



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

การศึกษาการบาดเจ็บจากการเล่นกีตาร์คลาสสิก

A Study of Injuries in Classical Guitar Players

จิรสิทธิ์ ปันชิตานนท์ (Jerasit Pantitanon)¹ ยศ วณิชสอน (Yos Vaneesorn)²

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหา และสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ รวมทั้งการแก้ปัญหาอาการบาดเจ็บในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก โดยนำเสนอข้อมูลอาการบาดเจ็บ และวิธีการแก้ไขทั้งในส่วนของผู้เล่น และในส่วนของทางการแพทย์ โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจากผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก รวมทั้งข้อมูลทางการแพทย์ผ่านการสัมภาษณ์ โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีตาร์คลาสสิกจำนวน 3 ท่านที่มีอาการบาดเจ็บแตกต่างกันจากการเล่นกีตาร์คลาสสิก คือมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นกับมือข้างซ้าย มือข้างขวา และอีกท่านมีอาการ Focal Dystonia ผลการวิจัยได้พบข้อมูลอันเป็นประโยชน์ทั้งสาเหตุและการแก้ไขปัญหาอาการบาดเจ็บที่สอดคล้องกันระหว่างเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้เชี่ยวชาญด้านกีตาร์คลาสสิก และทางแพทย์ดังนี้ 1) สาเหตุของการเกิดอาการบาดเจ็บเกิดจากท่าทางการเล่นที่ไม่เหมาะสม การฝึกซ้อมอย่างไม่ถูกวิธี และการอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน 2) การแก้ไขปัญหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านกีตาร์คลาสสิก โดยการอบอุ่นกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่น การพักหยุดซ้อมเป็นระยะเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย การพบแพทย์เพื่อรับการรักษา การใช้อุปกรณ์ช่วยต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางการเล่น การใช้วิธีการ Alexander Technique เพื่อช่วยในการจัดลักษณะท่าทางของร่างกายและลักษณะการเล่นให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล และ 3) ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มีความเห็นว่าการเล่นโดยปราศจากอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ การหยุดพัก และการฝึกการเคลื่อนไหวใหม่เป็นสิ่งที่สมควรปฏิบัติ

คำสำคัญ: อาการบาดเจ็บ กีตาร์คลาสสิก สาเหตุ การแก้ปัญหา การแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด

Abstract

This qualitative research aims for studying problems, causes, and solutions of injuries among classical guitar players. The information used in this study is gathered through relating sources and from both classical guitar players and a physician through interviews. The researcher selected 3 expert classical guitar players who have different injuries from classical guitar playing. One of them has an injured left hand while another has an injured right hand. One of the three has a Focal Dystonia. The findings reveal useful information associating with cause and solution of the injuries which are resembling among written sources, expert classical guitar players and a physician in this following: 1) causes of injury occurring from an incorrect playing posture, improper practicing manner and being in the same posture for long period of time, 2) solutions suggested by the expert classical guitar players including warming up muscle before and after practicing, taking a short break for changing posture periodically during a long playing period, consulting a physician according to the injury, using some equipments helping support a proper playing position, applying Alexander Technique in order to individually correct a proper posture in classical guitar playing, and 3) the medical experts advised that playing without muscle stiffness, taking rest during practicing and correcting a new proper playing movement should be performed.

Keywords : Injuries, Classical guitar, Causes, Treatment, Focal dystonia

1 นักศึกษาหลักสูตรสังคมศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร jerasit_guitar@hotmail.com

2 ภาควิชาการแสดงดนตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร Vaneesorn_y@silpakorn.edu



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

บทนำ

อาการบาดเจ็บต่างๆ ที่เกิดกับผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก เกิดได้ในหลายรูปแบบ เช่นอาการปวดหลัง ปวดข้อเข่า ปวดเอ็นกล้ามเนื้อที่มือ หรือแขน นิ้วล็อค ปวดไหล่ อาการเหล่านี้เกิดจากการที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหว และอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ หรือการเล่นที่ผิดท่าทาง ผิดธรรมชาติ แม้กระทั่งการโหมฝึกซ้อมติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยสาเหตุที่เพิ่มอาการบาดเจ็บอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ เมื่อผู้เล่นมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นแล้ว เพิกเฉยต่ออาการบาดเจ็บต่างๆ เหล่านั้น เพราะบางรายคิดว่าเป็นเพียงอาการบาดเจ็บเล็กน้อย บางรายคิดว่าอาการบาดเจ็บจะกระทบกระเทือนต่อน้ำที่ทำงาน จึงเป็นสาเหตุให้อาการบาดเจ็บลุกลามมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นอาการที่เกิดขึ้นทางร่างกาย แต่ยังมีอาการบาดเจ็บอีกรูปแบบที่เกิดขึ้นกับระบบประสาท และสมองนั่นคืออาการของ Focal Dystonia โดยเกิดอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด (ชื่อย่อ FD) อาการของ Focal Dystonia สร้างความทรมาน และความลำบากให้กับตัวบุคคลที่เป็นโรคนี้อย่างยิ่ง หากเกิดขึ้นกับนักดนตรีคนใดนั้นอาจหมายถึงการจบอาชีพนักดนตรีเสียก็ว่าได้ โรคนี้นี้มีสาเหตุจากความผิดปกติทางพันธุกรรม และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก เป็นอาการที่เกิดจากสมอง ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวซ้ำไปมาหรือไม่คลายตัว ทำให้เกิดการบิดผิดรูปปร่างของอวัยวะส่วนนั้นๆ ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นเพียงส่วนเดียวของร่างกาย หรืออาจเกิดขึ้นได้ในหลายๆ ส่วนของร่างกาย หรือกระทั่งเป็นทั้งร่างกาย และเกิดในบุคคลหลากหลายอาชีพ เช่น นักเขียน นักศิลปะแขนงต่างๆ ลักษณะของโรคนี้อาจใกล้เคียงกับโรค Parkinson คือมีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ อาการสั่นที่เกิดจากระบบประสาทสมอง ในผู้ป่วยบางรายมีอาการขณะที่ทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น เขียนหนังสือ เล่นดนตรี แต่ในชีวิตประจำวันปกติจะไม่มีอาการนี้เกิดขึ้น โรคนี้อาจเกิดกับนักดนตรีเรียกว่า Musician's Dystonia และสามารถเกิดได้กับนักดนตรีทุกเครื่องมือ สำหรับผู้เล่นกีตาร์อาการนี้มักเกิดขึ้นกับมือข้างขวามากกว่ามือข้างซ้าย และการเล่นในลักษณะของ Fingerstyle คือไม่สามารถควบคุมนิ้วมือข้างขวาได้ ในขณะที่นิ้วแต่ละนิ้ว กำลังคิดลงบนสายกีตาร์ จะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ หรือบริเวณมือเกิดขึ้น อาการบาดเจ็บต่างๆ เหล่านี้พบได้ในผู้เล่นเครื่องดนตรีทุกประเภท แต่ในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงเฉพาะผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก

การรักษาที่มีการใช้ยา Trihexyphenidyl หรือใช้ Botulinum Toxin Type A ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาอาการบาดเจ็บในรูปแบบต่างๆ ที่แน่นอน เป็นเพียงการใช้ยาขยับยั้งสารเคมีในสมองและกล้ามเนื้อ และการใช้วิธีการกายภาพบำบัด รักษาตามอาการของโรค ผู้ป่วยบางคนค้นพบการรักษาด้วยตัวเองจากการสังเกตตัวเอง เช่น การเปลี่ยนวิธีในการเล่นเครื่องดนตรี หรือกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งวิธีการรักษาที่เรียกว่า Alexander Technique ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนแก้ไขท่าทางในการเล่นเครื่องดนตรีให้เหมาะสมเป็นสำคัญ

อาการต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นปัญหา และอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน อาชีพ หรือกระทั่งสุขภาพ ซึ่งหากทราบสาเหตุที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก และมีองค์ความรู้ของลักษณะอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งทราบถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง ปรับเปลี่ยนเทคนิคในการเล่นกีตาร์คลาสสิก เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากอาการบาดเจ็บ จะสามารถทำให้ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บสามารถเล่นเครื่องดนตรีได้เป็นปกติในระดับหนึ่ง และนำไปสู่การรักษา การป้องกันอาการบาดเจ็บต่างๆ ที่ผู้เล่นกีตาร์คลาสสิกหลีกเลี่ยงได้ไม่มากนัก



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5
The 5th STOU Graduate Research Conference

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก
2. เพื่อทราบลักษณะท่าทางขณะเล่นกีตาร์คลาสสิก และสาเหตุที่จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก
3. เพื่อนำเสนอสาเหตุที่จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บของผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก วิธีการรักษา และป้องกันอาการบาดเจ็บ
4. เพื่อทราบวิธีหลีกเลี่ยง การปรับเปลี่ยนวิธีการเล่นบทเพลง เพื่อให้เหมาะสมกับอาการบาดเจ็บในลักษณะต่างๆ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่อยู่ในขอบเขตการวิจัย
2. การสัมภาษณ์ สอบถามเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บ พฤติกรรม การแก้ปัญหาทางกายภาพ และการเล่น รวมทั้งความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
3. ให้ผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์คลาสสิกแต่ละท่านเลือกบทเพลงที่ตนเองคิดว่ามีปัญหาต่ออาการบาดเจ็บของตน
4. นำบทเพลงที่ผู้เชี่ยวชาญมีปัญหาในการเล่น อันเนื่องมาจากปัญหาการบาดเจ็บของแต่ละท่าน ทดลองเล่นโดยผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์คลาสสิกโดยปราศจากการแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บของแต่ละท่าน เพื่อสังเกตอาการแต่เกิดขึ้น
5. นำบทเพลงที่ผู้เชี่ยวชาญมีปัญหาในการเล่น อันเนื่องมาจากปัญหาการบาดเจ็บของแต่ละท่าน ทดลองด้วยแนวทางการเล่นที่ถูกต้องเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์คลาสสิก เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บของแต่ละท่าน และสังเกตผลที่เกิดขึ้น ว่าผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์คลาสสิกสามารถแก้ไขปัญหามาจากอาการบาดเจ็บของตนอย่างไร ได้หรือไม่ได้อย่างไร
6. นำข้อมูลที่ได้นำไปปรึกษา ขอข้อชี้แนะ และแนวทางการแก้ไขอาการบาดเจ็บจากผู้เชี่ยวชาญ
 - 6.1 ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์คือ แพทย์ทางระบบข้อกระดูก เอ็น และกล้ามเนื้อ
 - 6.2 ผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์คลาสสิกคือ อาจารย์ และนักกีตาร์ที่มีอาการบาดเจ็บ
7. สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาสร้างองค์ความรู้ ถึงแนวทางในการแก้ปัญหาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีตาร์คลาสสิก อันเป็นประโยชน์กับผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก
 - 7.1 นำเสนอข้อมูลการวิจัยที่ได้มาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 7.2 นำเสนอข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีตาร์คลาสสิก



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

7.3 นำเสนอข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์

8. สรุปผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปผลได้โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวทางการป้องกัน และแก้ไขที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สาเหตุของการเกิดอาการบาดเจ็บ

1. อาการบาดเจ็บเริ่มต้นจากท่าทางการเล่นที่ไม่เหมาะสม
2. การฝึกซ้อมอย่างไม่ถูกวิธี เช่นการฝึกซ้อมโดยขาดการอบอุ่นกล้ามเนื้อก่อน และหลังจากการเล่นการ

ปรับเปลี่ยนลักษณะการเล่นที่ร้อนจนเกินไป

3. การอยู่ในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน

การป้องกันและแก้ไข

1. อบอุ่นกล้ามเนื้อก่อน และหลังการเล่น
2. หยุดพักการซ้อมเป็นระยะ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย
3. พบแพทย์ เพื่อรับการรักษาทางการแพทย์ เช่นการรับประทานยา การฉีดยา การผ่าตัด หรือการ

กายภาพ

4. ใช้อุปกรณ์ช่วยต่างๆ มาปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางในการเล่น เช่นอุปกรณ์ที่ชื่อว่าอุปกรณ์ช่วยยกระดับกิดาร์ให้เหมาะสมกับร่างกาย

5. ใช้วิธีการ Alexander Technique หรือการสังเกตความผิดปกติ หรือความเหมาะสม ไม่เหมาะสมของร่างกายตนเอง เพื่อช่วยในการจัดลักษณะของร่างกาย และลักษณะการเล่นให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล

ตอนที่ 2 อาการของผู้เชี่ยวชาญด้านกีตาร์คลาสสิกที่เกิดขึ้นกับการเล่นบทเพลงหลังจากการแก้ไขแล้ว และวิธีการแก้ไขปัญหาของผู้เชี่ยวชาญด้านกีตาร์คลาสสิก

1. อาจารย์ A

- 1.1 สามารถแก้ปัญหาให้อาการบาดเจ็บของดนตรีนั้นหายขาดได้
- 1.2 ใช้วิธีหยุดพักคิดทบทวน และฝึกวิธีการเล่นใหม่ทั้งหมด

2. อาจารย์ B

- 2.1 สามารถแก้ไขปัญหอาการบาดเจ็บของตนได้ในระดับหนึ่ง สามารถกลับมาเล่นบทเพลงได้สมบูรณ์ในระดับที่เกือบปกติ แต่อาการยังมีกลับมาเกิดขึ้นในบางครั้ง

- 2.2 ใช้วิธีพบแพทย์ คิดทบทวน และปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวจากกล้ามเนื้อ และร่างกายในส่วนอื่นๆ รวมถึงปรับเปลี่ยนเทคนิคการเล่นให้เหมาะสมกับอาการบาดเจ็บของตนเอง และฝึกวิธีเล่นใหม่

3. อาจารย์ C



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

3.1 สามารถแก้ไขปัญหาลำบากการบาดเจ็บของตนได้ในระดับหนึ่ง สามารถกลับมาเล่นบทเพลงได้สมบูรณ์ในระดับที่เกือบปกติ แต่อาการยังคงปรากฏอยู่

3.2 ใช้วิธีฟื้นฟู และกลับมาใช้การเล่นลักษณะเดิม อย่างช้าๆ แต่ปรับเปลี่ยนอุปนิสัย

ตอนที่ 3 วิธีการแก้ปัญหาด้านแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

นายแพทย์วสันต์ วอกกลาง ศัลยแพทย์โรคกระดูกและข้อ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความเห็นที่สอดคล้องกันกับแนวทางการแก้ไขอาการบาดเจ็บของผู้เชี่ยวชาญทางกีตาร์ คลาสสิกไว้ในแต่ละกรณีของอาการบาดเจ็บไว้ว่า

การหยุดพัก และปรับเปลี่ยนท่าทางในการเล่น รวมไปถึงการฝึกเล่นในจังหวะเร็วๆ แรกๆ ยังคงรู้สึกผ่อนคลาย เหมือนในขณะที่เล่นในจังหวะช้าๆ เป็นสิ่งที่ดี และเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความผ่อนคลายถือเป็นการหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บอีกทางหนึ่ง เพราะการใช้เพียงวิธีหยุดพักนั้นอาการอาจจะทุเลาลง เมื่อกลับมาเล่นใหม่แต่ใช้วิธีการเล่นแบบเดิม ก็จะนำไปสู่อาการบาดเจ็บเช่นเดิมอีก

อาการ Focal Dystonia นั้นบ่งบอกได้ยากว่าอาการเกิดจากระบบประสาท หรือร่างกายเพียงส่วนหนึ่ง ส่วนใด อาการอาจเกิดจากการทำงานที่ผิดพลาดของกล้ามเนื้อ หรือระบบประสาทเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ รวมทั้งอาจเกิดจากทั้งสองอย่างร่วมกันก็สามารถเกิดขึ้นได้ การใช้วิธีการฝึกวิธีเล่นใหม่ถือเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เนื่องจากการเล่นในวิธีการเดิมหมายถึงการที่ต้องใช้ระบบประสาท และกล้ามเนื้อบริเวณเดิมที่เกิดการทำงานผิดพลาด จึงส่งผลให้อาการผิดปกติต่างๆ ยังคงปรากฏ แต่เมื่อฝึกที่จะใช้ระบบประสาท และกล้ามเนื้อที่บริเวณอื่น ทำให้หลีกเลี่ยงการใช้ระบบประสาท และกล้ามเนื้อบริเวณเดิมซึ่งเป็นปัญหาของการเกิดอาการ ส่งผลให้อาการผิดปกติต่างๆ หายไป กรณีที่อาการยังคงกลับมาปรากฏอีกหลังจากผ่านการแก้ไข อาจมีปัจจัยหลายอย่าง เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล รวมไปถึงการเผลอไปเล่นซ้ำในบริเวณระบบประสาท และกล้ามเนื้อเดิมที่มีอาการผิดปกติ หรือบังเอิญไปเล่นซ้ำในบริเวณระบบประสาท และกล้ามเนื้อที่ใกล้เคียงกับบริเวณเดิมที่มีอาการผิดปกติ

ขณะนี้ฉันวางกลดบนสายกีตาร์ แล้วส่งผลให้นิ้วก้อยงอกลงมาจากตำแหน่งปกติ และการแยกของนิ้วนาง และนิ้วก้อยทำได้ยากลำบากนั้นอาจเกิดจากระบบของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นที่ใช้ควบคุมนิ้วนาง และนิ้วก้อย ส่งผลต่อกัน เกิดความผิดปกติ เช่น อักเสบ หรือตึง จากการที่ตัวอย่างได้รับการรักษา คือ การฉีดยาประเภทสเตียรอยด์ เป็นการรักษาเพื่อแก้ไขในส่วนของการอักเสบ และอาการเจ็บปวด มีโอกาสทำให้กล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อบริเวณนั้นๆ เสื่อมสภาพลงไปได้ ดังที่เกิดขึ้นกับตัวอย่าง คือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ เสื่อมสภาพลงไปในไม่สามารถใช้งานได้อย่างปกติ และในส่วนของการเกร็งบริเวณโคนนิ้วก้อยข้างซ้าย เกิดจากร่างกายและระบบประสาทต่างๆ รวมทั้งตัวอย่างเองด้วยที่พยายามจะหาวิธีที่จะกลับมาเล่นเครื่องดนตรีของตนได้อย่างเหมือนเดิมที่สุด จึงมีการเกร็งที่บริเวณกล้ามเนื้อมือมัดอื่นๆ มาทดแทนกล้ามเนื้อในส่วนที่เสื่อมสภาพ และเพิ่มแรงกดโดยใช้ข้อมือเข้ามาช่วยเสริมแรงกดของนิ้วก้อย จึงเกิดอาการเกร็งขึ้นได้ ในด้านความคิดของตัวอย่างที่ว่าในการเล่นเหมือนเดิม และใช้วิธีค่อยๆ ฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่เสื่อมสภาพไปให้กลับมาใช้ได้เหมือนเดิม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการฝึกซ้อมนั้น นายแพทย์วสันต์ วอกกลาง ได้ให้ความคิดเห็นว่า การฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่สูญเสียสภาพไปจากการฉีดยาประเภทสเตียรอยด์เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ต้องเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

จนเกินไปนัก รวมทั้งควรใช้การกายภาพบำบัดร่างกาย ที่ช่วยในบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บร่วมด้วยจะได้ผลดียิ่งขึ้น และในส่วนของ การปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการฝึกซ้อม จากเดิมที่ตัวอย่างนั่งฝึกซ้อมติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ นั้น ควรปรับเปลี่ยนให้มีการอบอุ่นกล้ามเนื้อทั้งก่อน และหลังการเล่น รวมทั้งพักจากการซ้อมเป็นระยะ ซึ่งเป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงผลกระทบของลักษณะท่าทาง และสาเหตุต่างๆ ที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขึ้นในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก คือ การเล่นในท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานานย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย ท่าทางในการเล่นกีตาร์คลาสสิกนั้น กระดูกสันหลังมีการวางตัวที่ผิดปกติเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ รวมทั้งอาการเกร็งในส่วนต่างๆ ของร่างกายเช่น นิ้วมือ แขน หรือหลัง มักส่งผลให้มีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลในเอกสารของ Timothy Hall (2012) และ Tamara Mitchell (1997)

อาการ Focal Dystonia นั้นเกิดมาจากความผิดปกติในการสั่งการของระบบสมอง ระบบประสาท และกล้ามเนื้อร่วมกัน อาการในแต่ละรายจะแตกต่างกันออกไป สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการในปัจจุบันยังไม่สามารถบอกได้ชัดเจน การรักษาในปัจจุบันยังไม่มีวิธีที่แน่นอน ในบางรายอาจจะหายขาดจากอาการนี้ บางรายอาการอาจหายไปช่วงเวลาหนึ่ง แล้วกลับมาเกิดอาการขึ้นใหม่ บางรายรักษาไม่ได้ และวิธีการรักษาเป็นไปในลักษณะการใช้วิธีการต่างๆ ทดลองรักษาเช่น การกินยา การผ่าตัดสมอง การฝึกลักษณะท่าทางในการเล่น และวิธีการเล่นใหม่ รวมถึงการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย สอดคล้องกับหลายกรณีที่เกิดขึ้นในเอกสารของ Joaquin Farias (2012) ที่กล่าวถึงหลายๆ กรณีของผู้มีอาการ Focal Dystonia ที่มีวิธีการรักษาที่ต่างกันออกไป

จากที่กล่าวมาอาการบาดเจ็บที่เกิดในผู้เล่นกีตาร์คลาสสิกนั้นมีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ทั้งที่เกิดจากร่างกาย กล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบสมอง หรือหลายๆ ปัจจัยร่วมกัน วิธีการรักษาที่สำคัญที่สุด คือการหยุดพัก และการปรับเปลี่ยนลักษณะและรูปแบบการเล่นเสียใหม่ เพื่อหลีกเลี่ยงการกลับมาเกิดอาการบาดเจ็บซ้ำอีก สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นายแพทย์วันพันธ์ วอกลาง (2557) ที่ได้ให้ความเห็นว่าการหยุดพักเป็นการรักษาอาการบาดเจ็บที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง และยังสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ ชวเจตน์ มาสกูลรัตน์ (2557) พงษ์พัฒน์ พงษ์ประดิษฐ์ (2557) และวรกานต์ แสงสมบูรณ์ (2557) ว่าการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนลักษณะ และรูปแบบการเล่นนั้น เป็นวิธีการที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนเลือกใช้ โดยวิธีการนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ละอาการ รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนบทเพลง และการเลือกบทเพลงที่เอื้ออำนวยให้ตนเองสามารถเล่นได้ด้วย

จากการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนกีตาร์คลาสสิกในระดับอุดมศึกษา และการสัมภาษณ์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ได้เห็นถึงแนวทางการแก้ไขทั้งทางด้านร่างกาย ด้านเทคนิคการเล่นบทเพลง การปรับเปลี่ยนบทเพลง และการฝึกซ้อมเพื่อการแก้ไขอาการบาดเจ็บของอาจารย์แต่ละท่าน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ และการรักษา ซึ่งอาจเป็นประโยชน์กับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บจากการเล่นดนตรี ไม่แต่เฉพาะสำหรับเครื่องดนตรีกีตาร์คลาสสิกเท่านั้น เพราะแนวคิด และความรู้ต่างๆ ที่ผู้ทำวิจัยได้ศึกษามาแล้วล้วนแต่เป็นแนวคิดที่มาจากหลากหลายแหล่งข้อมูล ไม่ได้จำเพาะเจาะจงไปที่เครื่องดนตรีกีตาร์



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

คลาสสิกแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีข้อมูลในบางส่วนที่ผู้เล่นเครื่องดนตรีชนิดอื่นสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางได้ เป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยรวมทั้งการนำงานวิจัยชิ้นนี้ไปต่อยอดข้อมูลเชิงลึกเฉพาะบุคคล และในเชิงปริมาณได้อีกด้วย

ในประเทศไทยอาการบาดเจ็บในนักดนตรี รวมทั้งอาการ Focal Dystonia ยังคงไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้าง อาการ Focal Dystonia มักถูกโยงเข้ากับอาการ นิ้วล็อค อาการเกี่ยวกับเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ หรืออาการของโรคพาร์กินสันเท่านั้น แต่ในต่างประเทศอาการบาดเจ็บในนักดนตรี รวมทั้งอาการ Focal Dystonia ของนักดนตรีนั้นมีตำรา งานวิจัย และการรักษาที่รองรับอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้ตำราและเอกสารต่างๆ ที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ หาข้อมูลต่างๆ ที่มีเนื้อหาเป็นภาษาไทยได้จำกัด

นายแพทย์วันพันธ์ วอกกลาง ได้ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในผู้เล่นเครื่องดนตรี และการแพทย์กับนักดนตรีที่เกิดอาการบาดเจ็บจากการเล่นเครื่องดนตรีว่า อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในผู้เล่นเครื่องดนตรีนั้น เปรียบได้กับกลุ่มอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับพนักงานออฟฟิศที่รู้จักกันในชื่อออฟฟิศซินโดรม ซึ่งสาเหตุของการเกิดอาการบาดเจ็บนั้นมาจากปัจจัยเดียวกันกับผู้เล่นเครื่องดนตรีที่เกิดอาการบาดเจ็บคือ การทำอิริยาบถท่าทางต่างๆ ซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และนายแพทย์วันพันธ์ วอกกลาง ยังได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับอาการบาดเจ็บในนักดนตรีไว้ว่า ในประเทศไทยนั้นแพทย์ที่รักษา และเข้าใจในอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในนักดนตรีนั้นยังมีไม่มากเท่าที่ควร เพราะสาเหตุอาจมาจากแพทย์อาจมองเป็นเรื่องเล็กน้อยและไม่เข้าใจว่านักดนตรีที่มีอาการบาดเจ็บนั้นไม่ได้ต้องการเพียงรักษาอาการบาดเจ็บให้หาย แต่ยังต้องการให้ตนกลับไปเล่นเครื่องดนตรีได้อย่างปกติอีกด้วย ซึ่งสาเหตุที่แพทย์ไม่เข้าใจในประเด็นเหล่านี้ อาจมาจากการที่แพทย์ไม่ได้มีเวลาที่มีมากพอในการซักถามอาการ และพูดคุยกับผู้มีอาการบาดเจ็บจนทำให้แพทย์เห็นความสำคัญ และเข้าใจปัญหาต่างๆ เนื่องจากมีผู้ป่วยรายอื่นๆ ที่รอเข้าพบแพทย์อีกเป็นจำนวนมาก และในส่วนการพัฒนาการของการรักษาอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในนักดนตรีนั้น ปัจจุบันยังไม่เป็นที่แพร่หลาย แต่อาจจะมีการพัฒนา ดังตัวอย่างเช่น วิทยาศาสตร์การกีฬาที่ในอดีตไม่ได้มีการให้ความสำคัญ แต่ปัจจุบันมีการให้ความสำคัญต่อวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งทางด้านดนตรีก็อาจมีการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกันนี้

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยที่ร่วมมือกับทางแพทย์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยเสนอแนะให้ผู้ที่จะต่อยอดการทำวิจัยนี้ ทำการวิจัยโดยมีการวิจัยร่วมกับทางด้านการแพทย์ที่มากขึ้น กล่าวคือจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญที่มีอาการเหมือนกัน และร่วมมือกับทางแพทย์คิดค้นรูปแบบการรักษาในหลากหลายรูปแบบ และนำไปทดลองใช้กับผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะได้ผลการวิจัยที่เป็นสิ่งใหม่คือ วิธีการรักษาที่ได้ผลมากที่สุด

2. ด้านความครอบคลุมของผู้เชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้น เนื่องด้วยจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้เห็นว่าลักษณะอาการ และวิธีการรักษานั้น มีอยู่หลากหลายอาการ และหลากหลายวิธีย่อยลงไป ผู้วิจัยจึงเห็นว่าสำหรับผู้ที่จะทำการวิจัยต่อยอดจากงานวิจัยนี้ ควรเพิ่มผู้เชี่ยวชาญให้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เห็นถึงลักษณะอาการ และวิธีการรักษาของแต่ละอาการได้กว้างขวางยิ่งขึ้นไปอีก



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

3. ด้านปริมาณ ด้วยการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาแบบเจาะจงในผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เห็นลักษณะอาการ และวิธีการรักษาได้อย่างชัดเจน แต่ยังคงขาดในเรื่องเชิงปริมาณ และสถิติ จึงแนะนำให้ผู้ที่ต่อขอผลงานวิจัยนี้ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องเชิงปริมาณ และสถิติ เพื่อป้องกันว่ามีผู้เล่นกีตาร์คลาสสิก หรือกระทั่งผู้เล่นเครื่องดนตรีชนิดอื่น มีอาการบาดเจ็บเป็นปริมาณเท่าใด และมีอาการใดบ้าง

4. จากการศึกษา ตำรา เอกสาร งานวิจัย และการสัมภาษณ์ในงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบว่าในประเทศไทยนั้นข้อมูล งานวิจัย เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาการบาดเจ็บของนักดนตรีแทบจะไม่มีอยู่เลย หรือกระทั่งในทางแพทย์ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในผู้เล่นดนตรี รวมไปถึงตัวผู้มีอาการบาดเจ็บเองก็มักไม่ได้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา จึงน่าจะมีการศึกษาวิจัย และการให้ความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในผู้เล่นดนตรีอย่างจริงจัง

เอกสารอ้างอิง

- กมลธรรม เกื้อบุตร, (2554) กระบวนการสอนกีตาร์คลาสสิกของกิริตินันท์ สดประเสริฐ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- กิริตินันท์ สดประเสริฐ. (2530). การเล่นกีตาร์คลาสสิก. วารสารดนตรี 4, (มกราคม): 79.
- ชวเจตน์ มาสกูลรัตน์. อาจารย์ผู้สอนกีตาร์คลาสสิก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์, 17 ตุลาคม 2556.
- นพวัณ วอกลาง. ศัลยแพทย์โรคกระดูกและข้อ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล. สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2557.
- พงษ์พัฒน์ พงษ์ประดิษฐ์. อาจารย์ผู้สอนกีตาร์คลาสสิก มหาวิทยาลัยศิลปากร. สัมภาษณ์, 4 มีนาคม 2557.
- รัตนา วิเชียรศิริ. (2555). Clinical Use of Botulinum Toxin in Rehabilitation. ใน บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2555 I – SAN Neurological Diseases วันที่ 3 – 5 กันยายน พ.ศ.2555, หน้า 219.
- วรกานต์ แสงสมบูรณ์. อาจารย์ผู้สอนกีตาร์คลาสสิก มหาวิทยาลัยมหิดล. สัมภาษณ์, 12 พฤศจิกายน 2556.
- อัครพล เดชขรรณนท์. (2554). การศึกษาปัญหา การแก้ปัญหา และการพัฒนาการใช้นิ้วของคลาริเน็ต กรณีศึกษาผลงาน Introduction Theme and Variation for Clarinet and Piano ประพันธ์โดย Gioacchino Rossini (ปริญญาตรีวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- Barbara Paull and Christine Harrison. (1997) The athletic musician a guide to playing without pain. United States of America: Scarecrow Press, Inc. Lanham, Md., & London.
- Conable Barbara and William Conable. (1995) How to learn the alexander technique: A manual for students. n.p.: Andover Road Press.
- Eckart Altenmüller. (2005) Robert Schumann's focal dystonia. Neurological disorders in famous artists, 19: 1-10.
- Joaquin Farias. (2012). Intertwined How to induce neuroplasticity A new approach to rehabilitating dystonias. n.p.
- Joaquin Farias. (2010). The biomechanics of guitar playing: An injury prevention guide. n.p.



การจัดประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 5

The 5th STOU Graduate Research Conference

Kohut, Daniel L. (n.d.). Musical performance learning theory and pedagogy by control of muscular tension through good posture. United States of America: Stipes Publishing.

Naotaka Sakai. (2006). Slow-down exercise for the treatment of focal hand dystonia in pianists. Med Probl Perform Art 21, 1 (March): 25.

Pullman SL, Hristova AH. (2005). Musician's dystonia. n.p.: Neurology.

William Conable.(2006). The origins and Theory of Body Mapping. The Journal of Alexander Technique International, 14, 4-9.

<http://alexandertechnique.com/resources/classicalguitarist.pdf> Timothy Hall, Initial experience with the Alexander technique for a classical guitarist, accessed April 22, 2012.

