

องค์ความรู้ของกลุ่มงานสาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

เรื่องการนวดแผนไทย

ผู้เขียน

นางเพ็ญศรี สุขสวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางสาวสุกัญญา หนูศรีแก้ว	เจ้าพนักงานสาธารณสุข
นางสาวศรีัญญา บายศรี	พนักงานช่วยเหลือคนไข้
นางกุหลาบ สีชื่น	พนักงานบริการ

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ"

การนวดแผนไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

- **การนวดแบบราชสำนัก** เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มีศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง
- **การนวดแบบเชลยศักดิ์** เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ของการนวด

๑. การไหลเวียนของโลหิตดี ทำให้หลอดเลือดยืดขยาย การไหลเวียนของเลือดแรงขึ้น ทำให้ร่างกาย สดชื่นขึ้น ช่วยให้ร่างกายขับของเสียได้ดีและเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ
๒. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ใช้งานหนัก ทำให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเพราะมีสารเคมีตกค้างคลายลง ทำให้หายปวดเมื่อยได้
๓. กระตุ้นระบบน้ำเหลืองให้ไหลเวียนได้ดี ทำให้สร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรค รวมทั้งจัดการเชื้อโรคเก่าได้
๔. ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายอารมณ์ สุขภาพจิตดี อารมณ์สงบ นอนหลับได้ง่ายขึ้น และหายจากอาการซึมเศร้าได้
๕. ช่วยบำบัดโรคได้ เช่น ปวดเรื้อรังตามตัว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง สมารถสิ้น ไขมันสูง อักเสบ เป็นต้น ซึ่งผู้นวดต้องมี ความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ
๖. การนวดในสตรีหลังคลอด ช่วยให้คลายปวดเมื่อย และช่วยให้ระบบร่างกายทำงานเป็นปกติ เลือดไหลเวียนได้สะดวก ช่วยขับของเสียตกค้างออกจากร่างกาย
๗. ช่วยลดอาการของเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร อาการบวมตามตัวและอาการปวดหลัง หรือปวดเอว
๘. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ยืดคลาย ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น

๙. ช่วยเรื่องของระบบประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีความตื่นตัวในการทำงาน

๑๐. ข้อต่อกระดูกทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น

ข้อควรระวัง

การนวดอาจช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและส่งผลดีต่อสุขภาพ ทว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับประโยชน์จากการนวด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในภาวะต่าง ๆ ที่อาจได้รับผลกระทบจากการนวด ดังต่อไปนี้

- ผู้ที่เพิ่งรับประทานยาหรือยังรู้สึกอึดอัด
- หญิงตั้งครรภ์ ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอหากต้องการนวด เพื่อความปลอดภัยของทารกและตัวคุณแม่เอง
- ผู้ที่มีแผลไหม้หรือแผลยังไม่หายดี
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น
- ผู้ที่ใส่อวัยวะเทียม
- ผู้ป่วยภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน เป็นโรคเลือดต่าง ๆ มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำอย่างรุนแรง หรืออยู่ในช่วงรับประทานยาละลายลิ่มเลือด
- ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนขั้นรุนแรง มีภาวะข้อต่อหลวม ภาวะกระดูกบาง มีการแตกหักของกระดูก หรือเพิ่งได้รับการผ่าตัดกระดูกมาไม่นาน
- ผู้ป่วยโรคกระดูกแข็งหรือผู้ที่มีเนื้องอกในร่างกาย ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการนวดกดจุด โดยควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ก่อนว่าสามารถนวดได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อ

สิ่งที่ควรคำนึงเกี่ยวกับการนวด

ผู้ที่ต้องการนวดควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพด้วยเสมอ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและหญิงตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ให้แน่ใจก่อนทุกครั้งว่าสามารถรับการนวดได้ และห้ามใช้การนวดทดแทนการรักษาทางการแพทย์ เพราะอาจทำให้อาการแย่ลงได้ โดยควรเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้องจากแพทย์ และสอบถามแพทย์หากต้องการใช้การรักษาทางเลือกอย่างการนวด รวมถึงการใช้ยาเสริมหรือสมุนไพรใด ๆ ร่วมกับการนวดรักษาควบคู่ไปด้วย

นอกจากนี้ ควรรับการนวดจากผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะการนวดที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้รู้สึกปวดเมื่อยหลังจากนวดหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และหากขณะนวดรู้สึกเจ็บปวดผิดปกติ ควรรีบแจ้งให้ผู้ที่นวดทราบ ส่วนผู้ป่วยที่นวดแล้วมีอาการเจ็บตามมาในภายหลังก็ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะหากปล่อยไว้อาจทำให้อาการยิ่งรุนแรงขึ้นได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง : <http://www.yesspathailand.com>