

## ผลการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรในผู้ป่วยโรค ออฟฟิศซินโดรมที่มีอาการปวดต้นคอ โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

นางสาวนุรุลฮูดา เจ๊ะเต๊ะ<sup>1</sup>, นายอัมรม ปาเนาะ<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

**บทนำ :** ฐานข้อมูลโรงพยาบาลกะพ้อ จำนวนผู้มารับการรักษาออฟฟิศซินโดรมแยกตามรายปี  
คือ ปี 2562 จำนวน 131 คน 2563 จำนวน 162 คน และปี2564 จำนวน 201 คน

**วัตถุประสงค์:**การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบของศาการเคลื่อนไหวคอและระดับอาการปวด  
ต้นคอก่อนและหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการ  
ประคบสมุนไพร

**วิธีดำเนินการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมมารับบริการแผนก  
ผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลกะพ้อ โดยเลือกแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 60 คน  
แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผ่านการขอจริยธรรมใน  
มนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี เลขที่ RECPTN No.010/64 เครื่องมือที่ใช้  
เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป,แบบประเมินวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ ,  
และวัดระดับอาการปวดต้นคอ ใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์  
ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและเปรียบเทียบความ  
แตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติWilcoxon signed rang test โปรแกรม  
สำเร็จรูปSTATA version 12

**ผลการศึกษา:** พบว่ากลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร(กลุ่ม  
ทดลอง)ได้รับการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอก่อน – หลัง, ยึด เขี้ยวคกล้ามเนื้อคอ บ่า 10  
นาที, นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที, ประคบสมุนไพรบ่า ต้น คอ 15 นาที ติดตาม  
ผลการรักษาทั้งหมด 3 ครั้ง นับวันเว้นวัน พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.3, อายุเฉลี่ย  
ระหว่าง 31 – 40 ปี ร้อยละ 49.8, อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 20.3,  
สาเหตุอาการปวดต้นคอเนื่องจากอิริยาบถในการทำงานเป็นเวลานาน ร้อยละ 40.6, ไม่มี  
โรคประจำตัว ร้อยละ 70, บรรเทาอาการปวดด้วยการรับประทานยา ร้อยละ 63.3

**ผลการศึกษา:** ระดับของศาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาเพิ่มขึ้น ระดับอาการปวดตึงต้นคอลดลง  
เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาเพียงอย่างเดียว (กลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

**คำสำคัญ:**โรคออฟฟิศซินโดรม,โรคลมปลายปัตฆาตสัญญาณ 4 หลัง,การนวดรักษาแบบราชสำนัก,  
ประคบสมุนไพร

<sup>1</sup> เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทย คลินิกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก,

<sup>2</sup> หัวหน้าแผนกกายภาพบำบัด คลินิกเวชกรรมฟื้นฟู สังกัด รพ.กะพ้อ จังหวัดปัตตานี

\* E-mail: Hudacheteh@gmail.com

Effectiveness of Thai Royal Massage Therapy Combined with Herbal Compress  
in Office Syndrome Patients with Neck Pain, Kapho Hospital, Pattani Province

Miss Nurulhuda Cheteh<sup>3</sup>, Mr. Amram Panoh<sup>4</sup>

**Abstract**

**Introduction:**Kapho Hospital Database Number of people receiving treatment for Office Syndrome by year There are 131 people in 2019, 162 people in 2020 and people in 2021

**Objectives:** The aim of this study was to compare the degree of neck movement and the level of neck pain before and after treatment among the group that received Thai royal massage therapy combined with herbal compress.

**Research Methodology:** The sample group consisted of 60 Office Syndrome patients who received services in the Out Patient Department (OPD) at Kapho Hospital. They were chosen using the purposive sampling method and split into two groups of 30, one from the experimental group, the other from the control group. The study was approved by the human ethics request from the Pattani Provincial Public Health Office, RECPTN No.010/64. The research instruments for data collection were General Information Questionnaire, and Neck Movement Assessment and Neck Pain Level Measurement Form. The data were analyzed by using percentage, mean, and standard deviation to compare the differences between mean scores within groups, and using Wilcoxon signed rang test statistics, STATA version 12 package, to compare the differences in mean scores between groups.

**Discussion and Results:** The results showed that the group that was treated by Thai royal massage therapy combined with herbal compress (Experimental Group), was received the neck movement measurement before and after, 10 minutes of neck and shoulder stretching, 45 minutes of Thai royal massage therapy, 15 minutes of applying herbal compresses to the shoulders and neck area, and 3 times of follow up treatment results with appointments every other day, were mainly female (73.3 %), average age between 31 - 40 years (49.8 %), who are government service/state enterprise employees (20.3%). Their major cause of neck pain was due to work

---

<sup>3</sup> Thai Traditional Medicine

<sup>4</sup> Physical Therapy Operations, Kapho Hospital, Pattani Province

\*E-mail: hudacheteh@gmail.com

postures that were done continuously for a long period (40.6%). Most of them have no congenital disease (70%) and have pain relief by taking medicine (63.3%).

**Conclusion:** It was found that the degree of movement of the neck after treatment increased, reducing the level of pain and stiffness in the neck, compared to the group that received the massage treatment alone (Control Group). However, both the experimental and control groups had neck mobility and neck pain levels significantly different at the 0.01 level.

**Keywords:** Office Syndrome, Myofascial Pain Syndrome (MPS) lower back, Thai royal massage therapy, Herbal Compress.



## บทนำ

ออฟฟิศซินโดรม(Office syndrome) เป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยตรงกับพนักงานออฟฟิศรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ผู้ที่ทำงานในอิริยาบถท่าทางการทำงานเดิมๆเป็นเวลานาน ด้วยพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนทำงานที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการตึง ก่อให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบได้ จากสถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร้อยละ 60 มีภาวะโรคออฟฟิศซินโดรมและมีสถิติอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี จากฐานข้อมูลโรงพยาบาลกะพ้อ จำนวนผู้มารับการรักษาออฟฟิศซินโดรมแยกตามรายปี คือ ปี 2562 จำนวน 131 คน 2563 จำนวน 162 คน และปี2564 จำนวน 201 คน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิต ทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง ส่งผลต่อการทำงาน การดูแลผู้ป่วย และการใช้ชีวิตประจำวัน เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจสังคมอีกด้วย จากปัญหา สุขภาพโรคออฟฟิศซินโดรม(Office syndrome) ผู้วิจัยได้ผสมผสานเทคนิคการรักษาเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการรักษาเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ การวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ , การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า, การนวดรักษา แบบราชสำนัก , การประคบสมุนไพรแบบสด ซึ่งการนวดรักษาแบบราชสำนัก จะมุ่งเน้นนวดพื้นฐานและกด จุดสัญญาณเพื่อบังคับเลือดและความร้อนกระจายไปบริเวณต่างๆ เป็นการรักษาอาการเฉพาะจุด ซึ่งจะทำให้ ผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมมีองศาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง เป็นเทคนิคการรักษาผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี เพื่อลดค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน ลดรายจ่ายในการรักษาและหลีกเลี่ยงผลเสียหรืออาการข้างเคียงต่อร่างกายรวมทั้งให้ผู้ป่วยรู้จักและมีความเข้าใจถึงการดูแล รักษาสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยเกี่ยวกับการนวดรักษาแบบราชสำนัก

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบองศาการเคลื่อนไหวคอในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม ก่อนและหลังการรักษาของกลุ่มของกลุ่มนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร
2. เพื่อเปรียบเทียบอาการปวดต้นคอในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม ก่อนและหลังการรักษาของกลุ่มของกลุ่มนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi-experimental Research) แบบทดสอบก่อนและหลัง การทดสอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Two group pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบร้อนในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลกะพ้อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมและได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนไทยว่าเป็นโรคคลายปวดตึงคอ 4 หลัง ระหว่างเดือน มีนาคม2564 – พฤษภาคม 2564 โดยการเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งจับคู่ให้กลุ่มทดลองมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม ผ่านการขอจริยธรรมใน มนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี เลขที่ RECPTN No.010/64

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม(Questionnaires) การสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม เรื่อง ผลของการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบร้อนในผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรงพยาบาลกะพ้อ จังหวัดปัตตานี โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สาเหตุของการเจ็บป่วย ประวัติการเจ็บป่วย การรักษาด้วยวิธีอื่น จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่2 แบบบันทึกการวัดองศาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อร่วมกับการประคบสมุนไพรในกลุ่มทดลองและการนวดรักษาแบบราชสำนักในกลุ่มควบคุมโดยใช้เครื่องมือ Goniometer วัดองศา ส่วนที่3 แบบบันทึกอาการปวดต้นคอประเมินผลระดับอาการปวดของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อร่วมกับการประคบสมุนไพรในกลุ่มทดลองและการนวดรักษาแบบราชสำนักในกลุ่มควบคุม ใช้มาตราวัดระดับอาการปวด (Visual Analogue Pain Scale) กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร(กลุ่มทดลอง) ได้รับการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ ก่อน - หลัง, ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Stretching)คอ บ่า 10 นาที , นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที , ประคบสมุนไพรแบบสดบริเวณกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ 15 นาที โดยทำการรักษาและติดตามผลทั้งหมด 3 ครั้ง นัดวันเว้นวัน กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนัก(กลุ่มควบคุม) ได้รับการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ ก่อน - หลัง, ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Stretching)คอ บ่า 10 นาที , นวดรักษาแบบราชสำนัก 45 นาที วิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ ร้อยละ , ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน,เปรียบเทียบผลการรักษา ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ Wilcoxon signed rang test โปรแกรมสำเร็จรูป STATA version 12

### ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.3 , อายุเฉลี่ยระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 49.8, อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 20.3, สาเหตุอาการปวดต้นคอเนื่องจากอิริยาบถในการทำงานที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ร้อยละ 40.6, ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70, บรรเทาอาการปวดด้วยการรับประทานยา ร้อยละ 63.3

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบขององศาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) พบว่า มีระดับองศาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้น แตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ดังตารางที่1

**ตารางที่1** ผลการเปรียบเทียบของศาการเคลื่อนไหวคอหลังการรักษาของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร

ตัวแปรตาม	Constant	Coefficient	95% Confidence interval	P-value
1. Neck Lateral Flexion Left (After)	45	2.66	1.90 , 4.42	0.004
2. Neck Lateral Flexion Right (After)	44.03	5.86	4.53 , 7.19	0.001
3. Neck Flexion (After)	45	1.8	1.69 , 2.90	0.001
4. Neck Extension (After)	45	1.5	1.64 , 2.35	0.001

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบผลการรักษาระดับอาการปวดของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) พบว่าอาการปวดต้นคอก่อนการรักษาเฉลี่ยระดับ 6 หลังการรักษาอาการปวดลดลงเฉลี่ยระดับ 1.76 เทียบกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาเพียงอย่างเดียว (ควบคุม) ก่อนการรักษาเฉลี่ย ระดับ 4.73 หลังการรักษาเฉลี่ยระดับ 2.93 ระดับอาการปวดต้นคอทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.001 ดังตารางที่2

**ตารางที่2** เปรียบเทียบผลการรักษาระดับอาการปวดของกลุ่มที่ได้รับนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา (ควบคุม)

ระดับอาการปวด	กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา ร่วมกับการประคบสมุนไพร N=30		กลุ่มที่ได้รับการนวดรักษา N=30		P-Value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
ระดับอาการปวด (ก่อนการรักษา)	6.2	1.21	4.73	1.31	0.001
ระดับอาการปวด (หลังการรักษา)	1.76	0.43	2.93	1.11	0.001

**วิจารณ์ผลการวิจัย**

จากผลการวิจัยพบว่า หลังการรักษาครั้งที่3 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีองศาการเคลื่อนไหวคอและระดับอาการปวดต้นคอแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร ในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมเป็นแบบองค์รวม มีการวัดองศาการเคลื่อนไหวคอ, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่า, การนวดรักษาแบบราชสำนัก, การประคบสมุนไพรร่วมด้วย สามารถเป็นเทคนิคใช้ในการรักษาเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวคอและลดระดับอาการปวดต้นคอในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมได้เป็นอย่างดี

## อภิปราย/สรุป

การนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพร พบว่า หลังติดตามผลการรักษาครบ 3 ครั้งผู้ป่วยมีอาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มมากขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการนวดรักษาแบบราชสำนักเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.001 เนื่องจากการนวดรักษาแบบราชสำนัก จะมุ่งเน้นนวดพื้นฐานและกดจุดสัญญาณเพื่อบังคับเลือดและความร้อนกระจายไปบริเวณต่างๆ เป็นการรักษาอาการเฉพาะจุดร่วมกับการประคบสมุนไพรจะส่งเสริมการนวดไทยแบบราชสำนักให้ผลการรักษาดีขึ้น ทั้งจากตัวยาสุนัขไพรและความร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมมีอาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและระดับความเจ็บปวดลดลง

## ข้อเสนอแนะ

การนวดรักษาแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรแบบสด และเทคนิคเพิ่มเติมที่ใช้รักษาในการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้รักษาผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมเพื่อเพิ่มอาการเคลื่อนไหวคอเพิ่มขึ้นและลดระดับความปวดตึงได้ ข้อเสนอแนะควรออกแบบงานวิจัยให้มีรูปแบบการรักษาที่แตกต่าง ที่มีความสนใจและเป็นรูปแบบการรักษาอื่นเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการรักษาในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม

## อ้างอิง

1. โสภี ลี้ศิริวัฒนกุล, 2. คณิสสร เจริญกิจ, 3. วิภารัตน ภิบาลวงษ์. ศึกษาผลของโปรแกรมการนวดแผนไทยต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมของบุคลากรสำนักงาน, 2561(11/03/2563) เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/download/214906/149589/682989>
2. Hazel M. Clarkson. Musculoskeletal Assessment Joint Motion and Muscle Testing.; 2013, 2000 from <http://file:///C:/Users/ER-ssd/Downloads/9781609138165.pdf>
3. นางสาวฉันทยวงศ์ เศรษฐพิทักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: 2558(11/03/2563) เข้าถึงได้จาก: [https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU\\_2015\\_5702036269\\_3357\\_2066.pdf](https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5702036269_3357_2066.pdf)



โรงพยาบาลกะพ้อ  
KAPHO HOSPITAL