ชื่อเรื่อง โรคออฟฟิศซินโดรมกับแพทย์ทางเลือก

รายชื่อ

๑. นายแพทย์สรณัติ์ ลลิตวงศา
๒. นางสาวสุกัญญา หนูศรีแก้ว
๓. นางสาวชนาธินาถ ทองมาก
๔. นางสาวนิด ศรีสว่าง
๕. นางสาวน้ำฝน พรานงูเหลือม
๖. นายสมพงษ์ มิลาวรรณ์
๗. นางสาวศรัญญา บายศรี
๘. นางสาวกรวรรณ อนันตธนลาภา
๙. นางสุรางค์ โสภาจารีย์

ชื่อกลุ่มงาน สาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เจ้าหน้าที่และผู้รับบริการทราบถึงสาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรมของศาสตร์แพทย์แผนจีน
๒. เพื่อให้เจ้าหน้าที่และผู้รับบริการสามารถเลือกรับบริการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในการรักษาแพทย์ทางเลือกเช่น แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน กายภาพบำบัด
๓. เพื่อให้เจ้าหน้าที่เข้าใจสาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรมในระดับต่างๆ และสามารถแนะนำผู้รับบริการถึงการรักษาในคลินิกแพทย์ทางเลือก เช่น แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน กายภาพบำบัด ได้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

กลุ่มเป้าหมาย

๑. บุคลากรและเจ้าหน้าที่แต่ละคลินิกที่เกี่ยวข้อง
๒. บุคลากรในสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
๓. ผู้รับบริการในสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

เนื้อหา

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ทางการแพทย์ นิยามว่าเป็นกลุ่มอาการปวดจากกล้ามเนื้อหรือ ในภาษาอังกฤษ เรียกว่า Myofascial Pain Syndrome (MPS) หมายถึง กลุ่มอาการปวดร้าว (Referred pain) เกิดจาก การหดเกร็งของกล้ามเนื้อซ้ำๆต่อเนื่องเป็นเวลานานจนเกิดเป็นจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อพังผืดที่บริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย ถ้าอาการต่างๆเกิดซ้ำอย่างต่อเนื่องมากกว่า ๓เดือน เรียกว่ากลุ่มอาการปวดจากกล้ามเนื้อเรื้อรัง (Chronic Myofascial Pain Syndrome)

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นโรคที่พบได้มากขึ้นในยุคปัจจุบัน โดยมีสาเหตุมาจากการทำงานซ้ำๆ เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการ ปวดบริเวณ คอ บ่า ไหล่ เป็นต้น เนื่องจากอาชีพและการทำงานส่วนมากจำเป็นต้องทำงานนั่งโต๊ะ โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน รวมไปถึงการใช้โทรศัพท์มือถือที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน การใช้โทรศัพท์มือถือในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือการ ยืน / นั่งหลังค่อม ทำให้บุคลิกภาพ สรีระร่างกาย เกิดการผิดสมดุลหรือการทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการถ่ายเทน้ำหนักของร่างกายไปที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง ทำให้กล้ามเนื้อบางมัดต้องทำงานหนักขึ้น และต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ เกิดการใช้งานมัดกล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆมากจนเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ หากไม่ปรับแก้พฤติกรรม การนั่งการยืนให้ถูกต้องสมดุล จะทำให้อาการของโรคเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ปวดบ่อยขึ้น บริเวณที่ปวดจะร้าวไปยังกล้ามเนื้อใกล้เคียง และสามารถพัฒนาไปเป็นโรคอื่น ๆ ได้อีก เช่น โรคเอ็นอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย เป็นต้น

โรคออฟฟิศซินโดรมสามารถแบ่งอาการของโรคได้เป็น ๓ ระดับ คือ

ระดับที่๑ อาการที่เกิดขึ้น หากได้ผ่อนคลายความเครียด นวดบำบัด ฝังเข็มรักษา หรือกายภาพบำบัด อาการเหล่านี้จะดีขึ้น หากยังไม่ปรับพฤติกรรมการทำงานหรือออกกำลังกาย

ระดับที่๒ อาการปวดจะรุนแรงขึ้น เป็นบ่อยขึ้น เมื่อได้รับการผ่อนคลายความเครียด นวดบำบัด ฝังเข็มรักษา หรือกายภาพบำบัด อาการก็จะลดลง แต่ยังคงมีอาการอยู่

ระดับที่๓ อาการจะปวดมาก แม้ทำงานเพียงเล็กน้อย เมื่อพักการใช้งานหรือ ผ่อนคลายความเครียด อาการก็ไม่ทุเลาลง การนวดบำบัด ฝังเข็มรักษา หรือกายภาพบำบัด อาจต้องใช้เวลาในรักษานานขึ้น

ศาสตร์แพทย์แผนจีนมีการตรวจวินิจฉัย โรคออฟฟิศซินโดรม จัดอยู่ในกลุ่มอาการปวด โดยมีสาเหตุจากปัจจัยก่อโรคจาก ลม ความเย็น ความชื้น ความร้อน ไฟ เข้ามาโจมตีร่างกาย ทำให้กลไกการทำงานของเลือดและลมปราณที่อยู่ในกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ติดขัด ไหลเวียนไม่สะดวก จนทำให้เกิดอาการปวด ชา ยืดหดไม่สะดวก

ศาสตร์แพทย์แผนจีนสามารถแบ่งกลุ่มอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมได้ ดังนี้

๑. กลุ่มอาการปวดที่เกิดจากลม โดยสาเหตุของโรคที่ต่างกันจะมีอาการเด่นที่แสดงออกต่างกัน คือ อาการปวดย้ายที่ไปมาตามข้อต่าง ๆ และอาจมีอาการร่วม คือ มีอาการไข้ หนาวสั่น

๒. กลุ่มอาการปวดที่เกิดจากความเย็น อาการที่สำคัญ คือ อาการเจ็บปวดรุนแรง โดยเฉพาะเมื่อโดนความเย็นมากระทบที่บริเวณปวด อาการจะยิ่งรุนแรงขึ้น แต่เมื่อโดนความร้อน อาการปวดจะทุเลาลง ตำแหน่งที่ปวด ไม่มีอาการร้อน และไม่มีสีแดง

๓. กลุ่มอาการปวดจากความชื้น อาการที่สำคัญ คือ ตำแหน่งปวดจะมีอาการหนัก เมื่อมีฝนตกหรือวันที่อากาศมีความชื้นสูง อาการจะรุนแรงขึ้น อาจมีอาการชาร่วมด้วย

๔. กลุ่มอาการปวดจากความร้อน อาการที่สำคัญ คือ บริเวณที่ปวดมีลักษณะ บวม แดง ร้อน เจ็บปวดมาก และอาจมีไข้ กระหายน้ำร่วมด้วย

แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในแพทย์ปัจจุบัน

แพทย์แผนปัจจุบันจะให้การรักษาโดยการฉีดยาหรือจ่ายยาคลายกล้ามเนื้อ

แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในแพทย์ทางเลือก

I. **แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในแพทย์แผนจีน**

ศาสตร์แพทย์แผนจีน การรักษากลุ่มอาการปวดใช้หลักการรักษาที่ว่า เมื่อลมปราณไหลเวียนติดขัดทำให้เกิดอาการปวด ทะลวงที่ติดขัดเพื่อทำให้ลมปราณไหลเวียน คล่อง อาการปวดจึงหายไป โดยหลักการนี้ศาสตร์แพทย์แผนจีนสามารถใช้การรักษาด้วยการฝังเข็ม ในทฤษฎีการแพทย์แผนจีนนั้น การรักษาด้วยการฝังเข็ม มีประสิทธิผลหลักด้วยกัน ๓ ข้อ คือ

๑ ทำให้การไหลเวียนของเลือดและลมปราณคล่องโล่ง ไม่ติดขัด
๒ อิน-หยางในร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุล
๓ ช่วยเสริมลมปราณในร่างกาย เพื่อป้องกัน และขจัดเหตุปัจจัยก่อโรคต่าง ๆ

การรักษาด้วยการครอบแก้ว คือ ใช้ความร้อนดูดอากาศออกจากแก้ว ทำให้ในแก้วเกิดสุญญากาศกลายเป็นแรงดูดขึ้น แล้วนำไปดูดในบริเวณร่างกายหรือจุดฝังเข็ม โดยในทฤษฎีการแพทย์แผนจีนนั้นการรักษาด้วยการครอบแก้วมีประสิทธิภาพในการรักษา คือ ช่วยเปิดรูขุมขน ขับลม และกระจายความเย็นออกจากร่างกาย ทำให้เส้นลมปราณไหลเวียนคล่อง ทำให้ลมปราณและเลือดไหลเวียนได้ดี ขจัดเลือดที่คั่งค้างทำให้เกิดการสร้างเลือดใหม่

วิธีการรักษาด้วยการครอบแก้ว โดยแบ่งออกเป็น ๒ วิธี ดังนี้

๑. วิธีครอบแก้วทิ้งไว้ในตำแหน่งปวด ใช้กับบริเวณ คอ บ่า ไหล่ และตำแหน่งที่มีอาการปวด โดยครอบแก้วทิ้งไว้ ๕-๑๐นาที แล้วจึงถอดแก้วออก

๒. วิธีครอบแก้วแบบเคลื่อนที่ สามารถใช้ได้เมื่อมีอาการปวดตามแนวสันหลัง เอว เป็นต้น ก่อนที่จะครอบให้ใช้น้ำมันนวด ทาลงบริเวณ ที่ทำหัตถการ แล้วครอบแก้วลงไป จากนั้นให้ใช้มือจับที่แก้ว และผลักแก้วขึ้นลงตามเป็นแนวเส้นลมปราณไปมา จนกระทั่งบริเวณกล้ามเนื้อเปลี่ยนเป็นสีแดง หรือมีเลือดคั่ง

II. แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ทางการแพทย์แผนไทยจัดเป็นโรคลมชนิดหนึ่ง สามารถ เทียบได้กับ กลุ่มโรคลมปลายปัตคาด ซึ่ง คำว่า “ปัตคาต” หมายถึง กล้ามเนื้อ “โรคลมปลายปัตคาต”จึงหมายถึงลักษณะของโรคลมชนิดหนึ่งที่เกิดจากการอั้นของลม มีการไหลเวียนของเลือดในร่างกายไม่สะดวก ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดภาวะแข็งเป็นก้อนทำให้เกิดอาการปวด บวม สาเหตุของอาการเหล่านี้เกิดจากกล้ามเนื้อเกิดภาวะเครียดจากการทำงานหนักหรือการอยู่ในอิริยาบทที่ไม่เหมาะสมนานเกินไป

การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในแพทย์แผนไทย

๑. หัตถการด้านแพทย์แผนไทย

การรักษาด้วยการนวด การนวดพื้นฐานและสัญญาณ ตามสูตรการรักษาโรคทางหัตถเวชกรรมด้านการแพทย์แผนไทย คือ การนวดไทยแบบราชสำนักตามสูตรการนวดรักษาที่เหมาะสมกับอาการของคนไข้ โดยแพทย์ผู้ทำการรักษาจะใช้ข้อนิ้วหัวแม่มือนวดกดตามเส้นพื้นฐานและจุดสัญญาณของโรคโดยใช้หลักการในการใช้แรงกดกระทำต่อกล้ามเนื้อ เมื่อผ่อนแรงทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว อาการปวดตึงกล้ามเนื้อจึงมีอาการดีขึ้น

๒. การประคบสมุนไพร

ความร้อนจากลูกประคบซึ่งมีตัวยาสมุนไพรจะซึมผ่านผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการบวม อักเสบและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ ลดอาการ ติดขัดและช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด

๓. ยาสมุนไพรไทยใช้ในการบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด

- ยาธรณีสัณฑะฆาต แก้กษัยเส้น

- ยาเถาวัลย์เปรียง บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

III. แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมในกายภาพบำบัด

แนวทางการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ขึ้นอยู่กับอาการและระดับความรุนแรง ตั้งแต่การรักษาด้วยยา การทำกายภาพบำบัด ลดอาการปวดที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ และเอ็นกล้ามเนื้อด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ใช้มือดัดดึง/นวด (mobilization/massage) การกดตรงจุดกล้ามเนื้อ (trigger point) ร่วมกับการใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด โดยใช้คลื่นกระแทก (shockwave) รักษาโดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (shotwave diathermy) คลื่นเหนือเสียง (ultrasound) เครื่องเลเซอร์ (low level laser) การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า (electrical stimulation) การประคบความร้อน บางรายต้องได้รับการดึงคอ/ดึงหลัง (traction) ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อ ทั้งนี้การเลือกใช้วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับตามความเหมาะสม และการวินิจฉัยโรคจากดุลพินิจของนักกายภาพบำบัด

สรุป โรคออฟฟิศซินโดรมเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการทำงานซ้ำๆ เป็นเวลานาน หรืออยู่ในท่าทางที่ไม่สมดุล จนส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดอาการปวด การรักษาด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีนนั้นสามารถรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมให้ดีขึ้น แต่การรักษานั้นเป็นเพียงการรักษาที่ปลายเหตุ หากผู้ป่วยยังกลับไปทำพฤติกรรมซ้ำๆ เช่นเดิม สามารถกลับมาเป็นโรคได้อีกครั้ง โรคออฟฟิศซินโดรมนี้จะไม่กลับมาเป็นอีกนั้น จำเป็นที่จะต้องเกิดการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการทำงาน การปรับโต๊ะทำงาน และที่นั่งให้เหมาะสม รวมถึงออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การกดจุดฝังเข็มด้วยตนเองเป็นประจำ ทำให้เสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ทัศนีย์ ฮาซาไนน์, บัณฑิตย์ พรมเคียนอ่อน, สมชาย จิรพินิจวงศ์. (๒๕๕๓). **การฝังเข็ม รมยา เล่ม ๒.** (พิมพ์ครั้งที่ ๑). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ทัศนีย์ ฮาซาไนน์, บัณฑิตย์ พรมเคียนอ่อน, สมชาย จิรพินิจวงศ์. (๒๕๕๔). **การฝังเข็ม รมยา เล่ม ๓.** (พิมพ์ครั้งที่ ๑). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

วิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. **งานประชุมวิชาการการแพทย์แผนจีนระดับชาติ "ศาสตร์การแพทย์แผนจีนบนเส้นทางสายไหม".** เข้าถึงเมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕, เข้าถึงได้จาก https://amc.chandra.ac.th/images/pdf/๐๙-๐๑-๖๒-๓๐๐.pdf

สมาคมการศึกษาความปวดแห่งประเทศไทย. **แนวทางเวชปฏิบัติกลุ่มอาการปวดเรื้อรังระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ.** เข้าถึงเมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕, เข้าถึงได้จาก https://www.slideshare.net/UtaiSukviwatsirikul/myofascialpain-fibromyalgia

กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **"แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)".** เข้าถึงเมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕, เข้าถึงได้จาก http://utoapp.moph.go.th/e_doc/views/uploads/๕e๔ba๓๕๓๔๖๙๑f-๙c๗๐c๐ab๘๙f๐๓๙๘๘c๕๗๓๔fa๒๑c๓๑ace๒-๗๗๑.pdf

วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐. **"บทความวิชาการโรคออฟฟิศซินโดรมกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย".** เข้าถึงเมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕, เข้าถึงได้จาก. https://li๐๑.tcithaijo.org/index.php/PRRJ_Scitech/article/view/๙๒๐๑๖/๘๓๒๒๓

ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลพญาไท ๓. **"บทความทางการแพทย์ ออฟฟิศซินโดรม แก้ได้ด้วยกายภาพบำบัด".** เข้าถึงเมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕, เข้าถึงได้จาก. https://phyathai๓hospital.com/home/%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%๙F%E๐%B๘%๙F%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%A๘%E๐%B๘%๘B%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%A๑/