

นวดเพื่อสุขภาพ

รศ.นพ.ประดิษฐ์ ประทีปวงนิช
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

1. ความเป็นมาของการนวดแผนโบราณ

ตอบ การนวดอาจกล่าวได้ว่าเป็นการรักษาอาการปวดวิธีแรกที่มีมนุษย์เรารู้จัดตั้งแต่โบราณกาล เป็นวิถีทางธรรมชาติที่เกิดจากการเรียนรู้ เช่น ปวดตรงไหนก็ถู ปีบวดตรงนั้น ต่อมา มีการสังสม ประสบการณ์จนเป็นศาสตร์หนึ่งในการรักษา สำหรับการนวดแผนไทย หรือบางครั้งเรียกนวดแผนโบราณ มีบันทึกตั้งแต่สมัยสุโขทัย มาเจริญรุ่งเรืองมากสมัยอยุธยา แล้วจึงดจางลงเมื่อแพทย์แผนใหม่เข้ามาสู่ประเทศของเรา ปัจจุบันกลับได้รับความนิยมอย่างมากอีกครั้งเนื่องจากสรรพคุณที่ปรากฏให้เห็น ที่น่าประหลาด คือ คนที่เห็นคุณค่ากลับเป็นคนต่างชาติ

2. การนวดแบ่งออกเป็นกี่ประเภท

ตอบ การนวดแบ่งตามสรรพคุณออกเป็น 3 อย่าง คือ นวดเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อการบำบัดรักษา และนวดเพื่อการฟื้นฟูสภาพ นอกจากนี้การนวดแผนโบราณยังแบ่งออกได้ตามกรรมวิธีการนวดเป็น 2 อย่างใหญ่ๆ คือ นวดเชลยศักดิ์ และนวดราชสำนัก บางแห่งแบ่งนวดฝ่าเท้าออกมาต่างหาก

3. การนวดกับการจับเส้นแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ตอบ การจับเส้นเป็นอันเดียวกับการนวดแบบเชลยศักดิ์ เช่น นวดรักษาอาการปวดเมื่อย ที่เรียกว่าเส้นจัม

4. ปัญหาสุขภาพใดบ้างที่สามารถใช้การนวดเป็นการบำบัดรักษา

ตอบ ถ้านวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพก็นวดได้ทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะการนวดสามารถกระตุ้นระบบต่างๆของร่างกายทำให้กระปี้กระเป่า ผ่อนคลาย นอนหลับสบาย ถ้านวดเพื่อการบำบัดรักษา จะมีประโยชน์มากในกลุ่มอาการปวด โดยเฉพาะปวดเมื่อย ปวดกล้ามเนื้อ ไม่ว่าจะ เป็นปวดหลัง ปวดคอ ปวดคอ โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ

5. การนวดมีข้อห้าม ข้อควรระวังในกรณีใดบ้างหรือไม่

ตอบ การนวดมีข้อห้าม ข้อควรระวังที่ต้องให้ความสนใจ ได้แก่
- ในระยะที่มีไข้ไม่ควรนวดเพราะกล้ามเนื้อเยื่อเยื่อระบบได้ง่าย

- ปวดข้อและกล้ามเนื้อที่อยู่ในระบบเฉียบพลัน เช่น มีอาการปวดมาก บวม แดงร้อนของข้อ ให้หลีกเลี่ยงจนกว่าอาการจะทุเลาก่อน

- ผู้ที่มีภาวะข้อหลวมหรือเคลื่อน เช่น ผู้ป่วยไขข้อรูมาตอยด์ ผู้ที่มีกระดูกสันหลังเคลื่อน ไหล่หลวม ควรหลีกเลี่ยงการบีบรัดบริเวณนั้น บริเวณใกล้เคียงสามารถนวดแต่ต้องให้ความระมัดระวังโดยไม่รุนแรงและหลีกเลี่ยงการตัด

- บริเวณที่กระดูกหักยังไม่ติดสนิท เพราะความแข็งแรงอาจจะไม่เพียงพอต่อแรงนวด
- บริเวณที่ใส่ข้อเทียมควรหลีกเลี่ยงการนวดที่รุนแรง
- สตรีตั้งครรภ์ไม่นวดที่ท้อง
- ผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางผิวหนัง
- ผู้ที่มีภาวะผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด เพราะอาจทำให้เลือดออกใต้ผิวหนังเป็นจ้ำหรือเป็นก้อนเลือดในกล้ามเนื้อได้

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ไม่เคยนวดไทยมาก่อน นวดครั้งรกๆ หรือผู้ที่กลัวๆ กลัวๆ ไม่แน่ใจ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งไม่ผ่อนคลายขณะถูกนวด มักจะเกิดอาการปวดเยอระบบกล้ามเนื้อได้ อาการต่างๆ เหล่านี้มักจะหายไป 2 - 3 วัน หลังจากนั้นจะกลับรู้สึกสบายหายปวดเมื่อย แต่ถ้าอาการยังมากควรปรึกษาแพทย์

6. องค์ประกอบที่สำคัญในการนวดที่มีประสิทธิภาพ และความปลอดภัยจะต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

ตอบ ความปลอดภัยขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้นวด ผู้นวดจะต้องมีความรู้ขั้นพื้นฐานทางกายวิภาค และวินิจฉัยโรคหรือภาวะต่างๆ ที่เป็นข้อห้ามหรือข้อควรระวัง อาจจะได้จากหลักสูตรหรือใบประกาศที่ผู้นวดได้ผ่านการอบรมมา ตลอดจนสถานบัน ส่วนประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความชำนาญของผู้นวด ผู้ที่มีประสบการณ์การนวดเวลานวดจะให้ความรู้สึกที่นิ่งนุ่มนวลถึงแม้จะหนัก สามารถทราบได้ว่าควรใช้แรงนวดหนักเบาต่างกัน ในแต่ละราย ผู้ที่ชำนาญในการนวดจะมีผลงานการนวดดีมาก เรียกฝีมือดี ตามศัพท์พื้นบ้านว่าฝีมือเด็ด นอกจากนี้ยังขึ้นกับสถานที่ควรเป็นสถานที่ที่สะอาดและบรรยากาศผ่อนคลาย

7. การนวดในบางครั้งเห็นมีการใช้น้ำมัน ครีม มีความจำเป็นมากน้อยเพียงไร

ตอบ การนวดด้วยครีม เป็นการเสริมความลื่นทำให้นวดไล่ไปตามลำตัว กล้ามเนื้อได้ง่ายขึ้น แต่ความแรงหรือน้ำมันหนักจะควบคุมลำบาก ส่วนการนวดด้วยน้ำมัน หมายถึง น้ำมันหอมระเหย เรียกว่า หรือ สุนทรบำบัด เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยที่เชื่อว่าผลในการบำบัดรักษาโดยการสูดกลิ่นหรือซึมผ่านทางผิวหนัง น้ำมันระเหยแต่ละชนิดมีสรรพคุณต่างกัน เช่น น้ำมันเซจช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย น้ำมันกุหลาบลดอาการเครียดกระตุ้นอารมณ์โรแมนติก เป็นต้น การนวดน้ำมัน

จะต้องเปลี่ยนผ้าหมุด เป็นที่นิยมในสปาทั่วไปแต่ราคาค่อนข้างแพง ผลใกล้เคียงกัน เพราะหมุดน้ำมันหลายแห่ง ก็คือ การนวดแผนไทยที่ดัดแปลงมา

8. การนวดต้องนวดบ่อยมากเพียงไร

ตอบ ไม่มีหลักตายตัว แต่โดยทั่วไปถ้านวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพอาทิตย์ละครั้ง หรือ สองอาทิตย์ครั้ง ถ้านวดเพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยควรนวดวันเว้นวัน เมื่ออาการทุเลาก็ทิ้งช่วงห่างขึ้น จนอาการหายก็หยุดนวด ในกรณีนี้ไม่ควรนวดทุกวันเพราะต้องการให้กล้ามเนื้อได้พัก

9. ทราบว่าทางภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยฯ จะเปิดนวดแผนไทยให้บริการ อยากให้ช่วยแนะนำแก่ผู้สนใจ

ตอบ เราเห็นถึงความสำคัญและผลประโยชน์ของการนวดดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความเครียด นวดบำบัดอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดคอ ปวดหัว นับว่าเป็นการรักษาทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่นิยมการทายารักษาอาการปวด จึงเปิดบริการนวดไทยขึ้น ที่ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ตึกศรีสังวาลย์ โรงพยาบาลศิริราช โดยมีอาจารย์หมอมณีเพ็ญญา ทรัพย์เจริญ ผอ. กองแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข และอาจารย์ปรีดา ตั้งตรงจิตร ผอ. การแพทย์แผนไทยวัดพระเชตุพนธ์ หรือ วัดโพธิเป็นที่ปรึกษา การให้บริการเราคำนึงถึงความปลอดภัยจึงขอให้มีการตรวจสุขภาพเบื้องต้นโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูก่อนในครั้งแรก ตอนนี้อยู่ในระหว่างเริ่มดำเนินการ ให้บริการทุกวันพฤหัสบดี ผู้สนใจสามารถสอบถามติดต่อสอบถาม คุณณญาณวี วงศรานุกิต ไดที่หมายเลข 0-24197504 หรือ 0-24111098

10. ข้อแนะนำช่วงท้ายรายการ

ตอบ การนวดมีประโยชน์มากต่อสุขภาพ แต่ควรพิจารณาถึงผู้นวดและข้อควรระวัง แต่ที่อยากแนะนำ คือ ควรมีการออกกำลังกายร่วมด้วย เพราะจะทำให้สุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น