

การแพทย์แผนไทยประยุกต์

www.mfu.ac.th

ข้อเข้า เป็นข้อใหญ่ที่รับน้ำหนักมากตลอดชีวิต เรา ได้แก่ น้ำหนักตัวของเราเอง น้ำหนักสัมภาระที่เรายกหิ้ว แบกหามหรือผลักดัน เราใช้งานเข้าเมื่อเราเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขึ้นลงบันได ย่อตัว นั่งยองๆ นั่งพับเพียบ หรือคลาน เข้าจึงเป็นข้อที่เสี่ยงต่อ การได้รับบาดเจ็บอยู่เป็นนิตย์ จากแรงกระแทก บิด บด นำไปสู่ การเกิดความชำรุด ฉีก ขาด แตก ร้าว สึกกร่อน และเสื่อมของเนื้อเยื่อต่างๆ ชนิด ทั้งที่อยู่ ภายในข้อ และรอบๆ ข้อได้ง่ายและบ่อย

ข้อเข้าประกอบด้วยกระดูกสามชิ้น คือ ปลายกระดูก ต้นขา ปลายกระดูกหน้าแข้ง และกระดูกสะบ้า ซึ่งมีรูปร่างแบนๆ แปะอยู่เบื้องหน้าทุกผิวสัมผัส ภายในข้อมีกระดูกอ่อนเคลือบ หรือรองเป็นหมอน กระดูกอ่อนมีความยืดหยุ่นดีมากจึงทำหน้าที่ เป็นตัวกันชน ช่วยลดแรงกระแทกที่ปลายกระดูกแข็ง

ภายในข้อมีน้ำไขข้อจำนวนเล็กน้อยเพื่อหล่อลื่น ถ้าเยื่อหุ้มข้อนี้อักเสบ น้ำไขข้อมักเพิ่มขึ้นมีผลให้ข้อบวม

รอบข้อเข้ามีเยื่อหนาหุ้มข้อเสมือนเป็นปลอกหรือแคปซูล นอกจากนี้นัยมิกกล้ามเนื้อขาหลายมัด รวมทั้งเอ็น มาหุ้ม มาเกาะรอบๆ เพื่อให้ความแข็งแรงและเป็นกลไกใน การเคลื่อนไหวข้อด้วย

สาเหตุที่พบบ่อยของอาการปวดข้อ

- อุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากหกล้มหรือระหว่างเล่นกีฬา
- ข้อเสื่อมด้วยวัย หรือเป็นผลจากบาดเจ็บในอดีต
- โรคข้ออักเสบหลายชนิด ตัวอย่างเช่น จากโรครูมาตอยด์ ติดเชื้อแบคทีเรีย ปฏิกริยาต่อเชื้อไวรัส หรือแพ้ยา เป็นต้น

สาเหตุเสริม

- อาชีพแบกหาม
- น้ำหนักตัวมากเกินไป
- มีประวัติโรคข้อเสื่อมในครอบครัว



ด้วยความปรารถนาดีจาก
สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสูด อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ / โทรสาร 0 5391 6821

MFU

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ทางเลือกในการรักษา

ปวดข้อเข้า

ด้วย การแพทย์แผนไทยประยุกต์



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง MAE FAH LUANG UNIVERSITY

การนวดตนเอง

การรักษาปวดข้อเข่า
ด้วยการแพทย์แผนไทยประยุกต์

ชื่อโรคทางแผนไทย : โรคลมปลายปัตคตเข้า
จับโป่งเข้า

การนวดรักษา



นวดพื้นฐานขา - เปิดลม นวดจุดสัญญาณเข้า

นวดพื้นฐานขาด้านนอก

นวดพื้นฐานขาด้านใน

และกดจุดสัญญาณ

ตามหลักการนวดราชสำนัก



คำแนะนำ (ข้อควรปฏิบัติ)
ประคบน้ำมัน

ทำท่าบริหาร เช่น ท่านั่งยอง 90 องศา



ทำท่าบริหาร เช่น ท่านั่งยอง 90 องศา



การแพทย์แผนไทยประยุกต์

www.mfu.ac.th

ปวดหลังปวดเอว

เป็นอาการที่พบบ่อยมากประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ (7 ใน 10 คน) จะเคยปวดหลังหรือเอวอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่งในชีวิต อาการปวดอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน หรือค่อยๆ เป็น อาจเกิดหลังจากการบาดเจ็บ อุบัติเหตุ เช่น หกล้ม ถูกกระแทก หรือยกของหนักมากเกินไป แต่บ่อยครั้งอาการก็เกิดขึ้นเอง โดยไม่เห็นความเกี่ยวข้องกับสาเหตุใดที่ชัดเจน

ระยะเวลา

อาการปวดภายใน 3 เดือนแรกยังถือว่าเป็นระยะต้น ถ้าเกิน 3 เดือนไปแล้วจัดว่ามีอาการเรื้อรัง

อายุ

โรคปวดหลังปวดเอวเกิดได้ในทุกอายุ แต่จะพบบ่อย ที่สุดระหว่าง อายุ 35-55 ปี

สาเหตุของอาการปวดหลังปวดเอว

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดเกิดจากกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นของหลังทำงานหรือประสานงานกันผิดปกติไปจากเดิมเช่น กล้ามเนื้อและเอ็นของหลังถูกดึง ยึด หรือถูกบิด บางทีเส้นประสาทอาจถูกกดทับเล็กน้อย

สาเหตุที่เสริมให้อาการปรากฏ

ก้ม บิด ยึดเหยียดผิดท่า
ยก หิ้ว ดึง ผลักของหนักผิดท่า
นั่งตัวอเป็นเวลานาน
ยืนนาน ๆ หรือก้ม ๆ เงย ๆ ซ้ำซาก
จามหรือไอ
ขับรถหรือทำงานโดยขยับเปลี่ยนท่าเป็นเวลานาน

สาเหตุซ้ำเติม

มีครรภ์
ปวดประจำเดือน หรือโรคในสตรี เช่น ในช่องเชิงกรานของสตรี
โรคข้ออักเสบ หรือข้อเสื่อมตามวัย
ภาวะเครียดทางอารมณ์
มีไข้ หรืออักเสบติดเชื้อ
บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
ร่างกายไม่แข็งแรง/ขาดการออกกำลังกาย
อ้วน
โรคกระดูกพรุนจากยา/หลังหมดประจำเดือน

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสูด อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ / โทรสาร 0 5391 6821

MFU

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ทางเลือกในการรักษา

ปวดหลังปวดเอว

ด้วย การแพทย์แผนไทยประยุกต์



โรคปวดหลังปวดเอว
ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

การเรียกชื่อโรคทางแผนไทย :

ลมปลายปัตตาคตสัญญาณ 1 หลัง

ลมปลายปัตตาคตสัญญาณ 3 หลัง

อาการ

ปวดหลังบริเวณบั้นเอว หรือกระเบนเหน็บ
อาจพบปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก ก้นย้อยลงมาถึง
หัวเข่า ถ้าเป็นสัญญาณ 1 เวลาเดินเข้าเปลี่ย เข้าทรุด
เข้าไม่มีกำลัง ปวดได้หัวเข่าก็ได้แต่อาการ ปวดจะไม่เลย
เข่า ถ้าเป็นสัญญาณ 3 หลัง จะมี อาการปวดร้าวขา
มาที่ขา ปลิ้นอง ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าทำให้ขาไม่มีแรง



รูปการบริหารแก้ปวดหลังปวดเอว

การนวดรักษา

เริ่มจากนวดชาแล้วนวดส่วนหลัง

โดยเน้นจุดชิตกระดูกสันหลังระดับเอว



รูปการบริหารแก้ปวดหลังปวดเอว

