลาย เมื่อเซลล์กระดูกอ่อนถูกทำลาย จะมีการหลั่งเอนไซม์ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการอักเสบขึ้นและมีผลทำให้เกิดอาการปวดได้⁷

ทฤษฎีการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทยเป็นภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านที่ชาวบ้านใช้ในการบรรเทาอาการปวดของกล้ามเนื้อและข้อ โดยการปฏิบัติและบอกเล่าสืบทอดต่อกันมานาน การนวดแผนไทยอันประกอบไปด้วยการกดนวดที่ขา สะโพก และเท้า รวมทั้งการยืดกล้ามเนื้อของขาทั้ง 2 ข้าง จะมีผลต่อการบำบัดอาการปวดในผู้ป่วยโรคนี้ ทั้งนี้ เพราะการนวดทั้งขาและเท้าทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นที่บริเวณที่นวดและบริเวณข้างเคียง ทำให้เกิดการซ่อมแซมเนื้อเยื่อบริเวณข้อเข่าและเท้าที่เสื่อมสภาพให้กลับมาแข็งแรงขึ้น⁸ ขณะเดียวกันการนวดเท้าก็จะมีผลบรรเทาปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ข้อและกล้ามเนื้อบริเวณที่นวดด้วย⁹

นอกจากนี้ เมื่อการนวดช่วยให้ความยืดหยุ่นของข้อเท้าและข้อเข่าดีขึ้นร่วมกับอาการปวดลดลง ทำให้แรงกระแทกจากการเดินในกิจวัตรประจำวันลดลง ทำให้ใช้ข้อเข่าได้นานขึ้น จึงเป็นไปได้ว่าด้วยกลไกดังกล่าวมาทั้งหมดทำให้การนวดแผนไทยมีส่วนในการลดปวดและบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมได้

ข้อพึงปฏิบัติก่อนการนวด

ก่อนให้การนวดทุกครั้ง ผู้นวดควรปฏิบัติดังนี้

1. สัมภาษณ์ประวัติและตรวจร่างกายผู้ป่วยเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อห้ามต่อการนวด

2. จัดให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบายโดยเริ่มจากท่านอนหงายแล้วจึงเปลี่ยนไปเป็นท่านอนตะแคง ตามลำดับ

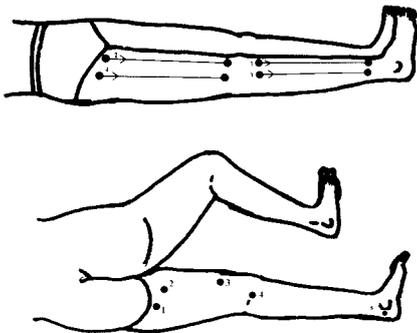
ข้อห้ามของการนวด

ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่มีภาวะต่อไปนี้

1. มีอาการปวด บวม แดง และร้อน
2. มีแผลเปิด
3. โรคผิวหนัง หรือโรคติดเชื้อ
4. มีไข้ ตัวร้อน
5. กระดูกหัก หรือข้อเคลื่อน

หลักการนวดสำหรับผู้ป่วยภาวะข้อเข่าเสื่อม

1. จัดให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบายซึ่งมักเริ่มในท่านอนหงายก่อนแล้วจึงเปลี่ยนไปเป็นท่านอนตะแคงให้การนวดพื้นฐานตามแนวจุดและเส้น
2. นวดกดจุดสัญญาณ ที่สำคัญ (จุดที่มีผลให้รู้สึกร้อนไปบริเวณข้างเคียงหรือไกลออกไป) ของขาด้านหน้า ขาด้านใน และขาด้านนอก
3. กดนวดเท้าและขาท่อนล่าง
4. ยืดตึงกล้ามเนื้อน่อง (plantar flexors) และกล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าขึ้น (dorsiflexors)
5. แนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วย

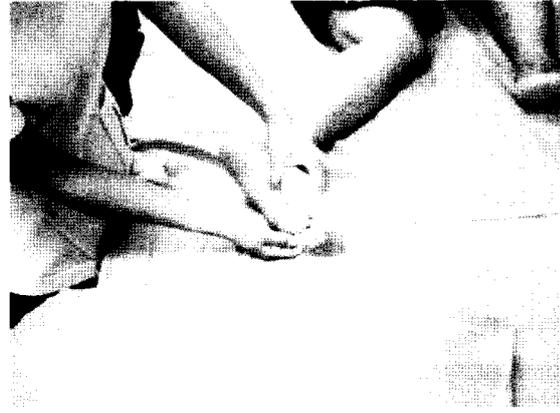


ข้อควรหลีกเลี่ยง

- การนั่งยองๆ คุกเข่า พับเพียบ
- การเดินขึ้นและลงบันได หรือที่สูง
- การยกหรือหิ้วของหนักเกิน 10 กิโลกรัม
- การรับประทานอาหารที่มีสารเพียวรีนมาก เช่น หน่อไม้ ผักกระถิน ผักสะเดา เครื่องในสัตว์ เบียร์ เหล้า เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติ

- ลดน้ำหนักตัวหากสังเกตว่าน้ำหนักตัวมากเกินไป (ค่าดัชนีมวลกายเกิน 25 กิโลกรัม/เมตร²)
- ดื่มน้ำอุ่นหลังการนวด 1-2 แก้ว และควรดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร
- เดินออกกำลังกายบนพื้นราบทุกวันตามสมควรแก่อาการ โดยค่อยๆ เพิ่มระยะทางการเดิน
- ประคบข้อเข่าด้วยกระเป๋าน้ำร้อนหากมีอาการปวดเมื่ออากาศเย็น



เอกสารอ้างอิง

1. สุธี สุทัศน์ ณ อยุธยา, วิชระ รุจิเวชพงศธร. โรคเสื่อมและการใช้เกิน. ใน: วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ). ตำราออร์โทปิดิกส์. ขอนแก่น: ศิริภักษ์ออฟเซ็ท, 2539:400-31.
2. อุดม ชมชาญ, สารเนตร ไวกุล. ภาวะข้อเข่าเสื่อม: สภาพของผู้ป่วยและการรักษาที่เคยได้รับมาก่อน. สงขลานครินทร์เวชสาร 2539;2:135-8.
3. Lee HJ. Comparison of selected health behavior in elderly woman with osteoarthritis in different environments. Arthritis Care Research 1993;3:31-7.
4. พนมกร ดิษฐสุวรรณ. โรคข้อเสื่อม. [serial online] [cited 2006 June 18]. Available from: URL:<http://www.thaiclinic.com>
5. Bancroft DA, Pigg JS Alterations in skeletal function: rhumatic disorders. In: Porth CM, ed. Pathophysiology. 5th ed. Philadelphia: Lippincott, 1998:1121-46.
6. Carter MA. Musculoskeletal system and connective tissue disorders. In: Price SA, Wilson LM, eds. Pathophysiology. 5th ed. London: Wolfe, 1997:61-84.
7. Bullough P, Cowston T. Pathology and biochemistry of osteoarthritis. In: Doherty M, ed. Color atlas and text of osteoarthritis. London: Wolfe, 1994:29-60.
8. ธงชัย แก้วสียา, ชาญชัย วันทอง, ปิยะเชษฐ จตุเทน, วิชัย อิงพินิจพงศ์. ผลของการนวดเท้าต่อการบรรเทาอาการปวดและเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้ป่วยปวดเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อม. รายงานผลการวิจัย. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
9. วิชัย อิงพินิจพงศ์, นิศรา มนตรี. ผลทางสรีรวิทยาของการนวดเท้าแบบประยุกต์. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2543;11:98-105.