

การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดเพื่อผ่อนคลายแบบนวดโดยใช้น้ำมันไพล กับนวดแบบดั้งเดิมในผู้ที่มีอาการปวดไหล่และคอ

Comparing the Effectiveness of Plai Oil Massage and Traditional Massage in People with Shoulder and Neck Pain

โสภา ลีศิริวัฒนกุล , คณิสร์ แก้วแดง , วิภารัตน์ ภิบาลวงษ์
ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาลและบริหารวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน ประชาชนที่มีอาการปวดไหล่และคอจำนวนมากขึ้นจากการทำงานในท่าเดิมๆในแต่ละวัน ทำให้ต้องใช้เวลาแก้ปวดในการบรรเทาอาการ ซึ่งทำให้เกิดผลอันไม่พึงประสงค์ต่อร่างกายได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดต่ออาการปวด อาการผ่อนคลาย และความพึงพอใจต่อการนวดในผู้ที่มีปัญหาไหล่และคอ และเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดต่ออาการปวด อาการผ่อนคลาย และความพึงพอใจต่อการนวด ระหว่างการนวดโดยใช้น้ำมันไพลกับการนวดแบบดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อไหล่และคอ ต.บางกะจะ อ.เมือง จ.จันทบุรี จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินอาการปวด แบบประเมินอาการผ่อนคลาย แบบประเมินความพึงพอใจต่อการนวด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired *t*-test และ independent *t*-test

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดโดยใช้น้ำมันไพลมีค่าเฉลี่ยของอาการปวด หลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 8.65, p < .001$) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดแบบดั้งเดิม มีค่าเฉลี่ยของอาการปวดหลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 10.77, p < .001$) และพบว่าแบบนวดโดยใช้น้ำมันไพลและการนวดแบบดั้งเดิมช่วยลดอาการปวดของกลุ่มตัวอย่างได้ไม่แตกต่างกัน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดโดยใช้น้ำมันไพลมีค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจหลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.06, p < .05$) แต่มีค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิ ชีพจร ความดันโลหิตค่าบน และ ความดันโลหิตค่าล่าง หลังได้รับการนวดไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการนวด ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดแบบดั้งเดิม พบว่ามีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนหลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.3, p < .05$) มีค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิหลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.78, p < .01$) มีค่าเฉลี่ยของชีพจรหลังได้รับการนวดน้อยกว่าก่อนได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.73, p < .01$) แต่พบว่ามีค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจและความดันโลหิตค่าล่างหลังได้รับการนวดไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการนวด โดยพบว่าแบบนวดโดยใช้น้ำมันไพลและการนวดแบบดั้งเดิมช่วยลดค่าสัญญาณชีพของกลุ่มตัวอย่างได้ ไม่แตกต่างกัน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดโดยใช้น้ำมันไพลกับที่ได้รับการนวดแบบดั้งเดิมมีค่าเฉลี่ยของอาการผ่อนคลายไม่แตกต่างกัน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการนวดโดยใช้น้ำมันไพลกับที่ได้รับการนวดแบบปกติมีค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อการนวดไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้แนะว่าการนวดเพื่อผ่อนคลายโดยใช้น้ำมันไพลกับการนวดแบบดั้งเดิม สามารถช่วยลดอาการปวดได้ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาปวดกล้ามเนื้อไหล่และคอจึงสามารถเลือกรูปแบบการนวดได้ตามความชอบและสามารถเลือกใช้การนวดเพื่อผ่อนคลายแทนการใช้ยาแก้ปวดได้

คำสำคัญ : การนวดเพื่อผ่อนคลาย การนวดโดยใช้น้ำมันไพล การนวดแบบดั้งเดิม ผู้ที่มีอาการปวดไหล่และคอ