



# รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ งวดที่ 1-3 (12 เดือน นับแต่วันลงนามสัญญา)

ชื่อโครงการ (ผลของการนวดไทยต่อการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติเชิงกลของ  
กล้ามเนื้อในผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อและพังผืด)

ชื่อโครงการ (The Effects of Traditional Thai Massage on Mechanical  
Property of Muscle in Patients with Myofascial Pain Syndrome)

โดย รศ.ดร.อุไรวรรณ ชัชวาลย์

สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

มกราคม 2567

## บทคัดย่อ

การทำกายภาพบำบัด (Physical Therapy - PT) และการนวดแผนไทย (Traditional Thai Massage - TTM) ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการรักษาอาการที่เกิดจากการทำงานในสำนักงานหรือออฟฟิศซินโดรม ที่มีกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด (Myofascial Pain Syndrome)

วัตถุประสงค์: เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการรักษาทางกายภาพบำบัด และการนวดไทย ในการลดความรุนแรงของปวด (VAS), เพิ่มระดับกั้นความปวด (Pain Pressure Threshold หรือ PPT), ลดความบกพร่องของการทำงานของคอ (Neck Disability Index หรือ NDI) เพิ่มการเคลื่อนไหวของคอ (Cervical Range of Motion หรือ CROM) เพิ่มความยืดหยุ่นของลำตัว (Trunk Flexibility หรือ SRB) และความแข็งของเนื้อเยื่อ (Tissue hardness หรือ TH) รวมถึงการผลของคุณสมบัติเชิงกลของกล้ามเนื้อ (ความฝืดแข็งของกล้ามเนื้อ (muscle stiffness) ที่ทำการตรวจคุณสมบัติเชิงกลของกล้ามเนื้อบ่า หรือ Upper Trapezius (UT) โดยใช้เทคนิค Magnetic Resonance Elastography (MRE)

ทำการศึกษาด้วยรูปแบบ การทดลองควบคุมแบบสุ่ม (Randomized Control Trial - RCT) ที่มีการออกแบบด้วยการการปกปิดอย่างเดี่ยว (single-blinded study design)

ทำการศึกษาในอาสาสมัคร 27 คนที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม ร่วมกับกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด แต่ละรายได้รับการสุ่มอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน 3 กลุ่ม คือ การรักษาทางกายภาพบำบัด (อัลตราซาวด์, การยืดกล้ามเนื้อแบบผู้อื่นทำให้ และการประคบร้อน) การนวดไทยแบบทั่วร่างกาย, หรือให้เป็นกลุ่มควบคุมที่ต้องรอ (waitlist control หรือ WC). การรักษาด้วยกายภาพบำบัด และการนวด ได้รับการรักษา 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ อาสาสมัครทุกรายจะได้รับการประเมินผลและบันทึกผลทุกรายการ ก่อนและหลังในวันแรกของการรักษา และหลังการรักษาครั้งสุดท้าย 2 สัปดาห์.

ผลการศึกษา พบว่าหลังการรักษาทันทีในครั้งแรก การนวดไทยทั่วร่างกายมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการรักษาทางกายภาพบำบัด และดีกว่ากลุ่มควบคุม ในการลดความแข็งของเนื้อเยื่อ และเพิ่มการเคลื่อนไหวของคอและความยืดหยุ่นของลำตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) ส่วนหลังการรักษา 2 สัปดาห์ ทั้งสองวิธี ทั้งการนวดไทยและกายภาพบำบัด ยังสามารถลดคะแนนความเจ็บ ลดดัชนีความบกพร่องของการทำงานของคอ และเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของคอ ( $p < 0.01$ ). นอกจากนี้ การนวดไทย ยังทำให้การเคลื่อนไหวของคอเพิ่มขึ้นมากกว่าการรักษาทางกายภาพบำบัด เป็น 11.32 องศา (95% CI [1.85 องศา ถึง 20.79 องศา], ค่า  $p < 0.05$ ). อย่างไรก็ตามไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางคุณสมบัติเชิงกลของกล้ามเนื้อ (ความฝืดแข็งของกล้ามเนื้อ หรือ muscle stiffness )

สรุป: การรักษาด้วยการนวดไทยทั่วร่างกาย พบว่ามีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการรักษาทางกายภาพบำบัด ในการลดระดับความรุนแรงของอาการปวด ลดค่าดัชนีความบกพร่องของคอ และเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของคอ ดังนั้นการนวดไทยที่มีการให้บริการอย่างแพร่หลาย และต้นทุนที่ต่ำกว่า ควรถูกพิจารณาเป็นทางเลือกในการรักษาสำหรับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม