ชื่อเรื่อง การบรรเทาอาการปวดข้อเข่าด้วยการแพทย์แผนไทย
ชื่อผู้เขียน นายสมบูรณ์ โกมลนาค
ชื่อปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
ประธานกรรมการที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.วีรศักดิ์ ปรกติ

บทคัดย่อ

การดำเนินงานวิจัยเรื่อง การบรรเทาอาการปวดข้อเข่าด้วยการแพทย์แผนไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและรวบรวมภูมิปัญญา การรักษาอาการปวดข้อเข่าด้วยทฤษฎีการแพทย์แผนไทย และศึกษาวิธีการปฏิบัติดูแลและใช้เข่าอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดความเจ็บปวดซ้ำขึ้นอีก

จากการดำเนินการวิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีปรัชญาและแนวคิดของการนวดแผนไทย สามารถจำแนกออกเป็น 3 แนวคิด คือ 1) การนวดแผนไทยภาคกลาง ที่มีแนวคิดพื้นฐานการนวดในเรื่องเส้นประธานสิบ ที่มีเทคนิคและวิธีการนวด 2 รูปแบบ คือ การนวดแผนไทยราชสำนัก และการนวดแผนไทยเชลยศักดิ์ ได้แก่การกดจุด การบีบ การบิด การคลึง การดึง การดัด การเหยียบ การรีดเส้น และการเหยียบเหล็กแดง 2) การนวดแผนไทยภาคเหนือ มีแนวคิดพื้นฐานจากความเชื่อเรื่องความสัมพันธ์ของใจ (ขวัญ) กับกายที่เกิดจากองค์ประกอบของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เทคนิคการนวดภาคเหนือได้แก่ การนวดเอาเส้น การเช็ด การแหก การตอกเส้น และการย่ำขาง 3) ศาสตร์วิชาการแพทย์ไคโรแพรคติด เป็นวิชาแพทย์ที่ดูแลปัญหาทางกระดูกสันหลัง รวมถึงเนื้อเยื่อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะ โดยมีวิธีการรักษาโดยการจัดกระดูกและข้อต่อต่างๆ ให้คืนสู่สภาพปกติ ด้วยมือ โดยองค์ประกอบของเข่าประกอบด้วยกระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง กระดูกประคองน่อง และกระดูกข้อเท้า ที่ถูกยึดโยงด้วยแนวเส้นประธาน 3 เส้น คือ 1) เส้นเข่ายึดกระดูกต้นขาเข้ากับสันหน้าแข้ง เรียกว่าแนวเส้นอิทาขาซ้าย และปิงคลาขาขวา 2) แนวเส้นยึดนิ้วเท้า ฝ่าเท้า เข้ากับแขน นิ้วมือ เรียกว่าแนวเส้นกาลทารีทั้งสองขา และ 3) เส้นยึดส้นเท้าเข้ากับดวงตา เรียกว่าแนวเส้นสหัสรังษีด้านซ้าย ทวารีด้านขวา

แนวทางการปฏิบัติดูแลและบรรเทาอาการปวดข้อเข่า ได้จำแนกอาการปวดเข่าออกเป็น 3ลักษณะ 1) อาการปวดเข่าในลักษณะยืนไม่ได้ เกิดจากกระดูกขาท่อนบนที่ติดกับกระดูกเชิงกรานเคลื่อนจากเบ้า ทำให้กระดูกขาส่วนล่างที่ติดกับเข่าเคลื่อนด้วย การรักษาจึงมุ่งที่การปรับกระดูกขาท่อนบนให้เข่าที่ 2) อาการปวดเข่าในลักษณะเข่างอ เกิดจากการนั่งพับหรืองอเข่านานเกินไป เส้นเข่าต้องพยุงตัวให้ตรงอยู่เสมอและใช้แรงมากจนเมื่อยล้าและหมดแรง ทำให้เส้นเข่า

แข็งตัวเป็นตะคริว การรักษาโดยการใช้แรงจากภายนอก คือการนวด เขี่ยเส้นเข่าให้อ่อนตัว และเลื่อนลูกสะบ้าออกจากการทับเส้นเอ็น 3) อาการปวดเข่าในลักษณะสะบ้าเบี้ยว เกิดจากลูกสะบ้ามีเส้นโยงบนและล่าง ซึ่งเส้นดังกล่าวสามารถยืดตัวได้ ขณะที่ผู้ป่วยใช้เข่ารุนแรงและเป็นเวลานาน เช่นการเล่นกีฬาและตะแคงตัวใช้เข่า ทำให้สะบ้าเคลื่อนตัวออกไปทางซ้าย/ขวาได้ การรักษาคือการจับสะบ้าขึ้น พร้อมๆ กับการขยับเข่า จะทำให้ลูกสะบ้าเคลื่อนกลับเข้าที่ได้

ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ตัวอย่าง จำนวน 100 ราย พบว่าผู้ป่วยมีลักษณะอาการปวดเข่าในแบบที่ 1 คือเดินไม่ได้มากที่สุด ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัย 55 ปีขึ้นไป ที่เป็นมาแล้วประมาณ 1 ปี มีระดับความเจ็บปวดอยู่ในระดับมาก และอาศัยในพื้นที่สูงในเขตภาคเหนือมากที่สุด โดยส่วนใหญ่ลักษณะอาการปวดเข่าแบบที่ 1 พบในผู้มีอาชีพค้าขายและนักธุรกิจ อาการปวดเข่าแบบที่ 2 พบในผู้มีอาชีพส่วนตัวหรือรับจ้าง และอาการปวดเข่าแบบที่ 3 พบในกลุ่มพนักงานนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานาน และนักกีฬาที่ต้องใช้เข่าและขาหนักและรุนแรง อย่างไรก็ตามสาเหตุหลักของปัญหา คือการที่กระดูกหรือเส้นเคลื่อนผิดไปจากตำแหน่ง จนเกิดความไม่สมดุล ในส่วนของขาและเข่า จึงทำให้เกิดอาการปวดขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการบรรเทาอาการปวดเข่า และป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ คือ ไม่ควรฝืนใช้เข่าในขณะเริ่มป่วยเล็กน้อย และไม่ควรรับประทานยาเพื่อกลบซ่อนอาการป่วยซึ่งจะเป็นการใช้อวัยวะนั้นจนชำรุดถาวร ยากต่อการนวดปรับรักษา กระดูกและแนวเส้นแต่ละเส้นมีวิธีการปรับให้เข้าสู่ตำแหน่งเฉพาะตัว ความรวดเร็วของการรักษาขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ป่วยและความชำนาญ การวิเคราะห์โรคของผู้ให้การรักษา การปวดข้อเข่า เมื่อรักษาแล้ว ก็ยังมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก เมื่อใช้เข่าไม่ถูกต้องจนเกิดความไม่สมดุล คำแนะนำคือการพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มเกิดอาการ

Title	Knee Pain Relief with Thai Traditional Medicine
Author	Mr. Somboon Komolnark
Degree of	Master of Science Geosocial Based Sustainable Development
Advisory Committee Chairperson	Dr. Weerasak Prokati

ABSTRACT

The objectives of the research on the issue of the relief of knee joint pain by Thai Traditional Medicine are to study and gather Thai Traditional wisdom in treating knee joint pain with the Theory of Thai Traditional Medicine and to study how to take care of and use the knee joints correctly in order to prevent the recurrence of the pain.

The research concluded that the Theory of Thai Traditional Medicine consists of philosophies and concepts of Thai Traditional Massage which can be divided into 3 concepts of 1) Thai Traditional Massage in central Thailand that stems from the basic concept that concentrates on the 10 principal tendons that expands to 2 forms of massaging techniques, which are the Royal Court Traditional Massage and the Private Thai Traditional Massage, and includes point pressing, squeezing, twisting, massaging, pulling, bending, treading, tendon squeezing, and hot-steel treading, 2) Northern Thai Traditional Massage that stems from the basic concept of a belief in the connection between mind and body that are organized which come from 4 elements that are earth, water, wind and fire. The technique of the Northern Thai Traditional Massage includes tendon massaging, scrubbing, stretching apart, tendon pounding, and disease stamping, and 3) the science of Chiropractic Medicine which takes care of the spine, and specifically related to tissues and neurological systems, of which the treatment procedure is to use both hands to reposition the spine and joints back to normal. The knees themselves consist of the thigh bone, the shinbone, the fibular, and the ankle bone which are connected to each others by the 3 principal tendons: 1) the knee tendons that hold the thigh bone with the shinbone – which are natively called the *left leg i-tha* tendon and the right leg *ping-kha-la* tendon, 2) the tendons that holds the toes and soles with the arms and fingers – which are natively called the *kal-ta-ri* tendons of both legs, and 3) the tendons that hold the heels with the eyes – which are natively called the *sa-hat-sa-rang-si* tendon for the left side and the *ta-wa-ri* tendon for the right side.

The guidelines of treatment to relieve knee joint pain have classified the knee joint pain into 3 manners: 1) The knee joint pain in the manner that the patient cannot stand up resulting from the dislocation of the upper thigh bone from the pelvis, causing additional dislocation of the thigh bone from the knee. The treatment is therefore emphasized at relocating the upper thigh bone back to its socket. 2) The knee joint pain in the manner of pain while bending resulting from long sittings while in the bending knee position. The knee tendon has to hold the body up right which requires a lot of energy and can cause fatigue and exhaustion which hardens and cramps the knee tendon. The treatment requires outside strength to massage and soften the knee tendon and relocate the kneecap from sitting on the tendon. And 3) the knee joint pain in the manner of a twisted kneecap resulting from overuse of the kneecap and upper and lower flexible stretching tendons. This is likely to occur from exercising/sports playing or bending the body while using the knee joint which moves the kneecaps left and right. The treatment requires raising up the kneecap while moving the knee joint at the same time in order to relocate the kneecap back to its original location.

The analysis of 100 samples found that most patients have knee joint pain in the first manner, which makes them unable to walk. Most are over 55 years of age and have been having the problem for around 1 year. The pain level is high and most of them live in the highland areas of northern Thailand. The first manner knee pain is most frequently found among traders and businessmen. The second manner of knee pain is most frequently found in the people who taking employment and among the self employed persons. The third manner of knee pain is most frequently found among white collar workers who spend most of the day sitting at a desk and participate in athletics which highly rely on the use of their knees and legst. However, the main cause of the pain is the dislocation of the bones or the tendons from their original locations which resulted in the patient's imbalance upon the legs and knees.

Suggestions to relieve the knee pain and to prevent recurrence include discontinuing the use of the knee after one detects minor pain in the area. The taking of medication to kill the pain is not recommended because the deterioration of the organ could be permanent, which would make it incurable by massaging and chiropracticing. Remedy to treat dislocated bones and tendons is specific and the faster the patient sees the right doctor, the better chance the problem can be cured. The duration of the treatment depends on the period of sickness and the expertise in diagnosis of the cause of the problem by the specialist. Recurrence of the knee joint pain, even after it is cured, can always take place when the knee joint is not used correctly and causes imbalance. It is advised to see a doctor as soon as pain is detected.