

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

#### ผลการวิจัย

การศึกษาประสบการณ์การของผู้สูงอายุในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วย  
ภูมิปัญญาพื้นบ้านครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยทำการเก็บ  
รวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวน 10 ราย และเพิ่มเติมข้อมูลบาง  
ส่วนจากผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุจำนวน 2 ราย และหมอฟันบ้าน 3 ราย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และนำ  
เสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญา  
พื้นบ้าน ในประเด็นดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวด  
ข้อเข่าเสื่อม
- 2.2 วิธีการและขั้นตอนของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการบำบัดอาการ  
ปวดข้อเข่าเสื่อม
- 2.3 ผลของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม
- 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวด  
ข้อเข่าเสื่อม
- 2.5 ปัญหาและอุปสรรคของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการ  
ปวดข้อเข่าเสื่อม

#### ข้อมูลทั่วไปของพื้นที่ที่ทำการศึกษา

พื้นที่ทั่วไปที่ทำการศึกษา เป็นชุมชนในเมืองและนอกเขตเทศบาล ของจังหวัดแห่งหนึ่งใน  
ภาคใต้ ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายไม่ได้อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ระยะทางจากตัวเมืองถึงบ้านผู้ให้ข้อมูลแต่ละ  
ราย มีระยะทางตั้งแต่ 10-100 กิโลเมตร การเดินทางส่วนใหญ่จะใช้รถโดยสารประจำทางและ

การตั้งบ้านเรือนส่วนใหญ่ปลูกอยู่ใกล้ๆกันไม่มีรั้ว อาจเป็นเครือญาติ ใกล้ชิดบ้างห่างกันบ้าง เพื่อนบ้านจะรู้จักคุ้นเคยกันแทบทุกหลังคาเรือน เพราะส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ และมีการติดต่อพูดคุยกันอยู่เสมอเมื่อมีเวลารว่าง ชาวบ้านมีอัยยาศัยโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อต่อกัน มักช่วยเหลือกันอยู่เสมอ สังเกตได้จากขณะที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล จะมีเพื่อนบ้านเข้ามาถามข่าวคราว สอบถามถึงสาเหตุของการเข้ามาทำการศึกษา และมาถามอาการเจ็บป่วย ของผู้ให้ข้อมูลให้เห็น ขณะเดียวกันก็จะมีการบอกเล่าถึง ประสบการณ์การรักษาทั้งทางตรงและอ้อมให้ฟัง ภาษาที่ใช้ในครอบครัว คือภาษาถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่กิจกรรมที่มักทำร่วมกันคือ การทำบุญที่วัด หรือเมื่อมีงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน หรือขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ในตอนกลางวันมักอยู่บ้านกันตามลำพัง ลูกๆมักออกไปทำงานนอกบ้าน หรือแยกครอบครัวไปอยู่ที่อื่น และแวะมาเยี่ยมเป็นครั้งคราว งานบ้านที่ทำจะเป็นการหุงข้าวรับประทานเอง ซักเสื้อผ้าของตัวเอง กวาดบ้าน หรือเลี้ยงหลาน มีบางรายที่ได้ปลูกผักสวนครัว เช่น ผักบุ้ง มะระ ไว้รับประทานกันภายในครอบครัว และเลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่ แพะ และวัว ไว้เป็นงานอดิเรก โดยปล่อยให้หากินเองตามรอบๆบริเวณบ้าน ขณะอยู่ที่บ้านส่วนใหญ่เมื่อทำกิจกรรมต่างๆ มักนั่งพับเพียบที่พื้น เช่น รับประทานอาหาร ทำกับข้าว ไหว้พระ เป็นต้น

ขณะที่ทำการเก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลทุกรายยินดีให้ความร่วมมือ ในการตอบคำถามด้วยดี และมักเชิญให้อยู่ร่วมรับประทานอาหารตามความนิยมของคนใต้

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 10 ราย เป็นเพศหญิง 8 ราย เพศชาย 2 ราย มีนามสมมุติว่า ป้าดอน ป้าน้อย ป้าอ้วน ป้าเก็บ ป้าใจ ลุงจิต ลุงดำ ป้าดี ป้าแก้ว และป้าเที่ยง โดยมีอายุตั้งแต่ 60-74 ปี มีจำนวน 7 ราย และ 75-84 ปี มีจำนวน 3 ราย ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ และมีสถานภาพคู่ มีระดับการศึกษาประถมศึกษาจำนวน 6 ราย ไม่เรียนหนังสือมีจำนวน 3 ราย อาชีพในอดีตของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ทำนา มีจำนวน 4 ราย รองลงมาค้าขาย มีจำนวน 3 ราย ปัจจุบันพบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีจำนวน 8 ราย ส่วนใหญ่ 6 ราย มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 2,000-3,000 บาท ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จำนวน 9 รายมีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ และทุกรายมีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้ป่วยจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)
<b>เพศ</b>	
ชาย	2
หญิง	8
<b>อายุ</b>	
60 – 74 ปี	9
75 – 84 ปี	1
<b>ศาสนา</b>	
พุทธ	10
<b>สถานภาพสมรส</b>	
คู่	10
<b>ระดับการศึกษา</b>	
ประถมศึกษา	6
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	1
ไม่ได้เรียนหนังสือ	3
<b>อาชีพในอดีต</b>	
ทำนา	4
ค้าขาย	3
รับจ้าง	2
รับราชการ	1
<b>อาชีพในปัจจุบัน</b>	
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	8
ค้าขาย	1
รับจ้าง	1

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)
<b>รายได้</b>	
2,000-3,000 บาท	6
3,001-4000 บาท	1
4,001-5,000 บาท	2
มากกว่า 5,000 บาท	1
<b>สถานภาพทางการเงิน</b>	
เพียงพอ	9
ไม่เพียงพอ (เนื่องจากต้องส่งลูกเรียนหนังสือ)	1
<b>สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล</b>	
เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ (บัตรทอง/ เบิกค่ารักษาพยาบาลได้)	10

ข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วย และการได้รับการรักษาของผู้ให้ข้อมูลในแต่ละราย สามารถสรุปได้ ดังนี้

ป้าดวง อายุ 65 ปี รูปร่างค่อนข้างอ้วน น้ำหนัก 68 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 2 ปี มีอาการปวดเข่าข้างขวามากกว่าข้างซ้ายและมีอาการบวมร่วมด้วย เมื่อลุกเดินต้องมีคนช่วยประคอง เริ่มแรกที่มีอาการปวดได้ใช้การบีบนิ้วตัวเอง ร่วมกับซื้อยาแก้ปวดจากร้านขายยามารับประทาน แต่อาการปวดไม่ทุเลา ต่อมาได้ใช้การประคบสมุนไพรด้วยหนามหมอ (เหงือกปลาหมอ) ทั้ง 5 ( ได้แก่ ราก ต้น ใบ ลูก และดอก) นานประมาณ 3 เดือน และในช่วง 10 วันหลังของการใช้หนามหมอประคบ ได้ผสมผักเสี้ยนผีทั้ง 5 ( ต้น ใบ ดอก ราก และเมล็ด) เข้าไปด้วย อาการปวดเริ่มทุเลาลง เมื่อหนามหมอที่ลูกชายเก็บมาให้หมด ได้เปลี่ยนมาประคบด้วยไพลนานประมาณ 2 เดือน อาการดีขึ้นเรื่อยๆ หลังจากนั้นมีความคิดว่า ควรจะใช้ความร้อนเข้าช่วย เพื่อกระตุ้นให้เลือดลมเดินได้ดี จึงได้เปลี่ยนมาประคบด้วยก้อนเส้า นานประมาณ 15 วัน ช่วงหลังมีอาการปวดข้อเข่าน้อยลงและสามารถลุกเดินได้เอง จึงได้หยุดใช้วิธีการต่าง ๆ นานประมาณ 3 เดือน ต่อมาเริ่มมีอาการปวดอีกครั้ง จึงได้รับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล โดยรับยาแก้ปวดมา

รับประทานที่บ้านร่วมกับการนวดด้วยตัวเอง อาการปัจจุบันมีอาการปวดเข่าชวามากเป็นบางวัน และไม่มีอาการบวม สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ป้านุ้ย อายุ 66 ปี รูปร่างอ้วน น้ำหนัก 69 กิโลกรัม เริ่มมีอาการปวดข้อเข่าครั้งแรก เมื่อประมาณ 25 ปีที่ผ่านมา มีอาการปวดเข่าข้างชวามาก โดยเฉพาะเวลาลุกเดินจะปวดมากยิ่งขึ้น เริ่มแรกที่มีอาการปวดข้อเข่า ใช้วิธีซื้อยาสมุนไพรมารับประทานเอง เมื่อประมาณ 5 ปีที่แล้วมีญาติแนะนำให้รับประทานยาผงสมุนไพร หลังรับประทานยาอาการปวดจะทุเลาทันที สามารถลุกเดินได้ในระยะทางที่ไกลขึ้น โดยรับประทานเฉพาะเมื่อมีอาการปวดมากๆ เท่านั้น เคยรักษาด้วยไฟลผสมกับเหล้าขาวพอกข้อเข่า แต่อาการไม่ดีขึ้นจึงหยุดใช้ ปัจจุบันใช้ยาแก้ปวดซึ่งได้รับจากโรงพยาบาล ร่วมกับรับประทานยาผงสมุนไพร ยังคงมีอาการปวดมากเป็นบางครั้ง สามารถทำกิจวัตรประจำได้ด้วยตนเอง ยกเว้นการขึ้นลงบันไดต้องมีคนช่วยประคอง และนอกจากนี้พบว่าในขณะที่มีอาการเจ็บป่วยบางครั้ง ผู้ให้ข้อมูลยังมีการทำงานที่ต้องใช้ข้อเข่ามาก เช่น ยกร่องดินเพื่อปลูกลูกผัก และขุดดินจากเนินเขาใกล้บ้านไปถมทางที่น้ำท่วม มีประวัติเป็นโรคเบาหวานมาประมาณ 5 ปี รับยาจากโรงพยาบาลเป็นประจำ

ป้าอ้วน อายุ 65 ปี รูปร่างอ้วน น้ำหนัก 73 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 10 ปี มีอาการปวดเข่าทั้ง 2 ข้าง โดยปวดข้างชวามากกว่าข้างซ้ายและมีอาการบวมร่วมด้วย เริ่มแรกที่มีอาการปวดข้อเข่าได้ใช้การนวดตัวเอง ร่วมกับซื้อยาแก้ปวดตามร้านขายยาทั่วไปมารับประทาน แต่อาการไม่ทุเลา ต่อมาได้ใช้การรักษาหลายวิธีควบคู่กันไป เช่น ดมยาสมุนไพรรับประทาน ใช้การนวดเส้น โดยนวดตัวเองร่วมกับให้คนอื่นนวดให้ เช่น จ้างหมอนวด หรือให้สามีนวดให้ บางครั้งสามีไม่ว่างก็จะนวดเองร่วมกับใช้อุปกรณ์ช่วยนวด (หมอน้อย) และใช้การประคบก้อนเถ้าเป็นประจำ เมื่อ 2 ปีก่อนได้รับการผ่าตัดข้อเข่าข้างชวา ปัจจุบันใช้วิธีนวดเส้นและประคบก้อนเถ้า ร่วมกับรับประทานยาจากโรงพยาบาล ยังมีอาการปวดปวดเข่าซ้ายมากเป็นบางครั้ง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ป้าเก็บ อายุ 60 ปี รูปร่างผอม น้ำหนัก 45 กิโลกรัม มีอาการปวดเข่าทั้ง 2 ข้าง มาประมาณ 6 ปี โดยปวดข้างซ้ายมากกว่าข้างขวา และมีอาการบวมของข้อเข่าถึงปลายเท้า ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ต้องให้มารดาและสามีคอยช่วยเหลือตลอด เช่น การอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า หุงข้าวให้รับประทาน และลุกเดินต้องมีคนช่วยประคอง เคยรักษาด้วยการให้หมอนวดมานวดให้ หลังนวดข้อเข่าบวมมากขึ้น จึงได้ไปรับการรักษาที่แพทย์ที่คลินิกแต่อาการไม่ดีขึ้น ต่อมาได้เข้ารับการรักษาดูในโรงพยาบาลประจำอำเภอ อาการปวดยังคงเดิม จึงได้รับยามารับประทานต่อที่บ้าน ขณะอยู่บ้านได้ดมน้ำสมุนไพรอาบประมาณ 20 วัน อาการปวด

และบวมบริเวณข้อเข่าลดลง หลังจากนั้นได้ให้หมอฟันบ้านทำพิธีตัดด้วยการบริกรรมคาถา พร้อมทาน้ำมันสมุนไพรและนวดเส้นอยู่ประมาณ 15 วัน ข้อเข่ายุบวมและปวดน้อยลง เริ่มลุกเดินและอาบน้ำเองได้ ต่อมาได้ใช้การรักษาแบบพื้นบ้านหลายวิธี ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน เช่น การประคบด้วยใบกุ่มน้ำ พอกด้วยผักเสี้ยนผี และประคบด้วยใบพลับพลึง รวมทั้งมีการปฏิบัติตามความเชื่อที่ได้รับการแนะนำจากญาติๆ ในเรื่องงดอาหารแสลงและการไม่ไปงานศพ ปัจจุบันข้อเข่าไม่บวม ปวดมากเป็นบางวัน สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง มีประวัติเป็นไทรอยด์ (Thyroid) มาประมาณ 4 ปี รักษาอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาล

ป้าใจ อายุ 71 ปี รูปร่างอ้วน น้ำหนัก 68 กิโลกรัม มีอาการปวดเข่าทั้ง 2 ข้างมาประมาณ 16 ปี ปวดข้างขวามากกว่าข้างซ้ายและมีอาการบวมร่วมด้วย เริ่มแรกที่มีอาการปวดข้อเข่า ได้ใช้วิธีนวดตัวเองร่วมกับรับยาจากโรงพยาบาลมารับประทาน แต่อาการไม่ทุเลา ต่อมาได้หันมาใช้ยาสมุนไพร โดยนำมาต้มแล้วใช้น้ำดื่ม อาการปวดทุเลาลุกเดินได้ดีขึ้น ภายหลังไม่มีคนไปซื้อสมุนไพรให้ จึงได้หยุดมาประมาณ 3 ปี หลังจากนั้นได้ใช้ก้อนเส้าประคบอาการดีเป็นช่วงๆ หลังทำได้ประมาณ 1 ปี ได้หยุดและเปลี่ยนมาใช้วิธีอื่น ปัจจุบันได้ใช้วิธีเหยียบบนกะลามะพร้าว ออกกำลังด้วยการเดินในตอนเช้าประมาณวันละ 30 นาที ร่วมกับรับยาจากโรงพยาบาล มารับประทานที่บ้าน อาการปวดยังไม่หายขาด สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ลุงจิต อายุ 71 ปี รูปร่างค่อนข้างผอม น้ำหนัก 53 กิโลกรัม มีอาการปวดข้อเข่ามาประมาณ 3 ปี แต่ปวดมากเมื่อ 6 เดือนก่อน เริ่มแรกที่มีอาการปวด คิดว่าเป็นโรคปวดเมื่อยธรรมดาและคิดว่าเกิดจากการทำงานหนัก จึงให้ภรรยา นวดให้ บางครั้งก็นวดเอง อาการทุเลาลงบ้าง ครั้งนี้มีอาการปวดมากขึ้นและข้อเข่าบวมร่วมด้วย เคลื่อนย้ายตัวต้องใช้วิธีการคลาน และให้ภรรยาประคบ ได้ให้หมอฟันบ้านที่รู้จักทำพิธีตัด โดยการบริกรรมคาถาร่วมกับทาน้ำมันสมุนไพรและบีบนวดเป็นเวลา 3 วัน อาการบวมทุเลาและปวดน้อยลง หลังจากนั้นได้รับยาจากโรงพยาบาล มา รับประทานที่บ้าน ปัจจุบันใช้การทาน้ำมันสมุนไพร นวดเส้น และประคบก้อนเส้า ร่วมกับการรับประทานยาจากโรงพยาบาล สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ลุงดำ อายุ 79 ปี รูปร่างสมส่วน น้ำหนัก 65 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 2 ปี โดยปวดข้างขวามากกว่าข้างซ้ายและมีอาการบวมร่วมด้วย ขณะที่มีอาการยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และเนื่องจากตนเองมีอาชีพเป็นหมอนวดและหมอปริญญาชาย เมื่อมีอาการปวดได้ใช้การรักษาหลายวิธีพร้อมๆกันคือ ใช้วิธีการพอกสมุนไพร นวดเส้น และรับประทานยาผงคลายเส้นที่ตนเองปรุง ร่วมกับรับประทานยาแก้อักเสบจากโรงพยาบาล มีอาการปวดข้อเข่าน้อยลงและไม่มีอาการบวม ปัจจุบันใช้การรักษาด้วยการนวด บางครั้งให้ภรรยาซึ่งเป็นหมอนวดเช่นกัน

นวดให้ บางครั้งนวดตัวเองร่วมกับใช้อุปกรณ์ช่วยนวด และมีการปฏิบัติตามความเชื่อในเรื่องงดอาหารแสง และไม่ไปงานศพ ยกเว้นในกรณีที่เป็น ก็อาจไปได้ด้วยการแก้เคล็ด โดยการใช้เข็มกลัดซ่อนปลายกลัดติดเสื้อ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ป้าตี อายุ 65 ปี รูปร่างอ้วน น้ำหนัก 63 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 5-6 ปี มีอาการปวดข้อเข่าข้างขวามากกว่าข้างซ้าย และมีอาการบวมร่วมด้วย เริ่มแรกที่มีอาการปวดญาติที่เคยปวดเข่าเหมือนกัน ได้แนะนำให้ลองรับประทานยาผงสมุนไพร รับประทานอยู่นานประมาณ 6 เดือน โดยรับประทานเฉพาะเมื่อมีอาการปวดมากๆเท่านั้น ต่อมาลูกสาวได้นำยาไปตรวจพบว่ามีสารสเตียรอยด์ จึงได้หยุดรับประทานและได้เปลี่ยนมาใช้น้ำมันลูกยอบนนานประมาณ 1 ปี พบว่าอาการปวดดีขึ้น แต่ไม่หายขาดจึงได้หยุด เปลี่ยนมาใช้วิธีประคบด้วยลูกประคบ ร่วมกับรับประทานยาจากโรงพยาบาล นอกจากนี้มีความเชื่อในเรื่องการงดอาหารแสง คือ หน่อไม้ สัตว์ปีก และน้ำแข็ง อาการปัจจุบันยังคงมีอาการปวดเข่า และไม่มีอาการบวม มีประวัติเป็นโรคหอบมาประมาณ 20 ปี ได้รับการรักษาและรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ป้าแก้ว อายุ 62 ปี รูปร่างสมส่วนน้ำหนัก 58 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 10 ปี มีอาการปวดเข่าทั้ง 2 ข้างและมีอาการบวมร่วมด้วย เริ่มแรกที่มีอาการปวดได้ใช้วิธีการรักษาด้วยการนวดและดื่มน้ำมันสมุนไพรรับประทาน ทำนานประมาณ 1 เดือนอาการปวดไม่ทุเลา จึงเปลี่ยนมารับการรักษาที่โรงพยาบาล โดยรับยามารับประทานที่บ้านนานประมาณ 10 ปี อาการทุเลาแต่ไม่หายขาด เมื่อ 2 ปีก่อนเริ่มจ้างหมอนวด ฆาตกรรมที่บ้านทุกอาทิตย์ บางครั้งที่หมอนวด ไม่สามารถฆาตกรรมได้ก็จะให้สามีฆาตกรรมให้ ร่วมกับใช้น้ำมันสมุนไพร ทาฆาตกรรมตัวเองทุกวัน อาการปวดทุเลาลงบ้างแต่ยังมีอาการปวดมากเป็นบางครั้ง เมื่อ 4 เดือนที่ผ่านมาใช้น้ำร้อนประคบบริเวณข้อเข่าทุกคืน โดยทำอยู่นานประมาณ 3 เดือน อาการดีขึ้นจึงได้หยุดใช้ ปัจจุบันได้จ้างหมอนวดฆาตกรรมให้อาทิตย์ละครั้ง ร่วมกับใช้น้ำมันสมุนไพร มีความเชื่อในเรื่องการงดอาหารแสง เช่น ปลาไม่มีเกล็ด หน่อไม้ และน้ำแข็ง สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ป้าเที่ยง อายุ 68 ปี รูปร่างอ้วนน้ำหนัก 68 กิโลกรัม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 3 ปี มีอาการปวดเข่าข้างขวามากกว่าซ้าย และมีอาการบวมร่วมด้วย เริ่มแรกที่มีอาการปวดข้อเข่าได้รับการรักษาโดยให้หมอนวดฆาตกรรมที่บ้านแต่อาการไม่ดีขึ้น หลังจากนั้นได้ซื้อยาชุดแก้ปวดมารับประทานอาการยังคงเดิม จึงได้เปลี่ยนมารับการรักษาที่คลินิกและโรงพยาบาล โดยรับยามารับประทานที่บ้าน อาการปวดดีขึ้นแต่ไม่หายขาด ขณะเดียวกันได้ใช้น้ำมันสมุนไพรทา ร่วมกับนวดฆาตกรรมนานประมาณ 2 ปี ในช่วงหลังเมื่อประมาณ 6 เดือนก่อนได้รับประทานยาผง

สมุนไพรมะขาม หลังรับประทานยาดังกล่าว ได้เกิดอาการข้างเคียงของยา คือมีอาการบวมบริเวณใบหน้า เมื่อหยุดยาอาการดีขึ้น ได้ส่งยาไปตรวจพบว่า มีสารสเตียรอยด์ จึงได้หยุดรับประทาน และหันมา รับประทานยาลูกกลอนสมุนไพรมะขาม ตามคำแนะนำของเพื่อนบ้าน ร่วมกับใช้น้ำมันมะขามทาบริเวณที่บวม ทุกวัน นานๆ ครั้งถึงจะไปรับยาจากโรงพยาบาลมารับประทาน ช่วงนี้หยุดรับประทานยา มา ได้ 2 เดือน มีการงดอาหารแสลง เช่น ของดอง และเครื่องในสัตว์ และมีความเชื่อเรื่องไม่ไปงานศพ เพราะเชื่อว่าจะทำให้อาการปวดข้อของตัวมีอาการมากขึ้น สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ในช่วงระยะเวลาที่มีอาการเจ็บป่วย ด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้นำวิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้เพื่อบำบัดปวดข้อเข่า ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายจะมีประสบการณ์เฉพาะ ตน ที่สามารถอธิบายและบรรยายได้ใน 5 ประเด็นหลักคือ

1. ความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม
2. วิธีการและขั้นตอนของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม
3. ผลของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม
4. ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม
5. ปัญหาและอุปสรรคของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

### ความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ โดยการให้ความหมายเป็นไปตามการรับรู้ ประสบการณ์ และความรู้สึกขณะใช้วิธีการดังกล่าว ใน 3 ลักษณะคือ 1) เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลา 2) เป็นการดูแลตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย และ 3) เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลา

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าว่าเป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลา ใน 3 ลักษณะคือ 1) เป็นการรักษาที่ทำ



ได้ด้วยตนเอง 2) เป็นการรักษาที่มีการนำวัตถุดิบในชุมชนมาใช้ และ 3) เป็นวิธีที่ต้องใช้เวลา ดังนี้

### 1.1 เป็นการรักษาที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง

เป็นความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 รายให้ตรงกัน ทั้งนี้เกิดจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีวิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ เพื่อบำบัดอาการปวดนั้นมามีวิธีการและขั้นตอนในการทำงานไม่ยุ่งยาก เช่น การทาน้ำมันนวดตัวเอง การประคบก้อนเฝือก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้าน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“ใช้ธรรมชาติที่เราหาเราไปปะๆให้มันหายๆไป...แล้วถึงเอาก้อนเฝือกเอาก้อนหินมาหมกไฟ (เผาไฟ) แล้วห่อผ้าคบบด ที่ตรงไหน ที่เรารู้ว่ามันหนักในตัวเรา...เป้าหมายถึงว่าทำง่ายๆ ไม่ต้องรบกวนใครให้ยุ่งยาก...ถูกๆเค้าไปทำงานหมด กลับหัวเวียนๆไม่มีเวลาทำให้...เราช่วยเหลือตัวเอง ดีกว่าเพื่อนทำให้...”

(ป้าควน)

“...ทามัน (น้ำมันสมุนไพรร) ให้ทั่ว แล้วนวดเอาเอง ...เหมือนว่าเรานวดเองได้เราก็นวดจะไปรบกวน อย่าให้เป็นภาระคนอื่น เค้าก็มีงานทำ...”

(ป้าแก้ว)

### 1.2 เป็นการรักษาที่มีการนำวัตถุดิบในชุมชนมาใช้

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการรักษาแบบพื้นบ้านโดยทั่วไป มักจะใช้ของที่มืออยู่แล้วในครัวเรือน หรือในชุมชนมาเป็นส่วนประกอบของการรักษา ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นของที่หาได้ง่ายและมีอยู่แล้ว และหากเป็นสมุนไพรมักเป็นสมุนไพรมืออยู่ในท้องถิ่น หรือที่ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ตามบริเวณบ้านทั่วไป เช่น ไพล ชิง พลับพลึง เป็นต้น ดังที่ลุงดำ ได้เล่าว่า

“ใช้ตัวยามี 4-5 อย่าง...มีผักเสี้ยนผี พลับพลึง หัวชิง หัวไพล หนุมานประสานกาย มืออยู่หน้าบ้านผม...พลับพลึงเอามาจากท่าตกบ้าน ก่อเดียวอีเผ่า (ก่อกใหญ่) ใบเท่าๆวา...หัวชิงก็ปลูก...บ้านน้องเค้าก็ปลูก ผมไปขอเค้าได้ ผมใช้หัวชิง เค้าเปลือกแล้ว (ใช้ของเขาแยะแล้ว) ถ้าขาดผมไปซื้อในตลาด (ตลาด) ได้...”

(ลุงดำ)

### 1.3 เป็นวิธีที่ต้องใช้เวลา

เป็นความหมาย ที่ผู้ให้ข้อมูล 7 ใน 10 ราย พุดไปในทำนองเดียวกัน เนื่องจาก ระบุว่าวิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้นั้น จะใช้ตัวยาลหลักคือสมุนไพร ซึ่งในการรักษาแต่ละครั้งจะต้องเสียเวลาในการจัดหาวัตถุดิบ และนำมาแปรสภาพให้เหมาะสมกับวิธีการที่จะใช้ ทำให้ต้องใช้เวลาในการรักษา ดังคำบอกเล่าของป้าอ้วนและป้าเก็บ ที่ว่า

“...รักษาพื้นบ้านมันช้า เพราะว่ามันไม่ทันสมัยเหมือนยาในอยู่ (ยาแผนปัจจุบัน)...มันต้องเตรียมยา สมมติว่า แม่ไม่บายแบบนี้ เป็นน้ำก็ไปหาไอนั้น เป็นเราก้ไปหาไอนี้ ตามบนเขา ก็สมุนไพร ต้องไปหาอยู่ก่อน ต้องไปช่วยกันหา หวงอีหาได้สักหม้อ ถ้าจะต้มหล่าว ก็ไปหาต่อหล่าว ทำกันอยู่อย่างนี้แหละ...มันช้าแต่ว่าของเค้าหายเหมือนกัน ”

(ป้าอ้วน)

### 2. เป็นการดูแลตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย

ในความหมายนี้ ผู้ให้ข้อมูล 7 ใน 10 รายระบุว่า เมื่อตนเองมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น จำเป็นต้องมีการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ โดยเริ่มตั้งแต่สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของตนเอง การเลือกวิธีการรักษา และประเมินผลการรักษาด้วยตนเอง ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...ก็นึกว่า เราเช็ดอยู่เหมือนกัน เราต้องคิดเอาเอง ว่าทำหรือถึงมันจะหาย ...ก็ลองใช้ไปแล้วสัก 2-3 วัน ถ้าเรายังปวด ก็แปลว่าไม่ดี ตัวเราทำ เรารู้ตัวเราดี ไม่ต้องให้ใครบอก เราสังเกตได้ ของพื้นนี้ ร่างกายเรา เรารู้เราดี...”

(ป้าดวง)

“ป้าว่านะ เราต้องช่วยตัวเองก่อน เวลาไม่บายนะ แล้วค่อยคิดไปหาหมอมหาใคร...เปรียบว่าเราไม่สบาย เราก้ต้องรักษาตัวเองก่อน...”

(ป้านุ้ย)

### 3. เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ความหมายของภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมว่า เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา โดยกล่าวถึงใน 2 ความหมายย่อยคือ 1) ได้พบเห็นการปฏิบัติในวิถีชีวิต และ 2) ได้รับการบอกเล่าแนะนำต่อๆมา ดังนี้

### 3. 1 ได้พบเห็นการปฏิบัติในวิถีชีวิต

เป็นความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลให้ ทั้งนี้เนื่องจากรับรู้ว่าจะมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น จะมีการดูแลสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในครอบครัวและชุมชน ดังนั้น ประสพการณ์ต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลเคยได้เห็นจะมีการนำกลับมาใช้อีกครั้ง เมื่อตนเองมีการเจ็บป่วย ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...เห็นคนแกนนึกออกว่า 60-65ปี จะใช้ก้อนเส้า จะใช้หมอน้อย (อุปกรณ์ช่วย นวด)...คนโบราณแหละหา ถึงใช้เวลาอนกลางคืน มันมีเอ็นสันหลัง นอนทับขึ้นไปเตียงแก้ เช็ด แก้มือได้...เราเห็นเค้าทำตั้งแต่คราวป่าคราวแม่ คนในหมู่บ้านจะนิยมทำกันทุกคน เลยไม่มีวัน...”

(ป้าอ้วน)

“...เค้าเรียนกันมาต่อๆ นึกก็เป็นหมอ เกือบเขาก็เป็นด้านนี้มาแล้ว... เหมือน ของแม่ แก้วว่าทำให้ลูกที่ที่บ้านหาย...แกหมายเอากันแหละ หมายจากคนโน้นคนนี้ (จดจำ ของคนอื่น ๆ มา) ”

(ป้าเก็บ)

### 3.2 ได้รับการบอกเล่าแนะนำต่อ ๆ กันมา

เป็นการให้ความหมายของผู้ให้ข้อมูลที่คล้ายคลึงกับความหมายแรก เนื่องจาก รับรู้ว่าการใช้การไค หรือการรักษาแบบไคที่ใช้แล้วได้ผล มักได้รับการถ่ายทอดบอกต่อๆ ให้แก่ ผู้เจ็บป่วยคนอื่นๆต่อไป ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“ใช้หัวไหล มาได้สักเดือน สองเดือนแล้ว ...คนเฉาๆแกๆ เค้าว่าเช็ดใช้หัวไหล โปะมันดูกลม...ป่าไปวัด เค้าเห็นเราเช็ด เค้าเลยแนะนำให้ทำ...”

(ป้านุ้ย)

“ เค้าแนะนำให้ใช้ เค้าคนแกหว่าบ้านะ...ถึงแกว่า นิดหัวเช็ดเหอะ เทียวเดิน กงแจ๊กๆ ถึงแกแนะนำให้ใช้ แก้วว่าแกหายมาแล้ว... แก้วว่าลองใช้ดูตะ ให้ลองกินยานี้ (ยามง สมนไพร)...”

(ป้าเที่ยง)

## วิธีการและขั้นตอนของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

อาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น เป็นอาการปวดแบบเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลที่มีอาการดังกล่าว ใช้การรักษาในหลายรูปแบบผสมผสานกัน เนื่องจากการบำบัดอาการปวดมีหลายวิธี โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย เมื่อเริ่มมีอาการปวดข้อเข่า จะนำการรักษาแบบพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลตนเองเบื้องต้นก่อน หลังจากนั้นเมื่อประเมินว่าอาการปวดของตนมีอาการไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงมากกว่าเดิม และวิธีการที่ใช้ไม่สามารถรักษาเยียวยาได้ ก็จะเลือกใช้การรักษาจากแหล่งอื่นๆต่อไป เช่น ซื้อยากินเอง บริรักษากับเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง การรักษากับหมอฟันบ้าน ตลอดจนไปรักษาที่โรงพยาบาล หรือคลินิก หรืออาจกลับมาใช้วิธีการรักษาแบบพื้นบ้านอีกครั้ง หรืออาจใช้การรักษา 2-3 วิธีพร้อมๆกัน ดังคำบอกเล่าของป้าเก็บและลุงจิด ที่ว่า

“... แต่ว่าก่อนไปหาหมอ ให้ลุงดำ (ชื่อหมอฟันบ้าน) เคี้ยวบิให้ก่อนมือหนึ่ง... ก็เคี้ยวบิให้แล้วมันพอง (บวม) ก็สาวว่า (คิดว่า) ลุงดำเคี้ยวบิให้มิดเส้น ก็ให้อีกคนช่วยบิกันหล่าว... ลุงแดงบิให้ก็บวมขึ้นหล่าว เลยไปหาหมอที่คลินิกฉีดยาอยู่ 3 วัน... แกว่า เป็นโรคข้อ พอไม่ดีขึ้นก็ไปโรงพยาบาล”

(ป้าเก็บ)

“เพื่อนทำให้ นี่เพื่อนทำให้แหละที่ได้มัน... เคี้ยวคาถาให้ นวดให้กัน... เจ็บหามากมาย เคี้ยวทำให้แรกวาน วันนี้ดีขึ้น แล้วได้ไปโรงพยาบาล เพราะว่าไอ้โน้นนิด ไอ้โน้นนิดได้มาช่วยกัน”

(ลุงจิด)

ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีประสบการณ์ ในการนำวิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้าน มาใช้บำบัดอาการปวดข้อเข่า ไม่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่ตายตัว แต่มีลักษณะผสมผสานระหว่างวิธีต่างๆ ในบางรายอาจใช้ร่วมกัน หรือสลับกันไปมา ตั้งแต่ 2 - 4 วิธี ทั้งนี้จะมีความแตกต่างในวิธีการ ขั้นตอน และกระบวนการรักษา สามารถจำแนกวิธีการที่นำมาใช้เป็น 4 วิธีคือ 1) ใช้น้ำสมุนไพร 2) ใช้ประคบร้อน 3) นวดเส้น และ 4) ปฏิบัติตามความเชื่อ โดยมีประสบการณ์ในการนำมาใช้ เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าดังนี้

### 1. ใช้น้ำสมุนไพร

การนำสมุนไพรมาใช้ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านอย่างหนึ่ง ที่ได้รับการยอมรับว่า

สมุนไพรมีสรรพคุณทางยา ที่สามารถรักษาอาการปวดข้อเข้าได้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 รายมีการใช้ยาสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ โดยสามารถแบ่งตามวิธีการนำยาสมุนไพรไปใช้ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) ใช้ภายใน 2) ใช้ภายนอก และ 3) ใช้เฉพาะที่ ดังนี้

### 1.1 ใช้ภายใน

เป็นวิธีหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูลนำสมุนไพรมาใช้รับประทาน จำแนกได้เป็น 3 รูปแบบ คือ 1) กินยาผง 2) กินยาลูกกลอน และ 3) ดื่มน้ำสมุนไพร ตามรายละเอียดดังนี้

#### 1.1.1 กินยาผง

ยาผงเป็นยาที่ได้จากการนำสมุนไพร มาบดละเอียดเป็นผงชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกัน พบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 4 ใน 10 รายใช้ ซึ่ง 3 รายที่ใช้จะซื้อยาผงสำเร็จรูป รับประทาน โดยได้รับคำแนะนำต่อกันมาจากคนที่ปวดข้อเข้าแล้วได้ผล และรับรู้กันว่าเป็นยา ผีบอก ทำให้มีความเชื่อว่าเป็นยาที่มีสรรพคุณในการรักษาให้หายได้ เช่นที่ป้าบุญบอกว่า "...หมายถึงว่ายาผีให้ จริงๆ กินยานี้ เราก็ต้องหาย เพราะเค้าแพร่หลายมาให้ช่วยคน เค้าแนะนำว่า ถ้าหายให้ บอกต่อกันจะได้บุญ เค้าให้ช่วยคน " ดังนั้นด้วยความเชื่อดังกล่าว จึงได้ซื้อมารับประทาน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

"...ได้กินยาสมุนไพรได้บรรเทาไปบ้าง...ยาผงเป็นถุง ห่อหนึ่งมี 3 ถุง ...มาจากอีสาน เป็นยาผีให้ เลยไม่รู้ว่าเป็นอะไรบ้าง...สั่งซื้อทางไปรษณีย์ พอเค้าส่งยามาให้ เราค่อยเอาเบี้ยไปจ่ายที่ไปรษณีย์...นี้ป้าสั่งซื้อกับคนขายเองห่อละ 50 บาท..."

(ป้าบุญ)

"ยาผีบอกเป็นผง...ซื้อมา 3 ห่อเล็กร้อยกว่าบาท...ฝากดอง (ญาติจาก การแต่งงาน) เค้าซื้อ ...น้องที่บ้านเค้า:ซิดๆแบบป้านี้แหละ...เค้าว่าถ้ามีงเจ็บมาก ก็กินสักที ตะ ก็พอยังชั่วจริง ... รู้ทันทีเลย พอกินวันเย็นนอนเหมือนรู้สึกไม่เจ็บ ไม่รู้เค้าใส่ไหมมาก... เค้าไม่ได้บอก...เพียงแต่เค้าว่าเป็นยาสมุนไพรไว้กินแก้ปวดหัวเข่า...เราเห็นเค้ากินหายเลย"

(ป้าดี)

ภายหลังที่รับประทานยาผงดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 รายรับรู้ว่าจะหายปวดข้อ เข่าทันที จึงรับประทานเฉพาะเมื่อมีอาการปวดมากเท่านั้น ต่อมาผู้ให้ข้อมูล 2 รายหยุดใช้ เนื่องจากมีอาการบวมตามร่างกาย และส่งยาไปตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่ามีสารสเตียรอยด์ปะปนอยู่ ส่วนอีก รายยังคงรับประทานต่อ เพราะคิดว่ารับประทานนานๆครั้งคงไม่เกิดอันตราย ตามคำบอกเล่าที่ว่า

"กินไม่ได้ยานั้น เค้านอกว่ายามีให้...ที่หอใหญ่มี 3 ห่อเล็กอยู่ใน...เป็น ผงขาวๆ ...แรกกินมันจะดีขึ้นสักนิด เรายากให้มันหายเจ็บไข่ม่ายกินเอาครั้น ตอนนั้นกิน ไป 6 ห่อ ป้าหลาบไม่หายกินแล้ว... บวมที่หน้า แล้วเมื่อยตัว ไม่รู้บอกไม่ถูก...พอหยุดยากี่ หายนะ ...นี่ยูกสาวมาบอกก็ดีแล้ว ป้าจะได้ไม่กิน ..."

(ป้าเที่ยง)

"...ห่อหนึ่งกินสัก 4-5 หน ...ไม่กินทุกวัน พอว่าเราเจ็บถึงเรากิน...4-5 วันได้ บางทีก็ไม่ถึงบางที่กินนานกว่านั้น... ถึงถ้ากินเค้าไปแล้ว มันระงับได้สักวัน สองวัน...รู้ แต่ป้าว่ากินเมื่อหาย เรากินนานๆที่ หลายๆวันถึงเรากินที่ ก็คงไม่พ้อ...เค้าให้กินกับน้ำอุ่น ... ตอนนี่ไม่กินแล้ว ถูกเข้าหนั้นมันปากลัว หน้าบวมไปหมด บวมไปทั้งตัว...แล้วลูกสาวเขา เอาไปตรวจให้ เขามีสารนั้น (สารสเตียรอยด์) ปากลัวเหมือนกัน"

(ป้าตี)

"...ถึงป้า ก็กินเวลาจำเป็นจริงๆ กินมา 5-6 ปี แต่กินไม่ติดต่อกัน...แล้ว แต่ปวด อย่างเร็วก็ 2 อาทิตย์ อย่างช้าบางที่เดือนบางที่ 2 เดือน ...ครึ่งซอง ใส่น้ำสักแค แก้วนี้ (ขณะที่พูดได้ชี้ไปที่ 1/4 แก้ว) ...รสมๆ หอมๆแบบข้าวคั่ว...ถึงยานี้ละ เค้กินไปแล้ว มันมีกำลังอยากทำงาน คล้ายๆมันมีกำลังวังชา...คล้ายๆว่า เราเดินไม่รอดทอดอย่างไม่ออก พอเรากิน เราเดินไม่ติดขัด ขุดดินขุดไหนได้กล้าขึ้น (ทำงานหนักได้ดีขึ้น)..."

(ป้านุ้ย)

ส่วนผู้ให้ข้อมูล อีกรายคือลุงดำ มีอาชีพเป็นหมอนวดและหมอปรงยา จะ รับประทานยาผง ที่ปรุงขึ้นตามตำรายาของตน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ดังคำบอกเล่า ที่ว่า

"...มันสะดวงของผม...กินยาผงถ่ายเส้น...ปกติผมกินอยู่เรื่อยๆแล้ว... ของผมปรองยาขายด้วย...สิ่งที่ร้านไทบุรี (ชื่อร้านขายยา) ให้เค้าบดให้เลย เราเอาชลากยา นี้แหละไป ตัวยาในตำรา มันมีแผ่นใหญ่... ผมบดที่หลายกิโล..."

(ลุงดำ)

นอกจากนี้ลุงดำได้อธิบายเพิ่มเติม ถึงสรรพคุณของตัวยาที่ตนเองใช้

รับประทานว่า มีสรรพคุณเป็นยาถ่ายร่วมด้วย และเชื่อว่าถ้ามีการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย อาการปวดข้อเข่าก็จะทุเลา ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...ปกติผมกินอยู่เรื่อยๆแล้ว...กิน 2 ครั้งเช้า หรือเย็นก่อนอาหาร...มันเป็นยาถ่ายด้วย กิน 1 ช้อน ถ้าว่าธาตุหนักไม่ถ่ายนะ 2 ช้อนชา คือว่ากินตามธาตุหนักเบา... คือคนธาตุหนัก ต้องกินยาเพิ่ม คนธาตุหนัก คือคนที่ไม่ถ่าย คนที่ท้องผูกอย่างแรง เราค่อยเพิ่มยาขึ้นไป หรือถ้าให้ได้เร็ว เราแทรกดีเกลือเข้าไปได้ยิ่งดีเหลือ...มันจะได้ระบายไม่อันตราย... คือมันช่วยให้ระบาย แล้วมันถ่ายเส้นไปด้วย เราจะได้ไม่ปวดเมื่อย...”

(ลุงดำ)

### 1.1.2 กินยาลูกกลอน

พบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 1 ราย รับประทานยาลูกกลอนสมุนไพร โดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน ที่มีอาการปวดเข่าและกินยาแล้วได้ผล ดังที่ป่าเที่ยง ได้เล่าว่า

“แนะนำให้ใช้ คนแก่แล้ว บ้านอยู่แค่ว่ากัน...ถึงแก่ว่าแก่หายมาแล้ว แก่ว่าแกก็เข็ดนิ...ไม่มีอันตราย ใช้น้ำยาสมุนไพรหอกลูก แก้วเรียกว่ายาลูกกลอน เป็นยาคลายเส้น แก้วว่าที่ข้างขวดนะ (ฉลากยาข้างขวด) ทำที่วัดโพธิ์”

(ป่าเที่ยง)

จากฉลากยาที่ติดข้างขวดพบว่า มีการบอกชื่อยา สรรพคุณ และวิธีการรับประทาน โดยห้ามสตรีมีครรภ์ มีประจำเดือน และมีไข้รับประทาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบอกว่าหลังรับประทานยานี้จะมีการถ่ายอุจจาระมากกว่าปกติ แต่ไม่ทำให้อ่อนเพลีย ดังที่เล่าให้ฟังว่า

“...ถึงก็ตีมากลูกเหอ ถ่ายดีแหละ... ยานี้เป็นยาถ่ายด้วย แต่ถ่ายธรรมดา ไม่รุนแรง...คิดว่าเส้นมันเครียด ถ้ามันไม่ถ่ายไซ้ม้ายลูก เส้นมันตึงเครียด ถึงได้ถ่ายมันเบาไป มันหย่อนไปแหละเส้นเรา...ขวด 50 บาท...กินทุกวัน กินก่อนนอน 6 เม็ด...”

(ป่าเที่ยง)

นอกจากนี้พบว่า ขณะที่รับประทานยาลูกกลอน ป่าเที่ยงจะใช้วิธีการบำบัดอาการปวดอย่างอื่นร่วมด้วย โดยให้เหตุผลว่าใช้หลายวิธี เพื่อเสริมการรักษาทำให้อาการดีขึ้น โดยป่าเที่ยงเล่าให้ฟังว่า

“กินมาสัก 3 เดือนได้แล้ว... กินยานั้นแล้ว เส้นไม่ตึง ก็เราไอ้โน้มนั่ง ไอ้โน้มนั่ง ได้มาช่วยกัน... เพราะว่าแต่แรกป่าไม่กินไอ้นี้ (ยาลูกกลอน) ไซ้มาย เอาแต่น้ำมันนี้ (น้ำมันสมุนไพร) ถึงป่ารู้สึกว่ายังชั่ว แต่ไอ้นี้ (ยาลูกกลอน) ดีกันหล่าวเอามาประกอบกัน ... ที่ป่าแข็งแรงเพราะกินยานี้ด้วย...”

(ป่าเที่ยง)

### 1.1.3 ดื่มน้ำสมุนไพร

เป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และหาได้ง่ายในท้องถิ่นมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลใช้ 1 ราย คือป่าดี ซึ่งพี่แดง (ลูกสาวป่าดี) ได้รับความรู้ี้มาจากการอ่านหนังสือ และคำแนะนำจากญาติ ดังคำบอกเล่าของพี่แดง ที่ว่า

“ทำน้ำลูกยอ...เห็นว่าทำง่าย ๆ เลยเอามาทำกิน ตั้งใจทำกินก็ของหาได้ง่ายกัน...เอามาจากโรงพยาบาล มันยังดูย (มีมาก) ที่สวย ๆ ไปเก็บมา...เก็บมาบั่นเอาเอง...อ่านพบจากหนังสือ แล้วญาติที่เกาะยอเขาบอก มันมีสรรพคุณหลายอย่างแก้เจ็บ แก้หอบ แก้ไทรกั้นแหละ... พอดีพี่เห็นแกกินง่าย ๆ เลยเอามาทำให้กิน ...หลังๆแกบั่นเองได้...”

(พี่แดง)

ขั้นตอนในการทำน้ำสมุนไพร ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าจะต้องใช้ลูกยอสดๆ ประมาณ 9-10 ลูกมาบั่นแล้วกรองเอาน้ำดื่ม ในครั้งแรกๆลูกสาวจะเป็นคนทำ แต่ในช่วงหลังป่าดีสามารถทำได้เอง ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...ทำเอง แรกๆแหละที่เค้า (ลูกสาว) มาสอนให้...เค้าเอาลูกเขียว ไม่ใช่ลูกสุก...ลูกขาวก็ได้แต่ต้องแข็งอยู่อีก ที่นิ่มไซ้ไม่ได้มันและ คั้นน้ำไม่ค่อยออก...เอาลูกยอมาล้างแล้วเราปอกเอาเปลือกอย่างเดียว...เพราะว่าถ้าใส่ใส่มันกัน มันแข็ง บดไม่เนียน...ใส่ลูกยอลงสักครึ่ง แล้วใส่น้ำกิน (น้ำดื่ม) ให้พอจมลูกยอ แล้วบดให้ละเอียด ใช้ผ้าขาวกรอง...ได้สักครึ่งขวดหล่าว...ทำกินไม่หมดก็ใส่ตู้ไว้ ไว้หลายวัน ไม่ค่อยห่วย (ห่วย) มันผิตรส...ทำที่ 9 ลูก 10 ลูก...กินทุกวัน กินเช้า-เย็น...ทำอยู่ 5 เดือนได้...ไม่ขม เอียนๆ เล็กน้อย...”

(ป่าดี)



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการทำน้ำลูกยอ



ขั้นที่ 1. คัดลูกยอที่เขียวๆ หากเป็นลูกที่สุก  
ต้องไม่นิ่ม



ขั้นที่ 2. นำลูกยอมาหั่นเป็นชิ้นไม่  
ให้ติดเมล็ด



ขั้นที่ 3. ปั่นให้ละเอียดก่อนที่จะกรองเอาแต่น้ำ



ขั้นที่ 4. ใช้ดื่มสดๆ

## 1.2 ใช้ภายนอก

เป็นการนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาภายนอก ในรูปของการต้มน้ำอาบ โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

### ใช้อาบ

เป็นการต้มสมุนไพรสดหลายชนิด แล้วนำน้ำมาอาบ พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลใช้ 1 ราย โดยมารดาของผู้ให้ข้อมูล ได้รับความรู้มาจากพ่อที่เป็นหมอพื้นบ้าน และมีประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมาแล้วได้ผล จึงนำมาใช้ในการรักษาครั้งนี้ โดยป่าเก็บ เล่าให้ฟังว่า

“ใช้ที่แม่ทำสมุนไพร ให้ก่อนเพื่อน...มีย่านเอ็น (เถาเอ็นอ่อน) ปุด (เร่ว) ผักเสี้ยนผี มาต้มน้ำอาบ...พ่อของแกบอกมาอีกที แกเป็นหมอรักษาคนกัน...แต่แม่แกไม่เอา แกว่า แกไม่ชอบเป็นหมอ...แกเคย รักษาให้หลานมาแล้ว เข่าเสื่อมเหมือนป้านี้แหละ”

(ป่าเก็บ)

ในขณะที่มีอาการปวดข้อเข่าใหม่ๆ แม่ป่าเก็บได้นำสมุนไพรสดหลายชนิด เช่น ย่านเอ็น ปุด และผักเสี้ยนผี มาต้มน้ำให้เดือดเพื่อสกัดให้ตัวยาลอก แล้วนำน้ำที่ได้มาลูบตามตัวพร้อมกับรีด เมื่อน้ำอุ่นจึงเอาไปอาบ ซึ่งการทำแต่ละครั้งจะไม่มีกำหนด สัดส่วนของสมุนไพรที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสมุนไพรที่หาได้ โดยแม่ป่าเก็บ เล่าให้ฟังถึงขั้นตอนในการทำว่า

“มีย่านเอ็น ปุด และผักเสี้ยนผี...แล้วแต่เราใส่เท่าไรก็ได้...มาล้าง ใส่หม้อต้ม เอาหม้อหน่วยเต่า (หม้อใบใหญ่) ...สับให้ตัวยามันออก...ให้มันพุ่ง (ให้เดือด) นานสักนิด ให้น้ำยามันออกจากตัวยาล...แล้วให้เค้านอน หลังจากนั้นเราก็รีด (ใช้มือลูบไปตามลำตัว โดยไม่ต้องออกแรงกดมากนัก) ให้เค้า...รีดลงแหละ แล้วค่อยๆเน้นไปกัน...พอมันอุ่นๆก็ยกขึ้นอาบ...ทำวันหนึ่ง เราทำให้เค้าเองทำสัก20วันได้...ตัวยาล (สมุนไพร) มีมากเราใส่มาก มีน้อยเราก็ใส่น้อยได้ไม่พ้อ”

(ยายนาแม่ป่าเก็บ)

## 1.3 ใช้เฉพาะที่

เป็นวิธีการใช้ยาสมุนไพรอีกวิธีหนึ่ง ที่พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ จำแนกได้เป็น 3 รูปแบบคือ 1) ใช้พอก 2) ใช้ทา และ 3) ประคบสมุนไพร โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1.3.1 ใช้พอก

เป็นวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านอย่างหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูล 3 รายนำมาใช้ โดยการเก็บสมุนไพรสดที่ปลูกไว้รอบๆบริเวณบ้าน หรือจากแหล่งธรรมชาติมาทำเป็นยาพอก ได้แก่ โพล ผักเสี้ยนผี และใบกุ่มน้ำ ด้วยการนำมาตำให้ละเอียดและผสมเหล้าขาว ก่อนไปพอกบริเวณข้อเท้า ยกเว้นในรายของป้าเก็บ ที่ใช้ใบกุ่มน้ำผสมดินเหนียวพอกบริเวณฝ่าเท้า ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...เอามาตีมๆ แล้วเอาเหล้าใส่ แล้วเอามาโปะหัวเข่า พอโปะแล้วมันดูแค่นั้นแหละมันเจ็บ มันเจ็บหนักเข้าไป มันดูเยือกๆ...4-5 หัว เอามาตีมใส่ขวดไว้ กำมาที่เท่านี้ได้ (ขณะพูดกำมือให้ดู) แล้วผสมเหล้าขาว...เชื่อว่าหัวโพลมันดูกลม”

(ป้านุ้ย)

“มีผักเสี้ยนผีผสมเหล้าขาว ตำแล้วโปะ แล้วพันผ้าไว้ ทั้งไว้ทั้งคืน ...เอาทั้งใบ ทั้งดอก ทั้งลูกทั้งรากมาสับๆ แล้วตำๆให้เนียนแล้วโปะในตอนกลางคืน...ผักเสี้ยนผีเราหาได้ ตามร่องแดงพอมมี...เราแฉแหละครั้งหนึ่งให้พอประมาณ...ทำที่เดียวสองข้างเลย”

(ป้าเก็บ)

“ก็ใช้ยาโปะ ทำกลางคืน...ใช้ใบกุ่ม เก็บที่ข้างทาง ตอนนี้มีน้อยเค้าพันแค่มด...เอามาตีมกับ ดินเหนียว...โปะฝ่าเท้าอย่างเดียว แล้วใช้ผ้าพันไว้...ทำจนหาย”

(ป้าเก็บ)

ในการใช้ยาพอกนั้น พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 ราย ใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาอาการปวดเข่า และไม่มีกำหนดสัดส่วนในการทำที่แน่นอน สมุนไพรที่นำมาใช้ได้แก่ โพล ผักเสี้ยนผี และใบกุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้สมุนไพรสดทำใช้ครั้งต่อครั้ง ยกเว้นในรายของป้านุ้ย ที่ตำหัวโพลผสมเหล้าขาวใส่ขวดเก็บไว้ใช้ 2-3 วัน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“ใช้หัวโพลโปะ มันมียา...ทำเป็นที่ไม่ต้องทำเก็บไว้ เราใช้ของสดเลย...เราตีมเอาให้ละเอียดเอาไปโปะหัวเข่า...เอาเหล้าใส่กัน...แล้วใช้ผ้าพันแบบนี้ (ใช้ผ้าพันให้รอบจนยาวมากคลุมข้อเท้า) ทำได้มดให้แข็งเมื่อว่าเหล้ามันย่อย มดไว้นี้แหละทั้งคืน...เหม็นมันเหม็นแต่เรา เราก็ต้องทนอยู่พุ้นนี้ ถึงคึกๆพอที่เราคล้ำแล้วผ้ามันแห้ง แล้วเราเอาเหล้าชุบหล่าว ให้มันเปียกมันได้ดูกลม...ทำทุกคืน ทำวันหน ใช้หัวโพลอยู่แค่เดือน”

(ป้าดวง)

"...มีผักเสี้ยนมีผสมเหล้าขาว ตำแล้วโป๊ะ ...ผักเสี้ยนมี เอาที่สดๆ เทียว เก็บเอาแถวๆนี้ ลงเค้าไปเก็บให้...เอาทั้งใบ ทั้งดอก ทั้งลูกทั้งรากเอาทั้งสดๆ...สัก 4-5 ต้น เอามาสับๆ แล้วตำๆให้เนียน...ใส่เหล้าขาว เราแลแหละ ครั้งหนึ่งให้พอประมาณ ใส่พอ เบียดให้มันเกาะพอติด แล้วโป๊ะในตอนกลางคืน พันผ้าไว้ ทิ้งไว้ทั้งคืน...ทำที่เดียวสองข้าง เลย...ทำสัก 10 วันได้...ทำทุกคืน คืนหนึ่ง ถ้าทำกลางวัน เดินมันอีล่นเสี่ยะ"

(ป้าเก็บ)

"ใช้หัวไหลมาได้สิบกว่าวันแล้ว...หัวไหลพอโป๊ะแล้วมันตุกลม...หัวไหล แก่ๆ 4-5 หัว เอามาต้มใส่ขวดไว้ เก็บไว้ได้ 2-3 วัน...เอาเหล้าใส่แล้วเอามาโป๊ะ...โป๊ะเฉยๆ ผ้าไม่ต้องห่อ...นั่งเล่นๆสักครึ่งชั่วโมงได้...ทำกลางคืนคืนหนึ่ง...ทำเวลาอื่นนอน ทำกลางวัน ลูกเดินทำอะไรก็หล่นแหละ..."

(ป้านุ้ย)

ส่วนของการพอกสมุนไพรด้วยใบกุ่มน้ำผสมดินเหนียว หมอลั่นซึ่งเป็น หมอพื้นบ้าน ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนนี้ว่า ดินเหนียวเป็นธาตุดินมีความเย็นจะลดการอักเสบ ของข้อเข้าได้ และได้อธิบายขั้นตอนในการทำ ดังนี้

"...เราบอกสุ ให้ได้เอาบุญต่ออีกนะ บอกในเครือสุก่อน (ญาติที่สนิท) สูอย่าบอกคนนอกก่อน ไ้อโรคข้อ ไ้อโรครูปาดิซิมส์ ใช้ไ้อนี้แหละโป๊ะ (ใบกุ่มน้ำตำกับดิน เหนียว) เราโป๊ะกับดินเหนียว...ดินเหนียว ตามทุ่งนา...ให้มันเหนียวจับเป็นก้อนๆ...มันเย็น แหละ ดินเหนียวมันเย็น มันเป็นสูตรเค้า เค้าให้ใช้คู่กัน...เอาโป๊ะตรงนี้ (ประคบที่ฝ่าเท้า) ให้มันตุกลม...โป๊ะฝ่าเท้าอย่างเดียว แล้วใช้ผ้าพันไว้...ตอนทำ พรมน้ำให้มัน (ดินเหนียว) บ้างถ้ามันแห้ง...ทำจนหาย...ถ้ามันทุเลาแล้วเราทำไปเรื่อยๆ..."

(หมอลั่น)

ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการพอกสมุนไพรด้วยไฟล



ขั้นที่ 1. นำไฟลสดมาหั่นหยาบๆ



ขั้นที่ 2. หลังจากนั้นตำให้ละเอียด



ขั้นที่ 3. นำไฟลที่ได้ผสมเหล้าขาวแล้วเอามาพอก



ขั้นที่ 4. ใช้ผ้าพันให้รอบบริเวณหัวเข่า

### 1.3.2 ไข้ทา

พบว่า มีผู้ให้ข้อมูล 7 รายนำมาใช้ โดยการนำยาสมุนไพร มาทำเป็น น้ำมัน ส่วนใหญ่ใช้ร่วมกับการบีบนวด เพราะมีความเชื่อว่า การใช้น้ำมันทาบริเวณที่ปวด ตัวยาคะแทรกซึมเข้าไปตามผิวหนัง และช่วยหล่อลื่นผิวหนังขณะบีบนวด อาทิ ป้าอ้วน ลุงจิต และป้าแก้ว ได้เล่าว่า

“...น้ำมันวัด มันร้อนๆ ถึงเค้าว่าแก้เข็ดแก้เมื่อย มันก็ดีหวมันพริ้ว เค้าใส่สมุนไพรที่เป็นยา...พอทาน้ำมัน เวลาเค้าบีบมันลื่น ลูกหลงแฉะ ถ้าเราบีบไม่ทาน้ำมันเหนียว เจ็บผิวเนื้อ คนแต่ก่อนเค้าฉลาด พอทานมัน พอบีบมันลื่น”

(ป้าอ้วน)

“บีบก่อนก็ได้ ทาน้ำมันก่อนก็ได้ ทาแล้วนวดๆพันนี้แหละ (ใช้มือบีบนวดบริเวณขาให้ดู)...”

(ลุงจิต)

“นวดเองแล้วทาน้ำมัน ...ให้มันเข้าเนื้อ ถ้าไม่ทานมันเจ็บ มันเป็นรอยมือคล้ายๆเค้าว่านี่แหละ ข้าเชี่ยวชาญใช้ไอ้นี้ (น้ำมันสมุนไพร) มันลื่นตามน้ำมัน”

(ป้าแก้ว)

### ภาพที่ 3 แสดงการทำน้ำมันสมุนไพร



ขั้นตอนในการทำน้ำมันพบว่า มีผู้ให้ข้อมูล 4 รายเกี่ยวน้ำมันใช้เอง โดยมี 1 รายที่ทำน้ำมันสมุนไพรขายร่วมด้วย ซึ่งแต่ละรายจะมีกระบวนการทำน้ำมันที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะสมุนไพรที่นำมาใช้ จะมีสรรพคุณในการแก้ปวดเมื่อย เช่น โพล พลับพลึง ผักเสี้ยนผีทั้ง 5 และย่านเ็น ขณะทาน้ำมันจะต้องถูบลงไม่ให้ลุกขึ้น ตามความเชื่อที่ว่าเป็นการไล่เอาสารเจ็บป่วยออกจากร่างกาย โดยผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงขั้นตอนในการทำมัน ให้ฟังว่า

“เครื่องยานั้น บอกลูกสาวให้ได้ แต่จะจำหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง มี ผักเสี้ยนผี ย่านเ็นตามเขาควน หัวโพล แล้วมันพร้าว...เอามาสับแล้วเกี่ยวกับมันพร้าว... ผักเสี้ยนผีใส่ทั้งห้า คือทั้งต้น ราก ใบ ลูก ผล...เคียวพอให้ตัวยาออกนิ พอให้มันร้อนๆ ถึงพวกนี้ (สมุนไพรที่ใส่) ไม่ต้องตักออกใส่แช่ไว้วัน ต้องไว้วัน...เสร็จเอาไปนวดตามเส้นที่เราปวด...”

(ป่าเก็บ)

“...กลางวันผมทานมัน บางทีทาน้ำมันแล้วนวดไปข้าง...น้ำมันทิพโอสถ (ชื่อน้ำมัน) ผมทำไว้เป็นประจำ...ไฉนมีตัวยา 4-5 อย่าง...มีผักเสี้ยนผี พลับพลึง หัวขิง หัวโพล หนุมานประสานกาย...เอาสมุนไพรมาตำๆ ใช้ครกใหญ่เลย ...ไฉ่พวกนี้ตำให้ละเอียด ตำสดๆ แล้วก็ซื้อแอลกอฮอล์ ที่เป็นปอนด์ใหญ่ๆ มาเทใส่ถึงไว้ให้มันท่วมยา แช่ไว้สักคืน มันได้กัดยาออกมา...แล้วก็คั้นกรอง เอาตัวยานี้แหละ เป็นน้ำยาสีเขียว เสร็จแล้วก็เอาเอา มินท์ทอล การบูรใส่ในขวดเข้าแหละ...แล้วแบ่งใส่ขวด 60 ซีซีผมทำใช้เองกัน ทำขายกัน ... ผมขายขวด 60 บาท”

(ลุงดำ)

“น้ำมัน ลุงเค้าเคียวเอาไว้...เค้าใส่เครื่องยามีย่านเ็น เฉียงพร้าว เกาวัลย์เบรียง ถ้ามีผักเสี้ยนผี ก็ป่นลงไปได้ เอามาถึง เอามาสับให้เนียน แล้วที่มอีกที่...บั้นเอาแต่น้ำ ถึงจุดพร้าวบั้นนี้ เอามาปนกับน้ำที่นั่น เราเคียวๆจนกระทั่งมันแข็ง อย่าให้มันทันเย็น เราใส่กานบูรกัน (การบูร) อย่าให้ยามันเสีย เวลาทานมันได้ร้อนๆ...ไฉนนี้ (ขวดน้ำมัน 60 ซีซี) น้ำทิ พร้ารสักหน่วยบั้นได้...ตัวยา ป้าไปเก็บเอง ลูกๆไม่มีใครเค้ารู้จัก เค้าไม่ค่อยสนใจ มันอยู่บนเขา เราหาเอาแถวบ้านเพ...ที่เรานวดก็เพื่อว่า ให้ยามันดูดซึมเร็ว เราทาไว้หัวค้ำ พอพุงเข้ามันแห้งหมด ยามันซึมหมด...รู้สึกร้อนๆ...ทาววันนี้หัวค้ำ หัวเข้าก็ลุกเดินได้...ทาทรรมคานี ทาได้เรื่อยๆ ทาแล้วนวดไปกัน...เค้าไม่ให้ลุกขึ้น ให้ถูบลงอย่างเดียว...”

มันขึ้นตามชื่อแหละ หมอแต่แรกเค้าถือมาก...ทาครั้งประมาณนะ 20 นาทีได้"

(ป้าน้อย)

"น้ำมันทำเอาเอง...ใช้น้ำมันพร้าวหุงใหม่ พรวัวเอามาปั้นที เราเคียวเอาเอง ก่อนใส่ตัวยามีหัวไพลหั้น 7 วัน (ฝานเป็นชิ้นบางๆ) พริกไทยดำที่เราใช้แกง 7 ซีก เราเอามาผ่าซีกเอง มันเป็นเม็ดๆอยู่ ใช้สีก้านะ เคียวให้พรวัวแตกมันก่อนค่อยใส่ยาเข้าไป เคียวไปซักพักค่อยยกลง ตั้งให้เย็นเอาใส่ขวดเก็บไว้ได้... เค้าให้ว่าคาถากันตอนใส่ยา เค้าว่าคาถาเรียกดูก็เรียกเอ็น...ไม่ว่าเราทำมาก ทำน้อยเราใส่หัวไพล 7 วัน พริกไทย 7 ซีก..."

(ป้าจิตภรรยาลุงจิต)

สำหรับคาถาที่ท่องขณะเคียวมันคือ

มะอะ นะกะอ นอกะ นะอะ กะอ้ง อุณี อาณี มะหิ สุตัง สุนิ พุทธัง

นะสุ นะอะ

ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีก 3 รายที่ใช้ น้ำมันสมุนไพรมานี้ ได้มีการซื้อมาจากแหล่งต่างๆ ตามคำแนะนำของผู้ที่ใช้แล้วได้ผล ดังคำบอกเล่า ของป้าแก้วและป้าเที่ยง ที่ว่า

"...ใช้น้ำมันวัดยางทองทาววด...ใช้กันเอง แบบว่าเห็นเค้าซื้อมาร้อนดี ก็เลยทาบ้าง...เราทามัน แล้วบีบตามซาไปกัน"

(ป้าแก้ว)

"น้ำมัน (ว่านสกุลทิพย์) ทำจากสมุนไพรมานี้...ก่อนจะนอนก็บีบๆนวดๆไป มันไม่เสียเวลา...น้ำมันมันมียา มันตีมากเลย ยายข้างป้าเค้าเข็ด เค้าบอกให้ใช้ได้ "

(ป้าเที่ยง)

ระยะเวลาที่ใช้ น้ำมันสมุนไพรมานี้ จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 ราย ยังใช้น้ำมันสมุนไพรมานี้ เพื่อบรรเทาอาการปวด เนื่องจากมีราคาไม่แพง สะดวกในการซื้อและนำมาใช้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของป้าแก้วและลุงจิต ที่ว่า

"...ฝากเค้า ว่าไปซื้อน้ำมันนวดนั่นก็เข้าใจแล้ว ...สามขวดร้อย...ใช้มาสองปีได้แล้ว คิดว่าไม่แพง ขวดหนึ่งใช้ได้หลายวัน... หัวเข้าเราอาบน้ำเสร็จ ก็ใช้น้ำมันลูบ



ตามประสาเรา ให้มันร้อนๆ (ทาถูบไปเรื่อยๆตามขาทั้งสองข้าง) ...บางทีหนเดียว บางทีสอง ทั้งรอบนอน...มันร้อน พอน้ำมัน มันแห้งเข้าเนื้อ เราก็ค้ำๆบีบๆเข้าไป...มันทุเลา แต่ว่าว่า ให้มันบายเหมือนเดิมมันไม่หาย..."

(ป้าแก้ว)

"ทามันแล้ว บีบได้นี้ (ทำท่าบีบบริเวณใต้เข่าให้ดู)... น้ำมันทำเอาเองใช้มานานแล้ว 4-5 ปีได้...บีบเข้าไปแล้วเอาน้ำมันทา ถึงย้ายๆไปเรื่อยๆ...ทำทุกวัน ไม่ลำบาก สะดวกดี...เรานั่งว่างก็ทำ ไม่ต้องให้ใครทำให้ ทำง่ายดี...เรารู้เราเจ็บตรงไหน ทามันมันร้อน เราได้แรงแหละเดียวเดินได้ซับล้าว"

(ลุงจิต)

### 1.3.3 ประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านอย่างหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย นำมาใช้ โดยผลของการรักษาเกิดจากความร้อนที่ได้จากการประคบ และตัวยาสมุนไพรที่ซึมเข้าร่างกาย ตามคำบอกเล่าที่ว่า

"...เปลี่ยนมาทำปลีหลังต่อหล้าว...มันได้คอบ..."

(ป้าเก็บ)

"...ผักเสี้ยนผี เอามาสับปนกับหนามหมอ...คิดว่ามันอาจหาย เพราะมัน แหรงลม ตั้งไฟให้ร้อนๆแล้วเอามาคอบ"

(ป้าดวง)

"ใช้ลูกคอบ...ตั้งให้ร้อน แล้วเอามาคอบ...เค้าเอามาให้จากโรงพยาบาล..."

(ป้าดี)

การเตรียมสมุนไพรประคบนั้น ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 ราย มีการใช้สมุนไพร และขั้นตอน ในการเตรียมสมุนไพรที่แตกต่างกันคือ ป้าเก็บใช้ใบปลีหลังมาต้มให้เปื่อยก่อนนำไปประคบ ส่วนป้าดวงใช้หนามหมอทั้ง 5 (ราก ต้น ดอก ใบ และลูก) ตามความเชื่อที่จะได้ถอน

รากถอนโคน ทำให้อาการเจ็บป่วยหายได้ โดยนำมาผสมเหล้าขาวองุ่นไฟให้ร้อนก่อนนำไปประคบ ทั้งสองรายให้ความคิดเห็นว่า ขั้นตอนต่างๆของการทำไม่มีความยุ่งยาก และสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลทั้งสอง ที่ว่า

“พลับพลึงเอามาสับๆก่อน ถึงก็เอาไปต้ม...ต้มให้เบื่อย...แล้วห่อผ้าไว้คบ...เอาเฉพาะใบ...ทำวันหนได้...เอามาแค่ที่บ้าน เดียวนี้หายากสักนิด แรกน้ำท่วมมันตายเสียบ้างแล้ว...ต้มเตาถ่าน...ถ่านเผาเอาเอง...ไม่ลำบาก ไม่บายก็ต้องทำเอง...”

(ป้าเก็บ)

“...ทำเอาเอง ลูกมันตัดหนามหอมมาให้ 3 สอบ ก็นั่งสับๆเอาเอง...ป้าว่าป้าทำเองได้ เค้านะนำมา เค้าหายกันมาบ้างแล้ว...หนามหอม (ชื่อสมุนไพรชนิดหนึ่ง) เราเอาทั้งรากทั้งโคน เอามาทั้งหมด...สับๆให้ละเอียด ต้องใส่รากกัน เพราะเค้าเอาเคล็ดของมัน ทั้งรากทั้งโคน มันได้ถอนรากถอนโคนไม่ให้เช็ด...ใช้สดๆ ถ้าแห้งๆสับไม่ออกมันไม่มียา...แล้วเอามาต้มให้เนียน ผสมเหล้าขาวห่อผ้า แล้วเอาไปตั้งบนถ่าน...ตั้งไฟตั้งจี่ๆ แล้วพลิกแปรพลิกแปร...แล้วเอามาตั้งตามหัวเช่า ...แรกๆมันร้อน เราค่อยๆตั้ง พอเราทนได้แล้ว เราค่อยเอาห่อผ้าคสิ่งไปเรื่อยๆ...แล้วซุบเหล้าไปเรื่อยๆ ถึงว่าเส้นนี้เรารู้ว่ามันเจ็บตรงนี้ แล้วว่ายี่ๆให้รอบหัวเช่า ผ้าห่อสองชั้น ระวังไม่ให้ติดไฟ ค่อยซุบเหล้าเป็นที่...”

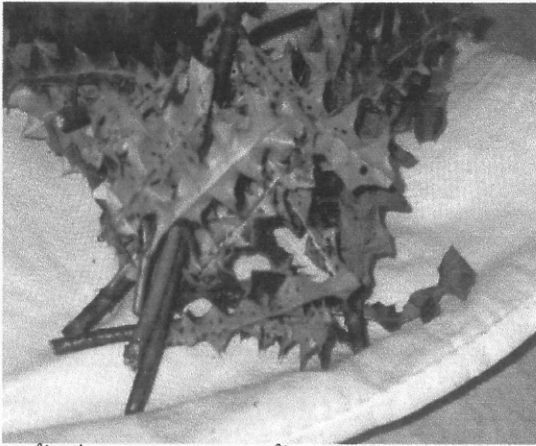
(ป้าดวง)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีก 1 รายใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยซื้อลูกประคบมาจากชมรมผู้สูงอายุ หลังจากนั้นนำไปอังไอน้ำร้อนแล้วนำมาประคบ และเคลือบบริเวณข้อเข่าทั้งสองข้าง ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“ใช้ลูกคบ...ฝากคนรู้จักซื้อจากชมรมผู้สูงอายุ...ก็พี่น้องขอช่วยกันได้...ลูกหกลีบบาท ซื้อมาสองลูก คบสองหัวเช่าเลย...คบเอาเอง ทำช่วงเช้า ช่วงที่ว่าง...คบนานสักชั่วโมงได้...หน่วยหนึ่งหก - เจ็ดวันได้ บางทีก็สิบหว่าวัน...มันไม่ออกกลิ่นยาแล้ว ค่อยเลิกใช้...ใช้แล้วเก็บในลังหนึ่ง ที่ไม่เอามาตั้งไฟที่ ก็เอามาใส่ถุงไว้ในตู้เย็น...ก็เห็นมีใบกูดหัวไพล กับอีกหลายอย่าง...เรานั่งพอร้อนกล้าก็เอาลง นิ่งสักสิบนาทีได้...ใช้ไฟเบาๆ...นึ่งกับเตาแก๊ส ตั้งเข้าพอร้อนยกขึ้นคบ เย็นก็เอาไปใส่ห่อแล้ว...ใช้ผ้าเก่าๆรองไว้ทำได้แหละ...ป้าทำเองหมด ลูกๆไปทำงานหมด...ใช้อยู่หลายวันเหมือนกัน ประมาณสองเดือนได้”

(ป้าตี)

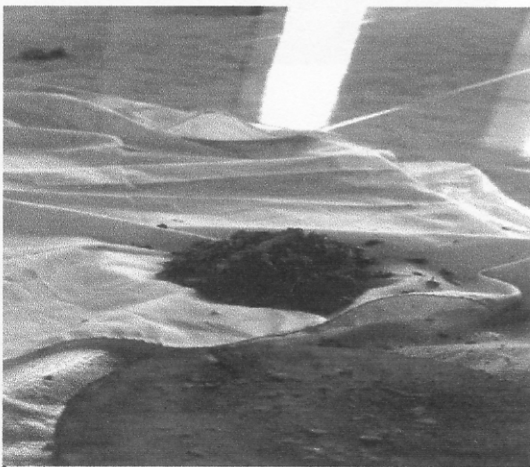
ภาพที่ 4 แสดงขั้นตอนในการประคบหนามหมอ



ขั้นที่ 1. ใช้หนามหมอทั้งต้นมาสับเป็นท่อน



ขั้นที่ 2. หลังจากนั้นสับอีกครั้งให้เป็นเป็นท่อนเล็กๆ      ขั้นที่ 3. นำมาตำให้ละเอียด



ขั้นที่ 4. ผสมเหล้าขาวห่อผ้าเป็นลูกประคบ



ขั้นที่ 5. อึ่งไฟให้ร้อนก่อนนำไปประคบ

ภาพที่ 5-12 ส่วนหนึ่งของสมุนไพรที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ (ชื่อท้องถิ่นชื่อสามัญ)



ภาพที่ 5 ต้นเถาวัลย์เปรียง



ภาพที่ 6 ต้นไพล



ภาพที่ 7 ต้นเจียงพรา (กระตูดูกโกดำ)



ภาพที่ 8 ต้นย่านเอน (เถาเอนอ่อน)



ภาพที่ 9 ต้นพลับพลึง



ภาพที่ 10 ต้นปุด (เร่ว)



ภาพที่ 11 ต้นกุ่มน้ำ



ภาพที่ 12 ต้นผักเคียนผี

นอกจากนี้สิ่งที่สังเกตพบอีกอย่างคือ ลักษณะพื้นฐานของคนไทย ที่มีความเป็นอยู่แบบพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เช่น มีการขอสมุนไพรรักษาจากเพื่อนบ้านมาใช้ทำยา หรือการที่ญาติเอาเหล่าขามาให้ เพราะรู้ว่าจำเป็นต้องใช้ในการรักษาเป็นต้น ดังคำบอกเล่าของป้าดวนและป้านุ้ย ที่ว่า

“หนามหอมเราก็ไม่ต้องซื้อ หัวไพลเราก็มี ไม่มีเราก็ขอเพื่อนบ้านได้ ใครมีเค้าก็ให้ ซื้อแต่เหล่ามาอย่างเดียว ...บางทีเพื่อนๆเค้ามาเยี่ยม เค้าก็ซื้อเหล่ามาฝาก เค้ารู้ว่าเราต้องใช้...”

(ป้าดวน)

“หัวไพลมันดูกลม ... มันเจ็บเยือกๆเวลาไป๊ะ...ขอเค้ามาแค่บ้าน (ซื้อไปที่บ้านข้างๆ)... เค้าให้ แล้วแต่ที่เราอีเฮานี”

(ป้านุ้ย)

## 2. ใช้ประคบร้อน

เป็นรูปแบบหนึ่งของการนำบาดอาการปวดข้อเข่าที่ได้ผล พบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 5 รายนำมาใช้ จำแนกได้ 2 วิธีคือ 1) ใช้ความร้อนแห้ง และ 2) ใช้ความร้อนชื้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 ใช้ความร้อนแห้ง

เป็นการใช้ความร้อนเฉพาะที่ ถ่ายเทความร้อนโดยอาศัยก้อนเส้า (ก้อนหินเผาไฟให้ร้อน) เป็นตัวนำ มีผลทำให้อุณหภูมิบริเวณที่ได้ประคบเพิ่มขึ้น พบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 4 รายใช้ดังที่ ป้าดวนและป้าใจ เล่าว่า

“...ถึงเอาก้อนเส้า เอาก้อนหินมาหมกไฟ (เผาไฟ) แล้วห่อผ้า คบต่อที่ตรงไหนที่เราว่ามันหนักในตัวเรา มันหนักในหัวเข่าตรงไหน ก็เอาก้อนเส้าจี้เข้าไป ให้มันร้อนๆ เลื่อนไปเลื่อนไป มันค่อยหายไปเอง”

(ป้าดวน)

“ก้อนเส้านั้นเอาหมกไฟ...ใช้ประมาณปีได้...ใช้ก้อนเส้าหมกไฟ พอมันร้อนก็เอาน้ำราดแล้วเอาผ้าห่อ...ใช้นั่งทับ...ประมาณครึ่งชั่วโมง นั่งดูโทรทัศน์ก็ได้นั่งทับไปพราง...ทำวันละครั้ง ตอนกลางคืน...ใช้ก้อนเส้าดีที่สุด...”

(ป้าใจ)

ขั้นตอนการประคบพบว่า ในการประคบร้อนด้วยก้อนเส้า ผู้ให้ข้อมูลบางราย มีการนวดก่อนประคบ บางรายนวดคลึงขณะประคบไปด้วย โดยใช้ก้อนเส้าเป็นอุปกรณ์ช่วยนวด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้เหตุผลว่า การนวดช่วยให้เส้นคลายตัวเลือดลมเดินได้สะดวก และแต่ละรายจะใช้เวลาประคบไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเผาก้อนเส้า ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...คิดว่าเส้นมันตึงๆ ก็เลยเอาความร้อนเข้าช่วยมันจะได้เบา...จำพวกเส้นเอ็น เวลาเราแก้ตัวลงอะไรๆ มันก็เสื่อม...ก็เอาก้อนเส้ามาหมกไฟ...พอมันร้อนยกลงรดน้ำ แล้วห่อผ้าเอาไปคบหัวเข่า ทำไปมาเรื่อยๆ...ไฟเราก้อเอาเองได้ ก้อนหินไม่ใช่หนัก ยกเอาเองได้...แรกๆมันร้อน เราค่อยๆตั้งพอเราทนได้แล้ว เราค่อยเอาห่อผ้าคลึงไปเรื่อยๆ...เราคบมันร้อนไปตลอด ลมไปตามเส้นลมมันเดินได้ตลอด (ตลอด)...จี๋ไปให้หมด ตรงไหนเค้าว่าเป็นประตุลม เราทำให้หมด...ทำวันหน หัวค้ำ ก็ราวๆชั่วโมงทำทุกคืน ...ที่ข้างสลักกันไปมา...ทำครั้งแรกก็รู้สึกเบาแล้ว พอวันที่ 3 วันที่ 4ก็เดินได้คล่อง...ทำสักสิบสี่สิบห้าวันได้”

(ป้าดวง)

“...ก้อนเส้าเราหมกไฟ สัก 5 นาที 10 นาที พอมันร้อนก็จับไปวางรดน้ำ...เรารดน้ำไม่ให้มันติดผ้า...เราห่อผ้าร้ายๆเก่าๆ ต้องห่อผ้าแล้วเอามาคบ ถ้าร้อนมากเราก็ห่ออีกชั้นหนึ่งหล่าว ต้องรองผ้าเรื่อยๆ แล้วค่อยเอาออกทีละชั้นทีละชั้น...พอก้อนหินเย็นก็เอาออก ทบให้ทั่วหัวเข่าแล้วคลึงมัน 10 นาที...เราต้องการ ให้มันถึงเส้นถึงเอ็น...หมกทีเดียวแล้วผ่านไป เราทำนานเป็นชั่วโมงต่อมันจะหายเย็น ประมาณ 1 ชั่วโมงถึงครึ่งชั่วโมง แล้วแต่เราหมกนานหมกช้า...ในอยู่ก็ทำเดือนสักหนได้ แต่แรกใช้เตาถ่าน ตั้งเตาไว้ข้างกำแพง ในอยู่สะดวกแล้วใช้เตาแก๊สได้...รู้สึกว้าววาคี ถูกเส้นเอ็นก็ว้าว มันไม่ตึงหัวเข่า”

(ป้าอ้วน)

“นวดเสร็จก่อนค่อยคบก้อนเส้า...บีบให้เอ็นมันร่วงๆ แล้วใช้ก้อนเส้าคบ...หมกให้ร้อน รดน้ำแล้วเอาผ้าห่อ มันไม่ร้อนแรงถึงเอามาคบเข้าแหละ...ตั้งพันนี้ (ตั้งได้ขาเลื่อนไปมาถึงข้อเท้า) พอมันร้อนกล้ำ เราก็เลื่อนไปหล่าว ให้มันตั้งไปตลอดนี้... ตรงไหนที่เข็ดมาก ก็คบให้ครันนิด (ตั้งให้นาน)”

(ลุงจิต)

ขั้นตอนการประคบพบว่า ในการประคบร้อนด้วยก้อนเถ้า ผู้ให้ข้อมูลบางราย มีการนวดก่อนประคบ บางรายนวดคลึงขณะประคบไปด้วย โดยใช้ก้อนเถ้าเป็นอุปกรณ์ช่วยนวด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้เหตุผลว่า การนวดช่วยให้เส้นคลายตัวเลือดลมเดินได้สะดวก และแต่ละรายจะใช้เวลาประคบไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเผาก้อนเถ้า ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...คิดว่าเส้นมันตึงๆ ก็เลยเอาความร้อนเข้าช่วยมันจะได้เบา...จำพวกเส้นเอ็น เวลาเราแก้ตัวลงอะไร มันก็เสื่อม...ก็เอาก้อนเถ้ามาหมกไฟ...พอมันร้อนยกลงรดน้ำ แล้วห่อผ้าเอาไปคบบหัวเข่า ทำไปมาเรื่อยๆ...ไฟเราก่อเอาเองได้ ก้อนหินไม่ใช่หนัก ยกเอาเองได้...แรกๆมันร้อน เราค่อยๆตั้งพอเราทนได้แล้ว เราค่อยเอาห่อผ้าคลึงไปเรื่อยๆ...เราคบบมันร้อนไปตลอด ลมไปตามเส้นลมมันเดินได้ตลอด (ตลอด)...จ้ะไปให้หมด ตรงไหนเค้าว่าเป็นประตุลม เราทำให้หมด...ทำวันหน หัวค้ำ ก็ราวๆชั่วโมงทำทุกคืน ...ที่ข้างสลักกันไปมา...ทำครั้งแรกก็รู้สึกเบาแล้ว พอวันที่ 3 วันที่ 4 ก็เดินได้คล่อง...ทำสักสิบสี่สิบห้าวันได้”

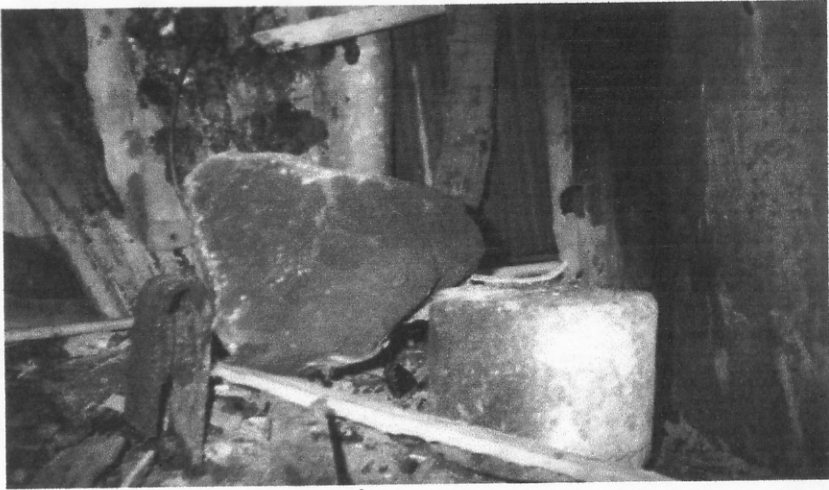
(ป้าตวน)

“...ก้อนเถ้าเราหมกไฟ สัก 5 นาที 10 นาที พอมันร้อนก็จับไปวางรดน้ำ...เรารดน้ำไม่ให้มันติดผ้า...เราห่อผ้าร้ายๆเก่าๆ ต้องห่อผ้าแล้วเอามาคบบ ถ้าร้อนมากเราก็ห่ออีกชั้นหนึ่งหล่าว ต้องรองผ้าเรื่อยๆ แล้วค่อยเอาออกทีละชั้นทีละชั้น...พอก้อนหินเย็นก็เอาออก ทับให้ทั่วหัวเข่าแล้วคลึงมัน 10 นาที...เราต้องการ ให้มันถึงเส้นถึงเอ็น...หมกทีเดียวแล้วผ่านไป เราทำนานเป็นชั่วโมงต่อมันจะหายเย็น ประมาณ 1 ชั่วโมงถึงครึ่งชั่วโมง แล้วแต่เราหมกนานหมกช้า...ในอยู่ก็ทำเดือนสักหนได้ แต่แรกใช้เตาถ่าน ตั้งเตาไว้ข้างกำแพง ในอยู่สะดวกแล้วใช้เตาแก๊สได้...รู้สึกว้าววดี ถูกเส้นเอ็นก็ว้าว มันไม่ตึงหัวเข่า”

(ป้าอ้วน)

“นวดเสร็จก่อนค่อยคบบก้อนเถ้า...บีบให้เอ็นมันร่วงๆ แล้วใช้ก้อนเถ้าคบบ...หมกให้ร้อน รดน้ำแล้วเอาผ้าห่อ มันไม่ร้อนแรงถึงเอามาคบบเข้าแหละ...ตั้งหันนี้ (ตั้งได้ขาเลื่อนไปมาถึงข้อเท้า) พอมันร้อนกล้า เราก็ก่อนไปหล่าว ให้มันตั้งไปตลอดนี้... ตรงไหนที่เข็ดมาก ก็คบบให้ครันนิต (ตั้งให้นาน)”

(ลุงจิต)



ภาพที่ 13 แสดงการเผาก้อนเส้น

## 2.2 ใช้ความร้อนขึ้น

เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการรักษาแบบพื้นบ้าน ที่ผู้ให้ข้อมูล 1 รายนำมาใช้ โดยการนำผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นพอหมาดๆ มาประคบบริเวณข้อเข่า ตามคำบอกเล่าของป้าแก้ว ที่ว่า

“...พอว่าชายของเสร็จ...อาบน้ำเสร็จ ...ใช้น้ำร้อนใส่โคม...พอว่าน้ำมันอุ่นๆ  
เราก็เอาผ้าชุบน้ำ เราย่ำพอหมาดๆ ก็มาลูบ แล้วเอามาคบ...”

(ป้าแก้ว)

เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง ได้เปลี่ยนจากใช้ผ้าขนหนูประคบ มาเป็นการใช้ขวดใส่น้ำร้อนแทนเนื่องจากสะดวกกว่า ซึ่งมีขั้นตอนในการทำ ตามคำบอกเล่าของป้าแก้ว ต่อไปนี้

“บางที่มันฟก ก็ต้มน้ำร้อน ถึงให้น้ำมันพออุ่นๆ ก็ชุบผ้าโพย (ผ้าขนหนู) เทียบ  
ลูบที่เข่าที่ฟก...บางที่คืบใส่ขวด เป่าน้ำร้อนขึ้นที่หัวจุก บางที่มันขึ้นหัวหลุด...ตอนหลัง  
ก็มาทำกับขวดเหล่านอกอย่างเดียว มันสะดวกหว่า...มันร้อนใช้ห่อผ้า ค่อยแก้ที่ชั้นที่ขึ้น...  
คบได้นี้ (ได้น่อง)...ก็มันเบาตัว สว่าเบาสว่าบายนิ...ทำ15 นาทีได้ ทำกลางคืน...หยุดมา  
4 เดือนได้...ทำอยู่ 2-3 เดือน”

(ป้าแก้ว)

## 3. นวดเส้น

การนวดเป็นศาสตร์ดั้งเดิม อีกแขนงหนึ่งของการรักษาแบบพื้นบ้าน ที่มีการนำมาใช้เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่า เป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้รับความนิยม และนำมาใช้อย่าง



แพร่หลาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 รายมีประสบการณ์ในการใช้วิธีนี้ สามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะคือ 1) นวดตัวเอง และ 2) คนอื่นนวดให้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 3.1 นวดตัวเอง

การนวดตัวเอง เป็นการช่วยเหลือตัวเองเมื่อมีอาการปวดข้อเข่าของผู้ให้ข้อมูล พบว่ามีจำนวน 7 ราย อาทิ ป้าเที่ยง และลุงจิต เล่าว่า

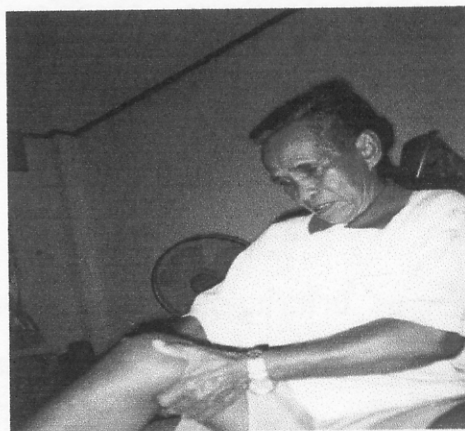
“นวดเอาเอง ...ตรงไหนเมื่อยเราก็นวดๆไป...ตรงไหนที่เราเจ็บ เราก็นั่นให้  
 มากๆ เราทำสองข้างเลย...เรานวดราว 14-15 นาที...ต้นขา เรานวดด้วย เวลามันปวดหัว  
 เข่า มันลามมาถึงนี้แหละ (ต้นขาทั้งสองข้าง) มันตึงไปหมด...”

(ป้าเที่ยง)

“นวดแหละเรานวดเอาเองได้ ใช้มือเน่นๆ...ลมมันติดอยู่ลอดนิ มันเจ็บตรงนี้นักัน  
 (ชี้ตั้งแต่หัวเข่าถึงปลายเท้า) ...บีบเน่นๆลอดปลายตีน...กดบ้างแหละ เอ็นตรงไหนข้อเราก็ก  
 เน่นมัน เส้นข้อตรงไหนเรารู้ คลำไปแล้วได้หน่วย บีบเข้าไปแล้ว ถึงย้ายๆที่ไปเรื่อยๆ”

(ลุงจิต)

### ภาพที่ 14 แสดงการนวดตัวเอง



การนวดตัวเอง อาจไม่สามารถนวดไปถึงพื้นที่บางแห่งของร่างกาย หรือบางทีนวดถึงก็ทำ  
 ได้ไม่ถนัด และออกแรงได้ไม่เต็มที่ พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลบางราย ประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยนวดตาม  
 แบบพื้นบ้านไทย ที่หาวัสดุได้จากในครัวเรือน เช่น ไม้ หรือกะลา มาใช้ทำอุปกรณ์ด้วยกลวิธี  
 ง่ายๆ และมีรูปร่างเหมาะสมกับร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดข้อเข่า ซึ่งผู้ใช้อุปกรณ์สามารถ

ปรับแรง หรือกดน้ำหนัก ในการใช้ให้เหมาะสมกับที่ตนจะสามารถทนได้ ดังคำบอกเล่าของลุงดำ ป้าอ้วน และป้าใจ ที่ว่า

"หมอน้อย (อุปกรณ์ช่วยนวดมี 2 แบบคือแบบคันโยก และแบบเต้านม) ผมทำเอง ออกแบบเอง เฉพาะที่กดท้องก็มี...ไอ้นี้ (หมอน้อยแบบคันโยก) นวดหน้าแข้ง มันตั้งได้หมด หลอดทั้งขาแหละ ที่นวดได้...นวดทั้งทำได้ทำบน ...ถึงเส้นบางที่มันเบียดอยู่หว่างกระดูก เราได้สอดเข้าไป ไอ้พวกนี้มันใหญ่ สอดเข้าไปหว่างกระดูก หว่างข้อพอดี ถ้าใช้มือมันไม่สนิท ต้องใช้สองมือ บางที่เราไม่มีแรงกด ...ถ้าไอ้นี้ทำมือเดียวได้ แล้วแต่เอาหนักเอาเบา เรากดเข้าได้... ถ้าเราจะนวดในท้องเราก็แกะไอ้นี้ (เชือก) ให้ยาวออก เราหมวดเชือกให้ได้ส่วนเข้าแหละ ทำพนักนี้แหละ (มัดเชือกให้สั้นเข้า) แล้วสอดเข้าได้หลัง"

(ลุงดำ)

"ใช้กะลา ญาติๆแนะนำให้ใช้กะลา... ต้องเลือกเอากะลาแหลมๆ เอากะลาตัวผู้ที่มันแหลมๆ...มันแหลมมันเข้าถึงเส้นเรา ใช้เหยียบบ้าง เวลาเรานั่ง เรายืดขาแล้วใส่ไว้ได้ขา...เอาตั้งได้หัวเข้าบ้าง เอามาคลึงๆแล้วเลื่อนไปมา...ทำทุกคืนประมาณ 2 เดือนได้ พวกเพื่อนว่า ไอ้ของที่ซื้อ (เครื่องนวดไฟฟ้า) พาไปตั้งมาใช้กะลา ...นวดกับเครื่อง (เครื่องนวดไฟฟ้า) มันเข้าไปไม่ค่อยถึง กะลาดีกว่า...ทำทุกคืนราวชั่วโมงเวลานั่งเล่น จะนอนก็ทำไปเรื่อยๆ"

(ป้าใจ)

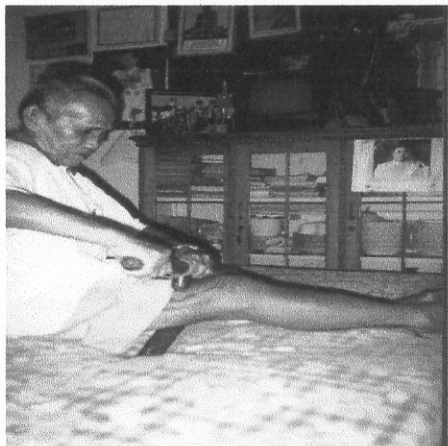
"หมอน้อย (อุปกรณ์ช่วยนวดแบบเต้านม) ถ้าเราเหยียบฝ่าเท้านี้ จะถูกเส้นหลอด (ตลอดแนว) ยืนขึ้นเหยียบนวด เหมือนเคঁว่าเหยียบพลก (กะลามะพร้าว)... ตั้งสันหลัง ฝ่าเท้า นั่งพนักนี้ (นั่งทำนี้) ก็นวดต้นขา ต้องให้มันอยู่ หว่างหัวเหลี่ยม ...เวลานั่งคุยกับเพื่อนก็นั่งโครงโครง ดิกว่านั่งอยู่เปล่าๆ มันก็ได้แรงดีจริงแหละ...หมอน้อย ไม่ใช่ขอเพื่อนมาทำให้ไม่ได้ เราต้องทำเอง มันได้รู้จังหวะ ว่าเจ็บตรงไหน กดแรงแค่ไหน เหมือนว่าบางแห่งเช่นที่แขนเราบีบเอาเอง ตามหลังตะโพก เรานั่งทับเอาได้...ก็เราเจ็บแค่นั้น เราก็กดแรงแค่นั้น มันก็ได้บรรเทาลง"

(ป้าอ้วน)

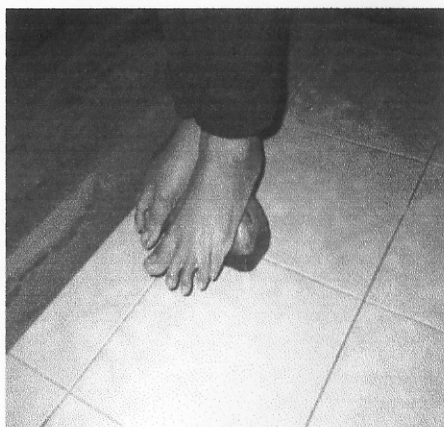
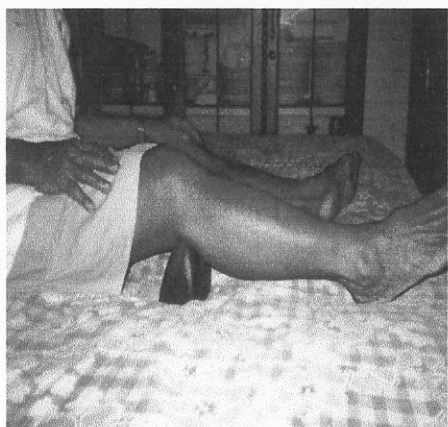
ภาพที่ 15 หมอน้อยอุปกรณ์ช่วยนวด



ภาพที่ 16 แสดงการนวดด้วยหมอน้อยแบบคั้นโยก



ภาพที่ 17 แสดงการนวดด้วยหมอน้อยแบบเต้านม



### 3.2 คนอื่นนวดให้

นอกจากผู้ให้ข้อมูลมีการนวดให้ตนเองแล้ว บางครั้งยังให้คนอื่นนวดให้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยเหลือกันในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยา นวดให้สามี ลูกนวดให้พ่อแม่ เป็นต้น พบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 6 รายใช้วิธีนี้ เช่น คำบอกเล่าของป้าอ้วนและป้าแก้ว ที่ว่า

“เห็นพวกเด็ก (ลูก) ว่างก็ให้นวด...บางที่ใช้ถุงบีบข้างเหมือนกัน โบราณว่าแล้ว มีตามียายได้ช่วยเหลือกัน...แต่บางที่ป้าก็บีบให้เค้า...ลุงเค้าไม่ค่อยเช็ด ป้าเช็ดมากหว่า...”

(ป้าอ้วน)

“ให้ลุงบีบให้ บีบตามที่ว่าหมอบบีบให้...แกบีบเปิดประตูลม แกบีบได้...บางทีขอช่วยกันแหละ ถ้าว่าหมอไม่มา ถึงก็ว่าลุงดำบีบให้สักทีดล่าวา...แต่แรก เดือนสักหนสองหน แกบีบให้บ่อย พลัดกันแหละ ถ้าว่าแกเช็ดจ้าน ก็บีบให้แกกัน...แต่ส่วนมากของแกใช้เหยียบเลย”

(ป้าแก้ว)

นอกจากนั้นพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้จ้างหมอนวดมานวดให้เป็นประจำ เนื่องจากหมอนวดจะเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องเส้น เมื่อนวดทำให้ผู้ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลาย และหายปวดเมื่อย ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“หมอนวดมาบีบที่บ้าน ...ก็มีอละ 2 ชั่วโมง บางทีก็ 2 ชั่วโมงเหลือๆ... แต่แรกมีอละ 50 (เมื่อก่อนครั้งละ 50 บาท) ในอยู่เค้าขึ้นมือร้อยแล้ว (ปัจจุบันครั้งละ 100 บาท)... หมอนวดมา เค้าก็บีบให้ เค้าก็เหยียบให้... ได้แรงหมอนวดเค้ารู้เส้น ลุงแกไม่รู้ หมอนวดรู้ว่า เส้นนั้นไปตรงนั้น เส้นนั้นมันไปตรงนี้ พอบีบก็ถูกเส้น ก็ไม่เมื่อยไม่เช็ด เค้าบีบให้พรวง เรานอนพรวง เราได้นอนบายบาย”

(ป้าอ้วน)

“ให้หมอมานวดที่บ้าน ให้แกเส้น นวดเส้นให้...อาทิตย์ละครั้ง สัก 2 ชั่วโมงถ้าชั่วโมงเดียวเค้าบีบไม่ทั่ว...แกคิดร้อยหนึ่ง...เพราะเราถือว่าเราบีบอยู่เรื่อยๆ เส้นสายว่ามัน

ได้บาย เส้นตายมันได้ร่วงไป เหมือนว่าเส้นติด ลมติดอยู่ตรงไหนๆมันได้เบาในร่างไป...มันเบาตัว แกนวดให้เราเคลิ้มๆ ก็ได้นอนหลับไปด้วย”

(ป้าแก้ว)

ภาพที่ 18 แสดงการนวดโดยหมอนวด



ในเรื่องการนวดผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลในส่วนการนวดเพิ่มจากหมอพื้นบ้าน 1 ราย ที่ ผู้ให้ข้อมูลอ้างถึงเพิ่มเติม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“เส้นที่หัวเข่า เค้าเรียกว่าเส้นปัตตคาคนอก ปัตตคาคในและรัดตชาดทั้งกลาง ทั้งใน...โรคนี้มันเกี่ยวกับเส้น ม้ายช่ายกระดูก ที่กระดูกนั้นมันมีส่วนพันนี้ เพราะว่าเส้นมันยึดแน่นในกระดูกเสียดสีกัน พอน้ำมันไขข้อหล่อเลี้ยงไม่เต็มที่ เราถึงเจ็บ หมอที่เค้าพูดถึงข้อเสื่อมข้ออักเสบ เค้าไม่รู้วิธีคลำเส้น เค้าไม่ได้เรียน ของเค้าถ้าติดขัดจริงๆเค้าใช้วิธีผ่า ... ถึงเราใช้นวด มันได้ผลเร็ว นวดให้รู้จักวิธีนวด อย่างนวดหย่าอย่างเดียว เราต้องพยายามคลึง บางที่มันแข็งตัว อยู่พันหรือเราก็ต้องแยกๆเข้าหล่าวแหละ มันมีหลายวิธีนวด ถ้าเป็นก้อนก็ต้องคลึงๆ มันที่เยวติดมันที่เยวแข็ง ถึงว่าอักเสบอยู่แล้วก็นวดได้...”

(หมอแจ้ว)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูล ยังให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการนวดออกเป็นสองฝ่าย คือ ฝ่ายแรกคิดว่าคนอื่นนวดให้ดีกว่านวดตัวเอง เพราะคนอื่นสามารถนวดในตำแหน่งที่เจ็บได้ หากนวดเองเมื่อเจ็บก็จะหยุด ขณะที่อีกฝ่ายคิดว่านวดตัวเองดีกว่าคนอื่นนวดให้ เพราะเป็นการช่วยเหลือตัวเองไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นและนอกจากนี้คนอื่นนวดให้จะเจ็บ ตามคำบอกเล่าของลุงดำ ลุงจิด และป้าเที่ยง ที่ว่า

“...แต่จะให้เพื่อนนวด ตินวนวดเอง นวดให้ตัวเอง มันไม่หนักเต็มที่ คือพันนี้แหละ เพราะสาวเจ้าเจ็บเราก็บีบ ถ้านวดให้เพื่อนเราก็บีบเหมือนกัน เราแลลักษณะจากหน้าตา ถ้าว่าเค้าทนได้ เราก็นวดไปเรื่อยๆ...ถ้าเจ็บมาก ถ้าเค้าทนไม่ได้ เราก็บีบเหมือนกัน เราดูลักษณะเค้า เราแลหน้าตาเค้าก็รู้...”

(ลุงดำ)

“เค้าทำให้ตีหัว...เพราะเราไม่ค่อยมีแรง ถึงพอเราบีบแล้วเจ็บเราก็บีบ ถึงนั้น ถ้าบีบถูกเส้น เค้าก็ไม่ปล่อย เค้าบีบคลายเส้น...เจ็บแหละ เจ็บก็ทนเอา เค้าบีบไปเรื่อยจนสิ้นท่าเค้า หมายถึงบีบให้ครบทุกเส้นต่อเค้าจะหยุด”

(ลุงจิต)

“...แต่ว่าเราไม่เคยจ้างนวด นวดเอง ก็เราทำรอดเราก็อำนาจเอง...เราช่วยตัวเองได้ มันดีมากๆเลย...เรารู้ว่าเราเสีย เราเจ็บตรงไหนเรารู้ พอนวดเรารู้ได้ว่าเบาไป...บ้านนวดเอาเอง เราทำได้เราต้องช่วยตัวเอง เปรียบให้เพื่อนดำไม่เหมือนดำเอง...ถ้าจ้างเสียเวลา เค้านวดเจ็บ...หมอบอกว่าถ้านวดมันจะอักเสบมากขึ้น เดี่ยวเดินไม่ได้”

(ป้าเที่ยง)

#### 4. ปฏิบัติตามความเชื่อ

นอกเหนือจากวิถีชีวิตปกติแล้ว ในช่วงที่มีการเจ็บป่วยก็มักมีการปฏิบัติตัวตามความเชื่อแบบพื้นบ้าน ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายเห็นถึงความสำคัญ และนำมาปฏิบัติ จำแนกได้ 3 ลักษณะคือ 1) ประกอบพิธีกรรม 2) งดอาหารแสลง และ 3) ไม่ไปงานศพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 4.1 ประกอบพิธีกรรม

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ได้รับการรักษากับหมอพื้นบ้านด้วยการประกอบพิธีกรรม มีการบริกรรมคาถาก่อนทาน้ำมันสมุนไพรแล้วบีบนวด ซึ่งทั้งตัวหมอพื้นบ้านและผู้ให้ข้อมูล มีความเชื่อมั่นว่าเวทย์มนตร์คาถาที่ตนใช้ มีส่วนสำคัญไม่น้อยที่ช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วย ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ทั้งสองว่า

“...เราต้องเชื่อมั่นว่าเค้ารักษาได้ เราถึงหาย”

(ลุงจิต)

“...ของพันนี่เราต้องเชื่อไว้ก่อน แบบว่ามันหายไป ที่มันบวมท้าว (บวมโต) มันหายไป ถึงเค้าว่าแต่คาถาอย่างเดียว”

(ป้าเก็บ)

ในการรักษากับหมอฟันบ้านนั้น จากการสังเกตพบว่า บรรยากาศในขณะที่ทำการรักษาจะเป็นกันเองไม่เคร่งเครียด ไม่มีความแตกต่างระหว่างตัวหมอฟันบ้านและผู้รับบริการ เช่น การแต่งกาย การใช้ภาษา เป็นต้น นอกจากนี้ญาติพี่น้องสามารถนั่งอยู่ใกล้ๆได้ ทำให้ผู้รับบริการไม่รู้สึกละอายใจ ชั่นตอนการรักษาจะเริ่มจากการกราบอาราธนาครูอาจารย์ ในรายของป้าเก็บหมอฟันบ้าน กำหนดให้นำหมากพลูและเงิน 12 บาทมาให้ เพื่อเป็นค้ายกครู ต่อจากนั้นก็ทำการรักษา ดังคำบอกเล่าของป้าเก็บและลุงจิต ที่ว่า

“...ตอนที่ไปเชิญหมอดองเอาหมาก พลูไปกัน ใส่เบียร์สิบสองบาท...อีใส่เกินหวานี้ก็ได้แต่อย่าให้ขาด มันเป็นพิธีครู เค้าใช้คาถาอาคม ใช้มิดหมอม่า...เค้า (หมอฟันบ้าน) มาทำให้พันนี่แหละ (ยกมิดทำท่าตัดเนือบนบริเวณหัวเข่าที่บวม)...แล้วเค้ารีดให้ เค้ารู้เส้น เค้าใช้มันพร้าวเคี้ยว หุงใหม่ ในน้ำมันมีตัวยาสมนไพร...เค้าใช้นิ้วหัวแม่มือเน้นไปเรื่อยๆ บนหัวเข่าถึงปลายเท้า...เค้ารีดจากบนลงล่าง...เค้าให้รีดไปทางเดียว...ใช้ทำตามความเชื่อ...เหมือนกับเค้าปิดโปนะ ปิดไปจากร่างเรา...”

(ป้าเก็บ)

“เค้าให้ไปทำ 3 ครั้ง...เค้าเอาไม้พินที่จุดแล้วมาตั้ง แล้วเอามิดสับบนไม้พิน แล้วว่าคาถา...เค้าเอาน้ำมันทาแล้วนวด หน่อยๆกัน...”

(ลุงจิต)

สำหรับหมองเองไม่ได้ประกอบอาชีพ เป็นหมอฟันบ้านโดยตรง ปกติจะประกอบอาชีพค้าขาย แต่มีความรู้ในการรักษาผู้ป่วยกระดูก และมีประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยแล้วหาย จึงมักมีผู้มาขอความช่วยเหลืออยู่เสมอ โดยไม่เก็บค่ารักษา เดิมเจ้าของคาถาจะไม่มีการนวด แต่หมองคิดว่าอาการปวดข้อเข่าเป็นโรคที่เกี่ยวกับเส้น จึงควรมีการบีบนวดร่วมด้วย เพื่อให้

“...คาถาไสยศาสตร์นี้นะ ถ้าให้สวยจริงๆต้องเอาหมากพลูมาด้วย 2-3 คำแล้วตั้งนะโมสัก 3 ที ...แล้วให้กาดเจ้าคาถานี้เค้าชื้อยายผิง ว่าเจ้าคาถานี้มาช่วยแต่งเอ็นให้หาย...เสร็จแล้ว เอาก่านไฟมาลูบๆแล้วว่าคาถา พอว่าจบ 3 รอบก็สับไม้พินที่เจ็บ ทำอยู่ 3 ที พอว่าจบ 3 ทีก็เสร็จนิ...ที่แกทำให้ (เจ้าของคาถาเดิม) แกไม่บิบเลยนิ ..ถึงผมที่ว่าบิบนั่นแลก็เพราะว่าเพราะว่าเอ็นมันหยุก อยู่ เส้นมันช่อพอลมแล่นได้มันก็หายแค่นั้น...ทาน้ำมันกัน ผมว่านะบิบเอ็นทานมัน มันหมันมียาแล้วบิบได้สินๆ...”

(หมอวง)

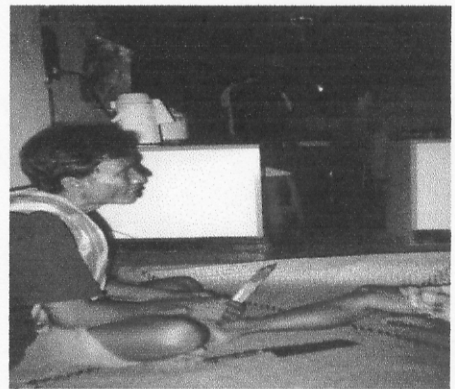
คาถาที่หมอวงใช้

“ โอมนะสัต สละสัง 4 คันแข่งแฉ่ง กูจะชูดดินแดง มาเปิดหลุม เนื้อเนาเอ็นขาด เอ็นจม เอ็นดิ่ง โอมซิดๆ ศิษติซุมเข้ามาเป็นเนื้อขึ้นเดียว เนื้อที่เป็นเกลียว โอมสิทริสสะหาย”

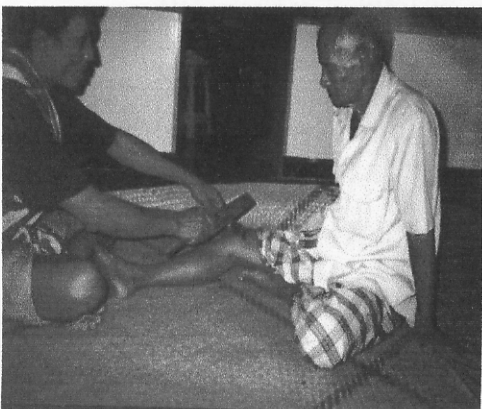
ภาพที่ 19 แสดงขั้นตอนการรักษาของหมอพื้นบ้าน



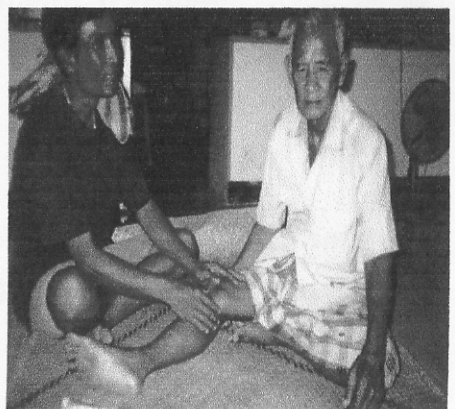
ขั้นที่ 1. หมอพื้นบ้านตรวจดูอาการก่อนทำพิธี



ขั้นที่ 2. ใช้ไม้พินที่ผ่านการตีไฟแล้วลูบจากข้อเข่า ถึงปลายเท้าพร้อมท่องคาถา



ขั้นที่ 3. หลังท่องคาถาครบตามรอบใช้มีดสับไม้พินเหนือข้อเข่าที่มีอาการบวม



ขั้นที่ 4. หลังจากนั้นก็มีการบีบนวด



ส่วนสถานที่ในการรักษา อาจเป็นที่บ้านหมอพื้นบ้าน หรือบ้านผู้ให้ข้อมูลก็ได้ แล้วแต่จะมีการตกลงกัน ในรายชื่อของลุงจิตจะไปรักษาที่บ้านหมอพื้นบ้าน ซึ่งมีบ้านอยู่ใกล้ๆกัน ส่วนป้าเก็บลูกเดินไม่สะดวก หมอพื้นบ้านจะมารักษาให้ที่บ้าน ส่วนเวลาที่ใช้ในการรักษานั้นจะไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน แต่จะเลือกเวลาที่หมอพื้นบ้านสะดวก ดังคำบอกเล่าของลุงจิต ป้าเก็บและหมอลั่น ที่ว่า

“อยู่นี้แหละ บ้านอยู่แค่ว่ากัน ก็เพื่อน ๆ กัน...เราไปเค้าก็ทำให้...เราค่อยไปให้  
เค้ากลับจากชายของก่อน”

(ลุงจิต)

“ทำที่นี้แหละ (ที่บ้านผู้ให้ข้อมูล)... ตอนไหนก็ได้ ที่หมอเค้าสะดวก เค้ามา  
เอง คนนี้สะดวกอยู่แล้ว เพราะไปไหนไม่ได้”

(ป้าเก็บ)

“ถ้าว่ามารอดก็มาบ้านลุง ถ้าไม่รอด ลุงก็ไปที่บ้าน แต่ว่าต้องมารับส่ง ถ้าไม่  
รับส่ง ก็ต้องคิดเบียด วันหนึ่งเท่าไร เพราะว่ารอด เราจ้างรถไป”

(หมอลั่น)

ขณะที่ทำการรักษาหมอพื้นบ้านทั้งสอง จะมีการติดตามผลการรักษาทุกวัน โดยการซักถามอาการ ประเมินความรู้สึกพึงพอใจของคนไข้ และตรวจดูบริเวณข้อเท้า ซึ่งหมอพื้นบ้านทั้ง 2 ราย เล่าให้ฟังว่า

“...เพราะว่าเรามาถามทุกวัน เราเช็คคนเจ็บ...มาถามมือนี่ เบาลงเท่าไร  
เราจะได้ว่าเค้าเป็นพันหรือแล้ว (เป็นอย่างไร) ”

(ลุงลั่น)

“...พอเค้ามาหล่าว ก่อนอดีตคือไหนเราก็ต้องถามก่อนว่า วันนี้เป็นพันหรือบ้าง  
เราแลกกัน ว่ามันยุบบ้างม้าย... เราจะได้รู้ว่าเค้าดีขึ้นม้าย ผมรับรองได้ ทำไม่เกิน สามหน”

(หมอวาง)

ในด้านคำรักษา ผู้ให้ข้อมูล ทั้ง 2 รายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เนื่องจากหมอพื้นบ้านไม่ได้เรียกธำมรงค์รักษา นอกจากคำบูชาครูยกเว้นเมื่อรักษาหาย ผู้ให้ข้อมูลอาจมีการตอบแทนหมอพื้นบ้านบ้างตามฐานะของตน และเป็นที่น่าสังเกตว่าหมอพื้นบ้านทั้งสองปกติจะทำมาหากินเหมือนชาวบ้านทั่วไป ตามคำบอกเล่าของป่าเก็บ ที่ว่า

“แกไม่เอาเบี้ย ตั้งราคาให้แกสิบสองบาท แกก็รักษาให้ แกเห็นป่ารักษามานานแล้วแกก็ช่วยเหลือ แต่เราน้ำใจ ก็ต้องให้แกมั่ง เพราะแกก็เสียเวลา ปกติแกทำนา นอกจากใครไปหาแกก็มา...บอกตรงๆแล้ว ที่นี้ยังข้าวปลูกก็ให้ข้าวไป ช่วยกันไป...ก็ใส่สอบปาน 2 สอบปาน คิดว่าสัก 200-300 โลให้ไป...ถึงอยู่แค่นั้น กันเองก็เหมือนพี่น้อง”

(ป่าเก็บ)

ส่วนในรายชื่อของหมอนั้น ก็ไม่มีการเรียกธำมรงค์รักษาเช่นกัน แต่มีข้อแม้ว่าหากรักษาหาย หรืออาการทุเลา จะต้องนำกล้วยไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่เจ้าของคาถา ดังคำบอกเล่าของลุงจิตว่า

“...หมองทำให้เค้าไม่เอาเบี้ย เค้าไม่เอาเลย...ต่อหายแล้ว ค่อยพากกล้วยไปวัด...อย่างอื่นเค้าไม่เอา...”

(ลุงจิต)

นอกจากนี้หมองได้อธิบายเพิ่มเติม ถึงการรับค่าตอบแทนว่า หากมีการเรียกธำมรงค์รักษา ก็จะทำให้ความซึ้งของคาถาที่ตนใช้เสื่อมทันที ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“รักษามานาน ทำตั้งแต่บ่าวๆ แต่ไม่ดัง ไม่เอาเบี้ยใคร...ถ้าไปเรียกเบี้ยคนก็เสร็จแหละ ต่อไปรักษาใครแล้วไม่เป็นผล (รักษาไม่หาย) ...หายแล้วเอากกล้วยมาให้เรา เราตั้งไว้ให้เอง แล้วภาคถึงยายผิงนี้แหละ หรือว่าเค้าจะทำที่บ้าน ที่วัดก็ได้...”

(หมอง)

#### 4.2 จดอาหารแสลง

พบว่าผู้ให้ข้อมูล 5 ราย มีการปฏิบัติตามความเชื่อ เรื่องการงดรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ หนอนไม้ ปลาไม่มีเกล็ด และน้ำแข็ง เนื่องจากเชื่อว่าถ้ารับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไป จะทำให้อาการปวดข้อเข่ารุนแรงกว่าเดิม ทั้งนี้เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับคำแนะนำมา และสังเกตจากอาการปวดของตนหลังรับประทานอาหารเหล่านี้

แล้ว ทำให้อาการปวดมากขึ้น เช่นตัวอย่างคำบอกเล่าของลุงดำ ป้าแก้ว และป้าดี ที่ว่า

“...ก็สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ กับไธ้พวกนี้กัน หน่อไม้พวกนี้ ...จากตำราเรียน เราเอาตามหลักอาจารย์บ้างเหมือนกัน... แต่ก็ได้มาจากประสบการณ์เหมือนกัน เรา สังเกตแหละ ถ้ากินเข้าไปแล้วรู้เลยเจ็บมาก”

(ลุงดำ)

“...เค้าก็คิด เค้าว่าปลาไม่มีเกล็ด แบบปลาสวย ปลาไหล เค้าก็คิดนั้น เค้าห้าม หมดเลย...อ้อมีหน่อไม้ น้ำแข็ง แบบว่าเส้นเสีย ถ้ากินน้ำแข็งมันไม่ดี แหละเส้นมันเสีย”

(ป้าแก้ว)

“หน่อไม้ที่เค้าห้าม ไก่ สัตว์ปีก...น้ำแข็งกินมั่ง แต่ว่าเดี๋ยวนี้หยุด...เราหยุดไป เลยน้ำแข็ง”

(ป้าดี)

นอกจากงคอาหารแสดงแล้ว จากการศึกษายังพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลบางรายในช่วง ที่มีอาการปวดข้อเขาใหม่ๆ มีความเชื่อเรื่องอาหารที่ต้องรับประทาน เพื่อช่วยบำรุงกระดูก โดยมี การนำกระดูกหมู หรือกระดูกวัว มาทุบให้ละเอียดแล้วนำไปต้มเพื่อรับประทาน ตามคำบอกเล่า ของป้านุ้ย ที่ว่า

“ถูกไก่ซื้อกระดูกมาต้มให้...เค้าเอามาสับให้เนียน ใช้มีดใหญ่ๆสับ...ใส่เกลือได้ กินได้ 2-3 หน...เค้าว่าบำรุงน้ำมันไขข้อ”

(ป้านุ้ย)

#### 4.3 ไม่ไปงานศพ

นอกจากการความเชื่อเรื่องงคอาหารแสดงแล้ว ยังพบว่า มีผู้ให้ข้อมูล 4 ราย มีความเชื่อเรื่องการไม่ไปงานศพ เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้อาการปวดของตนรุนแรงมากกว่าเดิม ตามคำบอกเล่าของป้าเที่ยงและป้าเก็บ ที่ว่า

“...แต่เค้าว่าเข็ดนี่นะอย่าไปงานศพ มันทุดลงเลยเจ็บ แต่แรกป้าเจ็บเดินไม่ รอด ป้าไป เค้าว่าอย่าไปงานศพมันแพ้กัน เดียวนี้ถ้าไม่จำเป็นจริงๆแล้วป้าไม่ไป”

(ป้าเที่ยง)

“...แม่ห้าม แม้ว่าเราเข็ดพันนี้งานศพไม่ควรไปมันหลงกัน...มันหลง มันไม่  
ถูกกัน เช่นว่าถ้าไปแล้วมันเจ็บแรง هواเดิม ”

(ป้าเก็บ)

ขณะเดียวกันก็มีวิธีแก้เคล็ด เมื่อจำเป็นจะต้องไปร่วมงานศพ โดยลุงดำได้  
อธิบายเพิ่มเติมในส่วนนี้ว่า

“ไอนั้น (ไปงานศพ) เราเอาเคล็ดสักนิด ถ้าจำเป็นต้องไป เราเอาหนามหรือ  
เข็มกลัด กลัดเสื้อผ้า ผ้านุ่งผ้าไหวพวงนี้ แล้วว่านะโม พุทธโธ แทนเข้า แล้วว่าสะ ก็ไปได้...ถ้า  
เราเข็ด เราเมื่อยมากกลับมาแล้ว เทียวเมื่อยอยู่ไม่ติดมันแปลกแหละ คนที่แพ้นะ คนที่ไม่  
แพ้อาจจะมีเหมือนกัน...คนโบราณเขาแนะนำไว้...เราก็ต้องเชื่อไว้บ้างเหมือนกัน...”

(ลุงดำ)

ผลของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

ภายหลังจากการใช้วิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม  
พบว่า ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย รับรู้ถึงผลของการบำบัดรักษาแตกต่างกัน จำแนกได้เป็น 3 ด้าน คือ  
1) ผลต่อร่างกาย 2) ผลต่อจิตใจ และ 3) ผลต่อครอบครัว ดังรายละเอียดดังนี้

#### 1. ผลต่อร่างกาย

พบว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย รับรู้ถึงผลของการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ เพื่อบำบัด  
อาการปวดข้อเข่าว่า ที่มีต่อร่างกายใน 3 ลักษณะคือ 1) หายปวดหายเข็ด 2) บรรเทาอาการปวด  
ชั่วคราว และ 3) ไม่ได้ผล โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 3.1 หายปวดหายเข็ด

ภายหลังจากการใช้วิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อบำบัดอาการปวด พบ  
ว่ามีผู้ให้ข้อมูล 4 ใน 10 ราย รับรู้ว่าอาการดีขึ้นหลังจากใช้ยาสมุนไพร โดยการประเมินผลจาก  
อาการปวดลดลง และสามารถลุกเดินได้คล่องขึ้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

##### ใช้ยาสมุนไพร

หลังใช้ยาสมุนไพร ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าอาการปวดข้อเข่าของตนเองดีขึ้น ตามรูป  
แบบของสมุนไพรที่นำมาใช้คือ กินยาลูกกลอน กินยาผง ใช้อาบ และประคบสมุนไพร ดังคำบอก  
เล่าของ ป้าเที่ยง ลุงดำ ป้าเก็บ และป้าดวง ที่ว่า

“ที่ป่าแข็งแรงเพราะกินยา (ยาลูกกลอน) นี่...ยานี้กินให้เส้นมันร่วง...แบบว่าเราเดินไม่แข็งแรงอ่อนแอ กลัวอีลัม แต่นี้ดีมากแล้ว...จากนี้เดินไปสุดซอยแล้วเดินกลับมาได้ แต่แรกไปแค่ครึ่งซอยก็ไม่รอด...”

(ป่าเที่ยง)

“...มันเป็นสมุนไพรไม่อันตราย ไม่มีสารเคมีที่ว่าเป็นสารประกอบ ไม่เหมือนยาปัจจุบัน...ตัวยาต้องจ้างเค้าบด บางอย่างไม่มีเราก็ถูกไปหา...ไอ้นี้ (ยาผงที่รับประทาน) เป็นยาถ่ายเส้น บำรุงกระดูก และแก้โรคข้อ กินแล้วดีขึ้นไม่ปวดแวง”

(ลุงดำ)

“แม่ทำสมุนไพรให้อาบ...มันดีหลายเรื่องแหละ...มันแห้ง ที่มันบวมนี้ก็ยุบ (ชี้ไปที่หัวเข่า) ตีนแต่แรกเวลามันเดินมันก็เข่อขึ้น ซ่อนี่ (ชี้ไปที่หัวเข่า) งอไม่ได้ เดินไปไม่ค่อยได้ ต้องถือไม้เท้า ก็เดินไม่ต้องใช้ไม้เท้าแล้ว แต่ต้องค่อยๆเดิน”

(ป่าเก็บ)

“ใช้หนามหมอบ...ทำสัก 4-5 วันหัวเข่าไม่เจ็บเริ่มเดินคล่องขึ้น แต่ที่ลูกน้องมันตึงๆเรากล้าได้ว่ามันเป็นก้อน ...หลังจากนั้นเรายังทำเรื่อยๆจนก้อนที่น้องคลายไป หายไปไม่ปวด มันเริ่มนิ่ม...ดีไม่เข็ดเข่าแรง ลูกเดินได้คล่องขึ้น”

(ป่าควน)

“เราใช้ใบกุ่มน้ำปี๊ะ (พอก) กับดินเหนียว...ใช้อยู่เป็นเดือน ใช้นุ่น...”

(ป่าเก็บ)

“มันรู้สึกเบา ถึงว่าไม่หายเราอยู่ได้...ป่าก็บอกว่าป่าอยู่กับน้ำมันนี้ (น้ำมันสมุนไพร) ...ใช้น้ำมันดีที่สดเลย...เวลาเมื่อยที่หัวเข่า ทามันตุต ไม่อันตราย...สะดวกทำป่าใดก็ได้ มันทำจากสมุนไพร ทาไปแล้วร้อน...มันไม่หายขาดแต่มันดีขึ้น”

(ป่าเที่ยง)

## 1.2 บรรเทาอาการปวดชั่วคราว

ภายหลังการใช้วิธีการบำบัดอาการปวดข้อเข่า ด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านแล้ว พบว่ามีผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่า อาการปวดของตนแค่ทุเลาลงชั่วคราว หลังจากนั้นจะมีอาการปวดเหมือนเดิมอีก โดยแบ่งตามวิธีการที่นำมาใช้ดังนี้

### 1.2.1 ใช้ยาสมุนไพร

พบว่าผู้ให้ข้อมูล 8 ใน 9 ราย ที่มีประสบการณ์ในการใช้ยาสมุนไพรในรูปของยาผง น้ำดื่มสมุนไพร ยาทา และประคบสมุนไพร รับรู้ว่ามีอาการปวดข้อเข่าทุเลาลงชั่วคราว และไม่มีอาการบวม ตามตัวอย่างคำบอกเล่าของ ลุงดำ ป้าดีและป้าแก้ว ที่ว่า

“มันเจ็บธรรมดา มันไม่เข็ดแหละ... ผมทาน้ำมันอยู่ 2-3 วัน มันไม่เจ็บ มันไม่บวม...ถึงเจ็บก็เจ็บน้อย”

(ลุงดำ)

“...กินน้ำลูกยอ ...บ้ำทำเก็บไว้กิน สักวัน หรือสองวัน...กินแล้วยังเจ็บ บ้าง (ปวดเข่า) เจ็บเป็นบางวัน บางวันก็เจ็บมาก บางวันก็เจ็บน้อย...ทำแบบนี้มันเรื่อยๆ ยังชั่วคราวพักหล่าว พอลอยู่มันก็ปวดหล่าว”

(ป้าดี)

“...เที่ยวใช้น้ำมันสมุนไพร ทาลูบไปเรื่อยๆ...ทาน้ำมันแล้วหย่าๆให้มันเข้าเนื้อ บรรเทาชั่วคราวไปก่อน ให้พอเดินได้...”

(ป้าแก้ว)

“ใช้ลูกคบ...อยู่ที่พันนั้นแหละ บรรเทาเป็นที่ต้องใช้อย่างอื่นร่วมด้วย เจ็บมานานให้ได้ตั้งใจไม่ได้”

(ป้าดี)

### 1.2.2 ประคบร้อน

ผู้ให้ข้อมูล 3 ใน 5 รายรับรู้ว่า หลังประคบด้วยก้อนเส้าแล้ว อาการปวดของตนทุเลาลง ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“ก้อนเส้าทำได้ไม่ลำบาก เราปวดเมื่อย ประชาคนแก่ คนมีอายุ ถึงทำ

แล้วก็บรรเทาทุกข์ไป...บรรเทาทุกข์ ก็บรรเทาปวดไปชั่วคราวนั้นแหละ แต่ไม่หายเสียทีเดียว...ก็ตีเบา เดินเบา ใช้บรรเทาทุกข์เวลาปวดเมื่อย ถึงพอใช้อันนี้มันบรรเทาทุกข์ชั่วคราว ไม่ใช่เราจะหายเลย...”

(ป้าอ้วน)

“...ไม่ต้องให้ใครช่วย ก้อนเส้าไม่ใหญ่ทีละ ตั้งพันนี้ (ตั้งบนขา) พอมันร้อนกล้ำ เราก็เลื่อนไปหล่าว...ทำแก้เข็ดไปที่ๆ...”

(ลุงจิต)

### 1.2.3 นวดเส้น

ผลของการนวดผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 รายรับรู้ว่า หลังจากนวดตัวเองและคนอื่นนวดให้ อาการปวดข้อเข้าทุเลาลง ดังคำบอกเล่าของ ป้าอ้วน ลุงดำ ป้าใจ ป้าแก้วและป้าเที่ยงที่ว่า

“...ได้แรง เขียบบกดี แต่มันไม่หายเข็ด...ในความรู้สึกของเราว่า เราเข็ด เราปวดเข้าปวดเมื่อยไปทั้งตัว พอเค้าได้เขียบบแล้วบาย (สบาย) เหมือนกับหายไปในเวลานั้น ในเวลาวันนี้...พอต่อโพกต่อรีน (พุงนี้และวันต่อๆ ไป) เราทำงาน เราไม่อยู่นิ่งทีละ เราก็เข็ดหล่าว”

(ป้าอ้วน)

“... เพราะเราแต่งเส้น ให้มันคลายเหมือนเดิม ...ช่วงที่ข้อร้อน ถ้าเราไปนวดมันอีกเสบ ถ้ามันร้อนไม่มากเราลูบเท่ามันเย็น พอกล้ำเนื้อมันเย็นเรานวดได้...เส้นมันยังไม่ร่วงยังเดินซัดๆ...ก็นวดเป็นครั้งคราว ได้บรรเทาอาการไปบ้าง นวดได้ทั้งกลางวัน กลางคืน เวลาเส้นมันติดลมไม่ผ่าน...”

(ลุงดำ)

“นวดก็ดี มันถึงเส้นเวลาเราเข็ดๆ มาถึงนวดเอาเอง...เวลาเดินรู้ได้เราดีขึ้น...ไม่รู้เส้น จับเส้นไม่เป็น เคยทดลองจ้างให้เค้านวดครั้งหนึ่งแล้วมันเข็ด...”

(ป้าใจ)

“นวดบาย เค้านวดให้เรานอนหลับไปเลย...เราเบาเส้น เบาตัวได้ทำงาน  
ได้วันสองวันหล่าว...”

(ป้าแก้ว)

“นวดเอง เราอึ้นนั้ไหรเรารู้...ทำไปพันนั้น ตรงไหนที่เราเมื่อยเราเข็ด เรา  
ก็นวดๆไป ดี ดีมากไม่หายขาด พอได้ยั้งชั้ไปบ้าง”

(ป้าเที่ยง)

### 1.3 ไม่ได้ผล

เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่พบว่า หลังใช้การพอกสมุนไพรด้วยไพลและ  
ผักเสี้ยนผีแล้ว อาการปวดข้อเข่าของตนไม่ดีขึ้น ซึ่งป้านุ้ยและป้าเก็บ เล่าว่า

“ใช้หัวไพล มาได้สัก 4-5 วัน แต่ไม่หายปวดว่าอึ้นหยุดแล้วนิ...เจ็บอยู่สักพัก สัก  
4-5 นาที แต่มันไม่ดีขึ้นว่าอึ้นเล็กแล้ว...ไม่หายปวด ยังเจ็บอยู่พันนั้นแหละ”

(ป้านุ้ย)

“ปีะผักเสี้ยนผี... ช่วงที่ปีะมันร้อนๆตึงๆ สักพักก็หาย ไม่คันไม่ไหร...ใช้สัก 10  
วันได้มันไม่ค่อยถูกกัน...จันแหละอาการมันไม่ดีขึ้น ก็เลยหยุด...เวลาเดินเราสังเกตได้ มัน  
ยังเจ็บ”

(ป้าเก็บ)

## 4. ผลต่อจิตใจ

ภายหลังการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีผลต่อจิตใจใน 2 ลักษณะคือ

1) ท้อแท้ และ 2) เหมือนมีชีวิตใหม่ ตามรายละเอียดต่อไปนี้

### 4.1 ท้อแท้

เป็นความรู้สึกด้านจิตใจ ของผู้ให้ข้อมูลเมื่อรับรู้ว่ อาการเจ็บป่วยของตนเอง  
เป็นอาการปวดที่เรื้อรัง ต้องใช้เวลาในรักษาเป็นระยะเวลาาน ทำให้เกิดความวิตก และเบื่อหน่าย  
ต่อการเจ็บป่วย อยากให้ตนเองหายจากโรคที่เป็นอยู่ จึงพยายามแสวงหาทางรักษาเยียวยา และ  
เมื่อทราบว่าการรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้นั้น ไม่สามารถรักษาอาการปวดข้อเข่าของ  
ตนให้หายขาดได้ มีแค่บรรเทาอาการปวดชั่วคราวเท่านั้น จึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ ตามคำบอกเล่าที่ว่า



“...กินยาสมุนไพรเป็นที่ๆ กินแก้เซ็ด กินไปเรื่อยๆ กินไปกันตาย ม่ายรู้ว่าพริ้อแล้ว.โรคนี้อันเป็นมานาน รักษาไปมันก็ไม่หายขาด...”

(ป้านุ้ย)

“น้ำลูกยกอกิน เข้า – เย็น ทำอให้หาย พยายามจ้งแล้วแหละลูกเหอ แต่มันแก้แล้วลูกเหอ... ตั้งแต่แรกใหม่ๆโน้น รักษาจ้งแล้วไม่หาย”

(ป้าตี)

#### 4.2 เหมือนมีชีวิตใหม่

เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่พบว่า หลังใช้การรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านแล้ว อาการของตนดีขึ้น ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการปวดที่เป็นมาอย่างเรื้อรังอีกต่อไป และสามารถลุกเดินได้ จึงมีความรู้สึกเหมือนมีชีวิตใหม่ ตามคำบอกเล่าของป้าเก็บ ที่ว่า

“...หมดวิธีไม่รู้ทำพริ้อแล้ว ไปรักษามาหลายวิธีแล้วไม่หาย...เพราะว่าอยู่ๆ เหมือนอีกินยาตายแล้ว...นี่บาย เดินได้บ้าง เหมือนอีลืมหมด เหมือนกับว่าเกิดใหม่แล้ว...”

(ป้าเก็บ)

“ป้าอยากหาย ก็คิดว่าเพื่อนทำได้ เราก็ต้องทำได้...พอเดินได้แล้ว ยิ่งกำลังใจดีขึ้น...มันเหมือนคนตายไปไหนไม่รอดแล้ว กลับฟื้นขึ้นมาได้...”

(ป้าควน)

### 3. ผลต่อครอบครัว

การรักษาแบบพื้นบ้าน นอกจากจะมีประสิทธิภาพในการรักษาแล้ว พบว่ามีผลต่อครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลใน 2 ลักษณะคือ 1) ความคิดเห็นขัดแย้งกับลูก และ 2) สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 ความคิดเห็นขัดแย้งกับลูก

พบว่าเป็นผล ที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ ของการรักษา ในผู้ให้ข้อมูล 1 ราย เนื่องจากลูกชายมีความเป็นห่วงมารดาที่ปวดเข่า และคิดว่าวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านที่นำมาใช้นั้นได้ผลช้า เนื่องจากต้องใช้เวลาในการรักษานาน หากปล่อยไว้หลายวันคนอื่นจะคิดว่า ลูกไม่ดูแลมารดาที่ป่วย ตามคำบอกเล่าของป้านุ้ย ที่ว่า

“...เค้า (ลูกชาย) ไม่ช่วย เค้าเคืองว่าให้ป้าไปโรงพยาบาล ไปหาหมอแล้วป้าคือไม่ยอมไป...ป้าว่าป้าทำเองได้ ...เค้าว่าถ้าเรารักษาแบบนี้มันหายช้า ใครผ่านไปผ่านมาเห็นแม่นอนไม่สบาย เค้าว่าลูกไม่ดูแล เค้าอายคน...เพื่อนมาเห็นมันไม่บายใจ เรานั่งคบยา เป็นหืด (เป็นเล็กน้อย) เค้าว่าเป็นมาก เค้าว่าเป็นหนัก...อย่าให้เค้า หลงมันบาดหัวใจลูก ลูกบอกเราแล้ว ให้ไปโรงพยาบาลแต่เราไม่ไป...มันหมายถึง ทำร้ายความรู้สึกที่ลูกเป็นห่วงเรา”

(ป้านุ้ย)

ขณะเดียวกันลูกชายยังมีความเป็นห่วงมารดาที่ป่วย ได้ช่วยเหลือในการหาสมุนไพรที่ใช้ประคบให้ เมื่อรักษาไประยะหนึ่งอาการปวดเข่าของมารดาดีขึ้น ความขัดแย้งของลูกที่มีก็ค่อยๆ หายไป ตามคำบอกเล่าของป้าดวง ที่ว่า

“ ... หนามหมอยู่หลังโรงพยาบาล ลูกไปเอามาให้ 3 สอบใหญ่...เราตั้งใจทำให้หายอย่างเดียว มันก็หาย เบี้ยไม่ต้องเสีย ลูกเค้าก็ยินดีที่หาย...เค้าไม่เคือง เค้าเฉยๆเค้าไม่พูด เค้าไม่บอก แต่เราแล้วรู้ ถึงเค้าไม่พูดเราก็เข้าใจ”

(ป้าดวง)

### 3.1 สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว

เป็นผลอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล พบว่าขณะที่ผู้ให้ข้อมูลนำการรักษารูปแบบพื้นมาใช้ นั้น บุคคลในครอบครัวจะรับรู้ และมีส่วนร่วมช่วยเหลือในการบำบัดรักษาได้ตลอด ก่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และช่วยเหลือกันภายในครอบครัว ดังเช่นคำบอกเล่าที่ว่า

“...ไปนวด ที่ไปส่ง สิ่งไหนที่เค้าว่าหายเข็ด ก็อยากให้แม่ได้ทำ อยากให้แกหาย...”

(พี่นาลูกป้าตี)

“...แต่งตัวก็ถูกช่วย ไปสั้วมก็ต้องคลอไป ถ้ารังเกียจก็ไม่ต้องอยู่พั้นนี้แล้ว แก (สามี)ปล้ำเหนี่ยวอยู่ไม่ใช้น้อย...แกบ้าง ลูกบ้าง เทียวเก็บ เทียวหา ดัวย่าให้”

(ป้าเก็บ)

“แก (ภรรยา) จะเหยียบให้ทั้งตัว บางทีผมเมื่อยมากๆแกก็เหยียบให้... ถ้าว่าง ถ้าว่างแกเห็นผมยุ่งอยู่กับเส้นไหม เส้นไหม (นั่งนวดด้วยตัวเอง) ก็เหยียบให้... แต่ส่วนมากผมบีบให้แกมากกว่า...แกขอช่วยผม ประจำแหละ”

(ลุงดำ)

## ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีอาการปวดข้อเข่าขึ้น ก็จะแสวงหาวิธีการรักษาพยาบาล เพื่อให้อาการเจ็บป่วยของตนทุเลา หรือกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ทั้งนี้ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้วิธีการบำบัดรักษาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายจะแตกต่างกันไป จากการศึกษาสามารถบรรยาย และอธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมได้ใน 6 ลักษณะคือ 1) ลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีที่ได้ผล 2) ความเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแผนโบราณ 3) การเจ็บป่วยเรื้อรัง 4) เสียค่าใช้จ่ายน้อย 5) ประสบการณ์การรักษาของตนเองและครอบครัว และ 6) การพึ่งพาตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. ลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีที่ได้ผล

พบว่าเมื่อมีอาการปวดข้อเข่าขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นจะต้องแสวงหาวิธีการบำบัดรักษา เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ให้เร็วที่สุดไม่ว่าด้วยวิธีการใดๆก็ตาม และการรักษาบางอย่างผู้ให้ข้อมูลต้องทดลองทำพร้อมๆไปกับการรักษา ซึ่งอาจได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ก็ได้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“ป่าคิดเอาเอง เห็นคนเขาแนะนำมาว่า คบหนามหมอ (ประคบด้วยหนามหมอ) ใช้ในคนเข็ดตึง ป่าเลยทำตามๆ...ก็ทดลองเอาเอง เขาบอกว่าโหดดี เราก็เอามาทำ เขาไม่ได้ทำให้ ...ลองทำดู ถ้าทำแล้วไม่ดีค่อยหยุด...”

(ป่าตวน)

### 2. ความเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแบบแผนโบราณ

พบว่าเป็นเพราะประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเอง ที่เคยเห็นวิธีการรักษา หรือผู้ใกล้ชิดเคยใช้การรักษาดังกล่าวมาก่อน และหายจากอาการที่เป็นอยู่ จึงสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ผู้ให้ข้อมูล ในตัวหมอพื้นบ้านและความศักดิ์สิทธิ์ของคาถา ว่าสามารถจะรักษาอาการป่วยของตนเองให้หายได้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการรักษาดังกล่าว ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“เราต้องเชื่อ ว่าเค้ารักษาได้ ก็มีหลายคนแล้วที่เค้าทำให้หาย ...เค้ารักษามานานแล้ว”

(ลุงจิต)

“...ป่าเชื่อว่ามันได้ผลมากกว่าโชนี่ (ประคบด้วยใบกุ่ม) ...เพราะแก้วว่าคาถา แก่ทำ

แบบปิดไปกันแหละ”

(ป้าเก็บ)

### 3. การเจ็บป่วยเรื้อรัง

เนื่องจากอาการปวดข้อเข่าเสื่อมเป็นอาการปวดเรื้อรัง และก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมาก ดังนั้นหากพบว่าการรักษาด้วยวิธีใดที่ใช้แล้วได้ผล ก็จะใช้วิธีนั้นๆ ถึงแม้ันอาจจะเกิดอันตรายก็ตาม ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“โรคนี้เจ็บมานานแล้วมันไม่หายขาด พอได้กินยา (ยาผงสมุนไพร) ก็พอยังชั่วคราว...พอรู้สึก ว่าเข็ดพอดีพอร้ายไม่กินยานี้ละ พอว่าเข็ดหนักไปไม่รอดแล้ว ค่อยกินหล่าว...เพราะว่ามัน เข็ดไปไม่รอดแล้วนิ มันไม่รู้ว่าพันหรือแล้ว ตั้งเอาไว้ว่าตายก็ตาย นึกไปนั่นแล้ว...มันจำเป็น ต้องกินยานี้ ให้พอรอดหวังอีตาย เท่านั้นแหละ...ไอ้เข็ด มันเป็นโรคทรมาน ชัดใจจังแล้ว”

(ป้านุ้ย)

### 4. เสียค่าใช้จ่ายน้อย

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน เนื่องจากยาและอุปกรณ์ที่ใช้ รักษา มักจะหาได้จากชุมชนหรือภายในครัวเรือน ซึ่งมีวิธีการทำง่าย ๆ และมีความสะดวกในการนำ มาใช้ เช่น การประคบก้อนเฒ่า หรือการทำอุปกรณ์ช่วยนวดตัวเอง ในกรณีที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายบ้าง ก็เป็นเงินจำนวนน้อย ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“ไม่เสียหาย ก็ไม่เสียเบียด ของที่จะทำจะใช้ก็มีอยู่แล้ว...ก้อนเฒ่าไม่มียาทำเองง่าย ๆ ไม่ต้องเสียเงิน เสียทองหล่าว...เก็บหาเอาก็ได้ เอาที่มันเกลี้ยงๆ เป็นลูกหินตามควน...ตั้งไฟ ให้ร้อนแล้วเอามาคบ”

(ป้าดวน)

“หมอน้อย (อุปกรณ์ช่วยนวด มี 2 แบบคือ แบบเต้านมและคั่นโยก) ... ทำเองแหละ มีครบแหละ แต่ไอ้สองนมมันอยู่ข้างบน...ไอ้นี้ (หมอน้อยแบบคั่นโยก) ทำมาจากขาโต๊ะ หักๆ ฟังๆ ได้พาไปขายมั่งแล้ว ...ซื้อหัวสวมอย่างเดียวไปซื้อมาแต่เค้าขายโซฟา อันไม้ก็พาท ไปเอามาสวมให้มันได้ๆ ส่วนแหละ คือว่ามันไม่คายแรงแหละ ถ้าหัวไม้ก็ได้เหมือนกัน ...เรา เมื่อยๆ กลางคืนยกขึ้นทำเอง เรารู้สึกเมื่อยป่าไคเราก็ทำได้ ไตนอนหลับบายไปหล่าวแหละ”

(ลุงดำ)

ในบางวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น ค่ารถพยาบาล ค่ารถพยาบาล หรือค่าสมนาคุณหมอพื้นบ้านเมื่อรักษาหายแล้ว พบว่าผู้ให้ข้อมูลให้ความคิดเห็นว่าเป็นจำนวนเงินที่ไม่สูง เมื่อเปรียบเทียบกับผลที่ได้รับ หรือการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะนอกจากจะต้องเสียเงิน เสียเวลาแล้ว ยังเป็นภาระของลูกหลานในการที่ต้องพาไปตรวจ ต้องคอยดูแลเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...ไม่แพง รักษาที่บ้านไม่ต้องเสียใคร ด้วยยาเราหาได้ ถึงลุงล่า (ชื่อหมอพื้นบ้าน) แกไม่เอาเบี้ย เรามีน้ำใจให้แกเอง...รักษามากมายมาก จ่ายมากเหมือนกัน ไม่บายเข้าแล้ว เดี่ยวหาหมอนี้กินยาไม่ดีขึ้น หาไปสัก 3-4 หนถึงว่าอาการไม่ดีขึ้น ถึงไปที่ค่าใช้จ่ายแหละ ค่ารถบ้าง ถึงพอไปรักษากรุงเทพ ลูกเค้าก็ต้องเสียเวลาพาไป ...เงินพาทีกี่หมื่น พาทีกี่สองหมื่นห้า ก็ไม่พอ...ถึงต้องขายสวน เพราะว่าหลายแสนแล้วแหละที่รักษา...”

(ป้าเก็บ)

“...อาทิตย์ละครั้ง...แกก็คิดร้อยหนึ่ง...คนเค้าบิบบอยู่พันนั้นแหละ ในอยู่เค้าเอาคนอื่นสองร้อย...สู้อาพันนั้นแหละ ก็เราเจ็บ เราก็ต้องทน เพราะว่าเราออกมากินได้ ถ้าเราไม่บิบบเราออกมากินไม่ได้ เราพยายามไปพันนั้น...รายได้ก็แบ่งให้หมอบิบมั่ง ทำบุญมั่ง”

(ป้าแก้ว)

“แต่แรกว่าเจ็บ กินยาบอกไม่ถูก กินมั่ง ฉีดมั่ง ถึงไปหาหมอที่คลินิก ไปรักษาอยู่ 4 เดือน...ก็ไปทุกเจ็ดวันนั้นแหละ เจ็ดวัน 250 เจ็ดวัน 200 รักษาไปตั้ง 4 เดือนก็ไม่ดีขึ้น...ใช้ลูกคบ ลูก 60 บาท ซื้อมา 2 ลูก คบสองหัวเข้าเลย...หน่วยหนึ่ง 6-7 วันได้ บางทีก็สิบหว่าวัน ก็ดีหว่า ได้ทำที่บ้านได้ ไม่ต้องรบกวนลูกพาไปบ้านหมอล่าว”

(ป้าดี)

## 5. ประสบการณ์การรักษาของตนเองและครอบครัว

ประสบการณ์การรักษาที่ผ่านมาในอดีต เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน เนื่องจากเมื่อมีบุคคลในครอบครัวมีอาการปวดเข่าเกิดขึ้น วิธีการ หรือการรักษาแบบใดที่เคยรักษากับตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวแล้วได้ผล ก็จะถูกนำกลับมาใช้ในการรักษาคราวต่อไป เมื่อมีการเจ็บป่วยซ้ำด้วยโรค หรืออาการอย่างเดียวกันอีก ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“... แม่ของลูกไว้เค้าเข็ดพันนี้แหละ (เข็ดแบบเดียวกัน) เค้ากินยานี้ แล้วหายเข็ด...”

เค้าแนะนำให้กิน ...ถึงเข็ดนี้หายจริง แต่ก่อนไปไหนไม่หลุด พอกิน (กินยาสมุนไพร) แล้วไปไหนได้ พอหายเข็ด นานๆ พอเข็ดขึ้นมา เราก็กินหล่าว... พออยู่นานๆถึงเข็ดหล่าว ได้กินยานี้ พอได้เดินหล่าว”

(ป้านุ้ย)

“ทำให้หลานแหละตอนนั้น มันเที่ยวเจ็บแบบนี้ (ปวดเข่า) อ้วนนิ อยู่อ้วน...มานอนให้แม่ทำให้พอเดินได้หล่าว... เสร็จนี้ ก็ทำให้ป้า มันดีที่บวมมันยุบลงหมด”

(ป้าเก็บ)

“...คนข้างบ้านบ้าง ญาติๆบ้าง เค้าเห็นเค้าก็แนะนำมา...ก็ปวดเข็ดๆแบบนี้แหละ บางคนก็เคยทำ บางคนเค้าก็บายดี แต่ว่าเค้าจำต่อกันมา...เค้าว่าหัวไหล เค้าเคยเห็นคนใช้มาก่อนได้ผลดีเลยแนะนำอีกที่”

(ป้าดวง)

## 6. การพึ่งพาตนเอง

เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล ใช้การรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน เนื่องจากวิธีการต่างๆที่นำมาใช้ เป็นวิธีการที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“เพื่อนมาทำให้ไม่ได้ เราต้องทำเองมันได้รู้จิงหวะ ว่าเจ็บตรงไหนกดแรงแค่ไหน... หมายถึงถ้าเราทำเองเรารู้ว่าตรงไหนเราเจ็บปวด เราได้ทำได้ถูกต้อง ทำได้ถูกที่เจ็บ...ถ้าที่เราปวดจิง ก็ทำเอาเอง ก็ไม่ต้องกวนใคร”

(ป้าอ้วน)

“...พอว่าตี 3 (บ่าย 3 โมงเย็น) เตรียมของที่อิทำให้พร้อม ของที่จะใช้คลานไปเอามาให้หมด ...ต่อเดียวเวลาทำเราไม่ต้องหยิบโหรงแล้ว เราไม่ใช่ใครทำ ...เราต้องทำ เราต้องทำเอาเอง สิ่งนี้มือเรายังดีอยู่หะย เพียงแต่ว่าเราเจ็บเท่านั้น...คนแกก็ต้องช่วยเหลือตัวเอง ไม่ต้องไปรบกวนใคร อิใช้ว่าให้ลูกพันนี้ ผัวพันนี้ม้าย ทำเองได้”

(ป้าดวง)

## ปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล ขณะใช้การรักษาแบบพื้นบ้านบางวิธี เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยุติการใช้ หรือเปลี่ยนวิธีไปใช้การรักษาอย่างอื่นแทน จากการศึกษาพบว่ามี 4 ลักษณะคือ 1) ได้ผลช้า 2) บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 3) เกิดอาการข้างเคียงของการใช้ยาผง และ 4) ขาดวัตถุดิบ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 1. ได้ผลช้า

มีผู้ให้ข้อมูล 2 รายพบว่า วิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่านั้นได้ผลช้า เนื่องจากยาที่นำมาใช้ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพร ซึ่งจะออกฤทธิ์ในการรักษาช้า ทำให้ต้องใช้เวลานานหลายวันกว่าจะเห็นผล ไม่เหมือนยาแบบแผนปัจจุบันที่ออกฤทธิ์เร็วกว่า ตามคำบอกเล่าที่ว่า

“...ยายบ้านเอามาต้ม...แบบกินบางทีรสชาติมันไม่เหมือนกัน มันเฝี้ยวขม ถึงยาหลววงกินแล้วไปขมใน เราไม่รู้ เลยกินง่าย...ถ้าฤทธิ์ ยาหลววงออกฤทธิ์เร็ว หวาของพื้นบ้าน...ของเรารักษาเรื่อยๆแบบนั้นแหละ ไม่รู้ว่ากี่วันอ๋หาย...”

(ป้าแก้ว)

“รักษาพื้นบ้านมันช้า...มันช้าแหละ ...ก็สมุนไพร ต้องไปหาอยู่ก่อนหล่าว หวางอีหาได้ก็ ต้องช่วยกัน...ได้มาแล้วมานั่งล้าง นั่งต้มอยู่หล่าว ไม่เหมือนยาในอยู่ เบ็หมัดเป็นของได้กินเลย”

(ป้าอ้วน)

### 2. บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล 3 รายเลิกใช้วิธีการดังกล่าว เนื่องจากวิธีที่นำมาใช้ไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกเกรงใจ ที่ต้องให้คนอื่นช่วยทำ จึงเปลี่ยนมาใช้การรักษาวิธีอื่นแทน หรือหยุดใช้ ดังคำบอกเล่าของป้าดวงและป้าใจ ที่ว่า

“... นอกจากว่า หนามหมอที่จะใช้มันอยู่ไกล ต้องขอช่วยให้ลูกไปเอาให้ เราเกรงใจ ลูกเลยหยุดมาใช้หัวโพลแทน...ใช้รบกวนเพื่อนมันไม่ได้ บางวันเค้าหาให้ บางวันเค้าไม่บายใจ เค้าไม่หาให้ ...เค้าไม่ได้แหงโห แต่ถ้าใช้แล้ว เค้าไม่ไปเอามาให้เราน้อยใจ ว่าเรารักลูกเลี้ยงลูกใช้ไปเอาเท่านี้ไม่ไปเอาให้”

(ป้าดวง)

“ก้อนเส้าต้องขอช่วยเพื่อนเค้า ต้องขอช่วยเด็ก (หลาน) บางครั้งเขาติดธุระ เราต้องรอ...หมกเสร็จมันร้อน ก้อนเส้าไม่ใหญ่ น้ำหนักประมาณ 2 กิโลได้... แต่มันร้อน เรายกลำบาก ต้องให้คนอื่นช่วยยก เลยมานเหยียบพลกแทน”

(ป้าใจ)

### 3. เกิดอาการข้างเคียงของการใช้ยามง

เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย เลิกรับประทานยามงสมุนไพร เนื่องจากอาการปวดข้อเข่าเสื่อม จะมีอาการปวดเรื้อรังและทรมาณมาก เมื่อได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีอาการปวดเข่ารับประทานแล้วได้ผล จึงมักเชื่อและซื้อมารับประทาน ทำให้เกิดอาการข้างเคียงของการรับประทานยาดังกล่าวได้ ดังเช่นคำบอกเล่าที่ว่า

“... อย่าเอาเด็ดขาดขอร้อง ไม่กินแล้วยาผีบอก ขึ้นใจเลยป้า...บวมเพ่ บวมทั้งตัว แล้วเมื่อยตัวไม่รู้บอกไม่ถูก...เพื่อนเค้าอีกทีหนา พอว่าเค้าหายแล้ว เค้ามาบอกให้ซื้อไม่เอาแล้ว ให้ฟรีๆก็ไม่เอาแล้ว...กินตอนนั้น มีแต่บวม...”

(ป้าเที่ยง)

“ยามงนี้ กินไม่ได้สักปีที ญาติที่เข็ดเข่า เค้ากินแล้วดีขึ้น เขาว่าให้กินแลสักที ...ให้เค้าช่วยซื้อมาให้ หลังกินหายเลย ลูกเดินได้ไม่ปวดไหน...พอว่าเค้ามาบอกมากมาย เค้าว่ากินมากมายไม่ดี มันเทียบบวมตามตัว...ลูกสาวเลยเอาไปตรวจให้...หลังจากนั้นเค้าสั่งไม่ให้กิน...เค้าว่าไม่ดีมีสารอะไรไม่รู้ป้าเรียกไม่ถูก...เลยเอาไปทิ้งเลยไม่ใช่เดี๋ยวเจ็บ ก็อีกนั่นแหละ...”

(ป้าดี)

### 4. ขาดวัตถุดิบ

เนื่องจากการรักษาแบบพื้นบ้านส่วนใหญ่ จะใช้สมุนไพรเป็นหลักในการรักษา แต่พบว่าในปัจจุบันสมุนไพรตามธรรมชาติหายากและเริ่มขาดแคลน เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ในการปรุงยา จึงต้องซื้อในราคาที่แพง และหากไม่มีก็ต้องเปลี่ยนตัวยาสสมุนไพรเป็นชนิดอื่น ที่มีสรรพคุณทางยาที่ใช้แทนกันได้ ดังคำบอกเล่า ที่ว่า

“บางที่ผมไปหาตามเทคโนโลยี (ชื่อวิทยาลัยแห่งหนึ่ง) คือธรรมดาถนนรถไฟ (ถนนใกล้สถานีอนามัย) มีเยอะ เดียวนี้คนอยู่หมด... ที่จริงในเมืองลุยแต่แรก ตามบ้านๆมันเทียบออก



เค้าว่าไม่ดีมีสารอะไรไม่รู้ป่าเรียกไม่ถูก...เลยเอาไปทิ้งเลยไม่ใช่ไผ่เดียวเจ็บ ก็อีกินหล่าว...”  
(ป่าดี)

#### 4. ชาดวัตตุดิบ

เนื่องจากการรักษาแบบพื้นบ้านส่วนใหญ่ จะใช้สมุนไพรเป็นหลักในการรักษา แต่พบว่าในปัจจุบันสมุนไพรตามธรรมชาติหายากและเริ่มขาดแคลน เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ในการปรุงยา จึงต้องซื้อในราคาที่แพง และหากไม่มีก็ต้องเปลี่ยนตัวยาสมุนไพรเป็นชนิดอื่น ที่มีสรรพคุณทางยาที่ใช้แทนกันได้ ดังคำบอกเล่า ที่ว่า

“บางที่ผมไปหาตามเทคโนโลยี (ชื่อวิทยาลัยแห่งหนึ่ง) คือธรรมดาถนนรถไฟ (ถนนใกล้สถานีอนามัย) มีเยอะ เดี่ยวนี้คนอยู่หมด... ที่จริงในเมืองลุยแต่แรก ตามบ้านๆมันเที่ยวออกเค้าชี้พื้นเสี่ยะหมด ผมไปเห็นบ้านใครมีใบกุ่มผมไปเด็ดทำยาอยู่บ่อย ...ที่มันยังขาดถ้าไม่มีเราก็ซื้อที่ร้าน ...มันราคาก็ตั้งไว้ตามเรื่องแหละ ราคาก็แพงขึ้น ...บางอย่างเราก็ตัดมันบ้างเหมือนกัน ถ้ามันไม่มีเลยไม่รู้เอามาแต่ไหน เราไปเที่ยวหาบางที่มันลำบาก มันไม่มีที่หา ที่มันอยู่ในป่าในไพรพันนั้น”

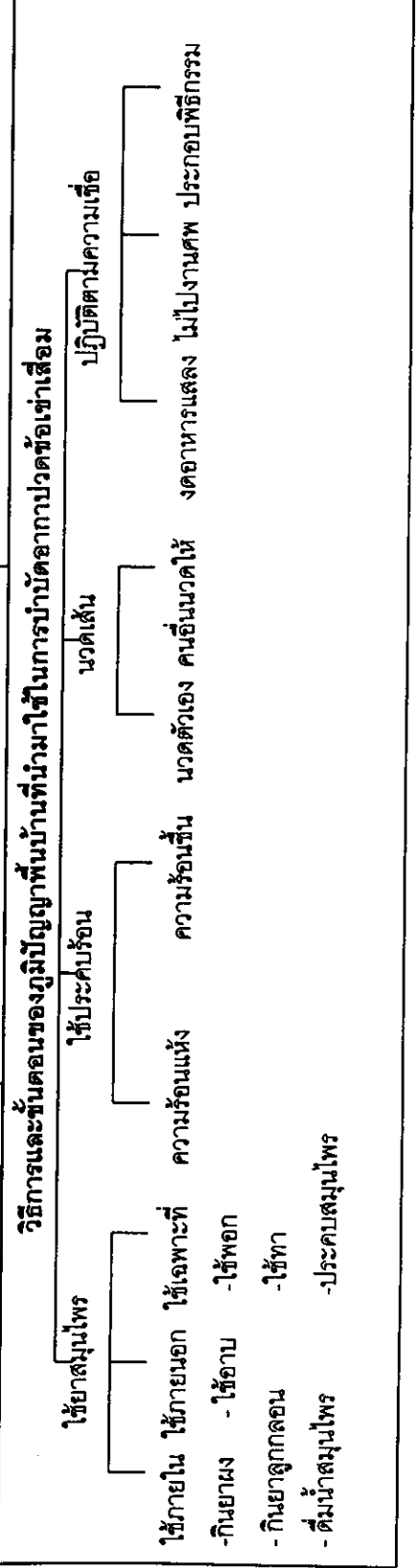
(ลุงดำ)

“หนามหมอ มันหายากแหละเดี๋ยวนี้ เมื่อก่อนแถวนี้ก็มีไม่ต้องไปหาไกล ...หัวไหลใช้แทนได้ (ใช้แทนหนามหมอได้) ...เลยหยุดมาใช้หัวไหลแทน”

(ป่าดวน)

สรุปประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน

<p>ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีที่ได้ผล</li> <li>2. เชื่อมันศรัทธาในการรักษาแผนโบราณ</li> <li>3. การเจ็บป่วยเรื้อรัง</li> <li>4. เสียค่าใช้จ่ายน้อย</li> <li>5. ประสบการณ์การรักษาของตนเองและครอบครัว</li> <li>6. การพึ่งพาตนเอง</li> </ol>	<p>ความหมายของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลานาน</li> <li>1.1 เป็นการรักษาที่ทำได้ด้วยตนเอง</li> <li>1.2 เป็นการรักษาที่มีการนำวัสดุภูมิปัญญามาใช้</li> <li>1.3 เป็นวิธีที่ใช้เวลา</li> <li>2. เป็นการดูแลตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย</li> <li>3. เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา</li> <li>3.1 ได้พบเห็นการปฏิบัติในวิถีชีวิต</li> <li>3.2 ได้รับการบอกเล่าและนำต่อกันมา</li> </ol>	<p>ผลของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลต่อร่างกาย             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 หายปวดหายเข็ด</li> <li>1.2 บรรเทาอาการปวดข้อเข่าเสื่อม</li> <li>1.3 ไม่ได้ผล</li> </ol> </li> <li>2. ผลต่อจิตใจ             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ท้อแท้</li> <li>2.2 เหมือนมีชีวิตใหม่</li> </ol> </li> <li>3. ผลต่อครอบครัว             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ความคิดเห็นขัดแย้งกับลูก</li> <li>3.2 สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว</li> </ol> </li> </ol>	<p>ปัญหาและอุปสรรคของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ได้ผลช้า</li> <li>2. บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือ</li> <li>3. เกิดอาการข้างเคียงของการใช้ยา</li> <li>4. ขาดวัตถุดิบ</li> </ol>
---	---	--	---



## การอภิปรายผล

ผลการศึกษา ประสพการณ์ของผู้สูงอายุ ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ด้วย ภูมิปัญญาพื้นบ้าน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล** จากการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 60 – 74 ปี ซึ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (Wold, 1993) จากการศึกษาของเกสท์และคูลเกอร์ (Gates & Cuckler, 1994) พบว่า ในช่วงอายุมากกว่า 55 ปี เพศหญิงจะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม และมีความรุนแรงของโรคได้มากกว่าเพศชายถึงสองเท่า สาเหตุเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุหญิงมีโอกาสอ้วนมากกว่า จึงทำให้เกิดแรงกดลงบนกระดูกอ่อนผิวข้อมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย นอกจากนั้นการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นตัวป้องกันความเสื่อม ของกระดูกอ่อนผิวข้อในผู้หญิงสูงอายุ ส่งผลให้การเสื่อมมีความรุนแรงมากขึ้น (Cailliet, 1991; Felson & Zhang, 1998; Gates & Cuckler, 1994) และร้อยละ 70-85 พบใน ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี (Gates & Cuckler, 1994; Lee, 1993) เพราะอายุที่เพิ่มขึ้น กระดูกอ่อนผิวข้อจะมีความยืดหยุ่นลดลง รวมทั้งมีการเสื่อมของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นที่ยึดข้อเข่า ทำให้ข้อเข่าไม่มั่นคง (Howell & Pelletier, 1993) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด นับถือศาสนาพุทธ ตามลักษณะของประเทศ ที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ทั้งหมดมีสถานภาพสมรสคู่ อาจเป็นเพราะยังเป็นผู้สูงอายุในวัยต้น ทำให้การตายจากกันของคู่สมรสยังมีน้อย และมี 2 ราย ที่เป็นการแต่งงานครั้งที่ 2 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบประถมศึกษา เนื่องจากระบบการศึกษาภาคบังคับของประเทศไทยในอดีต กำหนดถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เท่านั้น อาชีพหลักในอดีต ส่วนใหญ่ทำนา และค้าขาย ซึ่งเป็นลักษณะของการทำงานที่ต้องยืนนาน เดินนาน แบก/ยก/หิ้วของหนัก ทำให้มีการลงน้ำหนักบนข้อเข่ามากและเป็นเวลานาน ประกอบกับผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้มีรูปร่างอ้วน จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าคนปกติ (Felson & Zhang, 1988) ส่วนในรายที่ประกอบอาชีพรับจ้างขนของแม้จะมีรูปร่างผอม แต่ลักษณะงานที่ทำ จะเป็นงานที่ใช้ข้อเข่ามากเช่นกัน และในรายที่รับราชการพบว่า จะมีรูปร่างอ้วน ทำให้มีการลงน้ำหนักบริเวณข้อเข่ามาก จึงมีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้ ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีรายได้ต่อเดือน 2,000-3,000 บาท ซึ่งจัดว่ามีฐานะค่อนข้างยากจน (สุทธิชัย, ราณี, ธนารดี, และชเนตตี, 2543) อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลรับรู้ ว่า เพียงพอต่อการใช้จ่าย สอดคล้องกับการศึกษาของนภาพร, มาลินี, และจันทร์เพ็ญ (2532) ที่ศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากร

ผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าถึงแม้ผู้สูงอายุจะมีรายได้ค่อนข้างต่ำ แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึก  
ว่ารายได้พอใช้จ่าย อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุไทยมีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย หรือมีเพียงส่วนน้อย  
เท่านั้นที่ยังมีการค่าใช้จ่ายอื่นๆภายในครอบครัว จึงทำให้รายได้ที่ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ผลการศึกษาประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญา  
พื้นบ้าน ได้แยกอภิปรายตามการให้ความหมาย วิธีการและขั้นตอนที่นำมาใช้ ผลของการใช้ ปัจจัย  
ที่มีผลต่อการใช้ และปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุที่ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการ  
ปวดข้อเข่าเสื่อม ได้ดังนี้

ความหมายของการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผลการ  
ศึกษาผู้ให้ข้อมูล ได้ให้ความหมายของการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน  
ที่สอดคล้องกัน 3 ลักษณะคือ 1) เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลา 2) เป็นการดูแล  
ตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย และ 3) เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา จากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอด  
ความรู้สึกออกมา ใน 3 ลักษณะเช่นนี้ เนื่องจาก

เป็นการรักษาที่ง่ายและสะดวกแต่ต้องใช้เวลา การให้ความหมายในลักษณะนี้  
ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า เนื่องจากวิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้นั้น มีขั้นตอนในการ  
ทำที่ง่ายและไม่ยุ่งยาก สามารถทำได้ด้วยตนเองเมื่ออยู่ที่บ้าน เช่น การนวด การประคบน้ำร้อน  
การประคบสมุนไพร โดยใช้วัสดุที่สามารถหาได้จากครัวเรือน และหากเป็นสมุนไพรก็จะเป็น  
สมุนไพรที่ปลูกเองรอบๆบริเวณบ้าน หรือที่มีตามแหล่งธรรมชาติในชุมชน เช่น ใพล ผักเสี้ยนผี  
พลับพลึง หรือกุ่มน้ำ เป็นต้น ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นภูมิปัญญาของคนไทย  
ด้านการดูแลสุขภาพที่อิงหลักธรรมชาติที่เรียบง่าย (ยิ่งยง, 2538) และสอดคล้องกับวิถีชีวิตในระบบ  
สังคม ความเชื่อ และวัฒนธรรมของชาวบ้าน (เพ็ญจันทร์, 2532) ส่วนใหญ่จะมีกรรมวิธีทำแบบ  
ความรู้ดั้งเดิม และไม่ได้พึ่งพาเทคโนโลยีที่ทันสมัย เช่น การหั่น บด และต้ม การใช้ก็มีแต่กิน ทา  
พอก อาบ หรือแช่ (อวย, 2527) ทำให้ต้องใช้เวลาในการจัดเตรียมวัตถุดิบ เพื่อใช้ในการรักษามาก  
กว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน

เป็นการดูแลตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย การให้ความหมาย ในลักษณะที่เป็นการดูแล  
ตนเองเมื่อเริ่มเจ็บป่วย ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า เมื่อรับรู้ว่ามีอาการปวดข้อเข่า ได้มีการนำวิธีการต่างๆ  
ภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ตั้งแต่รับรู้ว่ามีอาการเจ็บป่วย เช่น การนวดตัว  
เอง การประคบน้ำร้อน เป็นต้น ทั้งนี้วิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้นั้น จะเป็นการ  
รักษาที่ง่ายและสะดวก ที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถนำมาใช้ในการดูแลตนเองเบื้องต้น เมื่อมีอาการปวด  
ข้อเข่าได้ สอดคล้องกับที่เลวิน (Levin, 1976: 206) กล่าวว่า "การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่

บุคคลทั่วไปสามารถกระทำได้ด้วยตนเองทั้งในด้านการส่งเสริม ป้องกัน วินิจฉัยโรค และจัดการรักษาตนเองเบื้องต้น นับเป็นแหล่งประโยชน์พื้นฐานของระบบบริการสุขภาพ" แสดงให้เห็นศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้ให้ข้อมูล สอดคล้องกับการศึกษาของชนิษฐา (2542) ได้ศึกษาวิถีชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในหมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่งในภาคใต้ พบว่าเมื่อมีการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุจะมีการดูแลตนเองด้วยการปฏิบัติตัว เพื่อให้ทุเลาอาการ เพราะส่วนใหญ่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเดิมๆที่มีความรู้และประสบการณ์มาแล้ว เช่น เป็นลม ท้องผูก มีไข้ เป็นหวัดมีน้ำมูก และปวดเข่า แต่เมื่อรักษาไประยะหนึ่งแล้วประเมินผลว่า อาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ไม่ดีขึ้น ก็จะเปลี่ยนการรักษาต่อไป และสอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์วัลย์และคณะ (2530) วีระพันธ์, เกียรติรัตน์, และนงลักษณ์ (2531) และนงลักษณ์ (2542) ที่พบว่าเมื่อประชาชนเจ็บป่วยส่วนใหญ่ จะเลือกวิธีการรักษาตนเองเป็นลำดับแรกมากที่สุด

เป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา การให้ความหมาย ในลักษณะเป็นการสืบทอดความรู้ต่อกันมา โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า เมื่อมีอาการปวดเข่าเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจะมีการบำบัดอาการปวดของตน ทั้งรักษากันเองโดยผ่านการปรึกษาในหมู่บ้านที่น้อง เพื่อนฝูง หรือผู้ใกล้ชิดตามประสบการณ์ และความเชื่อที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมา เช่น การงดอาหารแสลง หรือการประคบสมุนไพรด้วยไพล เป็นต้น และเมื่อวิธีการเหล่านั้นได้ผล ก็จะมีการบอกต่อกันไป ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง มนุษย์ก็ต้องพยายามชวนช่วยรักษาด้วยวิธีต่างๆ เพื่อนำบัดแก้ไขให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด นอกจากนี้ เหตุเพราะมนุษย์มีระบบความคิดที่ซับซ้อน มีภาษา หรือสัญลักษณ์เฉพาะอย่าง ในการพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีกลุ่มสังคมที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นเมื่อมีสมาชิกคนใดของกลุ่มเกิดการเจ็บป่วย ก็พยายามร่วมกันหาทางออกในการแก้ไข ทางเลือกใดที่คิดว่าน่าจะทำให้สมาชิกคนนั้นหายก็จะนำมารักษา หากการรักษาไม่ได้ผล ก็จะพยายามหาวิธีการรักษาอื่นต่อไปจนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมที่สุด ที่สามารถแก้ไขอาการเจ็บป่วยนั้นได้ ส่วนทางเลือกใดที่รักษาแล้วได้ผล ก็ยึดเป็นทางเลือกหลักในการรักษาคราวต่อไป หากมีการเจ็บป่วยซ้ำด้วยโรค หรืออาการเดียวกันอีก (วิวัฒน์, 2542) ซึ่งการรักษาดังกล่าว เกิดจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์การแสวงหาการรักษาในอดีตและสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีความหลากหลายกันไปในแต่ละภูมิภาค แต่ละสังคม และกลุ่มชาติพันธุ์ (เสาวภา, พรทิพย์, และเพ็ญภา, 2539) จนได้ข้อสรุปเกี่ยวกับความรู้และวิธีการรักษาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพเหล่านั้นด้วยตนเอง ครอบครัว เครือข่ายทางสังคม หรือบุคคลในชุมชน (พิมพ์วัลย์, 2530) เช่น การศึกษาของวุฒินันท์ (2534) ได้ศึกษาการรักษาแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรของชาวชนบท อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์

พบว่าเมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กน้อยชาวบ้านจะทำการรักษาด้วยตนเอง โดยใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามท้องถิ่น จากประสบการณ์และความรู้ที่ได้จากบรรพบุรุษ หากรักษาตนเองไม่หายจะปรึกษาหมอแผนโบราณ หมอพื้นบ้าน หมอพระที่อยู่ในหมู่บ้าน และสอดคล้องกับการศึกษาเกษตร (2536) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดปทุมธานี พบว่าผู้ป่วยจะมีการรักษาตนเองเบื้องต้น ตามประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดกันมา

วิธีการและขั้นตอนของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้เป็น 4 วิธีคือ 1) ใช้ยาสมุนไพร 2) ใช้ประคบร้อน 3) นวดเส้น และ 4) ปฏิบัติตามความเชื่อ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ใช้ยาสมุนไพร จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการนำสมุนไพรมาใช้ในรูปของ ยาผง ยาลูกกลอน ใช้อาบ ใช้พอก ใช้ทา และประคบ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น หรือปลูกไว้ตามบริเวณบ้าน จึงหาได้ง่ายและมีความสะดวกในการนำมาใช้ โดยมีประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรรักษาโรค จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือได้รับคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน และมีความเชื่อในสรรพคุณทางยาว่า สามารถบรรเทาอาการปวดข้อเข่าได้ จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีการนำสมุนไพรมาใช้หลายชนิด ได้แก่ กุ่มน้ำ ปุด (เร่ว) เจียงพำ (กระดุกไก่ดำ) หนามหมอ (เหงือกปลาหมอ) ยอดกล้วยปลิง เถาวัลย์เปรียง หนุมานประสานกาย ย่านเ็น (เถาเอ็นอ่อน) ไพล และขิง ซึ่งสามารถจำแนกสมุนไพรตามหลักเภสัชวัตถุ ที่นำมาใช้ปรุงเป็นยาสำหรับรักษาโรคได้ดังนี้ (วุฒิ, 2542)

1.1 จำพวกต้น ได้แก่พืชต่างๆ ที่นิยมเรียกว่าต้น มีทั้งพืชล้มลุก พืชยืนต้น เช่น ได้แก่ กุ่มน้ำ แก้วปุดเส้น แก้วโรชข้ออักเสบ (มาโนชและเพ็ญนภา, 2538; วุฒิ, 2540) ปุด (เร่ว) ช่วยขับลม (กัญจน, 2542; วุฒิ, 2540) เจียงพำ (กระดุกไก่ดำ) แก้วปุดบวมตามข้อ (วุฒิ, 2540) หนามหมอ (เหงือกปลาหมอ) ใช้แก้ปวดข้อ (รุ่งระวีและคณะ, 2542; สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2540) ยอดกล้วยปลิง เถาวัลย์เปรียง หนุมานประสานกาย ย่านเ็น (เถาเอ็นอ่อน) ไพล และขิง ขับลมในลำไส้ แก้อาเจียน (รุ่งระวีและคณะ, 2542; วุฒิ, 2540) และกล้วยปลิง ช่วยรักษาอาการฟกช้ำ บวม เคล็ดขัดยอก และปวดเมื่อย (รุ่งระวีและคณะ, 2542; วุฒิ, 2540, สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2540)

1.2 จำพวกเถา-เครือ ได้แก่ พืชที่มีลำต้นเป็นเถา เครือ พาดพันไปเกาะสิ่งต่างๆ หรือเลื้อยไปตามพื้นดิน เช่น เถาวัลย์เปรียง แก้วปุดเมื่อยตามร่างกาย (วุฒิ, 2540) หนุมานประสานกาย แก้ว

ปวดเมื่อยตามตัว แก้วน้ำใน ทำให้เลือดลมเดินดี (วุฒิ, 2540, สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2540)  
 ย่านเอ็น (เถาเอ็นอ่อน) ใช้แก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็น (วุฒิ, 2540)

1.3 จำพวกหัว-เหง้า เป็นพืชจำพวกลงหัว (รากเก็บสะสมอาหาร) หรือ มีลำต้นใต้ดิน (เหง้า) ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก ลำต้นหรือใบเหี่ยวแห้งไปในหน้าแล้ง และงอกงามในหน้าฝน เช่น โพล เป็นยาลดอักเสบแก้ปวดข้อ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว (เพยาร์, 2537; วิทย์, 2533; วุฒิ, 2540) จึง ขับลม แก้อาเจียน (วุฒิ, 2540; สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2540)

1.4 จำพวกผัก เป็นพืชที่นิยมเรียกกันว่าผัก มีต้นเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง หรืออาจใช้เป็นอาหาร ทั้งที่อยู่ในน้ำ และบนบก เช่น แก้ว ผักเสี้ยนผี แก้วปูด แก้วโรคราเชื้ออักเสบ (มานิชและเพ็ญภา, 2538; วุฒิ, 2540)

สอดคล้องกับการศึกษาของสุมาลและคณะ (2537) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชนบท พบว่าครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วยด้วยอาการปวดข้อ มีการใช้สมุนไพรรักษาตนเอง สาเหตุที่เลือกใช้สมุนไพรเพราะหาง่ายปลูกได้เอง ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร ได้รับคำแนะนำมาจากเพื่อน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของโกมาตร (2533) ได้ศึกษาระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบท พบว่าการใช้สมุนไพรมักเป็นของหาง่ายใกล้มือ โดยที่ความรู้นี้เป็นประสบการณ์ที่รู้และใช้ต่อกันมา

นอกจากนี้ยังพบว่า ในแต่ละท้องถิ่นจะมีการนำสมุนไพร มาใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพรที่สามารถจัดหาได้ และประสบการณ์ความรู้ที่ได้รับคำแนะนำต่อกันมา เช่น การศึกษาของนงลักษณ์ (2542) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าผู้สูงอายุเคยใช้สมุนไพรรักษาร้อยละ 49.2 และปัจจุบันยังใช้อยู่ร้อยละ 11.4 สมุนไพรที่ส่วนใหญ่ใช้ ได้แก่ ใบโหระพา ขอบนางเล็ก หัวขาย หัวโพล ยาตำ และดีเกลือ สาเหตุที่เลือกใช้สมุนไพร เพราะคนอื่นใช้แล้วดีขึ้น และหาง่ายปลูกได้เอง ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร จากการได้รับคำแนะนำมาจากเพื่อนบ้าน และจากการศึกษาของอรุณพรและคณะ (2540) ได้ศึกษาภูมิปัญญาหมอยาพื้นบ้านในเขตภาคใต้ของไทย พบว่าหมอยาพื้นบ้านนิยมใช้ จึง ดีปลี เถาวัลย์เปรียงและเถาเอ็นทั้งสอง ในการรักษาโรคปวดข้อ ข้ออักเสบ มากที่สุด

ยามง ที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้นั้น พบว่าส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีอาการปวดเข่าใช้แล้วได้ผล ได้แนะนำต่อกันมาให้รับประทาน โดยมีความเชื่อว่าเป็นยาฝิ่นอก ที่ทำจากสมุนไพร และมีสรรพคุณในการรักษาได้จริง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยารักษาโรคของไทย นั้นมีมานาน โดยการจดจำ สังเกต และเรียนรู้จากตำรา หรือจากการเรียนรู้สืบเนื่องต่อกันมา ไม่ใช่

ศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์ทางเคมี (สุทธิพงศ์, 2542) และนอกจากนี้ มีบางส่วนเรียนรู้จากวิญญานของผู้ตายที่เข้ามาเข้าฝัน เรียกว่ายาผีบอก (ชลอ, 2522; ลือชัยและรุจินาถ, 2535; อวย, 2521) ทำให้มีความเชื่อในสรรพคุณของยาว่า สามารถรักษาโรคได้ ในปัจจุบันการผลิตยาแผนโบราณของไทย มี 28 วิธี (วุฒิ, 2542) ยาผงเป็นวิธีการหนึ่ง ของการผลิตยาแผนโบราณ ที่ปรุงจากส่วนของสมุนไพรแต่ละชนิดเป็นผงชนิดเดียว หรือหลายชนิดผสมกัน ละลายน้ำกระสายต่างๆกัน (มาโนชและเพ็ญภา, 2537)

การรับประทานยาสมุนไพรที่พบว่า ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้อีกวิธีคือ การรับประทานยา ลูกกลอน ตามคำแนะนำของผู้ที่มีอาการปวดเข่า ที่รับประทานแล้วอาการดีขึ้นมา ซึ่งยา ลูกกลอนเป็นอีกวิธีการหนึ่งของการผลิตยาแผนโบราณของไทย ในการเตรียมยา ลูกกลอน ต้องใช้สารเหนียว เช่น น้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อม ช่วยให้ผงยาเกาะตัว บั่นเป็นลูกกลอนได้ง่าย และมีรสหวาน (พร้อมจิต, 2542)

นอกจากนี้ มีผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ดื่มน้ำสมุนไพรที่ทำจากผลยอ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยความเชื่อในสรรพคุณว่า สามารถบำบัดอาการปวดเข่าได้ โดยนำมาบั่นแล้วกรองเอาน้ำดื่ม ซึ่งเป็นวิธีการทำที่ง่ายและไม่ยุ่งยาก จากผลการศึกษาดังกล่าว เมื่อนำมาศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ผลยอมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ ในตำราแพทย์แผนโบราณกล่าวว่า ใช้ผลยอหั่นเอาไปปิ้งไฟพอเหลืองกรอบ ต้มน้ำเป็นกระสายยา ใช้ร่วมกับยาอื่นแก้คลื่นไส้ อาเจียน (มาโนชและเพ็ญภา, 2538; วุฒิ, 2540; สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2540) ผลยอสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มได้ แต่ไม่ควรให้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไต เนื่องจากมีปริมาณโพแทสเซียมค่อนข้างสูง และไม่มีปรากฏการทำน้ำลูกยอในตำราไทย (สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545 <http://www.medplant.mahidol.ac.th>) อย่างไรก็ตามมีรายงานเป็นบุคคลว่า รับประทานน้ำลูกยอแล้วสามารถลดความดันโลหิตสูงได้ เพิ่มพลังงาน สดชื่น ลดการอักเสบ ช่วยรักษาหวัด ระวังปวด รักษาเมะเร็ง โรคเอดส์ และลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งรายงานเหล่านี้เป็นรายงานบุคคลประปราย จากแพทย์บางท่าน หรือนักโภชนาการ สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ เพราะยังไม่มีการศึกษาทดลองที่แน่นอน (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2545 <http://www.ittm.com>) ส่วนข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ผลยอมีสาร Asperuloside, caproic acid, caprylic acid และ glucose จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ พบว่ามีฤทธิ์ต้านการกลายพันธุ์ระดับความเจ็บปวด และการทดลองทางคลินิกพบว่า ผลยอมีฤทธิ์ระงับอาการอาเจียนจากโรคมาเลเรีย แต่ยังไม่มีการยืนยันว่า สามารถบรรเทาอาการปวดข้อได้



(สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545 <http://www.medplant.mahidol.ac.th>)

ในด้านของผู้ให้ข้อมูล ที่มีการนำสมุนไพรมาต้มน้ำอาบ พบว่ามารดาผู้ให้ข้อมูลได้รับความรู้มาจากพ่อที่เป็นหมอพื้นบ้าน และมีประสบการณ์ ในการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมาแล้ว ได้ผล จึงนำมาใช้ในการรักษาครั้งนี้ มีการนำสมุนไพรสดที่มีตามแหล่งธรรมชาติ มาต้มน้ำอาบ ได้แก่ ย่านเ็น ปุด และผักเสี้ยนผี ซึ่งในการทำแต่ละครั้ง จะไม่มีการกำหนดสัดส่วนของสมุนไพรที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสมุนไพรที่หาได้ สามารถอธิบายได้ว่า ความร้อนของน้ำสมุนไพรที่อาบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ และช่วยลดอาการปวดเมื่อยของขาและเท้า (คณะเภสัช มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538; โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง, 2542; ยิ่งศักดิ์, 2542; วิทวัส, 2542)

ส่วนการพอกสมุนไพร ที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้นั้น จะมีความแตกต่างของสมุนไพรที่ใช้ พบว่ามี 1 ราย ใช้ใบกุ่มน้ำตำผสมดินเหนียว พอกบริเวณฝ่าเท้า ด้วยความเชื่อว่าใบกุ่มสามารถดูดลมได้ และอาการปวดบวมของข้อเข่าเสื่อมเกิดจากลมติดขัด ดังนั้นจึงเชื่อว่าใบกุ่มน้ำ สามารถที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ จากผลการศึกษาดังกล่าว เมื่อนำมาศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ใบกุ่มน้ำมีสรรพคุณในการแก้ปวดเส้น แก้โรคไขข้ออักเสบ (มาโนชและเพ็ญภา, 2538; วุฒิ, 2540) เมื่อนำมาผสมกับดินเหนียว ซึ่งเป็นธาตุเย็นก็จะสามารถลดการอักเสบของข้อเข่าได้ อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาโดยตรง ถึงผลของการพอกสมุนไพรด้วยใบกุ่มน้ำ

สำหรับบางราย ที่พอกสมุนไพรด้วยโพลผสมเหล้าขาว เป็นการนำสมุนไพรที่หาง่ายในท้องถิ่นมาใช้ในการรักษา ซึ่งบางครั้งก็จะปลูกไว้รอบๆบ้าน หรือขอจากเพื่อนบ้าน โดยทำตามคำแนะนำที่ได้รับต่อกันมา และนำมาทดลองใช้ด้วยตนเอง ซึ่งผลของการพอกสมุนไพรส่งผลให้อาการปวดข้อเข่าลดลง เนื่องจากสมุนไพรที่นำมาใช้นั้นประกอบด้วยโพล ที่มีสรรพคุณทางยาไทย คือ ยาลดอักเสบ แก้ปวดข้อ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว (เพียร, 2537; วิทย์, 2533; วุฒิ, 2537) และเมื่อนำมาตำให้ละเอียดผสมเหล้า ก็จะทำให้ยาออกฤทธิ์ดีขึ้น (มาโนชและเพ็ญภา, 2537) จากประสิทธิผลดังกล่าวทำให้อาการปวดข้อลดลง

ในการประคบสมุนไพร พบว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย มีการนำสมุนไพรหลายชนิดมาใช้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น หรือจากแหล่งธรรมชาติ และมีความเชื่อถึงสรรพคุณตามคำบอกเล่าต่อกันมา เช่น หนามหมอ ผักเสี้ยนผี และพลับพลึง เป็นต้น ส่วนบางรายที่ใช้ลูประคบ จากการสอบถามถึงตัวยาคูที่ใช้ทำ ได้แก่ โบรมะگرد ผิวมะگرد หัวโพล ชมื่น ตะไคร้ โข

มะขาม และส้มป่อย ซึ่งตัวยาสุมุนไพรมส่วนใหญ่จะมีคุณสมบัติในการแก้เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำบวม ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว (มาโนชและคณะ, 2537)

ผลของการประคบสมุนไพร เกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสุมุนไพรมและน้ำมันหอมระเหย ออกจากตัวยาสุมุนไพรมซึมผ่านผิวหนังได้ เนื่องจากผิวหนังของบุคคลมีชั้นของไขมัน จึงมีการซึมผ่านของตัวยาและน้ำมันหอมระเหยได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อมีระยะเวลาการสัมผัสนานประมาณ 15-30 นาที ดังนั้นบริเวณข้อเข่าที่ได้รับการคลึงด้วยลูกประคบสมุนไพร จะได้รับตัวยาสุมุนไพรมและน้ำมันหอมระเหย ที่มีคุณสมบัติในการลดปวดและอักเสบได้ (Price & Price, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของพยอม (2543) ได้ศึกษาผลการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบาก ในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการประคบร้อนด้วยสมุนไพร มีคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืดและความลำบากในการทำกิจกรรมลดลงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประคบร้อนอย่างเดียว ( $p < .05$ ) ยกเว้นอาการข้อฝืดภายหลังจากหยุดประคบ 7 วัน

การใช้น้ำมันสมุนไพร พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ ในการนำมาใช้ ร่วมกับการบีบ นวด เพราะมีความเชื่อว่าการใช้น้ำมันทาบริเวณข้อเข่าที่ปวด ตัวยาจะแทรกซึมเข้าไปตามผิวหนัง และช่วยหล่อลื่นผิวหนังขณะบีบนวดทำให้ไม่เจ็บ ขั้นตอนในการทำน้ำมัน ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายจะมีสูตรในการทำที่แตกต่างกัน ตามตำรับยาที่สืบทอดต่อกันมา ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยว ใหม่ ผสมกับสมุนไพรต่างๆที่มีสรรพคุณทางยา เช่น ผักเสี้ยนผี ย่านเอ็น ไพล พลับพลึง ชิง และ เถาวัลย์เปรียง นอกจากนี้ในการใช้น้ำมันสมุนไพรของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย จะเกี่ยวข้องกับความเชื่อ และศรัทธาร่วมด้วย เช่น ทุกรายมีความเชื่อ ในเรื่องการทำน้ำมันว่าจะต้องลูบลง เพื่อขับไล่อาการเจ็บป่วยออกจากร่างกาย หรือบางรายมีการบริกรรมคาถาขณะที่เคี่ยวน้ำมันร่วมด้วย

ผลของการใช้น้ำมันสมุนไพร สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากยาไทยแบ่งออกเป็น 9 รส ตามสรรพคุณในการรักษาส่วนต่างๆ (เพ็ญญา, 2540; วุฒิ, 2542) น้ำมันมะพร้าวมีรสมัน จึงมีสรรพคุณช่วยบำรุงไขข้อ กระดูก เส้นเอ็นและช่วยบำรุงผิวทำให้ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้น้ำมันมะพร้าวสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ จึงช่วยให้ตัวยาสุมุนไพรมซึมเข้าไปด้วย ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ในส่วนที่อยู่ ลึกลงไปในผิวหนัง (โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง, 2542) จึงลดและบรรเทาอาการปวดเข่าได้ และนอกจากนี้ความเชื่อมั่นศรัทธา ว่าน้ำมันได้ผ่านกระบวนการทางพิธีกรรมต่างๆแล้ว เช่น การท่องคาถาระหว่างการเคี่ยวน้ำมัน ทำให้มีความเชื่อมั่นถึงผลของการรักษา ซึ่งความเชื่อมั่นศรัทธา ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้นหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ (สันต์, 2530) สอดคล้องกับการศึกษาของมะลิและ

กาญจนา (2534) ได้ศึกษาระบบความเชื่อและพฤติกรรมการรักษาโรคกระดูกด้วยระบบการแพทย์แผนโบราณ พบว่ามีการใช้น้ำมันประกอบการรักษา ซึ่งน้ำมันมิใช่เป็นเพียงตัวยาที่ช่วยในการรักษาเท่านั้น แต่จะเกี่ยวข้องกับความเชื่อถือศรัทธาด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบความเชื่อ ในอำนาจเหนือธรรมชาติ เช่น เวทย์มนต์ คาถาอาคม ฯลฯ ความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติว่า สามารถที่จะดลบันดาลให้อาการเจ็บป่วยของตนหายได้

ใช้ประคบร้อน เป็นอีกวิธีหนึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ เป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง เพื่อใช้บรรเทาอาการปวดข้อเข่าขณะอยู่ที่บ้าน โดยมีการนำวัสดุที่สามารถหาได้ในครัวเรือนมาใช้ เช่น ก้อนหินอังไฟให้ร้อน ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น หรือขวดใส่น้ำร้อน มาประคบบริเวณข้อเข่า ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสามารถทำได้ด้วยตนเอง ตามความเชื่อที่ว่า ความร้อนจะช่วยกระตุ้นให้เส้นเลือดตัว เลือดลมในร่างกายเดินได้สะดวก

อธิบายได้ว่า ผลของความร้อนสามารถลดอาการปวด ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมได้ เนื่องจากการประคบร้อน เป็นการเพิ่มอุณหภูมิบริเวณผิวหนังที่ประคบอย่างช้าๆ และสามารถทำให้เนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ผิวหนัง 1-2 เซนติเมตร จากข้อเข่ามีอุณหภูมิสูงขึ้น เมื่อมีระยะเวลาประคบนานประมาณ 15-30 นาที (Lehmann & Delateur, 1990) หลอดเลือดจึงมีการขยายตัว และมีเลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้หายจากอาการปวดและอักเสบของข้อเข่าได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ความร้อนยังทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง ช่วยลดอาการปวดเกร็งจากกล้ามเนื้อร่วมด้วย (ทองศักดิ์, 2544; รุ่งระวีและอาทร, 2542)

นอกจากนั้นเมื่อมีการบีบนิ้ว หรือการคลึงก่อนประคบ และในขณะที่ประคบ ยังทำให้เซลล์ที่ตายหลุดลอกออก ช่วยให้ต่อมเหงื่อ รูขุมขน และต่อมต่างๆ ได้ผิวหนังไม่เกิดการอุดตัน มีการหลั่งสารเบรติคินิน ซึ่งไปมีผลต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือด ทำให้เลือดมีการขยายตัว และการไหลเวียนของโลหิตบริเวณนั้นเพิ่มขึ้น ช่วยลดการคั่งของสารที่ก่อให้เกิดอาการปวดของข้อเข่า (Hollis, 1998) สอดคล้องกับการศึกษาของพยอม (2543) ได้ศึกษาผลการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าภายหลังได้รับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรและประคบร้อน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมน้อยกว่าก่อนได้รับการประคบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

นวดเส้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีประสบการณ์ในการนวด โดยการนวดตัวเอง หรือคนอื่นนวดให้ และพบว่ามีผู้ให้ข้อมูลบางราย ประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยนวดแบบพื้นบ้านไทย ที่ทำวัสดุได้จากภายในครัวเรือน เช่น ไม้ หรือกะลา มาใช้ทำอุปกรณ์ด้วยกลวิธีง่ายๆ แต่มี

ประสิทธิภาพ ในการช่วยนวดบางตำแหน่งของร่างกายที่ทำได้ไม่ถนัด และออกแรงได้ไม่เต็มที่ เพื่อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย เช่น หมอน้อย ซึ่งมีทั้งแบบคั้นโยก และแบบเด้านม เป็นต้น

ในส่วนการนวด สามารถอธิบายได้ว่า การนวดเป็นวิธีการรักษาที่เก่าแก่วิธีหนึ่ง และเป็น ภูมิปัญญาพื้นบ้านอันล้ำค่าของชาวไทยที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ในการดูแลสุขภาพ เป็นการช่วย เหลือกันเมื่อมีภาวะการเจ็บป่วย ด้วยการใช้มือบีบนวด เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดศีรษะ รักษากระดูก (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538) พบว่าระบบร่างกายของคน ที่ เกี่ยวข้องกับการนวดมากที่สุด ได้แก่ ระบบกระดูกข้อต่อและกล้ามเนื้อ (ประโยชน์และรุ่งทิศา, 2541) หลักของวิธีการแขนงนี้ มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีเส้นประธานทั้งสิบ (โครงการฟื้นฟูการนวด ไทย, 2541) ถือว่าเป็นเส้นทางเดินของพลังชีวิตภายในร่างกาย มีจุดกำเนิดอยู่รอบสะดือแล่นผ่าน ส่วนต่างๆของร่างกาย ไปสิ้นสุดที่อวัยวะรับความรู้สึกพิเศษ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น แขน ขา ทวาร หนัก ความเจ็บป่วยเกิดจากพลังชีวิตแล่นไม่สะดวก หรือติดขัด สามารถรักษาได้ โดยการกดนวด ตามจุดในสังกัดเส้นประธานต่างๆ ดังนั้นเส้นประธานเป็นเส้นที่มีเลือดและลมแล่นอยู่ภายใน เมื่อ เลือดลมสมดุลง ร่างกายก็ไม่เจ็บป่วย (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย, 2538) ซึ่งตามแนวความคิดนี้เชื่อ ว่า อาการปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากทางเดินในเส้นปิงคลา อิทา กาลธารี และสหสังสี่ขัดข้อง ดังนั้นการนวด เพื่อรักษาอาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อม จึงเป็นการนวดตามเส้นเหล่านี้ เพื่อเพิ่มการ ไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อและข้อ ทำให้บรรเทาอาการปวด ข้อเข่า สอดคล้องกับการศึกษาของมาโนช (2535) ได้ศึกษาพฤติกรรมการรักษาอาการปวดเมื่อย ของชาวบ้านในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่าเมื่อแนะนำให้ชาวบ้านรู้จักวิธีการนวดแผนไทย เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อย ชาวบ้านส่วนหนึ่งหันมาใช้วิธีการนวดแทนการกินยาแก้ปวด ซึ่งเป็นวิธี การรักษาที่พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และนอกจากนี้อนุวัฒน์ (2530) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้การนวดไทยบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ ในโรงพยาบาลอุดรธานี ผลการศึกษา พบว่า การนวดไทยสามารถบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อได้

นอกจากนี้ การนวดจัดอยู่ในกลุ่มศาสตร์ที่ใช้การสัมผัส หรือใช้มือในการรักษาโรค เป็น การสื่อสารที่ก่อให้เกิดความอบอุ่นและสบายใจ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกปลอดภัย จากผู้สัมผัส ไปสู่ผู้ถูกสัมผัส โดยที่ไม่ต้องใช้คำพูด เป็นการสื่อสารทางอารมณ์ ทางความคิด ดังนั้นเมื่อมีการบีบ นวดให้แก่กันภายในครอบครัว จึงเป็นการส่งผ่านความรัก ความห่วงใยและก่อให้เกิดความอบอุ่น ใจ ต่อผู้ที่ได้รับการสัมผัสเป็นอย่างมาก (Goodykoontz, 1979) ทำให้เกิดความผ่อนคลายใน จิตใจ จึงลดสิ่งเร้าทางอารมณ์ ที่จะกระตุ้นความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า ได้แก่ ความวิตก กังวล ความเครียด ซึ่งแมคคาฟเฟอร์ (McCaffery, 1979) กล่าวว่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความ

ตั้งตัวของอารมณ์ และความเจ็บปวด มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อการรบกวนทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อ และความวิตกกังวลลดลง ก็จะมีผลทำให้ความเจ็บปวดลดลงด้วย

ปฏิบัติตามความเชื่อ จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลบางราย มีการรักษากับหมอพื้นบ้านด้วยการประกอบพิธีกรรม เนื่องจากความเชื่อมั่นและศรัทธา ในประสิทธิภาพของการรักษา ซึ่งอาจจากการเคยได้รับการรักษามาก่อน หรือได้รับคำแนะนำจากผู้รักษาแล้วอาการดีขึ้น จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถรักษาตนให้หายจากการเจ็บป่วยได้ ส่วนบางรายเกิดจากการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น พบว่าขั้นตอนในการรักษากับหมอพื้นบ้าน ผู้รับบริการและญาติ สามารถอยู่ใกล้ชิดคนไข้ได้ตลอดเวลาการรักษา เพราะสถานที่ในการรักษามักเป็นบ้านผู้รับบริการ หรือบ้านหมอพื้นบ้าน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความคุ้นเคยกับสถานที่เป็นอย่างดีและบรรยากาศในขณะที่ทำการรักษา เป็นกันเองไม่เคร่งเครียด ไม่มีช่องว่างระหว่างหมอพื้นบ้านและผู้มารับบริการ เช่น การใช้ภาษา การแต่งกาย เป็นต้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการรักษาเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและพบเห็นได้โดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพร ไม้พิน หรือมีดหมอ ที่ใช้ทำในพิธี

ดังนั้นจึงพบว่าในปัจจุบันแม้ว่า ระบบการรักษาความเจ็บป่วยของสังคมไทย จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของระบบการแพทย์แผนปัจจุบันก็ตาม ก็ยังพบว่า การแพทย์พื้นบ้าน ยังคงเป็นที่นิยมและมีบทบาทในชุมชน (โกมาตร, 2535; สุจินดา, 2535) โดยมีผู้ป่วยโรคกระดูกไปรักษากับหมอแผนโบราณเป็นจำนวนมาก (มะลิและกาญจนา, 2534) ในการรักษาโรคด้วยหมอแผนโบราณบางครั้ง มีการอาศัยวิชาทางไสยศาสตร์เข้ามาช่วย เช่น การเสกเป่าคาถาขณะทำพิธีการรักษา (นิตยา, 2536) ใช้ความสามารถที่เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ป่วย และญาติได้ดี โดยมีพิธีกรรมที่เสริมสร้างกำลังใจ มีขั้นตอนและองค์ประกอบต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเชื่อถือศรัทธา เช่น ระยะเวลาทำพิธี สมาชิกของทุกคนจะจดจ่อกับพิธีกรรม ทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง และโอกาสที่จะหายจากการเจ็บป่วยมีความเป็นไปได้สูง (วิวัฒน์, 2544) และนอกจากนี้การประกอบพิธีกรรม ยังเป็นกระบวนการรักษา ที่ช่วยคลี่คลายภาวะทางจิต ที่ไม่เพียงแต่มีผลเฉพาะตัวคนไข้เท่านั้น พิธีกรรมยังมีผลต่อญาติพี่น้องของผู้ป่วย ช่วยสร้างความหวังกำลังใจให้เกิดแก่ทุกฝ่าย (โกมาตร, 2531) สอดคล้องกับการศึกษาของมะลิและกาญจนา (2534) ที่ได้ศึกษาระบบความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมการรักษาโรคกระดูก ด้วยระบบการแพทย์แผนโบราณ พบว่าผู้รับบริการที่มารักษาโรคกระดูกด้วยการแพทย์แผนโบราณ เนื่องจากความเชื่อมั่นและศรัทธาในประสิทธิภาพของการรักษาด้วยระบบการแพทย์แผนโบราณ และสุภรัตน์ (2540) ศึกษากระบวนการแสวงหาบริการสุขภาพของผู้หญิงโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่ง ที่เข้ารับการรักษากับหมอแผนโบราณ รับรู้ว่าเมื่ออาการดีขึ้นภายหลังจากรับบริการ ทั้งนี้อาจเนื่องจากบริการที่ได้รับจากผู้ให้

การรักษา ซึ่งให้บริการแบบเป็นกันเอง มีการซักถามอาการของโรคและมีอริยาไยดี การรักษาของหมอแผนโบราณ จะเป็นการรักษาที่มีผลต่อจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้พบว่า ในช่วงที่มีการอาการปวดเข่า ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการปฏิบัติตัวตามความเชื่อแบบพื้นบ้าน ในเรื่องการงดอาหารแสลง เช่น สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ปลาไม่มีเกล็ด หน่อไม้และน้ำแข็ง ทั้งนี้เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับคำแนะนำมาต่อกันมาว่าเมื่อมีอาการปวดข้อให้งดอาหารดังกล่าว และสังเกตจากอาการปวดของตน เมื่อรับประทานอาหารเหล่านี้แล้ว ทำให้อาการปวดมากขึ้น ขณะเดียวกันควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำมันไขข้อ เช่น น้ำต้มกระดูกหมู หรือกระดูกวัว

จากความเชื่อในเรื่องดังกล่าว สามารถอธิบายได้ใน 2 ประเด็นคือ ความเชื่อในเรื่องการงดอาหารแสลงและรับประทานอาหารบำรุงกระดูก โดยในเรื่องการงดอาหารแสลงนั้น เป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่า ขณะที่มีอาการปวดข้อ ให้งดอาหารดังกล่าว เมื่อศึกษาตามหลักทางการแพทย์แล้วพบว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคเก๊าท์เท่านั้นที่ควรงดอาหารเหล่านั้น เพราะผู้ป่วยโรคนี้จะมีระดับยูริคในกระแสเลือดสูง หากรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดกรดยูริคมาก และไปตกค้างอยู่ตามข้อทำให้เกิดอาการปวดได้ (นิตยา, 2536; วุฒิ, 2540; อรณี, 2537) ส่วนโรคข้อเข่าเสื่อม ไม่ได้เกิดจากภาวะที่มีกรดยูริคในเลือดสูง แต่เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น การใช้งานของข้อเข่ามากเกินไป การมีน้ำหนักมาก การบาดเจ็บ การอักเสบของข้อ ความแปรปรวนของระดับฮอร์โมนในร่างกาย เป็นต้น (พลศักดิ์, 2537) จึงไม่มีข้อห้ามในการรับประทาน หากแต่การเลือกรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารโปรตีนมากเกินไป เมื่อร่างกายเผาผลาญไม่หมดจะสะสมในรูปไขมันทำให้ข้ออักเสบและไตต้องทำงานมากขึ้น เพื่อขับสารยูเรีย นอกจากนี้ระดับโปรตีนที่สูง จะลดการดูดซึมกลับของแคลเซียมที่ไต ทำให้แคลเซียมถูกขับออกทางปัสสาวะมากขึ้น มีผลให้เกิดปัญหากระดูกผุในระยะต่อมา (วิภาวี, 2537) ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารดังกล่าว ส่วนในบางรายที่รับประทานน้ำต้มกระดูกหมูและวัว พบว่าในอาหารจำพวกนี้ประกอบด้วยไขมันและพิวรีนในจำนวนที่สูง ถ้าผู้สูงอายุได้รับมากเกินไป จะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกาย เป็นผลให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และเกิดเป็นโรคอ้วนได้ (วิมลรัตน์, 2531 ก., 2540 ข.) ซึ่งน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น หรือความอ้วนเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญ ที่ส่งเสริมให้มีการเสื่อมของข้อเข่าเพิ่มมากขึ้น (ธัญย์, 2535) และอาจทำให้เกิดข้อสะโพกและข้อมือเสื่อมตามมาได้ (Felson & Mcalindon, 1997; Felson & Zhang, 1998) จากที่กล่าวมาแล้ว จะได้ว่า การดูแลตนเอง อย่างถูกต้องของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ในเรื่องการรับประทานอาหาร และควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการชะลอการเสื่อมของ

ข้อเช่า และช่วยป้องกันไม่ให้ความรุนแรงของโรคมีเพิ่มมากขึ้น (ปราณี, 2540) ซึ่งพยาบาลควรตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องนี้และควรมีความรู้ที่จะให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยได้

นอกจากนี้หากอธิบายตามหลักการแพทย์แผนไทย จะมีความเชื่อว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และการเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการที่ธาตุใดธาตุหนึ่งหย่อนไป อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้ธาตุทั้งสี่อยู่ในระดับเสมอกัน ดังนั้นเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้ธาตุทั้งสี่อยู่ในระดับเสมอกัน (อุดมศักดิ์, 2544) ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารแสลงของชาวบ้านหลายอย่าง เกิดจากภูมิปัญญาดั้งเดิมของการดูแลสุขภาพ ที่สั่งสมความรู้จากประสบการณ์ตรงของการเจ็บป่วย และเฝ้าสังเกตจดจำไว้ว่า สิ่งใดเป็นของแสลงต่ออาการของโรคใด และถ่ายทอดต่อกันมา สิ่งที่จะบ่งว่าเป็นของแสลงในบางพื้นที่ อาจไม่ใช่ของแสลงสำหรับคนต่างพื้นที่ต่างวัฒนธรรม ดังนั้นของแสลงก็ต้องเปลี่ยนไปบางอย่างนั้นสามารถหาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายได้ แต่บางอย่างก็ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ (เอกวิทย์, 2540) ความเชื่อดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษาของนางลักษณ์ (2542) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเช่าเสื่อม จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าผู้สูงอายุจะงดอาหารที่ทำให้อาการปวดข้อเช่ารุนแรงขึ้น อาหารที่งดส่วนมาก ได้แก่ แกงไตปลา ของหมักดอง และสัตว์ปีก นอกจากนี้ยังเคยรับประทานอาหารที่ช่วยรักษาโรคข้อเช่าเสื่อม ได้แก่ น้ำต้มกระดูกวัว และผักนึ่ง โดยมีความเชื่อว่าอาหารพวกนี้ ทำให้ข้อแข็งแรงขึ้น และนอกจากนี้พบว่า การรับรู้ดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการรับรู้ของผู้ป่วยทั่วไป ในทางคอาหารแสลง แต่จะมีความแตกต่างกัน ในเรื่องของชนิดอาหารตามโรคที่เป็น เช่น การศึกษาของขวัญตา (2542) ได้ศึกษาประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ ณ วัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีการปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการงดอาหารแสลง เช่น น้ำแข็ง กุ้ง และของดอง เป็นต้น เพื่อให้หายจากโรคเอดส์ และการศึกษาของ ทิพมาส (2541) ได้ศึกษาถึงการรับรู้และการเผชิญปัญหาต่อการได้รับเคมีบำบัดของผู้ป่วยมะเร็งปอด พบว่าในระหว่างการเจ็บป่วย ผู้ป่วยมักจะหลีกเลี่ยงอาหารแสลง เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ หรือน้ำมะพร้าว เพื่อต้องการให้หายจากโรคเช่นกัน

ในด้านผู้ให้ข้อมูลบางราย ที่มีการปฏิบัติตามความเชื่อ เรื่องการไม่ไปงานศพ เนื่องจากเชื่อว่า จะทำให้อาการปวดเช่าของตนรุนแรงขึ้น โดยได้รับคำแนะนำต่อกันมา สามารถอธิบายได้ว่า ในการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน นอกจากจะมีวิธีการรักษาเยียวยาแบบต่างๆแล้ว มักมีแบบแผนการปฏิบัติตัว สำหรับกรณีที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ แบบแผนการปฏิบัติตัวที่พบบ่อยที่สุดในวัฒนธรรม คือ ข้อห้าม (taboo) (หรือ ชะล่า ซิด ผิด ของในภาษาไทย) ในภาวะการเจ็บป่วย

หนึ่งๆ ซึ่งชาวบ้านยึดถือปฏิบัติบนพื้นฐานวัฒนธรรมความเชื่อแบบพื้นบ้าน ที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ อย่างที่ไม่มีคำอธิบายให้เข้าใจถึงเห็นผล แต่จะถ่ายทอดโดยความมั่นใจจากการปฏิบัติแล้วเห็นผล โดยมีพ่อแม่และคนแก่คนเฒ่าเป็นผู้จัดการให้ บางอย่างสอดคล้องกับเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แต่บางอย่างไม่สามารถให้เหตุผลได้ (โกมาตร, 2535) ส่วนคนอีสาน ชะล่า หมายถึง การดเว้นที่จะทำ หรือไม่ควรทำ ถ้าฝืนทำก็จะเกิดผลร้ายต่อตัวผู้กระทำได้ และในบางเรื่องอาจมีผลร้ายถึงส่วนรวมด้วย ข้อห้ามนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติตาม เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว (อุดมศักดิ์, 2544) ซึ่งชาวใต้ก็เช่นเดียวกับชาวล้านนา ชาวอีสาน ที่มีการสั่งสม ประสบการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต แล้วจดจำไว้ถ่ายทอดต่อกันมา จนเป็น "ข้อห้าม" ของคนในวัฒนธรรม/เผ่าพันธุ์นั้นๆ ไม่อาจนำมาพิจารณาในแง่ถูก หรือผิด หากแต่ความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้าม มีคุณค่าทางจิตใจและมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย (เอกวิทย์, 2540) สอดคล้องกับการศึกษาของยิ่งยงและธราภา (2537) ได้ศึกษาศักยภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการดูแลสุขภาพ กรณีศึกษา: การรักษากระดูกหักของ"หมอมือเมือง" และการดูแลครรภ์ของชาวอาข่า จังหวัดเชียงราย พบว่าหญิงอาข่าที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ ทั้งสามีและภรรยาจะมีข้อห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ เพราะเชื่อว่า จะกระทบถึงลูกในท้องและมีอันเป็นไปตามสัตว์ที่ถูกฆ่า และการศึกษาของกิ่งแก้วและคณะ (2536) ได้ศึกษาหมอมือพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพตนเองของชาวอีสาน:กรณีศึกษา พบว่าสิ่งที่ขาดไม่ได้ของการรักษาโรคของหมอมือในระหว่างการรักษา คือการชะล่า ซึ่งมีทั้งชะล่าทั้งของคนไข้ และชะล่าของหมอมือพื้นบ้าน ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของอาหาร

นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย เมื่อเริ่มมีอาการปวดเข่า จะนำการรักษาแบบพื้นบ้านมาใช้ ในการดูแลตนเองเบื้องต้นก่อน ซึ่งจะมีลักษณะการใช้ผสมผสานระหว่างวิธีการต่างๆ เช่น นวดตัวเองร่วมกับทาน้ำมันสมุนไพร ประคบสมุนไพรร่วมกับประคบร้อน หรือกินยาผงร่วมกับการนวดตัวเอง เป็นต้น ขึ้นอยู่กับเหตุผลของแต่ละคนที่เลือกใช้ เช่น สามารถหาวัตถุดิบได้ มีสะดวก และมีประสบการณ์ในการใช้มาก่อน พบว่าวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้มากที่สุด คือ การนวดตัวเอง มีจำนวน 10 ราย รองลงมาคือ ใช้ยาสมุนไพรในรูปของยาทา และปฏิบัติตามความเชื่อ ในเรื่องงดอาหารแสดง มี 7 ราย โดยใช้ร่วมกันทั้ง 3 วิธี มี 4 ราย (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก จ) ซึ่งในจำนวนนี้มี 3 ราย จะเริ่มต้นด้วยการนวดตัวเองก่อน ด้วยเหตุผลที่ว่า การนวดเป็นวิธีที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง มีความสะดวก และสามารถบรรเทาอาการปวดได้ระดับหนึ่ง

ในนวดตัวเองนั้น หากมีการอักเสบของข้อเข่า ขณะนวดจะต้องทำอย่างระมัดระวัง เพราะอาจทำให้เกิดการระบมและอักเสบของข้อมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่การนวดตัวเอง จะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นทันที ถ้าเจ็บปวดมากขึ้นก็สามารถหยุดได้ โดยไม่เกิดอันตราย (ศุภนิยิก



อบรมและพัฒนาการสาธารณสุขภาคใต้, 2541) และปัญหาที่พบอีกอย่างคือ การนวดตัวเองไม่สามารถนวดไปถึงพื้นที่บางแห่งของร่างกาย หรือบางที่ถึงก็ทำได้ไม่ถนัดและออกแรงได้ไม่เต็มที่ ก็อาจแก้ไขได้ โดยการใช้อุปกรณ์ช่วยนวดแบบพื้นบ้าน เช่น หมอน้อยซึ่งมีทั้งชนิดคั่นโยกและเต้านม ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ได้ใช้การนวดตัวเองเพื่อบรรเทาอาการปวด เนื่องจากเป็นวิธีการรักษาที่ง่าย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน และนอกจากนี้ยังช่วยลดการใช้จ่ายแก้ปวดเกินความจำเป็นอีกด้วย

ผลของการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ภายหลังจากการใช้วิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายรับรู้ ถึงผลของการนำภูมิปัญญาพื้นบ้าน มาใช้ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ใน 3 ลักษณะคือ 1) ผลต่อร่างกาย 2) ผลต่อจิตใจ และ 3) ผลต่อครอบครัว ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลต่อร่างกาย ภายหลังจากการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมแล้ว ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย รับรู้ว่ามีผลต่อร่างกายใน 3 ลักษณะคือ 1) หายปวดหายเข็ด 2) บรรเทาอาการปวดชั่วคราว และ 3) ไม่ได้ผล เหตุผลประการหนึ่ง ที่นำมาอธิบายผลที่เกิดขึ้นคือ ลักษณะของโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรัง ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ (อุทิศ, 2537; ธีระ, ประภาวดีและศุภชัย, 2544) การดูแลรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค อาการ อายุ และวิธีการดำเนินชีวิต (ทองศักดิ์, 2544; Hansen, 1998) ในปัจจุบันเป็นการรักษาแบบประคับประคอง เนื่องจากยังไม่มีวิธีการใด ที่สามารถยับยั้งกระบวนการเสื่อมของข้อเข่าที่เกิดขึ้นได้ (Marshaw & Murphy, 1995)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงผลของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านต่อร่างกายว่าทำให้ หายปวดหายเข็ด วิธีที่นำมาใช้คือ กินยาลูกกลอน กินยาผง ใช้อบ และประคบสมุนไพร และบรรเทาอาการปวดชั่วคราว ซึ่งวิธีที่นำมาใช้คือ กินยาผง ดื่มน้ำสมุนไพร ยาทา และประคบสมุนไพร ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า และนวดเส้น โดยพบว่า เมื่อใช้วิธีเหล่านี้ไปในระยะหนึ่งแล้วอาการปวดข้อเข่าทุเลาลง ไม่มีอาการปวดขณะเดิน และสามารถเดินได้ในระยะทางที่ไกลขึ้นกว่าอาจอธิบายได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีอาการของโรคที่ไม่รุนแรง เนื่องจากยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง และไม่มีโรคประจำตัวที่ส่งเสริมให้มีการเสื่อมของกระดูกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูล ได้มีการนำวิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้าน มาใช้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น ใช้การนวดตัวเองร่วมกับการทาน้ำมันสมุนไพร ใช้ประคบสมุนไพรร่วมกับนวดด้วย

ตัวเอง ใช้การพอกสมุนไพรรักษาการให้คนอื่นปวดให้ เป็นต้น อีกทั้งได้มีการศึกษาที่สนับสนุนว่าวิธีการต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้มีประสิทธิภาพ ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมได้ เช่น การศึกษาของประโยชน์, ประพนธ์และรุ่งทิศา (2530) ได้ศึกษาเรื่องการใช้การนวดไทยบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ผลการศึกษาพบว่าการนวดสามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ความเจ็บปวดที่เกิดจากการไหลเวียนเลือดไม่ดี และความเจ็บปวดที่เกิดจากการยึดติดของพังผืดได้ค่อนข้างดี และพยอม (2543) ได้ศึกษาผลของการประคบร้อนต่ออาการปวดข้อ ข้อผิด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมพบว่าภายหลังกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรและประคบร้อน ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนอาการปวดข้อ ข้อผิด และความลำบากในการทำกิจกรรมน้อยกว่า ก่อนได้รับการประคบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.5$ )

ส่วนผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ราย หลังจากใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมแล้วไม่ได้ผล พบว่าวิธีการที่ทั้ง 2 รายนำมาใช้ คือการพอกสมุนไพรรายแรกคือบ้านุ่ย รุปร่างอ้วน เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 25 ปี ร่วมกับมีโรคประจำตัวคือเบาหวาน ได้ใช้การพอกสมุนไพรรักษาด้วยโพล โดยนำโพลสดมาตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาวพอกบริเวณข้อเข่า วันละครั้ง นานครั้งละประมาณ 30 นาที ส่วนโพลที่เหลือจะเก็บใส่ขวดที่มีฝาปิดไว้ใช้ต่อ 2-3 วัน ด้าน ผู้ให้ข้อมูลอีกราย ที่ใช้การพอกไม่ได้ผล คือป่าเก็บ รุปร่างผอม เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 6 ปี และมีโรคประจำตัวคือไทรอยด์ ได้ใช้ผักเสี้ยนผีตำละเอียดผสมเหล้าขาวพอกบริเวณข้อเข่า หลังจากใช้วิธีดังกล่าวประมาณ 2-3 วัน ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 รายพบว่าไม่ได้ผล เนื่องจากยังคงมีอาการปวดเหมือนเดิมและเมื่อลุกเดินจะปวดมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งสองราย มีระยะเวลาในการป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมมานาน ร่วมกับมีโรคประจำตัวคือ เบาหวานและไทรอยด์ ซึ่งส่งเสริมให้มีการเสื่อมของกระดูกเพิ่มมากขึ้น (Harris, 1993) นอกจากนี้ขณะที่ใช้การรักษาด้วยวิธีดังกล่าว พบว่าผู้ให้ข้อมูลรายแรก ยังคงมีการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง คือในขณะที่มีอาการเจ็บป่วย มีการขูดดินเพื่อยกร่องทำแปลงปลูกผัก และมีการขูดดินจากเนินเขาใกล้บ้านไปถมทางที่น้ำท่วม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการใช้ข้อเข่ามาก (Felson, 1988) และนอกจากนี้ขณะอยู่ที่บ้านมักนิยมนั่งพับเพียบที่พื้น เช่น รับประทานอาหาร ทำกับข้าว ไหว้พระ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ข้อเข่าถูกพับงอมากที่สุดเป็นเวลานาน ทำให้การไหลเวียนของเลือด ที่ไปเลี้ยงข้อไม่ดีเท่าที่ควรและกระดูกอ่อนที่ข้อถูกกดทับนาน อาจขาดอาหารหล่อเลี้ยงชั่วคราวได้ จึงเป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวกระดูกในระยะยาวได้ (ยงยุทธ, 2526) ทำให้อาการดังกล่าวคืนกลับมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการปวด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ทำให้ใช้การพอกสมุนไพรรักษาด้วยโพลไม่ได้

ผล แตกต่างกับผู้ให้ข้อมูล ที่ใช้การพอกด้วยไพลแล้วได้ผล คือป่าควน รูปร่างค่อนข้างอ้วน เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมาประมาณ 2 ปี และไม่มีโรคประจำตัว ที่ส่งเสริมให้มีการเสื่อมของกระดูกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีขั้นตอนในการพอกที่แตกต่างกันคือ ใช้ไพลสดที่ตำเสร็จใหม่ ๆ ผสมเหล้าขาวมาพอกบริเวณข้อเข่า แล้วใช้ผ้าพันทิ้งไว้ทั้งคืน เมื่อยาแห้งจะมีการเติมเหล้าขาวให้ยาชุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น (โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งพาตนเอง, 2542) และขณะที่ใช้การรักษาดังกล่าว จะหลีกเลี่ยงการทำงานที่ใช้ข้อเข่ามาก กิจกรรมที่ยังทำได้แก่ กวาดขยะ หุงข้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน ยังไม่มีการศึกษาถึงผลของการพอกสมุนไพรด้วยไพลและผักเสี้ยนผี ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมโดยตรง แต่จากรายงานการประคบสมุนไพรด้วยลูกประคบ ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าหลังติดตามผลหลังหยุดประคบ 7 วัน เพื่อประเมินผลในระยะต่อมาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดข้อเพิ่มขึ้นมากกว่าหลังจากประคบครบ 7 วัน สาเหตุอย่างหนึ่งคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประคบร้อน ด้วยสมุนไพรทุกราย มีการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกราย และมี 3 รายรายงานว่า อาการปวดภายหลังประคบครบ 7 วันลดลงมาก จึงกลับไปทำงานมากขึ้นจนกระทั่งมีอาการปวดมากภายหลังการทำกิจกรรมทันที (พยอม, 2542) จากประเด็นดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่า การนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ควรกระทำควบคู่ไปกับการให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษา

2. ผลต่อจิตใจ จากการศึกษาพบว่า มีผลต่อด้านจิตใจใน 2 ลักษณะคือ 1) ท้อแท้ และ 2) เหมือนมีชีวิตใหม่ ซึ่งในแต่ละลักษณะอภิปราย ได้ดังนี้

2.1 ท้อแท้ พบว่าในบางรายที่มีอาการปวดข้อเข่าเรื้อรัง เกิดความรู้สึกท้อแท้ เมื่อนำการรักษาแบบพื้นบ้านมาใช้ไม่ได้ผล ทั้งนี้การรับรู้ดังกล่าว มีสาเหตุมาจากภาวะของโรค ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมลง ส่งผลให้ความสามารถในการทำงาน และ การเดินลดลง เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Lee, 1993) และแบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป จนต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองตนเอง ด้วยสมรรถภาพ เป็นภาระของครอบครัวและสังคม (นาวิรัตน์, 2535) และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองน้อยลง (ยุพิน, 2536) อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับทราบ ว่า โรคที่เป็นอยู่เป็นโรคเรื้อรัง ที่รักษาไม่หายขาด วิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้ เพียงแต่บรรเทาอาการปวดของโรคชั่วคราวเท่านั้น ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง มีผลทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก ทั้งต่อร่างกาย และจิตใจ อันเป็นอุปสรรค ทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อการที่จะตอบสนอง ต่อผลที่ได้รับจากการรักษา และพบว่าบางครั้ง ความรุนแรงของพยาธิสภาพ อาจไม่ได้ขึ้นกับกลไกทางพยาธิสรีระของโรคแต่เพียงอย่างเดียว แต่ความเครียดด้านจิตใจ และอารมณ์ก็มีบทบาทมากอีกด้วย (Kart, Metress & Metress, 1988)

นอกจากนี้ทศพร (2532) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับความรู้สึกสูญเสียอำนาจในผู้ป่วยเรื้อรังขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล พบว่าระยะเวลาที่เป็นโรค ร่วมกับการรักษาที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน มีผลทำให้ผู้ป่วยเกิดความท้อแท้ นำไปสู่การขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติ การดูแลตนเอง

2.2 เหมือนมีชีวิตใหม่ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค เนื่องจากได้รับผลกระทบด้านร่างกาย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทุกราย นอกจากมีอาการปวดเข่าแล้ว ในบางรายยังมีอาการเข่าบวม ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ (Lee, 1993; Patrick, Wood & Craven, 1991) เช่น ป้าเก็บขณะที่มีอาการป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องให้สามี และมารดาช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า และ ลุกเดิน จึงได้แสวงหาวิธีการรักษาต่างๆ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ เริ่มตั้งแต่ใช้วิธีการนวด ผลข้อเข่าอักเสบและบวมมากยิ่งขึ้น จึงเปลี่ยนไปรักษาที่คลินิกแต่อาการไม่ดีขึ้น ต่อมาได้เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการก็ยังคงเดิม จึงกลับมารักษาต่อที่บ้าน จากการที่ต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่องและเป็นระยะเวลานาน ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจของผู้ให้ข้อมูล (เสนอ, 2536) ทำให้ต้องขายสวน เพื่อนำเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษา ก่อให้เกิดความรู้ท้อแท้ สิ้นหวังที่จะหายได้ และเมื่อกลับมาบ้าน ได้เริ่มการรักษาแบบพื้นบ้านอีกครั้ง โดยมารดาต้มน้ำสมุนไพรให้อาบ หลังจากนั้นได้รักษากับหมอฟันบ้านโดยทำพิธีตัด ใช้พอกสมุนไพรด้วยใบกุ่มน้ำ และประคบสมุนไพรด้วยพลับพลึงตามลำดับ ปรากฏว่าอาการเจ็บป่วยดีขึ้นเรื่อยๆ เริ่มจากข้อเข่าบวม ปวดน้อยลง เป็นผลให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า และในที่สุดสามารถลุกเดินได้ โดยไม่ต้องให้สามีและแม่คอยช่วยประคอง จึงเกิดมีความหวัง และกำลังใจเหมือนมีชีวิตใหม่ขึ้นอีกครั้ง และพร้อมที่จะต่อสู้ เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วยต่อไป

3. ผลต่อครอบครัว การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม มีผลกระทบต่อครอบครัวใน 2 ลักษณะคือ 1) ความคิดเห็นขัดแย้งกับลูก และ 2) สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว ซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

3.1 ความคิดเห็นขัดแย้งกับลูก พบว่าเป็นผลที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ ที่มีการรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน สาเหตุจากความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องการรักษาด้วยสมุนไพร เนื่องจากลูกมีความเชื่อว่าการด้วยสมุนไพรได้ผลช้า และหากปล่อยไว้หลายวัน คนอื่นอาจจะคิดไม่ได้ดูแลมารดา ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ความแตกต่างของอายุ และประสบการณ์ในการรักษาที่ผ่านมา ทำให้มีความเห็นขัดแย้งกันในเรื่องวิธีการรักษา ซึ่งแอนเดอร์เซน (Anderson, 1981) พบว่าอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเลือกใช้การรักษา ผู้ที่มีอายุมากจะใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน มากกว่า

ผู้ที่มีอายุน้อย สอดคล้องกับการศึกษาขององอาจ (2539 อ้างตาม ยศ, 2542) ได้ศึกษาการถ่ายทอดความรู้เรื่องรักษาพยาบาล ด้วยยาสมุนไพรของชาวไทลื้อ ที่อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าผู้ใหญ่ยังคงมีความเชื่อ ในการรักษาพยาบาลด้วยยาสมุนไพร ในขณะที่เด็กรุ่นใหม่ให้การยอมรับยาสมุนไพรมากกว่า และสอดคล้องกับการศึกษาของมานพ (2534) ได้ศึกษาการเลือกใช้เปรียบเทียบในกลุ่มชาติพันธุ์ต่างกัน ซึ่งประกอบด้วยคนไทยพุทธ ไทยจีนและไทยมุสลิมรวม 600 คน พบว่ากลุ่มชาติพันธุ์ อายุ และทัศนคติ มีผลต่อการเลือกใช้บริการสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วยผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป จะเลือกใช้การรักษาแผนโบราณมากกว่ากลุ่มอื่น

3.2 สร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว เป็นผลอย่างหนึ่ง ที่เกิดกับผู้ให้ข้อมูล พบว่าขณะที่มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม บุคคลภายในครอบครัว จะมีการช่วยเหลือซึ่งพากัน เช่น มารดาเลือกวิธีการรักษาให้ลูก ลูกไปเก็บสมุนไพรให้มารดา และสามีภรรยาผลัดกันนวด เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เนื่องจากภาวะที่มีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย หมายถึงภาระและปัญหาต่างๆ ที่บุคคลในครอบครัวจะต้องแก้ไขให้คืนสู่สภาพเดิม การทำหน้าที่ของครอบครัว ในการเยียวยารักษา และดูแลเป็นความรับผิดชอบของครอบครัว โดยตรง เพราะเมื่อบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย ความห่วงใยที่ผูกพันอยู่ในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวตื่นตัวที่จะทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ดังนั้นเมื่อผู้ให้ข้อมูล นำวิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ ในการบำบัดอาการปวดข้อเข่า พบว่าบุคคลในครอบครัว จะมีส่วนร่วม ตั้งแต่ปรึกษาหารือกัน ในการเลือกวิธีการรักษา การจัดหาและเตรียมวัตถุดิบที่ใช้ในการรักษา และประเมินผลการรักษาร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวปฏิบัติได้ และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในกรณีของการเจ็บป่วยเรื้อรัง (พิมพัลย์, เพ็ญศรี, และอรัญญา, 2530) จึงทำให้เกิดความใกล้ชิดกันในครอบครัวมากขึ้น ในขณะที่การรักษาตามแผนฝรั่ง มีแต่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับยา หรือผู้ป่วยกับแพทย์เท่านั้น (ประเวศ, 2538) และการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว ได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีความใกล้ชิดอบอุ่น ทำให้รับรู้ถึงความรักของคนในครอบครัวที่มีให้ตน และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ซึ่งจะส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของบุคคลผู้นั้นอีกด้วย เช่น การศึกษาของจากรุณันท์ (2535) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรกิจกรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวัน กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่ชีวิต บุตรหลาน ญาติพี่น้อง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะมีความพอใจในชีวิตสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของนภาพร, มาลินี, และจันทร์เพ็ญ (2532) ที่พบว่าครอบครัวและลูกๆ มีบทบาทสำคัญในการดูแลพ่อแม่ในวัยสูงอายุ การได้อยู่ร่วมกัน พร้อมหน้า พร้อมตากับลูกหลาน เป็นความสุขอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุต้องการความเอาใจใส่เลี้ยงดู จากลูกหลานมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม จากการศึกษาสามารถบรรยายและอธิบายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อมได้ใน 6 ลักษณะคือ 1) ลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีที่ได้ผล 2) ความเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแผนโบราณ 3) การเจ็บป่วยเรื้อรัง 4) เสียค่าใช้จ่ายน้อย 5) ประสบการณ์การรักษาของตนเองและครอบครัว และ 6) การพึ่งพาตนเอง ซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

ลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีที่ได้ผล พบว่าเป็นการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลที่พบว่า เมื่อมีอาการปวดข้อเข่าขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นจะต้องแสวงหาวิธีการบำบัดรักษา เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุดไม่ว่าด้วยวิธีการใดๆก็ตาม และวิธีการรักษาบางอย่างผู้ให้ข้อมูลต้องทดลองทำและเรียนรู้ถูกผิดเอาเอง หากวิธีการเหล่านั้นใช้ไม่ได้ผล ก็จะหาทางเลือกอื่นต่อไป จนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสม ที่สามารถแก้ไขอาการปวดข้อได้ เช่น นวดตัวเอง ใช้ก้อนเถ้าประคบ หรือการใช้สมุนไพรชนิดต่างๆประคบ ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของคนจะมีพฤติกรรมในการแสวงหาการรักษาตลอดเวลา (รักชนก, 2543) โดยมีการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นและคิดว่าอาการไม่รุนแรง มักใช้วิธีการรักษาตนเอง หรือการรักษาแบบพื้นบ้านก่อน ซึ่งครอบครัวและเครือข่ายในชุมชนเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุน (พิมพ์วัลย์, เทัญจันทร์, และอรุณญา, 2530)

ความเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแผนโบราณ พบว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจ ใช้การรักษาด้วยหมอพื้นบ้าน ทั้งนี้เกิดจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเอง ที่เคยรักษากับหมอผู้ให้การรักษาอยู่นี้มาก่อนและหายจากอาการที่เป็นอยู่ ทำให้ผู้มารับบริการมีความมั่นใจในการรักษา เพราะมาจากประสบการณ์ของตนเองโดยตรง ในขณะที่ผู้รับบริการบางรายจะรู้จัก และมาหาหมอแผนโบราณ จากคำแนะนำของญาติพี่น้อง หรือผู้ใกล้ชิด ซึ่งมักเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวหมอ และประสิทธิภาพของการรักษาว่าจะรักษาให้หายได้ หรือการใช้เวลาในการรักษาไม่นาน ทำให้ผู้รับบริการซึ่งกำลังอยู่ในภาวะที่ต้องการหาย จากอาการของโรคที่เป็นอยู่ ตัดสินใจรับการรักษา เพราะคำแนะนำของญาติพี่น้อง หรือผู้ใกล้ชิดดังกล่าวได้สร้างความมั่นใจ และความศรัทธา ให้เกิดขึ้นในใจของผู้รับบริการเช่นกัน สอดคล้องกับแนวคิด เกี่ยวกับการเลือกใช้บริการที่มีอยู่ในสังคมของยัง (Young, 1981) ซึ่งกล่าวว่า บุคคลจะเลือกใช้บริการขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการ หนึ่งในสี่ของปัจจัยเลือกใช้บริการในสังคมคือ ความเชื่อต่อประสิทธิภาพของการรักษา (Faith or perceived benefit of taking action) เช่น ผู้ที่รักษากับหมอพื้นบ้าน มีความเชื่อว่ากระบวนการรักษาของหมอพื้นบ้าน สามารถทำให้เขาหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ และจากการศึกษาของนวลจันทร์ (2540) เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลรักษาผู้ป่วยกระดูกหักกรณีศึกษา "การรักษากระดูกหักของหมอพระวัดยุคลพบุรีสามัคคีต.เกาะลอย อ.พานทอง จ.ชลบุรี" พบว่าเหตุ

ผลหลัก ที่ทำให้ผู้ป่วยตัดสินใจมารับบริการ โดยระบบการแพทย์พื้นบ้าน คือความเชื่อและความศรัทธาในการรักษาแผนโบราณ

เสียค่าใช้จ่ายน้อย ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า เนื่องจากยาและอุปกรณ์ที่ใช้รักษา ด้วยวิธีการพื้นบ้าน ผู้ให้ข้อมูลมักหาได้จากชุมชน หรือภายในครัวเรือนเอง เช่น ครก เหยิง มีด เครื่องปั้นน้ำฝน ไม้ หรือสมุนไพรบางชนิด เช่น ไทล่ จิง พลับพลึง เป็นต้น ส่วนการบีบนิ้ว ประคบน้ำร้อน หรือประคบก้อนเฒ่า ไม่มีค่าใช้จ่ายที่ต้องเสีย ในบางกรณีที่ต้องเสียบ้าง เช่น ค่าจ้างหมอนวด ค่าลูกประคบ ก็เป็นจำนวนที่น้อย เมื่อเทียบกับการรักษาแผนปัจจุบัน ที่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูง และหากต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ก็จะทำให้มีการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลก็ตาม เช่น ถ้ามีอาการข้อเข่าเสื่อมมาก จนต้องรับการรักษา โดยการผ่าตัดใส่ข้อเทียม ราคาค่าข้อเทียม 1 ชุด สามารถนำไปใช้ในครอบครัวที่ยากจน ได้เกือบตลอดปี (เจริญ, 2535) และมีอายุในการใช้งานได้แค่ 10-15 ปีเท่านั้น (ทองศักดิ์, 2544) นอกจากนี้ ยังต้องมีค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ค่าเดินทางมาโรงพยาบาล หรือค่าเสียเวลาของบุตรหลานที่ต้องมาเฝ้า

อธิบายได้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีรายได้ประมาณ 2,000-3,000 บาทต่อเดือน ซึ่งจัดว่ามีฐานะค่อนข้างต่ำ (สุทธิรัช, ภาณี, และชเนตตี, 2543) จึงมีแนวโน้มเลือกใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน เนื่องจากการรักษาแบบพื้นบ้าน มีค่าใช้จ่ายที่ถูก และสามารถนำมาปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน นอกจากนี้หากมีการรักษาที่หมดที่บ้าน ค่าใช้จ่ายที่ผู้ป่วยต้องใช้กับหมอพื้นบ้าน คือ เงินที่ใช้ประกอบพิธีกรรม หรือค่ายกฐน และเมื่อหายสามารถสมนาคุณหมอพื้นบ้าน ที่รักษาได้ตามฐานะเศรษฐกิจของตน เนื่องจากหมอพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่มีการรับค่าตอบแทน (สุทธิรัชและจุจินาด, 2535; สุทธิพงศ์, 2542) สอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งรังษี (2538) ได้ศึกษาการดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้าน:กรณีศึกษาหมู่บ้านนาตา ตำบลข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าปัจจัยเสริมที่ทำให้การแพทย์พื้นบ้านดำรงอยู่ได้ เนื่องจากมีค่ารักษาพยาบาลที่ถูกกว่า ค่ารักษาพยาบาลโดยหมอแผนปัจจุบัน และบุษยมาศ (2526) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยสังคมจิตวิทยาของผู้ป่วย ที่ไปใช้บริการรักษาแผนโบราณและแผนปัจจุบัน พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในการใช้บริการแผนโบราณและแผนปัจจุบัน ความกังวลใจของผู้ป่วย ต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาแผนปัจจุบัน จะมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าแผนโบราณ ดังนั้นผู้ป่วยที่มีเศรษฐกิจต่ำ มักใช้บริการรักษาแผนโบราณ มากกว่าแผนปัจจุบัน ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของศิริกรและคณะ (2539) ได้ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการที่หน่วยงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลขอนแก่น พบว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ไม่มีผลต่อการเลือกแห่งรักษาพยาบาล และผู้ป่วยทุกคนไม่มี

ปัญหาเรื่องคำรักษาพยาบาล เนื่องจากใช้บัตรสุขภาพ บัตรประกันสังคม และเบิกคำรักษาพยาบาลสวัสดิการข้าราชการ

การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นเหตุผลหนึ่ง ที่ทำให้มีการใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า เมื่อมีอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ทำให้มีอาการปวดข้อเข่าอย่างเรื้อรัง และก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก จึงต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่องและใช้เวลานาน เพื่อให้มีอาการปวดบรรเทาลง หรือหายเป็นปกติ ด้วยวิธีการต่างๆเท่าที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถจะทำได้ เช่น นวดตัวเอง ประคบน้ำร้อน เป็นต้น หลังจากนั้นหากประเมินว่าอาการของตนไม่ดีขึ้น และมีอาการรุนแรงกว่าเดิม เช่น มีการอักเสบของข้อเข่ามากขึ้น หรือปวดมากขึ้น หรือในบางรายที่ได้รับแรงสนับสนุนจากลูก และวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านที่ใช้ ไม่สามารถรักษาเยียวยาได้ ก็จะเลือกใช้การรักษาจากโรงพยาบาล หรือคลินิกต่อไป ซึ่งบางรายก็อาจกลับมาใช้วิธีการรักษาแบบพื้นบ้านอีกครั้ง แต่พบว่าทุกรายจะใช้ระบบบริการร่วมกันทั้ง 2 อย่าง คือทั้งการรักษาแบบพื้นบ้านและการรักษาแผนปัจจุบัน โดยให้เหตุผลว่า เพื่อช่วยให้อาการหายเร็วขึ้น เช่น ประคบสมุนไพร หรือนวดเส้น ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศพบว่า เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นและคิดว่าไม่รุนแรง มักใช้วิธีการรักษาตนเอง หรือการรักษาแบบพื้นบ้านก่อน ซึ่งครอบครัวและเครือข่ายในชุมชนเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็อาจขอคำปรึกษาแนะนำจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง ฯลฯ แล้วจึงไปแสวงหาบริการจากแหล่งอื่นที่ซับซ้อน ได้แก่ แหล่งบริการจากแพทย์แผนปัจจุบัน หรือการรักษาจากหมอพื้นบ้าน หรืออาจกลับไปกลับมาระหว่างการเลือกให้ระบบบริการสุขภาพทั้ง 2 อย่าง (กาญจณีและสุรพร, 2540; พิมพัลย์และสุพจน์, 2538; พิมพัลย์, เพ็ญจันทร์, และอรัญญา, 2530; เพ็ญจันทร์และลือชัย, 2537; Kleinam, 1984)

ประสบการณ์การรักษาของตนเองและครอบครัว พบว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลนำวิธีการรักษาต่างๆของภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ เมื่อพบว่าตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวมีอาการปวดข้อเข่าเสื่อม บุคคลผู้นั้น ครอบครัว และญาติพี่น้องจะรับรู้และประเมินอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น เพื่อหาสาเหตุของความผิดปกติ รวมไปถึงแนะนำให้คำแนะนำวิธีการรักษาพยาบาลที่เหมาะสม โดยไม่ต้องร้องขอ วิธีการใดที่ใช้แล้วได้ผลก็จะถูกกลับมาใช้อีกครั้ง เมื่อมีอาการปวดเข่าแบบเดิม เช่น การประคบสมุนไพร การอบน้ำสมุนไพร การรับประทานยาผงสมุนไพร เป็นต้น อาจอธิบายได้ว่า การที่บุคคลเลือกแหล่งรักษาแหล่งใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ดังแนวคิดการเลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพของยัง (Young, 1981) ที่กล่าวว่า บุคคลรับรู้และประเมินอาการที่ปรากฏ และแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลแต่ละคนมักเล่าถึงประสบการณ์ที่



ตนเองได้รับให้ญาติและเพื่อนฟัง เมื่อเรามาปรึกษาเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ทั้งนี้บุคคลจะคำนึงถึงความเห็นส่วนใหญ่ของญาติที่น้อง เพื่อน และบุคคลใกล้ชิดของตนมาประกอบการตัดสินใจด้วย (Young, 1981 อ้างตาม พิมพิวัลย์, เพ็ญจันทร์, และอรุณญา, 2530) สอดคล้องกับการศึกษาของ มาริโกะ (2538) ได้ศึกษาการรักษายาบาลแบบพื้นบ้าน: กรณีศึกษาหมอลำผีฟ้า บ้านหนองใหญ่ อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น พบว่าชาวบ้านเลือกแหล่งรักษายาบาล ตามสาเหตุที่ตนคิดว่าทำให้เกิดการเจ็บป่วย โดยใช้ความรู้มาจากการประสบการณ์การเจ็บป่วย และวิธีการรักษาในการพิจารณา ไม่ว่าผู้ป่วยจะเลือกการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน หรือการรักษายาบาลแบบพื้นบ้านก็ตาม เมื่อมีประสบการณ์ดีต่อหมอ หรือวิธีการรักษาพยาบาลนั้น ผู้ป่วยจะเลือกหมอ หรือวิธีการนั้นอีก และไม่เฉพาะเป็นประสบการณ์ของตน ในการเลือกแหล่งรักษายาบาลเท่านั้น ประสบการณ์ดังกล่าว ยังสามารถแลกเปลี่ยนกับคนอื่น ๆ และยังช่วยให้ผู้ป่วยพิจารณาตัดสินใจเลือกแหล่งรักษายาบาลได้ นอกจากนี้การศึกษาของรุ่งรังษี (2538) ได้ศึกษาเรื่องการดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้าน พบว่าระบบการสื่อสารปากต่อปากของชาวบ้าน มีผลต่อการเลือกใช้แหล่งรักษายาบาลค่อนข้างมาก ชาวบ้านจะจดจำประสบการณ์ในการรักษาไว้ และบอกเล่าต่อกันไป

การพึ่งพาตนเองได้ เป็นเหตุผลหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูลนำวิธีการบำบัดรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ เนื่องจากวิธีการรักษา มีรูปแบบการรักษาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน เช่น ประคบร้อนด้วยก้อนเถ้า พอกสมุนไพร หรือนวดตัวเองด้วยอุปกรณ์ช่วยนวด ทั้งนี้เนื่องจาก วิธีการบำบัดรักษาแบบพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของคนไทย มีรูปแบบการรักษาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน และสามารถเข้าใจง่าย (เสวภา, พรทิพย์, และเพ็ญภา, 2539) ที่อิงหลักธรรมชาติเรียบง่าย และมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน (พรรณีและคณะ, 2538) ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง และสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ระดับหนึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณา (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมแสวงหาบริการสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ ที่มารับบริการจากโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรีเป็นครั้งแรก พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการจัดการรักษาความเจ็บป่วยของตนเอง ตามการอธิบายสาเหตุของความเจ็บป่วย ทุกรายใช้ระบบการแพทย์สามัญชน โดยเรียนรู้และพึ่งพาตนเองก่อนเสมอ แล้วจึงแสวงหาการรักษาจากแหล่งอื่น และสอดคล้องกับการศึกษาของไคลแมน (Kleinamn, 1980) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาความเจ็บป่วยของประชาชนส่วนหนึ่ง ในประเทศได้ค้นพบว่า ร้อยละ 93 จะมีการดูแลตนเองที่บ้านก่อน และร้อยละ 73 สามารถฟื้นฟูหายได้จากการรักษาตนเอง

ปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ในช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลมีการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ เพื่อบำบัดอาการปวดข้อเข่าเสื่อม ได้พบปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยุติการใช้ หรือเปลี่ยนวิธีไปใช้การรักษาอย่างอื่นแทน โดยจำแนกได้เป็น 4 ลักษณะคือ 1) ได้ผลช้า 2) บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 3) เกิดอาการข้างเคียงของการใช้ยาผง และ 4) ชาติวัตถุติบ สามารถอภิปราย ได้ดังนี้

ได้ผลช้า พบว่า เป็นปัญหาและอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลพบ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้่วาวิธีการต่างๆ ของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำมาใช้นั้น ส่วนใหญ่จะใช้สมุนไพรในการรักษาและต้องใช้เวลา 2-3 วัน ถึงจะสามารถประเมินผลการรักษาได้ ซึ่งต่างกับการรักษาแผนปัจจุบันที่ได้ผลเร็วกว่า ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เนื่องจากยาสมุนไพรที่นำมาใช้ ส่วนใหญ่เอามาใช้ในลักษณะยาติดไม่ได้สกัด หรือกลั่นกรองเอาเฉพาะสารสำคัญมาใช้ ทำให้ยาออกฤทธิ์อ่อนและช้า (อวย, 2527) ซึ่งแตกต่างกับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ที่ได้สกัดสารบริสุทธิ์มาใช้เพียงอย่างเดียว จึงได้ผลเร็วกว่า (คณะพยาบาลศาสตร์, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาของจริยาวัตร (2540) นิลเนตรและคณะ (2535) มุขยมาศ (2526) และสมทรงและคณะ (2529) พบว่ายาสุมไพรรักษาข้อเข่าต้องใช้เวลาจนถึงจะเห็นผล

บางครั้งต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลิกใช้ หรือเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ที่สามารถบรรเทาอาการปวดได้เช่นกัน เนื่องจากวิธีที่นำมาใช้บางอย่างไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น ต้องให้ลูกไปเก็บหนามหมอเพื่อมาใช้ประคบ หรือต้องให้หลานยกก้อนเส้าหลังจากเผาไฟให้ สามารถอธิบายได้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น และมีอายุระหว่าง 60-74 ปี (Wold, 1993) ยังมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และมีความสามารถในการดูแลตนเอง ดังนั้นเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อที่จะคงไว้ซึ่งความสมดุลของตนเอง เช่น มีการหาวิธีบำบัดอาการปวด ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง และหากมีความจำเป็นต้องพึ่งพาคบุคคลอื่น ก็เป็นเพียงแต่เล็กน้อย และเมื่อรู้่วาวิธีการที่นำมาใช้ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะได้รับความเต็มใจ จากผู้ที่ต้องขอความช่วยเหลือก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลจึงได้เปลี่ยน หรือหยุดไปใช้วิธีอื่น ทั้งนี้เนื่องจากวิธีการรักษาด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านมีหลายวิธี การนำมาใช้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความชำนาญ หรือความสามารถในการจัดหาสมุนไพรได้ เช่น เชื่อว่าสามารถใช้ไพลแทนหนามหมอได้ จึงเปลี่ยนมาใช้ไพลแทนหนามหมอ เพราะปลูกเองที่บ้าน ทำให้สามารถหาสมุนไพรได้ง่าย ไม่ต้องรบกวนลูกไปเก็บให้ หรือเปลี่ยนมาเหยียบกะลามะพร้าว แทนการประคบด้วยก้อนเส้า เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ โดยไม่ต้องพึ่งพาคบุคคลอื่น อันเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่อิงหลัก

ธรรมชาติที่เรียบง่าย ประหยัด และพึ่งพาตนเองได้ (ยิ่งยง, 2538) เหมาะสมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ที่บ้าน โดยไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของปรานี (2539) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่าผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้มีความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่า ไม่เป็นภาระต่อครอบครัว หรือสังคม ซึ่งส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับดี

เกิดอาการข้างเคียงของการใช้ยาผง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูล ชื่อยาผงรับประทานเองตามคำแนะนำของผู้ที่มีอาการปวดเข่าใช้แล้วได้ผล โดยมีความเชื่อว่ามีสรรพคุณในการรักษาได้ดี ภายหลังจากรับประทานยาพบว่า เกิดอาการข้างเคียงขึ้น เช่น บวมตามตัว และปวดเมื่อยมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่ายาผงดังกล่าวมีสารสเตียรอยด์ปะปนอยู่ จึงได้แจ้งแก่ผู้ให้ข้อมูลได้ทราบ และอธิบายให้ทราบถึง อาการข้างเคียงที่รุนแรงและพบได้บ่อย จากการใช้ยาที่มีสารสเตียรอยด์ปะปน คือ ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน มีแผลและเลือดออกจากแผลในกระเพาะอาหาร อีกทั้งทำให้การทำงานของตับ และไตบกพร่องได้ (Carter, 1997) หลังจากนั้นพบว่าผู้ให้ ข้อมูลได้หยุดใช้ยาผงดังกล่าว สามารถอธิบายได้ว่า ในปัจจุบันยาแผนโบราณ ที่มีจำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่ ไม่ได้ขึ้นจดทะเบียนตำรับยาอย่างถูกต้อง หรือยาบางอย่าง ที่ขึ้นทะเบียนตำรับยาไม่ได้มาตรฐานตามตำรับยาที่ขอจดทะเบียนไว้ ตลอดจนมีผู้ทุจริตที่โฆษณาอ้างเกินความจริง ร่วมกับการปลอมปนยาแผนปัจจุบันที่เป็นอันตราย เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ลงในตำรับยาสมุนไพร (แดนชัย, 2543) จึงทำให้มีโอกาสได้รับอันตราย จากการใช้ยาดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของคณะแพทย์โรงพยาบาลรามาศิริ (2540; อ้างตาม สายด่วน อย., 2543) เรื่องผลกระทบทางคลินิกจากการใช้สารที่มีสเตียรอยด์ปะปน โดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลรามาศิริ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ใช้สารที่มีสเตียรอยด์ปะปนมา เนื่องจากมีอาการปวดเมื่อย 80 % รองลงมาใช้เพื่อรักษาอาการเหน็บหนอย โดย 40 % ได้สารนี้มาจากร้านค้าทั่วไป คลินิกแพทย์แผนโบราณ หรือฝากผู้ที่แนะนำชื่อให้ โดยแฝงมาในรูปของยาชุด ยาลูกกลอน และยาจีนแผนโบราณ

ชาวดัตตฤติ เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูลพบ ระหว่างที่ใช้การรักษาแบบพื้นบ้าน เนื่องจากการรักษาส่วนใหญ่ ใช้สมุนไพรเป็นตัวยาลึก ซึ่งสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติที่มีในชุมชนและที่ปลูกรอบๆบ้าน เช่น เถาวัลย์เปรียง กุ่มน้ำ ผักเสี้ยนผี และไพล แต่ปัจจุบันสมุนไพรเหล่านี้มีน้อยลง เนื่องจากพื้นที่ป่าธรรมชาติถูกทำลายและลดลง สมุนไพรที่เคยปลูกไว้รอบๆบ้านเริ่มหายไปจากสังคมไทย จึงทำให้สมุนไพรบางชนิดหายากและขาดแคลน จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ เป็นอุปสรรคต่อการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการรักษา สอดคล้องกับการศึกษาของพิสิฏฐ์ (2541) ได้ศึกษาสมุนไพรกับวิถีชีวิตของชาวอีสาน พบว่าปัญหาอย่างหนึ่งของการใช้

สมุนไพรคือ แหล่งสมุนไพรตามธรรมชาติกำลังจะหมดไปและบางอย่างเริ่มหายาก และนอกจากนี้ในการศึกษาของรุ่งรังษี (2538) เรื่องการดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้าน: กรณีศึกษาหมู่บ้านนาสีดา ตำบลข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าปัจจัยเสริมอย่างหนึ่ง ที่ทำให้การแพทย์พื้นบ้านดำรงอยู่ได้คือปริมาณของสมุนไพรในชุมชน เนื่องจากสมุนไพรเป็นรูปแบบการเยียวยารักษาหลักของระบบการแพทย์พื้นบ้าน ความขาดแคลนสมุนไพร ย่อมส่งผลกระทบต่อการแพทย์พื้นบ้าน