

## เอกสารประกอบการสัมมนาวิชานีโรทัทส์ MSS CABLE TV

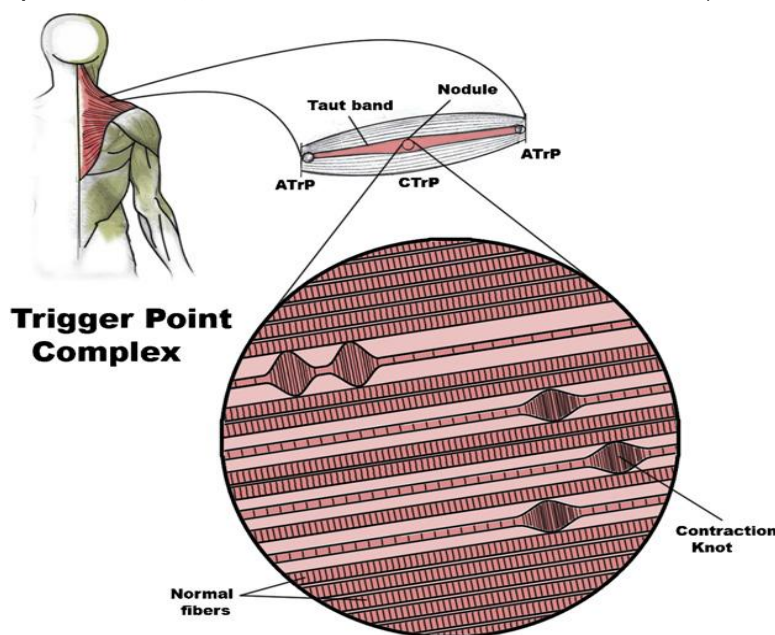
วันที่ 17 มิถุนายน 2558

**ประเด็นคำถามเรื่อง** การลงเข็มคลายจุดปวดในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อจากกล้ามเนื้อยึดหรือพังผืดกล้ามเนื้อ

**ผู้ให้สัมภาษณ์** พญ.ณิศรา บัตตพงษ์ อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทาลัยนครสวรรค์

### อาการปวดกล้ามเนื้อจากพังผืดกล้ามเนื้อคืออะไร

อาการปวดกล้ามเนื้อจากพังผืดกล้ามเนื้อหรือที่เรียกว่า **Myofascial pain syndrome** คือ อาการปวดภายในกล้ามเนื้อซึ่งผู้ป่วยอาจมีอาการปวดเฉพาะที่หรือปวดร้าวตามแบบแผนเฉพาะของกล้ามเนื้อในแต่ละมัด ซึ่งอาจเกิดร่วมกับ อาการของระบบประสาทอัตโนมัติ อันเนื่องมาจากจุดกดเจ็บ (**trigger point**) ที่อยู่ในกล้ามเนื้อตำแหน่งต่างๆ เช่น บริเวณต้นคอ บ่า สะบัก หลัง



### สาเหตุ เกิดขึ้นได้อย่างไร

- ภาวะที่กล้ามเนื้อทำงานเกินกำลัง จนถึงจุดที่ทำให้เกิดการบกพร่องของพลังงานที่จะทำให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ตามปกติทำให้เกิดการคลายตัว อย่างไม่สมบูรณ์ในบางส่วนของกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถ คลายได้กล้ามเนื้อที่แข็งตึง รวมถึงมีจุดกดเจ็บที่เรียกว่า **trigger point** หรือจุดปวดที่แฝงอยู่ในกล้ามเนื้อ ซึ่งในกล้ามเนื้อมัดหนึ่งๆ อาจมีจุดปวดหลายจุด ใกล้เคียงกันได้ และตำแหน่งที่กล้ามเนื้อแข็งตึง เป็นลํารวมถึงมีจุดกดเจ็บที่แฝง อยู่บริเวณนั้นจะมี



การไหลเวียนของเลือดไม่ดีหรือมีการขาดเลือดไปเลี้ยง กล้ามเนื้อเป็นหย่อมๆซึ่งมีส่วนทำให้เกิดอาการปวดได้

- ภาวะกล้ามเนื้อทำงานเกินกำลังอาจเกิดจากมีอุบัติเหตุบริเวณกล้ามเนื้อมาก่อนหรือเกิดจากการพฤติกรรมใช้งานกล้ามเนื้อมัดนั้นอย่างซ้ำๆจนเกิดภาวะ **over load** ได้

### มีการรักษากลุ่มอาการปวดจากพังผืดกล้ามเนื้ออย่างไรบ้าง

- การปรับท่าทางการใช้งานให้เหมาะสม
- การยืดกล้ามเนื้อ
- การนวดโดยเฉพาะการนวดกดจุด
- การทำกายภาพบำบัด
- การลงเข็มคลายจุดปวด
- การฝังเข็ม
- ยาลดอาการปวดหรือยาคลายกล้ามเนื้อ ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าทำให้จุดปวดหรือ **trigger point** คลายตัวได้

### การลงเข็มคลายจุดปวดคืออะไร

- คือการลงเข็มลงไปจุดปวดที่อยู่ในลำของกล้ามเนื้อโดยตรงซึ่งจะทำให้จุดกดเจ็บที่มีลักษณะเป็นปมของกล้ามเนื้อนั้นคลายตัวออก
- ทำให้ลดอาการปวดและเกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อในตำแหน่งที่ต้องการรักษาโดยตรง

### การลงเข็มคลายจุดปวดต่างจากการฝังเข็มแผนจีนอย่างไร

- ต่างกันทั้งวิธีการและทฤษฎีการรักษา
- การลงเข็มคลายจุดปวดเป็นการรักษากล้ามเนื้อในตำแหน่งของจุดกดเจ็บโดยตรง ส่วนการฝังเข็มแบบแผนจีนจะเป็นการวินิจฉัยและรักษาอาการตามจุดฝังเข็มของเส้นลมปราณ ซึ่งจะเน้นในเรื่องของการปรับสมดุล

### การลงเข็มทำอย่างไร เจ็บหรือไม่

- ลงเข็มบริเวณที่คลำได้จุดปวดที่ชัดเจน ขณะลงเข็มจะมีการเจ็บคล้ายมดกัดได้ในขณะที่เข็มแทงผ่านผิวหนัง แต่เมื่อถูกบริเวณตำแหน่งของจุดกดเจ็บหรือ **trigger point** จะรู้สึกตื้อๆ หน่วงๆ



และอาจเกิดการกระตุ้นคลายตัวของกล้ามเนื้อทันที หรือที่เรียกว่า **twitching response** ได้ หลังจากนั้นเอาเข็มออกทิ้ง

### เข็มที่ใช้เป็นลักษณะอย่างไร ใช้ครั้งเดียวหรือไม่

- เข็มเล็กๆ เหมือนกับเข็มที่ใช้ฝังเข็มแบบจีน มีหลายขนาดและซึ่งเป็นเข็มที่สะอาด ปราศจากเชื้อ และใช้ครั้งเดียวทิ้ง

### ข้อห้ามในการลงเข็มคลายจุดปวดมีหรือไม่

- โรคเลือดหรือมีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือดหรือได้รับยาละลายลิ่มเลือด
- มีการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือมีการติดเชื้อในตำแหน่งที่จะทำการลงเข็ม

### ข้อควรปฏิบัติหลังลงเข็ม

- ประคบอุ่นบริเวณที่ลงเข็ม
- ยืดกล้ามเนื้อ
- อาจรับประทานยาลดปวดร่วมด้วย **1-2** วัน

### ควรรับการรักษาบ่อยแค่ไหน

- หลังจากลงเข็มครั้งแรกแพทย์จะทำการนัดประเมินผลการรักษาว่าผู้ป่วยจะตอบสนอง ต่อการรักษาได้ผลดีเพียงใดก่อน ผลของการรักษาขึ้นกับแต่ละบุคคล
-