

[You are what you read]

รวีวรรณ ขำพล

บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ หอสมุดจอห์น เอฟ. เคนเนดี

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

การบำบัดด้วยมือ (Manual Therapy)



ผู้แต่ง

ชื่อเรื่อง

ข้อมูลการพิมพ์

จำนวนหน้า

ISBN

ราคา

ประโยชน์ บุญสินสุข

การบำบัดด้วยมือ

กรุงเทพมหานคร : คลินิกกายภาพบำบัดไท, 2552.

448 หน้า : ภาพประกอบ.

978-974-300-190-1

399 บาท

การบำบัดด้วยมือ (Manual Therapy) เป็นวิธีการหนึ่งในการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ซึ่งมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และสามารถนำมาสร้าง ซ่อมสุขภาพได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ การบำบัดด้วยมือไม่เพียงแต่เป็นการประยุกต์พลังของมือต่อร่างกายโดยตรงอย่างแม่นยำและจำเพาะ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวในบริเวณที่ติดขัด เช่น ข้อต่อ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (พังผืด) กล้ามเนื้อหรือเส้นประสาทเท่านั้น แต่ยังเป็น การแผ่ความเมตตาจากผู้บำบัดไปสู่ผู้ถูกตรวจด้วย จึงเป็นการบำบัดทั้งร่างกายและจิตวิญญาณในเวลาเดียวกัน

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ ความรู้พื้นฐาน การบำบัดด้วยมือเพื่อสร้างสุขภาพ และการบำบัดด้วยมือเพื่อ**ซ่อมสุขภาพ**

ผู้เขียนได้รวบรวมวิธีการบำบัดด้วยมือทั้งแผนตะวันตกและแผนตะวันออก ผู้อ่านสามารถนำแต่ละวิธีการมาสร้างซ่อมสุขภาพของตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้ แม้ว่าผู้อ่านจะไม่มี ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดด้วยมือมาก่อนเลย ซึ่งผู้เขียนได้ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายของคนเรา ในเรื่องผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อ สมอง และเส้นประสาท น้ำเหลือง หลอดเลือดดำ และหลอดเลือดแดง รวมทั้งความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเจ็บปวด ในเรื่องความรู้สึกกับการรับรู้ การจำแนกความเจ็บปวดและความเจ็บปวดกับอารมณ์

ตัวอย่างความรู้พื้นฐานเรื่องกระดูก ผู้เขียนกล่าวไว้ดังนี้ กระดูกประกอบด้วยโครงกระดูก กระดูกทำหน้าที่เป็นโครงร่างกายเพื่อปกป้องอวัยวะภายใน เป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อ กระดูก 2-3 ชั้น เชื่อมเป็นข้อต่อด้วยเยื่อหุ้มข้อและพังผืด

เกิดการเคลื่อนไหวได้ เมื่อกล้ามเนื้อที่ทอดผ่านข้อต่อนั้นหดตัว กล้ามเนื้อโครงกระดูก (skeletal muscle) เป็นกล้ามเนื้อลาย (striated muscle) ควบคุมการหดตัวโดยเส้นประสาทไขสันหลัง (spinal nerve) 31 คู่ และเส้นประสาทสมอง (cranial nerve) ที่มาเลี้ยงใบหน้าและลำคอ

โครงกระดูกประกอบด้วยหัวกะโหลก ขากรรไกรล่าง กระดูกคอ (7 ชั้น) กระดูกช่วงอก (12 ชั้น) กระดูกหน้าอก กระดูกสันเอว (5 ชั้น) กระดูกกระเบนเหน็บ กระดูกก้นกบ (2-3 ชั้น)

กระดูกขาคับบน (upper extremity) แต่ละข้างประกอบด้วยกระดูกไหปลาร้า สะบัก กระดูกต้นแขน กระดูกแขน (2 ชั้น) กระดูกข้อมือ (8 ชั้น) กระดูกฝ่ามือ (5 ชั้น) และกระดูกนิ้วมือ (14 ชั้น)

กระดูกขาคับล่าง (lower extremity) แต่ละข้างประกอบด้วยกระดูกเชิงกราน กระดูกต้นขา สะบ้า กระดูกหน้าแข้ง (2 ชั้น) กระดูกสันเท้า (7 ชั้น) กระดูกฝ่าเท้า (5 ชั้น) กระดูกนิ้วเท้า (14 ชั้น)

ห้ามหวัดในกรณีกระดูกหัก (fracture) ข้อเคลื่อน (subluxation) หรือ ข้อหลุด (dislocation)

การบำบัดด้วยมือช่วยลดการติดยึดของผิวหนังกับพังผืดและกล้ามเนื้อที่อยู่ลึก และลดการติดขัดของข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็ว ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องตัว จึงทำงานหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่บาดเจ็บง่าย

การบำบัดด้วยมือเพื่อสร้างสุขภาพ แบ่งเนื้อหาเป็น การนวดทั่วไป การนวดพื้นบ้านไทย การนวดบนเก้าอี้ตัดผม และการนวดเสริมความงาม

การบำบัดด้วยมือ (Manual Therapy) เป็นวิธีการหนึ่งในการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ซึ่งมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และสามารถนำมาสร้างซ่อมสุขภาพได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ข้อบ่งชี้ในการนวดทั่วไป เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดอาการบวม ผ่อนคลายความเครียด เสริมความต่งตึงของผิวหนัง ชับเสมหะ ลดภาวะเกิดแผลเป็นหรือการยึดติดของพังผืดที่ผิวหนัง ป้องกันภาวะข้อติดขัด ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอาการตะคริว ลดความเจ็บปวด และช่วยการขับถ่ายอุจจาระ

ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงข้อพึงระวังในการนวดด้วย ซึ่งมีดังนี้

- **มะเร็ง** การนวดอาจทำให้มะเร็งกระจายไปที่อื่น จึงไม่ควรนวดบริเวณที่เป็นเนื้อร้าย แต่่นวดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

- **เหื่อเยื่อตาย** บริเวณที่เกิดสีดํา จากเส้นเลือดอุดตันหรือเลือดไปเลี้ยงน้อยเพราะการนวด อาจทำให้อ่อนเลือดในหลอดเลือดดำเคลื่อนไปอุดตันในปอดหรือสมอง ถ้าจำเป็นต้องนวด ต้องทำด้วยความระมัดระวังเส้นเลือดอักเสบ

- **ระยะมีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว** การนวดเบา ๆ ด้วยน้ำแข็งช่วยลดไข้ได้

- **เบาหวาน** ควรนวดอย่างนิ่มนวล ห้ามนวดกดรุนแรง เพราะอาจทำให้เป็นแผลซึ่งหายยาก จนอาจต้องตัดส่วนนั้นออก

- **โรคหัวใจ** การนวดจะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงอัตราไหลเวียนของเลือด อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นได้ จึงไม่ควรใช้ท่านวดยุทธศาสตร์รุนแรง เช่น การเคาะตี

สำหรับข้อห้ามในการนวด มีดังนี้

- **บาดแผล** การนวดทำให้เกิดการติดเชื้อ เจ็บปวดหรือแผลแยกออก ส่งผลให้แผลหายช้าลง แต่การนวดเบาๆ แผลอาจลดอาการปวดได้ ในกรณีนี้ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อก่อนและหลังการนวดทุกครั้ง

- **โรคผิวหนัง** การนวดทำให้เชื้อแพร่กระจายออกไป เกิดอาการอักเสบเฉียบพลัน อาการรุนแรงขึ้น ควรใช้น้ำแข็งประคบเพื่อลดอาการอักเสบ

- **กระดูกหัก ข้อเคลื่อน** การนวดจะทำให้เจ็บปวดมาก และกระดูกเคลื่อนออกจากตำแหน่งเดิม เส้นประสาทหรือหลอดเลือดอาจฉีกขาด

- **ภาวะเลือดออก** การนวดทำให้เลือดไหลไม่หยุด

- **น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แผลพุพอง** การนวดทำให้เกิดแผลและติดเชื้อง่าย

- **วัณโรคระยะแพร่กระจาย** ผู้นวดอาจติดเชื้อจากผู้ถูกนวด

- **โรคติดต่อทุกชนิด** ผู้นวดอาจเป็นพาหะเชื้อโรคแพร่ไปสู่คนอื่น

- **ปอดอักเสบระยะเฉียบพลัน** การนวดอาจทำให้เกิดไข้สูงและรับเชื้อจากผู้ถูกนวด

ในแต่ละลักษณะของการนวดนั้น ผู้เขียนได้ระบุไว้ด้วยว่า เพื่อบรรเทาอาการอะไรบางอย่าง ได้กล่าวถึงผู้ถูกนวด ส่วนที่นวด วิธีนวด และจำนวนครั้ง พร้อมทั้งมีภาพประกอบของการนวดแต่ละลักษณะด้วย

ขอยกตัวอย่างการนวดบนเก้าอี้ตัดผม หัวข้อ คอและหลัง-การบีบ (หน้า 229) ดังนี้

“บรรเทาอาการปวดศีรษะ ตกหมอน ระวังอย่าบีบเข้าไปที่หลอดเลือดแดงบริเวณมุมคาง เพราะจะกดถูกหลอดเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้หน้ามืดได้

ผู้ถูกนวด นั่งตัวตรงบนเก้าอี้
 ส่วนที่นวด กล้ามเนื้อคอ
 วิธีนวด ผู้นวดวางมือซ้ายที่บ่าซ้ายของผู้นวด มือขวาวางอยู่บนด้านหลังต้นคอ โดยกางนิ้วหัวแม่มือออก บีบกล้ามเนื้อด้านหลังต้นคอให้ได้มากที่สุด โดยเริ่มจากท้ายทอยลงมาถึงฐานของต้นคอ

จำนวนครั้ง บีบ 2-3 เทียว”

สำหรับการบำบัดด้วยมือเพื่อช่อมสุขภาพนั้น ผู้เขียนได้กล่าวถึง การนวดไทย โดยการกดเส้นต่างๆ การนวดจีนเพื่อบำบัดอาการปวดหลัง อาการปวดไหล่และแขน อาการปวดศีรษะและต้นคอ และการจัดตั้งกระดูกสันหลัง

นอกจากนี้ในส่วนภาคผนวก ผู้เขียนได้กล่าวถึง วิทยาการสะท้อน (Reflexology) ซึ่งเป็นการบำบัดโรคโดยการกดจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหู การกดด้วยนิ้ว (ชียัตสึ-Shiatsu) คำว่า “ชียัตสึ” เป็นภาษาญี่ปุ่น หมายถึง การกดด้วยนิ้วมือเพื่อการบำบัด และยังคงกล่าวถึง จุดกดในการนวดจีนเพื่อรักษาอาการต่างๆ ลมในเส้นประสาทสืบ และอาการผิดปกติของร่างกายที่สามารถใช้การบำบัดด้วยมือช่วยลดหรือบรรเทาอาการได้

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้อ่านทั่วไป เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย มีภาพประกอบ สามารถนำความรู้มาใช้ในการดูแล สร้างและช่อมสุขภาพทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ ☺