

ข้อห้าม/ข้อควรระวังในการนวด

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อห้ามในการนวดไทย

1. ผู้ที่มีไข้สูงเกินกว่า ๓๘.๕ องศาเซลเซียส
2. ผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคที่มีภาวะการติดเชื้อเฉียบพลัน
3. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเกินกว่า ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
4. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด แผลเรื้อรัง
5. ผู้ที่มีรอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้
6. ผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บภายใน ๔๘ ชั่วโมง หรือได้รับการผ่าตัดภายในระยะเวลา ๑ เดือน
7. ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดดำอักเสบ (Deep Vein Thrombosis)
8. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนรุนแรง
9. ผู้ที่มีกระดูกแตก กระดูกหัก กระดูกปริร้าว บริเวณที่ผ่าตัดใส่เหล็กหรือข้อเทียม
10. บริเวณที่เป็นมะเร็ง

ข้อควรระวังในการนวดไทย

1. เด็ก ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์ (กรณีของหญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับการนวดด้วยความระมัดระวัง)
2. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเกินกว่า ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ที่ไม่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดแข็ง
4. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
5. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน
6. ผู้ที่มีประวัติเลือดออกผิดปกติ หรือรับประทานยาละลายลิ่มเลือด
7. ผู้ที่มีภาวะข้อหลวม ข้อเคลื่อน ข้อหลุด
8. ผู้ที่ยังไม่ได้รับประทานอาหาร หรือ หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่เกิน ๓๐ นาที

๙. ผู้ที่มีบาดแผลที่ยังหายไม่สนิท ผิวน้ำแตกง่าย หรือได้รับการปลูกถ่ายผิวน้ำ

นอกจากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น บางตำแหน่งของร่างกายต้องใช้ความระมัดระวังในการลงน้ำหนักเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่มีเส้นประสาท หรือหลอดเลือดสำคัญที่เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ตำแหน่งบริเวณขมับ ต้นคอ รักแร้ หากกดด้วยความรุนแรงหรือระยะเวลาอันอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ หมดสติ หรือชาบริเวณแขนได้ ส่วนตำแหน่งท้อง หากพบว่าเป็นผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดแดงโป่งพองในช่องท้อง จะเว้นการนวดบริเวณช่องท้อง เพราะหลอดเลือดอาจปริแตกได้ ดังนั้น ก่อนได้รับการนวดควรแจ้งประวัติสุขภาพ หรือโรคประจำตัวให้แพทย์ทราบทุกครั้ง

สำหรับผู้สนใจการนวดไทยแบบราชสำนักสามารถรับคำปรึกษาและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

เอกสารอ้างอิง

๑. กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. *แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๒.
๒. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทอำรุง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ ๑: การนวดพื้นฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์; ๒๕๕๗.