

อาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคลมปลายปัตคาค: มุมมองเชิงลึกในศาสตร์การแพทย์แผนไทย

อำพล บุญเพียร

คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

E-mail : Aumpol@kmpht.ac.th

บทคัดย่อ

อาการปวดกล้ามเนื้อเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ พบได้บ่อยในคนทั่วไป โดยมีร้อยละ 45 ของประชากรที่ประสบปัญหานี้ อาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคลมปลายปัตคาคเป็นกลุ่มโรคที่พบมากที่สุดในการมาขอรับการรักษาจากแพทย์แผนไทย และมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี ทำให้การเข้าใจถึงโรคนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับแพทย์แผนไทยในการวินิจฉัยและรักษาตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย โรคลมปลายปัตคาคเกิดจากการแข็งตัวของเลือด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นกระดูก สาเหตุหลักเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ ส่งผลให้เกิดการทำงานที่ไม่สอดคล้องกัน สำหรับการรักษาโรคลมปลายปัตคาค แพทย์แผนไทยจะใช้วิธีการตรวจสภาพร่างกายด้วยการดู คลำ และตรวจการเคลื่อนไหวในบริเวณที่มีอาการปวด เพื่อค้นหาความผิดปกติและความไม่สมดุลของธาตุต่าง ๆ และวางแผนการรักษาตามหลักการรู้ การล้อม การรักษา และการบำรุง ในการเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม อาทิ การนวด การประคบ การพอก เพื่อให้สอดคล้องกับอาการและความรุนแรงของโรค รวมถึงธรรมชาติของผู้ป่วยแต่ละราย

คำสำคัญ : อาการปวดกล้ามเนื้อ, โรคลมปลายปัตคาค, การแพทย์แผนไทย



Muscle Pain in Lom Plai Pattakhat Disease: An In-Depth Perspective in Thai Traditional Medicine

Aumpol Bunpean

Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute

E-mail : Aumpol@kmpht.ac.th

Abstract

Muscle pain is a condition that causes both physical and mental suffering. It is commonly found in the general population, with 45% of individuals experiencing it. Muscle pain from the condition known as "Lom Plai Pattakhat" is one of the most common ailments treated by Thai traditional medicine practitioners and has been increasingly observed every year. Therefore, understanding this condition is crucial for Thai traditional medicine doctors in diagnosing and treating it. According to Thai traditional medicine theory, Lom Plai Pattakhat is caused by blood coagulation, which can occur in any part of the body except the bones. The main cause is the imbalance of the four elements (earth, water, wind, and fire) which may result from a disharmony in these elements. For treating Lom Plai Pattkhat, Thai traditional medicine practitioners use diagnostic methods such as visual inspection, palpation, and assessing the movement of the affected area to identify abnormalities and imbalances in the elements. They then choose appropriate treatment principles such as "Ru," "Lom," "Ruksa," and "Bamroong" (care, support, treatment, and nourishment) to determine the most suitable methods, such as massage, compresses, or poultices, based on the severity of the condition and the individual nature of the patient.

Keywords : Muscle Pain, Lom Plai Pattakhat Disease, Thai Traditional Medicine

บทนำ (Introduction)

อาการปวด (Pain) เป็นภาวะที่พบได้ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงาน ถือเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากภาวะได้รับการกระทบกระเทือนทางร่างกาย ส่งผลต่อความสบาย ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานของร่างกาย อารมณ์และจิตใจของผู้ที่ประสบปัญหาดังกล่าว นอกจากนี้อาการปวดสามารถทำให้เกิดความรู้สึกหม่นหมอง วิตกกังวล กระทั่งก่อให้เกิดความหวาดกลัว ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือความกลัวจากความปวดจะว่าดำเนินต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งอาจทำให้บุคคลรู้สึกเครียดและหมดกำลังใจ นอกจากนี้ความปวดยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกเครียดเรื้อรังที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต (Thai association for the study of pain, 2020)

อาการปวดกล้ามเนื้อ (Muscle pain) ถือเป็นอาการปวดที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วไป โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเพศ อายุ หรือสถานะทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้อาการดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลายช่วงวัยโดยอาจเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย อาทิ การใช้ร่างกายมากเกินไป การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การอยู่ในอิริยาบถในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง หรือแม้กระทั่งความเครียดและปัจจัยทางจิตใจที่สามารถทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ นอกจากนี้อาการปวดกล้ามเนื้อยังสามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และใช้เวลานานในการรักษาหรือฟื้นฟู ซึ่งบางรายอาจต้องได้รับการดูแล ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง เช่น แพทย์หรือผู้ให้การรักษาทางเลือก ร้อยละ 45 ของผู้ที่มีอาการนี้ต้องเผชิญกับปัญหายืดเยื้อจนต้องปรึกษาและการรักษาจากแพทย์เพื่อรับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง (El-Tallawy et al., 2021)

ในทางการแพทย์แผนไทย อาการปวดกล้ามเนื้อ เป็นอาการที่บ่งบอกถึงภาวะผิดปกติของธาตุในร่างกาย ซึ่งอาจจะหมายถึงภาวะของโรคหลายประเภท ได้แก่ โรคลมปลายปัตคต โรคลมลำบอง โรคลมปราบ โรคยอก ตะคริว (Foundation for the Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School, 2005) จากการรายงานข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สถิติของการวินิจฉัยกลุ่มโรคของผู้มารับบริการด้วยอาการปวดกล้ามเนื้อทางการแพทย์แผนไทยมากที่สุด คือ โรคลมปลายปัตคต ปีพุทธศักราช 2567 มีจำนวนมากถึง 6,928,267 ครั้ง ปี 2566 จำนวน 5,352,107 ครั้ง และ ปี 2565 จำนวน 4,152,161 ครั้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีแนวโน้มในทิศทางที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มโรคนี้ได้รับความนิยมในการรักษาด้วยแพทย์แผนไทย (Ministry of Public Health, Ranking of Thai Traditional Medicine Diagnoses for Fiscal Years 2022-2024, Health Data Center (HDC), Ministerial Level, 2025)

โรคลมปลายปัตคต ตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของลมที่เกิดจากการแข็งตัวของเลือดบริเวณเนื้อเยื่อดังกล่าว ซึ่งสถานการณ์ปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ความเครียดสะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ และพฤติกรรมการใช้กล้ามเนื้อในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดการอุดตันของการไหลเวียนของลมและเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อแบบเรื้อรัง จนกลายเป็นโรคลมปลายปัตคต (Foundation for the

Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School, 2005; Sunanta et al., 2022)

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลและอธิบายเกี่ยวกับโรคลมปลายปัตคาคาทาง การแพทย์แผนไทยในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจถึงธรรมชาติ กลไก สาเหตุ อาการ ตลอดจน วิธีการให้การรักษา ซึ่งความรู้ดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางวิชาการให้กับแพทย์แผนไทย ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลต่าง ๆ ได้สามารถตรวจ วินิจฉัย และรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อจาก โรคลมปลายปัตคาคา สู่การประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนต่อไป

โรคลมปลายปัตคาคา

โรคลมปลายปัตคาคา เป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด ซึ่งมีลักษณะเด่น คือจุดปวดหรือจุดกดเจ็บที่กระตุ้นให้เกิดการปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการนี้มักเกิดจากการ แข็งตัวของเลือด อันเป็นผลมาจากความเครียดและความอ่อนล้าสะสมของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก และบริเวณข้อต่อ อาการสำคัญของโรค ได้แก่ ปวด บวม และการเกิดก้อนแข็งตึง ที่อาจมีลักษณะเป็นก้อน เป็นเม็ดทราย หรือแข็งเป็นลิ่มตามแนวกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ในผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการของระบบประสาทอัตโนมัติร่วมด้วย เช่น วูบ เย็น เหงื่อเหนียว รวมถึงอาการแสดงอื่น ๆ เช่น ชีต ขนลุก และเหงื่อออกเฉพาะบริเวณที่มีอาการปวดร้าว หากอาการเกิดที่บริเวณคอ อาจส่งผลให้ เกิดอาการมึนงง หูอื้อ หรือ ตาพร่าได้ ในกรณีที่มดกล้ามเนื้อมีความร้อนสะสม ซึ่งอาการดำเนินโรค อาจนำไปสู่โรคที่มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น โรคลำบองแทรกลมปลายปัตคาคา หรือ ปัตคาคามีพิษ ทำให้มี อาการรุนแรงขึ้น และหากกล้ามเนื้อมีอาการกระตุ้นร่วมด้วยจะเรียกว่า โรคสันนิบาตแทรกลมปลายปัตคาคา โรคนี้จำเป็นต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมเพื่อลดอาการปวดเรื้อรังและป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น (Burusliam, 2023; Chantawang et al., 2023)

ประเภทของลมปลายปัตคาคา

หนังสือหัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก) ของมูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการนวดไทยแบบราชสำนักไว้ อย่างเป็นระบบ ได้จำแนกชนิดของโรคลมปลายปัตคาคาไว้ 9 ประเภท ได้แก่

1. โรคลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 1 หลัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบริเวณหลังส่วนล่าง - กระเบนเหน็บ อาจพบอาการร้าวชาลงขาไปตั้งแต่บริเวณสะโพก ถึงหัวเข่า ทำให้กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง
2. โรคลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 3 หลัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังร่วมกับอาการร้าวชาไปที่ขา ผ่าเท้า และปลายนิ้ว ทำให้กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง
3. โรคลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 4 หลัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวด ตึง บริเวณคอ บ่า ไหล่ และสะบัก อาจพบอาการร้าวชาไปแขนด้านนอกและนิ้วมือ อาจรู้สึกชั๊ดยอกหน้าอก จังหวะใจได้ไม่เต็มที่

4. โรคลมปลายปัตคตสัญญาณ 5 หลัง ผู้ป่วยมีอาการปวดต้นคอ มึนงง เวียนศีรษะ ปวดกระบอกตา อาจพบอาการร้าวขาไปแขนด้านใน

5. โรคลมปลายปัตคตเส้นไค้งคอ ผู้ป่วยมีอาการปวด ตึงบริเวณต้นคอ กล้ามเนื้อคอไม่มีกำลัง ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ตากระตุก หูอื้อ บางรายอาจพบอาการชัดยอกบริเวณหัวไหล่ ปวดขาต้นแขน ขาปลายนิ้ว

6. ลมปลายปัตคตข้อมือ ผู้ป่วยมีอาการปวด ตึง และร้าวขา บริเวณข้อมือ ฝ่ามือ นิ้วมือ และนิ้วมืออ่อนแรง บางรายอาจพบอาการปวดบริเวณฝ่ามือและนิ้วมือ

7. ลมปลายปัตคตข้อศอก ผู้ป่วยมีอาการปวดที่ข้อศอก ร้าวไปบริเวณหัวไหล่ และปวดร้าว ไปไปที่แขน ข้อมือ นิ้วมือ

8. ลมปลายปัตคตสันเท้า ผู้ป่วยมีอาการปวดสันเท้า เวลาเดินจะยังมีอาการปวด มักปวด ตลอดเวลา โดยอาการปวดจะเพิ่มมากขึ้นในช่วงเวลาหลังจากตื่นนอน บางครั้งมีอาการปวดร้าว ไปที่ข้อเท้าและเอ็นร้อยหวาย

9. ลมปลายปัตคตนิ้วมือ ผู้ป่วยมีอาการปวดบริเวณฝ่ามือ โดยเฉพาะโคนนิ้ว ไม่สามารถ กำ-เหยียดมือได้ เนื่องจากนิ้วที่เป็นเวลากำจะฝืดและเวลาเหยียดจะงอแข็ง บางรายอาจพบอาการบวม อักเสบ บางรายมีอาการปวดชาร่วมด้วย

ถึงแม้จะมีการจำแนกไว้เพียง 9 ชนิด แต่ในคำอธิบายของความหมายสัญญาณ 1 และ 2 ศีรษะ ด้านหลัง ได้ระบุไว้ว่า “สามารถแก้อาการของลมปลายปัตคตบ่าได้ด้วย” นอกจากนี้ตำราแพทยศาสตร์ สงเคราะห์ได้กล่าวถึงลมปลายปัตคตไว้ในคัมภีร์ปฐมจินดา คัมภีร์จลนสังคหะ-คัมภีร์ธาตุบรรจบ คัมภีร์ชวตาร และคัมภีร์เกษีย ว่าเป็นหนึ่งในจำพวกลมมีพิษ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกษัยเถา แสดงให้เห็นว่าโรคลมปลายปัตคตนั้นไม่ใช่โรคที่เฉพาะเจาะจงกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง แต่เป็นคำเรียก กว้าง ๆ ของกลุ่มโรคที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยจะระบุบริเวณที่เกิดอาการไว้เพื่อกำหนดถึงบริเวณที่มี ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับที่ตำราระบุไว้ว่า โรคลมปลายปัตคตเกิดขึ้นได้กับทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้น ตัวกระดูก (Foundation for the Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School, 2005; Foundation for the Restoration and Promotion of Traditional Thai Medicine, 2007)

กลไกการเกิดโรค

หนังสือหัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก) ได้ระบุสาเหตุของโรคไว้อย่างชัดเจน ว่าโรคลมปลายปัตคตเกิดจากการแข็งตัวของเลือด (Foundation for the Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School, 2005) แพทย์แผนไทยในบทบาท ผู้ตรวจวินิจฉัย และวางแผนการรักษา จึงจำเป็นต้องเข้าใจถึงกลไกของภาวะการเกิดการแข็งตัว ของเลือดเพื่อหาสมุฏฐานของโรคได้อย่างถูกต้อง โดยอาศัยแนวคิด หลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยของ ชาติในร่างกายว่ามีความเชื่อมโยงกัน เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายผิดปกติธรรมชาติไป จะส่งผลกระทบ

ต่อธาตุอื่นเสมอ หากผลกระทบนั้นมีความรุนแรงก็ย่อมทำให้เกิดความผิดปกติของธาตุนั้น ซึ่งธาตุที่ผิดปกติที่เป็นเหตุให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเลือด จำแนกเป็น 4 ประเภทตามหลักธาตุทั้ง 4 ดังนี้

1. ธาตุดิน เมื่อกล้ามเนื้อเกร็งตัวจนแข็งมากเกินไป กระบวนการไหลเวียนของธาตุลมทำให้พัดพาเอาเลือดใหม่เข้า - เลือดเก่าออกจากบริเวณกล้ามเนื้อได้น้อยกระทบให้เลือดคั่งค้างจนเกิดการแข็งตัว

2. ธาตุน้ำ เมื่อเลือดมีความข้นหนืดมากเกินไป จึงเป็นเหตุให้เกิดการเกาะกุมเป็นก้อนแข็งตามมัดกล้ามเนื้อได้ง่าย

3. ธาตุลม เมื่อระบบการไหลเวียนมีความเคร่งตึงมากเกินไปกำลังในการเคลื่อนไหวลดลง กระบวนการให้เลือดคั่งค้างจนเกิดการแข็งตัว

4. ธาตุไฟ เมื่อความร้อนมีมากเกินไป กระบวนการความชุ่มชื้นของเลือดให้ลดลงเป็นผลทำให้เลือดแห้งแข็งตัวคั่งค้างอยู่ตามมัดกล้ามเนื้อ

เมื่อเลือดแข็งตัวอยู่ตามบริเวณมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เป็นเวลานานจะส่งผลกระทบต่อธาตุอื่น ๆ โดยเมื่อของเสียคั่งค้างก็กระทบต่อดิน ทำให้ขาดความชุ่มชื้นจึงแห้งและเกิดอาการแข็งเกร็ง กระบวนการธาตุลมโดยไปขัดขวางทางเดินจึงเกิดการอั้นของลมในบริเวณดังกล่าวจึงเกิดอาการปวด กระบวนการธาตุไฟโดยไปขัดขวางการระบายของความร้อนจึงสะสมเพิ่มขึ้นจึงทำให้เกิดการอักเสบ แสบร้อน ซึ่งการที่กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ลมเคลื่อนไหวลดลง และความร้อนที่เพิ่มขึ้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อธาตุนั้นแข็งตัวมากยิ่งขึ้นไป วัฏจักรของผลกระทบนี้จะดำเนินการไปเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดอาการรุนแรงขึ้นตามลำดับ เป็นเช่นนั้นกว่าจะได้รับการแทรกแซงโดยการรักษาที่มีผลกระทบต่อธาตุหรือร่างกายปรับสมดุลของธาตุให้เข้าสู่ภาวะปกติเอง (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2015; Somdej Phra Buddhacharn (Aj Arsapamahathera), 2011)

เมื่อพิจารณาจากภาวะของการแข็งตัวของเลือดนี้ กับความรู้ด้านสรีรวิทยาในร่างกายของมนุษย์ก็必将มีความสอดคล้องกับกระบวนการเผาผลาญพลังงาน (ธาตุไฟ) ของกล้ามเนื้อในภาวะที่ทำงานหนักเกินขีดความสามารถจนเกิดภาวะออกซิเจนไม่เพียงพอต่อกระบวนการสร้างพลังงาน Adenosine triphosphate (ATP) ในการสลายน้ำตาล Glucose จึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสร้างพลังงาน ATP แบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งจะได้ผลผลิตที่เรียกว่า Pyruvic acid ซึ่งจะถูกเปลี่ยนไปเป็น Lactic acid ในเวลาต่อมา ซึ่ง Lactic acid (เลือดแข็งตัว) มีความสามารถในการจับกับโปรตีนที่ช่วยในการควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อที่เรียกว่า Troponin จึงเป็นผลทำให้การเคลื่อนที่ของ Actin และ Myosin ลดลง (ธาตุดิน) ซึ่งจะนำไปสู่อาการปวด (ธาตุลม) และการอักเสบ (ธาตุไฟ) (Kaensan et al., 2022; Liewchalermwong, 2014)

การตรวจวินิจฉัย

การตรวจวินิจฉัยนี้ต้องตรวจตามอาการและตำแหน่งที่เป็นโรค โดยสามารถอธิบายได้ตามแนวทางของการตรวจระบบกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อเบื้องต้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การดู

1.1 การสังเกตความสมดุลของโครงสร้างของกระดูกในบริเวณที่ปวด อาทิ การจัดเรียงตัวของกระดูกสันหลัง แนวกระดูกต้นคอและหัวค่อมไหล่ กระดูกข้อมือ ข้อเท้า เพื่อใช้ในการพิจารณาว่าอาการปวดดังกล่าวมีสาเหตุมาจากการวางเรียงตัวผิดปกติของแนวกระดูกที่ผิดปกติไปหรือไม่

1.2 การสังเกตกล้ามเนื้อ โดยการดูลักษณะของกล้ามเนื้อว่ามีก้อน บวม ลีบ หรือไม่ ซึ่งจะสามารถบ่งบอกได้ว่า มีเนื้องอก หรือมีภาวะของการอักเสบเรื้อรังหรือไม่ และการสังเกตสีผิว ซึ่งหากสีผิวแดงอาจมีภาวะของการอักเสบร่วมด้วย สีผิวซีดอาจหมายถึงการไหลเวียนติดขัด หากสีผิวมีลักษณะม่วง ดำคล้ำ อาจบ่งบอกถึงภาวะการบาดเจ็บที่รุนแรง

2. การคลำ

2.1 การสัมผัสความร้อน - เย็นของกล้ามเนื้อ ในบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อสัมผัสจะพบว่าความร้อนแตกต่างกับบริเวณอื่นอย่างชัดเจน บ่งบอกได้ว่ามีภาวะของการอักเสบร่วมด้วย ในขณะที่หากมีความเย็นมากกว่าบริเวณอื่น บ่งบอกได้ว่ามีปัญหาของการไหลเวียนของโลหิต

2.2 การคลำดูลักษณะของเนื้อเยื่อ ว่ามีลักษณะบวม อ่อน-แข็ง เป็นก้อน หรือมีจุดกดเจ็บอยู่บริเวณใดบ้าง เพื่อหาตำแหน่งที่ปวดที่ชัดเจน ซึ่งในขั้นตอนนี้อาจพบภาวะผิดปกติเฉพาะโรค อาทิ กล้ามเนื้อลีบ ฝ่อหรือก้อนเนื้องอก

2.3 การคลำดูแนวการเรียงตัวของกระดูก เพื่อดูว่ามีภาวะกระดูกงอก กระดูกงอ กระดูกทรุด การโค้งเอียง หรือการผิดรูปร่วมด้วยหรือไม่

3. การตรวจการเคลื่อนไหว

3.1 การเคลื่อนไหว แพทย์แผนไทยจะต้องทำการตรวจองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบริเวณที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยอาจให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง อาทิ การก้ม-เงยหน้า กระดกข้อมือขึ้น-ลง หรือการออกแรงต้านกันระหว่างแพทย์แผนไทยกับผู้ป่วย เพื่อประเมินการเคลื่อนไหว อาทิ การบิดแขนเข้า-ออก การงอพับขาคดลงพื้น โดยแพทย์แผนไทยจะต้องสังเกตทั้งองศาการเคลื่อนไหวว่าสามารถทำได้ตามองศาปกติหรือไม่ และสอบถามลักษณะอาการขณะเคลื่อนไหวว่ามีความรู้สึกอย่างไร และสำหรับบางโรคที่เกิดใกล้กับข้อต่ออาจจะมีการตรวจความผิดปกติของข้อร่วมด้วย

3.2 การทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อ โดยแพทย์แผนไทยจะให้ผู้ป่วยออกแรงกล้ามเนื้อในส่วนที่มีอาการปวดด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบกับข้างที่ปกติ (ข้างที่ผู้ป่วยไม่มีอาการ) เพื่อเปรียบเทียบกำลังของกล้ามเนื้อ และสอบถามลักษณะอาการขณะเคลื่อนไหวว่ามีความรู้สึกอย่างไร (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2015; Phettrakard & Chinsroi, 2012; Netthipwan et al., 2024)

การรักษา

การรักษาทางการแพทย์แผนไทยนั้น แพทย์แผนไทยจะต้องพิจารณาไกลของการเกิดโรคให้ได้เสียก่อน ซึ่งได้จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย เมื่อทราบว่าธาตุใดในร่างกายทำงานผิดปกติไปบ้าง

แพทย์แผนไทยจะต้องใช้ศิลปะในการรักษาโรคเพื่อพิจารณาว่าสำหรับผู้ป่วยรายนี้จำเป็นต้องไปปรับสมดุลที่ธาตุไหนบ้าง ในบางรายการปรับสมดุลเพียงธาตุเดียวก็เพียงพอ แต่ในบางรายจำเป็นต้องปรับสมดุลธาตุพร้อมกันทุกธาตุถึงจะสามารถรักษาได้ หรือในบางรายการปรับสมดุลธาตุอาจยังไม่มีผลจำเป็นเร่งด่วน แต่จะต้องป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากโรคก่อน ซึ่งแพทย์แผนไทยอาจจะพิจารณาหลักการรักษาตามอาการหนักเบาของโรค (การรู้ การล้อม การรักษา การบำรุง) และธรรมชาติของผู้ป่วย โดยใช้หลักการรู้เพื่อขับลมที่คั่งค้างตามมัดกล้ามเนื้อ ใช้หลักการล้อมเพื่อลดความร้อนของการอักเสบ ใช้หลักการรักษาเพื่อรักษาให้ธาตุน้ำสามารถไหลหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ หรือใช้หลักการบำรุงเพื่อให้กล้ามเนื้อกลับมาแข็งแรงเป็นที่ตั้งของธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ โดยในที่นี้จะขอยกตัวอย่างที่นิยมใช้ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อของแพทย์แผนไทยเป็น 2 ประเภท คือ การใช้ยา และการใช้หัตถการตามสมุฏฐาน (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2015)

1. การใช้ยา

- 1.1 ธาตุดินจากกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง จะใช้กลุ่มยาคลายกล้ามเนื้อ อาทิ ยาผสมเถาวัลย์เปรียง ยาผสมโคคลาน ยาประคบ
- 1.2 ธาตุน้ำจากเลือดข้นหนืด จะต้องใช้ยาบำรุงโลหิต อาทิ ยาบำรุงโลหิต ยาเบญจกูล ยาบำรุงธาตุ
- 1.3 ธาตุลมจากการเกร็งตึง จะใช้กลุ่มยาขับลมในเส้น อาทิ ยาสหัสธารา ยาขับยเส้น ยาธรณีสัณตมาต
- 1.4 ธาตุไฟจากความร้อนที่สะสม จำต้องใช้ยาเพื่อลดความร้อน อาทิ ยาหอมอินทจักร ยาหอมทิพย์โอสถ ยาจันทร์ลีลา (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2015; Tantipitak, 2018)

2. การใช้หัตถการ

- 2.1 ธาตุดินจากกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ใช้หัตถการช่วยคลายกล้ามเนื้อ อาทิ การนวดพื้นฐาน การตอกเส้น การกั๊กน้ำมัน
- 2.2 ธาตุน้ำจากเลือดข้นหนืด ใช้หัตถการที่ปรับสมดุลเลือด อาทิ การนวดเปิดประตูลม การประคบ การเช็ดแกก
- 2.3 ธาตุลมจากการเกร็งตึง ใช้หัตถการที่ช่วยขับลม อาทิ การนวดสัญญาณ การสัทยา การเผายา
- 2.4 ธาตุไฟจากความร้อนที่สะสม ใช้หัตถการที่ช่วยลดกำเเดา อาทิ การนวดน้ำมัน การพอกยา การประคบเย็น (Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2015; Foundation for the Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School, 2005; Wichian and Sungasuk, 2021; Chomchom, 2023; Sangngam, 2024; Yankai et al., 2023; Kongme, 2021)

บทสรุป

อาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคลมปลายปัตคาคเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มาใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่แพทย์แผนไทยต้องมีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดและหลักการตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ต้นเหตุของโรคนี้เกิดจากการแข็งตัวของเลือด โดยเฉพาะการวิเคราะห์ความไม่สมดุลของธาตุ ได้แก่ ธาตุดินที่แข็ง ธาตุน้ำที่ข้นหนืด ธาตุลมที่เคร่งตึง และธาตุไฟที่ร้อนเกินไป บทความนี้จึงมีความสำคัญในการรวบรวมและอธิบายแนวทางการวิเคราะห์ต้นเหตุของโรคจากทฤษฎีดั้งเดิม ตลอดจนเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ศาสตร์การรักษาที่เหมาะสม โดยใช้ศิลปะในการรักษาให้สอดคล้องกับโรค และผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวินิจฉัยและการรักษา

References

- Burusliam, N. (2023). Thai wisdom, Thai herbs, Thai health: Thai massage therapy. *Chonburi hospital journal*, 48(1), 97-106.
<https://www.thaidj.org/index.php/CHJ/article/view/13588/11523> (in Thai)
- Chantawang, N., Konsue, A., Phasawang, P., Sornsuphap, R., & Intarut, N. (2023). Screening for back signaling point number 4 Lom Plai Pattakhat disease: A comparison between Thai therapeutic massage examination and diagnostic radiology. *Journal of Thai traditional & Alternative medicine*, 21(1), 42-57.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JTTAM/article/view/257196/177220> (in Thai)
- Chomchom, P. (2023). *Effect of medical tattoo for pain reduction among lower back pain patients. Journal of Education and Research in Public Health*, 1(1), 1-14.
https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JERPH_Yala/article/download/420/246 (in Thai)
- Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2015). *Handbook on the Use of Thai Traditional Medicine and National List of Essential Medicines*. Pathum Thani: Thammasat University Press.
- Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2015). *Thai Traditional Medicine Practice Manual*. Bangkok: Cooperative Federation of Thailand Printing House.
- El-Tallawy, S. N., Nalamasu, R., Salem, G. I., LeQuang, J. A. K., Pergolizzi, J. V., & Christo, P. J. (2021). Management of musculoskeletal pain: an update with emphasis on chronic musculoskeletal pain. *Pain and therapy*, 10, 181-209.
<https://doi.org/10.1007/s40122-021-00235-2>



- Foundation for the Rehabilitation and Promotion of Traditional Thai Medicine, Ayurvedic School. (2005). *Thai Traditional Manual Therapy (Royal Court Massage)*. Bangkok: Phikhanet Printing Center Co., Ltd.
- Foundation for the Restoration and Promotion of Traditional Thai Medicine. (2007). *Traditional Thai Medicine Textbook (Preserved Edition of "Phaetthayasat Songkhro"), Volume 1, Revised 2007, in Commemoration of the 80th Birthday Anniversary of His Majesty King Bhumibol Adulyadej*. Bangkok: Suphawanich Printing.
- Kaensan, R., Oba, N., Charitngam, C. H., & Panyachai, W. (2022). *Physiology 1, Revised Edition* (4th ed.). Nonthaburi: Academic Welfare Project, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health.
- Kongme, Y. (2021). Effectiveness of Shed-Haek and cold herbs mask treatment for reducing headache pain among patients with migraine at Healthcare network Pabon District, Phatthalung Province. *Health Science Journal of Thailand*, 3(2), 39-47.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/HSJT/article/view/249304/171255> (in Thai)
- Liewchalermwong, B. (2014). *Physiology, 5th Revised Edition*. Bangkok: Text and Journal Publication Co., Ltd.
- Ministry of Public Health. *Ranking of Thai Traditional Medicine Diagnoses for Fiscal Years 2022-2024, Health Data Center (HDC), Ministerial Level*. [Online]. (2025). Available from: <https://hdc.moph.go.th/center/public/standard-subcatalog/30bc6364fc06a33a7802e16bc596ac3b>
- Netthipwan, P. H., Phusahas, P., Thatchasingkarnsakul, S., Krajangpho, P., & Thuratham, W. (2024). *Health Assessment for Nurses: Physical Examination* (9th ed.). Bangkok: Pimdee Printing.
- Phettrakard, P., & Chinsroi, P. (2012). *Textbook of Disease Etiology and Diagnosis*. Bangkok: Foundation for Disabled Children.
- Sunanta R, Chantaramanee N, Srisookkum T. (2022). Predictive Factors Affecting Computer worked-related musculoskeletal Aches of Personnel University of Phayao. *The office of disease prevention and control 10th Journal*, 20(2), 56-72.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/odpc10ubon/article/view/258831> (in Thai)
- Sangnam, A. (2024). Effectiveness of Thai Herb heat treatment in older person with Osteoarthritis of Knee. *Journal of Traditional Thai Medical Research*, 10(2), 111-126.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ttm/article/view/272066/185785> (in Thai)
- Somdej Phra Buddhacharn (Aj Arsapamahathera). (2011). *Visuddhimagga Scripture by Buddhaghosa Thera* (10th ed.). Bangkok: Thana Press Co., Ltd.



- Tantipitak, Y. (2018). *Thai Pharmacy Textbook, Volume 1*. Samut Sakhon: Pim Dee Publishing.
- Thai association for the study of pain. (2020). *Recommendations of opioid therapy for chronic non-cancer pain*. Thai association for the study of pain (Ed.), Bangkok: Thana Press.
- Wichian, Y., & Sungasuk, P. (2021). Use of Thai traditional medicine for the treatment of arthritis: A case report. *Multidisciplinary for Health Journal*, 3(1), 1-14.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/MDHJ/article/download/252311/171965> (in Thai)
- Yankai, A., Leelarungrayub, J., & Laskin, J. J. (2023). Preliminary Study: Short-term Beneficial Effects of Thai Tok Sen Massage on Pain, Pressure Pain Threshold, and Upper Trapezius Muscle Thickness Among People with Shoulder Pain. *International Journal of Therapeutic Massage Bodywork*, 16(1), 3-12.
<https://doi.org/10.3822/ijtmb.v16i1.779>