

บทที่ 2

สปา และเมดิคอล สปา

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปา

สปา (SPA) หมายถึง ศาสตร์แห่งการบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพด้วยการใช้น้ำ ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เนื่องจากในน้ำมีแร่ธาตุหลายชนิด ทั้งความร้อนและแร่ธาตุ จะช่วยกระตุ้นระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น (The International Spa Association : ISPA, 2003)

“สปา” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน “Sanus Per Acqua” มีความหมายตามตัวอักษร ดังนี้ (นันทิยา ท้าวสูงเนิน, 2548)

S = Sanus แปลว่า Health

P = Per แปลว่า Through

A = Aqua แปลว่า Water

จากการศึกษาพบว่า “สปา” หรือ “SPA” มีต้นกำเนิดมาจาก 2 แหล่งด้วยกัน (ณิชานันท์ โอิทาน, 2548) คือ

แหล่งแรก กล่าวว่า สปาเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมากกว่า 4,500 ปี ตั้งแต่บรรพบุรุษสมัย อียิปต์โบราณและยุคโรมัน โดยชาวบาบิโลเนียน ชาวอียิปต์ และชาวกรีก ได้รู้จักการบำบัดด้วยน้ำ หลายรูปแบบ เช่น น้ำร้อน น้ำเย็น และไอน้ำ รวมทั้งการหมักโคลนที่มีแร่ธาตุอุดมสมบูรณ์ รวมถึง การนวดประคบเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ฟื้นฟูจากอาการเมื่อยล้า และลดความเจ็บปวดและความตึงเครียด ทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา ช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยบางประการได้ด้วย

ส่วนอีกแหล่งหนึ่งกล่าวว่า “สปา” ได้ถือกำเนิดขึ้นในราวศตวรรษที่ 17 ที่เมือง “Spau” ซึ่งเป็นเมืองเล็ก ๆ ทางตะวันออกของประเทศเบลเยียม ตั้งอยู่แถวเทือกเขาแห่งอาร์เดนเนส (Ardennes Mountains) ซึ่งมีบ่อน้ำพุร้อนที่อุดมสมบูรณ์ด้วยแร่ธาตุและสภาพภูมิประเทศที่สวยงาม เป็นที่นิยมของบุคคลชั้นสูง ขุนนาง และทหารของยุโรป โดยชาวเมืองได้นำน้ำพุร้อนจากเทือกเขาแห่งนี้มาใช้ในการดูแลสุขภาพ เริ่มจากการดื่มหรือแช่ตัวในน้ำแร่ และการเดินในน้ำแร่ด้วยเท้าเปล่า ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย (Relax) ต่อมาเมืองนี้ได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของบ่อน้ำแร่ทั่วไป และเป็นสถานบริการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพด้วยน้ำแร่แห่งแรกของโลก

สปานอกจากจะเป็นกิจกรรมการบำบัดสุขภาพด้วยน้ำแล้ว ยังประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบริการด้านโภชนาการ การออกกำลังกายและความสวยงาม โดยเป้าหมายของ

กิจกรรมเหล่านี้ คือ การมุ่งสนองตอบความต้องการของผู้ใช้บริการที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไป โดยกิจกรรมสปาเมืองคัมภ์ประกอบที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 ดังนี้

- **รูป** จากสถานที่ซึ่งมีการสร้างบรรยากาศให้ร่มรื่น สงบ รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่นจากธรรมชาติ เช่น บ่อน้ำพุร้อน มุมสงบของป่าเขา หรือการตกแต่งสปาด้วยไม้ธรรมชาติ
- **รส** จากอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษในร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพควบคู่กันไปด้วยศาสตร์แห่งโภชนาการ
- **กลิ่น** จากการทำบำบัดด้วยพฤกษารสชาติหรือสมุนไพร เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจและวิญญาณ
- **เสียง** จากการเล่นเสียงเพลงบรรเลงมาช่วยในการผ่อนคลาย เป็นการเลี่ยงจากเสียงรบกวน มาแสวงหาความสงบในสปา เพราะเชื่อกันว่าเสียงมีพลังในการบำบัดโรค
- **สัมผัส** จากการทำบำบัดด้วยการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยอาจนำภูมิปัญญาตะวันตกมาผสมกับการนวดแผนโบราณของแต่ละท้องถิ่นก็ได้

2.2 องค์ประกอบของสปา

ตามคำนิยามของสมาคมสปาระหว่างประเทศ (ISPA) “สปา” ควรประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการ ได้แก่

- 1) **น้ำ (Water)** นำมาทำเป็นส่วนประกอบในการบริการ และการตกแต่งสถานที่
- 2) **การบำรุง (Nourishment)** เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร
- 3) **การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement Exercise & Fitness)** การเคลื่อนไหวที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 4) **การนวด (Touch and Massage)** ถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ เป็นการสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ที่ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
- 5) **การทำบำบัดร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body Mind & Spirit)** กิจกรรมที่บูรณาการความสัมพันธ์ระหว่างกาย ความคิด จิตใจ จิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
- 6) **ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics)** การบำรุงรักษาความงามด้วยผลิตภัณฑ์ที่ขีพพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่าง ๆ
- 7) **สถานที่ตั้ง (Environment)** ประกอบด้วย สภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดีที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

- 8) การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจในเวลาที่ได้พักผ่อน และมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย
- 9) เวลา และจังหวะของชีวิต (Time, Space & Rhythms) เป็นการใช้เวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ โดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ
- 10) ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

สมาคมสปาแห่งประเทศไทยจึงได้กำหนดมาตรฐานขั้นต่ำให้ธุรกิจสปาที่มีบริการอย่างน้อย 2 ใน 4 ประเภท ดังนี้

1. การนวดเพื่อสุขภาพโดยใช้ศาสตร์การนวด
2. บริการดูแลสุขภาพด้วยน้ำโดยใช้ศาสตร์การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ
3. บริการดูแลสุขภาพโดยใช้ศาสตร์ในการใช้อุณหภูมิในการดูแลสุขภาพ
4. บริการสุขภาพด้วยศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือก

2.3 ประเภทของสปา

การแบ่งประเภทของการให้บริการสปาจะสามารถแบ่งออก 2 กลุ่ม (ชลลดา พงศ์สุธีนิเวศ, 2547; นันทิยา ท้าวสูงเนิน, 2548; สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2549; วรินทร์ หงสกุล (2546 อ้างถึงในนิชานันท์ โอทาน, 2548))

2.3.1 กลุ่มที่ 1. แบ่งสปาตามรูปแบบการให้บริการ เป็นบริการหลักในสปาที่เป็นต้นแบบของสปาทั้งหมด สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- **หัตถบำบัด หรือการบำบัดด้วยมือ** คือ การนวดด้วยมือ ถูนำมาใช้ในสปาเกือบทุกแห่ง เพราะการนวดถือเป็นจุดเด่นของคนไทยที่ได้รับการยอมรับ โดยการนวดสัมผัสกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้รับการผ่อนคลาย ปรับปรุงระบบการไหลเวียนของโลหิต การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ช่วยในการสลายอาหารและกำจัดของเสีย รวมถึงบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ เช่น การปวดหลัง การนวดที่มีในสปา ได้แก่ การนวดแบบไทย การนวดหน้า การนวดฝ่าเท้า หรือการนวดด้วยสมุนไพร และน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
- **วาริบำบัด (Hydrotherapy)** หรือการบำบัดด้วยน้ำ โดยการใช้น้ำกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวด โดยมีอยู่ 2 รูปแบบที่ได้รับความนิยมมาก คือ วาริบำบัดที่

อยู่กับการออกกำลังกายได้น้ำ และวารีบำบัดที่อยู่กับสปา ซึ่งทั้งหมดมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต กำจัดเซลล์ผิว และช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

- **พฤกษบำบัด หรือ สุนทรบำบัด (Aromatherapy)** เป็นการนำกลิ่นของพืชพรรณธรรมชาติที่มีคุณสมบัติในการบำบัด เข้ามาช่วยสร้างความรู้สึกละมุนผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย เช่น กระดังงา ลาเวนเดอร์ โดยการนำน้ำมันที่ได้มานวดตัว หรือเผาไฟให้เกิดกลิ่นหอมสำหรับใช้สูดดม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยกระตุ้นสมองที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ลดสารพิษในกระแสโลหิตและเซลล์ผิว เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และช่วยให้ร่างกายและสมองสดชื่นแจ่มใส สำหรับสุนทรบำบัดยังสามารถแบ่งออกเป็นประเภทย่อย ๆ ได้อีก คือ

- 1) สุนทรบำบัดเพื่อการรักษาโรค (Complementary Aromatic Medicine) ประกอบด้วย จิตบำบัด สุขภาพองค์รวม และการแพทย์
- 2) สุนทรบำบัดเพื่อความงาม (Beauty and Aesthetic Aromatherapy)

นอกจากการแบ่งสปาตามรูปแบบการให้บริการข้างต้นแล้ว ผู้ประกอบการบางรายอาจจัดให้มีบริการอื่น ควบคู่กันไปด้วย อาทิเช่น

โภชนาบำบัด เป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นอาหารจากธรรมชาติ พืชผักปราศจากเนื้อสัตว์และสารเคมี

ออกกำลังกายบำบัด มีหลายรูปแบบ ได้แก่ แอโรบิก โยคะ ไทเก๊ก

ดนตรีบำบัด เป็นการใช้เสียงเพลงและดนตรีเพื่อผ่อนคลาย และยกระดับจิตใจ

2.3.2 กลุ่มที่ 2. แบ่งสปาตามรูปแบบของ ISPA เป็น 7 ประเภท คือ

- **Hotel and Resort Spa** : เป็นสปาที่ตั้งอยู่ในโรงแรมหรือรีสอร์ทในแหล่งท่องเที่ยวหรือสถานที่พักตากอากาศ บริการหลัก ได้แก่ การออกกำลังกาย การนวด การอบตัว เพื่อรองรับผู้มาพักแรมที่ต้องการใช้บริการสปาเพื่อผ่อนคลาย
- **Destination Spa** : เป็นสปาที่ให้บริการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพอย่างครบวงจร เน้นการพำนักระยะยาวเพื่อทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ มีบริการห้องพักและสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ใช้บริการจะเข้าพักและร่วมกิจกรรมภายใต้โปรแกรมที่จัดเตรียมไว้
- **Day Spa** : เป็นสปาที่ดำเนินการได้ตามที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า หรือสนามบิน มีรูปแบบการให้บริการที่สะดวก รวดเร็ว เน้นการเสริมความงาม และ

การผ่อนคลาย ใช้เวลาสั้น 1- 5 ชั่วโมง จึงไม่จำเป็นต้องมีห้องพักสำหรับผู้ใช้บริการ มักตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ หรือย่านธุรกิจ

- **Medical Spa** : เป็นสปาที่นำธรรมชาติบำบัดมาใช้ควบคู่ศาสตร์ทางการแพทย์ และใช้เครื่องมือแพทย์บางอย่าง และอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ ส่วนใหญ่มักตั้งอยู่ในโรงพยาบาล หรือคลินิก จึงเป็นสปาที่เน้นเชิงการแพทย์มากกว่า
- **Mineral Spring Spa** : เป็นสปาตามแหล่งท่องเที่ยวที่ใช้น้ำแร่ หรือน้ำพุร้อนตามธรรมชาติเพื่อการบำบัดโดยเฉพาะ
- **Cruise Ship Spa** : เป็นสปาบนเรือสำราญที่บริการหลายรูปแบบ ทั้งการบำบัดรักษา การนวด อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ใช้บริการผ่อนคลาย
- **Club Spa** : เป็นสถานบริการสปาที่ผสมกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ด้านการนวด อบไอน้ำ อบเซาน่า มักมีขนาดเล็กจึงไม่มีห้องพักให้บริการ แต่จะจัดไว้เป็นส่วนหนึ่งของสถานบริหารร่างกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health Club) เพื่อบริการสมาชิกที่ต้องการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย

2.4 สปาในประเทศไทย

สปาในประเทศไทยมีการนำหลักการหรือศาสตร์บำบัดด้านต่าง ๆ มาผสมผสานกับการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพด้วยน้ำ อาทิเช่น การรักษาด้วยแพทย์แผนไทย หรือการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมมาใช้ในการบำบัด ทำให้สปาในประเทศไทยมีความแตกต่างจากสปาในต่างประเทศ

ธุรกิจสปาเกิดขึ้นในเมืองไทยในช่วงปี 2536 โดยในช่วงแรกสปาถูกตั้งอยู่ในโรงแรมหรู เช่น ซีวาศรม โรมแรมโอเรียลเต็ล และโรงแรมบันยันทรี ซึ่งยังไม่เป็นที่รู้จักกันในสังคมไทยมากนัก เพราะมีราคาแพง ต่อมาเมื่อเศรษฐกิจขยายตัว สปาจึงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น ทำให้สปามีการขยายตัวออกไปตามสถานที่ท่องเที่ยว รีสอร์ท และธุรกิจเพื่อสุขภาพและความงาม

ในปี 2544 ธุรกิจสปาในเมืองไทยได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจของไทยฟื้นตัว ทำให้ผู้บริโภคหันมาใช้จ่ายเพื่อสุขภาพมากขึ้น ซึ่งงานวิจัยของวัชรภรณ์ อักษรแหลม (2547) พบว่า สปาส่วนใหญ่ในเมืองไทยมักอยู่ตามที่พักตากอากาศและโรงแรม กลุ่มลูกค้าเป้าหมายมีทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ

ตารางที่ 2.1 จำนวนผู้ให้บริการสปาในประเทศไทยในปี 2548¹ (ราย)

Type of Spa	Spa Visits	%
Hotel & Resort Spa	1,316,630	28.53%
Destination Spa	9,230	0.20%
Day Spa	3,176,373	68.83%
Medical Spa	112,368	2.44%
Total	4,614,601	100.00%

2.5 เมดิคอล สปา (Medical Spa)

เมดิคอลสปา (Medical Spa) เป็นสปาที่ให้บริการด้านสุขภาพเชิงบูรณาการโดยนำธรรมชาติบำบัดมาใช้ควบคู่กับการผสมผสานการแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก และใช้เครื่องมือแพทย์บางอย่าง ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น

จากการที่สปาทั่วไปในประเทศกำลังย่างเข้าสู่ยุคอิมิตัว เพราะมีการเพิ่มขึ้นของสปาอย่างต่อเนื่อง บวกกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่ผันผวน ทำให้กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้บริการจำนวนมาก เริ่มตระหนักถึงการที่จะใช้บริการสปา ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ด้วยการสร้างเมดิคอล สปา (Medical Spa) ที่คนไทยยังรู้จักไม่กว้างขวางนัก โดยเมดิคอลสปาจะเน้นการจับกลุ่มลูกค้าวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และกลุ่มเกษียณเป็นหลัก

ปัจจุบันธุรกิจเมดิคอล สปา มีอยู่ 20-30 รายทั่วประเทศ (ข้อมูล ณ เดือนกันยายน 2548) โดยส่วนใหญ่อยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล เช่น เอส เมดิคอล สปา เมดิคอล สปา โรงพยาบาลกรุงเทพสยามเซนต์คาร์ลอส โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ และโรงพยาบาลนครธน เป็นต้น

ข้อแตกต่างของสปาทั่วไปกับเมดิคอล สปา คือ สปาทั่วไปมีเพียงบริการพื้นฐานของสปา เช่น การนวด การอบ วารีบำบัด การใช้น้ำมันหอมระเหยหรือสมุนไพร โดยไม่มีแพทย์ดูแล ขณะที่เมดิคอลสปา คือ สปาที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลและรักษาโดยเป็นการรวมสปาและการแพทย์เข้าด้วยกัน มีเครื่องมือแพทย์มาประกอบการรักษาเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของโรค ตลอดจนการเลือกใช้ศาสตร์ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ทั้งนี้จากแนวโน้มที่ผู้บริโภคมีการดูแลรักษาสุขภาพโดยธรรมชาติบำบัดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้คนในวัย 30-60 ปี มีการศึกษารับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีกำลังในการใช้จ่าย เป็นกลุ่มคนที่ป้องกันก่อน

¹ ที่มา : เซนต์คาร์ลอส เมดิคอลสปา

เจ็บป่วย รู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น ส่งผลให้ เมดิคอล สปา ซึ่งจะเป็นสปาที่มีการนำเทคโนโลยีทางการแพทย์มาผนวกเข้ามาให้บริการเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ มีโอกาสที่จะสามารถขยายตัวได้อีก เนื่องจากยังไม่มีผู้ประกอบการแบบเต็มรูปแบบ

แม้ว่าเมดิคอล สปา จะเป็นสปาที่มีโอกาสเติบโต แต่การดำเนินธุรกิจก็ไม่ได้ง่ายเหมือนสปาทั่วไป เพราะมีข้อจำกัดที่จะต้องยื่นขอใบอนุญาตสถานพยาบาลก่อน ส่งผลให้เมดิคอล สปา ส่วนใหญ่จึงเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่เปิดธุรกิจเองหรือร่วมกลุ่มกันดำเนินธุรกิจ

ปัจจุบันเมดิคอล สปา ถูกนำไปผสมผสานกับสปาประเภทอื่น ๆ เพื่อเพิ่มตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ เช่น ชีวาศรม ซึ่งเป็น เมดิคอล สปา ในรูปแบบของ เดสทินเนชั่น สปา หรือ เฮลท์แลนด์ เป็น เมดิคอล สปา ในรูปแบบของ เดย์ สปา เป็นต้น ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่าคำจำกัดความสั้นๆ ของ เมดิคอล สปา² ก็คือ “สปาที่เปิดให้บริการทางการแพทย์โดยนำธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับบริการทางการแพทย์” นั่นเอง

2.6 กายภาพบำบัด

กายภาพบำบัดถือเป็นกิจกรรมย่อยประเภทหนึ่งในเมดิคอล สปา เพราะกายภาพบำบัดเป็นบริการทางการแพทย์ที่ดูแลโดยนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ประกอบวิชาชีพตามมาตรฐานของกองการประกอบโรคศิลปะตามกฎหมายของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งนักกายภาพบำบัดเป็นแพทย์เฉพาะทางกระดูกและข้อ และระบบประสาท

กายภาพบำบัด (Physical Therapy หรือ Physio Therapy) เป็นวิชาชีพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน รักษา และจัดการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ที่เกิดจากภาวะของโรคในทุกช่วงของชีวิต กายภาพบำบัดจะกระทำโดยนักกายภาพบำบัด (PT) หรือผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด (Physical Therapy Assistant) ภายใต้การดูแลและแนวทางของนักกายภาพบำบัด

นักกายภาพบำบัดจะใช้ประวัติทางการแพทย์ และข้อมูลจากการตรวจร่างกาย เพื่อประกอบการวินิจฉัยและให้การรักษา ถ้าหากว่าจำเป็น นักกายภาพบำบัดอาจจะต้องอาศัยข้อมูลหรือผลจากห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ การศึกษาภาพถ่ายทางรังสี และการตรวจวินิจฉัยทางไฟฟ้า เช่น การตรวจคลื่นกล้ามเนื้อไฟฟ้า เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคได้ดียิ่งขึ้น

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดนั้นค่อนข้างกว้าง นักกายภาพบำบัดต้องศึกษาเพิ่มเติมในขอบเขตที่ลึกลงไปให้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ซึ่งความเชี่ยวชาญที่เป็นที่รู้จักมีดังนี้

² ฝ่ายวิจัย ธนาคารกรุงศรีอยุธยาจำกัด (มหาชน), สปา...ธุรกิจที่น่าจับตามอง หน้า 20

- **กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ (Geriatric)** ซึ่งเป็นโรคที่มักจะเกิดขึ้นเมื่อคนก้าวเข้าสู่วัยชรา เช่น โรคข้ออักเสบ ภาวะกระดูกบาง โดยกายภาพบำบัดในผู้สูงอายุจะช่วยผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ลดอาการปวด และเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย
- **กายภาพบำบัดด้านระบบประสาท (Neurological)** จะดูแลเฉพาะผู้ป่วยที่มีภาวะโรค หรือความผิดปกติทางระบบประสาท โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน การบาดเจ็บของเส้นประสาทหลัง รวมทั้งภาวะอ่อนแรง ที่นักกายภาพบำบัดจะรักษาเพื่อเพิ่มพัฒนาการในส่วนที่เสียไป
- **กายภาพบำบัดระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Orthopedic)** นักกายภาพบำบัดจะทำการวินิจฉัย รักษา ภาวะความผิดปกติหรือบาดเจ็บในส่วนของระบบกล้ามเนื้อกระดูก นักกายภาพบำบัดมักทำการรักษาผู้ป่วยที่เกิดอาการบาดเจ็บเฉียบพลันจากกีฬา ข้อเสื่อม การช้ำ หรือเคลื่อนข้อต่อ การประคบร้อน/เย็น การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า
- **กายภาพบำบัดในผู้ป่วยเด็ก (Pediatric)** เป็นการตรวจหาปัญหาสุขภาพและความผิดปกติตั้งแต่กำเนิดถึงเด็กวัยรุ่น ตั้งแต่พัฒนาการของระบบกล้ามเนื้อประสาท ระบบกระดูก และภาวะโรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังจากการคลอดแล้ว ผู้ป่วยส่วนหนึ่งของนักกายภาพบำบัดในเด็ก คือ เด็กที่มีการพัฒนาการล่าช้า และเด็กที่สมองพิการแต่กำเนิด

2.7 การนวดเพื่อสุขภาพ

การนวดเพื่อสุขภาพ หมายถึง การนวดเพื่อบำบัดและผ่อนคลาย เช่น การนวดแผนไทย การนวดประคบ การนวดเพื่อสุขภาพเป็นศิลปะในการรักษาที่ใช้สัญชาตญาณโดยใช้ปลายนิ้วมือ การกดคลึง ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของน้ำเหลือง ทำลายการแข็งตัวที่เกิดขึ้นในเส้นใยของกล้ามเนื้อ ช่วยลดและระงับความเจ็บปวด

การนวดสามารถผ่านลงไปลึกจากผิวหนังถึงกล้ามเนื้อ หรืออาจจะถึงกระดูก และการนวดที่ดี ที่ประณีต จะกดลึกลงไปจนถึงจุดที่ถูกต้อง ซึ่งการนวดนี้เรียกกันว่า "การนวดแบบโอสติก" (oristic) หรือ "การนวดโดยสัญชาตญาณ" แต่จะเรียกกันให้ง่ายว่า "นวดเพื่อสุขภาพ" การนวดเพื่อสุขภาพใช้รักษาคนไข้โดยรวมมากกว่าที่จะพุ่งเป้าไปยังส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย

ทัศนคติและการสื่อสารในระหว่างการนวดเพื่อสุขภาพของผู้ให้และผู้รับมีความสำคัญสูงสุดต่อการรักษา โดย "ผู้รับ" จะต้องผ่อนคลายและพองอยู่ที่สัมผัสที่ได้รับ ขณะที่ "ผู้ให้" หรือ "ผู้นวด" จะต้องพองและมีทัศนคติที่ดีในการรักษาด้วยการนวดอย่างสูงสุดเช่นกัน ขณะทำการนวดให้

คอยถามผลการนวดว่ารู้สึกดีหรือไม่ และควรหลีกเลี่ยงการสื่อสารด้วยวาจา เพราะการพูดจะดึงสมาธิออกจากมือ สำหรับการนวดที่กดเข้าและเป็นจังหวะมากเท่าใดก็จะทำผู้ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น

ผลดีของการนวดเพื่อสุขภาพ

- ผลดีทางร่างกาย

ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพิ่มระดับฮีโมโกลบิน การไหลเวียนของน้ำเหลืองสะดวกขึ้น และช่วยยึดข้อต่อกระดูก

- ผลดีทางจิตใจ

นอกจากการนวดจะช่วยลดความเครียดและความกระวนกระวายแล้ว ยังช่วยเพิ่มสติสัมปชัญญะให้อีกด้วย โดยเฉพาะตามส่วนของร่างกายที่เคยมีความรู้สึกชา "ขาดตอน" เมื่อท่านทราบว่าการขาดตอนอยู่ที่ใดแล้ว ท่านก็สามารถที่จะปรับปรุงร่างกายให้ดีขึ้น และสามารถสร้างภาพลักษณ์ของตนเพื่อลบล้างจุดอ่อนนั้นได้

การนวดสามารถช่วยระบายพลังที่เสียเพราะความเครียดออกไป และเปลี่ยนนิสัยอันเป็นกิริยาและปฏิกิริยาซึ่งเป็นนิสัยเรื้อรังได้ การนวดก่อให้เกิดผลดีต่อกิริยาท่าทางและการแสดงสีหน้าในการนวด อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่สุดต่อสภาวะจิต เป็นการยากที่จะบรรยายถึงผลที่ได้จากการนวด เพราะเป็นการพูดถึงสิ่งที่อยู่ภายใน คือ "พลังชีวิต" โดยรวมส่วน แทนที่จะกล่าวแยกส่วน