

บทบาทของการนวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์ :

การทบทวนวรรณกรรมและแนวทางการพัฒนาในการดูแลสุขภาพ

The Role of Thai Traditional Massage from Wat Pho: A Literature Review and Development Guidelines for Healthcare

ธัญนันท์ ยอนวงศ์* | Thanainan Yonwong

โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน ฯ (วัดโพธิ์), ประเทศไทย;

Wat Phra Chetuphon Traditional Medicine School (Wat Pho), Thailand

*Corresponding author email: Sathapon.yonwong@gmail.com

Abstract

This research aims to review the literature on Wat Pho Thai massage, a traditional practice recognized by UNESCO as an Intangible Cultural Heritage of Humanity. The study draws on various sources related to Wat Pho Thai massage, focusing on its therapeutic applications, stimulation of the Sen Sib Line, body balance adjustment, and health promotion based on Thai traditional medicine principles. It also examines massage techniques, pressure application, muscle stretching, and the use of herbs to enhance therapeutic effects.

The review found that Wat Pho Thai massage effectively relieves pain, increases muscle flexibility, and stimulates blood circulation, making it suitable for alleviating muscle aches, back pain, and headaches. Additionally, it aids in stress reduction and mental health improvement through relaxation achieved by pressure and stretching techniques. The findings suggest that this massage offers a natural, drug-free alternative treatment, aligning with the growing trend toward natural health care practices.

Furthermore, the research presents recommendations for developing training curricula to meet international standards and supports further experimental studies to confirm the therapeutic efficacy of Wat Pho Thai massage for health and well-being, ensuring its value is preserved and passed on to future generations.

Keywords: Wat Pho Thai Massage, Sen Sib Line, Healthcare

Received: January 14, 2025 Revised: March 10, 2025 Accepted: April 29, 2025

<https://doi.org/>

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ ซึ่งเป็นศาสตร์ดั้งเดิมที่ได้รับการยอมรับจากยูเนสโกในฐานะมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ โดยศึกษาแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ เน้นการใช้งานเชิงบำบัด การกระตุ้นเส้นประสาทสืบ การปรับสมดุลร่างกาย และการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดแพทย์แผนไทย รวมถึงวิธีการนวด เทคนิคการกด การยืดกล้ามเนื้อ และการใช้สมุนไพรเพื่อเสริมการรักษา จากการศึกษาพบว่า การนวดแผนไทยวัดโพธิ์มีประสิทธิผลในการบรรเทาปวด เพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ซึ่งเหมาะสำหรับการรักษาอาการปวดเมื่อยหลังและศีรษะ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านการผ่อนคลายโดยการกดและยืดกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการนวดนี้เป็นทางเลือกการรักษาแบบธรรมชาติและไม่ใช้ยา เหมาะสมกับแนวโน้มการดูแลสุขภาพที่กลับสู่วิถีธรรมชาติ นอกจากนี้ การวิจัยยังนำเสนอข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับมาตรฐานสากล และสนับสนุนการวิจัยเชิงทดลองเพิ่มเติม เพื่อยืนยันประสิทธิผลของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ในด้านการรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ ให้ศาสตร์นี้คงคุณค่าและส่งต่อไปยังคนรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: การนวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์, เส้นประสาทสืบ, การดูแลสุขภาพ

บทนำ

ศาสตร์การนวดแผนไทยเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทยที่ถูกถ่ายทอดผ่านกาลเวลาหลายร้อยปี โดยการนวดแผนไทยไม่ได้เป็นเพียงแค่การบำบัดร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยในอดีต หลักการและวิธีการนวดถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้คนที่ฟื้นฟูสุขภาพจากความเหนื่อยล้า ความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บได้ โดยอาศัยการสัมผัส การกดจุด และการยืดกล้ามเนื้อ รวมถึงการใช้เทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อปรับสมดุลของพลังงานในร่างกาย หลักการสำคัญของการนวดแผนไทยอยู่ที่การรักษาแบบองค์รวม ซึ่งหมายความว่า ไม่เพียงแต่รักษาอาการปวดและบำบัดส่วนที่เจ็บปวดในร่างกาย แต่ยังมุ่งเน้นที่การฟื้นฟูและสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และพลังงานในร่างกายควบคู่กัน โดยแนวคิดพื้นฐานในแพทย์แผนไทยคือการไหลเวียนของพลังงานผ่านเส้นลมปราณหรือ “เส้นประสาทสืบ” ซึ่งเชื่อกันว่ามีความสำคัญต่อสุขภาพ การนวดตามแนวเส้นนี้ช่วย

กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและพลังงานในร่างกาย และช่วยลดความเครียด (Juntongjin, N., 2019) นอกจากนี้ การนวดแผนไทยยังถูกนำมาใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่แค่การรักษา แต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การนวดเพื่อป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน หรือ การนวดเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังจากการออกกำลังกายหนัก การนวดแผนไทยมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด การคลายกล้ามเนื้อ และการขับสารพิษออกจากร่างกาย การนวดช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในปัจจุบันการนวดแผนไทยไม่ได้เป็นที่ยอมรับแค่ในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังได้รับความสนใจจากนานาชาติ เนื่องจากมีประโยชน์ทางการบำบัด และส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน งานวิจัยหลายฉบับแสดงให้เห็นว่า การนวดแผนไทยช่วยบรรเทาอาการปวด ลดความเมื่อยล้า และช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ที่ได้รับการนวด นอกจากนี้ การนวดยังช่วยลดความเครียดและสร้างความสมดุลทางจิตใจ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย การศึกษาพบว่า การนวดช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีและลดความเครียด (Wongtanasanti, S., Sriton, P., & Kumpai, S., 2020) การนวดแผนไทยยังสามารถนำมาใช้ร่วมกับการรักษาในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบำบัด เช่น การนวดเพื่อฟื้นฟูหลังผ่าตัดหรือหลังจากการรักษาอาการบาดเจ็บ นอกจากนี้ ยังมีการนำการนวดแผนไทยไปปรับใช้ในอุตสาหกรรมสุขภาพ เช่น สปาและศูนย์สุขภาพที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นการพัฒนาศาสตร์การนวดให้เข้ากับวิถีชีวิตและความต้องการของคนยุคปัจจุบัน

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม หรือที่รู้จักกันในนาม “วัดโพธิ์” ถือเป็นแหล่งกำเนิดของการนวดแผนไทยที่มีชื่อเสียง วัดโพธิ์ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็น “มรดกความทรงจำโลก” เนื่องจากเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย รวมถึงการนวดแผนไทย (Chayaput, C., Pothitan, R., & Prasertsuk, R., 2022) โดยเฉพาะการนวดเส้นประธานสิบ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของศาสตร์การนวดที่วัดโพธิ์พัฒนาขึ้นเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและรักษาอาการเจ็บปวด (UNESCO., 2011) การนวดเส้นประธานสิบเป็นการนวดตามแนวเส้นลมที่เชื่อว่ามีผลต่อการไหลเวียนของพลังงานในร่างกายและอวัยวะภายใน เมื่อเกิดการอุดตันของเส้นลม อาจทำให้เกิดอาการปวดหรือเจ็บป่วย การนวดตามแนวเส้นประธานสิบจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและส่งเสริมสุขภาพ (Sirikrai, P., & Sinlapasorn, T., 2020) ในปัจจุบัน การนวดแผนไทยได้รับความนิยมนำมาขึ้น

ในระดับสากล โดยเฉพาะการนวดแบบวัดโพธิ์ที่มีการนำไปใช้ในสถานประกอบการด้านสุขภาพต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความจำเป็นในการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเพื่อสังเคราะห์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อส่งเสริมให้ศาสตร์การนวดแผนไทยยังคงเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาที่ยั่งยืนและมีประสิทธิภาพในอนาคต (Chayaput, C., Pothitan, R., & Prasertsuk, R., 2022)

ก่อนหน้านี้มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการนวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์ เช่น งานของ ธนัยนันท์ ยันวงศ์ และคณะ (2568) ซึ่งศึกษาผลของการนวดแผนไทยต่อพิสัยการเคลื่อนไหวของหลังส่วนล่างในผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรัง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการนวดสามารถช่วยเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวและลดอาการปวดได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวมุ่งเน้นเฉพาะพิสัยการเคลื่อนไหวของหลังโดยไม่ได้ศึกษาถึงกลไกทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท และผลกระทบต่อกล้ามเนื้อ ดังนั้น การศึกษานี้มีเป้าหมายเพื่อขยายขอบเขตของงานวิจัยเดิม โดยมุ่งเน้นไปที่ผลของการนวดวัดโพธิ์ต่อระบบไหลเวียนโลหิต การทำงานของระบบประสาท และกระบวนการคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นประเด็นที่ยังไม่มีการศึกษามาก่อน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ทบทวนแนวทางการนวดจากตำราวัดโพธิ์และประเมินประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งในด้าน การบรรเทาอาการปวดเมื่อย การกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม รวมถึงการวิเคราะห์แนวทางในการประยุกต์ใช้การนวดในบริบทปัจจุบัน โดยการพิจารณาความสอดคล้องและข้อแตกต่างกับการรักษาและการนวดในปัจจุบัน เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ใช้บริการในยุคปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งเน้นการศึกษาจากตำราและเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการนวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์ เพื่อนำมาสังเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการนวด เทคนิคการนวด และผลลัพธ์ทางสุขภาพ

1. รูปแบบการศึกษา การศึกษาวิจัยนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นวิธีการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการ
 - 1.1 สังเคราะห์องค์ความรู้ด้านศาสตร์การนวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์
 - 1.2 ประเมินแนวทางการนวดและเทคนิคการรักษา โดยอ้างอิงจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.3 วิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การนวด
2. กลุ่มตัวอย่างและแหล่งข้อมูล กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้ประกอบด้วยตำราและเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ ซึ่งรวมถึง
 - 2.1 ตำรานวดแผนไทยศาสตร์วัดโพธิ์ที่ได้รับการยอมรับ
 - 2.2 เอกสารจารึกทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวด
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของการนวดแผนไทยต่อสุขภาพ
 - 2.4 บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับประเทศและสากล
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การนวดแผนไทยวัดโพธิ์
 - 3.2 งานวิจัยที่เผยแพร่ในวารสารวิชาการและผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
 - 3.3 เอกสารที่มีข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการนวด เทคนิค และผลลัพธ์ต่อสุขภาพ
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 4.1 สืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ได้รับการยอมรับ เช่น ฐานข้อมูลวิชาการ ห้องสมุด และตำราโบราณ
 - 4.2 เลือกเอกสารที่เกี่ยวข้องตามเกณฑ์คัดเลือกที่กำหนด
 - 4.3 ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่ได้รับการยอมรับทางวิชาการ
5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในการสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและตำรา โดยกระบวนการวิเคราะห์ประกอบด้วย
 - 5.1 การจำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่ ได้แก่ 1) ประวัติและหลักการของศาสตร์การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ 2) เทคนิคการนวด (การกดจุด การยืดเส้น การประคบสมุนไพร ฯลฯ) 3) ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการนวด

5.2 การสังเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อสรุปแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม

5.3 การประเมินความถูกต้องของข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และอ้างอิงตามหลักฐานทางวิชาการ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการนวดไทยวัดโพธิ์

เทคนิคการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ เป็นการนวดที่เน้นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและระบบน้ำเหลืองเพื่อส่งเสริมการฟื้นฟูร่างกาย คลายกล้ามเนื้อ และปรับสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยอาศัยความรู้เรื่องเส้นประธานสิบและการใช้แรงในการกด ยืด ดัด และบีบ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เทคนิคสำคัญประกอบด้วยการกดเส้นประธานสิบ โดยใช้แรงกดจากนิ้วหัวแม่มือ ข้อศอก หรือฝ่ามือ ลงบนเส้นประธานสิบที่เชื่อมโยงกับอวัยวะภายในและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การกดบริเวณหลัง ขา และแขน ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลดความตึงเครียด และบรรเทาอาการปวด การกดเส้นนี้ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปยังเนื้อเยื่อที่มีการใช้งานหนักได้ดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อยและทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

นอกจากนี้ การดัดและยืดกล้ามเนื้อเป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่สำคัญในการนวดวัดโพธิ์ ใช้แรงจากนิ้วมือ ข้อศอก และแขนในการดัดและยืดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณขา สะโพก และหลัง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น ลดอาการปวด และช่วยปรับสมดุลโครงสร้างของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงและทนทาน ลดการบาดเจ็บจากการใช้งานหนัก เทคนิคการบีบและคลายก็เป็น การนวดที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและการขจัดของเสียในกล้ามเนื้อ โดยใช้ฝ่ามือ และนิ้วมือในการบีบและคลายบริเวณกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น บริเวณไหล่ ต้นคอ และขา ช่วยลดการสะสมของกรดแลคติก ลดอาการปวดและอักเสบ และผ่อนคลายความตึงเครียด

การกดไล่ตามเส้นประธานสิบยังเป็นเทคนิคที่เชื่อมโยงกับการทำงานของอวัยวะภายใน โดยการกดตามแนวเส้นประธานสิบที่เชื่อมโยงกับระบบประสาทส่วนพาราซิมพาเทติก เช่น บริเวณหน้าท้องและหลังส่วนล่าง ซึ่งช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย กระตุ้นการทำงานของ

ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบน้ำเหลือง ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดในบริเวณอวัยวะภายในดีขึ้น ลดอาการท้องอืดและอาการทางระบบย่อยอาหาร

การยืดกล้ามเนื้อส่วนบน เช่น กล้ามเนื้อไหล่และแขน ก็เป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่ช่วยลดอาการปวดเรื้อรังในกล้ามเนื้อส่วนบน การใช้แรงยืดเบา ๆ ในกล้ามเนื้อไหล่และสะบักช่วยลดการตึงเครียด เพิ่มการไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อส่วนบน ลดอาการปวดที่มักเกิดจากการนั่งทำงานนาน ๆ และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ ส่วนการนวดด้วยการคลายความตึงเครียดโดยการลูบไล้บริเวณที่ต้องการผ่อนคลาย เช่น ต้นคอหรือสะโพก จะทำให้ระบบประสาทตอบสนอง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

เทคนิคการนวดแผนไทยวัดโพธิ์จึงครอบคลุมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยอาศัยหลักการของกายวิภาคและสรีรวิทยา ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพิ่มการไหลเวียนของเลือด และช่วยปรับสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจมีความสมดุล เทคนิคการนวดไทยวัดโพธิ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. เทคนิคการกด (Pressing) การกดบนจุดต่าง ๆ ของเส้นประธานสิบที่เชื่อมโยงกับเส้นประสาทและกล้ามเนื้อหลัก เช่น บริเวณหลัง ขา และคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือ ข้อศอก หรือฝ่ามือในการกดลงไปทีกล้ามเนื้อโครงสร้างหลัก (Muscle Mass) และเส้นประสาทที่ผ่านกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อทราพีเซียส (Trapezius) และกล้ามเนื้อคอ (Sternocleidomastoid) การกดเหล่านี้ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองไปยังบริเวณที่ถูกกด ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของของเสียและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. เทคนิคการดัด (Stretching) เทคนิคการดัดจะใช้นิ้วมือและฝ่ามือเพื่อดึงและยืดกล้ามเนื้อสำคัญ เช่น กล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps) กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus Maximus) และกล้ามเนื้อขา (Gastrocnemius) การดัดข้อต่อ เช่น ข้อเข่า (Knee Joint) ข้อศอก (Elbow Joint) และสะโพก (Hip Joint) ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่น ทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissues) มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ลดการตึงตัวที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งานหนัก

3. เทคนิคการยืด (Elongating) การยืดกล้ามเนื้อส่วนบน เช่น กล้ามเนื้อหลัง (Latissimus Dorsi) และกล้ามเนื้อรอบสะบัก (Rhomboid) รวมถึงการยืดกล้ามเนื้อแกนกลาง เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominals) ช่วยให้โครงสร้างของกล้ามเนื้อเหล่านี้ผ่อนคลาย ทำ

ให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น ลดอาการปวดตึง และเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อส่วนที่ถูกใช้งานมากในชีวิตประจำวัน

4. เทคนิคการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) การใช้ฝ่ามือ ข้อศอก หรือปลายนิ้วในการกดและบีบกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อต้นคอ (Levator Scapulae) กล้ามเนื้อไหล่ (Deltoid) และกล้ามเนื้อสะบัก (Rhomboids) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดจากการใช้งานหนัก การกดและบีบเหล่านี้ยังช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดการหดและคลายตัวซ้ำ ๆ ส่งผลดีต่อการไหลเวียนของโลหิตและระบบประสาท

5. เทคนิคการใช้แรงกดแบบนุ่มนวล (Gentle Pressure) ใช้แรงกดแบบนุ่มนวลในบริเวณที่บอบบางหรือใกล้กับข้อต่อ เช่น ข้อศอก (Elbow Joint) ข้อเข่า (Knee Joint) และข้อเท้า (Ankle Joint) ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของเนื้อเยื่อรอบข้อต่อ เช่น เส้นเอ็น (Tendons) และพังผืด (Fascia) การกดแบบนุ่มนวลนี้มีผลในการกระตุ้นการสร้างน้ำไขข้อ และช่วยป้องกันการเกิดการอักเสบในข้อต่อ ช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างนุ่มนวลมากขึ้น

6. เทคนิคการกดไล่เส้นประธานสิบ (Tracing Lines) การกดไล่ตามเส้นประธานสิบช่วยกระตุ้นเส้นประสาทที่เชื่อมโยงกับอวัยวะภายใน เช่น การกดบริเวณหน้าท้อง (Abdomen) ที่เชื่อมโยงกับระบบย่อยอาหาร หรือการกดเส้นในบริเวณหลังที่สัมพันธ์กับระบบทางเดินหายใจ การกดนี้ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะส่วนพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic System) ทำงานดีขึ้น ช่วยให้ระบบอวัยวะภายในทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. เทคนิคการบีบและคลาย (Compressing and Releasing) การบีบแล้วคลายกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อรอบข้อต่อ เช่น ข้อสะโพก (Hip Joint) ข้อเข่า และข้อเท้า ทำให้การไหลเวียนเลือดในเส้นเลือดฝอย (Capillaries) เพิ่มขึ้น การบีบคลายช่วยกระตุ้นการฟื้นฟูเนื้อเยื่อโดยการนำออกซิเจนและสารอาหารเข้ามาหล่อเลี้ยง ลดอาการบวมและช่วยให้เนื้อเยื่อที่อยู่รอบข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น

ส่วนที่ 2 ผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลกระทบของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ต่อสุขภาพมีความครอบคลุมและเป็นประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งด้านกายภาพและจิตใจ การนวดตามเทคนิคของวัดโพธิ์ที่เน้นการกด ยืด ดัด และการบีบ มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดและสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงเนื้อเยื่อและเซลล์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ลดการสะสมของของเสียและ

กรดแลคติกในกล้ามเนื้อ จึงช่วยลดอาการเมื่อยล้าหลังจากการใช้งานกล้ามเนื้ออย่างหนัก ผลที่ได้คือการฟื้นฟูและผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

การนวดที่เน้นการตัดและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีผลช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมที่ใช้แรงหนักหรือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังช่วยปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง ทนทานต่อการใช้งาน ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระและสมดุล

การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ยังมีผลดีต่อระบบประสาท โดยเฉพาะการกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นส่วนที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและฟื้นฟู ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสงบ ช่วยลดความเครียดและความตึงเครียดในระบบประสาท การนวดในลักษณะนี้ส่งผลให้ฮอร์โมนความเครียดอย่างคอร์ติซอลลดลง ส่งเสริมการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย เช่น เซโรโทนินและเอ็นดอร์ฟิน ช่วยให้ผู้ใช้บริการรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และลดระดับความวิตกกังวล การนวดจึงมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มั่นคง ส่งผลให้ระบบประสาทและระบบอวัยวะภายในทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากการช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลแล้ว การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ การนวดที่ผ่อนคลายช่วยให้ระบบประสาทส่วนกลางสงบลง ส่งผลให้การนอนหลับมีคุณภาพดีขึ้น ลดอาการนอนไม่หลับ และช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนและฟื้นฟูอย่างเต็มที่ในช่วงการนอน การนวดที่กระตุ้นระบบไหลเวียนน้ำเหลืองยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงในการต่อต้านเชื้อโรคและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ ดังนั้น การนวดแผนไทยวัดโพธิ์จึงเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีผลดีทั้งทางกายและใจ ปรับสมดุลการทำงานของร่างกาย ลดความเครียด และส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ผลกระทบต่อสุขภาพ มีรายละเอียดดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การนวดตามเส้นประธานสิบกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและระบบน้ำเหลือง (Lymphatic System) โดยการเพิ่มแรงดันในหลอดเลือดบริเวณที่ทำกรนวด ซึ่งทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังเนื้อเยื่อทั่วร่างกายได้อย่างเพียงพอ ผลกระทบนี้ช่วยลดอาการอักเสบที่อาจเกิดจากการไหลเวียนเลือดที่ไม่สมบูรณ์และช่วยส่งเสริมการกำจัดของเสียออกจากเซลล์อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. บรรเทาอาการปวด การนวดที่เน้นการกดและยืดกล้ามเนื้อที่มีผลกระทบต่อเส้นใยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ช่วยลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและเพิ่มการยืดหยุ่น การกระตุ้นที่เกิดขึ้นระหว่างการนวดยังส่งผลให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดตามธรรมชาติ ลดการรับรู้ความเจ็บปวด (Pain Perception) และช่วยให้รู้สึกสบายขึ้นอย่างชัดเจน

3. ปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ การนวดที่เน้นการกดจุดและการคลายจุด ความตึงเครียดช่วยส่งเสริมการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความผ่อนคลาย เช่น ซีโรโทนิน (Serotonin) และโดปามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้รู้สึกสงบ การกระตุ้นนี้ส่งผลให้สมองและร่างกายทำงานร่วมกันอย่างสมดุล ช่วยลดระดับความเครียดสะสมและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

4. กระตุ้นระบบประสาทและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ การนวดตามเส้นประสาทสืบซึ่งสอดคล้องกับการกระตุ้นเส้นประสาทเฉพาะจุด สามารถกระตุ้นการตอบสนองทางสรีรวิทยาของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะในส่วนพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย ความตึงเครียดลดลง และการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น เนื่องจากระบบประสาทนี้ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ

5. เพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ การตัดและการยืดที่ถูกต้องตามเทคนิคควัดโพธิ์ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการตึงเครียดของข้อต่อหรือกล้ามเนื้อจากการใช้งานประจำ

6. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การนวดช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยลดระดับคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดที่มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง นอกจากนี้ การเพิ่มการไหลเวียนของเลือดช่วยเพิ่มการหมุนเวียนของเม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่สำคัญในการป้องกันเชื้อโรคและลดโอกาสในการติดเชื้อ ผลลัพธ์นี้ทำให้การนวดมีบทบาทในการสนับสนุนสุขภาพอย่างยั่งยืน

ส่วนที่ 3 ข้อห้ามในการนวด (Absolute Contraindications)

การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ควรหลีกเลี่ยงในผู้ที่มีภาวะบาดเจ็บรุนแรงของกระดูกและข้อต่อ เช่น กระดูกหัก ข้อต่อเคลื่อน หรือกล้ามเนื้อฉีกขาด เพราะอาจทำให้บาดเจ็บเพิ่มเติม

นอกจากนี้ ผู้ที่มีโรคติดเชื้อหรืออักเสบเฉียบพลัน เช่น การติดเชื้อทางเดินหายใจและไข้สูง ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาจทำให้การอักเสบลุกลาม สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ หรือป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉียบพลัน เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือผู้ที่เพิ่งผ่าตัดหัวใจ ควรงดนวด เนื่องจากการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดอาจเป็นอันตราย สตรีมีครรภ์ในไตรมาสแรกและผู้มีภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ ก็ควรหลีกเลี่ยง รวมถึงผู้มีหลอดเลือดโป่งพองหรืออักเสบ เนื่องจากอาจเกิดการแตกของหลอดเลือด ข้อห้ามในการนวดมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรงของกระดูกและข้อต่อ ห้ามนวดในผู้ที่มีภาวะกระดูกหัก ข้อต่อเคลื่อน หรืออาการบาดเจ็บที่รุนแรงในกระดูกหรือข้อต่อ เนื่องจากการนวดอาจทำให้กระดูกและข้อต่อมีการเคลื่อนที่หรือเกิดการบาดเจ็บเพิ่มเติม

2. ผู้ที่มีโรคติดเชื้อและการอักเสบเฉียบพลัน ไม่ควรนวดในบริเวณที่มีการอักเสบหรือมีการติดเชื้อ เช่น ติดเชื้อในทางเดินหายใจหรือมีไข้สูง เพราะอาจทำให้การอักเสบและการติดเชื้อลุกลามมากขึ้น

3. ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอย่างควบคุมไม่ได้ การนวดที่กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จึงห้ามนวดในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการควบคุม โรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท

4. ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉียบพลัน หลีกเลี่ยงการนวดในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดหัวใจตีบ หรือเพิ่งผ่านการผ่าตัดหัวใจ เนื่องจากการนวดอาจทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

5. สตรีมีครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกและผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อน ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการนวดเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อทารก และห้ามนวดในผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนในครรภ์ เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ

6. ผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดโป่งพองหรือหลอดเลือดอักเสบ การนวดอาจกระตุ้นให้หลอดเลือดมีความดันสูงขึ้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ในผู้ที่มีภาวะโป่งพองของหลอดเลือด

ส่วนที่ 4 ข้อควรระวังในการนวด (Precautions)

การนวดแผนไทยวัดโพธิ์ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ที่มีภาวะสุขภาพเฉพาะ เพื่อให้การนวดปลอดภัย โดยในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน ควรใช้น้ำหนักมือที่เบา โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลังและสะโพก เนื่องจากกระดูกเปราะบาง ผู้ที่มีผิวแพ้ง่ายหรือ

แผลเปิดควรหลีกเลี่ยงการนวดในบริเวณที่ผิวหนังระคายเคือง สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ การนวดอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดหรือเวียน จึงควรใช้เทคนิคเบา ๆ และแผ่ระวังอาการ ผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหารควรหลีกเลี่ยงการนวดทันทีหลังอาหาร ควรรอ 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานตามปกติ การนวดใกล้กับต่อมน้ำเหลืองอักเสบ เช่น คอหรือรักแร้ ควรหลีกเลี่ยงการกดเพื่อป้องกันการอักเสบที่ลุกลาม ผู้ที่มีเส้นเลือดอุดตันหรือเส้นเลือดเปราะ ควรระวังการกดหรือบีบแรง ส่วนผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ไต หรือโรคตับ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนการนวด ข้อควรระวังในการนวด มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน ควรใช้น้ำหนักมือที่นุ่มนวลและหลีกเลี่ยงการกดแรง โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลังและสะโพก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อที่เปราะบาง
2. ผู้ที่มีแผลเปิด หลีกเลี่ยงการนวดบริเวณที่มีผื่นแดง แผล หรือผิวหนังบอบบาง เพื่อป้องกันการระคายเคืองและการติดเชื้อ
3. ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ การนวดอาจทำให้ความดันโลหิตลดต่ำ ลงได้ จึงควรแผ่ระวังอาการหน้ามืดของผู้รับบริการ และเลือกใช้เทคนิคการนวดแบบเบา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตลดต่ำเกินไป
4. ผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการนวดหลังการรับประทานอาหารทันที เพราะอาจทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ ควรเว้นช่วงหลังอาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมง ก่อนการนวด
5. การนวดใกล้บริเวณต่อมน้ำเหลืองที่อักเสบ หากต่อมน้ำเหลืองมีอาการอักเสบ เช่น ที่คอหรือรักแร้ ควรหลีกเลี่ยงการกดบริเวณใกล้เคียง เพราะอาจกระตุ้นการอักเสบและทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น
6. การใช้แรงกดในบริเวณที่มีเส้นเลือดอุดตันหรือมีปัญหาเส้นเลือดฝอย ควรระมัดระวังการนวดบริเวณที่มีเส้นเลือดอุดตันหรือเส้นเลือดฝอยที่เปราะบาง หลีกเลี่ยงการกดหรือบีบแรง เพื่อไม่ให้เกิดการแตกหรือซ้ำของเส้นเลือด
7. การนวดในผู้ที่มีภาวะโรคเรื้อรัง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนการนวดสำหรับผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไต และโรคมะเร็ง เพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนหรือผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อสังเกตเพิ่มเติมในการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ พบว่าการนวดนี้มีจุดเด่นในด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกระตุ้นระบบประสาทและการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เทคนิคการกด การยืด และการบีบที่ใช้ อย่างระมัดระวังและมีจังหวะช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียด ลดอาการเมื่อยล้า โดยเฉพาะในผู้ที่ต้องทำงานที่มีการใช้งานกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ หรือผู้ที่นั่งทำงานนาน ๆ

ข้อสังเกตเพิ่มเติมพบว่า ผู้ที่ได้รับการนวดอย่างต่อเนื่องมักจะมีคามยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในกิจวัตรประจำวัน การนวดที่เน้นการยืดและดัดยังช่วยให้ร่างกายมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ที่ได้รับการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ยังรู้สึกถึงความสงบและสมดุลทางจิตใจ ลดอาการเครียดและวิตกกังวล เนื่องจากการนวดช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น เซโรโทนินและเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีผลให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

จากการสังเกตพบว่าการนวดตามเทคนิคของวัดโพธิ์ยังช่วยส่งเสริมการนอนหลับ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับไม่สนิท การนวดช่วยให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายสงบและผ่อนคลาย การนวดนี้จึงเป็นวิธีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีขึ้นจากความเหนื่อยล้าในชีวิตประจำวัน และเพิ่มคุณภาพชีวิตโดยรวม

อย่างไรก็ตาม ข้อสังเกตเพิ่มเติมสำหรับการนวดในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเฉพาะ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือภาวะกระดูกพรุน จำเป็นต้องพิจารณาความเหมาะสมก่อนการนวดอย่างละเอียด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ การใช้น้ำหนักมือที่เหมาะสมและการประเมินสภาพร่างกายของผู้รับบริการเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเสมอ ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อสังเกตเพิ่มเติม มีรายละเอียดดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเครียด จากการสังเกตพบว่าการกดและการยืดกล้ามเนื้อในท่านวดวัดโพธิ์ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทที่ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย เช่น เซโรโทนิน (Serotonin) และเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) การหลั่งสารเหล่านี้สัมพันธ์กับการลดระดับฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล) และเพิ่มการรับรู้ความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีหลักฐานสนับสนุนจากงานวิจัยทางระบบประสาทที่ชี้ว่าการกระตุ้นกล้ามเนื้อและเส้นประสาทช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทส่วนกลางและเพิ่มความรู้สึกสงบ

2. การกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต การนวดที่เน้นการกดตามเส้นประธานสิบช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต โดยการเพิ่มแรงดันในหลอดเลือดฝอย (Capillaries) ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวกขึ้น ซึ่งผลลัพธ์นี้ช่วยให้เซลล์ได้รับออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อฟื้นตัวเร็วขึ้น และยังส่งผลเชิงบวกต่อระบบลิมฟาติก (Lymphatic System) ที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียในร่างกาย งานวิจัยทางสรีรวิทยายืนยันว่าการนวดสามารถเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตและลดการสะสมของของเสียที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ การดัดและการยืดที่ใช้ในการนวดแผนไทย วัตโพธิ์ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่ออย่างเป็นธรรมชาติ การยืดกล้ามเนื้อช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนและอีลาสตินในเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissues) ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีงานวิจัยที่ชี้ว่าเทคนิคการยืดที่ถูกต้องช่วยปรับโครงสร้างของเนื้อเยื่อให้สามารถรับน้ำหนักและแรงกดได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างคล่องตัว

4. การฟื้นฟูสุขภาพในผู้ที่มีอาการเรื้อรัง การนวดที่เน้นการผ่อนคลายช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง (Chronic Pain Syndrome) และโรคข้ออักเสบ (Arthritis) การนวดช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินและช่วยลดการรับรู้ความเจ็บปวด ผลการศึกษาหลายชิ้นระบุว่าผู้ป่วยที่ได้รับการนวดที่ผ่อนคลายมีระดับความเจ็บปวดลดลง และความเครียดลดลง ซึ่งอาจช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดได้ในบางกรณี

5. ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก การกดแบบนุ่มนวลในบริเวณกล้ามเนื้อหลักและจุดกดบนเส้นประธานสิบช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ซึ่งเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกาย การกระตุ้นนี้ส่งผลให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจลดลง ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบการฟื้นฟูของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น หลักฐานทางประสาทวิทยาชี้ว่าการนวดที่กระตุ้นระบบนี้จะช่วยปรับสมดุลของร่างกายและลดความเครียดในระยะยาวได้

6. ข้อควรระวังในการนวดในผู้ที่มีภาวะเฉพาะ ในผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) หรือปัญหาข้อต่อ ควรระมัดระวังในการกดและดัดเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ การใช้น้ำหนักมือที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อกระดูกและเนื้อเยื่อที่

เพราะบางได้ จึงควรใช้แรงนวดที่เหมาะสมและปรึกษาแพทย์ก่อนการนวดเสมอ มีการศึกษาทางการแพทย์ที่สนับสนุนข้อควรระวังนี้ โดยชี้ว่าการนวดที่ไม่เหมาะสมในผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนอาจเพิ่มความเสี่ยงของการแตกหักของกระดูก

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ โดยเน้นการบำบัดผ่านการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท และการคลายกล้ามเนื้อ เพื่อวิเคราะห์ถึงประโยชน์ทางการแพทย์ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

เทคนิคการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ ประกอบด้วยเทคนิคการกด การยืด การดัด และการบีบ ซึ่งมีผลในการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยเทคนิคการกดบนเส้นประธานสิบจะเน้นการกระตุ้นเส้นประสาทที่เชื่อมโยงกับอวัยวะต่าง ๆ และช่วยลดอาการปวดทางกายภาพ การนวดที่เน้นการยืดและดัดช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ และฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ใช้งานหนัก โดยหลักการเหล่านี้มีความสอดคล้องกับหลักสรีรวิทยาและกายวิภาคศาสตร์ที่ยืนยันว่าการกระตุ้นระบบประสาทมีส่วนช่วยเพิ่มการผลิตเ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารระงับปวดตามธรรมชาติ (Juntongjin, N., 2019)

ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ พบว่าการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้น ลดการสะสมของกรดแลคติก ลดความเมื่อยล้าหลังการใช้งานกล้ามเนื้อหนัก นอกจากนี้ การนวดที่เน้นการกดและบีบยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Field (2014) ที่แสดงให้เห็นว่าการนวดช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) และส่งเสริมสุขภาพจิต (Wongtanasanti, S., Sriton, P., & Kumpai, S., 2020)

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน โรคหัวใจที่ไม่เสถียร ความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้ควบคุม และการติดเชื้อเฉียบพลันเป็นกลุ่มที่ต้องหลีกเลี่ยงการนวด เนื่องจากการนวดอาจเพิ่มความเสี่ยงและกระตุ้นให้อาการรุนแรงขึ้น การปฏิบัติตามข้อควรระวัง เช่น การใช้น้ำหนักมือที่เหมาะสมในกลุ่มผู้สูงอายุ และการตรวจสอบสภาพร่างกายผู้รับบริการก่อนเริ่มการนวด จะช่วยให้การนวดปลอดภัยและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

อภิปรายผล

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ ในการดูแลสุขภาพ ทั้งในด้านการบำบัดอาการทางร่างกายและการส่งเสริมสุขภาพจิต การนวดวัดโพธิ์ เน้นการนวดตามแนวเส้นประธานสิบ โดยใช้เทคนิคการนวด เช่น การกด การคลึง การดึง การตัด และการยืดกล้ามเนื้อ ร่วมกับการกดจุด เพื่อปรับสมดุลธาตุทั้งสี่ ได้แก่ 1) ธาตุดิน คือ มั่งสัง (กล้ามเนื้อ) นหารู (เส้นเอ็น) 2) ธาตุน้ำ คือ โลหิตตั้ง (เลือด) 3) ธาตุลม คือ อุทงคมาวาตา (ลมพัดจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน) อังคมังคานูสารีวาตา (ลมพัดทั่วกาย) 4) ธาตุไฟ คือ สันตปัคคี (ไฟอุ่นกาย) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนย์นันท์ ยนวนงศ์ และคณะ (2568) ที่ศึกษาผลของการนวดวัดโพธิ์ต่อพิสัยการเคลื่อนไหวของหลังส่วนล่างในผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรัง โดยพบว่า การนวดช่วยเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังและลดอาการปวดได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวมุ่งเน้นไปที่ประสิทธิภาพของการนวดในเชิงกายภาพเท่านั้น ในขณะที่การศึกษานี้ขยายขอบเขตไปสู่ผลกระทบของการนวดต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท และกลไกการบรรเทาอาการปวดในเชิงสรีรวิทยา

การศึกษานี้พบว่า การกดจุดและการยืดกล้ามเนื้อตามแนวเส้นประธานสิบ ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดและระบบน้ำเหลือง ทำให้ร่างกายสามารถลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังเนื้อเยื่อได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้กระบวนการฟื้นฟูของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กลไกนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วันเพ็ญ ปานยิ้ม และคณะ (2554) ที่ระบุว่า การกดจุดสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของหลอดเลือด และลดอาการบวมจากการคั่งค้างของของเหลวในร่างกาย Mendell, L. M. (2014) พบว่า ผลของการนวดต่อระบบประสาทยังพบว่า การกดจุดและการกระตุ้นตัวรับความรู้สึกที่ผิวหนังช่วยยับยั้งสัญญาณปวดที่ส่งไปยังสมองตามกลไกของทฤษฎี Gate Control Theory ซึ่งช่วยลดการรับรู้ความเจ็บปวด ผู้ที่ได้รับการนวดพบว่า มีระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลง ซึ่งอาจเป็นผลจากการหลั่งสารสื่อประสาท เช่น เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) เซโรโทนิน (Serotonin) และโดพามีน (Dopamine) ที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายและความสุข การค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Campbell TS et al. ที่แสดงให้เห็นว่าการนวดสามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียด

นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้ยืนยันว่าการใช้เทคนิคการนวดวัดโพธิ์ช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่นและลดอาการตึงตัวของเนื้อเยื่ออ่อน ซึ่งช่วยปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

ผู้ที่ได้รับการนวดสามารถเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสนับสนุนผลการศึกษาของ ธนย์นันท์ ยันวงศ์ และคณะ (2568) ที่กล่าวถึง ผลของการยืดกล้ามเนื้อในการเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวและลดอาการปวดในกลุ่มผู้ที่มีปัญหากล้ามเนื้อเรื้อรัง ผลของการนวดต่อสุขภาพจิตยังพบว่า การบำบัดด้วยการสัมผัสจากการนวดอาจช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยและช่วยให้สมองหลังสารที่ช่วยควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการนวดรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของการแพทย์องค์รวมที่มองว่าการรักษาทางกายและจิตใจควรดำเนินไปพร้อมกัน

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ยังพบว่าแนวทางการนวดอาจต้องปรับให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเฉพาะบุคคล เนื่องจากบางกรณีอาจมีข้อจำกัด เช่น ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนหรือปัญหาเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือดอาจต้องได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนเข้ารับการนวด แม้ว่าผลการศึกษานี้จะสนับสนุนศักยภาพของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แต่ยังคงมีข้อจำกัดบางประการที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต โดยควรมีการศึกษาผลของการนวดในระดับชีวเคมี เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดและการบรรเทาอาการปวด รวมถึงการศึกษาผลกระทบของการนวดในระยะยาวเพื่อประเมินประสิทธิภาพของการรักษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ควรมีการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการนวดวัดโพธิ์กับแนวทางการบำบัดอื่น ๆ เช่น กายภาพบำบัดหรือการฝังเข็ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับบทบาทของศาสตร์การนวดไทยในระบบสุขภาพแบบองค์รวม จากผลการศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่าการนวดแผนไทยวัดโพธิ์มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ โดยช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ลดอาการปวด และส่งเสริมสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ระบุถึงประโยชน์ของการนวดไทยในด้านการฟื้นฟูสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ควรมีการพัฒนาแนวทางการนวดให้เหมาะสมกับมาตรฐานทางการแพทย์สมัยใหม่ และส่งเสริมให้การนวดแผนไทยเป็นที่ยอมรับในระดับสากลมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดการฝึกอบรมการนวดแบบเชิงลึกให้กับผู้ให้บริการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ โดยเน้นการประเมินสภาพร่างกายของผู้รับบริการที่มีภาวะเฉพาะ เช่น กระดูกพรุน โรคหัวใจ หรือผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการนวด

2. ควรมีคู่มือการนวดที่ระบุเทคนิคที่เหมาะสม และข้อควรระวังในกลุ่มผู้ที่มีภาวะสุขภาพเฉพาะ พร้อมกับแนวทางการปรับแรงกดและเทคนิคตามสภาพร่างกายของผู้รับบริการ เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนและเพิ่มความปลอดภัยในการนวด

3. ควรส่งเสริมการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ เพื่อประยุกต์ใช้เป็นการบำบัดเสริมในผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง โดยอ้างอิงตามหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อสร้างมาตรฐานในการใช้การนวดแผนไทยอย่างเป็นระบบและมีหลักฐานสนับสนุน

4. ควรพัฒนางานวิจัยเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดแผนไทยวัดโพธิ์ กับการบำบัดทางเลือกอื่น ๆ เช่น การทำกายภาพบำบัดหรือการฝังเข็ม เพื่อสร้างหลักฐานที่ชัดเจนในการเลือกใช้วิธีการบำบัดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

Chayaput, C., Pothitan, R., & Prasertsuk, R. (2022). Adapting Thai traditional massage to meet the needs of modern health service providers. *Asian Journal of Traditional Medicine*, 13(2), 112–120.

Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002>

Furlan, A. D., Imamura, M., Dryden, T., & Irvin, E. (2008). Massage for low-back pain: A systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2008(4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001929.pub3>

Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., & Theakston, H. (2005). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397–1413. <https://doi.org/10.1080/00207450590956459>

Juntongjin, N. (2019). The principle of Thai traditional medicine in relation to the Thai body of knowledge: Focusing on the ten major energy lines (Sen Sib). *Journal of Traditional Thai Medicine*, 7(1), 1–12.

- Mendell, L. M. (2014). Constructing and deconstructing the gate theory of pain. *Pain, 155*(2), 210–216.
- Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2011). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin, 130*(1), 3–18. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.3>
- Sherlin, L., Gevirtz, R., Wyckoff, S., & Muench, F. (2013). Effects of respiratory sinus arrhythmia biofeedback versus passive biofeedback control. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 38*(2), 99–108. <https://doi.org/10.1037/a0016047>
- Sirikrai, P., & Sinlapasorn, T. (2020). The effectiveness of Thai traditional massage on pain relief. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 26*(4), 34–41.
- Thanainan Yonwong, Ono-on, W., Kaewsungnoen, T., Nukulgid, C., Khuntawad, J., & Sriset, Y. (2025, February 14). Effects of Wat Pho Thai traditional massage on lumbar range of motion in patients with chronic low back pain. In *Proceedings of the 4th National Conference on Natural Resources and Health Sciences* (pp. 494–505). Rajamangala University of Technology Isan, Sakon Nakhon Campus.
- UNESCO. (2018). *Wat Pho Thai traditional massage listed as UNESCO memory of the world*. Watpho. <https://www.watpho.com/en/news/detail/567>
- Wongtanasanti, S., Sriton, P., & Kumpai, S. (2020). Thai traditional massage: A cultural heritage and its role in the modern wellness industry. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine, 18*(3), 45–59.

