

ชื่อเรื่อง	ความปลอดภัยและประสิทธิผลของการนวดไทยร่วมกับบาล์มตะไคร้หอมต่ออาการปวดคอ บ่า ไหล่
ชื่อ-สกุลนักศึกษา	วิไลพร กิจวิมลรัตน
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.ศุภรศมี อัสวพรรณนภัทร์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒนา ชยธวัช
หลักสูตร	การแพทย์แผนไทยมหาบัณฑิต
ปี พ.ศ.	2567

บทคัดย่อ

การวิจัยการนวดไทยร่วมกับบาล์มตะไคร้หอมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความปลอดภัย 2) ศึกษาประสิทธิผลในการบรรเทาอาการปวดและการเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของอาสาสมัคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองวัดซ้ำ 3 ครั้ง อาสาสมัครเป็นมีอาการปวดคอ บ่า ไหล่จำนวน 31 คน มีอาการปวดระดับ 3 -5 ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย วิธีการนวดไทยร่วมกับบาล์มตะไคร้หอม และ แบบบันทึกข้อมูลอาสาสมัครประกอบด้วย การวัดระดับอาการปวด (Visual rating scale 1-10) องศาการเคลื่อนไหวโดยใช้ Goniometer อาการไม่พึงประสงค์ และความพึงพอใจ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครเป็นเพศหญิง 20 คน เพศชาย 11 คน อายุเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ 45.5 ± 12.8 ปี ปวดคอ บ่า ไหล่จากการนั่งทำงาน ร้อยละ 58.84 ยืนทำงาน ร้อยละ 22.58 และมีอาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ชนิดปวดเฉียบพลัน ร้อยละ 80.65 และปวดเรื้อรังร้อยละ 19.4 ช่วงเวลาที่มีอาการปวดต้นคอส่วนใหญ่เป็นช่วงตื่นนอนตอนเช้า ร้อยละ 67.7 ขณะทำงาน ร้อยละ 19.35 และหลังเลิกงานร้อยละ 12.90 ตามลำดับ และ 1) ความปลอดภัยเมื่อใช้บาล์มตะไคร้หอมร่วมด้วย พบว่าอาสาสมัครไม่มีอาการไม่พึงประสงค์ใด ๆ เกิดขึ้น 2) มีประสิทธิผลต่อการลดระดับอาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ระดับอาการปวดก่อนนวด ค่าเฉลี่ย 3.96 ± 0.89 ระดับอาการปวดหลังจากนวดครั้งที่ 1 ค่าเฉลี่ย 2.79 ± 1.15 และระดับอาการปวดหลังการนวดครั้งที่ 2 ค่าเฉลี่ย 1.02 ± 1.10 การเปรียบเทียบระดับความปวดก่อนนวดและหลังนวดครั้งที่ 1 และหลังนวดครั้งที่ 2 อาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) การวิเคราะห์องศาการเคลื่อนไหวของคอในทิศทางต่าง ๆ ได้แก่ ก้มหน้า เงยหน้า เอียงคอซ้าย และเอียงคอขวา โดยทำการวัดองศาการเคลื่อนไหวก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การนวดไทยร่วมกับการใช้บาล์มตะไคร้

หอมมีผลต่อการเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของคอในทุกทิศทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ระดับความพึงพอใจสูงสุดต่อการนวดไทยด้วยบาล์มตะไคร้หอมในทุกด้าน ค่าเฉลี่ยรวมจำแนกรายข้ออยู่ที่ 4.92 ± 0.26 (คะแนนเต็ม 5) การนวดไทยด้วยบาล์มตะไคร้หอมเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลและความปลอดภัยสูงสำหรับการบรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่

คำสำคัญ การนวดไทย บาล์มตะไคร้หอม ปวดคอ บ่า ไหล่ องศาการเคลื่อนไหว