

การนวดกับการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการ

นางมนตรี รัตนมณี

รองผู้อำนวยการ ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา ๔ จังหวัดตรัง

การนวด เป็นตัวช่วยที่จะกระตุ้นความตื่นตัวของกล้ามเนื้อ บริเวณที่ต้องการนวดได้ดี ขณะเดียวกันสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวบริเวณที่ต้องการ และช่วยในการกระตุ้นการทำงานของเส้นเลือด กล้ามเนื้อ และต่อมต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น การนวดจึงมีความสำคัญต่อการบำบัดและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย แก่เด็กพิการเป็นอย่างยิ่ง ดังที่สุตารัตน์ สุวรรณพงศ์ และคณะ ได้นิยามความหมายการนวดไว้ในคู่มือนวดไทยเพื่อเสริมสร้างคุณภาพเด็กพิการไว้ว่า การนวดไทย เป็นศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพของชนชาติไทยสืบทอดมาช้านาน จากการสั่งสมประสบการณ์จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งจนมีหลักในการปฏิบัติ และวิธีการที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว การนวดไทยเป็นการดูแลสุขภาพ โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีหลักการ การนวดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน คือทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย การไหลเวียนเลือดดีขึ้น การยืดหยุ่นดีขึ้น ช่วยให้สุขภาพดี สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายทั้งกายและใจไปพร้อมๆกัน การนวดไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพเด็กพิการ ได้นำหลักและวิธีการนวดไทยมาประยุกต์ใช้กับเด็กพิการ การนวดไทยมีประโยชน์หลายประการ เหมาะที่จะนำมาใช้ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เช่น ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบการย่อยอาหาร ระบบหายใจ การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น ที่สำคัญการนวดไทยจะช่วยให้เด็กพิการนอนหลับได้ดี หลับง่ายและหลับนาน

นางสาวญาณิกร รอดเพชร พี่เลี้ยงเด็กพิการที่ศูนย์การเรียนรู้เด็กพิการอำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง มีบุตรเป็นเด็กพิการทางสมอง และเป็นผู้ที่ให้การดูแลเอาใจใส่ในการพัฒนาการลูกที่พิการ ใฝ่เรียนรู้เรื่องราวการช่วยเหลือคนพิการ โดยเฉพาะเรื่องการนวดเพื่อนำความรู้เรื่องการนวดมาพัฒนาและฟื้นฟูลูกของตนเอง แม้มีลูกพิการทางสมองแต่เธอก็มีย่อท้อ ยอมรับและเข้าใจในสภาพความบกพร่องของลูก จึงศึกษาหาความรู้เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับความผิดปกติของลูก รวมทั้งหาแนวร่วมในการช่วยเหลือ และดูแลลูกให้ถูกต้องจากการปรึกษาแพทย์ หรือผู้ทำการบำบัดรักษา นำลูกเข้ารับการบำบัดรักษา ดูแลและฟื้นฟูอย่างต่อเนื่องที่บ้าน โดยเฉพาะการฟื้นฟูร่างกายโดยวิธีการนวด เป็นเรื่องที่ นางสาวญาณิกร รอดเพชร ภูมิใจมากเพราะเธอใช้วิธีการนวดตามที่อบรมและศึกษาจากเพื่อนร่วมงานมาใช้กับน้องตัวลูกของเธอตั้งแต่เริ่มต้นควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกอื่นๆร่วมด้วย

เด็กชายพรเทพ แซ่ตัน (น้องติว) มีความพิการในกลุ่มอาการเด็กดาวน์ น้องจะมีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง ตั้งแต่เกิดจึงได้มีการนวดเพื่อการกระตุ้นร่างกายของน้องตั้งแต่แรกเกิดเพื่อสร้างเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง เริ่มที่ช่วงอายุ 0-1 ปี จะกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่ โดยการนวดฝ่าเท้าและกล้ามเนื้อต้นขา และกระตุ้นหลังด้วยการกดจุดตามเส้นเลือดหรือที่เรียกกันในภาษานวดว่า ร่องเส้น เพื่อการกระตุ้นเส้นเลือดให้เลือดไหลหมุนเวียนดีขึ้นและเร่งสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงทำให้น้องติว ชันคอได้เร็วขึ้น การนวดแต่ละครั้งจะเฝ้าสังเกตความก้าวหน้าพัฒนาการของกล้ามเนื้อในจุดต่าง เช่น ฝ่าเท้า แขน ขา กระดูสันหลัง กล้ามเนื้อบนใบหน้า ต้นคอ เป็นต้น หลังการนวดในแต่ละท่าของการนวดของน้องในทุกๆสองอาทิตย์/ในการนวด/ครั้ง ผลปรากฏว่าน้องติวสามารถชันคอได้เองช่วงอายุ 8 เดือน

ในช่วง 1-2 ปี นวดเหมือนเดิม แต่เพิ่มการฝึกนั่งยองโดยจับให้นั่งตักจับเข้าพับเหมือนการนั่งทั่วไป แต่ผู้ฝึกจะนั่งซ้อนหลังแล้วเอื้อมมือมาด้านหน้าสอดมือเข้าใต้เข่า กอดมือไว้ใต้เข่า แล้วยกตัวนักเรียนขึ้นแล้วนับ 1-20/ครั้ง/นับ 1-20 จำนวน...4-5.../ครั้งในการฝึกต่อครั้ง และเฝ้าสังเกตความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังการนวดของน้องติว หลังจากนวดไปสองอาทิตย์/ น้องติวจะเริ่มนั่งได้นานขึ้นจนกระทั่งนั่งได้เองเมื่อผ่านการนวดภายในเวลา 2 เดือน หลังจากได้ให้การบำบัดน้องติวโดยการกดจุดและนวดดังกล่าว

ในช่วงอายุ 2-3 ปี นวดด้วยวิธีเดิมทุกครั้งก่อนการฝึกพัฒนาการด้านอื่นของน้อง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำการฝึก โดยการฝึกไปตามขั้นตอนของพัฒนาการของเด็กคือเมื่อนั่งได้ก็จะฝึกการคลานต่อไป การฝึกคลานก็จะจับน้องตัว ให้คุกเข่าลงโดยผู้ฝึกจะจับช่วงสะเอวของน้องไว้เพื่อป้องกันไม่ให้น้องล้มพุ่งลงไปข้างหน้า ฝึกแบบนี้ไปประมาณ 2 สัปดาห์ ก็สังเกตได้ว่าน้องสามารถคุกเข่าได้ระยะเวลานานขึ้น สังเกตกล้ามเนื้อมือและแขนเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น

การฝึกคลานเมื่อมือและแขนเริ่มมีกล้ามเนื้อมากขึ้นแล้ว การนวดกล้ามเนื้อก็จะเริ่มด้วยการกดจุดเส้นบริเวณสะโพกและใต้ขาเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและให้เส้นใต้สะโพกและเส้นเอ็นร้อยหวายมีการยืดหยุ่นเพื่อลดอาการเกร็งช่วงเวลาฝึก

หลังจากนั้นก็ฝึกให้คลานเข้าแล้วสังเกตความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพัฒนาการการคลาน ในเวลา 2 สัปดาห์แรกจนถึงเดือนที่ 4 จึงเริ่มคลานเองได้

ในช่วงอายุ 3 - 4 ปี ขั้นตอนการยืน จะนวดกดจุดบริเวณสะโพก - ขา - เอ็นร้อยหวาย หลังจากนั้นจะฝึกยืนโดยใช้หมอนรองสูงขึ้นมาประมาณเข่าของน้องตัว ตั้งไว้ด้านหลังของน้องเพื่อป้องกันเวลาน้องล้มลงจะได้มีหมอนรองรับน้องจะไม่เจ็บ(ใช้หมอนเพื่อการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากการล้มเมื่อน้องฝึกการยืน และการฝึกนั้นก็ใช้พื้นที่ริมฝาผนังบ้านหรือที่ฝาผนังห้องของศูนย์การเรียนรู้ฯ เพื่อป้องกันการล้มทั้งตัวของเด็ก หลังจากนั้นสังเกตพัฒนาการของน้องตัว ตั้งแต่การเริ่มฝึกยืน ยืนทรงตัว สามารถยืนได้เองโดยไม่ต้องช่วยเหลือเมื่ออายุ 4 ขวบ

ในช่วงอายุ 4 - 5 ปี จะเริ่มนวดพร้อมทั้งการทำกายภาพบำบัดไปพร้อมๆกันทั้งตัว แล้วกดลงตามร่องเส้นของกระดูกสันหลังเพื่อกระตุ้นให้กระดูกสันหลังแข็งแรง เพื่อเตรียมความของกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังเพื่อฝึกการยืน การทรงตัวในการฝึกเดิน หลังจากนั้นก็จะใช้กระบอกร่วมด้วยในการฝึกเดินโดยให้นักเรียนจับจนกระทั่งเริ่มเดินได้ และเดินได้อย่างคล่องแคล่ว ย้ำว่าก่อนการฝึกทุกครั้งทุกท่าจะสังเกตพัฒนาการก่อนจึงจะเริ่มการฝึกในขั้นตอนต่อไป เมื่อพบว่าเด็กยังไม่สามารถทำได้ตามที่กำหนด ก็จะปรับวิธีการฝึก เช่น จะใช้วิธีการนวดกระตุ้นกล้ามเนื้อและกดจุดร่องเส้น โดยการนับ จาก 1- 20 เพิ่มเป็น 1- 30 หลังจากนั้นก็จะสังเกตพัฒนาการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็น 2 สัปดาห์เหมือนเดิม หากพบว่าเด็กพร้อมแล้วก็ฝึกเดินในขั้นตอนต่อไป

ในช่วงอายุ 5 ขวบถึงปัจจุบัน ขั้นตอนการฝึกเดิน ผู้ฝึกจะยืนช้อนหลังน้องตัวยืนมือสองไปด้านหลังสอดมือเข้าใต้วงแขนน้องตัว เพื่อป้องกันการล้ม แล้วฝึกเดินโดยผู้ฝึกเดินแนบไปกับลำตัวเด็กเพื่อฝึกให้เดินไม่ถ่างขา ใช้ระยะเวลาในการฝึกวันละ 4-5 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 2 เมตร ใช้เวลาฝึกขั้นตอนนี้ 2-3 เดือน พบว่าเด็กไม่สามารถวางฝ่าเท้าได้เรียบสังเกตพบว่าฝ่าเท้าน้องยังกลมๆอยู่ก็กลับมานวดฝ่าเท้ากับส้นเท้าเพื่อให้ฝ่าเท้าแบนหรือแผ่กว้างออกให้เท้าได้รับน้ำหนักตัวได้ พบว่าใช้เวลาจุดนี้ประมาณ 2 เดือน/และฝึกเดินไปด้วยพร้อมกัน หลังจากนั้น 2 เดือน เมื่อพบว่าน้องสามารถวางฝ่าเท้าได้เรียบเสมอกับพื้นเมื่ออายุได้ 5 ปีเต็ม ใช้การฝึกนี้ไปจนกระทั่งอายุได้ 5 ปี 5 เดือนน้องสามารถย่างก้าวเดินได้ด้วยตนเอง โดยใช้ของหรือขนมเป็นเป้าล่อให้เดินมาหาผู้ฝึก จากระยะใกล้ๆ 1 ช่วงแขน แล้วถอยระยะห่างออก เป็นศอก เป็นวา และค่อยๆเพิ่มระยะออกมาตามความสามารถการเดินสามารถเดินได้คล่องเมื่ออายุ 6 ขวบ หลังจากนั้นน้องก็หัดเริ่มปีนบันไดเอง โดยเราต้องเฝ้าระวัง จนปัจจุบัน 7 ขวบ

จึงฝึกการช่วยเหลือตนเองเช่นการแปรงฟัน สวมเสื้อผ้า ฯลฯน้องสามารถช่วยเหลือตนเองได้ทุกย่างแล้ว หลังจากนี้ก็แก้ไขการพูดการใช้ภาษาของน้องต่อไป

จากประสบการณ์ที่ใช้ฝึกกับน้องตัว ซึ่งเป็นบุตรของเธอเองนั้น นางสาวญานีกร รอดเพชร จึงได้นำขั้นตอนและวิธีการทั้งหมดมาใช้กับเด็กพิการที่มารับบริการที่ศูนย์ฯประจำอำเภอย่านตาขาวตามความจำเป็นในการช่วยเหลือของเด็กแต่ละคนแตกต่างกันไป จึงทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอีกหลายคน เช่น น้องชัน(ดชาอชัน เอ็มบุตร) ปัจจุบันเด็กสามารถยืนเกาะกับอุปกรณ์ฝึกยืนได้แล้ว

คุณค่าของการนวด ส่งผลให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ทำให้ยึดคลาย ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของร่างกายสะดวกขึ้นการไหลเวียนของโลหิตทำให้หลอดเลือดยืดขยายการไหลเวียนของเลือดแรงขึ้น ทำให้ร่างกาย สดชื่น เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะระบบประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นของระบบประสาท ความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีความตื่นตัว ในการทำงานช้อต่อกระดูก ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น ยืดอายุการใช้งานอวัยวะและจิตใจ ทำให้ผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น

ถ้าหากพ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใช้วิธีการนวดกับเด็กพิการ และใช้วิธีการนวดด้วย ความอ่อนโยน นุ่มนวล และสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กพิการรู้สึกผ่อนคลาย การนวดนั้นสามารถบำบัดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน โดยใช้วิธีการลูบตั้งแต่ต้นแขนไปยัง ปลายแขน ลูบไปกลับ หรืออาจจะบีบคลึงและก็ปล่อย ซึ่งจะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย กล้ามเนื้อในส่วนที่เกร็งได้เป็นอย่างดี ส่วนขาจะทำในลักษณะเดียวกันกับแขน ส่วนต่อมา คือคอด้านหลังของลูก จะใช้วิธีลูบจากต้นคอตรง บริเวณท้ายทอย ไปจนถึงแนวไหล่ โดยใช้ 2 มือ นวดสลับซ้ายขวาลงมา ที่แนวกลางตัว นวดในลักษณะเลขแปด โดยเริ่มจากกลางหลังค่อยๆ นวดวนเป็นวงกลมขึ้นไปทางไหล่ซ้าย ผ่านต้นคอไปยังไหล่ขวา จากนั้นเฉียงลงมาที่เอว และก้นด้านซ้าย ผ่านแก้มก้นซ้าย และขวา จากนั้นวนขึ้นมาบรรจบที่จุดเดิม คือจุดแนวกลาง หลัง นอกจากนี้ยังมีการนวดท้อง ซึ่งจะช่วยให้ระบบการย่อยอาหาร ของเด็กพิการมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งจะคลึงตามแนวลำไส้ใหญ่จาก ขวาไปซ้าย หรือหมุนตามเข็มนาฬิกา โดยเริ่มคลึงจากต้นขาข้างซ้าย คลึง เป็นวงกลมขึ้นไปจนถึงใต้กระดูกหน้าอก จากนั้นวนไปมุมขวาของท้อง และมากลับมาที่ต้นขาข้างซ้ายใหม่ อย่างไรก็ตามการนวดท้องต้องทำอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรรีบแรงกดมากเกินไป ต้องวิเคราะห์สภาพร่างกายเด็กด้วยเพื่อป้องกันการเจ็บของเด็กที่อาจจะเกิดขึ้นได้เช่นกัน

การพัฒนาเด็ก พิการแต่ละคน ไม่มีใครรู้ว่าจะสามารถพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใดหรือจะมีปัญหาอุปสรรคใดๆเข้ามาในกระบวนการเติบโตของเด็กแต่ละคน พัฒนาการของเด็กปกติจึงเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ แก้ไข กระตุ้นจุดอ่อน เสริมจุดแข็งของพัฒนาการแต่ละด้าน โดยไม่จำเป็นต้องเร่งรัดตามอายุจริงของเด็กพิการ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กพิการควรประเมินเด็กโดยเทียบกับ ระยะเวลาที่ผ่านมาไป และความสามารถที่เพิ่มขึ้นของพัฒนาการจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกต่างๆ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กพิการ และคนทำงานด้านเด็กพิการ มีเรื่องต้องเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับการเติบโตของเด็กพิการอีกมากมาย โดยมีเป้าหมาย คือการพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ได้สูงสุด ส่วนความสำเร็จระหว่างทางก่อนถึงเป้าหมายนั้นคือการได้เรียนรู้ และสั่งสมประสบการณ์เพื่อการก้าวต่อไปอีก และประสบการณ์นั้นๆสามารถนำไปพัฒนาเด็กพิการคนอื่นๆต่อไป

สารบรรณ

1. <http://kb.hsri.or.th/dspace/> คู่มือการนวดไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเด็กพิการ

สุดารัตน์ สุวรรณพงศ์; ประพจน์ เกตุรากาศ; รัชณี จันทร์เกษม; มุลินธิสาธารณสุขกับการพัฒนา; สถาบันสุขภาพวิถีไทย;
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

ภาพตัวอย่างการนวด



การลูบและคลึงเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองลูบไล่ลงมาตามร่องกระดูกเท้าด้านขวาของผู้ถูกนวด ที่อยู่ระหว่าง นิ้วก้อยกับนิ้วนางและนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ โดยลูบขึ้นไปจนถึงข้อเท้า ออกแรงกดสม่ำเสมอ แล้วให้คลึงกลับลงมาถึง โคนนิ้วเท้า ลูบขึ้นไปแล้วคลึงลงมาใหม่ ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดเบา ๆ ที่กล้ามเนื้อเหนือข้อเท้าทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด กดไล่มาจนถึง กล้ามเนื้อน่อง เว้นข้อพับบริเวณน่อง กดจนถึงโคนขาบริเวณใต้สะโพก โดยออกแรงกดเบา ๆ จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มแรง กด กดค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายทำสลับไปมา

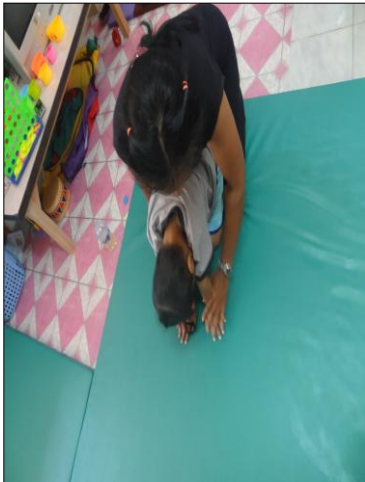
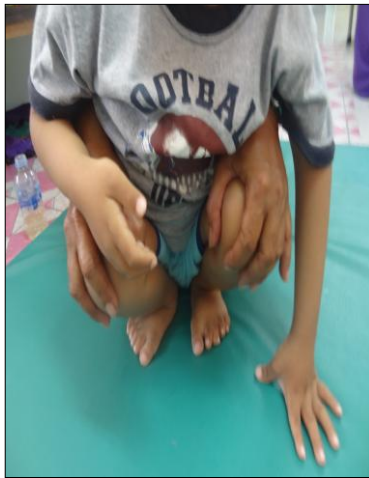


ผู้หมวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวดบริเวณก้นกบ ใช้ปลายนิ้วทั้งสอง (นิ้วหัวแม่มือ) สัมผัสกับส่วนที่นวด ลูบจากก้นกบ ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



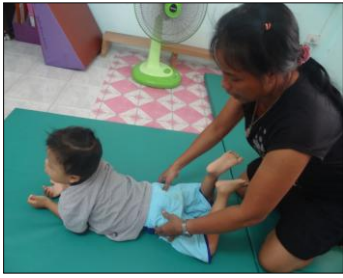
ผู้หมวดวางนิ้วมือทั้งสองให้อยู่ที่เอวด้านซ้ายใกล้กระดูกสันหลังบิบล้ามเนื้อบริเวณเอว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือบิบเข้าหาตัวทั้งสอง บิบล้ามเนื้อจากเอวมาจนถึงท้ายทอยตามแนวกระดูกสันหลัง ทำสลับไปมาจากเอวจนถึงท้ายทอยแล้วจึงเปลี่ยนไปบิบเอวด้านขวา ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ภาพขั้นตอนฝึกคลาน



การฝึกคลานก็จะจับน้องตัว ให้คุกเข่าลงโดยผู้ฝึกจะจับช่วงสะเอวของน้องไว้เพื่อป้องกันไม่ให้น้องล้มฟูบลงไปข้างหน้า

ภาพขั้นตอนการฝึกยืน



ฝึกยืนโดยใช้หมอนรองสูงขึ้นมาประมาณเข่าของน้องตัว ตั้งไว้ด้านหลังของน้องเพื่อป้องกันเวลาน้องล้มลงจะได้มีหมอนรองรับน้องจะไม่เจ็บ(ใช้หมอนเพื่อการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากการล้มเมื่อน้องฝึกการยืน และการฝึกนั้นก็จะใช้พื้นที่ริมฝาผนังบ้านหรือที่ฝาผนังห้องของศูนย์การเรียนรู้ฯ เพื่อป้องกันการล้มทั้งตัวของเด็ก