

พื้นฐานนวด ระบายน้ำเหลือง

Basic Manual Lymphatic Drainage



ลิษา พงศ์ไพบูลย์

พื้นฐานนวดระบายน้ำเหลือง

Basic Manual Lymphatic Drainage

จัดทำโดย ลิษา พงศ์ไพบูลย์

พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2568

ISBN 978-616-626-045-8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ลิษา พงศ์ไพบูลย์.

พื้นฐานนวดระบายน้ำเหลือง.-- กรุงเทพฯ : เอ็ม แอนด์ เอ็ม เลเซอร์พริ้นต์, 2568.

120 หน้า.

1. การบำบัดด้วยการนวด. I. ชื่อเรื่อง

615.822

ISBN 978-616-626-045-8

สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

สงวนลิขสิทธิ์ในการจัดพิมพ์ ถ่ายเอกสาร หรือคัดลอกข้อความ หรือรูปที่ปรากฏในส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งหมดในเอกสารนี้ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากผู้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

สารบัญ

• รู้จักการนวดระบายนํ้าเหลือง	3
• ทิศทางและลำดับการนวดระบายนํ้าเหลือง	9
• เทคนิคการนวดระบายนํ้าเหลือง	12
• ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนนวด	14
• ขั้นตอนที่ 2 นวดระบายนํ้าเหลืองในทรวงอก	18
• ขั้นตอนที่ 3 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณคอและศีรษะ	19
• ขั้นตอนที่ 4 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณใบหน้า	30
• ขั้นตอนที่ 5 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณแขนขวา	45
• ขั้นตอนที่ 6 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณอกขวา	58
• ขั้นตอนที่ 7 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณแขนซ้าย	67
• ขั้นตอนที่ 8 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณอกซ้าย	69
• ขั้นตอนที่ 9 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณท้องชั้นลึก	71
• ขั้นตอนที่ 10 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณท้องชั้นตื้น	75
• ขั้นตอนที่ 11 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณขา	81
• ขั้นตอนที่ 12 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณหลัง	95
• ขั้นตอนที่ 13 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณสะโพก	103
• ขั้นตอนที่ 14 นวดระบายนํ้าเหลืองบริเวณขาด้านหลัง	109
• ขั้นตอนที่ 15 จบการนวดระบายนํ้าเหลือง	117
• บรรณานุกรม	120

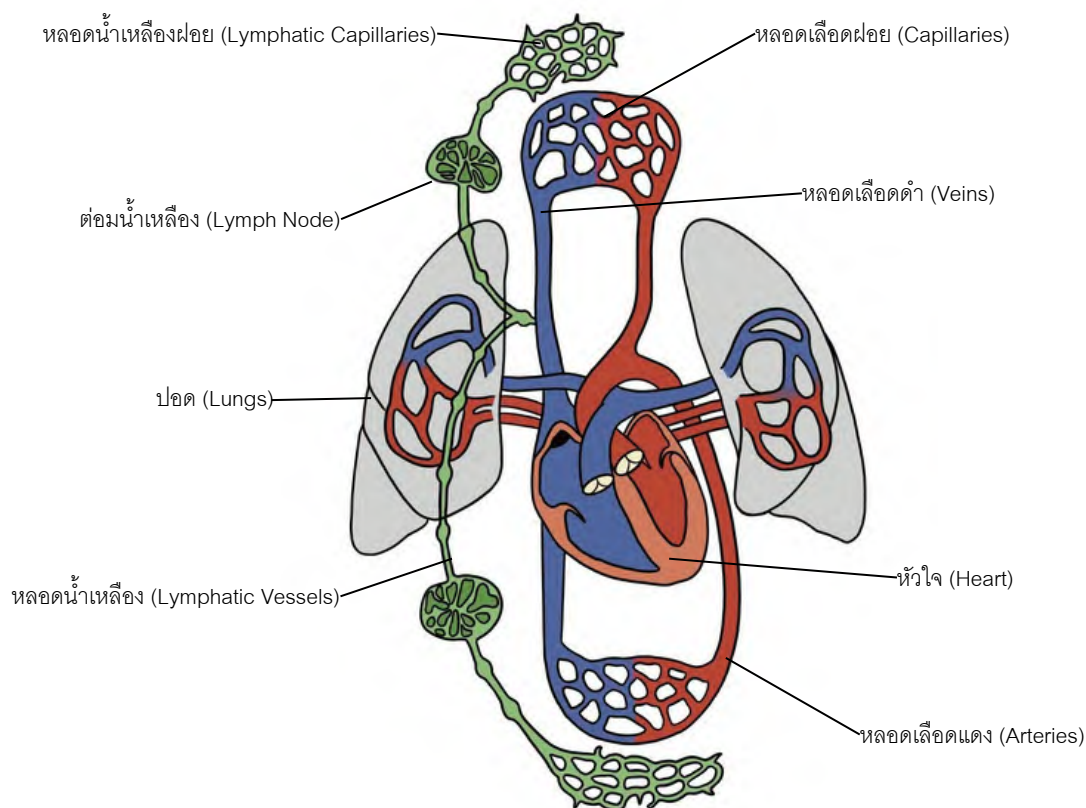
รู้จักการนวดระบายน้ำเหลือง

จุดเริ่มต้นของน้ำเหลือง

ในร่างกายมนุษย์ ระบบน้ำเหลือง (Lymphatic System) และระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System) ทำงานควบคู่กันอย่างใกล้ชิด เพื่อรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย กำจัดของเสีย และสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อเลือดไหลผ่านหลอดเลือดฝอย (Capillaries) ความดันภายในหลอดเลือดจะผลักดันให้น้ำเลือดบางส่วนซึมออกจากหลอดเลือดฝอยไปยังช่องว่างระหว่างเซลล์ กลายเป็นของเหลวที่เรียกว่า “ของเหลวระหว่างเซลล์” (Interstitial Fluid) ของเหลวนี้มีหน้าที่หล่อเลี้ยงเซลล์ ให้สารอาหารและออกซิเจน และรับของเสียจากการเผาผลาญของเซลล์ อย่างไรก็ตาม ของเหลวระหว่างเซลล์ไม่สามารถไหลกลับเข้าสู่หลอดเลือดได้ทั้งหมด ร่างกายจึงต้องอาศัยอีกระบบหนึ่งคือ “ระบบน้ำเหลือง” เพื่อดูดกลับของเหลวระหว่างเซลล์เข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตอีกครั้ง

น้ำเหลืองคืออะไร

น้ำเหลือง (Lymph) คือของเหลวระหว่างเซลล์ (Interstitial Fluid) ที่ถูกดูดซึมเข้าสู่หลอดน้ำเหลือง (Lymphatic Vessels) จากนั้นจะไหลผ่านเครือข่ายของหลอดน้ำเหลืองและผ่านต่อมน้ำเหลือง (Lymph nodes) ซึ่งทำหน้าที่กรองและทำลายเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม รวมถึงเซลล์ผิดปกติต่าง ๆ ก่อนที่จะไหลเข้าสู่ท่อน้ำเหลืองหลัก (Thoracic Duct หรือ Right Lymphatic Duct) แล้วจึงถูกปล่อยกลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตที่บริเวณหลอดเลือดดำใหญ่ใกล้หัวใจ



องค์ประกอบของระบบน้ำเหลือง

ระบบน้ำเหลืองเป็นระบบสำคัญที่ช่วยควบคุมสมดุลของของเหลวในร่างกาย สนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยกำจัดของเสียออกจากเนื้อเยื่อ โดยมีองค์ประกอบหลัก 4 ส่วนที่ทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบดังนี้:

1. หลอดน้ำเหลือง (Lymphatic Vessels)

หลอดน้ำเหลืองเป็นเครือข่ายท่อลำเลียงน้ำเหลืองจากเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกายเข้าสู่กระแสเลือด หลอดเหล่านี้มีลิ้นเปิดทางเดียวเพื่อป้องกันการไหลย้อนกลับ เริ่มต้นจากหลอดน้ำเหลืองฝอยขนาดเล็กใต้ผิวหนัง แล้วค่อย ๆ รวมกันเป็นหลอดที่ใหญ่ขึ้นจนเข้าสู่ท่อน้ำเหลืองหลัก ซึ่งจะส่งน้ำเหลืองกลับเข้าสู่หลอดเลือดดำบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า

2. น้ำเหลือง (Lymph)

น้ำเหลืองคือของเหลวที่เกิดขึ้นจากการดูดซึมของของเหลวระหว่างเซลล์ (Interstitial Fluid) เข้าสู่หลอดน้ำเหลือง (Lymphatic Vessels) ภายในน้ำเหลืองประกอบด้วยน้ำ โปรตีน ไขมันบางส่วน (โดยเฉพาะไขมันจากทางเดินอาหารในรูปของ Chyle ในหลอดน้ำเหลืองบริเวณลำไส้) เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ (Lymphocytes) รวมถึงของเสียจากการเผาผลาญของเซลล์ต่าง ๆ

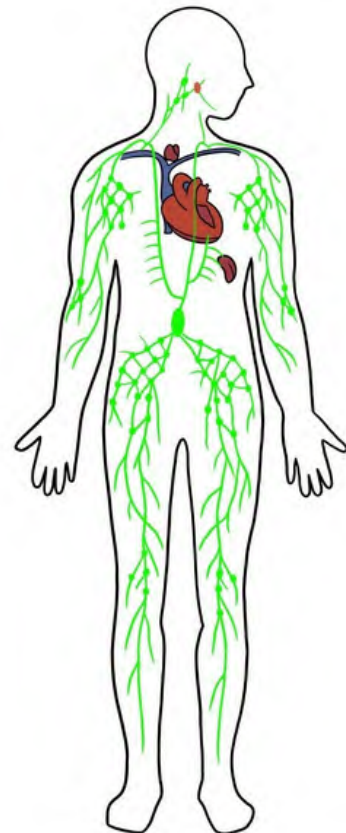
3. ต่อม้ำเหลือง (Lymph Nodes)

ต่อมน้ำเหลือง คือ โครงสร้างขนาดเล็กที่กระจายอยู่ตามแนวของหลอดน้ำเหลือง ทำหน้าที่เป็นสถานีกรองน้ำเหลือง เพื่อดักจับเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม หรือเซลล์ผิดปกติ ต่อม้ำเหลืองยังเป็นศูนย์รวมของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีบทบาทในการต่อสู้กับการติดเชื้อและสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

4. อวัยวะน้ำเหลือง (Lymphoid Organs)

อวัยวะน้ำเหลือง คือ อวัยวะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างและควบคุมภูมิคุ้มกัน เช่น

- ม้าม (Spleen): กรองเลือด ทำลายเม็ดเลือดแดงที่เสื่อมสภาพ กำจัดเชื้อโรค และช่วยกระตุ้นการตอบสนองทางภูมิคุ้มกัน
- ไทมัส (Thymus): เป็นที่พัฒนาและสุกของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดที-ลิมโฟไซต์ (T lymphocytes) โดยเฉพาะในวัยเด็ก
- ทอนซิล (Tonsils): ดักจับและทำลายเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายทางช่องปากและทางเดินหายใจส่วนต้น
- ไขกระดูก (Bone Marrow): สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด รวมทั้งเป็นแหล่งผลิตลิมโฟไซต์



หน้าที่ของระบบน้ำเหลือง

1. ควบคุมสมดุลของของเหลวในร่างกาย

ระบบน้ำเหลืองทำหน้าที่ดูดของเหลวส่วนเกินจากช่องว่างระหว่างเซลล์ (Interstitial Fluid) กลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิต เพื่อป้องกันภาวะบวม น้ำ และช่วยรักษาความดันในเนื้อเยื่อให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กำจัดของเสียและสารแปลกปลอม

ของเสียจากเซลล์ สารพิษ เชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมจะถูกลำเลียงไปพร้อมกับน้ำเหลือง ผ่านต่อมน้ำเหลือง ที่ทำหน้าที่กรองและทำลายสิ่งไม่พึงประสงค์ ก่อนส่งน้ำเหลืองกลับเข้าสู่กระแสเลือดอย่างปลอดภัย

3. สนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน

ต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะน้ำเหลืองอื่น ๆ เช่น ม้าม ไทมัส และไขกระดูก เป็นแหล่งรวมเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ช่วยตรวจจับและทำลายเชื้อโรคหรือเซลล์ผิดปกติ ระบบนี้จึงทำหน้าที่เป็นแนวป้องกันสำคัญของร่างกาย

4. ขนส่งไขมันจากระบบทางเดินอาหาร

ในลำไส้เล็ก ระบบน้ำเหลืองจะดูดซึมไขมันและวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามิน A, D, E และ K ผ่านต่อมน้ำเหลืองเล็ก ๆ ที่เรียกว่า Lacteals ซึ่งอยู่ในวิลไล (Villi) ของผนังลำไส้ ไขมันเหล่านี้จะถูกลำเลียงผ่านทางระบบน้ำเหลืองก่อนเข้าสู่กระแสเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

ประโยชน์ของการนวดระบายน้ำเหลือง

การนวดระบายน้ำเหลือง (Manual Lymphatic Drainage – MLD) เป็นศาสตร์การบำบัดที่มุ่งเน้นการกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองในร่างกาย โดยอาศัยแรงกดที่เบาเบาาร่วมกับจังหวะการเคลื่อนไหวที่ช้าและสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมการระบายของเหลวส่วนเกิน สารพิษ และของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างเป็นธรรมชาติ การนวดในลักษณะนี้นอกจากช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ยังส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายระบบของร่างกาย

หนึ่งในคุณสมบัติสำคัญของการนวดระบายน้ำเหลือง คือ การลดอาการบวม น้ำ ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของระบบไหลเวียน ภาวะหลังการผ่าตัด หรือความบกพร่องของระบบน้ำเหลือง การกระตุ้นการระบายน้ำเหลืองช่วยลดการคั่งค้างของของเหลว ลดความตึงเครียดของเนื้อเยื่อ และส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยหลังศัลยกรรมตกแต่ง การดูดไขมัน หรือการผ่าตัดมะเร็งเต้านม ซึ่งมักมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการบวมเรื้อรังและพังผืด การนวดจึงช่วยลดการเกิดพังผืดและส่งเสริมกระบวนการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ

ในด้านความงาม การนวดระบายน้ำเหลืองมีบทบาทช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองใต้ผิวหนัง ส่งผลให้ผิวพรรณดูสดใส ลดอาการบวมใต้ตา รอยคล้ำบนใบหน้า และช่วยลดการคั่งของไขมันและของเหลวในชั้นใต้ผิวหนัง ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดเซลลูไลต์ อีกทั้งยังช่วยให้ผิวมีความกระชับและยืดหยุ่นยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างและสภาพผิวอย่างปลอดภัยและอ่อนโยน

การนวดระบายน้ำเหลืองยังมีส่วนช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำเหลือง ซึ่งมีหน้าที่กรองและทำลายเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม และของเสีย เมื่อการไหลเวียนของน้ำเหลืองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เม็ดเลือดขาวสามารถกระจายไปปฏิบัติหน้าที่ได้ทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น ภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีความเครียดสะสม

สำหรับระบบประสาทและสุขภาพจิต การนวดระบายนํ้าเหลืองช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพักผ่อนและการฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องการนอนหลับ วิตกกังวล หรือมีภาวะอ่อนเพลียเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ

ในส่วนของระบบทางเดินอาหาร การนวดระบายนํ้าเหลือง โดยเฉพาะบริเวณช่องท้อง มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยให้การดูดซึมไขมันและวิตามินที่ละลายในไขมันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้ ลดอาการท้องอืด ท้องผูก และช่วยให้ระบบขับของเสียของร่างกายทำงานอย่างสมดุล

โดยสรุป การนวดระบายนํ้าเหลืองมิได้จำกัดอยู่เพียงการบำบัดเพื่อความผ่อนคลายภายนอก หากแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพเชิงลึกที่ครอบคลุมทั้งระบบไหลเวียน ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท และระบบขับถ่าย ช่วยสนับสนุนการทำงานของร่างกายให้มีความสมดุล เหมาะทั้งสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

ข้อห้ามในการนวดระบายนํ้าเหลือง

1. มะเร็งในระยะที่ยังควบคุมไม่ได้ (Active or Untreated Cancer)

ในผู้ป่วยที่ยังอยู่ระหว่างการรักษามะเร็ง หรือยังไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ การกระตุ้นการไหลเวียนของนํ้าเหลืองอาจเพิ่มความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งไปยังอวัยวะอื่นผ่านระบบนํ้าเหลืองหรือกระแสเลือด จึงควรหลีกเลี่ยงการนวดในกลุ่มนี้

หมายเหตุ: หากผู้ป่วยอยู่ในระยะพักฟื้นหลังการรักษา และได้รับคำแนะนำหรือความเห็นชอบจากแพทย์ผู้ดูแลโดยตรง จึงสามารถพิจารณาดำเนินการนวดได้เป็นรายกรณี

2. การติดเชื้อเฉียบพลัน (Acute Infection)

การนวดระหว่างที่ร่างกายมีภาวะติดเชื้อ เช่น มีไข้สูง ติดเชื้อทางเดินหายใจ แผลหนอง หรือการติดเชื้อผิวหนัง (เช่น Cellulitis) อาจเร่งให้เชื้อโรคเข้าสู่ระบบไหลเวียนเร็วขึ้น และกระจายไปยังอวัยวะสำคัญได้

3. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำลึก (Deep Vein Thrombosis)

ภาวะ DVT ถือเป็นข้อห้ามเด็ดขาดในการนวดทุกประเภท รวมถึงการนวดนํ้าเหลือง เนื่องจากการกดสัมผัส อาจทำให้ลิ่มเลือดหลุดออกจากตำแหน่งเดิม แล้วเคลื่อนตัวไปอุดตันในปอดหรือสมอง ซึ่งเป็นอันตรายร้ายแรงและอาจเสียชีวิตได้อย่างฉับพลัน

4. โรคหัวใจรุนแรง หรือโรคไตวายระยะสุดท้าย

ในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวขั้นรุนแรง หรือไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย การนวดระบายนํ้าเหลืองอาจเพิ่มปริมาณของเหลวเข้าสู่ระบบไหลเวียนเกินความสามารถของอวัยวะเหล่านี้ที่จะรองรับได้ ควรงดเว้นการนวดในกลุ่มนี้

5. ภาวะเลือดออกง่าย หรือการใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด (Anticoagulants)

ในผู้ที่มีแนวโน้มเลือดออกง่าย เช่น ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ หรืออยู่ระหว่างการใช้อยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด เช่น Warfarin, Heparin หรือ Aspirin ขนาดสูง การกดสัมผัสแม้เพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดรอยฟกช้ำหรือเลือดออกภายในเนื้อเยื่อได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงการนวดนํ้าเหลืองในกลุ่มนี้

ประวัติของการนวดระบายน้ำเหลือง

การนวดระบายน้ำเหลือง (Manual Lymphatic Drainage — MLD) มีต้นกำเนิดจากการศึกษาของ ดร. เอมีล โวเดเดอร์ และภรรยา เอสทริด โวเดเดอร์ ชาวเดนมาร์ก ทั้งสองทำงานอยู่ที่เมืองคานส์ ประเทศฝรั่งเศส ในช่วงทศวรรษที่ 1930 ซึ่งเป็นเมืองตากอากาศที่มีผู้คนมาพักผ่อนสุขภาพจำนวนมาก

ระหว่างดูแลผู้ป่วย ทั้งคู่สังเกตว่าผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื้อรัง เช่น ไส้สออักเสบ สิว หรืออาการบวมบางตำแหน่ง มักมีต่อมน้ำเหลืองโตและระบบการไหลเวียนของของเหลวในเนื้อเยื่อทำงานผิดปกติ ดร. โวเดเดอร์จึงเริ่มทดลองใช้การกดเบา ๆ และเคลื่อนไหวช้า ๆ บริเวณต่อมน้ำเหลืองและเนื้อเยื่อโดยรอบ เพื่อกระตุ้นให้ของเหลวส่วนเกินไหลเวียนดีขึ้น ผลปรากฏว่าผู้ป่วยมีอาการบวมลดลง ผิวพรรณดีขึ้น และรู้สึกสบายตัวมากขึ้น

ในปี ค.ศ. 1936 ดร. โวเดเดอร์ได้นำเสนอผลงานของเขาในการประชุมความงามนานาชาติที่กรุงปารีส ซึ่งได้รับเสียงชื่นชมจากวงการบำบัดและสุขภาพอย่างกว้างขวาง หลังจากนั้นจึงมีการพัฒนาเทคนิค MLD อย่างเป็นระบบ โดยเน้นแรงกดเบาๆ การเคลื่อนไหวที่ช้าและสม่ำเสมอ สอดคล้องกับแนวทางการไหลของน้ำเหลืองตามธรรมชาติ

ต่อมาผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคนิคนี้ให้มีความชัดเจนและมีมาตรฐานทางการแพทย์มากขึ้น เช่น Dr. Johannes Asdonk และ Dr. Albert Leduc จนปัจจุบัน MLD ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในทั้งแวดวงการแพทย์ เวชศาสตร์ฟื้นฟู และอุตสาหกรรมสุขภาพความงาม ใช้ในการดูแลผู้ป่วยหลากหลายกลุ่ม ตั้งแต่ผู้มีภาวะบวม น้ำเหลืองเรื้อรัง ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ศัลยกรรมตกแต่ง ไปจนถึงผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในระยะยาว

หลักในการนวดระบายน้ำเหลือง

การนวดระบายน้ำเหลือง (MLD) เป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยความเข้าใจทางสรีรวิทยาอย่างถูกต้อง เพราะแตกต่างจากการนวดกล้ามเนื้อทั่วไป โดยจะเน้นการกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองที่อยู่ชั้นใต้ผิวหนัง เพื่อช่วยระบายของเหลวและของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ หลักปฏิบัติสำคัญมีดังนี้

1. ใช้แรงเบา

ระบบน้ำเหลืองโดยเฉพาะหลอดน้ำเหลืองฝอย อยู่ตื้นมาก จึงต้องใช้แรงกดเบา นุ่มนวล ไม่เจ็บ ไม่ลึก แรงกดเพียงเบา ๆ พอให้ผิวหนังเคลื่อนไหวย่นๆก็เพียงพอในการกระตุ้นให้หลอดน้ำเหลืองทำงาน

2. จังหวะช้าและสม่ำเสมอ

ควรใช้จังหวะที่ช้า มั่นคง และต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับการไหลเวียนของน้ำเหลืองตามธรรมชาติ ซึ่งไม่มีหัวใจช่วยสูบ ต้องอาศัยแรงภายนอก เช่น การหายใจ กล้ามเนื้อ และแรงนวด

3. เริ่มจาก “ต้นทาง” ไปสู่ “ส่วนปลาย” (Proximal to Distal)

หลักสำคัญของการนวดน้ำเหลืองที่ต่างจากการนวดทั่วไป คือ ต้องเริ่มเปิดที่ต้นทาง นวดระบายจากท่อน้ำขนาดใหญ่ ไปหาส่วนปลาย หากเริ่มจากปลายทันที น้ำเหลืองที่ถูกระบายมาอาจติดค้าง เพราะ “ทางระบาย” ยังไม่เปิด จึงควรไล่จากต้นทางแล้วค่อยถัดไปสู่ส่วนปลายเป็นลำดับ เพื่อเปิดพื้นที่รองรับการระบาย

ความถี่และระยะเวลาในการนวดระบายน้ำเหลือง

ความถี่และระยะเวลาในการนวดระบายน้ำเหลือง ควรพิจารณาตามสภาวะและความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนี้

1. เพื่อสุขภาพทั่วไป (General Wellness)

สำหรับการดูแลสุขภาพโดยรวม เช่น ลดความเครียด เสริมการไหลเวียนโลหิต และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน แนะนำให้เข้ารับการนวดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง หากมีภาวะความเครียดสะสม หรือนั่งทำงานนาน ควรเพิ่มความถี่เป็น 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงเริ่มต้น เมื่อลดอาการได้แล้ว สามารถลดเหลือเดือนละ 1-2 ครั้งในระยะยาว ระยะเวลาในการนวดทั้งตัวใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที

2. ภาวะบวมน้ำเหลือง (Lymphedema)

ผู้ป่วยที่มีภาวะบวมน้ำเหลือง ควรเริ่มการนวดอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมอาการบวม ระยะเวลาในการนวดแต่ละครั้งขึ้นกับความรุนแรงของอาการ หากบวมแขนหรือขาข้างเดียว ใช้เวลาประมาณ 60 นาทีต่อครั้ง กรณีบวมหลายบริเวณหรือทั่วทั้งร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 90-120 นาที ในระยะเริ่มต้น (Intensive Phase) แนะนำให้นวด 3-5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์ จากนั้นเข้าสู่ระยะบำรุงรักษา (Maintenance Phase) ลดความถี่เหลือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเดือนละ 2-4 ครั้ง เมื่อควบคุมอาการได้ดีแล้ว สามารถนวดเดือนละ 1-2 ครั้ง ร่วมกับการดูแลตนเอง เช่น การพันผ้ายืดและการออกกำลังกาย

3. หลังผ่าตัด (Postoperative & Cosmetic Surgery)

ในช่วง 1-4 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด แนะนำให้เข้ารับการนวด 2-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อลดการคั่งของของเหลว ลดอาการบวม และป้องกันพังผืด หลังจากนั้นตั้งแต่นับสัปดาห์ที่ 5 เป็นต้นไป ลดความถี่เหลือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และเมื่อเข้าสู่ระยะรักษาสุขภาพสามารถลดเหลือเดือนละ 1-2 ครั้ง ระยะเวลาในการนวดแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที หากมีการผ่าตัดหลายบริเวณหรือมีอาการบวมมาก อาจเพิ่มเวลาเป็น 60-90 นาที

4. กลุ่มอาการเรื้อรังอื่น ๆ เช่น ภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ

ในกลุ่มอาการเรื้อรังอื่น ๆ การนวดช่วยลดอาการคั่งของน้ำเหลืองและลดการอักเสบ โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาทีต่อครั้ง แนะนำให้เริ่มต้นนวดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งในช่วง 4-6 สัปดาห์แรก จากนั้นลดเหลือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง และในระยะยาวนวดเดือนละ 1 ครั้งเพื่อดูสุขภาพและรักษาสมดุลของร่างกาย



ทิศทางการนวดระบายน้ำเหลือง



- 
Thoracic Duct
ท่อน้ำเหลืองทางด้านซ้าย
- 
Right Lymphatic Duct
ท่อน้ำเหลืองทางด้านขวา
- 
Cervical Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ
- 
Epitrochlear Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองข้อศอกด้านใน
- 
Axillary Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองรักแร้
- 
Inguinal Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองขาหนีบ



- 
Occipital Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองท้ายทอย
- 
Axillary Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองรักแร้
- 
Popliteal Lymph Nodes
ต่อมน้ำเหลืองเข่าด้านหลัง

ลำดับการนวดระบายน้ำเหลือง

การนวดระบายน้ำเหลือง (Manual Lymphatic Drainage - MLD) เป็นเทคนิคเฉพาะทางที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในระบบน้ำเหลือง ตลอดจนความแม่นยำในการวางตำแหน่งมือและการลงน้ำหนักอย่างเหมาะสม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง ช่วยลดการคั่งค้างของของเหลวในเนื้อเยื่อ เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย

ในหนังสือเล่มนี้ได้เรียบเรียงลำดับขั้นตอนการนวดระบายน้ำเหลืองทั้งร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการเปิดเส้นทางน้ำเหลืองส่วนกลางก่อน แล้วค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่การระบายน้ำเหลืองในแต่ละส่วนของร่างกายตามแนวทางการไหลของระบบน้ำเหลือง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดผลลัพธ์ที่ดี

ขั้นตอนการปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

ท่านอนหงาย (เริ่มการนวด)

1. การเตรียมความพร้อมก่อนนวด
2. นวดระบายน้ำเหลืองในทรวงอก
3. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณคอและศีรษะ
4. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณใบหน้า
5. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณแขนขวา
6. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณอกขวา
7. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณแขนซ้าย
8. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณอกซ้าย
9. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณท้องชั้นลึก
10. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณท้องชั้นตื้น
11. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณขา

ท่านอนคว่ำ

12. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณหลัง
13. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณสะโพก
14. นวดระบายน้ำเหลืองบริเวณขาด้านหลัง

ท่านอนหงาย (จบการนวด)

15. จบการนวดระบายน้ำเหลือง