

ศาสตร์จรู๋ขวิด แก้อาการ ตำรับโบราณ



โอภาส ใจกว้าง
ลิษา พงศ์ไพบูลย์

ศาสตร์นวดแก้อาการตำรับโบราณ

เนื้อหา: โภศาส ใจกว้าง

เรียบเรียง: ลิษา พงศ์ไพบูลย์

พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2568

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ เผยแพร่ หรือใช้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ ก็ตาม โดยไม่ได้
รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-626-783-9

(เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ)

ติดต่อ-สอบถาม



Lisa Medical Massage



@learnmassage (มี@d้วยนนะคะ)



+66 96 141 9289



สแกนได้เลยค่ะ

สารบัญ

• บทนำ	04
• 1.นวดแก้อาการมดลูกต่ำ	06
• 2.นวดแก้อาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	10
• 3.นวดแก้อาการนิ้วล็อก	21
• 4.นวดแก้อาการหูอื้อ หูดับ หูมีเสียง	31
• 5.นวดแก้อาการปวดเข่า	45
• 6.นวดแก้อาการรองช้ำ	54
• 7.นวดแก้อาการนอนไม่หลับ	59
• 8.นวดแก้อาการออฟฟิศซินโดรม	73
• 9.นวดแก้อาการข้อเท้าพลิก/ข้อเท้าแพลง	83
• 10.นวดแก้อาการเมาเรือ เมารถ เมาเหล้า	89
• 11.นวดแก้อาการปวดข้อมือ	97
• 12.นวดแก้อาการไหล่ติด	106
• บทสรุป	117

บทนำ

ศาสตร์การนวดไทยเป็นมรดกภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมายาวนาน ผ่านการเรียนรู้ ถ่ายทอด และปฏิบัติจริงของครูบาอาจารย์ในอดีต จนกลายเป็นองค์ความรู้ที่มีทั้งความละเอียดอ่อนและความลุ่มลึก หากมองในแง่พื้นฐาน หลายคนอาจรู้จักการนวดไทยเพียงเพื่อการผ่อนคลายหรือบรรเทาอาการเมื่อยล้า แต่แท้จริงแล้ว นวดไทยดำรงโบราณยังเป็นศาสตร์แห่งการบำบัดที่มีเป้าหมายเพื่อแก้ไขความเจ็บป่วย พื้นฟูสมดุลของร่างกาย และช่วยให้ผู้รับการนวดกลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ในอดีตการนวดถือเป็นการแพทย์พื้นบ้านที่อยู่คู่ชุมชนและวิถีชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด เมื่อผู้ใดมีอาการเจ็บป่วย ปวดเมื่อย จะมีหมอนวดแผนโบราณเป็นผู้ดูแลรักษา ความรู้เหล่านี้ไม่ได้จดบันทึกอย่างเป็นทางการ หากแต่ถ่ายทอดจากครูสู่ศิษย์ ผ่านการฝึกฝน การสังเกต และประสบการณ์ตรง จนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่คงอยู่มาถึงปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานที่ถ่ายทอดจากอาจารย์โอภาส ใจกว้าง ผู้คร่ำหวอดในแวดวงการนวดและการสอนมานานกว่า 20 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ด้วยประสบการณ์ที่สั่งสมจากการรักษาผู้คนหลากหลาย รวมถึงการถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนทั้งชาวไทยและต่างชาติ ทำให้เทคนิคต่าง ๆ ที่ปรากฏในเล่มนี้เป็นความรู้ที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้จริง ไม่ใช่เพียงตำราที่อ่านได้ แต่เป็นคู่มือที่นำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที

สิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่าง คือ การรวบรวมวิธีการนวดแก้อาการที่คนส่วนใหญ่มักประสบในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอาการที่พบได้บ่อย และส่งผลต่อคุณภาพชีวิต หากปล่อยทิ้งไว้อาจกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง ใช้เทคนิคที่ไม่ได้มีในตำราสอนนวดทั่วไปซึ่งสามารถช่วยทุ่นแรงหมอนวดได้เป็นอย่างดี

เทคนิคการนวดแก้อาการ 12 โรคสำคัญ ได้แก่

1. มดลูกต่ำ Uterine Prolapse
2. หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท Herniated Disc
3. นิ้วล็อก Trigger Finger
4. หูอื้อ หูดับ หูมีเสียง Tinnitus, Hearing Loss, and Ear Congestion
5. ปวดเข่า Knee Pain
6. รองเท้า Plantar Fasciitis
7. นอนไม่หลับ Insomnia
8. ออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome
9. ข้อเท้าพลิก Ankle Sprain
10. เมาเรือ เมารถ เมาเหล้า Motion Sickness
11. ปวดข้อมือ Wrist Pain
12. ไหล่ติด Frozen Shoulder

ในแต่ละบทประกอบด้วยคำอธิบายครบถ้วน ตั้งแต่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ อาการที่สามารถสังเกตได้ ข้อควรระวังที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ ไปจนถึงแนวทางการนวดที่เรียบเรียงเป็นขั้นตอนอย่างละเอียด พร้อมภาพประกอบที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้งในการบำบัดผู้ป่วยที่มาใช้บริการ หรือแม้แต่การดูแลตัวเองและคนใกล้ชิด

นอกจากจะเป็นคู่มือด้านการปฏิบัติ หนังสือเล่มนี้ยังสะท้อนเจตนารมณ์ของผู้เขียนที่ต้องการสืบสานและเผยแพร่ภูมิปัญญานวดไทยตำรับโบราณ ให้คงคุณค่าในสังคมไทย และก้าวสู่สายตาชาวโลกในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่า การนวดไทยไม่ใช่เพียงศาสตร์การรักษา แต่ยังเป็นสะพานเชื่อมโยงผู้คนเข้ากับรากเหง้าแห่งภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย

ผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จึงไม่เพียงแต่จะได้รับความรู้ แต่ยังจะได้สัมผัสกับคุณค่าของภูมิปัญญาไทยที่ผ่านการพิสูจน์มาเป็นเวลายาวนาน และเมื่อความรู้นี้ถูกนำไปใช้จริง ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้นวดและผู้รับการนวด สืบสานเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ที่ต้องการให้ศาสตร์นวดไทยยังคงอยู่และเกิดคุณูปการแก่ผู้คนรุ่นต่อไป

1. นวดแก้อาการมดลูกต่ำ

มดลูกต่ำ คือ ภาวะที่มดลูกเลื่อนต่ำลงมาในช่องคลอด เนื่องจากกล้ามเนื้อและเอ็นที่พยุงมดลูกอ่อนแรง ทำให้ไม่สามารถประคองมดลูกให้อยู่ในตำแหน่งปกติได้ ภาวะนี้พบได้บ่อยในผู้หญิงที่ผ่านการคลอดบุตรหลายครั้ง หรือมีอายุเกิน 40 ปี อาจมีตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงมดลูกโผล่พ้นปากช่องคลอด

สาเหตุ

- การคลอดบุตรหลายครั้ง โดยเฉพาะการคลอดยากหรือทารกตัวใหญ่
- การยกของหนักเป็นประจำ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดแรงดันในช่องท้อง เช่นการนวด
- วัยหมดประจำเดือน ทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงและกล้ามเนื้อหย่อน
- อ้วนหรือน้ำหนักตัวมาก ทำให้เกิดแรงกดในช่องท้อง
- อาการไอเรื้อรังหรือท้องผูกเรื้อรัง

อาการ

- รู้สึกอึดอัดหรือมีก้อนในช่องคลอด
- ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะขัด หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ปวดหลังส่วนล่างหรือบริเวณเชิงกราน
- อาจรู้สึกเจ็บหรือไม่สบายขณะมีเพศสัมพันธ์
- ในบางรายมีตกขาวหรือเลือดออกผิดปกติ

คำแนะนำทั่วไป

- แนะนำให้ทำกายบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Kegel exercise) เพื่อช่วยพยุงมดลูก
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ข้อควรระวังในการนวด

- หลีกเลี่ยงการใช้แรงกดดันมดลูกลงด้านล่าง ควรกดดันมดลูกขึ้นด้านบน
- ควรนวดขณะท้องว่าง ให้ผู้รับการนวดขับถ่ายให้เรียบร้อยก่อนเริ่มการนวด
- หากมีอาการรุนแรงแนะนำให้ส่งต่อพบแพทย์

1. โภยท้อง

วิธีการนวด

- ทาแป้งเด็กให้ทั่วหน้าท้องของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้อุ้งมือทั้งสองข้างกดบริเวณหน้าท้องด้านใกล้ตัว แล้วดันน้ำหนักเข้าหาสะดือผู้ถูกนวด จากนั้นสลับมาใช้ปลายนิ้วทั้งสี่กดบริเวณหน้าท้องฝั่งใกล้ตัว แล้วดันเข้าหาสะดือผู้ถูกนวดเช่นกัน ทำการกดสลับระหว่างอุ้งมือและปลายนิ้วอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที เมื่อครบเวลาผู้นวดเปลี่ยนตำแหน่งไปนั่งอีกด้านของผู้ถูกนวด แล้วทำการกดสลับแบบเดิมต่ออีก 30 นาที



อุ้งมือกดดันเข้าหาสะดือ



ปลายนิ้วกดดันเข้าหาสะดือ

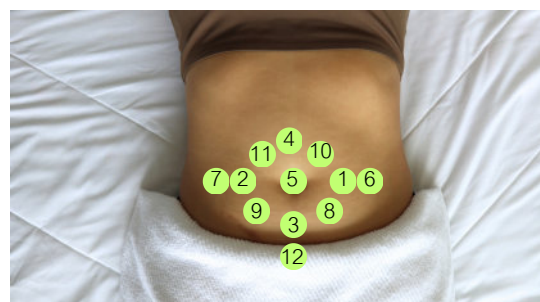
2. กดจุดหน้าท้อง 12 จุด

วิธีการนวด

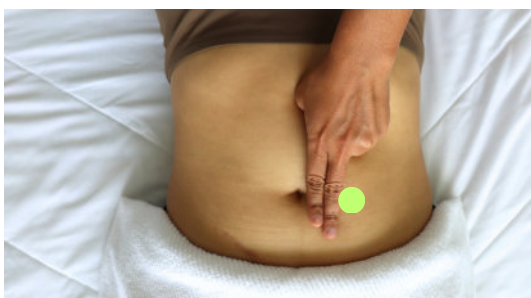
- ใช้สันมือทั้งสองข้าง กดจุดหน้าท้องที่ 1-12 โดยจุดที่ 5, 10 และ 11 กดค้างไว้จุดละ 15 วินาที จุดอื่น ๆ กดค้างไว้จุดละ 10 วินาที



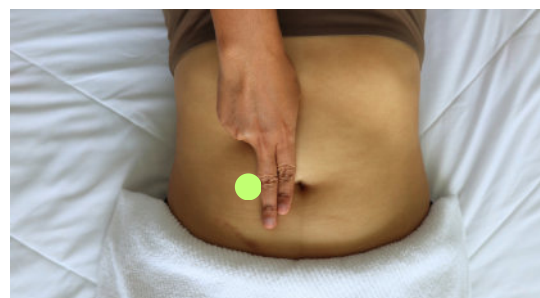
วิธีการกดจุด



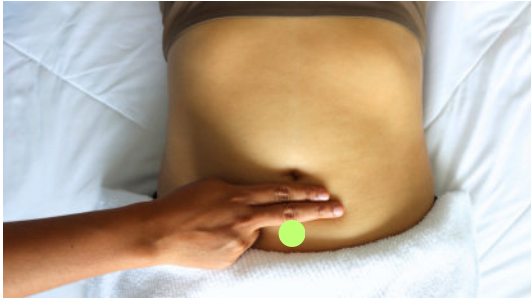
ตำแหน่ง 12 จุดหน้าท้อง



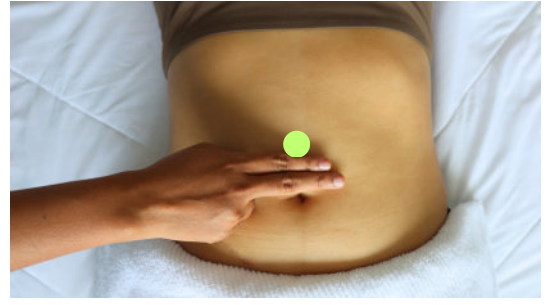
จุดที่ 1 ห่างจากสะดือมาทางซ้าย 2 นิ้วมือ



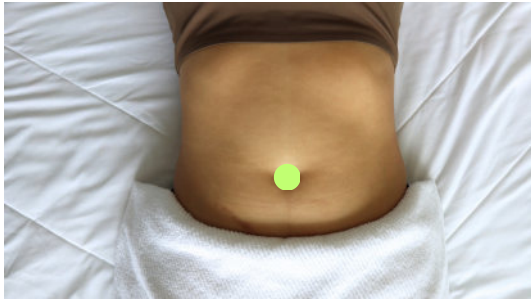
จุดที่ 2 ห่างจากสะดือมาทางขวา 2 นิ้วมือ



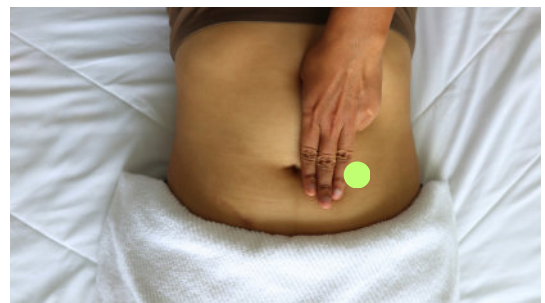
จุดที่ 3 ไตสะดือ 2 นิ้วมือ



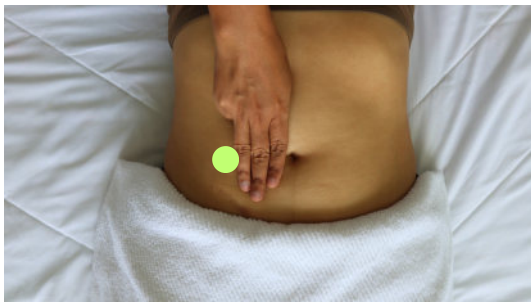
จุดที่ 4 เหนือสะดือ 2 นิ้วมือ



จุดที่ 5 กึ่งกลางสะดือ



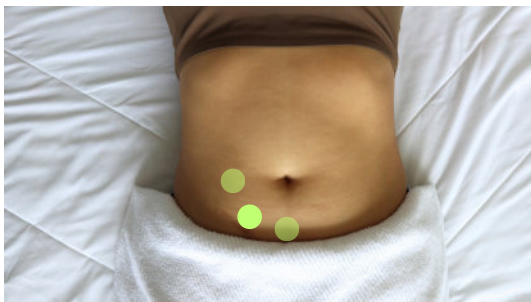
จุดที่ 6 ห่างจากสะดือมาทางซ้าย 3 นิ้วมือ



จุดที่ 7 ห่างจากสะดือมาทางขวา 3 นิ้วมือ



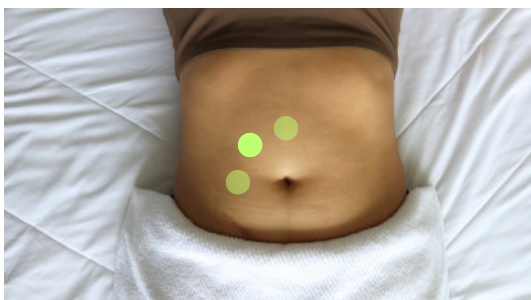
จุดที่ 8 อยู่ระหว่างจุดที่ 1 และ 3



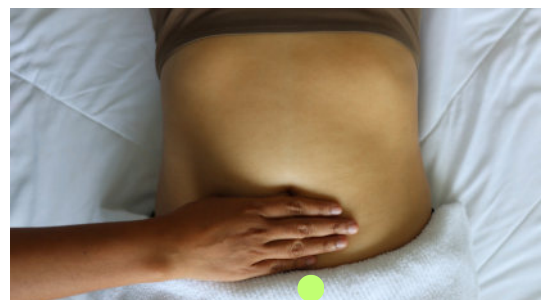
จุดที่ 9 อยู่ระหว่างจุดที่ 2 และ 3



จุดที่ 10 อยู่ระหว่างจุดที่ 1 และ 4



จุดที่ 11 อยู่ระหว่างจุดที่ 2 และ 4



จุดที่ 12 ไตสะดือ 4 นิ้วมือ

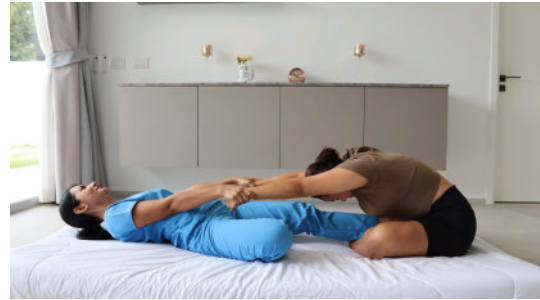
3. กดจุดหน้าท้องที่ 12 ด้วยปลายเท้า

วิธีการนวด

- ใช้ปลายเท้ากดจุดใต้สะดือ 4 นิ้วมือ พร้อมกับจับและดึงแขนทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด จากนั้นผู้นวดเอนตัวไปด้านหลังให้สุด ให้ผู้ถูกนวดก้มตัวตามการดึง หรืออาจมีผู้ช่วยดันหลังผู้ถูกนวดเพื่อช่วยให้ก้มตัวมากขึ้น ระหว่างนี้ผู้นวดออกแรงกดปลายเท้าในลักษณะงัดขึ้น กดค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ



ใช้ปลายเท้ากดจุดใต้สะดือ 4 นิ้วมือ



เอนตัวไปด้านหลังให้สุด

4. นวดหลัง

วิธีการนวด

- ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างกดสลับซ้าย-ขวาให้ทั่วแผ่นหลัง พร้อมดึงแขนทั้งสองข้างของผู้ถูกนวดไปทางด้านหลัง เน้นบริเวณสะบักและหลังล่างด้วยการใช้ปลายเท้า กดค้างไว้จุดละ 3-5 วินาที



ฝ่าเท้ากดสลับซ้าย-ขวานวดแผ่นหลัง



ขณะออกแรงกดให้ดึงแขนผู้ถูกนวดไปด้านหลัง



ปลายเท้ากดเน้นบริเวณสะบัก



ปลายเท้ากดเน้นบริเวณหลังล่าง

2. นวดแก้อาการหมอนรองกระดูก ทับเส้นประสาท

หมอนรองกระดูกสันหลังทำหน้าที่เป็นตัวรองรับแรงกระแทกและช่วยให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวได้อย่างยืดหยุ่น ภาวะหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทเกิดขึ้นเมื่อหมอนรองกระดูกส่วนใดส่วนหนึ่งเคลื่อนหรือแตก ทำให้ส่วนที่นุ่มหรือไส้ในของหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทไขสันหลัง พบได้บ่อยบริเวณหลังส่วนล่าง (L4-L5, L5-S1) เนื่องจากเป็นบริเวณที่รับน้ำหนักและแรงกดมากที่สุด อาการอาจเกิดขึ้นเฉียบพลันจากการยกของหนักผิดท่า หรือค่อย ๆ เกิดจากการเสื่อมตามอายุ

สาเหตุ

- ยกของหนักผิดท่าหรือบิดตัวกะทันหัน
- แรงกระแทกหรืออุบัติเหตุ เช่น การล้ม กระแทก หรืออุบัติเหตุทางรถยนต์
- น้ำหนักตัวมากเกินไป เพิ่มแรงกดต่อหมอนรองกระดูก
- กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องอ่อนแรง ทำให้กระดูกสันหลังรับน้ำหนักโดยตรงมากขึ้น

อาการ

- ปวดหลังส่วนล่างและปวดร้าวลงไปที่ขา
- ชา เสียวแปลบ หรือรู้สึกเหมือนมีไฟฟ้าช็อตตามแนวขา
- กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง
- อาการมักรุนแรงขึ้นเมื่อไอ จาม หรือเกร็งกล้ามเนื้อท้อง
- แนะนำพบแพทย์ในกรณีรุนแรง เช่น เมื่อมีปัญหาการควบคุมการขับถ่าย

คำแนะนำทั่วไป

- อยู่ในท่าที่ถูกต้องขณะนั่ง ยืน และยกของ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core muscle)
- หลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือก้มหลังนาน ๆ

ข้อควรระวังในการนวด

- ห้ามกดหรือกระแทกโดยตรงบนกระดูกสันหลังที่มีอาการ
- ใช้น้ำหนักเบา เน้นคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ แนวหลัง เอว และสะโพก เพื่อบรรเทาแรงดึงรั้ง
- หลีกเลี่ยงการดัดหรือยืดตัวรุนแรง เพราะอาจเพิ่มแรงกดต่อหมอนรองกระดูก
- หากมีอาการชา อ่อนแรงมากขึ้น หรือควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ควรงดนวดและแนะนำให้พบแพทย์ทันที

1. โภยท้อง

วิธีการนวด

- ทาแป้งเด็กให้ทั่วหน้าท้องของผู้ถูกนวด ผู้นวดใช้อุ้งมือทั้งสองข้างกดบริเวณหน้าท้องด้านใกล้ตัว แล้วดันน้ำหนักเข้าหาสะดือผู้ถูกนวด จากนั้นสลับมาใช้ปลายนิ้วทั้งสี่กดบริเวณหน้าท้องฝั่งใกล้ตัว แล้วดันเข้าหาสะดือผู้ถูกนวดเช่นกัน ทำการกดสลับระหว่างอุ้งมือและปลายนิ้วอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบเวลาผู้นวดเปลี่ยนตำแหน่งไปนั่งอีกด้านของผู้ถูกนวด แล้วทำการกดสลับแบบเดิมต่ออีก 15 นาที



อุ้งมือกดดันเข้าหาสะดือ



ปลายนิ้วกดดันเข้าหาสะดือ

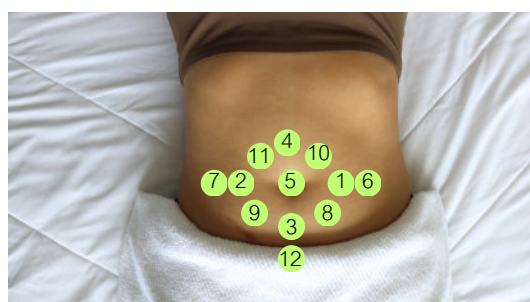
2. กดจุดหน้าท้อง 12 จุด

วิธีการนวด

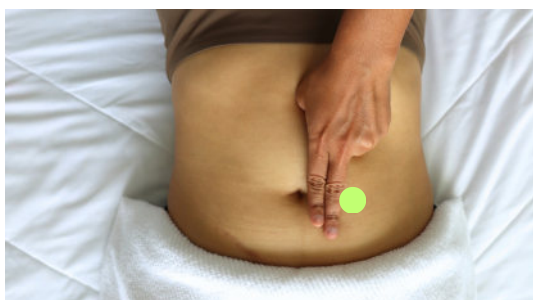
- ใช้สันมือทั้งสองข้าง กดจุดหน้าท้องที่ 1-12 โดยจุดที่ 5, 10 และ 11 กดค้างไว้จุดละ 15 วินาที จุดอื่น ๆ กดค้างไว้จุดละ 10 วินาที



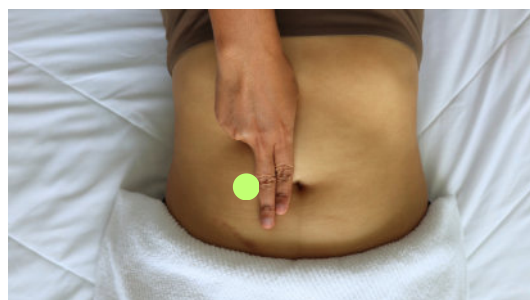
วิธีการกดจุด



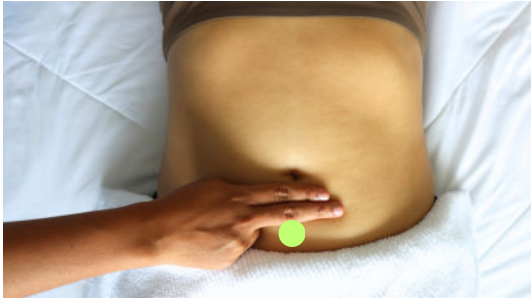
ตำแหน่ง 12 จุดหน้าท้อง



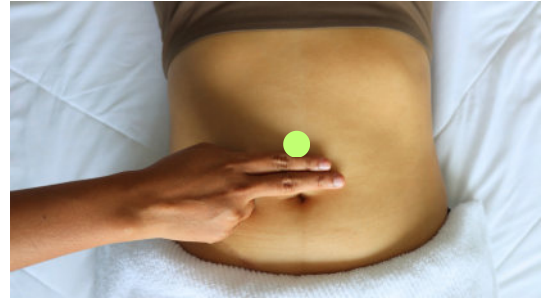
จุดที่ 1 ห่างจากสะดือมาทางซ้าย 2 นิ้วมือ



จุดที่ 2 ห่างจากสะดือมาทางขวา 2 นิ้วมือ



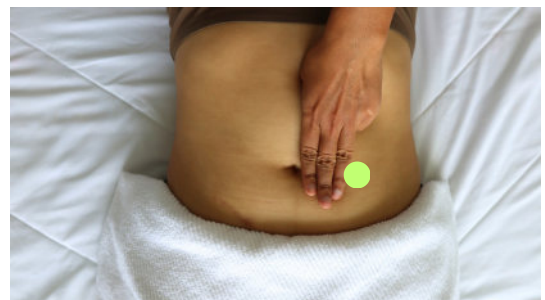
จุดที่ 3 ไตสะดือ 2 นิ้วมือ



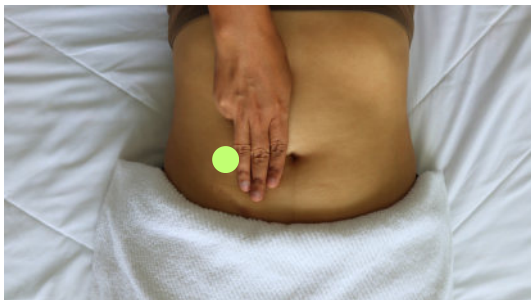
จุดที่ 4 เหนือสะดือ 2 นิ้วมือ



จุดที่ 5 กึ่งกลางสะดือ



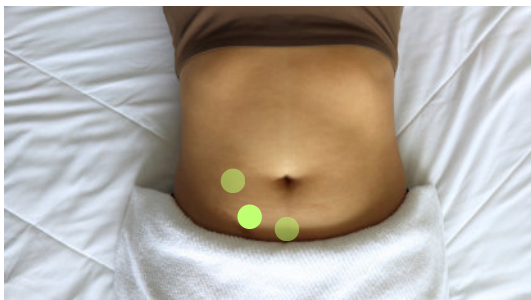
จุดที่ 6 ห่างจากสะดือมาทางซ้าย 3 นิ้วมือ



จุดที่ 7 ห่างจากสะดือมาทางขวา 3 นิ้วมือ



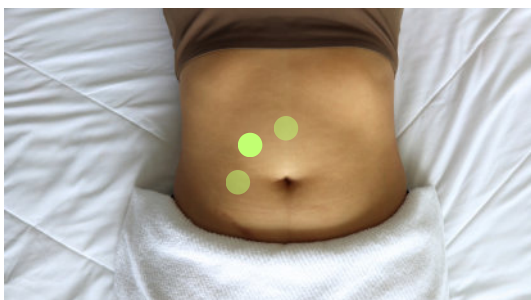
จุดที่ 8 อยู่ระหว่างจุดที่ 1 และ 3



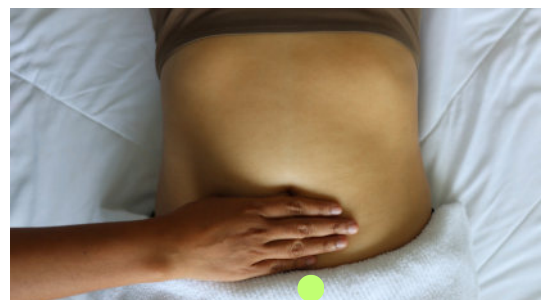
จุดที่ 9 อยู่ระหว่างจุดที่ 2 และ 3



จุดที่ 10 อยู่ระหว่างจุดที่ 1 และ 4



จุดที่ 11 อยู่ระหว่างจุดที่ 2 และ 4



จุดที่ 12 ไตสะดือ 4 นิ้วมือ