ความรู้ ขั้นตอน กระบวนการทำสปาเท้า

น.ส.ปาลิดา ดงภูยาว ,นางสุรางค์ โสภาจารีย์

น.ส.ศรัญญา บายศรี,นางกุหลาบสีชื่น

กลุ่มงานสาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

ความเป็นมาของการนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคมานานกว่า 3,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป

การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วนเพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน
2. ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและกำจัดของเสีย
3. ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล
4. ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

ข้อควรระวังในการนวดเท้ามี ดังนี้

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้ว
2. ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้
3. หญิงตั้งครรภ์
4. ขณะมีประจำเดือน
5. โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน

ข้อควรปฏิบัติของผู้ถูกนวด

1. ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย
2. ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างทันทีหลังนวด ควรรออย่างน้อย 1 ชม.

อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดเท้า

1. ครีมทาผิว
2. ยาหม่องสมุนไพร
3. น้ำมันทาผิวหรือออยล์ทาผิว
4. ไม้กดจุด กะละมัง
5. แอลกอฮอล์
6. ตะกร้า
7. สำลี
8. ไม้พาย
9. ผ้าขนหนูแบบหนา

ท่าที่ใช้ในการนวดฝ่าเท้า

ท่าที่ใช้ในการนวดฝ่าเท้า

ขั้นตอนการพันผ้า

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้า

(1) การใช้มือนวด

1. ปั่นข้อเท้า
2. ปั่นปลายเท้า
3. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

4. ลูบที่เอ็นร้อยหวาย
5. ลูบแบบนิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น
6. ฉีกฝ่าเท้า
7. มะเหงกครูดฝ่าเท้า
8. มะเหงกคาดเนินนิ้วเท้า
9. มะเหงกคาดคอนิ้วเท้า

(2) การใช้ไม้นวด

10. ไม้ครูดเท้าด้านใน
11. ปาดปลายนิ้วเท้า
12. เซาะร่องนิ้วเท้า
13. ไม้ครูดเท้าด้านนอก
14. เซาะร่องนิ้วเท้ากลับ
15. ครูดคอนิ้วเท้า
16. คาดคอนิ้วเท้า
17. ไม้ครูดอ้อมเนินหัวแม่เท้า
18. ไม้ครูดเนินนิ้วเท้า
19. ไม้ครูดฝ่าเท้า 3 แนว
20. ไม้ครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา
21. ไม้ครูดรูป V คว่ำที่ส้นเท้า
22. ไม้ครูดส้นเท้า

(3) การมือนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

23. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างและอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า
24. มะเหงกครูดเท้าด้านใน
25. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านใน
26. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน
27. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย
28. มะเหงกครูดเท้าด้านนอก
29. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านนอก
30. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก
31. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย

(4) การใช้มือนวดหลังเท้า

32. มะเหงกกดวนหลังเท้า
33. มะเหงกคาดหลังเท้า
34. มะเหงกครูดหลังเท้า

35. นิ้วชี้เกาโคนเล็บ
36. มือลูกโอบหลังเท้า
37. มือกดร่องนิ้วหัวแม่เท้า-ร่องนิ้วก้อย
38. มือลูบแบบคีบ
39. มือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม
40. มะเหงกถูสลับใต้ตาตุ่ม
41. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างใต้ตาตุ่มด้านนอก
42. นิ้วหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านนอก
43. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มด้านใน
44. นิ้วหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านใน
45. นิ้วหัวแม่มือกดครูดข้อเท้า
46. นิ้วหัวแม่มือถูสลับมือที่ข้อเท้า

(5) การใช้มือนวดเข่า

48. มือขวานวดบริเวณพับเข่า
49. มือขวานวดบริเวณเข่า
50. นิ้วหัวแม่มือขวานวดเข่า
51. มือขวานวดใต้ลูกสะบ้า
52. มือซ้ายนวดบริเวณพับเข่า
53. มือซ้ายนวดบริเวณเข่า
54. นิ้วหัวแม่มือมือซ้ายนวดเข่า
55. มือซ้ายนวดใต้ลูกสะบ้า

(6) การใช้นวดมือหน้าแข้งและน่อง

56. แตะครีมขาด้านนอกและขาด้านใน
57. มือขวานวดลูบขาด้านนอกและน่อง
58. มือซ้ายนวดขาด้านในและน่อง
59. นิ้วหัวแม่มือครูด 3 แนวหน้าแข้งด้านนอก
60. นิ้วหัวแม่มือครูด 3 แนวหน้าแข้งด้านใน
61. ข้อนิ้วชี้ครูดร่องสันหน้าแข้งด้านนอก
62. นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ
63. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านใน
64. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก
65. มือนวดใต้พับเข่า
66. มือรูดใต้น่องเอ็นร้อยหวาย
67. มะเหงกคลึงหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน
68. มะเหงกตั้งกดหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน

69. มือขวาลูบข้างสันหน้าแข้งและน่อง-ด้านนอก
70. มือขวาลูบข้างสันหน้าแข้งและน่อง-ด้านใน
71. ลูบขาด้านนอก
72. ลูบขาด้านใน

(7) การใช้มือนวดนิ้วเท้า

73. นิ้วหัวแม่มือรูดร่องนิ้วเท้า
74. ดึงปลายนิ้วเท้า
75. การห่อผ้าเท้าที่ถูกนวด

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้มือ

ปั่นข้อเท้า

ปั่นปลายเท้า

ลูบสลับมือ

ตบสลับเอ็นร้อยหวาย

นิ้วโป้งกดลูบขึ้น

ฉีกฝ่าเท้า

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้มือ

ครูดฝ่าเท้าลง

คาดเนินนิ้วเท้า

คาดคอนิ้วเท้า

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้ไม้นวด

ไม้ครูดเท้าด้านใน

ปาดปลายนิ้วเท้า

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้ไม้นวด

เซาะร่องนิ้วเท้า

ครูดเท้าด้านนอก

เซาะร่องนิ้วเท้ากลับ

ครูดคอนิ้วเท้า

คาดคอนิ้วเท้า

ไม้ครูดอ้อมเนินหัวแม่เท้า

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าการใช้ไม้นวด

ไม้ครูดเนินนิ้วเท้า

ไม้ครูดฝ่าเท้า 3 แนว

ไม้ครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา

ไม้ครูดรูป V คว่ำที่ส้นเท้า

เจาะส้นเท้า

ขั้นตอนการมือนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

ครูดอ้อมเนินนิ้วโป้ง

ครูดฝ่าเท้าด้านใน

ครูดใต้ตาตุ่ม

ครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้มือ

ยกส้นเท้าครูดเอ็นร้อยหวาย

ครูดด้านนอก-ด้านใน

ขั้นตอนการมือนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

ครูดใต้ตาตุ่ม

ครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก

กวนหลังเท้า

คาดหลังเท้า

ครูดหลังเท้า

เกาโคนเล็บ

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้มือ

โอบหลังเท้า

กดร่องนิ้วโป้ง - ก้อย

ลูบแบบคีบ

ลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม

ถูสลับใต้ตาตุ่ม

ครูดและวนรอบตาตุ่มใน

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าโดยใช้มือ

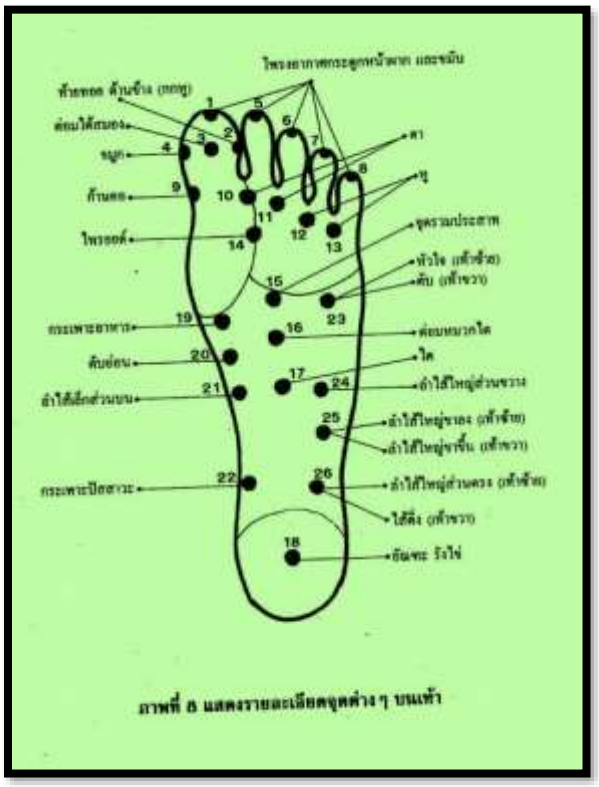
ครูดและวนรอบตาตุ่มนอก

ครูดข้อเท้าแนวตรง

ถูสลับนิ้วข้อเท้า ลูบสลับมือ

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้าการใช้ไม้นวด

กดจุด26จุด



ภาพที่ 5 แสดงรายละเอียดจุดต่าง ๆ บนเท้า

ขั้นตอนการใช้มือนวดเข่า

จุดนาคบาค ใต้ข้อพับ

กดจุดเข่าและนวดเข่า

ขั้นตอนการใช้มือนวดเข่า

นวดเข่าและกดจุดใต้ข้อพับ

ยกส้นเท้าลูบสันหน้าแข้งนอก-ใน

ครูด3แนวหน้าแข้งด้านใน

ครูด3แนวหน้าแข้งด้านนอก

นิ้วชี้ครูดสันหน้าแข้งด้านนอก

นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ3รอบ

ขั้นตอนการใช้มือนวดหน้าแข้งและน่อง

กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก

กดก้างหลาหน้าแข้งด้านใน

ตั้งเข่านวดใต้ข้อพับ

ตบสลับมือใต้ข้อพับ

รูดใต้น่องแนวเอ็นร้อยหวาย

มะเหงกคลึงหน้าแข้ง

ขั้นตอนการใช้มือนวดหน้าแข้งและน่อง

มะเหงกตั้งกดหน้าแข้ง

มือลูบน่องและหน้าแข้งทั้งด้านนอก - ใน

ยกส้นเท้าขึ้นลูบน่องด้านนอก-ด้านใน

ขั้นตอนการใช้มือนวดนิ้วเท้า

ครูดร่องนิ้วเท้าไป- กลับ

กระตุกปลายนิ้วเท้าไป- กลับ

การทำสปาเท้า

ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการช่วยผ่อนคลายเท้าด้วยตัวเอง เพียงแค่ใช้เท้าแช่ลงไปในน้ำอุ่น ก็จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายอย่างมากมายจนรู้สึกได้ ช่วยขยายเส้นเลือดบริเวณเท้า กระตุ้นระบบหมุนเวียนเลือด ให้ระบบเส้นประสาทและระบบน้ำเหลืองเกิดการเชื่อมโยงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เนื่องจากการขยายของหลอดเลือดจะช่วยกำจัดของเสียที่คั่งค้างออกไป การหมุนเวียนทำได้ดี และหากต้องการเพิ่มความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ในระหว่างที่แช่เท้าอาจจะใช้มือคลึงนวดเบาๆ

วิธีแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นอย่างถูกวิธี

การแช่เท้าในน้ำอุ่นอย่างถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องแช่เอาไว้นาน เพียงแค่ต้มน้ำให้มีความอุ่นพอดีไม่ร้อนจนเกินไป แช่เอาไว้แค่ 5-10 นาทีเท่านั้น ก็เพียงพอต่อวันที่จะช่วยให้เป็นการสปาเท้าแบบง่ายๆ ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการแช่เท้าคือหลังจากเสร็จสิ้นการทำงานทุกอย่าง และเตรียมตัวก่อนเข้านอน ให้แช่เท้าในน้ำอุ่นสักครู่หนึ่ง พร้อมปล่อยจิตใจให้ผ่อนคลาย เมื่อเสร็จแล้วให้เช็ดทำความสะอาดเท้าด้วยผ้าแห้ง จากนั้นทาด้วยครีมบำรุงเพื่อไม่ให้เท้าสูญเสียความชุ่มชื้น ไม่เพียงแค่ช่วยให้ผ่อนคลาย แต่จะพบว่าการแช่เท้าจะช่วยทำให้หลับลึก ง่วงนอนง่ายกว่าปกติ และหลับได้สนิทตลอดทั้งคืนอีกด้วย เพียงแค่การแช่เท้าในน้ำอุ่นก็จะช่วยผ่อนคลายร่างกายที่ไม่เพียงแค่ส่วนของเท้าเท่านั้น ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งก็ถือว่าเพียงพอที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเลือดและน้ำเหลือง ให้ร่างกายแข็งแรงสดใส มีภูมิต้านที่ดี

ขั้นตอนการทำสปาเท้า

1. เริ่มจากผสมน้ำอุ่นลงในอ่างสำหรับแช่เท้า เติม มะกรูด
2. หลังจากทำความสะอาดเท้าในเบื้องต้นแล้วให้ แช่เท้าในอ่างที่ผสมเตรียมไว้ประมาณ 10 นาที ระหว่างแช่ก็หลับตา หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกผ่อนคลาย
3. หลังจากแช่เท้าได้ 10 นาทีให้ใช้ครีมขัดผิว ขัดเบาๆ ที่ส้นเท้าและด้านข้างของเท้า จากนั้นใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง
4. ทำการนวดเท้าเพื่อสุขภาพตามขั้นตอน

อ้างอิง

กิตติ ลี้สยาม.**นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ.**สืบค้น 26 ธันวาคม 2562.

https://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book552/thai153.html