

## การดูแลสุขภาพด้วยการกดจุดคลายความตึงของพังผืด (ฝ่าตัดเทียม)

โดย ศิริชดา เปล่งพานิช

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

การกดจุดคลายความตึงของพังผืด คือ การบำบัดโดยการใช้วัสดุชนิดแท่งแข็งแรงไม่ยืดหยุ่น ปลายมน ไม่คมกดลงไปบนจุดกดเจ็บที่มีพยาธิสภาพของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด เยื่อกระดูก เอ็นยึดกระดูก โดยไม่ผ่านเข้าไปในร่างกาย เพียงเพื่อกระตุ้นให้มีการไหลเวียนของเลือดหรือให้เส้นเอ็นพังผืดคลายความตึงตัว โดยสมมติฐานการกดจุดคลายความตึงของพังผืดพบว่าบริเวณที่มีพยาธิสภาพมักมีอาการปวด ตึง ของกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และอาจมีการสร้างเนื้อเยื่อพังผืดเพื่อการซ่อมแซมทำให้พังผืดบางส่วนมาเกาะบริเวณกล้ามเนื้อและอาจมีการดึงรั้งทำให้บริเวณดังกล่าวมีการยึด หรือพังผืดไปกดทับเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนไม่ดี ส่งผลให้เกิดการปวด การอักเสบ การบำบัดจึงมุ่งตรงเพื่อการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและการคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อเส้นเอ็น ส่วนพังผืดที่มาเกาะนั้น การกดอาจช่วยให้เส้นใยพังผืดคลายความตึงตัว ซึ่งพังผืดเล็กๆ นั้นบางที่อาจไปกดเบียดเส้นเลือดฝอย หรือเส้นประสาท ก็ทำให้มีอาการชา อาการปวด ถ้าพังผืดเล็กๆ ที่กดทับเส้นเลือดฝอยหรือเส้นประสาทไม่ดึงรั้งหรือได้คลายความตึงตัวก็ส่งผลให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นได้ดีขึ้นและช่วยลดความเจ็บปวดได้

### อุปกรณ์บำบัด

เป็นวัสดุชนิดแท่งอาจเป็น โลหะ ไม้ หรือวัสดุอื่นๆ ที่มีความแข็งแรงไม่ยืดหยุ่น ความยาวประมาณ 8 นิ้วด้านปลายมน ไม่คม เส้นผ่านศูนย์กลางส่วนปลายมนมีขนาด 0.5 เซนติเมตร ส่วนด้ามมือจับขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.8 เซนติเมตร โดยผู้ประยุกต์เครื่องมือและคิดค้นวิธีการบำบัดนี้ คือ อาจารย์ประทีป ไวกำนวน ซึ่งมีที่มาจากคนที่ผู้บำบัดใช้นิ้วมือกดอวัยวะบริเวณที่ปวด ตึงต่อมาเกิดความล้าของนิ้วมือของผู้บำบัดประกอบกับการใช้มือกดนั้นในบางตำแหน่งของสรีระร่างกายนั้น การกดด้วยมือจะไม่ถึงตำแหน่งของเส้นเอ็นที่อยู่ลึกด้านใน จึงคิดประดิษฐ์เครื่องมือที่ทำมาจากไม้มีลักษณะคล้ายตะเกียบแต่ปลายมน และเมื่อใช้ไม่ได้สักระยะหนึ่งพบว่าต้องใช้แรงกดของผู้บำบัดมากเนื่องจากไม้มีลักษณะเบาเวลากดต้องใช้แรงอย่างมากเมื่อกดลงไปบางที่เสียงอันตรายอาจหักได้ ต่อมาจึงประยุกต์ใช้เป็นแท่งโลหะซึ่งมีน้ำหนักช่วยลดแรงมือในการกด ผู้บำบัดไม่ต้องใช้แรงมากและดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย

### ใช้บำบัดอาการอะไรได้บ้าง

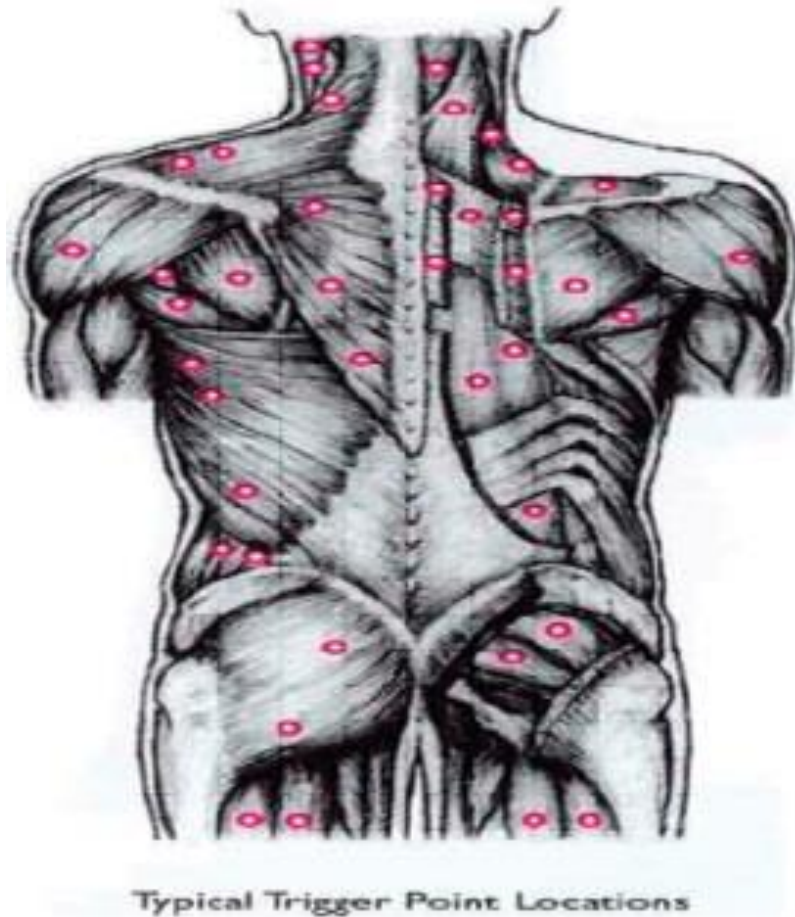
การบำบัดด้วยการกดจุดคลายความตึงของพังผืด (ฝ่าตัดเทียม) มักใช้บำบัดอาการปวด ตึง ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดตามร่างกาย เพื่อให้บริเวณที่เกิดอาการปวด ตึง นั้นคลายลงจึงลดความเจ็บปวด ตึง ของอวัยวะต่าง ๆ เหล่านั้นได้

### ประโยชน์ของการบำบัดด้วยการกดจุดคลายความตึงของพังผืด

- 1) ใช้เวลาการบำบัดสั้นเพียง 3-5 นาที ในการทำต่อตำแหน่ง ทำให้สามารถบำบัดผู้ป่วยได้หลายรายในเวลาที่มีจำกัด
- 2) หลังการรักษาผู้ป่วยสามารถกลับไปดำเนินชีวิตอย่างปกติ และเคลื่อนไหวร่างกายได้เลย
- 3) ประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่ซับซ้อน
- 4) ผู้ให้การบำบัดไม่ต้องออกแรงมากในการบำบัด ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือล้าต่อการบำบัดผู้ป่วย
- 5) มีความเสี่ยงน้อย ไม่ทำให้เกิดบาดแผล

### อาการข้างเคียงหลังการบำบัด

- 1) ในระหว่างการบำบัดจะรู้สึกเจ็บจากการบำบัดได้บ้าง เพื่อลดการบาดเจ็บจะใช้การประคบเย็นเพื่อลดอาการเจ็บ
- 2) ผู้ป่วยหลังได้รับการบำบัดจะมีอาการระบมประมาณ 1-3 วัน และเพื่อลดอาการเจ็บระบมให้ใช้การประคบเย็น โดยอาการระบมจะหายได้เอง



จุดกดเจ็บ (Trigger Point) ที่มักพบในตำแหน่งของ