

ผลการนวดสลายเซลลูไลท์ต่อเส้นรอบวงบริเวณต้นขาในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา
ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา
The Effect of Cellulite Massage on the Thigh Circumference in the
Elderly: Case Study of the Elderly in the Ban Sa Taeng Community
Health Center Muang District Yala Province

นุริย๊ะ ล่าเตะเกะ¹

Nuriya Latekeh¹

¹คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

¹Faculty of Science Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University

Received: November 9, 2020

Revised: February 11, 2021

Accepted: February 15, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง เพื่อสลายเซลลูไลท์ และลดเส้นรอบวงบริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ แก้ปัญหาผิวเปลือกส้มในกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ทำการทดลองด้วยวิธีการนวดสลายเซลลูไลท์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที จดบันทึกผลตามตารางการวัดตัว เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA ระยะเวลาการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 14 ตุลาคม-วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ทำการทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ต่อคน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 30 คน ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิจัย พบว่าการเปรียบเทียบผลการนวดสลายเซลลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังได้รับการนวด เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการนวดโดยใช้สถิติ Paired Samples Test วิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสิทธิภาพของการนวดสลายเซลลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยหลังการนวดลดลงกว่าก่อนการนวดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างพบว่า (1) ค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ภายหลังจากได้รับการนวดสลายเซลลูไลท์ ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนได้รับการนวดสลายเซลลูไลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=5.89$ $df=27$ $p=.000$) (2) ค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ภายหลังจากได้รับการนวดสลายเซลลูไลท์ ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับการนวดสลายเซลลูไลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=6.03$ $df=27$ $p=.000$)

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ เซลลูไลท์ การนวด

Abstract

This experimental research used One-Group Pretest-Posttest Design. The purpose of this research was to dissolve cellulite and reduce thigh circumference for solving the problems with orange peel-like skin in the elderly group. The sample of this research was elderly people aged between 60-65 years old. The experiment session was once a week, or 60 minutes per time. The researcher took notes of the results of measurement according to measurement chart. Data were collected before and after the experiment. Data were then analyzed by determining mean, standard deviation, and Paired-Sample t-test and Repeated Measure ANOVA. The experiment duration was between October 14-December 15, 2019. Eight trials were conducted per person. The sample was 30 females aged 60-65 years (100 %). The results of performance of cellulite-dissolved massage of the sample's thigh before and after conducting cellulite-dissolved massage were compared with Paired Samples Test. The analytic results revealed that after conducting cellulite-dissolved massage, a mean score of the sample's cellulite decreased and was lower than before with a statistical significance level of .05. Based on Repeated Measure ANOVA to analyze the mean score of cellulite-dissolved massage of thigh at Week 3 and Week 6, it was found that (1) a mean score on cellulite-dissolved massage of thigh after week 3 was higher than before with a statistical significance ($t=5.89$, $df=27$, $p=.000$). (2) a mean score on cellulite-dissolved massage of thigh after week 6 was higher than before with a statistical significance ($t=6.03$, $df=27$, $p=.000$).

Keywords: elderly, cellulite, massage



บทนำ

เซลลูไลท์ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะถูกประกอบด้วยเซลล์ร่างแหบาง ๆ (คล้ายตาข่าย) ที่เรียกว่า “เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน” ทำหน้าที่ยึดระหว่างผิวหนังกับกล้ามเนื้อ กั้นกลุ่มไขมันไว้เป็นช่อง ๆ แต่เมื่อเกิดเซลลูไลท์ เซลล์ไขมันในช่องพวกนี้จะขยายขึ้น ในขณะที่เนื้อเยื่อเกี่ยวพันไม่ขยายตาม ทำให้เบียดทั้งทางเดินน้ำเหลืองและระบบหมุนเวียนหลอดเลือดเล็ก ๆ ใต้ผิวหนัง จนการไหลเวียนของระบบเลือดบริเวณนั้นลดประสิทธิภาพลง เกิดการคั่งของน้ำเหลืองเป็นพังคืดดึงผิวด้านบนให้ย่นลงมาเป็นรอยบวมเป็นช่วง ๆ จึงเป็นที่มาของการเรียกเซลลูไลท์ว่า “ผิวเปลือกส้ม” ไขมันนี้จะพบได้ทั้งในคนผอม และคนอ้วน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งร่างกายจะสามารถสะสมได้ที่บริเวณท้องแขน หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก เซลลูไลท์มักจะเกิดในเพศ

หญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในเพศหญิงเรียงเป็นแนวตั้ง และมีปริมาณไขมันสะสมมาก ส่วนของเพศชายเรียงเป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนเล็ก ๆ และมีปริมาณไขมันสะสมน้อย จึงไม่พบเซลลูไลท์ในเพศชาย ยังมีอายุมากเซลลูไลท์ยิ่งปรากฏเห็นชัด สาเหตุเกิดจากร่างกายมีการเผาผลาญที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนังออกจากร่างกายได้หมด การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปจนทำให้ร่างกายสะสมเซลลูไลท์ การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งเป็นอีกสาเหตุของการสะสมเซลลูไลท์ เพราะไขมันจะจับตัวเป็นกลุ่มก้อนและมีการขยายใหญ่ขึ้นที่ใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังตรงนั้นมีลักษณะเป็นริ้วคลื่น และเซลลูไลท์มักจะพบมากในคนที่รับประทานยาคุมกำเนิดหรือหลังคลอดเนื่องจากร่างกายมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน

สูง ถ้าร่างกายมีเซลล์ลูไลท์จะส่งผลต่อการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง และส่งผลต่อระบบขับของเสียในร่างกายจะเกิดความผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งพบได้ตั้งแต่อายุ 25-30 ปี ถือว่าเป็นวัยที่ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น เมื่ออายุเข้าสู่ 50 ปี รอยย่นและริ้วรอยจะเริ่มเด่นชัดมากขึ้น โดยเฉพาะบนผิวหนัง คาง จมูก ริมฝีปาก ร่องแก้ม แล้วค่อย ๆ ลึกมากขึ้น ผิวหน้าจากที่เคยเนียนนุ่มมีความชุ่มชื้น จะแห้งกร้าน มีความหยابเมื่อใช้มี้อลูบ ผิวหนังหลุดลอกเป็นขุยได้ง่าย รุขุมขนขยายตัว ส่งผลให้น้ำใต้ชั้นผิวหนังระเหยออกไปได้ง่าย เกิดความหมองคล้ำ ความไม่สม่ำเสมอของผิว เนื่องจากกระบวนการผลิตเซลล์ผิวที่ช้าลง มีการสะสมของสารเคมี และสิ่งสกปรก กลายสภาพเป็นผิวแพ้ง่าย อาจมีอาการคัน เป็นผื่นแดงและแสบเกิดขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหงุดหงิด และไม่มั่นใจในตัวเอง (The Slimming, 2018) ความรุนแรงของเซลล์ลูไลท์แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับน้อย-มองเห็นผิวเป็นริ้วคลื่นเมื่อมือไปสัมผัส ระดับปานกลาง-มองเห็นผิวเป็นริ้วคลื่นเมื่อเย็น และระดับมาก-มองเห็นผิวเป็นริ้วคลื่นตลอดเวลา (Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018)

วัยสูงอายุ จะพบเซลล์ลูไลท์ชนิด Flaccid Cellulite ซึ่งเป็นเซลล์ลูไลท์ที่มักพบได้ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งจะมีลักษณะเป็นก้อนไขมันนุ่ม มีการหย่อนคล้อยของผิวหนังและกล้ามเนื้ออ่อนเหลว มักพบบ่อยบริเวณหว่างขา ต้นขา ต้นแขน ก้น หน้าท้อง และสะโพก (Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018) ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นง่ายกับคนที่น้ำหนักเกิน แต่แท้จริงแล้วเซลล์ลูไลท์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดย 9 ใน 10 ของผู้หญิงจะพบกับปัญหาเกี่ยวกับเซลล์ลูไลท์ การลดเซลล์ลูไลท์มีหลายวิธีการ ซึ่งการนวดเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถสลายเซลล์ลูไลท์ได้ เนื่องจากการนวดสามารถทำให้รูปร่างเพรียวบาง ช่วยยกกระชับ ส่วนที่เกิน ลดส่วนที่ขาด เพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการเผาผลาญ และทำให้ผิวเรียบเนียน (The Slimming, 2018) จากการวัดระดับความรุนแรงของเซลล์ลูไลท์ในผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี มีปัญหาเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขามากที่สุด และพบมากในเพศ

หญิง การนวดช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยกระตุ้นระบบต่อมน้ำเหลืองที่ช่วยย่อยไขมัน และกระตุ้นประสิทธิภาพของระบบการกำจัดของเสียของร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยให้เน้นนวดวนและบีบ ๆ เฉพาะส่วนในจุดที่การไหลเวียนไม่ดี เช่น ต้นขา การนวดคลึงเป็นวงกลม โดยใช้สันมือโอบรอบบริเวณที่มีเซลล์ลูไลท์ และทำซ้ำกัน ๆ ไปเรื่อย ๆ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียในร่างกาย และสามารถสลายเซลล์ลูไลท์ได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยนำท่านนวดสลายเซลล์ลูไลท์ 14 ท่านของโรงเรียนสอนความงาม และสปาที่ผู้วิจัยผ่านการอบรม มาทำการทดลองวิจัยเพื่อเปรียบเทียบเส้นรอบวงก่อนและหลังการนวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาและผิวเปลือกส้มในผู้สูงอายุเพศหญิง เขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา

วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ต่อเส้นรอบวงบริเวณต้นขา กรณีศึกษาผู้สูงอายุเพศหญิงในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการนวด และการสลายเซลล์ลูไลท์

ความหมายของเซลล์ลูไลท์

เซลล์ลูไลท์ (cellulite) คือ การสะสมของไขมันที่เป็นของเหลวและสารพิษที่ติดค้างอยู่ใน ร่างกายสะสมกันจนเป็นชั้นๆคลื่น ๆ อยู่ในเนื้อเยื่อที่เชื่อมต่ออยู่ใต้ผิวหนัง เซลล์ลูไลท์จะเกิดขึ้นในชั้น ผิวหนังของคนที่มีการระบายน้ำเหลืองไม่มีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่สามารถขับไขมันและของเสียออกไปได้ จนเกิดการสะสมของไขมันที่เป็นของเหลวและสารพิษเหล่านี้และกลายเป็นผิวเซลล์ลูไลท์ ที่ดูน่าเกลียดใหญ่ทื่อหยาบผิวไม่เรียบคล้ายผิวส้มในที่สุด บางคนจึงเรียกผิวที่มีเซลล์ลูไลท์ว่าเป็นผิวส้ม เซลล์ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะถูกประกอบด้วยเซลล์ร่างแหบาง ๆ (คล้ายตาข่าย) ที่เรียกว่า “เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน” ทำหน้าที่ยึดระหว่าง

ผิวหนังกับกล้ามเนื้อ กันกลุ่มไขมันไว้เป็นช่อง ๆ แต่เมื่อเกิดเซลล์ลูไลต์ เซลล์ไขมันในช่องพวกนี้จะขยายขึ้น ในขณะที่เนื้อเยื่อเกี่ยวพันไม่ขยายตาม น้ำเหลืองและระบบหมุนเวียนหลอดเลือดเล็ก ๆ ใต้ผิวหนัง จนการไหลเวียนของระบบเลือดบริเวณนั้นลดประสิทธิภาพลง เกิดการคั่งของน้ำเหลืองเป็นพังผืดดึงผิวด้านบนให้ย่นลงมาเป็นรอยบุ๋มเป็นช่อง ๆ จึงเป็นที่มาของการเรียกเซลล์ลูไลต์ว่า “ผิวเปลือกส้ม” ไขมันนี้จะพบได้ทั้งในคนผอมและคนอ้วน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งร่างกายจะสามารถสะสมได้ที่บริเวณท้องแขน หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก เซลล์ลูไลต์มักจะเกิดในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในเพศหญิงเรียงเป็นแนวตั้ง และมีปริมาณไขมันสะสมมาก ส่วนของเพศชายเรียงเป็นเส้นเหลี่ยมขนมเปียกปูนเล็ก ๆ และมีปริมาณไขมันสะสม น้อย จึงไม่พบเซลล์ลูไลต์ในเพศชาย ยิ่งมีอายุมากเซลล์ลูไลต์ยิ่งปรากฏเห็นชัด สาเหตุเกิดจากร่างกายมีการเผาผลาญที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนังออกจากร่างกายได้หมด การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไป ทำให้ร่างกายสะสมเซลล์ลูไลต์ การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งเป็นอีกสาเหตุของการสะสมเซลล์ลูไลต์ เพราะไขมัน จะจับตัวเป็นกลุ่มก้อนและมีการขยายใหญ่ขึ้นที่ใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังตึงนั้นมันลักษณะเป็นริ้วคลื่น และเซลล์ลูไลต์มักจะพบมากในคนที่รับประทานยาคุมกำเนิด หรือหลังคลอด เนื่องจากร่างกายมีระดับฮอร์โมน เอสโตรเจนสูง ถ้าร่างกายมีเซลล์ลูไลต์จะส่งผลต่อการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง และส่งผลต่อระบบขับ ของเสียในร่างกายจะเกิดความผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งพบได้ตั้งแต่อายุ 25-30 ปี ถือว่าเป็นวัยที่ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น เมื่อย่างเข้าสู่อายุ 50 ปี รอยย่นและริ้วรอยจะเริ่มเด่นชัดมากขึ้น โดยเฉพาะบนผิวหนัง คาง จมูก ริมฝีปาก ร่องแก้มจะค่อย ๆ ลึกมากขึ้น ผิวหน้าจากที่เคยเนียนนุ่มมีความชุ่มชื้น จะแห้งกร้าน มีความหยาบเมื่อใช้มือลูบ ผิวหนังหลุดลอกเป็นขุย ได้ง่าย รุขุมขนขยายตัวส่งผลให้น้ำใต้ชั้นผิวระเหยออกไปได้ง่าย เกิดความหมองคล้ำ ความไม่สม่ำเสมอของผิว เนื่องจากกระบวนการผลิตเซลล์ผิวที่ช้าลง มีการสะสมของสารเคมีและสิ่งสกปรก กลายสภาพเป็น ผิวแพ้ง่าย อาจมีอาการคัน เป็นผื่นแดงและแสบเกิดขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหงุดหงิดและไม่มั่นใจ ในตัวเอง

โดยส่วนใหญ่ในวัยสูงอายุ จะพบเซลล์ลูไลต์ชนิด Flaccid Cellulite ซึ่งเป็นเซลล์ลูไลต์ที่มักพบ ได้ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งจะมีลักษณะเป็นก้อนไขมันนุ่ม มีการหย่อนคล้อยของผิวหนัง และกล้ามเนื้ออ่อนเหลว พบได้บ่อยบริเวณหน้าท้อง รอบเอว ท้องแขน ต้น แขน และคาง การลดเซลล์ลูไลต์มีหลายวิธีการ การนวดเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถสลายเซลล์ลูไลต์ได้ เนื่องจากการนวดสามารถทำให้รูปร่างเพริ้วบาง ช่วยยกกระชับ ส่วนที่เกิน ลดส่วนที่ขาด เพิ่ม ประสิทธิภาพในกระบวนการเผาผลาญ และทำให้ผิวเรียบเนียน

ยังไม่มีรายงานการวิจัยที่ชัดเจนว่า อาหาร หรือสารใดที่ช่วยลดเซลล์ลูไลต์ได้โดยตรง แต่เชื่อกันว่าอาหารการกิน และแนวทางการกินที่ช่วยส่งเสริมระบบการเผาผลาญ อาหาร การไหลเวียนเลือด และ ขับล้างสารพิษตกค้าง มีส่วนช่วยลดการสะสมของเซลล์ลูไลต์และไขมันส่วนเกินได้ แม้มันจะเป็นวิธีการทางอ้อมในการจัดการกับเซลล์ลูไลต์ แต่การกินเพื่อมุ่งผลลัพธ์เหล่านี้ก็เป็นผลดีกับสุขภาพ และรูปร่าง ทรวดทรงที่คุณหวังใย ถ้าทำได้ย่อมเป็นผลดีกับตัวเอง ความจริง ก็คือ การกำจัดผิวส้มที่มีประสิทธิภาพและให้ผลถาวร ก็คือ การควบคุมอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั่นเอง (The Slimming, 2018) บริเวณที่พบบ่อย

ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังทำให้ผิวมีลักษณะเป็นรอยบุ๋ม ขรุขระหรือเกิดรอยย่น มักเกิดขึ้นที่ต้นขา สะโพก ก้น และท้อง และสามารถเกิดบริเวณหน้าอก ท้องน้อย และต้นแขน ได้เช่นกัน โดยส่วนมากจะเกิด ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยสูงอายุเพศหญิง และไม่เป็นอันตราย

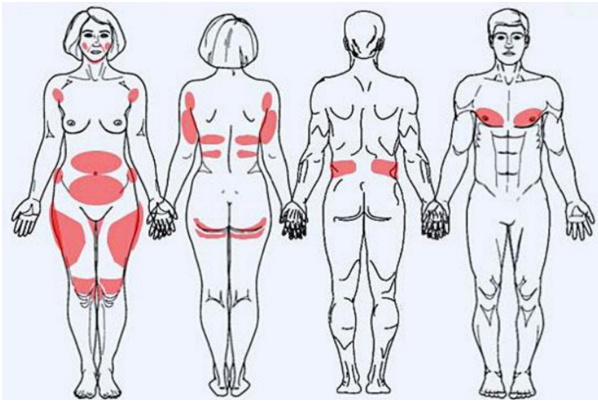
การเกิดเซลล์ลูไลต์

เกิดจากเซลล์ไขมันบวม และการที่มีพังผืดเข้ามาหุ้มทำให้เกิดการรวมตัวของเซลล์ไขมันเป็นกลุ่มก้อน เช่น

1. เซลล์ของไขมันบวมเนื่องจากการสะสมไขมันไว้ในเซลล์เป็นปริมาณมาก
2. ผนังหลอดเลือดของเซลล์ไขมันจะรั่วทำให้มีน้ำซึมผ่านออกจากเซลล์ไขมันทำให้เกิดการคั่งของน้ำ
3. การระบายของน้ำเหลืองไม่ดี
4. เซลล์ของไขมันจะจับกันเป็นกลุ่มโดยมี collagen ล้อมรอบซึ่งทำให้เลือดไหลเวียนผิดปกติ

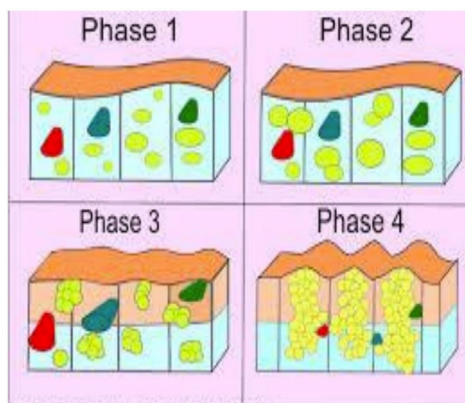
5. เนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะดึงผิวหนังตำแหน่งที่ยึดกับผิวหนังทำให้ผิวหนังเป็นลอน ๆ คล้ายริ้วคลื่น

ซึ่งการแก้ปัญหาเซลล์ลูไลต์สามารถทำได้โดยการลดน้ำหนัก การนวด การใช้ครีมเซลล์ลูไลต์ เลเซอร์และระบบความถี่คลื่นวิทยุ และการดูดไขมัน



ภาพ 1 แสดงตำแหน่งการเกิดเซลล์ลูไลต์

Note. From *Body lift up* (p. 6) by Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018, Bangkok: College of Thai Traditional Medicine Rajamangala University of Technology Thanya Buri.



ภาพ 2 แสดงระยะการเกิดเซลล์ลูไลต์

Note. From *Body lift up* (p. 7) by Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018, Bangkok: College of Thai Traditional Medicine Rajamangala University of Technology Thanya Buri.

การนวดขับน้ำเหลือง (lymphatic drainage reproduction)

การนวดขับน้ำเหลือง คือการนวดเป็นจังหวะและเน้นไปที่ ระบบไหลเวียนน้ำเหลือง เพื่อที่จะทำให้เกิดการล้างพิษโดยการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและระบบไหลเวียนน้ำเหลือง นอกจากนี้ยังช่วยคืนความสมดุลของของเหลวในร่างกาย สารพิษและของเสียจะถูกขับ ออกมาตามท่อน้ำเหลืองเป็นเหื่อและปัสสาวะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนวดแบบนี้มีนวลไปตามต่อมน้ำเหลือง และท่อน้ำเหลืองเป็นการกระตุ้นการขับถ่ายของเสียทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยใช้ น้ำมันที่มีคุณสมบัติในการขับสารพิษให้ขับออกมาตามท่อน้ำเหลือง และขับออกสู่ออกทางเหงื่อและปัสสาวะ

คำแนะนำ: ก่อนการนวดควรเติมน้ำเปล่า 1 แก้ว และหลังจากนวดไปแล้วควรเติมน้ำมาก ๆ อย่างน้อย 4 แก้ว เพื่อให้สารพิษต่าง ๆ ถูกขับออกทางปัสสาวะได้ดียิ่งขึ้น

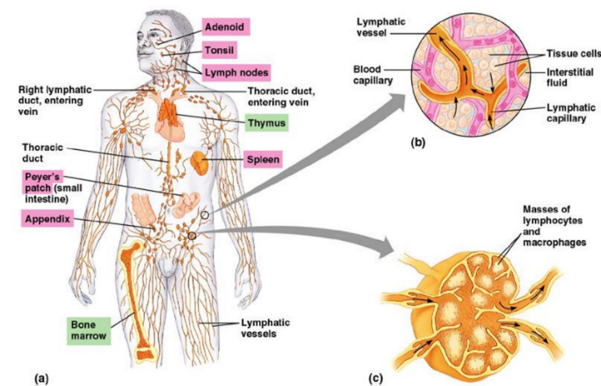
น้ำเหลือง (lymph) เป็นของเหลวที่ไหลซึมออกมาจากเส้นเลือดฝอยออบเซลล์ทั่ว ๆ ไป ในน้ำเหลืองมีสารต่าง ๆ ที่มีโมเลกุลเล็กเหมือนกันในน้ำเลือด ยกเว้นสารโมเลกุลใหญ่ ซึ่งไม่สามารถ ลอดผ่านผนังเส้นเลือดฝอยออกมาได้ เช่น โปรตีนส่วนใหญ่ ยกเว้นพวกอัลบูมินซึ่งเป็นสารโมเลกุลเล็ก ดังนั้นในน้ำเหลืองจึงมีสารโมเลกุลเล็กชนิดต่าง ๆ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว น้ำ เอนไซม์ ฮอร์โมนและเม็ดเลือดขาว ยกเว้นเม็ดเลือดแดง น้ำเหลืองมีท่อเฉพาะเรียกว่า ท่อน้ำเหลือง ลักษณะของท่อน้ำเหลืองจะคล้ายกับหลอดเลือดเวนเวน คือ มีลิ้นกั้นป้องกันการไหลกลับของน้ำเหลือง ปัจจัยที่ทำให้น้ำเหลืองไหลไปตามหลอดน้ำเหลืองต่าง ๆ ได้

ท่อน้ำเหลือง

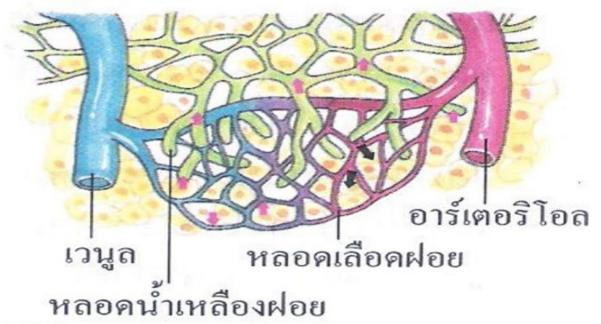
น้ำเหลืองจะไหลไปตามท่อน้ำเหลืองโดยอาศัย

1. แรงดัน ท่อน้ำเหลืองขนาดเล็กมีความดันมากกว่าท่อน้ำเหลืองขนาดใหญ่
2. การหดตัว คลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผนังของท่อน้ำเหลืองและกล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ ท่อน้ำเหลืองไปกดหรือคลายท่อน้ำเหลือง

3. การหายใจเข้าทำให้ทรวงอกขยายและลดความดัน ทำให้ท่อน้ำเหลืองบริเวณทรวงอกขยายตัว ทิศทางการไหลของน้ำเหลืองจะไหลเข้าสู่หัวใจทางเดียว โดยภายในท่อน้ำเหลืองมีลิ้นคอยกั้นการไหลกลับของน้ำเหลือง น้ำเหลืองไหลไปตามท่อน้ำเหลืองได้เข้ามาโดยมีอัตราการไหลของน้ำเหลืองประมาณ 1.5 มิลลิลิตร ต่อนาที ท่อน้ำเหลืองแทรกอยู่ที่ว่างภายในขนาดที่ต่างกัน บริเวณปลายสุดของท่อน้ำเหลืองเหลือเป็นท่อน้ำเหลืองที่เล็กที่สุดของท่อน้ำเหลืองเรียกว่า ท่อน้ำเหลืองฝอย ซึ่งจะอยู่ใกล้ ๆ กับเส้นเลือดฝอย ท่อน้ำเหลืองฝอยจะรวมเข้าสู่ท่อน้ำเหลืองที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และจะเข้าสู่เส้นเลือดบริเวณเวนาคาวาก่อนเปิดเข้าสู่หัวใจห้องบนขวา น้ำเหลืองจะไหลเข้าสู่เลือด น้ำเหลืองนอกจากจะอาบอยู่ทั่วเซลล์เป็นตัวกลางในการแลกเปลี่ยนสารต่าง ๆ ระหว่างเซลล์กับเส้นเลือดฝอย น้ำเหลืองยังมีเม็ดเลือดขาวทำหน้าที่สร้างแอนติบอดีต่อต้านด้วย สำหรับเม็ดเลือดขาวอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ในท่อน้ำเหลืองทำหน้าที่กินแบคทีเรีย และสารแปลกปลอมอื่น ๆ โดยวิธีฟาโกไซโทซิส



ภาพ 3 แสดงระบบน้ำเหลืองของคนและอวัยวะน้ำเหลือง
Note. From *Body lift up* (p. 18) by Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018, Bangkok: College of Thai Traditional Medicine Rajamangala University of Technology Thanya Buri.



ภาพ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเส้นเลือดและท่อน้ำเหลือง

Note. From *Body lift up* (p. 19) by Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018, Bangkok: College of Thai Traditional Medicine Rajamangala University of Technology Thanya Buri.

ต่อมทอนซิล (Tonsil)

ต่อมทอนซิลมีอยู่ 3 คู่สำคัญ ๆ ในกลุ่มของต่อมน้ำเหลือง ต่อมที่สำคัญอยู่บริเวณรอบ ๆ หลอดอาหาร บริเวณที่ต่อเนื่องระหว่างโพรงปากและโพรงจมูก ต่อมทอนซิลมีลิมโฟไซต์ที่ทำลายจุลินทรีย์ที่ติดเข้ามาที่อากาศผ่านระบบทางเดินหายใจ โดยไม่ให้เข้าสู่หลอดอาหารและกล่องเสียง เมื่อต่อมทอนซิลอักเสบบวม โดยเฉพาะในช่วงติดเชื้อมักมีอาการเจ็บคอร่วมอยู่ด้วย

ม้าม (spleen)

ม้ามเป็นอวัยวะน้ำเหลืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุด อยู่บริเวณใต้กะบังลมด้านซ้าย บริเวณด้านหลัง กระเพาะอาหาร ทำหน้าที่ป้องกัน ทำลายเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมที่ปะปนเข้าไปในระบบหมุนเวียน ของเลือดพร้อมกับสร้างแอนติบอดี นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดง และเพลตเล็ตที่หมดอายุแล้ว หากมีสภาพผิดปกติบางอย่าง เช่น เป็นมะเร็งเม็ดเลือด ม้ามอาจกลับไปทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือดแดงเหมือนช่วงเป็นทารกก่อนคลอดได้อีก

ต่อมไทมัส (Thymus gland)

ต่อมไทมัสเป็นต่อมน้ำเหลือง ชนิดต่อมไร้ท่ออยู่บริเวณรอบเส้นเลือดใหญ่ของหัวใจ เนื้อเยื่อของหัวใจ เนื้อเยื่อของต่อมไทมัสสร้างลิมโฟไซต์ เมื่อเซลล์ที่ออกจากต่อมไทมัสเข้ากระแสเลือด และน้ำเหลืองทำหน้าที่ต่อต้านเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายรวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ที่ได้รับการปลูกถ่ายมาจากผู้อื่นด้วย

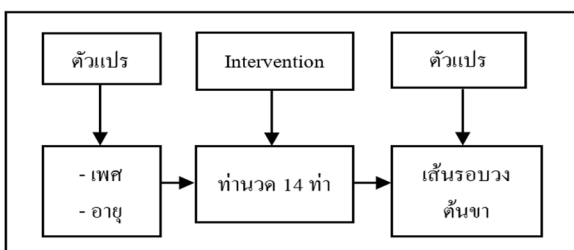
สรุป หน้าที่สำคัญของต่อมน้ำเหลือง และอวัยวะน้ำเหลือง คือ ทำลายเชื้อโรค ทำลายเม็ดเลือดแดง ที่หมดอายุแล้ว เป็นแหล่งสร้างลิ้มโฟสต์บางชนิดด้วย

การนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ผู้วิจัยได้ประยุกต์การนวดหลักสูตรนวดสลายไขมัน ที่ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการนวดของโรงเรียนสอนความงามและสปาพรานิเยะ ทำการทดลองให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุจำนวน 14 ท่าน คือ (1) ท่าฝ่ามือ V สลับ (2) ท่ามะเหงก สลับ (3) ท่าท่อนแขนรีด ใน กลาง นอก (4) ท่าท่อนแขนพัดคู่ (5) ท่ามัดขวาง (6) ท่าสับ 3 แนว (7) ท่าหีบสลับ 3 แนว (8) ฝ่ามือตีตบกระแทกผิว ใน (9) นอก ทูบ 3 แนว (10) ใช้สันด้นนิ้วก้อยปั่นสลับ ใน นอก (11) ท่อนแขนพัดคู่ (12) ใช้ฝ่ามือเขย่า (13) ใช้ฝ่ามือรวบรัด และ (14) ใช้ฝ่ามือปั้นรูป เพื่อลดเส้นรอบวงต้นขาและแก้ไขปัญหาผิวเปลือกส้ม

ประโยชน์ของการนวด Lymphatic Drainage Massage อย่างต่อเนื่อง

1. ช่วยรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอย่างยั่งยืน
2. ช่วยให้กระบวนการล้างสารพิษเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงล้างพิษ ช่วยลดอาการบวมนี้้
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดและเป็นและผิวส้ม
4. ช่วยทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดีขึ้น
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน
6. ช่วยปรับปรุงฮอร์โมนเพศ
7. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ ในส่วนเกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

หลังนวดสลายเซลล์ลูไลท์เส้นรอบวงบริเวณต้นขาของผู้สูงอายุเพศหญิง ในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ลดลง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) เป็นการศึกษาแบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (one-group pretest-posttest design) การนวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุเพศหญิง เพื่อสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ทำการทดลองด้วยวิธีการนวดสลายเซลล์ลูไลท์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที จัดบันทึกผลตามตารางการบันทึกเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA (Cohen, 1977) ระยะเวลาการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 14 มกราคม-วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ทำการทดลองจำนวน 8 ครั้ง ต่อคน

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 30 คน ที่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 60-65 ปี ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ผู้วิจัยใช้ท่านวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำนวน 14 ท่า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุเพศหญิงในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ที่มีอายุ 60-65 ปี จำนวน 555 คน (Latekeh, 2019)

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่ร่างกายแข็งแรง คือ ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ติดเตียง ไม่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถนวด และข้อห้ามเกี่ยวกับการนวด
2. ค่า BMI มากกว่า 25-29.90
3. มีเซลล์ลูไลท์ระดับมาก สามารถมองเห็นได้

ชัดเจน และเป็นรีวคั่นตลอดเวลา โดยใช้การสัมผัสและมองด้วยตาเปล่า

เกณฑ์การคัดออก

1. มีความพิการบริเวณต้นขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
2. เข้ารับการนัด น้อยกว่า 6 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบ ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา อายุระหว่าง 60–65 ปี จำนวน 30 คน ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเข้า ระยะเวลาการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 14 ตุลาคม–วันที่ 15 ธันวาคม 2562

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. สายวัดแบบเซนติเมตร
2. แบบบันทึกเส้นรอบวงของขาทั้ง 4 ส่วน คือ ต้นขาบนขวา (วัดจากอู้งเชิงกราน 1 ฝ่ามือ) ต้นขาล่างขวา (วัดจากหัวเข่าขึ้นมา 1 ฝ่ามือ) ต้นขาบนซ้าย (วัดจากอู้งเชิงกราน 1 ฝ่ามือ)
3. การนัดสลายเซลล์ลูไลท์ 14 ท่า ที่ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการนัดของโรงเรียนสอนความงามและสปาพรานิวเนีย ได้แก่

ท่าที่ 1 ท่าฝ่ามือ V สลับ คือ นัดโดยใช้นิ้วทั้ง 5 นิ้ว เน้นนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้เป็นหลัก กางลักษณะรูปตัววี นัดขึ้น ลง สลับกันไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 2 ท่ามะเหงกสลับ คือ กำมือใช้มะเหงกนัดขึ้น ลง ไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 3 ท่าท่อนแขนรีด ใน กลาง นอก คือ ใช้ท่อนแขนนัดบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนัดบริเวณด้านนอก นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 4 ท่าท่อนแขนพัดคู่ คือ ใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างนัดบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 5 ท่ามัดขวาง คือ ใช้ฝ่ามือรวบบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นัดตามขวางสลับไป สลับมา จำนวนละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 6 ท่าสับ 3 แนว คือ ใช้มือทั้งสองข้างสับบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนัดบริเวณด้านนอก นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 7 ท่าหีบสลับ 3 แนว คือ ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างจับบริเวณต้นขา (ท่าปอบ) ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนัดบริเวณด้านนอก นัดขึ้น ลง สลับไปมา บริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 8 ฝ่ามือตีตบกระทบผิว ใน นอก คือ ใช้ฝ่ามือตีตบกระทบผิวบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนัดบริเวณด้านนอก นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 9 ทูบ 3 แนว คือ กำมือทุบเบา ๆ บริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนัดบริเวณด้านนอก นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 10 ใช้สันต่อนิ้วก้อยปั่นสลับด้านใน และด้านนอกบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 11 ท่อนแขนพัดคู่ คือ ใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างนัดบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นัดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณ

ต้นขา จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 12 ใช้ฝ่ามือเขย่า คือ ใช้ฝ่ามือเขย่าบริเวณ ต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 13 ใช้ฝ่ามือรวบรัด คือ ใช้ฝ่ามือโอบ และ รวบบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลง น้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 14 ใช้ฝ่ามือปั้นรูป คือ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้าง ปั้นรูป ต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลง น้ำหนักเบา ไปหาหนัก เพื่อให้ต้นขาเข้ารูป (The Slimming, 2018)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การนวดสลาย เซลล์ลูไลต์ 14 ท่า ที่ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการ นวดของโรงเรียนสอนความงาม และสปา และแบบบันทึก เส้นรอบวงบริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขึ้นก่อนการทดลอง

1. ติดต่อประสานงานหัวหน้า/ผู้รับผิดชอบงาน ผู้สูงอายุ ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา
2. ผู้วิจัยประชุมผู้ช่วยนวด ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับ รูปแบบการนวด และระยะเวลาในการนวด เพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีการควบคุมตัวแปร 2 ตัว คือ เวลา ในการนวด ทำนวด และน้ำหนักการวางมือ
3. ผู้วิจัยประเมินระดับเซลล์ลูไลต์ของต้นขา ทั้ง 4 ส่วน จดบันทึกในแบบบันทึกระดับผิวเปลือกส้ม.
4. ผู้วิจัยทำการวัดเส้นรอบวงของต้นขา ทั้ง 4 ส่วน จดบันทึกในแบบบันทึกเส้นรอบวง

ขั้นตอนทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดลองนวดสลายเซลล์ลูไลต์บริเวณ ต้นขาในผู้สูงอายุ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เพื่อ สลายเซลล์ลูไลต์ และแก้ปัญหาผิวเปลือกส้มในกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ทำการทดลองด้วยวิธีการนวด สลายเซลล์ลูไลต์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที

ขั้นหลังการทดลอง

บันทึกผลหลังการนวดของเส้นรอบวง และระดับ ผิวเปลือกส้มบริเวณต้นขา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อเปรียบเทียบเส้นรอบวงบริเวณต้นขาในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้าน สะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ระหว่างก่อนและหลังนวดสลาย เซลล์ลูไลต์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยง เบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้หมายเลข รับรอง 084/2562 ลงวันที่ 3 ตุลาคม 2562 การขุดเขยกรณี เกิดการบาดเจ็บจากการนวด คือ ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีอาการ ปวด บวม แดง ร้อน หรือช้ำ เช่น อากาศกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น อักเสบเฉียบพลัน หรือในขณะที่มีอาการอักเสบของอวัยวะ ภายในร่างกายไม่ควรนวดรุนแรง ควรใช้เพียงการประคบ เย็นใน 24-48 ชั่วโมงแรกหลังการบาดเจ็บ และหลังจากนั้น ควรใช้การประคบร้อนเพื่อลดอาการช้ำ ปวด หรือตึงของ กล้ามเนื้อ แต่ถ้ายังไม่หายพาไปรับการปรึกษากับแพทย์ เพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่สุด เพื่อความปลอดภัย ของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุเพศหญิงในเขตรับผิดชอบ ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง จำนวน 30 คน พบว่า ส่วน

ใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100.00 และส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ในกลุ่ม 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 100

ตาราง 1 พบว่า หลังนวดสลายเซลล์ลูไลท์ เส้นรอบวงบริเวณต้นขาทั้ง 4 ส่วนของผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 แสดงให้เห็นความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการนวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ก่อนได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ภายหลังได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลล์ลูไลท์

บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่าง ดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ภายหลังได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=5.89$ $df=27$ $p<.000$)

- ค่าคะแนนเฉลี่ยการนวดสลายเซลล์ลูไลท์บริเวณต้นขาของผู้สูงอายุ ภายหลังได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=6.03$ $df=27$ $p<.000$)

ตาราง 1

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการสลายเซลล์ลูไลท์ต่อเส้นรอบวงบริเวณต้นขาในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง

เส้นรอบวง	ผลการนวดเซลล์ลูไลท์				t	p-value
	ก่อน		หลัง			
	M	SD	M	SD		
ต้นขาบนขวา	49.30	4.69	48.99	4.70	4.64	.002
ต้นขาล่างขวา	44.61	4.52	44.31	4.55	5.17	<.001
ต้นขาบนซ้าย	48.05	4.76	45.64	4.94	3.24	.003
ต้นขาล่างซ้าย	43.24	4.88	43.04	5.02	3.26	<.001

ตาราง 2

เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยเส้นรอบวงบริเวณต้นขาของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	243.80	1	80.14	19.53**
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	678.33	35	22.49	
รวม		36		

** $p<.001$, SS=Sum of Square, MS=Mean Square

การอภิปรายผล

การวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียว วัตถุประสงค์และหลัง เพื่อสลายเซลล์ลูไลท์ และลดเส้นรอบวงบริเวณต้นขา และลดปัญหาผิวเปลือกส้มในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ทำการทดลองด้วยวิธีการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ จำนวน 14 ท่า ทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที จดบันทึกผลในแบบบันทึกผลการนวด เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ Paired-Sample t-test และ Repeated Measure ANOVA ระยะเวลาการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 14 ตุลาคม-วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ทำการทดลองจำนวน 8 ครั้งต่อคน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 30 คน ที่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 100 พบว่า หลังนวดสลายเซลล์ลูไลท์ เส้นรอบวงบริเวณต้นขาทั้ง 4 ส่วนของผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังนวดสลายเซลล์ลูไลท์ ผิวเปลือกส้มบริเวณต้นขาทั้ง 4 ส่วนของผู้สูงอายุเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kaewlada (2010) เรื่องการศึกษาประสิทธิภาพของการรักษาเซลล์ลูไลท์ด้วยเครื่อง Monopolar Radiofrequency พบว่า หลังการรักษาครบ 10 ครั้ง ความหนาชั้นไขมันใต้ผิวหนังชั้นบนบริเวณขา มีค่าเฉลี่ย ลดลงจาก 6.87 ± 2.76 มิลลิเมตร เป็น 5.31 ± 2.69 มิลลิเมตร ค่าเฉลี่ยความต่างของความหนาชั้นไขมันใต้ผิวหนังเป็น 1.56 ± 1.24 มิลลิเมตร ($p = .001$) ค่าเฉลี่ยที่ลดลงคิดเป็นร้อยละ 22.75 และที่ 1 เดือน หลังการรักษาครบ 10 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยลดลงอีกเป็น 4.49 ± 2.16 มิลลิเมตร ค่าเฉลี่ยความต่าง ของความหนาชั้นไขมันใต้ผิวหนัง เป็น 2.37 ± 1.67 มิลลิเมตร ($p = .000$) ค่าเฉลี่ยที่ลดลงคิดเป็นร้อยละ 34.55 บริเวณที่มักเกิดเซลล์ลูไลท์ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่ต้นขา สะโพก ก้นและท้อง และสามารถเกิดบริเวณหน้าอก ท้องน้อย และต้นแขน ได้เช่นกัน โดยส่วนมากจะเกิดในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดในเพศ

หญิงมากกว่าเพศชาย และไม่เป็นอันตราย (Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3, 2018) การนวดสลายเซลล์ลูไลท์ในผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำการนวดอย่างรุนแรงได้ ระยะเวลาไม่นานจนเกินไป เนื่องจากผิวหนังมีลักษณะเหี่ยวย่นที่เกิดจากความชรา คือ เซลล์ต่าง ๆ จะเสื่อมลงมากขึ้นเรื่อย ๆ และฮอร์โมนลดลงเรื่อย ๆ และลดลงอีก 25% เมื่ออายุ 45 ปี ขึ้นไป เริ่มปรากฏร่องรอยของความชรา เช่น ตามองไม่ชัด ผมหงอก หนามิ่วรอย ผิวหนังเหี่ยวย่น (Wichit, 2010) สอดคล้องกับทฤษฎีความชรา (Panu, 2009) คือ เมื่อชรา สาร Fibrous Protein จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้ Collagen Fiber หดตัวขาดความยืดหยุ่นและจับกันไม่เป็นระเบียบมีผลให้เซลล์ตาย และเสียหายที่การทำงาน

ท่าฝ่ามือ V สลับ ท่ามะเขงกสลับ ท่าท่อนแขนรีด ใน กลาง นอก ท่าท่อนแขนพัดคู่ ท่ามัดขวาง ท่าสับ 3 แนว คือ ใช้มือทั้งสองข้างสับบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก ท่าหีบสลับ 3 แนว ฝ่ามือตีตบกระทบผิว ใน นอก ทูบ 3 แนว ใช้สันต่อนิ้ว ก้อยป่นสลับ ใน นอก ท่าท่อนแขนพัดคู่ ใช้ฝ่ามือเขย่า ใช้ฝ่ามือรวบรัด และใช้ฝ่ามือปั้นรูป (The Slimming, 2018) การนวด 14 ท่านี้ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนดีขึ้นและกระตุ้นประสิทธิภาพของระบบการกำจัดของเสียของร่างกายได้เป็นอย่างดี กระตุ้นระบบต่อมน้ำเหลืองที่ช่วยย่อยไขมัน เนื่องจากการนวดวน และบีบ ๆ เฉพาะส่วนในจุดที่การไหลเวียนไม่ดีบริเวณต้นขาในผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการช่วยละลายไขมัน และกำจัดพิษคั่งค้าง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียในร่างกาย โดยให้เน้นนวดบริเวณที่มีเซลล์ลูไลท์ ทำซ้ำ ๆ และทำเรื่อย ๆ จะช่วยทำให้การรักษาได้ผลดีมากยิ่งขึ้น สามารถลดผิวเปลือกส้ม และสลายเซลล์ลูไลท์ได้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง อ.ยะลา เท่านั้น จึงควรขยายผลการศึกษาไปยังหน่วยให้บริการอื่น ๆ หรือกลุ่มอายุอื่น ๆ

2. ควรมีการศึกษาการยอมรับการนวดสลายเซลลูลไลท์ในทุกกลุ่มอายุ และควรมีการศึกษาการนวดบริเวณอื่น ๆ เช่น บริเวณหน้าท้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนวิธีการนวดให้มีคุณภาพต่อไป

3. เปรียบเทียบการสลายเซลลูลไลท์ในกลุ่มหญิงหลังคลอด กรณีศึกษาหญิงหลังคลอดในเขตเทศบาลนครยะลา



References

- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Rev ed.). NewYork: Academic Press.
- Enhance Thai Massage and Spa Skills, Teaching Course 3. (2018). *Body lift up*. Bangkok: College of Thai Traditional Medicine Rajamangala University of Technology Thanya Buri. (in Thai)
- Kaewlada, Y. (2010). *Efficacy of monopolar radiofrequency device in cellulite treatment*. Bangkok: Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Latekeh, N. (2019). *The elders the anti-cellulite massage of thighs: Case study of the elderly in the Ban Sa Taeng Community Health Center Muang District Yala Province* (Research report). Yala: Yala Rajabhat University. (in Thai)
- Panu, O. (2009). *Theory of aging*. Udon Thani: Boromarajonani College of Nursing. (in Thai)
- The Slimming. (2018). *The slimming*. Bangkok: Pravinia Academy Beauty and Spa. (in Thai)
- Wichit, B. (2010). *Anti-aging science*. Bangkok: Sathaporn Book.

