



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



คู่มือการเรียนรู้การสอนประกอบวีดิทัศน์
เพื่อเผยแพร่และใช้ประโยชน์เกี่ยวกับ
องค์ความรู้ ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน
และกรรมวิธีการรักษาของหมอพื้นบ้าน
(ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

นางจันทิ บุษยีน
หมอพื้นบ้าน จังหวัดอุบลราชธานี
เรื่อง องค์ความรู้สืดยอดหมอพื้นบ้าน
กรรมวิธีการนวดขีดเส้นรักษาอาการเส้นพลิกเส้นจม



ความเป็นมา

การแพทย์พื้นบ้านไทยถือว่าเป็นวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ผ่านการตกผลึกทางประสบการณ์ โดยการสังเกต การทดสอบ การคิดสรร กลั่นกรอง การเรียนรู้ การสืบทอดและ การปรับตัว เพื่อเป็นที่พึ่งด้านสุขภาพของประชาชนไทยที่ผ่านกาลเวลาจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในเขตชนบท และชุมชนชาติพันธุ์ การแพทย์พื้นบ้านนับเป็นพื้นฐานของการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทยและมี “หมอพื้นบ้าน” เป็นผู้มีบทบาทหลักในการดูแลสุขภาพในชุมชน และยังมีประสบการณ์การดูแลสุขภาพแบบท้องถิ่นภายในครอบครัวอีกด้วย

ในปี พ.ศ. 2466 (สมัยรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 6) รัฐบาลไทยมีการออก พระราชบัญญัติการแพทย์ พ.ศ. 2466 เพื่อควบคุมการประกอบโรคศิลปะ การแพทย์แผนโบราณถูกยกเลิก ทำให้หมอแผนโบราณและหมอพื้นบ้าน จำนวนมากยกเลิกการรักษาผู้ป่วยและทำลายการแพทย์แผนโบราณ เพราะเกรงกลัวทางการจับกุม หากไม่มี ใบประกอบโรคศิลปะ นับเป็นช่วงเวลาที่ตกต่ำและชะงักงันของ การแพทย์แผนโบราณของไทยที่ยาวนาน ช่วงหนึ่ง

ต่อมาปี พ.ศ. 2547 กระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงประโยชน์ของสมุนไพร และต้องการฟื้นฟูการแพทย์แผนโบราณอีกครั้ง จึงออกกฎหมายจำแนกผู้ประกอบโรคศิลปะเป็น 2 แผน คือ ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนปัจจุบัน และผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ และได้ออกพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2479 และในปี พ.ศ. 2498 กระทรวงสาธารณสุขได้มีการสอบและขึ้นทะเบียนผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ 3 สาขา คือ สาขาเวชกรรมแผนโบราณ สาขาเภสัชกรรมแผนโบราณ และสาขาผดุงครรภ์โบราณ และต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนการเรียกชื่อ การแพทย์แผนโบราณเป็นการแพทย์แผนไทย และเพิ่มอีกสาขาย่อย คือ สาขาการนวดไทย กฎหมายดังกล่าว นับเป็นการจัดระเบียบและควบคุมการประกอบโรคศิลปะการแพทย์แผนโบราณ โดยหากผู้ใดต้องการจะประกอบโรคศิลปะด้านการแพทย์แผนไทย จะต้องผ่านการเรียนการสอนเพื่อขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะตามมาตรฐานที่กำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข

จากการเปลี่ยนแปลงด้านกฎหมายดังกล่าว หมอพื้นบ้านจำนวนมากละทิ้งวิชาและเลิกรักษาผู้ป่วย จนทำให้ สถานการณ์การสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทยมีน้อยลงเรื่อยๆ หมอพื้นบ้านมีอายุเยอะ ย่อมส่งผลให้องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนไทย สูญหาย ไปตามกาลเวลา

ดังนั้น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้เล็งเห็นความสำคัญขององค์ความรู้ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ให้เคียงคู่กับสังคมไทย รวมทั้งพัฒนารูปแบบการถ่ายทอด องค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านสู่ประชาชน นักศึกษา นักวิชาการต่างๆ ให้สามารถเข้าถึง องค์ความรู้ดังกล่าวได้ จึงได้จ้างจัดทำและผลิตสื่อวีดิทัศน์ เพื่อเผยแพร่และใช้ประโยชน์เกี่ยวกับองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์ แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และกรรมวิธีการรักษาของหมอพื้นบ้าน เรื่อง องค์ความรู้สุดยอดหมอพื้นบ้านขึ้นเพื่อรวบรวม อนุรักษ์ และส่งเสริมคุณค่าแห่งการเรียนรู้ การสืบทอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทยให้เคียงคู่กับสังคมไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน
2. เพื่อรวบรวม อนุรักษ์และส่งเสริมการเรียนรู้ การสืบทอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย ให้เคียงคู่กับสังคมไทย
3. สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเพิ่มพูนทักษะวิชาชีพด้านการแพทย์แผนไทย
4. เพื่อส่งเสริมการถ่ายทอดองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านสู่ประชาชน นักศึกษา นักวิชาการต่างๆ ให้สามารถ เข้าถึง องค์ความรู้ดังกล่าวได้

บทนำ

การรวบรวมภูมิปัญญาการขีดเส้นของแม่จันที่ บุญยืน เป็นการรวบรวมความรู้และภูมิปัญญาการแพทย์แผน ไทยท้องถิ่น เพื่อสร้างระบบการดูแลสุขภาพประชาชนคนไทย โดยบูรณาการระหว่าง แพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์ทางเลือก

การนวดขีดเส้นนั้น...อาจแปลกแตกต่างไปจากตามหลักทฤษฎีการนวดแผนไทยที่มีมา การนวดขีดเส้น เป็นองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดกันมา ผ่านคำสอน การฝึกฝนและประสบการณ์จากบุคคลที่มีวิชานวด ที่ผ่านการฝึกฝนรักษาได้อย่างลึกซึ้งในแบบฉบับของตน ภูมิปัญญาท้องถิ่น อาจไม่ได้เริ่มจากการเรียนรู้ เส้นประธาน 10 หากแต่การเรียนรู้ในวิชาการนวดนั้น มาจากบรรพบุรุษที่สืบต่อกันมา กลายเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ที่หลักการนวดขีดเส้น ไปสอดคล้องกับตำราการแพทย์แผนไทยและเส้นประธานสิบ

แม่หม่อจันที่ บุญยืน เป็นหม่อนวดขีดเส้นพื้นบ้านอีสาน ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี แม่จันที่เชื่อว่าเส้นประสาทเส้นเอ็นในร่างกายเรานั้น ต่างก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ การขีดเส้น (หรือ นวดขีดเส้น) จึงเป็นศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านของไทย ที่มีรากฐานมาจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะในภาคอีสานของประเทศไทย เช่น จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร ฯลฯ ซึ่งในปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้เป็นหนึ่งในมรดกภูมิปัญญาที่ควรอนุรักษ์และเป็นทางเลือกในการรักษาอาการเจ็บป่วยของประชาชน โดยเฉพาะอาการเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ที่มาของ “การขีดเส้น”

คำว่า “ขีดเส้น” (อ่านว่า “ขีด-เส้น”) เป็นคำพื้นถิ่นอีสาน มีความหมาย คือ แนวเส้นพลังงานหรือเส้นประธานสิบ ในศาสตร์การนวดไทย

- “ขีด” หมายถึง การกด การรีด การขูด หรือการนวดอย่างเฉพาะเจาะจง
- “เส้น” หมายถึง เส้นเอ็น เส้นประสาท หรือเส้นพลังงาน

รวมความแล้ว “การขีดเส้น” จึงหมายถึง “การกดรีดแนวเส้น” เพื่อรักษาอาการปวด เมื่อย เจ็บ ตึง ชา อ่อนแรง หรือผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและเส้นประสาท

ต้นกำเนิดการขีดเส้น

- การขีดเส้น เป็นศาสตร์ที่ถ่ายทอดผ่าน “หมอพื้นบ้าน” รุ่นต่อรุ่นโดยไม่มีการจดบันทึก เป็นลายลักษณ์อักษร มีแต่เรียนรู้โดยใช้การสังเกต การฝึกฝน กับครูบาอาจารย์ และประสบการณ์ตรงที่ใช้รักษาผู้ป่วย
- การขีดเส้นนั้น เชื่อมโยงกับแนวคิดการแพทย์แผนไทย เช่น แนวเส้นประธานสิบ, ลมปราณ, ธาตุเจ้าเรือน ฯลฯ
- การขีดเส้นของแม่จันทิ บุญยืนนั้น ไม่มีการผสมผสานกับความเชื่อพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเป็น การเป่าเส้น การท่องคาถา รวมทั้งไม่มีพิธีกรรมบูชาครูใดๆ

การขีดเส้นคืออะไร

การขีดเส้น เป็นศาสตร์การรักษาแบบแพทย์พื้นบ้าน โดยการคลำหาเส้นเอ็นที่ตึงหรือผิดแนว แล้วใช้มือกด เขี่ยหรือรีด เพื่อจัดแนวเส้นที่ตึงหรือผิดแนวให้กลับมาปกติ หมอขีดเส้นที่เชี่ยวชาญจะสามารถวินิจฉัย “เส้นที่ขาด, เส้นขาด, เส้นพลิก, เส้นพับ” ด้วยมือเปล่าได้

การขีดเส้นต่างจากนวดแผนไทยอย่างไร

นวดแผนไทย	ขีดเส้นพื้นบ้าน
ใช้เทคนิคกด ยืด ดัด ตามเส้นประธานสิบ	ใช้การ “คลำ-กด-เขี่ย” เพื่อจัดแนวเส้นที่ผิดปกติ
มักทำเป็นลำดับทั่วร่างกาย	มุ่งเน้นเฉพาะตำแหน่งที่มีปัญหา
มีรูปแบบมาตรฐานตามกรมการแพทย์แผนไทยฯ	ไม่มีรูปแบบตายตัว ขึ้นกับหมอแต่ละคน
นวดเริ่มต้นและจบโดย ทำท้าวร่างกาย	เน้นแก้อาการเฉพาะจุดที่มีปัญหา
ใช้ได้ทั้งผ่อนคลายและรักษา	มุ่งเน้น “การรักษา” อาการเจ็บป่วยเฉพาะจุดโดยตรง
อาการตอบสนอง ดีขึ้นในกลุ่มผ่อนคลายเรื้อรัง	อาการตอบสนอง ดีขึ้นในกลุ่มอาการเฉียบพลัน

ภูมิปัญญาการขีดเส้นของหมอพื้นบ้านจากภาคอีสาน

โดยสังเคราะห์จากข้อมูลของชุมชนในภาคอีสาน โดยเฉพาะอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร มีความโดดเด่น ดังนี้

- การขีดเส้นเป็นศาสตร์แพทย์พื้นบ้านที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยเฉพาะในภาคอีสาน
- ใช้การ “คลำ – ชูด – ริด – กด” บนเส้นเอ็น เส้นประสาท และกล้ามเนื้อที่ตึงหรือผิดแนว
- ปัจจุบันพบว่าผู้รู้หรือหมอพื้นบ้านลดลง การสืบทอดลดลงตามจำนวนผู้เรียน

จุดเด่นของภูมิปัญญาการขีดเส้น

รายการ	รายละเอียด
เทคนิคเฉพาะ	ใช้มือเปล่าคลำหาเส้นผิดและปรับแนว
วิเคราะห์จากสัมผัส	หมอขีดเส้นจะรู้ว่าเส้นไหน “ขาด-พลิก-พับ-ตึง” จากการสัมผัส
ไม่ใช้ยา	ใช้การฟื้นฟูด้วยมือเท่านั้น
ผลลัพธ์	เห็นผลทันที เพราะแก้ไขเฉพาะจุดที่มีปัญหาเท่านั้น
ไม่มีคาถาหรือพิธีกรรม	เช่น บูชาครู / ปิดเส้น / เป่าเส้น

แนวคิดของแม่จันทิ บุญยืน ในเรื่องการขีดเส้น

- เส้นเอ็นหรือเส้นประสาทเกิดการตึงตัว พับ เกิดพังผืด หรือไหลผิดแนว ทำให้ปวดชา เจ็บลึก หรือเคลื่อนไหวผิดปกติ
- “หมอขีดเส้น” จะใช้มือในการสัมผัส คลำ กด เขี่ย หรือริด ไปตามแนวเส้นที่ผิดปกติ เพื่อปรับ แนวให้ตรง คลายปม ลดการอักเสบ และฟื้นคืนการไหลเวียนของระบบเลือดลมและพลังงาน

บทบาทของ “หมอพื้นบ้าน” ในสังคมชุมชน

- ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดจากผู้เฒ่าผู้แก่ในครอบครัวหรือชุมชน
- มีฐานะเป็น “หมอประจำหมู่บ้าน” ที่ประชาชนศรัทธา
- การรักษาไม่เน้นค่าตอบแทน เชื่อมโยงกับศรัทธาและจริยธรรม
- เรียนรู้จากการฝึกภาคสนาม ไม่ใช่ในระบบโรงเรียน

สถานการณ์ปัจจุบันของหมอพื้นบ้าน

- หมอพื้นบ้านอายุเฉลี่ยมากกว่า 60 ปี
- ผู้เรียนรุ่นใหม่มีน้อยเพราะไม่มีระบบสนับสนุนการเรียนรู้แบบชุมชน
- การแพทย์สมัยใหม่ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งยาและโรงพยาบาลมากขึ้น
- ขาดการรับรองจากภาครัฐในเรื่องสถานะหรือใบอนุญาต

แนวทางการอนุรักษ์การขีดเส้น

แนวทาง	รายละเอียด
1. จัดตั้งศูนย์เรียนรู้	ให้หมอพื้นบ้านเป็นผู้ถ่ายทอดจริง
2. จัดอบรมฝึกอาชีพ	ในชุมชนหรือศูนย์สุขภาพตำบล
3. บันทึกองค์ความรู้	ทั้งในรูปแบบวิดีโอ หนังสือ และการจัดนิทรรศการ
4. เชื่อมกับการแพทย์แผนไทย	เช่น รพ.สต., โรงพยาบาลแผนไทย, คลินิกนวด
5. ผลักดันการขึ้นทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น	เพื่อรับรองอย่างเป็นทางการ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- สนับสนุนหมอพื้นบ้านเข้าสู่ระบบสาธารณสุขอย่างไม่ขัดกับหลักวิชาการ
- บูรณาการกับการส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชน
- สร้างระบบ “ครูหมอขีดเส้น” แบบมีใบรับรอง (รับรองจากภาคประชาชน + สาธารณสุข)
- ส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่เรียนรู้ผ่านรูปแบบนวัตกรรม เช่น VR, วิดีโอแนะนำการขีดเส้น

บทสรุป

การขีดเส้น เป็นมรดกทางภูมิปัญญา ที่ทรงคุณค่าทั้งทางเรื่องการปรับสมดุลให้คุณภาพชีวิตของชาวบ้าน สามารถดำเนินไปได้อย่างมีความสุขมากขึ้นเพราะได้สุขภาพที่ดีกลับมาแทนความเจ็บป่วยที่ทุเลาหรือหายขาด เมื่อได้รับการรักษาด้วยการขีดเส้น และเห็นผลในเชิงประจักษ์แล้ว จึงเห็นสมควรที่กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกจะทำการสืบสานต่อยอด และอนุรักษ์ ให้เชื่อมโยงกัน ระหว่างศาสตร์พื้นบ้าน และวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยมีภาครัฐมาประสานในเชิงกลยุทธ์อย่างสมดุล เพื่อให้เกิดการฟื้นฟูอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้สืดยอดหมอพื้นบ้าน...ตำนานที่ยังมีชีวิต...นางจันท์ บุญยืน

บ้านดอนมดแดง จ.อุบลราชธานี

ผู้สืบทอดภูมิปัญญาแพทย์ไทยโบราณด้านการนวดขีดเส้น

จากบ้านดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี



เรื่องราวของแม่หมอจันท์ บุญยืน กับการนวดขีดเส้น ด้วยประสบการณ์กว่า 60 ปี

นางจันท์ บุญยืน เจตนารมณ์การสืบสานองค์ความรู้ที่แท้จริง และวิถีทางการใช้ชีวิต ดำเนินตามเส้นทาง หมอพื้นบ้านในวันนี้ ของแม่หมอจันท์ บุญยืน ล้วนก่อให้เกิดความเชี่ยวชาญเชิงลึกของศาสตร์ขีดเส้น ในการ กดจุดสำคัญต่างๆของร่างกาย โดยตลอดระยะเวลากว่า 50 ปี แม่หมอจันท์ ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยจากอาการปวด เรื้อรัง ปวดหลัง ไหล่ติด ออฟฟิศซินโดรมและผู้ป่วยกลุ่มอาการที่เกิดจาก พฤติกรรมซ้ำๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอาการแขนขาอ่อนแรงจากเส้นเลือดในสมองตีบ รวมถึงความเจ็บป่วย อื่นๆอีกมากมาย รักษาผู้ป่วย มาแล้วจากทั่วทุกสารทิศ ในวันนี้... แม่หมอจันท์ ได้ขึ้นทะเบียนให้เป็นหมอพื้นบ้าน ผู้ประกอบโรคศิลปะ สาขากาแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย (ค) เรียบร้อย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554

ศาสตร์การขีดเส้นเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยที่มีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะในภาคอีสานของไทย การขีดเส้นคือการคลำ กด เชีย หรือรีดเส้นเอ็นและแนวเส้นประสาท ที่เกิดการผิดแนวหรือมีพังผืด ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ ตึง หรือปวดร้าว แม่หมอจันทิ บุญยืน เป็นหมอพื้นบ้านที่มีชื่อเสียงด้านการขีดเส้นจากบ้านดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี มีความสามารถพิเศษในการตรวจจับแนวเส้นที่ผิดปกติด้วยมือเปล่า

แม่หมอจันทิเกิดและเติบโตในชุมชนชนบทที่สืบทอดภูมิปัญญาการรักษาด้วยการขีดเส้นมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เธอเริ่มฝึกฝนจากผู้เฒ่าผู้แก่ชาวญวนที่เธอสนใจว่าชาวญวนเหล่านั้น นุ่งจับเส้นขีดเส้นกันหลังเลิกจากการกิจ งานเพาะปลูกทำไร่ทำนา ความสงสัยก่อตัวเป็นความอยากรู้อยากเห็น และเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กอายุเพียง 10 กว่าขวบ ทำให้ได้รับความเมตตาเอ็นดู และถ่ายทอดวิชาให้โดยตรงจากหมอพื้นบ้านในท้องถิ่น ด้วยความสนใจและมีทักษะพิเศษ ทำให้เธอไม่เพียงแค่รักษาผู้คนในชุมชนเท่านั้น แต่ยังมีผู้ป่วยจากจังหวัดอื่นๆ เดินทางมาขอรับการรักษาย่าง ต่อเนื่องด้วยความสามารถในการจับเส้นและรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา

หลักการและเทคนิคการขีดเส้น

การขีดเส้นมีหลักสำคัญคือ การวินิจฉัยและจัดแนวเส้นที่ผิดปกติ โดยอาศัยการสัมผัส คลำเส้นด้วยนิ้ว และกดลงในจุดที่เส้นเอ็นหรือเส้นประสาทเกิดการตึง บิด เบี้ยว หรือพับ เมื่อพบจุดผิดปกติ หมอจะใช้การเชีย และรีดเส้นให้กลับสู่แนวที่ถูกต้อง มีความเชื่อว่าการขีดเส้นช่วยเปิดทางเดินพลังงาน พลังการไหลเวียนของ เลือดลมในร่างกาย

ผลลัพธ์ทางคลินิก

ผู้ได้รับการขีดเส้นจากแม่หมอจันทิ มักรายงานว่าอาการปวดตึง จากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบรรเทาอย่างเห็นได้ชัดโดยเฉพาะอาการปวดบ่า ไหล่ สะโพก และหลังรวมถึงผู้ที่มีอาการปวดร้าวจากเส้นประสาท เช่น ปวดสะโพกร้าวลงขา หรืออาการนิ้วล็อก ผู้ป่วยหลายรายกล่าวว่าได้รับการฟื้นฟูหลังการรักษาเพียง 1-3 ครั้ง

การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญา

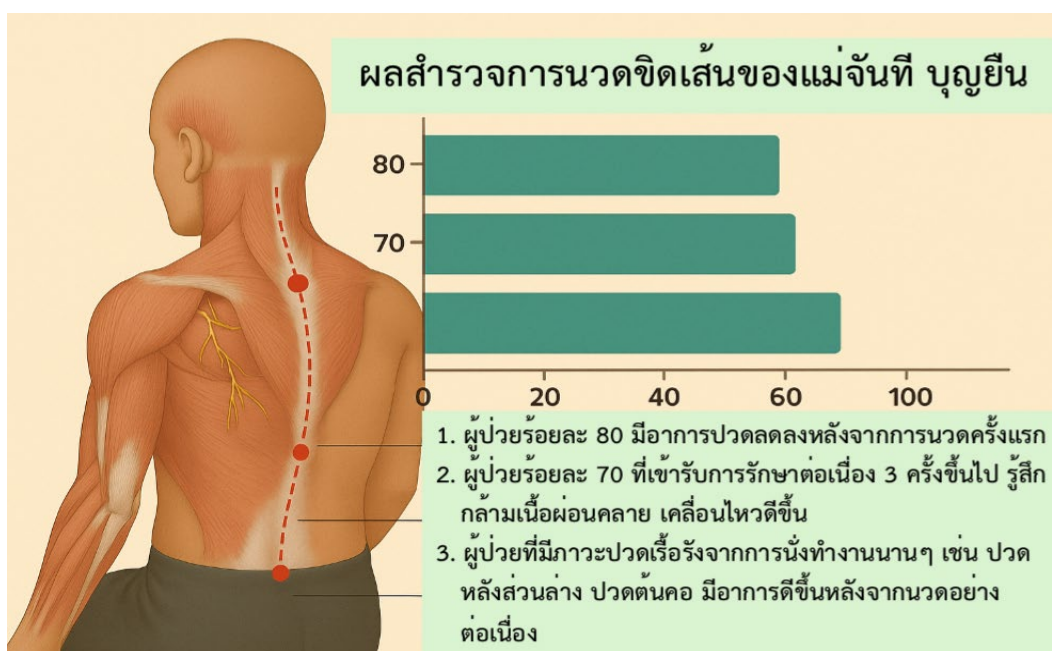
แม่หมอจันทิเน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ลูกหลานและผู้สนใจในชุมชน เน้นการฝึกฝนจากการปฏิบัติจริง ปัจจุบันมีแนวคิดในการจัดทำศูนย์เรียนรู้และรวบรวมองค์ความรู้ของแม่หมอในรูปแบบวิถีทัศน์หนังสือคู่มือ รวมถึงบูรณาการเข้ากับแนวทางการแพทย์แผนไทย เพื่อให้ศาสตร์การขีดเส้นคงอยู่และยกระดับให้เป็นที่ ยอมรับในระดับประเทศ

ประสิทธิผลของการขีดเส้นในการลดอาการเจ็บป่วยและอาการปวดเรื้อรัง

งานวิจัยภาคสนามใน จ.อุบลฯ และ จ.ขอนแก่น ทดลองใช้การขีดเส้นกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ:

- ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง จากการทำงาน
- ออฟฟิศซินโดรม
- ปวดสะโพก-ร้าวลงขา (กลุ่มเส้นพับ)

จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการนวดขีดเส้นของแม่หมอจันทน์...พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการขีดเส้น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ พบว่าอาการปวดลดลงเฉลี่ย 40-70% ภายใน 2 สัปดาห์ มีเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และไม่ต้องใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ โดย



- ผู้ป่วยร้อยละ 80 มีอาการปวดลดลงหลังจากการนวดครั้งแรก
- ผู้ป่วยร้อยละ 70 ที่ได้รับการรักษาต่อเนื่อง 3 ครั้งขึ้นไป รู้สึกกล้ามเนื้อผ่อนคลายและเคลื่อนไหวดีขึ้น
- ผู้ป่วยที่มีภาวะปวดเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดต้นคอ มีอาการดีขึ้น เมื่อขีดเส้นอย่างต่อเนื่อง

การถ่ายทอดองค์ความรู้

- งานวิจัยจาก ม.อุบลฯ ศึกษา “แม่หมอจันทิ บุญยืน” และหมอพื้นบ้านอีก 5 คน พบว่า:
 - ไม่มีตำราหรือคู่มือ ใช้การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น
 - อาศัย “มือสัมผัส” คลำเส้นเอ็นเป็นหลัก
 - มีความรู้จำเพาะ เช่น จำแนก “เส้นตะคริว เส้นขอด เส้นสะบักลอย”

แนวทางการพัฒนาต่อยอด

- คณะสหเวชศาสตร์ ม.ขอนแก่น มีข้อเสนอให้:
 - พัฒนาแบบฟอร์มประเมินผลก่อน-หลังขีดเส้น
 - สร้างคู่มือภาพ (Visual Protocols) ร่วมกับนักกายภาพบำบัด
 - วัดผลทางวิทยาศาสตร์ เช่น ค่า ROM (range of motion), ค่า VAS (pain score)

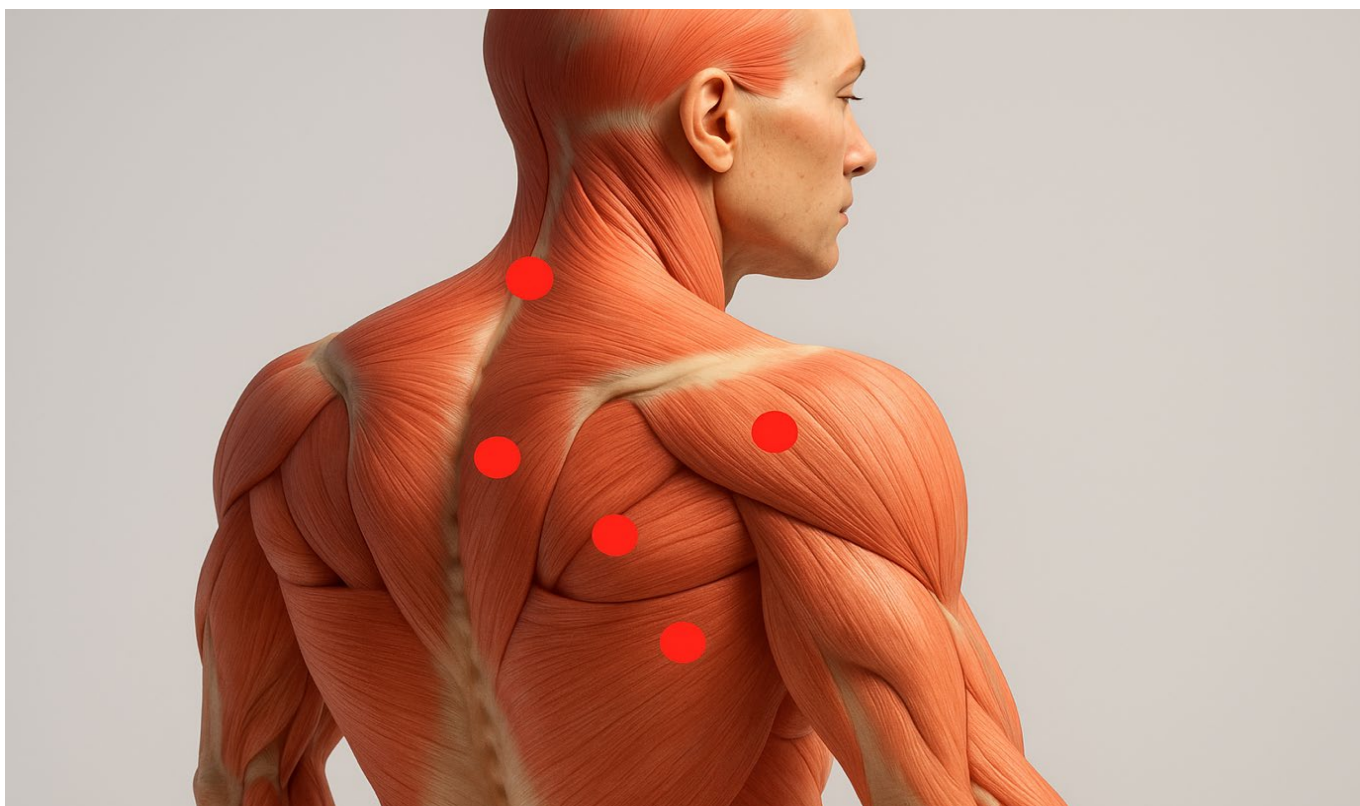
บทวิเคราะห์ภาพรวม

- การขีดเส้นไม่ใช่การนวดทั่วไป แต่เป็น “เทคนิคเฉพาะทาง” ของหมอพื้นบ้าน
- มีพื้นฐานการวินิจฉัยจากการสัมผัสโดยตรง (Manual Palpation) จำเป็นต้องมีลักษณะนิ้วที่เหมาะสมแก่การขีดเส้นด้วย การเขี่ยเส้นจึงจะแม่นยำและฝึกฝนได้ง่าย
- ควรมีการ อนุรักษ์ในรูปแบบผสมผสานกับวิชาการ โดยไม่ทำให้ศิลปะพื้นบ้านสูญหาย
- สถานศึกษาควรจัดทำ โครงการบูรณาการหมอพื้นบ้าน – นักวิชาชีพ เพื่อรักษาและยกระดับศาสตร์นี้

การนวดขีดเส้นกับการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มออฟฟิศซินโดรม

การนวดขีดเส้นกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ ไมเกรน ปวดหัวข้างเดียว และปวดกระบอกตา เป็นอีกหนึ่งแนวทาง การดูแลรักษาแบบแพทย์พื้นบ้านที่ได้รับความนิยมอย่างมากในหลายพื้นที่โดยเฉพาะภาคอีสานของไทย ซึ่งหมอพื้นบ้านใช้ศาสตร์การขีดเส้นเพื่อฟื้นฟูสมดุลของ“ลม”และ“เส้น”ที่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับอาการเหล่านี้ โดยตรง กลุ่มอาการที่เกิดออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากพฤติกรรมการทำงานซ้ำๆ เช่น นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ นานเกินไป หรือด้วยท่าทางที่ผิดธรรมชาติ อาการที่พบบ่อยได้แก่ : ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง ชา แขน นิ้วล็อก ปวดตึงต้นคอ





กลไกการรักษาของการขีดเส้นในออฟฟิศซินโดรม

กลไก	รายละเอียด
1. ลดการอักเสบ	การกด-ขูด-รีด ช่วยลดการอักเสบเฉพาะจุดของกล้ามเนื้อและเอ็น
2. ปรับแนวเส้นเอ็น	เส้นที่บิด เบี้ยว หรือขาดการยืดหยุ่นจะถูกจัดแนวใหม่
3. เพิ่มการไหลเวียน	เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง ช่วยลดอาการชาและตึง
4. พื้นฟูการเคลื่อนไหว	ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวคอ ไหล่ หรือหลังได้คล่องขึ้นหลังทำ

ข้อดีของการนวดขีดเส้นในการฟื้นฟู

- รู้สึกดีขึ้นภายใน 1-2 ครั้งแรกที่ได้รับการรักษา
- ไม่ต้องใช้ยา
- ใช้ได้ในผู้ที่แพ้ยาแก้ปวดหรือกลุ่ม NSAIDs
- ช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวในผู้ที่มีอาการเรื้อรัง

การศึกษาทางวิชาการ (อ้างอิงจากแหล่งชุมชน/รายงานภาคสนาม)

รายงานชุมชนบ้านดอนมดแดง จ.อุบลราชธานี พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทำงานออฟฟิศที่มีอาการเรื้อรังจากคอ บ่า ไหล่ดีขึ้นชัดเจนหลังได้รับการขีดเส้น 2-3 ครั้ง ขณะนี้ มีการเสนอให้ใช้ศาสตร์นี้ร่วมกับกายภาพบำบัด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฟื้นฟูร่างกายให้เร็วขึ้น

ข้อควรระวัง

- ต้องทำโดยหมอดูขีดเส้นที่มีประสบการณ์
- ไม่ควรนวดขีดเส้นในผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกพรุนรุนแรง หรือมีภาวะอัมพฤกษ์รุนแรง
- ควรแจ้งอาการกับหมอก่อนทุกครั้ง เช่น ปวดร้าวลงขา/แขน, มีประวัติหมอนรองกระดูกเคลื่อน

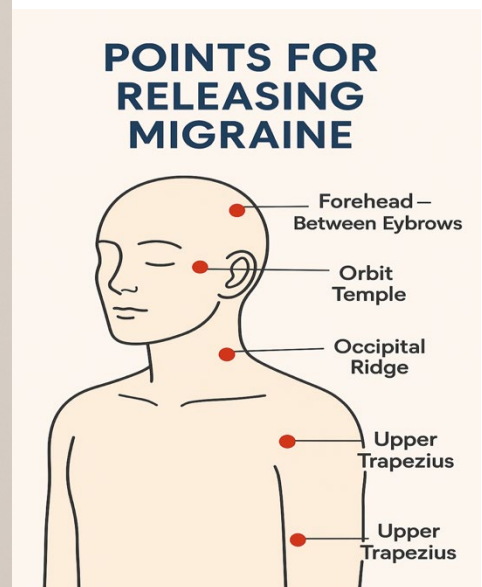
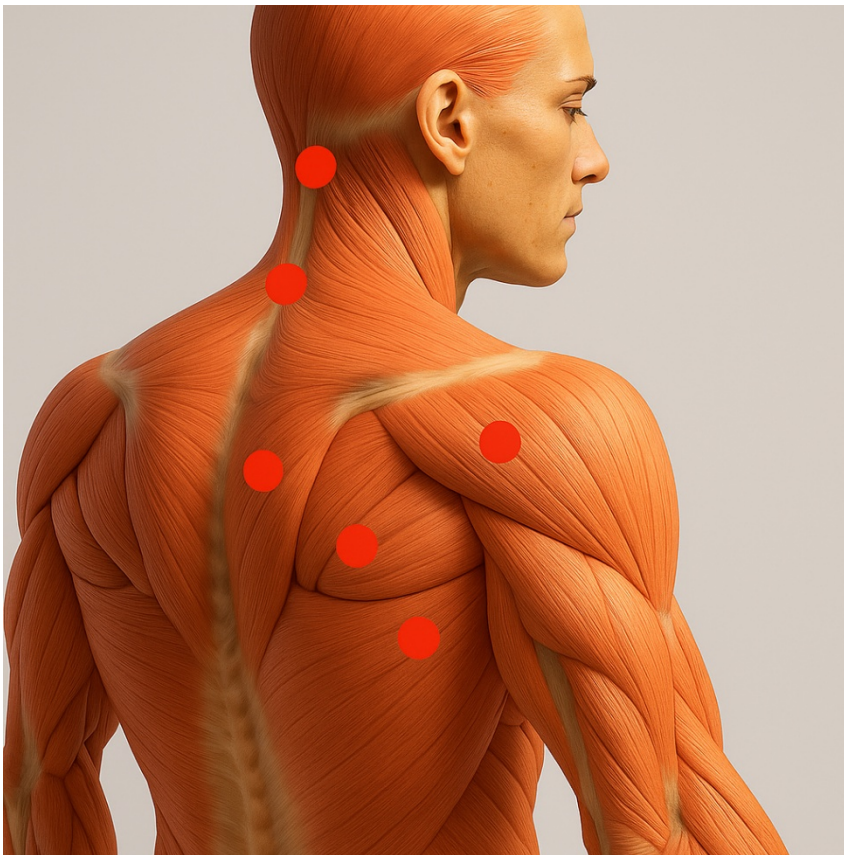
บทสรุป

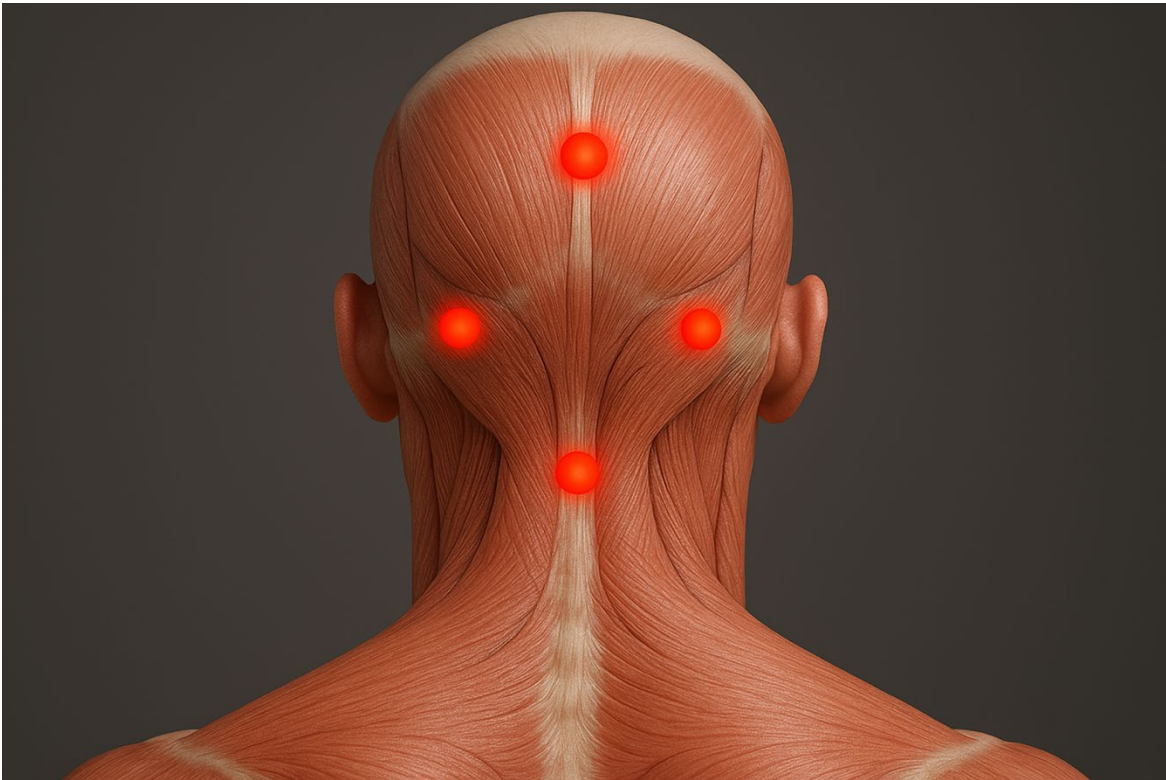
การขีดเส้นเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพสำหรับการบรรเทาอาการของออฟฟิศซินโดรม โดยเฉพาะ เมื่อนวดรักษาอย่างต่อเนื่อง และนวดรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือรักษาอาการเรื้อรังที่ไม่ดีขึ้นจากการนวดทั่วไป

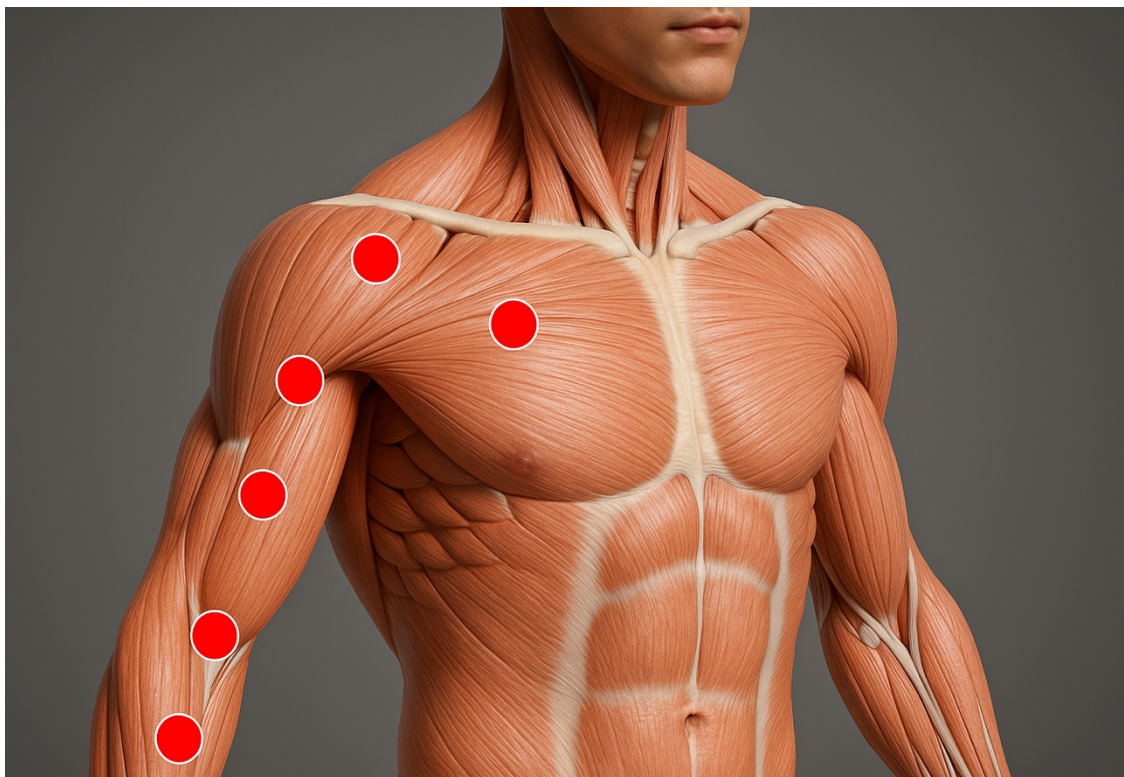
การขีดเส้นกับการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มไมเกรน ปวดหัวข้างเดียว และปวดกระบอกตา

มุมมองของหมอฟันบ้านและแพทย์แผนไทย

อาการไมเกรนและปวดหัวด้านเดียว มักเชื่อมโยงกับ: ลมตีขึ้นหัว (ลมพิษ, ลมกั้วล, ลมปะทุ) เส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อบริเวณ คอ, ไหล่, ท้ายทอย, ขมับ และหน้าผาก มีการตึงสะสมเส้นตึงกดทับบริเวณ ฐานกะโหลกหรือเบ้าตา การไหลเวียนเลือด-ลมไปเลี้ยงสมองและใบหน้าไม่สมดุล







จุดขีดเส้นที่มักใช้ในผู้มีอาการไมเกรน

จุดขีดเส้น	รายละเอียด
เส้นต้นคอ (Upper trapezius, Sternocleidomastoid)	ตั้งแล้วตั้งรังขึ้นศีรษะ
เส้นท้ายทอย (Occipital ridge)	จุดสะสมของเส้นลมขึ้นหัว
เบ้าตา – ขมับ	บริเวณที่เชื่อมโยงกับจุดปวดไมเกรน
ระหว่างคิ้ว – หน้าผาก	บรรเทาอาการลำสายตา
ไหล่–สะบัก	จุดเริ่มต้นของแรงดึงที่สะท้อนขึ้นศีรษะ

กลไกของการขีดเส้นต่อโรคไมเกรน

- คลายเส้นตึง บริเวณคอและไหล่ที่ปกคลุมเบ้าตา/กะโหลก
- ช่วยระบาย “ลม” ที่ตีขึ้นศีรษะ
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและออกซิเจน ไปยังศีรษะและดวงตา
- กระตุ้นระบบประสาทส่วนปลายที่ช่วยให้สมองผ่อนคลาย
- มีผลทางจิตใจ ลดความเครียด ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของไมเกรน

ผลการศึกษาชุมชน / ภาคสนาม

ผู้ป่วยไมเกรนที่ได้รับการขีดเส้น 1–2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีรายงานว่า:

- ความถี่ของไมเกรนลดลง
- ความรุนแรงของอาการปวดลดลง
- อาการตาพร่าหรือปวดเบ้าตาลดลง
- ไม่ต้องพึ่งยาแก้ปวดบ่อยเท่าเดิม
- การขีดเส้นช่วยบรรเทาอาการไมเกรนโดยไม่ต้องใช้ยาในกลุ่มผู้ป่วย

ข้อดีของการขีดเส้นในกลุ่มไมเกรน

จุดเด่น	รายละเอียด
ปลอดภัย	ไม่ต้องใช้ยา เหมาะกับผู้แพ้ยาไมเกรน
คล้ายจุดตึงเฉพาะตำแหน่ง	เน้นเฉพาะคอ-หัว-ตา
ผ่อนคลาย	ลดเครียด ทำให้ลดปัจจัยกระตุ้นไมเกรน
ใช้ควบคู่กับศาสตร์อื่นได้	เช่น ฝังเข็ม, ประคบร้อน, น้ำมันหอม

ข้อควรระวัง

- ห้ามขีดเส้นขณะไมเกรนกำเริบ (ปวดรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน)
- ควรทำโดยผู้มีความชำนาญ เข้าใจจุดสำคัญโดยเฉพาะบริเวณคอ
- ควรแยกจากโรคที่มีอาการคล้ายไมเกรน เช่น เนื้องอกในสมอง, ความดันสูง

บทสรุป

การขีดเส้นถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการฟื้นฟูอาการไมเกรนและปวดศีรษะอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช้ยา และสามารถทำควบคู่กับแนวทางอื่นได้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาปวดเรื้อรังและไม่ตอบสนองต่อการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน

การนวดกดเส้นกับผู้ป่วยกลุ่มออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

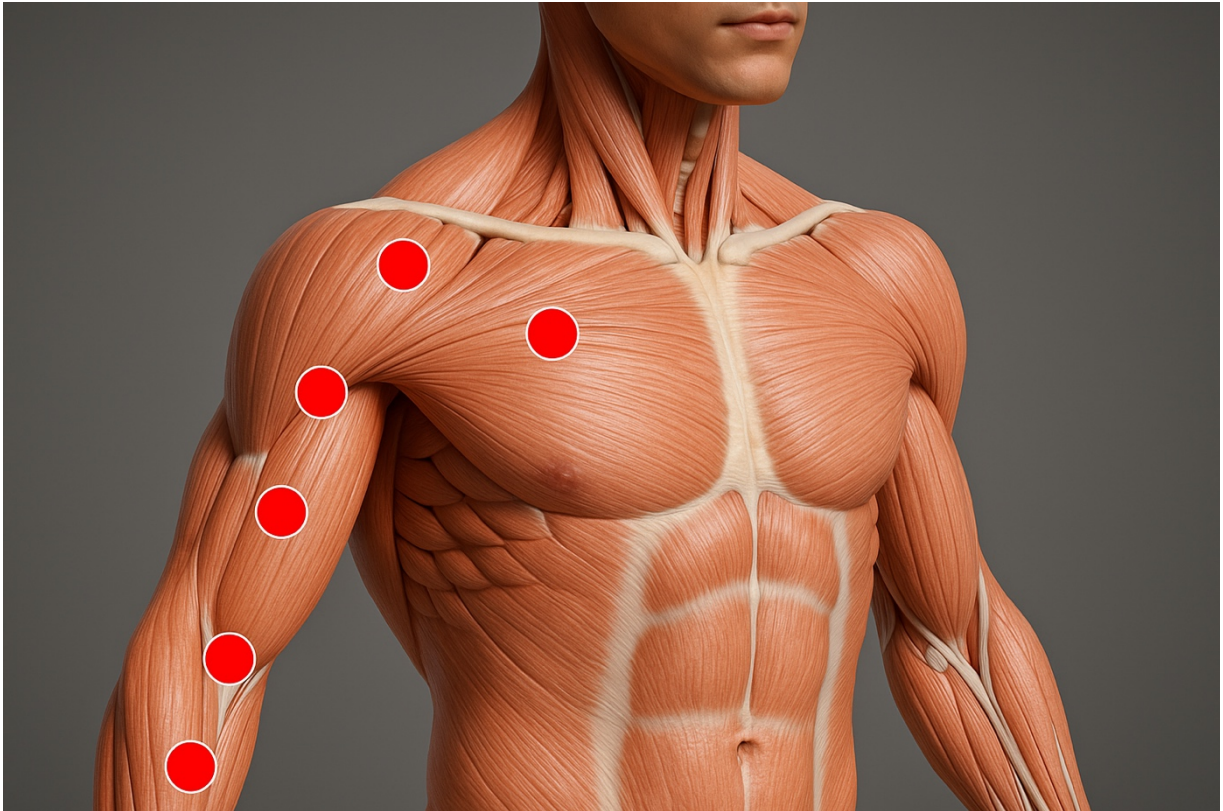
อาการหลัก:

- ปวดคอ บ่า ไหล่
- ยกแขนไม่ขึ้น
- นิ้วชา หรือเสียวแปล็บคล้ายไฟช็อต
- กล้ามเนื้อแข็งตึงจากท่าทางซ้ำๆ

สาเหตุในมุมมองหมอพื้นบ้าน

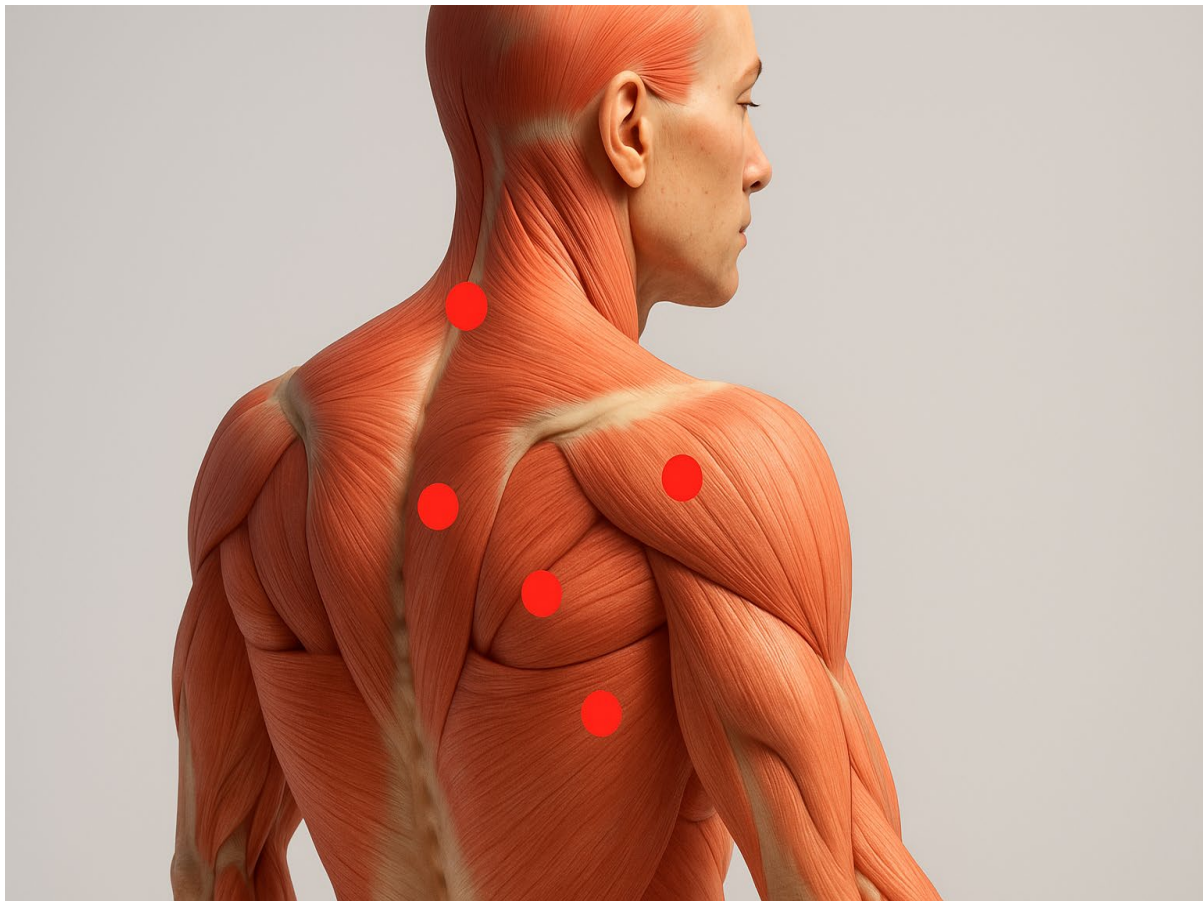
- เส้นเอ็นบริเวณ ต้นคอ บ่า และสะบัก ตึง ขอด หรือพันกัน
- เส้นประสาทถูกกดทับจาก กล้ามเนื้อรั้งแน่น (โดยเฉพาะบริเวณ Scapula)
- ลมเดินไม่สะดวก → เกิดอาการชา เจ็บ แปล็บเหมือนไฟช็อต





จุดขีดเส้นสำคัญที่ใช้รักษา

ตำแหน่ง	กลุ่มกล้ามเนื้อ/เส้นเอ็นที่เกี่ยวข้อง
คอด้านหลัง	Trapezius, Levator scapulae
ไหล่-สะบัก	Supraspinatus, Infraspinatus, Rhomboid
ใต้รักแร้	Subscapularis – เส้นเอ็นที่มักกดทับเส้นประสาทแขน
แขนด้านนอก – ข้าง	Deltoid – จุดสำคัญที่ช่วยยกแขน
ข้อมือ-นิ้ว	กลุ่มเส้นเอ็น Flexor/Extensor และเส้นประสาท Median/Ulnar



ประโยชน์ของการขีดเส้นในกลุ่มออฟฟิซินโดรม

กลไก	ผลที่ได้
คลายเส้น-เอ็นตึง	ลดอาการปวดตึงบริเวณคอ-บ่า-ไหล่
เพิ่มการไหลเวียน	ลดอาการชา นิ้วเย็น แขนไม่มีแรง
ปรับท่าทางกล้ามเนื้อ	ช่วยให้ยกแขนดีขึ้น ใช้คอ/ไหล่ได้ดีขึ้น
ลดแรงกดบนเส้นประสาท	ลดอาการเสียวแปล็บ เหมือนไฟช็อต

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรขีดแรงเกินในผู้ที่กล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลัน
- หากมีอาการชาแบบต่อเนื่องหรือกล้ามเนื้อฝ่อลีบ → ควรปรึกษาแพทย์ร่วมด้วย
- ควรทำโดยผู้มีความรู้เฉพาะในการขีดเส้นแนวประสาทแขน
- จุดที่คุณถามมา—หลัง, ไหล่, คอ, ใต้ฐานกะโหลก, ทัดดอกไม้—เป็น ตำแหน่งที่ “มืออยู่จริง” ในศาสตร์หมอนวดพื้นบ้านแบบขีดเส้น และมักถูกใช้ในการรักษาอาการต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มปวดคอ บ่า ไหล่, ปวดศีรษะ, ไมเกรน, ออฟฟิซินโดรม, และเวียนศีรษะ
- ด้านล่างคือคำอธิบายของแต่ละจุด:

หลัง (กลางหลัง, แวดสะบัก)

กล้ามเนื้อและอาการที่เกี่ยวข้อง: ปวดสะบัก, หลังตึง, หายใจไม่เต็มปอด, แขนขาไม่มีแรง

ไหล่ (บริเวณ Deltoid และรอบข้อไหล่)

ขีดเพื่อลดอาการไหล่ติด ยกแขนไม่ขึ้น ช่วยเปิดเส้นลมและระบายของเสียออกจากเส้นแขน

คอ (ด้านหลังคอ / คอด้านข้าง)

กล้ามเนื้อ: Sternocleidomastoid, Trapezius

ใช้เพื่อระบายลมที่ตีขึ้นศีรษะ แก้ปวดหัว วิงเวียน

ใต้ฐานกะโหลก (บริเวณ Occipital Ridge)

จุดสำคัญมากในผู้ป่วยไมเกรน, เวียนศีรษะ, นอนไม่หลับ

เป็นจุดรวมของเส้นประสาทและเส้นเอ็นหลายเส้นที่ขึ้นศีรษะ

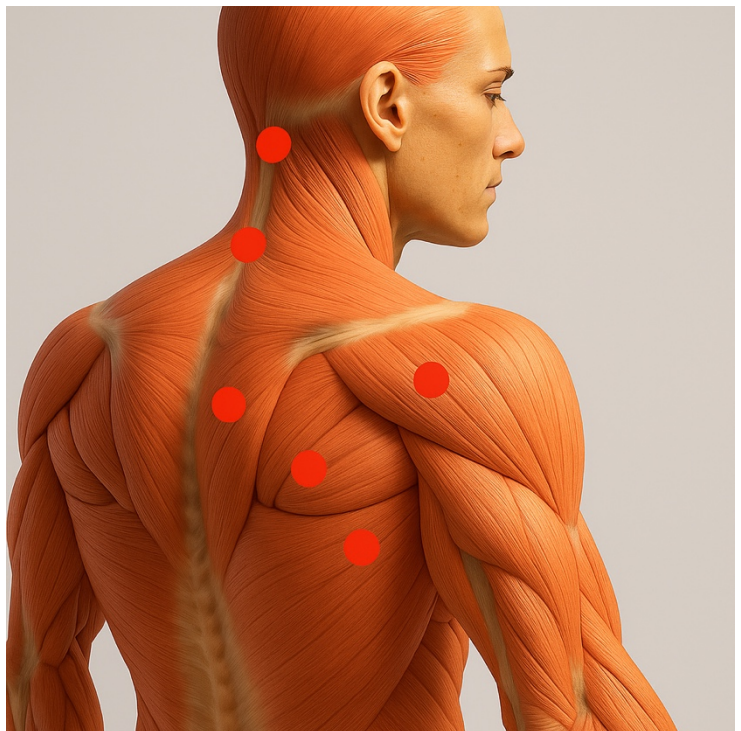
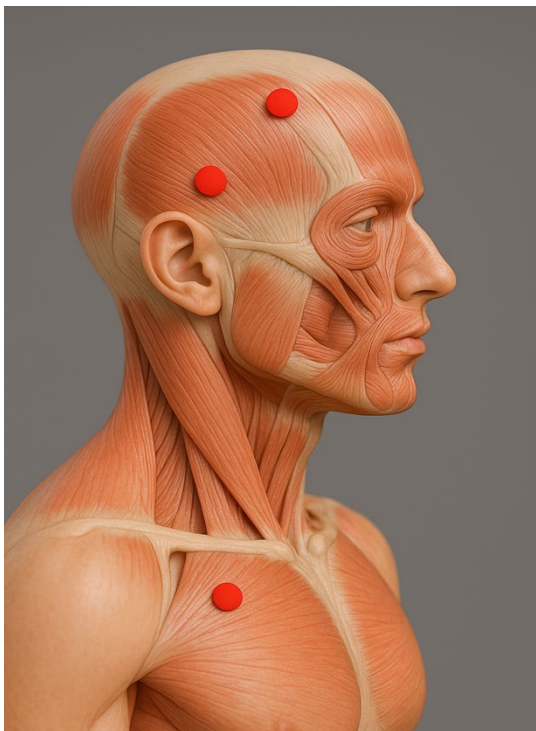
มักกดหรือกดคลายจุดนี้ด้วยแรงกดนิ้วหัวแม่มือ

ทัดดอกไม้ (เหนือใบหู บริเวณขมับ)

จุดนี้เรียกเชิงสัญลักษณ์ว่า “ทัดดอกไม้” เพราะอยู่ตรงที่นิยมทัดดอกไม้

ในหมอฟันบ้าน ใช้กดเพื่อบรรเทา ปวดหัวข้างเดียว, ตาพร่า, เครียด

เชื่อว่าเป็นจุดที่ลมสะสมบริเวณศีรษะ



การขีดเส้นกับการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มอัมพฤกษ์ / อัมพาต

ความหมายและกลุ่มผู้ป่วย

- อัมพฤกษ์: กล้ามเนื้ออ่อนแรงบางส่วน ยังขยับได้บ้าง
- อัมพาต: กล้ามเนื้อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เลย (มักเป็นครึ่งซีก)
- สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)



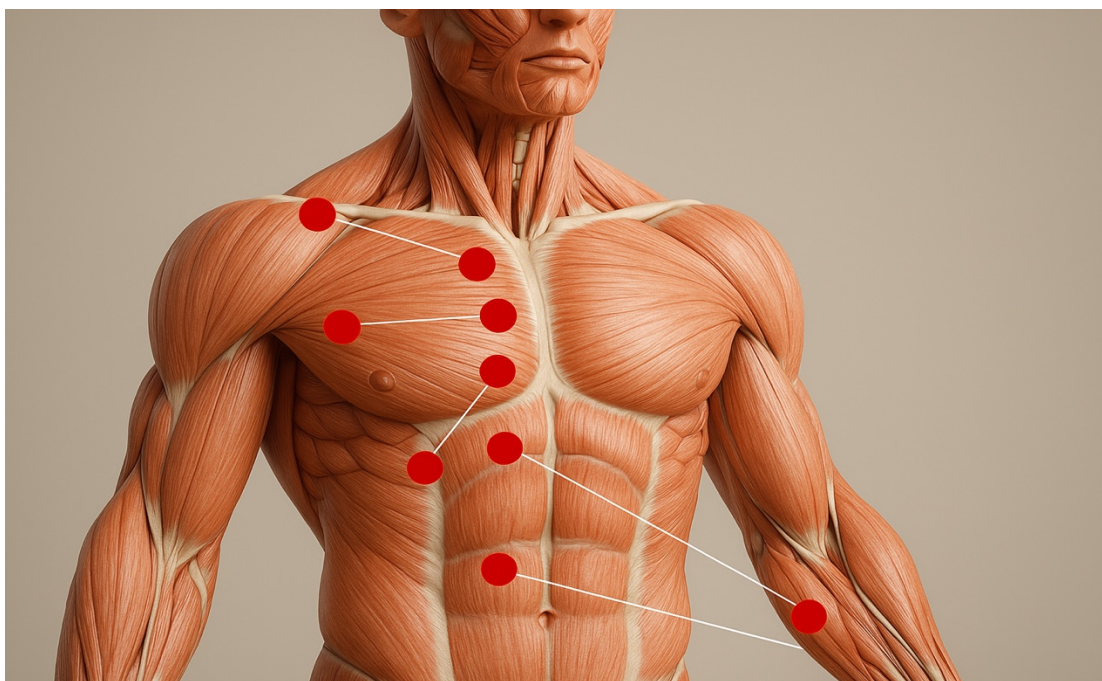
แนวคิดของการขีดเส้นในการฟื้นฟู การขีดเส้นไม่ได้รับการ “สมอง” โดยตรง แต่:

1. มุ่งเน้นการ เปิดทางเดินลมและพลังงาน
2. ช่วยให้ กล้ามเนื้อและเส้นประสาทส่วนปลายคลายตัว
3. เพิ่มการไหลเวียนเลือด → กระตุ้นการรับรู้และความรู้สึก
4. ส่งผลต่อ การเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่น และแรงกล้ามเนื้อ



เทคนิคที่ใช้กับผู้ป่วยกลุ่มนี้

ขั้นตอน	เทคนิคการขีดเส้น
1. การตรวจเส้น	คลำหาแนวเส้นที่ตึง / ขาด / พับ โดยเฉพาะช่วงคอ บ่า หลัง และสะโพก
2. การกดและขีดเส้น	บริเวณต้นแขน, ข้อศอก, มือ, ขา, เข่า โดยเฉพาะจุดที่ขา
3. การจัดเส้นรอบข้อ	เพื่อป้องกันการเคลื่อนไหว เช่น ข้อไหล่ ข้อสะโพก
4. การเปิดทางลม	ขูดแนวเส้นหลัง, สะบัก, สะโพก เพื่อ “เปิดทางการไหลของพลังงาน”



ข้อมูลจากงานศึกษาในชุมชน

- ในโครงการฟื้นฟูหลังโรคหลอดเลือดสมอง (รพ.สต.ภาคอีสาน):
- ผู้ป่วย stroke ที่อาการคงที่ (3 เดือนหลังเกิดโรค) ได้รับการขีดเส้นร่วมกับกายภาพบำบัด
- ผล: กล้ามเนื้อแขนขาดีขึ้น, ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ, มีความรู้สึกสัมผัสกลับคืนบางส่วน
- กลุ่มที่ได้รับการขีดเส้น 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ สามารถเดินหรือขยับแขนดีขึ้นอย่างชัดเจน

ข้อดีของการขีดเส้นในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ / อัมพาต

ข้อดี	รายละเอียด
ไม่ใช้ยา	เหมาะกับผู้ป่วยสูงอายุที่มีข้อจำกัดเรื่องการใช้ยา
ฟื้นฟูทางกาย	กระตุ้นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นประสาท
ฟื้นฟูจิตใจ	ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายและมีความหวัง
ใช้เสริมการรักษา	ร่วมกับกายภาพบำบัดได้ผลดีมากขึ้น

ข้อควรระวัง

- ห้ามขีดเส้นในผู้ป่วยที่ยังมีอาการเฉียบพลันของ stroke (เช่น ภายใน 1 เดือนแรก)
- ต้องทำโดยผู้มีประสบการณ์ เพราะกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอาจอ่อนแรงหรือหดรัดผิดปกติ
- ต้องประเมินร่วมกับแพทย์/นักกายภาพบำบัดก่อนเริ่ม

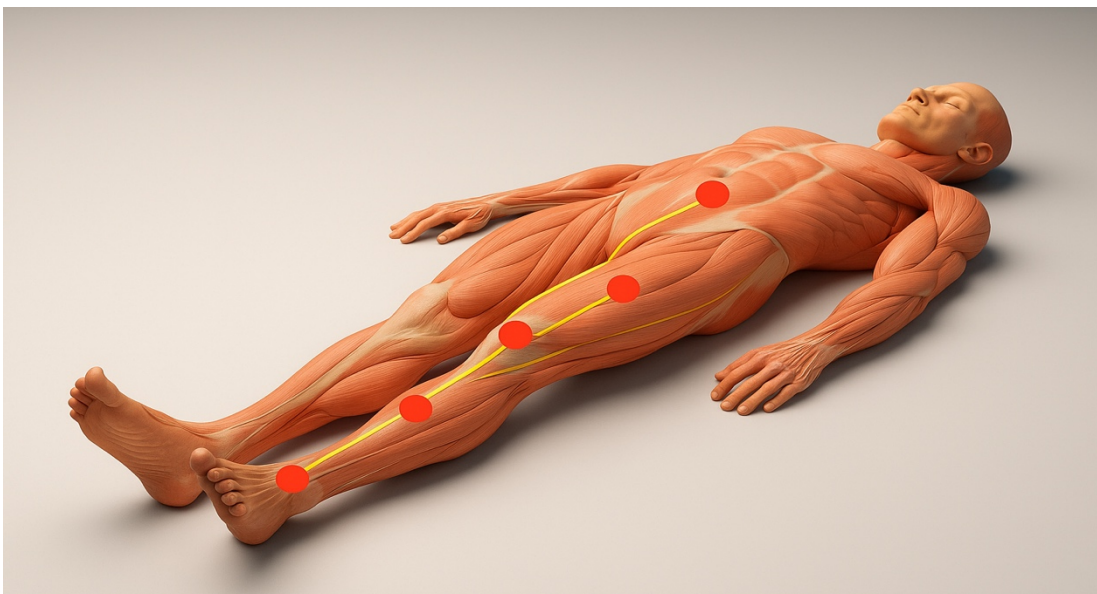
บทสรุป

การขีดเส้นมีบทบาทสำคัญในการช่วยฟื้นฟูรูปร่างกายของผู้ป่วยอัมพฤกษ์/อัมพาตในระยะฟื้นฟู โดยเฉพาะ การกระตุ้นกล้ามเนื้อและเส้นประสาท ทำให้สามารถนำไปใช้เสริมควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันได้ อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

การขีดเส้นกับการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มปวดเข่า ปวดข้อ

สาเหตุของอาการปวดเข่า/ข้อ (ตามมุมมองหมอขีดเส้น)

- เส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อรอบเข่าตึงเกร็งผิดปกติ
- เส้นพับหรือเส้นตะคริวที่ต้นขา/น่องตึงรั้งข้อเข่า
- มีลมคั่งในข้อ (ภาวะพลังงานลมอุดตันตามคติแพทย์แผนไทย)
- ข้อบวมจากการใช้ผิดท่า หรือการสะสมพังผืด



หลักการฟื้นฟูของการขีดเส้น

เทคนิค	จุดประสงค์
การคลำเส้นรอบเข่า	วินิจฉัยเส้นที่ผิดแนว/พับ/ตึง
การกดรีด หรือขีด เส้นต้นขาและน่อง	คลายแรงตึงที่ตึงรั้งข้อเข่า
การขีดเส้นรอบข้อ	เปิดทางพลังงาน – เพิ่มเลือดไปเลี้ยงข้อต่อ
การกดจุดสะโพกและต้นขาด้านใน	ลดแรงกดบนข้อเข่า



จุดที่ฉีดเส้นบ่อในผู้ป่วยปวดเข่า

1. เส้นขาหนีบ (แนวต้นขาด้านใน – เส้นสะโพก)
2. เส้นต้นขาด้านหน้า (Quadriceps)
3. เส้นรอบข้อเข่าด้านในและด้านนอก
4. เส้นน่อง (Gastrocnemius – Soleus)
5. เส้นเอ็นใต้ข้อพับเข่า (Popliteal region)

ผลลัพธ์จากภาคสนาม/งานศึกษาเบื้องต้น

กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะเข่าเสื่อมระยะเริ่มต้น เมื่อได้รับการฉีดเส้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อเนื่อง 3 สัปดาห์:

- เดินได้สะดวกขึ้น
- ปวดลดลง 30–70%
- งอเหยียดเข่าได้มากขึ้น
- รู้สึกคลายตึงและเบาเข่า

ข้อดีของการฉีดเส้นกับอาการปวดเข่า/ข้อ

- ฟื้นฟูได้แม้ในกลุ่มที่แพ้ยา หรือไม่สามารถใช้ยาต้านอักเสบ
- ไม่ต้องใช้เครื่องมือ – เหมาะกับการดูแลในชุมชน
- เสริมการรักษากับกายภาพบำบัดได้อย่างดี
- เหมาะกับการดูแลในระยะฟื้นฟู ไม่เจ็บบวกล้น

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรฉีดเส้นแรงบริเวณเข่าที่มีอาการบวมแดงเจ็บบวกล้น (ข้ออักเสบเจ็บบวกล้น)
- ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนหรือเส้นเลือดขาด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อน
- ต้องมีความชำนาญในการแยกจุดฉีดที่ถูกต้อง

ตัวอย่างจากหมอจันที่ บุญยืน (ดอนมดแดง, อุบลฯ)

- ใช้วิธี “เปิดเส้นสะโพก” เพื่อลดแรงรั้งลงมายังข้อเข่า
- ขีดเส้นตามแนวตะครีวขาหนีบ – น่อง – ข้อพับ
- กดจุดสำคัญ 3 จุด ก่อนเริ่มการจัดเส้น เพื่อคลายพังผืด
- ต้นขาด้านหลัง (Hamstring insertion) → จุดที่มักตึงและดึงรั้งข้อเข่า
- ข้อพับเข่า (Popliteal region) → จุดที่มีเส้นเอ็นและเส้นประสาทผ่าน

ช่วยบรรเทาปวดเข่าและขาชา

- กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius–Soleus) → จุดที่มักเกร็ง ทำให้เกิดอาการดึงรั้งถึงเข่า
- เอ็นร้อยหวาย (Achilles tendon) →

จุดสำคัญที่ส่งผลถึงการทรงตัวและอาการปวดร้าว

- ข้อเท้า/ตาตุ่ม → จุดที่เกี่ยวข้องกับเส้นประสาทและเส้นเอ็นไปยังฝ่าเท้า

จุดสำคัญ

1. Hamstring insertion – ต้นขาด้านหลัง
จุดที่มักตึงและดึงรั้งข้อเข่า ทำให้เกิดอาการเจ็บหรือเข่าไม่มั่นคง
2. Popliteal region – ข้อพับเข่า
บริเวณเส้นเอ็นและเส้นประสาทหลังเข่า
จุดหลักในการช่วยคลายเส้น ลดอาการปวดเข่าและขาที่ชา
3. Gastrocnemius–Soleus – กล้ามเนื้อน่อง
จุดที่มักเกิดการเกร็งสะสม ทำให้มีแรงดึงรั้งส่งผลถึงข้อเข่า
4. Achilles tendon – เอ็นร้อยหวาย
จุดสำคัญที่สัมพันธ์กับการทรงตัวและอาการปวดร้าวลงไปถึงส้นเท้า

การนวดขีดเส้นกับการฟื้นฟูผู้ป่วยกลุ่มปวดเอว ปวดหลัง ปวดร้าวลงขา และขา

องค์ความรู้หมอฟันบ้านภาคอีสานและแหล่งข้อมูลการแพทย์แผนไทย การ “ขีดเส้น” ถือเป็นหนึ่งใน แนวทางการรักษาอาการ ปวดหลัง ปวดเอว ร้าวลงขา หรืออาการชาตามแนวเส้นประสาท ได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะฟื้นฟู

สาเหตุของอาการ (ตามมุมมองหมอฟันบ้าน)

- เส้นเอ็นหรือเส้นประสาทใหญ่ช่วงหลัง-สะโพก เกิดการ ตึง, ชัด, ขอด, พับ
- มีลมคั่งในเส้น (แนวคิดลมในทางแพทย์แผนไทย)
- กล้ามเนื้อแนวสะโพก-ต้นขา-น่อง “รั้ง” เส้นประสาท เช่น เส้น Sciatic
- มักสัมพันธ์กับการนั่งนาน ยืนนาน ยกของหนัก หรือนอนผิดท่า

จุดขีดเส้นที่มักใช้ในผู้มีอาการนี้

จุดขีดเส้น	ตำแหน่ง/รายละเอียด
เส้นข้างกระดูกสันหลัง (Lumbar)	กล้ามเนื้อ Paraspinal
เส้นสะโพก-ก้นใหญ่ (Gluteus Maximus)	บริเวณสีกเพชร
จุดใต้ร่องสะโพก (Piriformis)	บริเวณที่เส้น sciatic ผ่าน
ต้นขาด้านหลัง (Hamstring)	มักขีดตั้งแต่ใต้สะโพกถึงเข่า
ข้อพับเข่า-น่อง (Popliteal – Calf)	เพื่อลดแรงดึงจากเส้นปลาย

กลไกการฟื้นฟูของการขีดเส้น

กลไก	รายละเอียด
ปรับแนวเส้นเอ็น/กล้ามเนื้อ	คลายจุดพับ-จุดรั้ง-จุดตึง
ลดแรงกดเส้นประสาท	โดยเฉพาะแนว Sciatic nerve
เพิ่มการไหลเวียนเลือด	ส่งเสริมการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
กระตุ้นการรับรู้	ลดอาการ “ชา” ที่ปลายขา

ผลจากภาคสนาม / การศึกษาชุมชน

- ผู้ป่วยที่มีอาการ “ปวดหลังร้าวลงขา” ดีขึ้นใน 2-3 ครั้งหลังการฉีดเส้น
- อาการปวด-ตึงที่หลังลดลงมาก โดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่ตอบสนองต่อยากล้ามเนื้อ
- ผู้สูงอายุรู้สึกเดินได้คล่องขึ้น เมื่อลดแรงตึงสะโพก-ขา
- การฉีดเส้นสามารถใช้ร่วมกับกายภาพบำบัด (เช่น ยืดกล้ามเนื้อ Piriformis, Hamstring) ได้ผลดียิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- ไม่เหมาะกับผู้ที่อยู่ในภาวะเฉียบพลัน (เช่น หมอนรองกระดูกแตกหรือกดรากประสาทรุนแรง)
- ห้ามฉีดเส้นแรงในกลุ่มที่มี กระดูกพรุน หรือเสี่ยงกระดูกหัก
- ต้องแยกจาก “ปวดหลังจากไต-มดลูก-ภายใน” ที่ไม่ใช่กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็น
- ต้องทำโดยผู้ชำนาญการที่เข้าใจแนวเส้นและเส้นประสาทโดยเฉพาะ

บทสรุป

การนวดฉีดเส้นมีบทบาทสำคัญในการลดอาการปวดหลัง ปวดเอว และร้าวลงขา โดยเน้นการแก้ปัญหา ที่ต้นเหตุคือ “แนวเส้นเอ็นตึงตัว/ผิดแนว” ช่วยเพิ่มความคล่องตัว ลดการพังยา และฟื้นฟูการเคลื่อนไหว ในผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ