

คำนิยม

“หมอชาวบ้าน” มีความยินดีที่อาจารย์ทั้ง ๓ ท่าน ได้ร่วมกันแต่ง “คู่มือรักตนเอง ชุดปวดข้อ” อันมี ๔ เรื่อง คือ ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง และปวดเข่า เพื่อเป็นคู่มือของชาวบ้านและประชาชนทั่วไป

เรื่องที่มีผลกระทบต่อความทุกข์ความสุขของมนุษย์นั้นมี ๓ อย่าง คือ กาย ใจ และสิ่งแวดล้อม ทั้ง ๓ อย่างนี้ล้วนต้องการการบริหารจัดการให้พอเหมาะพอดีที่จะเกื้อกูลต่อความสุขสบายและพัฒนาการ

กายภาพบำบัดถือเป็นการบริหารกายอย่างหนึ่ง เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้ปกติ ป้องกันความเสื่อม และฟื้นฟูสภาพอันจะมีผลต่อจิตและสังคมอีกด้วย

การปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง และปวดเข่า เป็นปัญหาพบทั่วไปทั้งประเทศ ลำพังศูนย์กายภาพบำบัดอย่างเดียวย่อมไม่มีทางที่จะให้บริการได้ทั่วถึง จำเป็นต้องมีการกระจายความรู้ออกไปให้มากที่สุด จนกระทั่งชาวบ้านเองสามารถทำกายภาพบำบัดให้ตัวเองและให้แก่กันได้ จึงจะบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ประชาชนได้จริง

การที่อาจารย์ทั้ง ๓ ได้เรียบเรียง “คู่มือรักตนเอง ชุดปวดข้อ” สำหรับประชาชนชั้นเช่นนี้ ย่อมถือว่าทำสิ่งที่ดีที่ควร ขอได้รับการอนุโมทนา ขอให้หนังสือชุดนี้จึงเกิดประโยชน์แก่ประชาชนสมกุศลเจตนาของผู้เรียบเรียง และเกิดความบันเทิงใจแก่ผู้พบเห็นที่จะสร้างสรรค์วิทยาการเพื่อประชาชนเพิ่มยิ่งขึ้น

ถ้าท่านได้รับผลดีจากหนังสือเล่มนี้ ขอให้ท่านมีกำลังใจที่จะทำความดีมากยิ่งขึ้นเพื่อผู้อื่นต่อไป

ดร. เวศ วัชร

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี)

คำนำ

ร่างกายของมนุษย์เปรียบเสมือนเครื่องจักรกลชิ้นหนึ่ง ย่อมมีการใช้งานทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ข้อต่อ เอ็น ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อ เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ในทิศทางต่างๆ ตามที่ต้องการในกิจวัตรประจำวัน

การใช้งานของเนื้อเยื่อดังกล่าวข้างต้นที่มากเกินไป ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ถูกวิธี หรือขาดการออกกำลังกายที่พอดี ย่อมทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้นได้

ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า เป็นกลุ่มอาการปวดที่พบได้มากที่สุด มักเป็นๆ หายๆ การรักษาอาจยึดเยื่อทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน กายภาพบำบัด หรือแพทย์แผนโบราณ ทำให้เกิดความรำคาญใจ วิตกกังวลขาดประสิทธิภาพ ในการใช้งานของข้อต่อต่างๆ

ผู้เขียนเล็งเห็นความสำคัญของคุณภาพมนุษย์ในด้านสมรรถภาพของร่างกายที่ดี ตลอดจนความสมบูรณ์ของจิตใจ จึงได้ผลิตหนังสือ ๔ ปวดขึ้นมา โดยเน้นถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การป้องกัน และการรักษาตนเองอย่างง่ายๆ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวด และสามารถรักษาอาการปวดที่เกิดขึ้นได้อย่างดี

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงมีประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านพอสมควร

คณะผู้จัดทำ