

ข้อควรรู้ก่อนการนวด

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การนวดไทยแบบราชสำนัก หมายถึง การใช้นิ้วมือและมือกดนวดที่บริเวณร่างกายมนุษย์ ตามศาสตร์และศิลป์ของแพทย์แผนไทยที่เคยปฏิบัติกันมาในราชสำนักเพื่อบำบัดรักษาโรค ป้องกันโรค พิ้นฟูสมรรถภาพ และสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบสืบพันธุ์ และระบบประสาทให้ทำงานดีขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายความตึงตัว ในปัจจุบันการนวดไทยเป็นที่ยอมรับและได้รับความนิยม สำหรับการกดนวดเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยในการบำบัดรักษาโรคที่มีอาการปวด ตึง ล้า ทำให้กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคลายตัว รวมถึงการช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยในกลุ่มอัมพฤกษ์ อัมพาต การทำหัตถการในหญิงตั้งครรภ์และ

หลังคลอด

จากประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้การนวดได้ประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย ยังมีข้อควรรู้ก่อนได้รับการนวดไทย ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวก่อนได้รับการนวด ข้อห้ามและข้อควรระวัง ซึ่งเราจะได้ติดตามข้อมูลในบทความนี้ได้เลยคะ

การเตรียมตัวก่อนได้รับการนวด

๑. ควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยอย่างน้อย ๓๐ นาทีก่อนได้รับการนวด พักผ่อนให้เพียงพอ
๒. กรณีที่มีโรคประจำตัว (ควรรับประทานยามาก่อนทุกครั้ง) แจ้งประวัติให้แพทย์แผนไทยประยุกต์ทราบทุกครั้ง
และไม่ควรฝืนข้อห้ามของการนวด
๓. ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด สุภาพเรียบร้อย ไม่ใส่เสื้อผ้าที่รัดรูป หรือเสื้อผ้าที่หนาเกินไป เพราะจะเป็นอุปสรรคในการกดนวด

เอกสารอ้างอิง

๑. กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผน

ไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๒.

๒. มุลินีพันธุ์ฟู่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทอํารง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ ๑: การนวดพื้นฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ศุภานิชการพิมพ์; ๒๕๕๗.