บทคัดย่อ

กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ พบในบ่อยในคนที่ต้องอยู่ในอิริยาบถเดิมนานๆ โดยการนวดเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาที่ใช้บ่อยในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการนวดไทยแบบราชสำนักในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ จำนวน 30 คน ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าข้างขวา แบ่งเป็นเพศหญิง จำนวน 15 คน และเพศชาย จำนวน 15 คน ก่อนการนวดผู้เข้าร่วมการศึกษาจะถูกวัดค่าความทนทานต่อความเจ็บปวด ค่า Visual analog scale ช่วงการเคลื่อนไหวของคอและข้อไหล่ และตัวแปรทางสรีรวิทยา (อัตราการเต้นของหัวใจ, อัตราการหายใจ, ความดันโลหิต) โดยผู้เข้าร่วมการศึกษา ได้รับการนวดไทยแบบราชสำนัก เป็นเวลา 20 นาที จำนวน 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ค่าความทนทานต่อความเจ็บปวดและช่วงการเคลื่อนไหวของคอและศีรษะหลังการนวดไทยแบบราชสำนัก มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) นอกจากนี้ ค่า Visual analog scale และตัวแปรทางสรีรวิทยาหลังจากการนวดไทยแบบราชสำนักมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) อาจสรุปได้ว่า การนวดไทยแบบราชสำนักเป็นวิธีการรักษาที่มีผลทำให้อาการปวดกล้ามเนื้อลดลง

คำสำคัญ; กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ นวดไทยแบบราชสำนัก ระดับความเจ็บปวด

Abstract

Myofascial pain syndrome (MPS) is found in people who are in the same position for a long period of time. To treat MPS, massage therapy is the most frequency application used. Thus, the aim of this study was to determine the effect of court type Thai traditional therapeutic massage in patients with MPS. The thirty volunteers (15 males and 15 females) who had pain at the right upper trapezius muscle participated. The pain pressure threshold, visual analog scale, the range of motion of neck and shoulder, and physiological responses (heart rate, respiratory rate, and blood pressure) were measured in all volunteers. The 20 minutes court type Thai traditional therapeutic massage was applied in three times. The result showed that pain pressure threshold and range of motion of neck and shoulder were significantly increased after treatment with court type of Thai traditional therapeutic massage ($p<0.05$). Additionally, visual analog scale and physiological responses were significantly decreased after the treatment with court type Thai traditional therapeutic massage ($p<0.05$). In conclusion, court type Thai traditional therapeutic massage is the good treatment for reducing pain in MPS.

Keyword; Myofascial pain syndrome, Court type Thai traditional therapeutic massage, Pain pressure threshold