



กรมอนามัย
Department of Health

งานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
รพ.ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี

เอกสารประกอบการอบรม

หลักสูตรนวดประคบเท้าไทยสปา ๑๕ ชั่วโมง (Up – Skill)



คำนำ

หนังสือการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอนและเป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติงานนวดฝ่าเท้าอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ ผสานองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น และหลักกายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม ปลอดภัย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับบริการ

เนื้อหาภายในเล่มประกอบด้วย ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้า หลักการและทฤษฎีจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า โครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่สัมพันธ์กับจุดสะท้อน เทคนิคและท่าทางการนวดที่ถูกต้อง ตลอดจนข้อควรระวังและจรรยาบรรณของผู้นวด เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจอย่างเป็นระบบ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้ฝึกอบรม และผู้ที่สนใจด้านการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะวิชาชีพ สร้างมาตรฐานการให้บริการ และส่งเสริมสุขภาพของประชาชนได้อย่างยั่งยืน

หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับคำแนะนำและข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจ และสนับสนุนการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพมา ณ โอกาสนี้

หลักสูตรนวดประคบเท้าไทยสปา 15 ชั่วโมง (Up-Skill)

การไหว้ปู่ชีวกโกมารภัจจ์ (บรมครูแพทย์แผนไทย)



- 1.ธูป-เทียน: ธูป 5 ดอก, เทียน 1 คู่.,หมากพลู
- 2.ดอกไม้: ดอกมะลิ, ดอกบัว, ดอกดาวเรือง (ดอกไม้สีขาวหรือเหลือง). (1อย่าง)
- 3.เครื่องดื่ม: น้ำเปล่า, น้ำชา, นมสด, เนย, น้ำผึ้ง.(1อย่าง)
- 4.ผลไม้: กล้วยน้ำว้า, ส้ม, มะพร้าวอ่อน, ส้มโอ, อ้อย, ฟักทองต้ม, เผือก, มันม่วงที่ต้มแล้ว, แอปเปิล, ลำไย (5อย่าง)

คาถาบูชาปู่ชีวกโกมารภัจจ์ (พ่อหมอชีวก)

ตั้งนะโม 3 จบนะโม ตัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 ครั้ง).

โอม นะโม ชีวะโก สิริสา อะหัง การุณิโก สัพพะ สัตตานัง โอสะณะ ทิพพะ มั่นตัง ปะภาโส สุริยะจันตัง โโกมาระภัจโจ ปะกาเสสิ วันทามิ บันติโต สุขะระโส อะโรคา สุขะนา โหมิฯ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมบูชาพ่อปู่ชีวกโกมารภัจจ์ ผู้เป็นแพทย์เอก ผู้มีความรู้แตกฉาน มีสติปัญญาอันลึกซึ้งรอบคอบ และเฉียบแหลม ขออานุภาพแห่งคุณพระรัตนตรัย และคุณแห่งพ่อปู่ชีวกโกมารภัจจ์ จงคุ้มครองปกป้องรักษา ขอให้โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายจงบรรเทาและสิ้นไป ขอให้ความเจ็บปวด ความทุกข์โศก และอุปสรรคทั้งปวงจงคลายลง ขอให้ผู้รับการรักษาเกิดความผาสุก แข็งแรง และมีสุขภาพดี ขอให้การรักษา การนวด และการประกอบวิชาชีพในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี ปราศจากอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพแห่งเมตตาและปัญญาธรรม

หลักสูตรนวดประคบเท้าไทยสปา 15 ชั่วโมง (Up-Skill)

1. ชื่อหลักสูตร

(ภาษาไทย) นวดประคบเท้าไทยสปา 15 ชั่วโมง

(ภาษาอังกฤษ) Foot Massage and herbal compression Thai spa 15 hours

2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. มีความรู้ความเข้าใจ หลักการและทฤษฎีการนวดประคบฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ประยุกต์ใช้ศาสตร์สปาได้ถูกต้องเหมาะสม
2. มีทักษะการนวดประคบฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องวิธี
3. สร้างทัศนคติที่ดีและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม มารยาทในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับและจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้อง
5. เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพเป็นผู้ให้บริการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการ

3. โครงสร้างหลักสูตร

รายวิชา	จำนวนชั่วโมง		
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1.หมวดวิชาความรู้พื้นฐาน	2	1	3
1.1 กายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับเท้า ขาเท้าหน้าเท้า และแนวเส้นประสาทสัมผัสที่ผ่าน	1	1	1
1.2 กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ	1	0	1
2.หมวดวิชาความรู้เฉพาะสาขา	3	9	12
2.1 ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้า	1	0	1
2.2หลักการทฤษฎีการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	2	0	1
2.3 การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	0	6	6
2.4 การทบทวนนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	0	3	3
รวมทั้งสิ้น	5	10	15

4. คำอธิบายหลักสูตร

ศึกษาหลักการและทฤษฎีการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพโดยเน้นตามหลักการนวดตามแนวเส้นประธานสิบนวดกดจุดเท้า (Foot Reflexology) ภายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับเข่าท่อนขาท่อนกลางเท้าและแนวเส้นประธานสิบที่แล่นผ่าน กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ เกษัตริกรรมไทยเบื้องต้น การตัดตน ประวัติและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

5. เนื้อหาหลักสูตร

(ตามเอกสารแนบท้ายหลักสูตร)

6. การจัดเวลาและตารางสอน

เป็นการจัดการเรียนการสอนต่อเนื่อง โดย กำหนดให้มีการเรียนการสอนต่อวันไม่เกินวันละ 8 ชั่วโมง

7. จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร 15 ชั่วโมง

8. คุณสมบัติผู้เรียน ต้องมีคุณสมบัติครบถ้วน ดังนี้

- 1) เป็นผู้ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี
- 2) สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าการศึกษามัธยมศึกษา
- 3) เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่เป็นอุปสรรคต่อการอบรมและการฝึกปฏิบัติ
- 4) เป็นผู้ผ่านการอบรมนวดไทย 372, 330 ชั่วโมง หรือ ผ่านการอบรมหลักสูตรนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 60 ชั่วโมง

9. คุณสมบัติของวิทยากรผู้สอน

(วุฒิปริญญาตรีการแพทย์แผนไทยบัณฑิต/วุฒิปริญญาตรีการแพทย์แผนไทยประยุกต์)

10. เกณฑ์การประเมินผล

- 1) จะต้องมีเวลาเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
- 2) เกณฑ์การตัดสินต้องผ่านการทดสอบภาคทฤษฎีด้วยคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 และภาคปฏิบัติด้วยคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

11. วิธีการประเมินผล

1. การทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

12. เอกสารประกอบการเรียนการสอน

1.มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมในพระราชูปถัมภ์. (2555). หัตถเวชกรรมแผนไทย

(นวดแบบราชสำนัก). กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์

2.คู่มืออบรม การนวดเท้า เพื่อสุขภาพ (ม.ป.ป) ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทยมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดเท้า

ประวัติศาสตร์การนวดเท้าในประเทศไทย

ประวัติศาสตร์การนวดเท้าในประเทศไทยไม่มีปรากฏหลักฐานอย่างประเทศจีนหรืออียิปต์ที่มีมายาวนานกว่า 5,000 ปีแล้ว และมีการบันทึกหลักฐานไว้อย่างชัดเจน

การนวดในประเทศไทยเป็นการนวดตัวแบบเคลย์ศักดิ์และนวดแบบราชสำนักที่ปรากฏหลักฐานความรู้เรื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย และมีบันทึกอย่างชัดเจนในสมัยกรุงศรีอยุธยาถึงความรุ่งเรืองกระทั่งในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชได้มีการตราทำเนียบศักดินาหมอนวดเป็นกรมหมอนวด ซ้าย ขวา ขึ้น ซึ่งเป็นกรมขนาดใหญ่ ให้การรักษารักษาโรคภัยไข้เจ็บแก่ เชื้อพระวงศ์และข้าราชการบริพาร ซึ่งเรียกว่า นวดราชสำนัก ในส่วนของชาวบ้านทั่วไปก็มีการนวดอย่างกว้างขวางเช่นกัน เรียกว่า นวดเคลย์ศักดิ์ ซึ่งท่าทางการนวดแบบเคลย์ศักดิ์จะสามารถใช้เข้า คอก เท้า เขยิบ ได้ แต่การนวดแบบราชสำนักใช้เพียงมือนั้น

ทฤษฎีเส้นสิบพื้นฐานการนวดแบบไทย

หลักฐานที่เกี่ยวกับการนวดเท้าโดยตรงของประเทศไทยนั้นไม่มีปรากฏ แต่ในหลักทฤษฎี เส้น จุด และโรคของไทยอันได้แก่เส้นประธานสิบ นั้น ได้กล่าวถึงเส้นที่วิ่งไปที่เท้าและมีผลเกี่ยวข้องกับโรคและอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย ได้แก่ เส้น อีหา ปิงคลา สุมณา และกาลธาริ ไปเกี่ยวข้องกับโรคและอวัยวะอื่นๆ ได้แก่ แก้มข้อเท้า ร่องหลังเท้า แก้มตะคริว แก้มกร่อน เส้นสหัสรังสี เส้นทวาริ เป็นเส้นที่วิ่งไปที่เท้า เมื่อขัดข้องจะเกี่ยวข้องกับตาทั้ง2ข้าง เช่น แก้มลม แก้มจุกๆ กร่อน ลมแทงจุกๆ แก้มจุกๆเพื่ออันตะพะฤกษ์ แก้มจุกๆเพื่อข้าในเส้นสิขิณี วิ่งไปที่เท้า มีผลต่อระบบปัสสาวะ เส้นสุขุมัง เกี่ยวข้องและรักษาแก้มกร่อนเกินกำหนด แก้มกระหายน้ำ แก้มลมทำให้เสียว แก้มกองลม แม้ไม่ได้ระบุอวัยวะชัดเจนแต่ก็มีผลต่อระบบถ่าย และระบบอัตโนมัติอื่นๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับโรคเท้าโดยตรง ซึ่งเส้นสิบตามทฤษฎีการนวดไทย เกี่ยวข้องกับจุดอวัยวะและการรักษาโรคอาการต่างๆได้ แม้ไม่ได้ประกฏว่ามีการกล่าวถึงการนวดเท้าโดยเฉพาะโดยตรงเลยก็ตามแต่ทฤษฎีเส้นสิบของไทยก็สะท้อนให้เห็นว่าการกดที่จุดหนึ่งสามารถสะท้อนไปยังอีกจุดหนึ่งและมีผลต่ออวัยวะเหล่านั้นด้วยแม้จะห่างออกไปไกลจากปลายเท้าถึงใบหน้าก็สามารถทำได้ ฉะนั้นการนวดไทยแสดงให้เห็นว่าการนวดตามแนวขาหรือนวดตามแนวเส้นสิบนั้นก็ไปกระตุ้นเส้นและต่อมต่างๆ ให้ทำงานได้เหมือนกับการกระตุ้นที่ฝ่าเท้านั่นเอง และการนวดที่บริเวณเท้าจนทั่วตัวก็มีการเน้นกันอยู่แล้ว เพียงแต่เน้นความเป็นองค์รวม

ประเทศไทยมีความรู้เรื่องด้านการนวดมาอย่างยาวนานและมีพัฒนาการด้านการนวดที่ชัดเจน สามารถรักษาโรคได้หลากหลาย แม้แต่ทฤษฎีเรื่องเส้นสิบยังเกี่ยวข้องกับเท้า แต่กลับไม่ปรากฏหลักฐานการพัฒนาการนวดฝ่าเท้า อาจเป็นเพราะคนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับเท้าที่คิดว่าเท้าต่ำ เช่น ผู้ชายห้ามจับเท้าผู้หญิง เพราะไม่สมควรเนื่องจากเท้าเป็นของต่ำ อย่าใช้เท้าเหยียบหมอนเพราะเป็นของสูงใช้หนุนหัว เป็นต้น จึงอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ไม่มีการพัฒนาการนวดบนฝ่าเท้า เพราะคิดว่าคนใช้หรือคนชั้นต่ำเท่านั้นนวดให้คนชั้นสูง

กายวิภาคศาสตร์ขาตอนล่าง

กายวิภาคศาสตร์ขาตอนล่างประกอบด้วยกระดูก (กระดูกต้นขา, สะบ้า, หน้าแข้ง, น่อง), กล้ามเนื้อ (ควอดริเซ็ปส์, แฮมสตริง, น่อง), เอ็น (เอ็นร้อยหวาย), หลอดเลือด (แดงต้นขา) และเส้นประสาท (ไซแอติก) ที่ทำงานร่วมกันเพื่อรองรับน้ำหนัก, การทรงตัว และการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด โดยส่วนล่างของขานั้นเชื่อมต่อกับต้นขาที่เข้าและกับเท้าที่ข้อเท้า.

กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)

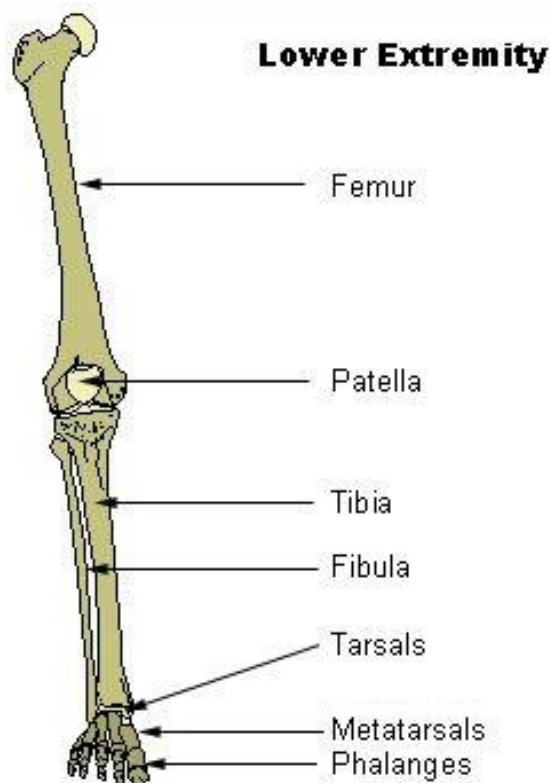
กระดูก (Bones)

กระดูกต้นขา (Femur): กระดูกยาวที่สุด แข็งแรงที่สุด เชื่อมต่อกับเชิงกรานที่ข้อสะโพก และหัวเข่า.

กระดูกหน้าแข้ง (Tibia): กระดูกชิ้นใหญ่รับน้ำหนักหลักที่ขาส่วนล่าง.

กระดูกน่อง (Fibula): กระดูกชิ้นเล็กข้างกระดูกหน้าแข้ง.

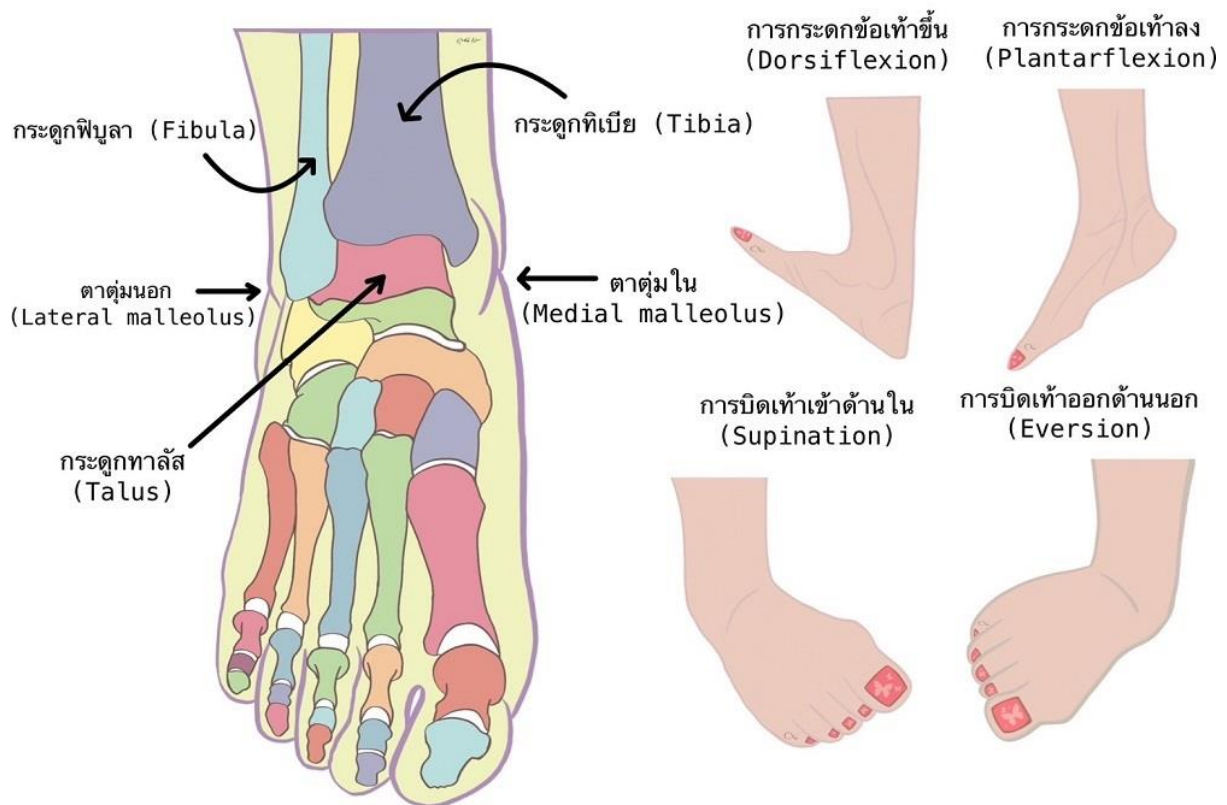
กระดูกสะบ้า (Patella): อยู่หน้าเข่า.



ภาพที่1 กระดูกขา

ที่มา:วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

กระดูกส่วนเท้า



ภาพที่2 กระดูกเท้า แสดงลักษณะทางกายวิภาคข้อเท้า และการเคลื่อนไหวของข้อเท้า

ที่มา:มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด

ข้อต่อ (Joints)

ข้อสะโพก: เชื่อมต้นขา (Femur) กับเชิงกราน.

ข้อเข่า: เชื่อมต้นขา (Femur) กับกระดูกหน้าแข้ง (Tibia) และกระดูกน่อง (Fibula).

ข้อเท้า (Ankle): เชื่อมกระดูกขาส่วนล่างกับกระดูกเท้า.

กล้ามเนื้อ (Muscles)

กลุ่มหน้าต้นขา (Quadriceps): เหยียดเข่า.

กลุ่มหลังต้นขา (Hamstrings): งอเข่า.

กลุ่มน่อง (Calves): งอฝ่าเท้า (Plantarflexion).

กล้ามเนื้อหน้าแข้ง (Tibialis Anterior): งอเท้าขึ้น (Dorsiflexion).



ภาพที่3 กล้ามเนื้อน่อง

ที่มา: บทความสุขภาพทางด้านกระดูกและข้อ พิชญ์โลก คลินิกกระดูกและข้อ เท้าและข้อเท้า หมอศุภโชค

เอ็น (Tendons)

เอ็นร้อยหวาย (Achilles Tendon): เชื่อมกล้ามเนื้อน่องกับกระดูกส้นเท้า.



เส้นเอ็น achilles tendon (เอ็นร้อยหวาย)

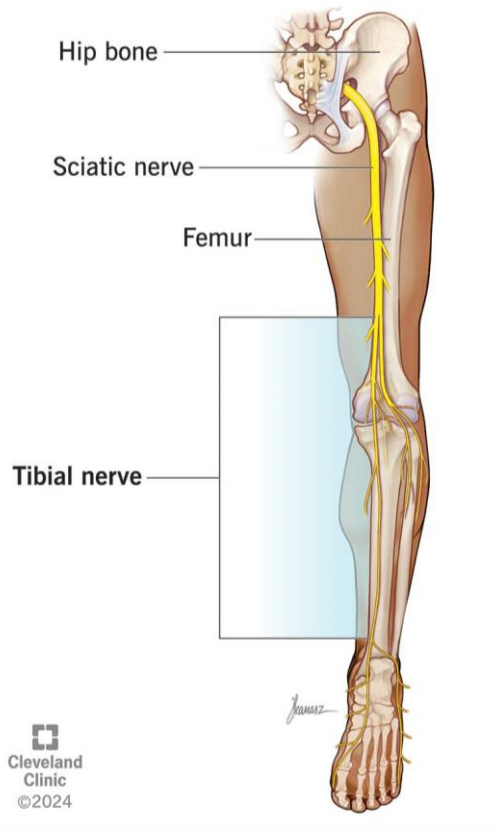
ภาพที่4 เอ็น

ที่มา: ชนัชพันธ์ คลินิกการแพทย์แผนไทย

เส้นประสาท (Nerves)

เส้นประสาทไซแอติก (Sciatic Nerve): เส้นประสาทใหญ่ที่สุด เลี้ยงส่วนขาต่อล่าง.

เส้นประสาทหน้าแข้ง (Tibial Nerve) & เส้นประสาทน่อง (Peroneal Nerve): แขนงจากไซแอติก ควบคุมกล้ามเนื้อ.



ภาพที่5 เส้นประสาท

ที่มา: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/21962-tibial-nerve>

หลอดเลือด (Blood Vessels)

หลอดเลือดแดง (Arteries - สีแดง):

Anterior Tibial Artery: วิ่งลงมาทางด้านหน้าหน้าแข้ง จนถึงหลังเท้า (Dorsalis pedis)

Posterior Tibial Artery: วิ่งลงมาทางด้านหลังน่อง เข้าสู่ฝ่าเท้า

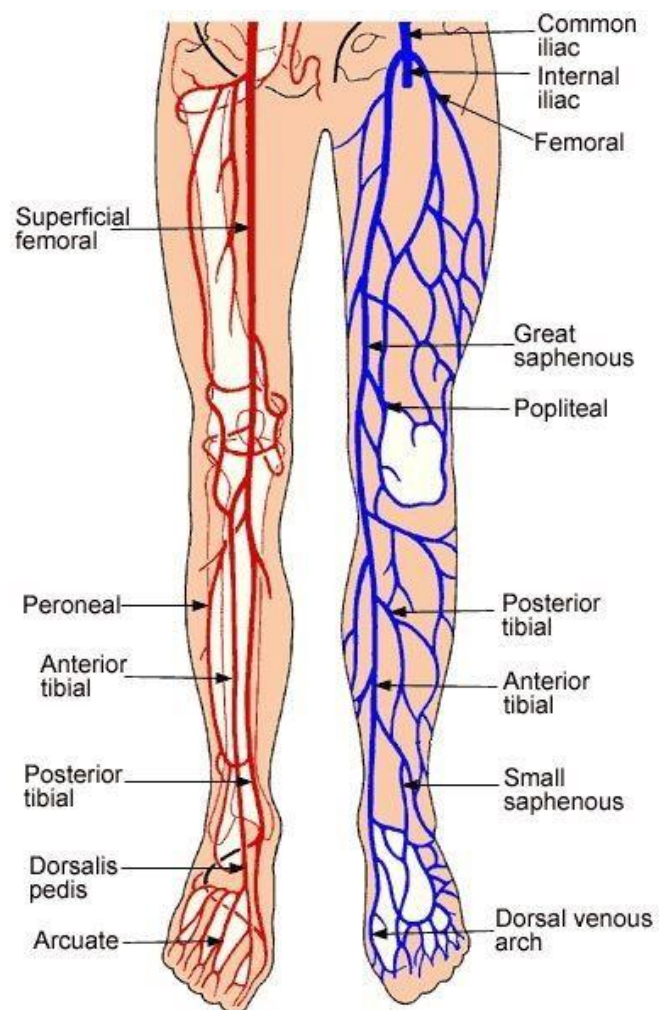
Fibular Artery: เลี้ยวกลัมน้ำขึ้นทางด้านข้างของขา

หลอดเลือดดำ (Veins - สีฟ้า/น้ำเงิน):

Great Saphenous Vein: หลอดเลือดดำชั้นตื้นที่ยาวที่สุด อยู่ทางด้านในของขา

Small Saphenous Vein: วิ่งอยู่บริเวณกึ่งกลางน่องด้านหลัง

Deep Veins: หลอดเลือดดำชั้นลึกที่วิ่งขนานไปกับหลอดเลือดแดง (เช่น Tibial veins)



ภาพที่ 6 หลอดเลือด

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/733805333044512441/>

กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ

กฎหมายวิชาชีพนวดฝ่าเท้าในไทยควบคุมโดย พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย

พ.ศ. 2556 และ พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ซึ่งกำหนดให้ผู้ให้บริการนวดต้องมีใบอนุญาตจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) โดยต้องผ่านการอบรม หลักสูตรที่ได้รับการรับรอง และขึ้นทะเบียนผู้ให้บริการ ส่วนร้านนวดต้องมีใบอนุญาตประกอบกิจการ มีมาตรฐานความปลอดภัย สุขอนามัย และบุคลากรที่ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย การฝ่าฝืนมีโทษทั้งจำและปรับตามกฎหมาย.

หลักเกณฑ์สำคัญ

ผู้ให้บริการนวด (หมอนวด):

ต้องมีใบรับรองจากสถาบันที่ได้รับการรับรองจาก สบส

ต้องขึ้นทะเบียนผู้ให้บริการกับ สบส

ต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ เช่น ไม่ลวนลาม เก็บความลับลูกค้า และยึดมั่นความปลอดภัย.

มีข้อจำกัดในการนวดผู้ที่มีภาวะป่วยบางอย่าง เช่น ไข้สูง ความดันสูง บาดแผลเปิด.

สถานประกอบการ (ร้านนวด):

ต้องมีใบอนุญาตประกอบกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ.

สถานที่ต้องสะอาด ปลอดภัย และมั่นคง.

ต้องใช้บุคลากรที่มีใบอนุญาตและขึ้นทะเบียนเท่านั้น.

ต้องไม่ใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ในการนวด.

เอกสารสำคัญในการขึ้นทะเบียน:

รูปถ่าย, สำเนาบัตรประชาชน, สำเนาทะเบียนบ้าน.

สำเนาวุฒิบัตร/ประกาศนียบัตรที่รับรองโดย สบส..

ใบรับรองแพทย์ (อายุไม่เกิน 6 เดือน).

การดำเนินการตามกฎหมาย

การเปิดร้าน: ต้องยื่นขอใบอนุญาตประกอบกิจการ และต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

คุณสมบัติของผู้นวด

คุณสมบัติผู้นวดต้องประกอบไปด้วยบุคลิกภาพ ต้องเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และวางตัวเหมาะสมควรแต่งให้สะอาด เรียบร้อย สุภาพ และเหมาะสมกับการนวด ไม่สมควรใส่เสื้อผ้านิรนาม จะทำให้กระปฏิบัติการนวดไม่คล่องตัว ควรมีท่าทางให้ผู้ป่วยเกิดความน่าเชื่อถือและศรัทธา ใช้ท่าทางที่ เรียบร้อยใช้คำพูดที่เหมาะสมกับผู้ป่วย พูดให้ชัดเจนและสื่อสารผู้ป่วยให้เข้าใจเป็นพื้นฐานเบื้องต้น และที่สำคัญสมบัติของหมอนั้นต้องประกอบไปด้วย

ศีลธรรมจรรยาบรรณ

องค์ประกอบในการฝึกเป็นหมอนวดที่ดี

ในการเรียนและฝึกใดๆ ไม่มีใครสามารถทำแทนได้ เพื่อชื่อเสียงในอนาคตผู้ฝึกจะต้องพยายามให้ พร้อมด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

1. ตั้งสัจจะ

ผู้ฝึกทุกคนจะต้องตั้งสัจจะที่จะรักษาศีลจรรยาบรรณของวิชาชีพโดยเคร่งครัด เพราะนอกจากเป็นการ ป้องกันชื่อเสียงให้กับตนเองแล้ว ยังเป็นการรักษาชื่อเสียงวิชาชีพของสถาบันไม่ให้ตกต่ำด้วย และรวมไปถึง สถานท้อไคจรด้วย

ศีลจรรยาบรรณที่ต้องยึดถือปฏิบัติคือ

1. ไม่ดื่มสุราหรือสิ่งมีนเมา ก่อนหรือหลังปฏิบัติงาน
2. ไม่เจ้าชู้โดยใช้วิชาเป็นสื่อ
3. ไม่หลอกลวงผู้ป่วยเพื่อ ลาภ ยศ สรรเสริญ

สถานท้อไคจร

ไม่นวดผู้ป่วยในสถานท้อไคจร ได้แก่ โรงแรม โรงน้ำชา โรงยาฝิ่น สถานการณ์พนัน สถานเริงรมย์ และโรงพยาบาล (ยกเว้นโรงพยาบาลซึ่งแพทย์อายุรเวทเข้าไปดำเนินการอยู่ด้วย)

2. ตั้งนัว

การฝึกนัวให้มีกำลัง นับเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการนวดเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากผู้นวดไม่มี กำลังนัวมือแล้ว เวลานวดจะไม่สามารถบังคับแรงที่ลงบนในแต่ละจุดให้สม่ำเสมอและนุ่มนวลได้ ซึ่งจะทำให้ การนวดไม่เกิดผล และอาจทำให้ผู้ป่วยระบม ผู้กระทำต้องฝึกให้สามารถกดนัวให้อยู่กับพื้นได้นาน ประมาณ 1 นาที เมื่อกดชำนาญแล้ว จะใช้นิ้วเพียง 3 นิ้ว 2 นิ้ว หรือหัวแม่มือเพียงนิ้วเดียว ก็สามารถกดค้างให้อยู่กับที่ได้ วิธีการฝึกนัวให้มีกำลัง หมอนวดเรียกว่า “ยกกระดาน”

ขั้นตอนในการฝึก “ยกกระดาน”

- 1.นั่งขัดสมาธิเพชร (ขัดสมาธิสองชั้น)
- 2.วางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัว เขยียดแขนตรง แล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างยัน
- 3.ยกตัวให้อยู่เหนือพื้น ให้ได้เวลาประมาณ 30 วินาที 45 วินาที 60 วินาที หรือมากกว่า ตามลำดับ
- 4.เมื่อผู้ฝึกฝนจนมีความชำนาญแล้ว ก็สามารถฝึกยกกระดาน โดยใช้นิ้วเพียง 3 นิ้ว (นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง) 2 นิ้ว (นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้) 1 นิ้ว (นิ้วหัวแม่มือ) แล้วแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล

3. ตั้งสมาธิ

ในการเรียนการนวดจะต้องใช้สมาธิทั้งด้านกายและจิตใจจึงจะได้ผลดี โดยเฉพาะการกอดนี้ ในการนวดผู้กดจะต้องสังเกตอยู่กับตำแหน่งจุดสัญญาณต่าง ๆ มิฉะนั้นจะรับรู้การเดินของสัญญาณต่าง ๆ ได้ยาก เมื่อกำหนดจุดสัญญาณต่าง ๆ ไม่ได้ การนวดจะผิดพลาดได้ง่าย การทำสมาธิ โดยให้ใจจดจ่ออยู่กับนิ้วมือ แม้ในการฝึกนี้ให้มีกำลัง จะทำให้การรับสัมผัสของนิ้วไวขึ้น และให้แรงกดถูกต้อง กำลังและความอดทนของนิ้วดีขึ้น การฝึกสมาธิในการนวด จะเป็นการฝึกสมาธิสำหรับการเรียนวิชาอื่น ๆ ด้วย

4. ตั้งตา

ผู้ฝึกต้องมีความสังเกต ต้องตั้งตามองการเคลื่อนไหวของการนวดอย่างรอบคอบ หมอนวดต้องเข้าใจผู้ป่วยด้วยท่าทาง สีหน้า แววตา หรือการแสดงออก และหากการนวดนั้นทำให้ผู้ป่วยเจ็บ ปวดมาก หรือเกิดอาการผิดปกติ หมอนวดควรอธิบายผู้ป่วยอย่างไร

5. ตั้งใจ

ผู้ฝึกจะต้องตั้งใจฝึกฝนอยู่เสมอ ทั้งในและนอกชั่วโมงเรียน ต้องมีความอดทนฝึกการตั้งสมาธิ การตั้งมือ การตั้งนิ้ว และทบทวนภาคทฤษฎีอยู่เป็นนิจ นอกจากความตั้งใจจะปรากฏที่แผ่นนิ้ว ความชำนาญ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกมีความมั่นใจในการนวด และสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมั่นใจ

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการทำหัตถบำบัด

ข้อห้ามมีดังนี้คือ

- 1.มีไข้เกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- 2.ใช้พิษ ใช้กาฬ เช่น อีสุกอีใส ูงูสวัด
- 3.โรคผิวหนังที่มีการติดต่อ
- 4.โรคติดต่อ เช่นวัณโรค

5.ใส่ดิ่งอีกเสบ

6.กระดูกแตกหัก ปรี ร้าว ที่ยังไม่ติด

7.สภาวะผิดปกติของเลือด เช่นเลือดไม่แข็งตัว

8.สภาวะที่มีอาการอักเสบทั้งระบบของร่างกาย

ข้อระวัง

1.สตรีมีครรภ์

2.ใส่อวัยวะเทียมหลังผ่าตัดกระดูก

3.สภาวะขณะความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

4.สภาวะข้อต่อหลวม

ประโยชน์หลักของการนวดฝ่าเท้า

1.ลดความเครียดและผ่อนคลาย

กระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (ฮอร์โมนแห่งความสุข) และลดฮอร์โมนความเครียด ทำให้จิตใจสงบ และนอนหลับได้ดีขึ้น.

2.ปรับสมดุลร่างกาย

ฝ่าเท้ามีจุดสะท้อนของอวัยวะต่างๆ การนวดช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและอวัยวะภายในให้ทำงานดีขึ้น.

3.กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

เพิ่มการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองไปยังกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนดีขึ้น และขับของเสียได้ดี.

4.บรรเทาอาการปวด

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดหัว ปวดหลัง ปวดข้อ หรืออาการที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น เท้าบวม.

5.ส่งเสริมระบบขับถ่าย:

ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้น.

การนวดส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง
2. ระบบประสาท
3. ระบบกล้ามเนื้อ

4. ระบบผิวหนัง
5. ระบบทางเดินหายใจ
6. ระบบทางเดินอาหาร
7. ระบบกระดูก
8. ระบบฮอร์โมน
9. ระบบหัวใจ
10. ผลต่อจิตใจ
11. อื่น ๆ เช่น ระบบสมอง หู ตา

การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

การนวดผู้ป่วย มีองค์ประกอบดังนี้

- 1.สถานที่
- 2.ผู้ป่วย
- 3.หมอนที่ทำการรักษา

1.การเตรียมสถานที่

1.1 ห้องนวด ควรมีลักษณะดังนี้คือ

ขนาดเหมาะสมตามจำนวนเตียง ประตุมีความกว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร ด้านบนของประตุมีช่องมองกระจกใส ควรมีเตียงนวดฝ่าเท้าเฉพาะ เพื่อถนัดในการทำหัตถการ ควรมีม่านกันระหว่างเตียงให้เป็นสัดส่วน มีแสงสว่างพอสมควร มีที่วางน้ำร้อน ลูกประคบ อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและสะดวกต่อการหยิบใช้ เตรียมเปิดหม้อประคบให้ความร้อนพอดีสำหรับการใช้งาน จุดทำความสะอาดฝ่าเท้าให้ควรมี ผ้าเช็ดเท้า สบู่ในการทำความสะอาด

2.การเตรียมผู้ป่วย

บอกผู้ป่วยให้ทราบถึงการรักษাবริเวณตำแหน่งที่เป็นและตรวจพบอาการโรค หลังจากซักประวัติ ตรวจร่างกาย และวินิจฉัยโรคเรียบร้อยแล้ว จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เพื่อทำการนวด ดำเนินการรักษา

3.การเตรียมผู้ทำการรักษา(หมอนที่จะทำการรักษา)

หมอนที่จะทำการรักษาจะต้องทำการศึกษาข้อมูลของผู้ป่วยให้มากที่สุด แยกโรค อาการ สาเหตุ ปัจจัยการรักษา

คำแนะนำหลังการนวด

- 1.การประคบร้อน
- 2.งดอาหารแสลง
- 3.ทำบริหารเฉพาะส่วน

4.ห้าม บิด ตัด สลัด ส่วนที่เป็นโรค พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสาเหตุของโรค

การนัดมารับการรักษาครั้งต่อไป ควรคำนึงถึงความถี่-ห่างในการมารับการรักษา

การกำหนดระยะเวลาความถี่ห่างให้มารับการรักษานี้ มีความสำคัญมากในการก่อให้เกิดผลดีกับผู้ป่วย ทำให้ผลการรักษาได้ผลดีและเร็วขึ้น เรื่องนี้ผู้นัดจะต้องเป็นผู้พิจารณาแนะนำผู้ป่วยเป็นรายๆ

จำนวนครั้งที่ควรมารับการรักษา

ผู้ป่วยส่วนมากมักจะถามผู้นัดเป็นประจำว่า นัดสักกี่ครั้งหาย ใช้เวลารักษานานเท่าไร การจะวินิจฉัยได้ว่า นัด3ครั้งหาย 5 ครั้งหาย เรื่องนี้ผู้นัดต้องพิจารณาจากอายุโรคและอายุผู้ป่วยประกอบกับผลการรักษาที่ทำไปแล้วมีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับผู้ป่วยได้กลับไปทำตามคำแนะนำของหมอเพียงใด การบริหารเฉพาะโรค การงดอาหารแสลง เป็นต้น

อุปกรณ์สำหรับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

- 1.เตี้ยง/เบาะ สำหรับการนวดฝ่าเท้า
- 2.ผ้าสำหรับเช็ดเท้า1 ผืน ใช้สำหรับการนวดฝ่าเท้า 2 ผืน
- 3.ไม้กดจุด สำหรับกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าโดยเฉพาะ มีทั้งแบบปลายแหลม และแบบรูปทรงต่างๆ
- 4.ลูกประคบ
5. อุปกรณ์อื่นๆ กระดาษสำหรับแช่เท้า, น้ำมันนวด, ครีม/ยาหม่องสมุนไพร,เกลือสคลับ

หลักการนวดฝ่าเท้า

ใช้เวลาในการนวดฝ่าเท้า 1 ชั่วโมง 20 นาที (80 นาที)

- 1.ล้างฝ่าเท้าด้วยน้ำ หากมีน้ำอุ่นให้แช่ด้วยน้ำอุ่นจากนั้นให้ใช้เกลือสคลับ 1 ช้อนชา เกลือสคลับ สูตรขมิ้นชัน/มะขาม/นมแพะ/ว่านหางจระเข้ เวลา(5 นาที)
- 2.ตรวจเท้า ดูผิวหนัง ดูผิวของเท้า ดูลักษณะความผิดปกติของกระดูก ดูลักษณะความผิดปกติของกระดูกขา หมุนข้อเท้า ดูลักษณะความผิดปกติของนิ้วเท้า (เวลา5 นาที)
- 3.ห่อเท้าขาวไว้ให้อบอุ่นเพื่อรอกการนวด (เวลารวมในการตรวจเท้า)
- 4.ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้า (ใช้เวลา 50 นาที)

4.1 การกระตุ้นฝ่าเท้า

- ปั่นข้อเท้า
- ปั่นปลายเท้า
- ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า
- ลูบที่เอ็นร้อยหวาย
- ลูบแบบนิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น
- ฉีกฝ่าเท้า
- มะเหงกครูดฝ่าเท้า
- มะเหงกคาคเนนนิ้วเท้า
- มะเหงกคาคคอนิ้วเท้า
- ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

4.2 การใช้ไม้นวด

- ไม้ครูดเท้าด้านใน
- ปาดปลายนิ้วเท้า
- เขาระรองนิ้วเท้า
- ไม้ครูดเท้าด้านนอก

- เซาะร่องนิ้วเท้ากลับ
- ครูดคือนิ้วเท้า
- คาดคือนิ้วเท้า
- ไม้ครูดอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า
- ไม้ครูดเนินนิ้วเท้า
- ไม้ครูดฝ่าเท้า3แนว
- ไม้ครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา
- ไม้ครูดรูป V คว่ำที่สันเท้า
- ไม้ครูดสันเท้า

4.3 การนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

- นิ้วหัวแม่มือครูดข้างและอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า
- มะเหงกครูดเท้าด้านใน
- มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านใน
- มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน
- มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย
- มะเหงกครูดเท้าด้านนอก
- มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านนอก
- มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก
- มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย

4.4 การนวดหลังเท้า

- มะเหงกวนหลังเท้า
- มะเหงกคาดหลังเท้า
- มะเหงกครูดหลังเท้า

- นิ้วชี้เกาโคนเล็ก
- มือลูบโอบหลังเท้า
- มือกดร่องนิ้วหัวแม่เท้า-ร่องนิ้วก้อย
- มือลูบบนคืบ
- มือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม
- มะเหงกถูสลับใต้ตาตุ่ม
- นิ้วหัวแม่มือจรดข้างตาตุ่มด้านนอก
- นิ้วหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านนอก
- นิ้วหัวแม่มือจรดข้างตาตุ่มด้านใน
- นิ้วหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านใน
- นิ้วหัวแม่มือกดจรดข้อเท้า
- นิ้วหัวแม่มือถูสลับมือที่ข้อเท้า
- ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

4.5 การใช้ไม้กดจุด 26 จุด

- จุดที่1 โพรงอากาศจุมูกหน้าผาก
- จุดที่2 ขมับ (กกหู) เส้นประสาทคู่ที่5
- จุดที่3 ต่อมใต้สมอง
- จุดที่4 จมูก
- จุดที่5 โพรงอากาศจุมูกหน้าผาก
- จุดที่6 โพรงอากาศจุมูกหน้าผาก
- จุดที่7 โพรงอากาศจุมูกหน้าผาก
- จุดที่8 โพรงอากาศจุมูกหน้าผาก
- จุดที่9 ก้านคอ

- จุดที่10 ตา ตำแหน่งที่1
- จุดที่11 ตา ตำแหน่งที่2
- จุดที่12 หู ตำแหน่งที่1
- จุดที่13 หู ตำแหน่งที่2
- จุดที่14 ต่อมธัยรอยด์
- จุดที่15 จู๋รวมประสาท
- จุดที่16 ต่อมหมวกไต
- จุดที่17 ไต
- จุดที่18 อัณฑะหรือรังไข่
- จุดที่19 กระเพาะอาหาร
- จุดที่20 ตับอ่อน
- จุดที่21 ลำไส้เล็กส่วนบน
- จุดที่22 กระเพาะปัสสาวะ
- จุดที่23 หัวใจ (เท้าซ้าย) ตับ (เท้าขวา)
- จุดที่24 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
- จุดที่25 ลำไส้ใหญ่ข้าง (เท้าซ้าย) ลำไส้ใหญ่ข้าง (เท้าขวา)
- จุดที่26 ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เท้าซ้าย) ไส้ติ่ง (เท้าขวา)
- ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

4.6 การนวดเข้า

- มือขวานวดบริเวณพับเข้า
- มือขวานวดบริเวณเข้า
- นิ้วหัวแม่มือขวานวดเข้า
- มือขวานวดใต้ลูกสะบ้า

-มือซ้ายนิ้วคบบริเวณพับเข้า

-มือซ้ายนิ้วคบบริเวณเข้า

-นิ้วหัวแม่มือซ้ายนิ้วคบเข้า

-มือซ้ายนิ้วคบใต้ลูกสะบ้า

4.7 การนวดหน้าแข้งและน่อง

-แตะครีมชาด้านนอกและชาด้านใน

-มือขวานวดลูกบาศก์ชาด้านนอกและน่อง

-มือซ้ายนวดชาด้านในและน่อง

-นิ้วหัวแม่มือครูด3 แนวหน้าแข้งด้านนอก

-นิ้วหัวแม่มือครูด3 แนวหน้าแข้งด้านใน

-ข้อนิ้วชี้ครูดร่องสันหน้าแข้งด้านนอก

-นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ

-กดค้างปลาหน้าแข้งด้านใน

-กดค้างปลาหน้าแข้งด้านนอก

-มือนวดใต้พับเข้า

-มือนวดใต้ร่องเอ็นร้อยหวาย

-มะเหงกคลึงหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน

-มะเหงกตึงกดหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน

-มือขวาถูบข้างสันหน้าแข้งและน่อง (ด้านนอก)

-มือซ้ายถูบข้างสันหน้าแข้งและน่อง (ด้านใน)

-ถูบชาด้านนอก

-ถูบชาด้านใน

-ถูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

4.8 การนวดนิ้วเท้า

-นวดหัวแม่มือรูตรองนิ้วเท้า

-ดึงปลายนิ้วเท้า

เสร็จสิ้นการนวดเท้าซ้าย

4.9 การห่อผ้าที่ถูกลูกนวด

หลังจากนั้น แกะผ้าเท้าขวาออกทำการนวดเท้าขวา โดยเริ่มขั้นตอนการนวดเหมือนเท้าซ้าย

4.10 การนวดคลายกล้ามเนื้ออกผ้า

-ดึงชายผ้า

-นวดคลึงหลังเท้า

-นวดโคนนิ้ว-ดึงนิ้ว

-ท่อนแขนนวดกล้ามเนื้อขาต้านนอก

-แกะผ้าออกใช้ครีม

-ใช้ครีมใต้ฝ่าเท้า

-กดใต้ร่องกระดูกสันหลังด้านนอก

-ทุบคลายกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังด้านนอก-ใน

-ทุบคลายกล้ามเนื้อน่อง

-ปั่นข้อเท้า-ปลายเท้า

-หมุน ผลัก กด ทุบ

5.ประคบร้อนชื้น ขาท่อนล่าง เริ่มจากบริเวณหัวเข่า ลงฝ่าเท้า (ซ้ายและขวา ข้างละ 5 นาที รวม10 นาที)

6.ล้างมือ นวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (เวลา 10 นาที)

-ล้างมือ ด้วยน้ำยาล้างมือ (หากมีแอลกอฮอล์ให้ใช้แอลกอฮอล์ด้วย)

-นวดคลึงกล้ามเนื้อบ่า สะบัก ทั้งสองข้าง ตามแนวเส้น (Trapezius)

-คลายกล้ามเนื้อหลังคอ

-นวดบริเวณใต้ท้ายทอย

-ทุบ ตบ สับ

-ไหว้เพื่อการขอบคุณ

ข้อควรระวัง ห้ามกดบริเวณด้านลำคอ อย่าออกแรงเกินจนเจ็บปวดเกินไป ควรฝึกฝนจนชำนาญเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย

เอกสารอ้างอิง

- 1.มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมในพระราชูปถัมภ์. (2555). หัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก). กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์
- 2.คู่มืออบรม การนวดเท้า เพื่อสุขภาพ (ม.ป.ป) ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทยมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา

ผู้จัดทำ

1. นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทย
2. นางสาวณฤดี สามีหวัง นักวิชาการสาธารณสุข