



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที่ ๑๖ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘ศาสตร์การนวด’ ช่วยพ่อแม่บำบัด ‘เด็กพิเศษ’



คุณแม่กำลังนวดฝ่าเท้าให้ลูกน้อย

“การนวด” ถือเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย ทั้ง กล้ามเนื้อ และสภาพจิตใจ โดยเฉพาะเด็กพิเศษ เช่น เด็กออทิสติก การนวดจะช่วยให้มีพฤติกรรมนอน และทักษะการสื่อสารทางสังคมที่ดีขึ้น ไม่ต่างกับเด็กสมองพิการ และเด็กกลุ่มอาการดาวน์ที่การนวด จะช่วยให้ เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อดีขึ้น

จากประโยชน์การนวดข้างต้น ทำให้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดโครงการออกกำลังกายบำบัดด้วยการนวดสำหรับเด็กพิเศษขึ้น เพื่อให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ ทั้งเด็กที่บกพร่องทางด้านสติปัญญา เด็กออทิสติก เด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ เด็กพิการ ได้รับการดูแลทางด้านร่างกาย และจิตใจผ่านกิจกรรมการนวดอย่างถูกวิธี สามารถนำไป ปฏิบัติกับลูกที่บ้านได้



ดร.พิชิตศักดิ์ ธีญประจันบาน

“ดร.พิชิตศักดิ์ ธีญประจันบาน” หัวหน้าโครงการออกกำลัง ภายเพื่อการบำบัด ในโครงการเสริมสร้างจิตสำนึกสาธารณะในนิสิตเพื่อ พัฒนาบัณฑิตในอุดมคติไทย ศูนย์บริการวิชาการแก่ชุมชน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เล่าว่า การนวดเป็นวิถีทางการแพทย์ ช่วยสร้างให้ร่างกายมีสมรรถภาพมากขึ้น โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต

รวมทั้งเป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อ ช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น เกิดการเคลื่อนไหว และทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยให้ออก ข้อเคลื่อนไหวได้เป็นมุม และทำให้กล้ามเนื้อได้คลายตัวหดตัวไปพร้อมกัน รวมไปถึงการนวดท้องจะช่วยให้ระบบการขับถ่ายของเด็กดีขึ้น

ด้าน “ผศ.ดร.รัตติยา จินเดหวา หรือ “ครูเล็ก” อาจารย์ประจำ สาขากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้มีประสบการณ์ทางกายภาพบำบัด 25 ปี รวมทั้งมีความรู้ด้านการนวดสัมผัส บอกว่า การนวด เป็นตัวช่วยที่จะกระตุ้นความตื่นตัวของกล้ามเนื้อ บริเวณที่ต้องการได้ดี ขณะเดียวกันสามารถช่วยให้อาการกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการ การคลายตัวได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้น การนวดสัมผัสจึงมีความหมาย ถ้าพ่อแม่ทำด้วย ความอ่อนโยน นุ่มนวล และสม่ำเสมอ เด็กจะรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งการนวด บำบัดเริ่มได้ทุกส่วน ตั้งแต่แขน โดยใช้วิธีการลูบตั้งแต่ต้นแขนไปข้อมือ ปลายแขน ลูบไปกลับ หรืออาจจะบีบคลึงและกักปล่อย ซึ่งจะช่วยให้เด็ก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนที่เกร็งได้เป็นอย่างดี ส่วนขาจะทำในลักษณะเดียวกันกับแขน

ส่วนต่อมา คือคอด้านหลังของลูก จะใช้วิธีลูบจากต้นคอตรง บริเวณท้ายทอย ไปจนถึงแนวไหล่ โดยใช้ 2 มือ นวดสลับซ้ายขวาลงมา ที่แนวกลางตัว นวดในลักษณะเลขแปด โดยเริ่มจากกลางหลัง ค่อยๆ นวดวนเป็นวงกลมขึ้นไปทางไหล่ซ้าย ผ่านต้นคอไปยังไหล่ขวา จากนั้น เฉียงลงมาที่เอว และก้นด้านซ้าย ผ่านแก้มก้นซ้าย และขวา จากนั้นวนขึ้นมาบรรจบที่จุดเดิม คือจุดแนวกลางหลัง

นอกจากนี้ยังมีการนวดท้อง ซึ่งจะช่วยให้ระบบการย่อยอาหาร ของเด็กพิเศษมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งจะคลึงตามแนวลำไส้ใหญ่จาก ขวาไปซ้าย หรือหมุนตามเข็มนาฬิกา โดยเริ่มคลึงจากต้นขาข้างซ้าย คลึง เป็นวงกลมขึ้นไปจนถึงใต้กระดูกหน้าอก จากนั้นวนไปมุมขวาของท้อง และมากลับมาที่ต้นขาข้างซ้ายใหม่ อย่างไรก็ตาม การนวดท้องต้องทำอย่าง สม่ำเสมอ และไม่ควรรใช้แรงกดมากเกินไป

ด้านข้อควรระวังในการนวดกายภาพที่พ่อแม่ควรรู้ ครูเล็กแนะนำว่า ไม่ควรออกแรงกดมากเกินไป ที่สำคัญไม่ควรกดขยี้ เพราะวากล้ามเนื้อ ของเด็กพิเศษจะมีความตึงตัวที่ผิดปกติอยู่แล้ว ถ้าคุณพ่อ หรือคุณแม่ทำ ผิดจังหวะ อาจทำให้ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อถูกกระตุ้น และยับยั้งไม่ทัน ดังนั้นการออกแรงเป็นเรื่องสำคัญ ส่วนทิศทางการนวด ไม่ค่อยมี ปัญหา เพราะไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดบวม แต่ถ้าจะลดบวมต้องนวดจากส่วนปลาย ไปส่วนต้นเท่านั้น



ครูเล็กแนะนำวิธีจับเด็กพิเศษอย่างถูกวิธี

อย่างไรก็ดี นอกจากนวดสัมผัสแล้ว การทำกายภาพในเด็ก พิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่มีความบกพร่องทางประสาทยนต์ (การเคลื่อนไหว) หรือเด็ก CP สามารถฝึกกระตุ้นตามพัฒนาการของเด็กได้ เช่น การทรงตัว ฝึกเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ ซึ่งจะช่วยย่นระยะเวลาในการปรับตัวเองของ เด็กให้ง่ายขึ้น สามารถทำได้ตั้งแต่แรกเกิด

การจะทำกายภาพบำบัดในเด็กพิเศษที่บ้าน คุณพ่อคุณแม่ต้อง เข้าใจพัฒนาการของเด็กปกติด้วย รวมไปถึงต้องรู้ องค์ประกอบการเคลื่อนไหวที่สำคัญ เช่น การทำงานในท่าเหยียดเพื่อต้านแรงโน้มถ่วงของโลก ซึ่งคอเด็กควรจะชัน ขึ้นได้ก่อน พอชันขึ้นได้แล้ว สิ่งที่ตามมาคือลำตัวเริ่ม ชันตาม ขณะเดียวกัน แขนขาที่เริ่มที่จะทำงานได้ จากนั้นจะเริ่ม มีเปลี่ยน ถ่ายน้ำหนัก และหมุนลำตัว และศีรษะในที่สุด ครูเล็กอธิบาย

สำหรับวิธีการจับเด็กพิเศษ เป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องรู้หลัก การจับอย่างถูกวิธีด้วย เช่น ท่าการอุ้ม พ่อหรือแม่ควร สอดมือเข้าใต้รักแร้ ของเด็ก โดยจับเพื่อควบคุมไหล่ ให้แขนไปข้างหน้า ศีรษะอยู่ในแนวกึ่ง กลาง และให้ลำตัวมีการ หมุนเล็กน้อย จากนั้นจึงยกตัวลูกขึ้นโดยขาของ เด็กอยู่ที่สะโพก และเข้า ส่วนการอุ้มที่ผิด คือการอุ้มเด็กจากลำตัว หรือ หัวจากมือแล้วยกขึ้นมา หรือการชันศีรษะขึ้นมา

นอกจากนี้ยังมีท่าการอุ้มในท่านอนคว่ำ ทำได้โดย มือหนึ่งต้อง สอดเข้าระหว่างขาเด็กไปวางควบคุมที่ท้อง อีกมือ สอดใต้รักแร้เด็กมาโอบ ต้นแขน หรือ ใต้ศอกเด็กอีกข้างหนึ่ง จากนั้นคุมแขนเด็กให้ไปข้างหน้า เพื่อให้เด็กมีการควบคุม ศีรษะได้ดีขึ้น

ส่วนเด็กมีลักษณะที่จะเหยียดมาก เกินไป เช่น ศีรษะ หรือตัวจะเหยียดไปหมด แนะนำให้พ่อหรือแม่จับตัว เด็กให้งอ แต่ลักษณะการจับงอคือ ให้คอก้ม ก้มงอเข้า และงอสะโพก ทำให้ลำตัวทั้งลำตัวมีการงอลง ซึ่ง

จะช่วยยับยั้งแรงดึงที่ผิดปกติในด้าน เหยียดลงได้

ส่วนแขน พยายามจับให้แขนลูกมีลักษณะยื่นไปข้างหน้า เหยียดตรงไปตามแนวกลางลำตัว ไม่ควรปล่อยให้ลูกกางในทิศทาง ไตก็ได้ เพราะจะทำให้แขนใช้การไม่ได้ เนื่องจากไม่ได้รับการกระตุ้น ขณะที่เขา ถ้าเด็กมีความผิดปกติด้านการเหยียด ควรจับขาให้งอ เพื่อให้ สะโพก และเข่ามีการงอ

ดังนั้นการเปลี่ยนผ้าอ้อม ขณะที่ลูกนอน ไม่ควร ให้ลูกเหยียดขาทั้งสองข้างขึ้น แต่ควรให้ขา ออกอย่างไรก็ดี ทำที่อันตราย และไม่แนะนำให้เด็กทำ คือทำที่เด็กนั่งเบาะขาออกทั้งสองข้าง (เบาะขาออก เหมือนท่าเบ็ด) เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อตึงเกินไป

การกระตุ้นในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ควรบอกลูกด้วยว่า ตอน นี้กำลังอยู่ที่ตรงไหน และต้องการให้ลูกขยับตรงส่วนไหน เช่น ตอนนี้อยู่ ที่มือ เพราะจะทำให้ลูกเรียนรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายไปในตัวด้วย ลูกจะได้ เคลื่อนไหวในส่วนนั้น ได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นการส่งความรู้สึกย้อนกลับที่ไป สมอง ที่สำคัญสายตาแม่ และเด็กควรประสานกันตลอด ทั้งนี้เพื่อสร้าง ความอบอุ่น และสานสายใยระหว่างพ่อแม่ลูก ครูเล็กฝาก



พร้อมหน้าอบอุ่นพ่อแม่-น้องมินท์ (เด็ก CP)

สอดคล้องกับ คุณแม่จินตนา สนธิรักษ์ อายุ 45 ปี คุณแม่ น้อง มินท์ เด็กที่มีความบกพร่องทางประสาทยนต์ หรือเด็ก CP เล่าว่า ตอนนี้องอายุ 10 ปี 10 เดือน เข้าใจ และมีพัฒนาที่ดีกว่าแต่ก่อนมาก เพราะ เธอจะนวดให้ลูกเป็นประจำ เพราะสังเกตว่าลูกรู้สึกผ่อนคลาย และมีใบ หน้ายิ้มแย้ม ว่าจริงทุกครั้งที่ได้รับการนวด รวมไปถึงกล้ามเนื้อที่ตึง และเกร็งจะเริ่มคลายตัว และเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ส่วนมากจะนวดแขน และขา ซึ่งแขนน้องจะบิด เมื่อได้บีบ คลึง และนวด แขนลูกจะมีแรงมากขึ้น เปรียบเทียบจากเมื่อก่อน กล้ามเนื้อส่วน แขนจะอ่อนแรงแรงมาก ดังนั้นจึงแนะนำให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ หันมา นวดสัมผัสให้ลูก เพราะนอกจากกระตุ้นกล้ามเนื้อส่วนที่ตึง และเกร็งแล้ว ลูกจะได้รับความรัก และความอบอุ่นจากการสัมผัสของแม่อีก

ด้วย คุณแม่จินตนาเผย

การนวด ถือเป็นศาสตร์ตัวช่วยหนึ่งที่จะทำให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษ ได้รับการผ่อนคลาย แต่บางครั้งคุณพ่อคุณแม่เองต้องมีความรู้ และความเข้าใจด้านพัฒนาการของลูกด้วย เพราะกล้ามเนื้อของเด็กพิเศษจะมีความตึงตัวที่ผิดปกติอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าจับ หรือใช้การนวดที่ผิดวิธีอาจ ส่งผลต่อกล้ามเนื้อของเด็กได้