การนำเสนอผลงานการจัดการความรู้โครงการมหกรรม KM ปี 2555

หน่วยงาน แพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ชื่อเรื่อง กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค

1. ปัญหา/ผลกระทบ/ความจำเป็นต้องแก้ไข/แรงจูงใจผู้ทำ

การออกกำลังกาย ถือได้ว่าเป็นยาวิเศษที่สำคัญ ไม่แพ้กับการรับประทานอาหารจานพิเศษเลยทีเดียว เพราะการออกกำลังกายทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่คอยจ้องจะเข้ามาเบียดเบียนให้เรารู้สึกหดหู่ในชีวิต แต่การออกกำลังกายในบางครั้งก็เปรียบเสมือนดาบสองคมในชีวิตได้เช่นกัน ถ้าขืนไปหักโหมอย่างหนักหน่วง จนลืมนึกถึงความพร้อมของร่างกายและวัยที่เพิ่มขึ้นก็อาจจะเปลี่ยนจากคุณให้กลายเป็นโทษได้เช่นเดียวกัน

สิ่งที่เป็นปัญหาเกิดขัดแย้งกันภายในร่างกายของคนเราจนก่อให้เกิดความไม่สบายแก่ร่างกายนั้น แพทย์จีนโบราณกล่าวว่า เกิดจาก “เลือดลม” เป็นต้นเหตุ หากเลือดลมภายในร่างกายของคนเราผิดปกติโรคต่าง ๆ มากมายก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที เริ่มแรกจะทำให้คนเรารับประทานอาหารได้น้อยลง ต่อไปก็จะกระทบกระเทือนถึงสภาพของร่างกาย คือทำให้ซูบผอม อ่อนแอ เป็นต้น เมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งหลายก็จะหายไปเอง โดยอาศัยหลักดังกล่าวนี้ การทำกายบริหารแกว่งแขนจึงสามารถแก้ไขเลือดลม และเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย หากแก้ไขให้ถูกจุดสำคัญที่ขัดแย้งกันเสียก่อนได้ เมื่อนั้นปัญหาอื่น ๆ ก็จะแก้ได้ง่ายดายขึ้น

ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอันเนื่องมาจาก การคร่ำเคร่งปฏิบัติงานในแต่ละวัน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะชูแขน เหยียดขา เหยียดตัวจนสุด อย่างที่คนทั่วไปพูดว่า “บิดขี้เกียจ” ทันทีหลังจากนั้นเราจะรู้สึกสบายตัว กระชุ่มกระชวยขึ้น อย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ “การยืดเส้นเอ็น” ตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีโอกาสยืดขยาย หรือถูกนวดเฟ้นจะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลาย หายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความกระปี่กระเปร่าสดใสขึ้น และที่สำคัญเลือดลมที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก จะช่วยเปลี่ยนสภาพอวัยวะที่แข็งกระด้าง ซึ่งเป็นความผิดปกติให้กลับกลายเป็นอ่อนนิ่ม และจากสภาพที่อ่อนแอไม่มีประสิทธิภาพ ให้กลับคืนมาเป็นแข็งแรงและมีสมรรถภาพดีขึ้น

แต่โดยทั่วไป คนเราได้ละเลยมองข้ามความสำคัญของการบริหารกายเพื่อยืดขยายเส้นเอ็นภายในร่างกาย จึงทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวกและติดขัด เปรียบเทียบกับเครื่องยนต์ที่น้ำมันส่งมาหล่อเลี้ยงไม่สม่ำเสมอ ย่อมเป็นเหตุให้รถที่วิ่งไปมีอาการกระตุก ๆ ไม่ราบรื่น ร่างกายคนเราก็เช่นกัน หากเลือดลมติดขัดก็จะส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ สุขภาพจะทรุดโทรมย่ำแย่ลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งหน่วยงานแพทย์ทางเลือก ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวและเล็งเห็นผลกระทบจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน โดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ จึงได้เสนอแนวทางการทำกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค เพื่อเป็นการยืดขยายเส้นเอ็นและปรับความสมดุลของร่างกาย ซึ่งการทำกายบริหารแกว่งแขนไม่จำกัดสถานที่ สามารถทำได้ในที่ทำงาน และในบ้าน

2. วิธีการจัดการความรู้

2.1 การบ่งชี้ความรู้ : การออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง

2.2 การสร้างและแสวงหาความรู้ :

ทบทวน ค้นคว้า ศึกษาหาความรู้ในวารสาร หนังสือ ตำรา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แกว่งแขวน บำบัดโรค ซึ่งมีหลักการปฏิบัติไปตามลำดับ โดยเริ่มตั้งแต่

1. เรียนรู้หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน
   - การทำกายบริหารแกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือ ใช้แรงเหวี่ยงให้กลับมาเอง
2. เคล็ดวิชา 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน
   - 2.1 ส่วนบนควรจะปล่อยให้ว่าง
   - 2.2 ส่วนล่างควรจะให้แน่น
   - 2.3 ศีรษะควรให้แขวนลอย
   - 2.4 ปากควรปล่อยให้เงียบตามปกติ
   - 2.5 ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย
   - 2.6 หลังควรยืนตรงให้ตระหง่าน
   - 2.7 บั้นเอวควรตั้งตรงเป็นแกนเพลา
   - 2.8 ลำแขวนแกว่งไกว
   - 2.9 ข้อศอกควรปล่อยให้ลดต่ำลงตามธรรมชาติ
   - 2.10 ข้อมือควรจะปล่อยให้หนักหน่วง
   - 2.11 สองมือนั้นควรพายไปตามจังหวะแกว่งแขน
   - 2.12 ช่วงท้องควรปล่อยตามสบาย
   - 2.13 ช่วงขาควรผ่อนคลาย
   - 2.14 บั้นท้าย (ก้น) ควรจะให้งอนขึ้นเล็กน้อยระหว่างทำกายบริหารนั้นต้องหดก้น (ขมิบ) คล้ายยกสูงให้หดหายไปในลำไส้
   - 2.15 ส้นเท้าควรยืนถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน
   - 2.16 ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างต้องจิกแน่นกับพื้น
3. เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน
   - 3.1 ในการออกแรงแกว่งแขวน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบน ใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่ง
   - 3.2 ในการออกแรงทั้งตัว หมายถึง ถ้าจะนับกันทั้งตัว การออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบบนกับล่างเท่ากับสามต่อเจ็ด คือแกว่งแขนไปข้างหน้า จะเบาหรือแรงก็ได้ แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้าสามต่อเจ็ดอยู่ตลอดเวลา เมื่อแกว่งแขนแรง เท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า “ส่วนบนวาง ส่วนล่างแน่น” หรือบนสามล่างเจ็ด

การประมวลและกลั่นกรองความรู้ :

แผ่นพับการทำกายบริหารแบบแกว่งแขนได้ด้วยตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจในการทำกายบริหารแบบแกว่งแขน

2.3 การเข้าถึงความรู้ : ใช้แผ่นพับการทำกายบริหารแบบแกว่งแขนได้ด้วยตนเองในการ

- สอนเจ้าหน้าที่ ญาติผู้ป่วย และประชาชนที่สนใจให้ทราบถึงวิธีการ และขั้นตอนในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง
- แจกแผ่นพับและแบบประเมินแก่เจ้าหน้าที่ ญาติผู้ป่วย และประชาชนที่สนใจ เรื่อง การทำกายบริหารแบบแกว่งแขนได้ด้วยตนเอง

2.4 การเรียนรู้หรือขยายผล :

การเรียนรู้ที่ได้จากการจัดการความรู้ ได้แก่

- บุคลากรในหน่วยงานแพทย์ทางเลือกได้ทบทวนองค์ความรู้ในด้านการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน
- เรียนรู้และค้นหาปัจจัยที่ทำให้การทำกายบริหารแบบแกว่งแขนเกิดประโยชน์สูงสุด

3. ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ : ติดตามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ (19 – 27 เมษายน 2555)

ประชาชนที่สนใจได้เข้าร่วมโครงการ 60 ราย ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 61.70 และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 46 – 55 ปี ร้อยละ 38.30 รองลงมาคือช่วงอายุ 36 – 45 ปี พบว่าความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งระดับความพึงพอใจต่อภาพรวมและมีขั้นตอนการให้บริการที่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 90 สำหรับความรู้ที่ได้รับตรงตามความต้องการ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์และระยะเวลาการให้บริการมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 83.33

4. การนำไปใช้ประโยชน์ :

4.1 ผู้สนใจสามารถปฏิบัติได้ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน โดยไม่จำกัดเพศและวัย ซึ่งการแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนว่าอ่อนแอหรือแข็งแรงเพียงใด

4.2 ใช้เป็นเอกสารแผ่นพับในการสอนให้ความรู้หรือเผยแพร่ให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย

5. ตัวแทนหน่วยงานประจำบอร์ดหรือผู้ประสานงาน

นายพิชิต จุลจันทนโพธ์ นักวิชาการสาธารณสุข หน่วยงานแพทย์ทางเลือก