

ลดอาการ Office Syndrome ด้วย Pindasweda



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

ลดอาการ Office Syndrome ด้วย Pindasweda

Office Syndrome เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในคนวัยทำงาน ในมุมมองของแพทย์แผนไทย เกิดจากการที่เลือดและลมในร่างกาย ติดขัด เดินไม่สะดวก ทำให้เกิดการคั่งค้างของสารพิษ โดยมักจะเป็นบริเวณ ฐานคอ ต้นคอ บ่า สะบัก จึงส่งผลให้มีอาการปวดไปบริเวณศีรษะ กระบอกลำคอ หรืออาการร้าวชาลงแขน และปลายนิ้ว เป็นส่วนใหญ่



อาการเหล่านี้เกิดจากท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานนาน ๆ ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลง อาการที่พบได้ทั่ว ๆ ไป จะเริ่มจากมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ หากปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานอาจกลายเป็นกล้ามเนื้ออักเสบ ซึ่งจะมีอาการปวดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการสะสมโรค อาการออฟฟิศซินโดรม สามารถบรรเทาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนวดกดจุดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลเลือดลม ร่วมกับการการประคบสมุนไพร หรือการอบสมุนไพร เป็นต้น



Pindasweda หรือ Elakizhi เป็นการบำบัดแบบอายุรเวทดั้งเดิมของอินเดีย โดย ela หมายถึง ใบไม้ และ kizhi หมายถึง มัด โดยการบำบัดนี้เกี่ยวข้องกับการประคบด้วยสมุนไพร โดยใช้ใบสมุนไพร ที่มีสรรพคุณต่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โดยจะนิยมใช้เป็น ใบมะขาม ใบมะขาม ใบรัก ซึ่งนำมาหั่นให้ละเอียด ผสมกับมะนาวและมะพร้าวขูด จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดมาทอดในน้ำมันงา และนำมาห่อด้วยผ้าให้มีลักษณะคล้ายลูกประคบสมุนไพรไทย เมื่อนำมาใช้ให้นำลูกประคบใส่ภาชนะที่มีน้ำมันอายุรเวทตั้งไฟให้ความร้อน เมื่อลูกประคบอุ่นได้ที่ให้นำมาประคบทั่วร่างกาย เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและข้อต่อ ตลอดจนช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาผิวแพ้ง่าย มีผดผื่น มีอาการที่คัน และทำให้ธาตุต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น



ประโยชน์ของการทำหัตถการ Pindasweda (Elakizhi)

- ผ่อนคลายลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
- บรรเทาอาการปวดของโรคที่เกี่ยวข้องกับข้อและเส้นประสาท เช่น โรคข้ออักเสบ อาการปวดหลังเรื้อรัง
- บรรเทาอาการบาดเจ็บและการอักเสบจากการออกกำลังกาย
- กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ขับสารพิษออกจากร่างกาย

อาการออฟฟิศซินโดรม สามารถบรรเทาอาการได้หลากหลายวิธี การประคบสมุนไพรเป็นอีกหนึ่งวิธีในการรักษาของแพทย์แผนไทยซึ่งโดยส่วนมากมักจะใช้ควบคู่ไปกับการนวดรักษา เป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพในการรักษาให้ดีขึ้น และทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวมากขึ้น

“

ทั้งนี้การทำหัตถการ Elakizhi เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรม โดยการใช้หลักการประคบร้อนสมุนไพรควบคู่กับน้ำมัน สามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและข้อต่อได้ดี

”

เอกสารอ้างอิง :

1. Ayurveda Gram. (n.d.). Elakizhi Ayurvedic Treatment at Ayurvedagram. Retrieved 15 August 2023, from <https://www.ayurvedagram.com/kerala-therapies/elakizhi>.
2. Boonruab, J., Damjuti, W., Niempoog, S., & Pattaraarchachai, J. (2019). Effectiveness of hot herbal compress versus topical diclofenac in treating patients with myofascial pain syndrome. Journal of Traditional and Complementary Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.jtcm.2018.05.004> Chaiyapruk Pundee, M.D. (2015). Understanding Office Syndrome. Retrieved 12 July 2023, from <https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/understanding-office-syndrome>
3. Dr Jasna's ayurveda clinic. (2019). The procedure of Elakizhi Ayurvedic treatment. Retrieved 13 July 2023, from <https://www.drjasnasayurveda.com/blog/the-procedure-of-elakizhi-ayurvedic-treatment>.
4. Keeratanont, K., Jensen, M. P., Chatchawan, U., & Auvichayapat, P. (2015). The efficacy of traditional Thai massage for the treatment of chronic pain: A systematic review. Complementary Therapies in Clinical Practice, 21(1), 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.006>
5. Sree Subramania Ayurvedic Nursing Home. (n.d.). Get Relief From Joint Pain With Elakizhi Ayurvedic Treatment. Retrieved 15 August 2023, from <https://ayurvedichospitalkerala.com/ayurveda/kizhiela-kizhi-podi-kizhi/>.