ชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ 6

การนวดพื้นบ้านไทย



ชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ 6

การนวดพื้นบ้านไทย



การนวดพื้นบ้านไทย

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน
นายแพทย์ประพจน์ เภตราภาศ

บรรณาธิการ

ดารณี อ่อนชมจันทร์

กองบรรณาธิการ

วิโรจน์ กันทาสุข
ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี
กนกวรรณ สมโภชพฤฒิกุล
พท.หญิงสุวิไล วงศ์ธีระสุต
รต.หญิงธนิดา ขุนบุญจันทร์
ภาวนา คุ้มตระกูล
นพวรรณ เสมวิมล
ศุภนิจ ม่วงอยู่
สมศิริ ยิ้มเมือง
พยอม ดีน้อย
ธนพงศ์ จันทร์ตีะนาเขตร
เสาวณีย์ กุลสมบูรณ์
สุธน พรบัณฑิตปัทมา
อำไพวรรณ พลายโล
อรจิรา ทองสุขมาก
พีร ศรีเมือง
พิมทรัพย์ พิมพิสุทธิ์
พจีกาญจน์ จิระเสถียรพงษ์
รัชนี จันทร์เกษ
รุจินาถ อรรถสิษฐ
ฉวีวรรณ แก้วจีน
รัชนุช จุฑามณี

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ดารณี อ่อนชมจันทร์ และคณะ
การนวดพื้นบ้านไทย
กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
88 หน้า ชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ 6
1. การแพทย์พื้นบ้าน 2. การนวดพื้นบ้านไทย
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ 4. ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ
ISBN : 974-506-592-7

จัดพิมพ์โดย
กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2591-7808 โทรสาร 0-2591-7815
web site : www.dtam moph.go.th
พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2548 จำนวน 1,000 เล่ม
สถานที่พิมพ์ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)

คำนำ

เมื่อองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเป้าหมายให้มวลสมาชิกพร้อมใจกันสร้าง “สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อ 2543” (Health For All By The Year 2000) เมื่อเกือบสามทศวรรษมาแล้ว ในการประชุมเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ทุกฝ่ายต่างยอมรับว่าลำพังการแพทย์แผนปัจจุบันที่มีบทบาทหลักอยู่ในโลกเวลานั้นย่อมไม่เพียงพอที่จะทำให้ประชาชนบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้าได้ จำเป็นต้องนำการแพทย์พื้นบ้าน (Traditional Medicine) ของแต่ละประเทศมาฟื้นฟู พัฒนาและส่งเสริมให้มีบทบาทในระบบสาธารณสุขของประเทศด้วย

ประเทศไทยเป็นสมาชิกขององค์การอนามัยโลกประเทศหนึ่งซึ่งมีการดำเนินการ ตามนโยบายและแนวทางดังกล่าวอย่างแข็งขันโดยนอกเหนือจากงานสาธารณสุขมูลฐานซึ่งมีการสร้างสรรค์และพัฒนาจนเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างและมีชื่อเสียงไปทั่วโลกแล้ว หนึ่งในกิจกรรมสำคัญที่มีการริเริ่มดำเนินการในเวลานั้นก็คือ การฟื้นฟูการนวดไทย นักวิชาการคนสำคัญที่ริเริ่มและทำงานนี้มาตั้งแต่แรก คือ นายแพทย์กรุงไกร เจนพานิช เภสัชกรหญิงสำลี ใจดี และเภสัชกรยงศักดิ์ ตันติปิฎก เป็นต้น จนการนวดไทยได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางสืบต่อมาในปัจจุบัน

อย่างไรก็ดี ยังมีองค์ความรู้และภูมิปัญญาการนวดไทยที่กระจัดกระจายอยู่ทั่วประเทศอีกมากมายที่ยังมิได้มีการศึกษาพัฒนาและนำมาใช้ประโยชน์อย่างเป็นระบบ เมื่อมีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นจากผลของการปฏิรูประบบราชการเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2545 หน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องการแพทย์พื้นบ้าน คือ กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านถูกกำหนดให้ไปอยู่ภายใต้กองการแพทย์ทางเลือก กรมฯ พิจารณาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสม ในที่สุดจึงตั้งขึ้นเป็นกลุ่มงานที่ขึ้นตรงต่ออธิบดีเพื่อให้สามารถพัฒนางานการแพทย์พื้นบ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพและคล่องตัวมากขึ้น ซึ่งงานหนึ่งที่กลุ่มงานนี้ให้ความสำคัญคือการศึกษาและพัฒนาการนวดพื้นบ้านของไทย

ธรรมชาติอย่างหนึ่งของหมอพื้นบ้านของไทย คือ มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มักไม่มีการเขียนออกมาเป็นตัวหนังสือ แต่แฝงหรือฝังอยู่ในตัวหมอพื้นบ้านเรียกว่า เป็นความรู้ที่แฝงตัว (Tacit Knowledge) มิใช่ความรู้ที่ปรากฏ (Explicit Knowledge) จุดอ่อนของความรู้ลักษณะดังกล่าวคือ เมื่อเจ้าของแก่เฒ่าหรือเสียชีวิตไปภูมิปัญญาความรู้ดังกล่าวก็จะเสื่อมสูญไปตามสภาพสังขารของบุคคล จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องมีกระบวนการดึงความรู้ที่แฝงตัวเหล่านี้ออกมาบันทึกไว้ แล้วพัฒนาและนำมาใช้ประโยชน์แก่คนรุ่นปัจจุบันและสืบทอดต่อไปในอนาคต

หนังสือ “ในชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ 6” เล่มนี้เป็นผลงานของกลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย นำโดยหัวหน้ากลุ่มงานคือ คุณดารณี อ่อนชมจันทร์ และคณะที่ศึกษาองค์ความรู้เรื่องการนวดพื้นบ้านที่กระจัดกระจายอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ นำมาบันทึกไว้ตลอดจนพยายามที่จะพัฒนามาตรฐาน และนำมาใช้ประโยชน์โดยเริ่มจากในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านที่กรมฯ ได้สนับสนุนให้จัดตั้งขึ้นในภาคต่าง ๆ

งานนี้นับว่ายังอยู่ในระยะเริ่มต้น ยังต้องการการพัฒนาอีกมาก เพราะองค์ความรู้ลักษณะนี้กระจัดกระจายอยู่ทั่วประเทศต้องการการสนับสนุนทั้งทางวิชาการและเงินทุนเพื่อให้การศึกษาพัฒนาดำเนินต่อไปได้ ทั้งการรวบรวมองค์ความรู้ และการศึกษาวิจัยเพื่อพิสูจน์ทั้งในด้านความปลอดภัย (Safety) และประสิทธิผล (Efficacy) ตลอดจนการนำมาใช้ประโยชน์ เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่กำหนดว่า เราจะ “มุ่งมั่นพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อการพึ่งตนเองของชาวไทยและชาวโลก”

ขอขอบคุณทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วมในงานนี้ หากมีข้อแนะนำ ติติงใดเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้งานนี้มีการปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น กรมฯ ยินดีน้อมรับด้วยความขอบคุณยิ่ง



(นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน)

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สิงหาคม 2548

สารบัญ

บทนำ 1

รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านไทย 5

วิธีการนวดพื้นบ้านทั่วไป 5

วิธีการนวดจับเส้น 15

การนวดพื้นบ้าน 4 ภาค 22

วิธีการนวดพื้นบ้านที่พบบ่อยใน 4 ภาค 23

โรคและอาการที่รักษาด้วยการนวดพื้นบ้าน 26

ภาคเหนือ 26

ภาคกลาง 29

ภาคอีสาน 31

ภาคใต้ 34

ตัวอย่างการนวดพื้นบ้านไทย 38

การเหยียบเหล็กแดง 39

การเช็ดแหก 52

การนวดประคบสด 59

การเอาม่าน 67

มาตรฐาน (ข้อตกลงร่วม) การให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย 72

บทสรุป 79

บทนำ

ในกระแสเศรษฐกิจปัจจุบัน มีการใช้ภูมิปัญญาการนวดเข้ามาเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นเศรษฐกิจ มีการพัฒนาภูมิปัญญาการนวดแผนไทยให้เป็นธุรกิจเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว [1] นับเป็นทุนทางสังคม ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะช่วยในการดูแลสุขภาพและเสริมรายได้ให้กับชุมชน โดยที่การนวดเป็นวิธีการบรรเทาอาการปวดเมื่อย เป็นการผ่อนคลายจากความตึงเครียดทำให้สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อ การยึดติดของพังผืด และอาการปวดที่เกิดจากการไหลเวียนไม่ดี [2,3,4] คนส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับคำว่า ***การนวดไทย*** ที่มีการส่งเสริมในการดูแลรักษาสุขภาพและเสริมสร้างรายได้ แต่ในชุมชนยังมีการนวดที่ชาวบ้านใช้นวดกันอยู่ตามบ้าน ตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น แต่ละวัฒนธรรม ช่วยเหลือกันในชุมชน เรียกว่า ***การนวดพื้นบ้าน***

แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวถึงการนวดพื้นบ้านว่า *“การนวดพื้นบ้านเป็นรูปแบบหนึ่งของวิธีการรักษาที่ชาวบ้านใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อย เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีบทบาทในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมชุมชนมาเป็นเวลานานแต่ยังขาดการศึกษาและอธิบายให้เข้าใจกันอย่างเป็นระบบในเชิงวิทยาศาสตร์ ในทุกภูมิภาคของประเทศไทยต่างก็มีวิธีการนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยที่เป็นแบบฉบับของตนเอง .....ปัจจุบันการนวดพื้นบ้านไทยกำลังได้รับความสนใจจากบุคคลต่างๆ รวมทั้งโลกภายนอก แม้จะมีการถ่ายทอดวิชานวดไทยผ่านทางการสอนตามองค์กรหรือสมาคมการแพทย์แผนโบราณต่างๆ ก็เป็นแค่การนวดไทยเท่านั้น การนวดพื้นบ้านซึ่งมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการย่ำขางของภาคเหนือ การจับเส้นของภาคอีสาน ต่างก็ยังไม่มีระบบการเรียนการสอนสืบทอดองค์ความรู้อย่างมีระบบแบบแผนซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้นับวันยิ่งจะเลือนหายขาดผู้สืบทอดอย่างจริงจังลึกซึ้ง หากไม่มีการรวบรวมบันทึกไว้อาจสูญหายไปกับกาลเวลา”* [5] ส่วนใหญ่หมอนวดพื้นบ้านจะถ่ายทอดความรู้กันในครอบครัวที่บรรพบุรุษเป็นหมอพื้นบ้านมาก่อนโดยสอนลูกหลาน สมาชิกในครอบครัว เครือญาติและเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นปัญหาทำให้คนไทยขาดความเชื่อมั่นในภูมิปัญญา [6,7]

ปี 2546 กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยดารณี อ่อนชมจันทร์ หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทยได้จัดทำ**โครงการศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย** (สิงหาคม 2546 - มีนาคม 2547) เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการส่งเสริมพัฒนาภูมิปัญญาหมอนวดพื้นบ้าน ให้สามารถดำรงอยู่ในวิถีสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยร่วมมือกับเครือข่ายหมอพื้นบ้าน 4 ภาค ได้แก่ วิโรจน์ กันทาสุขและคณะ ทำการศึกษาในพื้นที่ภาคเหนือและภาคกลาง สมศิริ ยิ้มเมือง และคณะ ทำการศึกษาในภาคใต้ พีร ศรีเมือง และคณะ ทำการศึกษาในภาคอีสาน โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกหมอนวดพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาค ภาคละ 20 ท่านรวม 80 ท่าน พบว่าหมอนวดแต่ละท่านยังคงมีบทบาทในการดูแลรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก (ร้อยละ 100) อัมพฤกษ์ อัมพาต (ร้อยละ 71.25) เกี่ยวกับเส้น เอ็น (ร้อยละ 30) กระดูกทับเส้น กระดูกซ้น กระดูกหัก แขนหลุด (ร้อยละ 13.75) และอื่นๆ ได้แก่ เหน็บชา เครียด มดลูกหย่อน ไส้เลื่อน นวดก่อนคลอด หลังคลอด นวดกระตุ้นน้ำนม นวดนักมวย และโรคหรืออาการที่แตกต่างกันในแต่ละภาคเช่นภาคเหนือรักษาอาการลมผิดเดือน (อาการผิดปกติในหญิงหลังคลอด) ภาคอีสานรักษาอาการเอ็นเข้าเปี้ยง (อาการเส้นตึงที่หน้าอกหายใจไม่สะดวก) ภาคใต้รักษาอาการเอ็นตกนกตาย (หย่อนสมรรถภาพทางเพศ) ด้วยเทคนิควิธีการนวดในรูปแบบต่าง ๆ ตามองค์ความรู้ภูมิปัญญาของแต่ละภูมิภาค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นคลาย มีรูปแบบวิธีการที่เหมือนและแตกต่างกันในแต่ละภาค ได้แก่ ภาคเหนือ มีรูปแบบวิธีการ นวด ย่ำ (เหยียบ) เต็ก (กด) บิด ฮ้าว (ดัด/ดึง) เขี่ยแกะ(เขี่ยเส้น) ย่ำขาง จั๊กเอ็น ตอกเส้น ภาคกลาง มีรูปแบบวิธีการนวด กด บีบ การเหยียบเหล็กแดง ภาคอีสาน มีรูปแบบวิธีการคิด (การงอนิ้วคล้ายการกำ แล้วดึงออก) นวด จับเส้น เขี่ยเส้น ภาคใต้ มีรูปแบบวิธีการนวด จับเส้น เขี่ยเส้น ดึงเส้น รีดเส้น เหยียบเส้น ไล่ตามเส้นกระดูก ดึง กดจุด นอกจากนี้ยังพบว่าหมอนวดพื้นบ้านที่ได้รับการสืบทอดโดยตรงจากบรรพบุรุษ ส่วนใหญ่มีการใช้พิธีกรรม และการใช้สมุนไพรร่วมด้วย เช่น การย่ำขาง การเช็ดแหก ในภาคเหนือ การเหยียบเหล็กแดง การนวดถากไม้ในภาคกลาง เป็นต้น จากการศึกษา ผู้เก็บข้อมูลเสนอให้รวบรวมองค์ความรู้อย่างละเอียด มีการสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้กระบวนการดูแลรักษาที่สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชุมชนที่หมอพื้นบ้านนั้นๆ อยู่ด้วย [8]

ปีงบประมาณ 2547 กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทยส่งเสริมการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทยโดยให้ความหมายว่า *“ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย หมายถึง แหล่งหรือชุมชนที่เป็นพื้นที่ในการส่งเสริมการเรียนรู้ การศึกษา การถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการแพทย์พื้นบ้านไทยหรือภูมิปัญญาพื้นบ้าน*

ด้านสุขภาพ” พบว่าชุมชนได้เรียนรู้และใช้ประโยชน์จากศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้าน เป็นแหล่งที่ใช้ในการดูแลรักษาโรคแบบพื้นบ้านให้กับประชาชนในและนอกชุมชน ประชาชนที่เจ็บป่วยได้เรียนรู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของการแพทย์พื้นบ้านจากประสบการณ์ตรง [9] ทำให้เห็นแนวทางการพัฒนาการนวดพื้นบ้านให้ได้รับการยอมรับในชุมชนและในระบบสุขภาพ โดยผ่านกระบวนการศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้าน ในบทบาทการให้บริการแก่ชุมชนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ภูมิปัญญานำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชุมชนปัจจุบันอย่างเหมาะสม ซึ่งมีข้อกำหนดหรือมาตรฐานหรือข้อตกลงร่วมระหว่างกลุ่มหมอนวดพื้นบ้านประเภทเดียวกัน ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อผู้ใช้บริการและพัฒนาเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบประกันสุขภาพแห่งชาติต่อไป

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย และจากประสบการณ์พัฒนาศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทยของกลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย ทำให้มองเห็นแนวทางในการพัฒนาการนวดพื้นบ้านให้ได้รับการยอมรับในการดูแลรักษาสุขภาพในชุมชน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้าน โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ปี 2547 (ดำเนินการ พฤศจิกายน 2547 - เมษายน 2548) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดบริการด้านสุขภาพแบบพื้นบ้าน เช่น การนวด ประคบ อบสมุนไพรแบบพื้นบ้านให้ได้มาตรฐาน ทั้งในส่วนของการให้บริการและสถานที่บริการเป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ตามแนวคิดและยุทธศาสตร์ โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และส่งเสริมการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของชุมชน จึงเห็นเป็นโอกาสในการส่งเสริมพัฒนาการนวดพื้นบ้านซึ่งเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่เฉพาะในแต่ละภูมิภาค ให้เป็นผลิตภัณฑ์ด้านบริการที่จะส่งเสริมให้เกิดการกระตุ้นการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนทั้งภาครัฐ องค์กรชุมชนและเอกชนที่เกี่ยวข้อง เสริมสร้างศักยภาพหมอนวดพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นให้ได้รับความยอมรับในการให้บริการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและมาตรฐาน เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายการรักษาอาการปวดเมื่อยและโรคเรื้อรังบางอย่าง รวมทั้งเสริมสร้างรายได้ให้กับชุมชน โครงการนี้มีกิจกรรมพัฒนาการให้บริการนวดพื้นบ้านไทย การประคบ อบสมุนไพรแบบพื้นบ้าน จัดทำมาตรฐานการให้บริการนวดแบบพื้นบ้านในศูนย์การเรียนรู้การแพทย์พื้นบ้าน การพัฒนา จริยธรรม คุณธรรมของหมอนวด สถานที่ให้บริการนวด และเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรม มีพื้นที่นำร่องจำนวน 10 แห่ง และทำการศึกษาเจาะลึกองค์ความรู้การนวดพื้นบ้าน 4 เรื่อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนา ให้สามารถใช้ในระบบสุขภาพและสร้างรายได้แก่ประชาชน [10]

หนังสือการนวดพื้นบ้านไทย เล่มนี้จึงเป็นการนำเสนอผลการศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย ในส่วนของรูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้าน ซึ่งผู้เรียบเรียงได้จัดทำภาพประกอบเพื่อให้เห็นชัดเจนขึ้น ต่อจากนั้นได้เสนอเกี่ยวกับโรคและอาการที่หมอนวดพื้นบ้านรักษาได้ในแต่ละภูมิภาค ในที่นี้ต้องขอเรียนว่าเป็นวิธีการและความสามารถของหมอนวดพื้นบ้านที่ทีมงานผู้ศึกษาทำการสัมภาษณ์ในภาคต่าง ๆ ภาคละ 20 ท่านเท่านั้น ซึ่งบางภูมิภาค หรือหมอนวดพื้นบ้านบางท่านอาจสามารถทำได้มากกว่าหรือทำไม่ได้ตามที่เสนอก็เป็นได้ และเพื่อให้เข้าใจกระบวนการดูแลรักษาสุขภาพด้วยการนวดพื้นบ้าน ที่ให้ความสำคัญทั้งกายและจิตจึงได้เสนอตัวอย่างกระบวนการและขั้นตอนการนวดพื้นบ้าน ที่ได้จากการศึกษาเจาะลึกองค์ความรู้การนวดพื้นบ้านไทยในโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้าน ได้แก่ *การเหยียบเหล็กแดง การเช็ดแหก การนวดประคบสด และการเอาม่าน เป็นตัวอย่างของการนวดพื้นบ้านที่มีพิธีกรรมร่วมด้วย ทำให้เข้าใจถึงปรัชญาวิธีคิด ที่เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงการเจ็บป่วยระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ เป็นภูมิปัญญาที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพที่รักษาคนทั้งกายและจิตรวมทั้งรักษาสังคมชุมชนของผู้ป่วยด้วย*

สุดท้ายเป็นตัวอย่างการจัดทำมาตรฐาน (ข้อตกลงร่วม) ในการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย ซึ่งเป็นการให้บริการที่จัดไว้เพื่อการศึกษาเรียนรู้ของคนในชุมชนและผู้สนใจ ข้อตกลงร่วมหรือมาตรฐานที่เสนอนี้ เกิดจากการระดมสมองของตัวแทนกลุ่มหมอนวดพื้นบ้านจากศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทยในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน กาฬสินธุ์ มหาสารคาม อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา นครศรีธรรมราชและพังงา จากการระดมสมอง สรุปว่าการนวดพื้นบ้านนั้นไม่สามารถทำเป็นมาตรฐานใดมาตรฐานเดียวได้เนื่องจากมีความหลากหลายแตกต่างกันตามวัฒนธรรมประเพณี แต่สามารถจัดทำเป็นข้อตกลงร่วมหรือมาตรฐานกลางสำหรับการให้บริการทั่วไปได้ ส่วนมาตรฐานตามองค์ความรู้ภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่นจำเป็นต้องให้แต่ละท้องถิ่นทำข้อตกลงหรือมาตรฐานกันเองโดยใช้แนวทางของมาตรฐานกลางแต่อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น

รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านไทย

วิธีการนวดพื้นบ้านทั่วไป

วิธีการนวดจับเส้น



รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านไทย

รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านไทยที่นำเสนอในที่นี้ เป็นการรวบรวมประมวลวิธีการที่ได้จากการศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล 6 ส่วนหลัก คือ

1. เอกสาร “การนวดพื้นบ้านอีสาน” โดยสุทิศา ปลื้มปิติวิระเวช พ.ศ. 2544 [2]

2. เอกสาร “การศึกษาองค์ความรู้การนวดพื้นบ้านในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย” โดย พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ สถาบันการแพทย์แผนไทย ปีงบประมาณ 2546 [5]

3. รายงานการศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย โดย ดารณี อ่อนชมจันทร์ และคณะ กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย ปีงบประมาณ 2546 [8]

4. เอกสาร “ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่ม 2” ชุดโครงการวิจัยองค์ความรู้ หมอเมือง ศูนย์ประสานงานวิจัย สกว. ภาค-เขตเชียงราย-พะเยา-ฝาง วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้าน พ.ศ. 2546 [11]

5. การสัมภาษณ์หมอนวดพื้นบ้าน ได้แก่ หมอชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมอบุญ อุปนันท์ จังหวัดเชียงใหม่ หมอคำตั๋น ปัญญาเฟือน จังหวัดเชียงราย หมอรัตนาวดี อินทรถาวร จังหวัดอ่างทอง และกลุ่มหมอนวดพื้นบ้านบ้านเหล่ากลาง กิ่งอำเภอฆ้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์

6. การระดมสมองกลุ่มหมอนวดพื้นบ้าน ในการศึกษาเจาะลึกองค์ความรู้การนวดพื้นบ้าน ตามบุคคลอ้างอิง *(ท้ายเอกสารอ้างอิง)*

จากการศึกษา รูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย พบว่าการนวดในแต่ละภูมิภาค มีความแตกต่างหลากหลายไปตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น แต่เมื่อได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหมอนวดด้วยกันแล้ว พบว่าส่วนใหญ่มีวิธีการพื้นฐานที่เหมือนหรือคล้ายกัน เช่น การบีบ การกด การคลึง การคลำ การขยำ ฯลฯ ซึ่งอาจถือว่าเป็นรูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านทั่วไปที่สามารถพบได้ในทุกท้องถิ่น ในที่นี้จึงได้นำมาเสนอเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับผู้สนใจ ดังนี้

การบีบ

เป็นวิธีการนวดโดยจับกล้ามเนื้อบริเวณที่จะนวดให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบดันกล้ามเนื้อเข้ามาหากัน ใช้ในกรณีที่กล้ามเนื้อตึง หด เกร็ง แข็ง การบีบจะทำให้เส้นเลือดหยุดไหลเวียนชั่วขณะเมื่อปล่อยจะทำให้เลือดมีความดันแรงขึ้น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และช่วยในการลดการเกร็งหรือตึงของกล้ามเนื้อ



การขยำ

เป็นวิธีการนวดโดยจับกล้ามเนื้อบริเวณที่จะนวดให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบดันกล้ามเนื้อเข้ามาหากันเหมือนการบีบ แต่ทำเร็วกว่า เหมือนการขยำข้าว เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อและประสาทให้ทำงานดีขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อหรือเส้นคลายตัว ปรับสภาพ ระบบการทำงานของเส้นและระบบต่าง ๆ ให้เข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น *(พ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์, ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี)*



การคลี่



เป็นวิธีการนวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือวางไว้ด้านข้างของจุดที่จะนวดแล้วกดน้ำหนักลงเบาๆ ค่อยๆ ลากนิ้วมือออกจากจุดที่นวดอาจลากขึ้นหรือลงก็ได้ *(พ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์)* ใช้ในกรณีกล้ามเนื้อบอบบาง เช่น บริเวณใบหน้า หากทำรุนแรงอาจทำให้กล้ามเนื้อเสื่อมเร็ว หรือใช้ในกรณีผู้ป่วยที่แขนขาอ่อนล้ามาก ไม่มีกำลัง ต้องค่อยๆคลี่เพื่อให้กล้ามเนื้อกลับมาสู่ภาวะปกติ ใกล้เคียงธรรมชาติ *(ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี)*

การคลาย

เป็นวิธีการนวดโดยการวางมือสองข้างหรือข้างเดียวลงที่จุดทำการรักษาลงน้ำหนักเบาๆ ไปที่ปลายนิ้ว ฝ่ามือหรือที่สันมือแล้วทำการหมุนวนไปเรื่อยๆ อาจหมุนไปทางซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้ ใช้คลายกล้ามเนื้อทั่วไปทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการชามือ ชาเท้า *(พ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์, ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี)*



การคลึง



เป็นวิธีการนวดโดยการใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ หรือสันมือออกแรงกดกล้ามเนื้อแล้วให้เคลื่อนไปมาเป็นวงกลม ลักษณะเช่นเดียวกับการคลายแต่ลงน้ำหนักไปที่ฝ่ามือมากกว่าการคลายใช้ในกรณีที่กล้ามเนื้อเกร็งตัวแข็งเป็นก้อน เพื่อช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ เช่นตะคริว

การคลำ



แสดงการคลำหลัง 4 จุด

เป็นวิธีการนวดโดยการวางนิ้วมือลงบนบริเวณที่จะรักษา ค่อยๆ ทิ้งน้ำหนักลงบนบริเวณที่รักษาทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพื่อตรวจหาสิ่งผิดปกติ เช่น ก้อน พังผืด ไขมัน หรือลิบฝ่อ เพื่อทำการรักษาได้ตรงจุด

การรีด



เป็นวิธีการนวดโดยการวางนิ้วหัวแม่มือหรือใช้มากกว่าหนึ่งนิ้วหรือใช้อุ้งมือวางตรงจุดที่รักษา ทิ้งน้ำหนักลงที่ปลายนิ้วแล้วค่อยๆดันขึ้นหรือลงไปตามแนวเส้นที่รักษา การรีดจะใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้ ส่วนมากใช้ในกรณีเส้นแข็ง เกร็ง หากเส้นจมจะไม่รีดเพราะจะทำให้เป็นมากกว่าเดิม *(พ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์, ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี)*

การดึง



ภาพ 1



ภาพ 2

เป็นวิธีการนวดโดยใช้มือทั้งสองข้างดึงบริเวณข้อต่อ เพื่อให้ข้อต่อส่วนที่หดเข้าไปหรืออาจเกิดการติดขัดกลับสู่สภาพปกติ ในบางแห่งอาจใช้การกดเพื่อให้กระดูกส่วนที่เคลื่อนกลับเข้าที่ *(ภาพ 1)* หรือในกรณีที่เส้นกดรัดแน่นเกลียวกับซี่โครงด้านหลังทำให้มีอาการปวดร้าวอกหายใจไม่ออก ใช้การดึงโดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งจับเส้นที่มีปัญหาแล้วดึงออกมาให้เส้นคลายการรัด *(ภาพ 2)*

การเหยียบ



เป็นวิธีการนวดโดยใช้เท้าเหยียบไปตามบริเวณที่มีอาการหรือจุดที่จะรักษา ส่วนใหญ่การเหยียบใช้ในการนวดรักษาบริเวณที่หนา เช่น ต้นขา เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งได้

การทุบ



ภาพ 1



ภาพ 2

เป็นวิธีการนวดโดยใช้สันกำปั้นหรืออุปกรณ์ช่วย ทุบลงบริเวณที่มีอาการหรือจุดที่ต้องการรักษา ด้วยน้ำหนักที่พอเหมาะกับผู้ป่วย เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ไล่ไปตามแนวหรือเส้น หรือในบริเวณที่ต้องการรักษา เป็นการใช้แรงกระตุ้นกล้ามเนื้อ ใช้ในกรณีที่กล้ามเนื้อแข็ง เป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อกลับมาทำงานตามปกติ เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย

การสับ



ภาพ 1



ภาพ 2

เป็นวิธีการนวดโดยการใช้สันมือสองข้างประกบกันลักษณะพนมมือ ใช้สันมือด้านนิ้วก้อยสับลงบริเวณที่มีอาการหรือจุดที่ต้องการรักษา ด้วยน้ำหนักที่พอเหมาะกับผู้ป่วย เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ไล่ไปตามแนวหรือเส้น หรือในบริเวณที่ต้องการรักษา เป็นการใช้แรงกระตุ้นกล้ามเนื้อเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย เช่นเดียวกับการทุบ ส่วนใหญ่มักทำสุดท้ายก่อนจบการรักษาและอวยพรให้ผู้มานวดหายจากโรคโดยเร็ว

การบิด
(บิดฮ้าว=เชียงใหม่)



ภาพ 1



ภาพ 2

เป็นวิธีการนวดโดยการออกแรงหมุนข้อต่อหรือกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ให้ยืดออกทางด้านขวาง เพื่อให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นคลายยืดบรรเทาอาการปวดเมื่อย *(ภาพ 1)* หรือบิดดันในกรณีไหล่หลุดขาหลุด *(ภาพ 2)*

การกด
(เต็ก/ จ้ำ = เชียงใหม่, เหน่น=พะเยา, ข่ม = กาฬสินธุ์)





เป็นวิธีการนวดโดยใช้นิ้วมือ สันมือ ศอก เข่า เท้า อย่างใดอย่างหนึ่ง วางลงบนจุดหรือเส้นหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่จะนวดแล้วทิ้งน้ำหนักลง ไปบนบริเวณที่จะนวดปล่อยไว้สักครู่จึงค่อยๆ ผ่อนน้ำหนัก ยกนิ้วขึ้นแล้วเลื่อนไปในตำแหน่งต่อไป เพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ส่วนใหญ่นิยมกดจุดที่เส้นเอ็น เพื่อคลายเส้นให้ผู้ป่วย

การกดที่เรียกว่า **เต็ก และ จ้ำ** ของ**แม่จันทร์ตา แก้วโม่ง** อำเภอสันทราย **จังหวัดเชียงใหม่** [5] การกดที่เรียกว่า **จ้ำ** เป็นการใช้นิ้วและสันมือทิ้งน้ำหนักลงจุดที่ทำการรักษาไว้สักครู่ ส่วนการกดที่เรียกว่า **เต็ก** นั้นแม่จันทร์ตาจะใช้มือทั้งสองจับ กดและดึงกระดูกนิ้วมือ หรือข้อศอก แขน ไหล่ เพื่อให้กระดูกเข้าที่ หรือ ใช้ฝ่ามือกดหน้าท้องเพื่อคลายเส้นหน้าท้องก็เรียกว่าเต็ก เช่นกัน

การกดที่เรียกว่า **เหน่น** ของ**หมอแก้วมา ยังมั่น** อำเภอเมือง **จังหวัดพะเยา** มี 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะกดเน้น เป็นการใช้นิ้วมือทั้งสองข้าง ใช้สันมือ ข้อศอกหรือส้นเท้ากดลงบริเวณกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นในร่างกาย โดยกดน้ำหนักผ่านผิวหนัง กล้ามเนื้อจนถึงเส้นเอ็น ผู้เหน่นต้องออกแรงกดลงตามความเหมาะสมของเส้นเอ็นตามอวัยวะนั้น ๆ

2. ลักษณะกดคลึง เป็นการเน้นการใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และสันมือเป็นหลักในการนวดคลึง การลงน้ำหนักในการกดคลึงจะเบากว่าการเหน่น โดยกดตามแนวและจุดต่างๆ ในร่างกายให้ลึกจนถึงเส้นเอ็นแล้วเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนนั้นไปมาในลักษณะวงกลม ทำซ้ำๆ กัน 3-5 รอบ

พบว่า **หมอมนูญ ตะลึงจิตร์** อำเภอพระพรหม **จังหวัดนครศรีธรรมราช** [5] ใช้วิธีการกดเน้นและกดคลึงลักษณะเดียวกันกับหมอแก้วมา และยังมีการกดรูดไปตามแนวกระดูกอีกด้วย

การกด แบบ **ข่ม** พบในหมอจับเส้นจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นวิธีของ**แม่ใหญ่หนู นาสำแดง** ใช้การข่ม คือกดเบาๆ ในกรณีที่มีอาการเจ็บมากๆ จะข่มเบาๆ แล้วค่อยๆ เขี่ยเส้นออก

การดัด



ภาพ 1



ภาพ 2

เป็นวิธีการนวดในกรณีที่เส้นมีปัญหา เช่นน่องตึง อาการตะคริว เอ็นร้อยหวายตึงข้อเท้าแพลง ทำโดยใช้มือจับส้นเท้าผู้ป่วย ใช้ข้อแขนดันปลายเท้าขึ้น

การกระตุก



เป็นวิธีการนวดในกรณีข้อเท้าแพลง นิ้วซ้น ข้อมือซ้น โดยการกระตุกอย่างเร็ว เพื่อให้เข้าที่โดยเร็วลดอาการเจ็บปวด หากทำช้าจะปวดมาก

การจก (ล้วง)



ภาพ 1



ภาพ 2



ภาพ 3

เป็นวิธีการนวดสำหรับผู้มีปัญหาเส้นจมใต้ปีกสะบัก ทำการจกโดยใช้ 4 นิ้วจกเข้าใต้ปีกสะบักด้านล่าง ใช้นิ้วสะกิดเขี่ยเส้นด้านบน *(ภาพ1)* ใช้หลังมือเขี่ยเส้นด้านล่างออกมา *(ภาพ 2)* บางกรณีจกแล้วดึงเส้นออกมา *(ภาพ 3)* เพื่อไม่ให้กดทับ

วิธีการนวด "จับเส้น"

หมอนวดพื้นบ้านจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับเส้นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเชื่อว่าเส้นเป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและมีชีวิตอยู่ได้ หมอนวดส่วนใหญ่เรียนรู้เส้นประธานสิบตามหลักทฤษฎีการนวดแผนไทย เชื่อกันว่าแพทย์ชีวกโกมารภัจจ์ ได้บันทึกไว้แต่สมัยพุทธกาล ตามความเชื่อโบราณซึ่งบันทึกในตำราโรคนิทาน กล่าวไว้ว่า เส้นประธานสิบ หมายถึงแนวเส้นซึ่งมีทั้งหมดสิบเส้น เป็นสิ่งร้อยรัดทั่วร่างกาย มีสีขาว ลักษณะเป็นรูให้เลือดลมไหลไปได้ ซึ่งหมายถึงเส้นเลือด เส้นประสาทและอาจรวมไขสันหลังและระบบประสาทอัตโนมัติ หรือพลังอื่นๆที่อาจไม่ทราบ ถ้ากำเริบจะทำให้รุมร้อน เกิดความทุกข์ ถ้าเลือดลมเดินดีจะทำให้สุขสบาย นอกจากนี้ยังมีที่หมอนวดเรียกว่า "เส้นศูนย์" อยู่ห่างจากสะดือ 2 นิ้ว เป็นศูนย์รวมของเส้นในร่างกาย เส้นเหล่านี้ไม่สามารถระบุลักษณะทางกายภาพได้ชัดเจน บางตำราบันทึกว่ามีเส้นย่อย 2,700 เส้น บ้างก็ว่ามีถึง 72,000 เส้น *(รุจินาถ อรรถสิษฐ, 2538:27 อ้างในสุทิศา ปลื้มปิติวิริยะเวช,2544: 13)* [2]

หมอนวดพื้นบ้านอีสานในอำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภูเชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยอวัยวะภายในต่างๆ กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเลือด เส้นประสาทและยังมีเส้นหรือเอ็นที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้ร่างกายทำงานตามปกติและมีชีวิตอยู่ได้ โดยที่ให้ความหมายของเส้นว่า *"หมายถึงทางเดินของเลือดลม มิใช่เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นประสาทแต่เป็นอีกส่วนหนึ่งที่วิ่งอยู่ภายในร่างกาย มีความสำคัญคือทำให้ร่างกายทำงานได้และดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ ถ้าเส้นอยู่ผิดที่ผิดทางจะปรากฏอาการผิดปกติต่อร่างกายคือปวดเมื่อยหรือเจ็บปวดตามส่วนต่างๆ อาจมีอาการอ่อนล้า ชา หรือระบบขับถ่ายไม่ปกติ แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและรบกวนจิตใจ" (สุทิศา ปลื้มปิติวิริยะเวช, 2544: 67)* [2] ดังนั้นการรักษาจึงใช้การนวดเส้นเป็นหลัก

คุณยายอิ่ม วงศ์เดือน อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี อายุ 103 ปี (เมื่อปี 2545) มีประสบการณ์นวดมา 90 ปี บอกว่า *"เส้นในร่างกายคนเรามีเส้นที่ท้อง 9,000เส้น ซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของเส้น ที่ขามี 9,000 เส้น ฟันมี 32 ซี่ ผมมี 400,000 เส้น กระดูกมี 300 ท่อน ตามีเส้นประสาทข้างละ 7 เส้น นอกจากนี้ยังมีเส้นประสาทมือ ประสาทเท้า ประสาทหัว"* ลักษณะการนวดของคุณยายอิ่มใช้ทั้งมือและเท้าเหยียบนวดตามเส้น ซึ่งแต่ละจุดที่เหยียบคุณยายสามารถบอกได้ว่าแต่ละจุดไปที่ใดได้ *(เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ, 2545:129)* [5]

พ่อทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์ อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น เรียนรู้การเป็นหมอจากใบลาน จนสอบใบประกอบโรคศิลปะได้เมื่อปี 2490 มีความรู้ทฤษฎีการนวดเป็นอย่างดี แต่ไม่เคยปฏิบัติ จนเมื่อไปอยู่กับย่าถำซึ่งนวดรักษาผู้มีอาการปวดเมื่อย ย่าถำสอนเรื่องนวดตามเส้นให้โดยที่ย่าไม่รู้ว่าเส้นที่นวดนั้นเรียกว่าอะไร พ่อทองอ่อน นำวิธีการนวดของย่าถำมาประยุกต์เข้ากับทฤษฎีเส้นสิบที่เล่าเรียนมา รักษาผู้ที่มีอาการต่างๆ หลักเส้นสิบของพ่อทองอ่อนต่างจากเส้นประธานสิบ คือ เส้นสิบ นับเส้น 1 ถึง 10 ไม่มีการแตกแขนงแยกออกไปทางอื่น แต่เส้นประธานสิบ จะมีการแตกแขนงของเส้นกระจายทั่วตัว มีทั้งเส้นโลหิตแดง โลหิตดำ เส้นประสาท เส้นโลหิตฝอย พังผืด เอ็น กล้ามเนื้อ *(เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ, 2545:64-65,68)* [5]

กลุ่มหมอจับเส้นบ้านเหล่ากลาง กิ่งอำเภอฆ้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์ มีแม่ใหญ่หนูนาสำแดง พ่อใหญ่รอด ทองอร่าม และคณะรวมทั้งแม่หมอเลื่อน ช่วยนา จากอำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ร่วมกันอธิบายเกี่ยวกับเส้นไว้ดังนี้

ร่างกายคนเราประกอบด้วยเส้นเอ็น หนังชั้นนอก หนังขี้ค้าน (ลักษณะสีขาว ๆ) เส้นฝอย (เส้นเอ็นเล็ก ๆ) ในร่างกาย ไขมันที่หุ้มเนื้อในร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก มีแขนงเส้นเลือด ลมและประสาทที่มีอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ลักษณะของเส้น มีรูให้เลือดและลมเดินทั่วร่างกาย เป็นแนวยึด ประกอบด้วย

- **เส้นลม** เป็นเส้นเลือดที่มีเลือด มีฟองไปทั่วร่างกาย
- **เส้นประสาท** เป็นเส้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกออกจากมันสมอง ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ส่งสัญญาณไปทั่วร่างกายให้เกิดความรู้สึกรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส ถ้าเส้นประสาทสั่งงานไม่ดีจะทำให้เกิดวิงเวียน ลุ่มหลง มึนงง ผิดปกติ ความจำเสื่อม คิดมาก หงุดหงิด นอนไม่หลับ
- **เส้นเลือด** มี 3 เส้น คือ เส้นเลือดใหญ่ เส้นเลือดน้อย เส้นเลือดจาง
- **เส้นเลือดใหญ่** เริ่มจากไหปลาร้าที่ลำคอ ออกไปทั่วร่างกาย หากกดบริเวณเส้นเลือดใหญ่นี้จะทำให้เลือดลมวิ่งไปทั่วร่างกาย ทำให้รู้สึกโล่ง เบา สบาย
- **เส้นเลือดน้อย** แยกออกจากเส้นเลือดใหญ่ วิ่งไปทั่วร่างกาย
- **เส้นเลือดจาง** เป็นเส้นเลือดไม่ดีที่แยกออกจากเส้นเลือดใหญ่ เส้นเลือดน้อย ซึมออกตามรูขุมขน

ทั้งเส้นเลือดใหญ่ และเส้นเลือดน้อย จะมีทั้งเลือดดีและเลือดไม่ดี (เลือดจาง) เส้นเลือดดีจะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ

ลักษณะของเอ็น เป็นส่วนที่ ยึดโครงร่างของกระดูก กล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เส้นเอ็น มี 2 เส้น

- **เอ็นใหญ่** เริ่มจากตำแหน่งเกาะสันน่องขึ้นถึงก้นหย่อน (โคนขา ด้านนอก) และโยงไปทั่วร่างกาย เรียกตามส่วนที่เส้นเอ็นเกาะ
- **เอ็นเล็ก** หรือ เอ็นน้อย เป็นเส้นแขนงแยกจากเส้นเอ็นใหญ่ไปทั่วร่างกายตามข้อต่าง ๆ

จากการประมวลรูปแบบวิธีการจากเอกสารและสัมภาษณ์หมอนวดพื้นบ้าน พบว่าการจับเส้นนั้นมีวิธีการในลักษณะต่างๆ ตามอาการและวัตถุประสงค์ของการรักษา ดังนี้

การบีบเส้น





เป็นการจับเส้นโดยใช้นิ้วทั้ง 4 จับตามแนวเส้น ใช้นิ้วโป้งจับด้านตรงข้าม ออกแรงบีบนิ้วทั้ง 4 และนิ้วโป้งเข้าหากัน ไล่ไปตามแนวเส้น เพื่อช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและลม ลดอาการปวดเมื่อยจากเส้นเอ็นตึง หดรัดเส้นเลือด

การคิดเส้น (เขี่ยเส้น)



เป็นวิธีการจับเส้นโดย ใช้นิ้วโป้งกดบนเส้นด้านหนึ่ง แล้วใช้ 3 นิ้วกดรับอีกด้านหนึ่ง แล้วเขี่ยตวัดนิ้วโป้งขึ้นไปคนละด้านตามแนวเส้น ส่วนมากใช้ในกลุ่มนักมวย

การเขี่ยเส้น ในภาคเหนือที่เรียกว่า **เขี่ยแกะ** พบในการรักษาของแม่จันทร์ตา แก้วโม่ง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นวิธีการรักษาเพื่อให้เส้นที่ทับกัน หรือเส้นที่ถูกกระดูกทับกลับคืนตำแหน่งเดิม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือเขี่ยเส้นบริเวณสะบัก ข้อแขน หน้าแข้ง ข้อเท้า ใต้ข้อศอก ส่วนใหญ่จะใช้รักษาผู้ป่วยที่เส้นสะบักจม

การรีดเส้น



เป็นวิธีการจับเส้นโดย ใช้หัวแม่มือรีดไปตามเส้น หมอบางท่านใช้ส้นเท้ารีดไปตามเส้น ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันช่วยเพื่อให้รีดลื่น ผู้ที่ถูกรีดจะไม่เจ็บ รีดไปทั่วทั้งตัว เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ส่วนใหญ่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ชามือ-เท้า และผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อ

การเหยียบเส้น



เป็นวิธีการจับเส้นโดยใช้เท้าเหยียบไปตามแนวเส้น ขา หน้าขา ขาด้านนอก ด้านในกล้ามเนื้อน่อง ขึ้นไปหาเอว *(กาฬสินธุ์)*

การดึงเส้น
(จั๊กเอ็น = เชียงใหม่)



เป็นวิธีการจับเส้นโดย (1) ใช้มือไล่เส้นแล้วดึงให้กลับสู่ปกติ เพื่อให้เส้นเอ็นที่จม หรือเส้นที่ถูกกระดูกทับกลับคืนตำแหน่งเดิม (2) ใช้มือจับข้อนิ้วแล้วดึงไปตรงๆ เพื่อให้เส้นยืด

การจกเส้น



แม่ใหญ่หนู นาสำแดง อธิบายการจก ว่าเป็นการแหย่นิ้วแม่โป้งเข้าไปใต้กระดูกหรือกล้ามเนื้อ แล้วคิดหรือเขี่ยเส้นออกมา

สุทิศา ปลื้มปิติวิริยะเวช อธิบาย การ**จกงัด** ว่าเป็นการใช้นิ้วมือกดแล้วงัดเส้นออกมาใช้ในกรณีที่เส้นเข้าต้องการเอาเส้นออกมาเช่นเดิม (เส้นเข้า เกิดจากเส้นถูกดึงไปขดรวมกันอยู่อีกที่หนึ่ง เมื่อคลำดูจะเป็นก้อนแข็ง)

การโกยเส้น



เป็นวิธีการจับเส้นโดย ใช้ปลายมือ 10 นิ้ว กดบนเส้นแล้วควักโกยขึ้น ส่วนมากใช้ในการโกยมดลูก หรือโกยเส้นในกรณีไส้เลื่อนในผู้ชาย

การประคองเส้น



เป็นวิธีการจับเส้นโดย ใช้มือหนึ่งกดดันเส้นด้านที่มีอาการแล้วใช้อีกมือหนึ่งประคองด้านตรงข้าม ส่วนมากใช้ในการรักษาผู้มีอาการปากเบี้ยว

การดันเส้น
(ผลักเส้น=ใต้)



เป็นวิธีการจับเส้นโดย ใช้สันมือด้านหนึ่งผลักหรือดันไปตามแนวเส้น และใช้มืออีกด้านหนึ่งจับประคองอวัยวะนั้น ทำให้เส้นคลายหย่อนยาน *(นวดเชลยศักดิ์เรียกว่ามัดข้าวต้ม: พ่อหมอรอด ทองอร่าม จ.กาฬสินธุ์)*

การถกเส้น



ภาพ 1



ภาพ 2

แม่เลื่อน ช่วยนา อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ใช้การถกเส้นในการรักษาผู้ที่มีอาการทางข้อเข่า โดย การเคาะข้างๆ เข่าทั้ง 2 ข้างแล้ว จับยกขาดันเข่าคู้ไปด้านบน *(ดังภาพที่ 1)* แล้วดึงกระชากกลับมาตรงๆ *(ดังภาพที่ 2)*

การนวดพื้นบ้าน 4 ภาค

วิธีการนวดพื้นบ้านที่พบบ่อยใน 4 ภาค

โรคและอาการที่รักษาด้วยการนวดพื้นบ้าน

- ภาคเหนือ
- ภาคกลาง
- ภาคอีสาน
- ภาคใต้



วิธีการนวดพื้นบ้านที่พบบ่อยใน 4 ภาค

จากการศึกษาวิธีการรักษาอาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างด้วยการแพทย์พื้นบ้าน โดยดารณี อ่อนชมจันทร์ ร่วมกับวิโรจน์ กันทาสุข และคณะ ทำการศึกษาในภาคเหนือและภาคกลาง, สมศิริ ยิ้มเมืองและคณะ ทำการศึกษาในภาคใต้, พีร ศรีเมืองและคณะ ทำการศึกษาในภาคอีสาน โดยการสำรวจ สัมภาษณ์หมอนวดพื้นบ้าน ภาคละ 20 คน ถึงรูปแบบวิธีการที่หมอนวดพื้นบ้านใช้รักษาอาการทางระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง ซึ่งได้แก่อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ กระดูกและเอ็น อาการอัมพฤกษ์ อัมพาต พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการนวด ดังนี้

1. การบีบ โดยจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และช่วยในการลดการเกร็งหรือตึงของกล้ามเนื้อ

2. การคลึง เป็นการใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ หรือสันมือออกแรงกดกล้ามเนื้อแล้วให้เคลื่อนไปมาเป็นวงกลม เพื่อช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ

3. การกด (ภาษาเหนือเรียก เต็ก) เป็นวิธีการรักษาโดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนจุดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ส่วนใหญ่นิยมกดจุดที่เส้นเอ็นเพื่อคลายเส้นให้ผู้ป่วย สำหรับบางแห่งใช้วิธีการกดจุดนี้รักษาโรคมดลูกหย่อน

4. การดัด เป็นการรักษารูปแบบหนึ่งเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายและให้ข้อต่อหรือส่วนที่ติดขัดอยู่กลับเข้าที่ ซึ่งผู้ให้การรักษาต้องใช้แรงมาก และต้องดูด้วยว่าผู้ป่วยสามารถรับการรักษาด้วยวิธีนี้ได้หรือไม่

5. การเหยียบ เป็นการใช้แรงกดในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งได้ ส่วนใหญ่การเหยียบใช้ในการนวดรักษาบริเวณที่หนา เช่น ต้นขา

6. การดึงและการกด เป็นวิธีการรักษาเพื่อช่วยให้กระดูกกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิม โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงบริเวณข้อต่อ เพื่อให้ข้อต่อส่วนที่หดเข้าไปหรืออาจเกิดการติดขัดกลับสู่สภาพปกติ ในบางแห่งอาจใช้การกดเพื่อให้กระดูกส่วนที่เคลื่อนกลับเข้าที่

7. การจับเส้น (ภาษาเหนือ เรียกว่า จั๊กเอ็น) เป็นวิธีการรักษาเพื่อให้เส้นเอ็นที่จมหรือเส้นที่ถูกกระดูกทับกลับคืนตำแหน่งเดิม โดยใช้มือไล่เส้นแล้วดึงให้กลับสู่ปกติ โดยในบางแห่งจะมีการดูดวงร่วมด้วย

8. การตอกเส้น เป็นภูมิปัญญาล้านนา ใช้ในการรักษาโรคของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และรักษาโรคเกี่ยวกับเอ็น ซึ่งช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเข้าสู่ระบบที่ดี โดยใช้อุปกรณ์ในการตอกคล้ายอุปกรณ์แกะสลักไม้ ตอกตามเส้นเอ็น หรือตามอวัยวะส่วนที่จะทำการรักษา พบการรักษารูปแบบนี้ในภาคเหนือ และนิยมใช้ร่วมกับน้ำมันสมุนไพร

9. การรีดเส้น ใช้สันนิ้วโป้งรีดไปตามเส้น ไล่ไปทั่วทั้งตัว เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ส่วนใหญ่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ชามือ-เท้า และผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อ พบการรักษารูปแบบนี้ทางภาคใต้

10. เขี่ยเส้น (ภาษาเหนือเรียก เขี่ยแกะ) เป็นวิธีการรักษาเพื่อให้เส้นที่ทับกัน หรือเส้นที่ถูกกระดูกทับกลับคืนตำแหน่งเดิม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือเขี่ยเส้นบริเวณสะบัก ข้อแขน หน้าแข้ง ข้อเท้า ใต้ข้อศอก ส่วนใหญ่จะใช้รักษาผู้ป่วยที่เส้นสะบักจม

11. ย่ำขาง เป็นวิธีการรักษารูปแบบหนึ่งของภาคเหนือ ใช้ความร้อนในการรักษาและแรงกดจากเท้า เพื่อคลายเส้นและบรรเทาอาการปวด ส่วนมากใช้ในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดเอ็น ปวดข้อ โรคกระดูก อัมพฤกษ์ อัมพาต โดยใช้เท้าจุ่มน้ำยา (น้ำไพลหรือน้ำมันงา) เหยียบลงบนขางที่เผาไฟจนร้อนแดง พร้อมกับลงคาถากำกับความร้อนของเท้า แล้วนำไปเหยียบลงบนร่างกาย หรืออวัยวะส่วนที่ต้องการรักษา (ขาง คือ ใบไลสำหรับไถนา ซึ่งทำจากโลหะเหล็กผสมพลวง)

12. เหยียบเหล็กแดง เป็นวิธีการรักษาที่พบในภาคกลาง โดยใช้ความร้อนในการคลายเส้น ช่วยลดความเจ็บปวด ลักษณะวิธีการคล้ายกับการย่ำขางของภาคเหนือ นั่นคือ การใช้เท้าของผู้รักษาเหยียบลงบนแผ่นเหล็กที่เผาไฟให้ร้อน พร้อมกับลงคาถากำกับความร้อนของเท้า แล้วนำเท้าไปเหยียบบนอวัยวะส่วนที่ต้องการรักษา ใช้ในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์ อัมพาต การเหยียบเหล็กแดงและการย่ำขางต่างกันที่เทคนิควิธีการ อุปกรณ์ และสมุนไพรที่ใช้ร่วม

13. เช็ดไข่ เป็นวิธีการที่ใช้รักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดบวม พบการรักษารูปแบบนี้ในภาคเหนือ โดยทำการเป่าคาถากำกับไข่ต้ม แล้วนำเหรียญอินเดีย (เงินแถบ) ใส่ลงในไข่ขาว ห่อด้วยผ้า แล้วนำไปเช็ดส่วนที่ปวด หลังจากนั้นทาน้ำมันมะกอกบริเวณที่ลงคาถาไว้

วิธีการหรือรูปแบบที่ใช้รักษาร่วมกับวิธีการนวดพื้นบ้าน

ในการรักษาด้วยการนวดนั้นพบว่าก่อนการรักษาส่วนใหญ่นิยมนวดหรือบีบคลึงเบาๆ ให้เส้นคลายทั้งตัวก่อน แล้วจึงนวดเฉพาะจุดที่ต้องการรักษา ในบางแห่งมีการทาน้ำมันสมุนไพรบริเวณที่ต้องการรักษาพร้อมลงคาถาให้ผู้ป่วยก่อนรับการนวด กลุ่มอาการที่สามารถใช้การนวดในการรักษา ได้แก่ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเอ็น ปวดข้อ ปวดกระดูก ปวดศีรษะ ปวดท้อง

และใช้ในการรักษาอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต การนวดอาจใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ เช่น กินยาสมุนไพร ประคบสมุนไพร อบสมุนไพร สรุปได้ดังนี้

1. ยาสมุนไพร นิยมใช้ร่วมกับวิธีการรักษาแบบแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งผู้ที่เข้ารับการรักษาโรคบางชนิดด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต ต้องกินยาร่วมในขณะรับการรักษาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษามาก และทำให้อาการของผู้ป่วยกลับสู่ปกติเร็วขึ้น ยาสมุนไพรจะมีตำรับต่างกันไปตามชนิดของโรค และประสบการณ์หรือความรู้ของผู้ให้การรักษาแต่ละบุคคล

2. น้ำมันสมุนไพร ส่วนใหญ่จะใช้ทาก่อนการนวด เพื่อให้น้ำมันซึมเข้าสู่บริเวณที่เจ็บปวด หรืออาจเรียกว่า นวดน้ำมัน ซึ่งสูตรน้ำมันสมุนไพรจะต่างกันไปตามประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับมาของผู้ให้การรักษา

3. ประคบด้วยสมุนไพร เป็นวิธีที่ใช้ความร้อนเป็นตัวนำพาสมุนไพรให้ซึมซาบเข้าสู่กล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด ช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นผ่อนคลาย โดยนำสมุนไพรใส่ลงในผ้า ห่อให้เรียบร้อยแล้วนำไปนึ่ง โดยประคบจากบนลงล่าง จากศีรษะถึงปลายเท้า ไม่ย้อนขึ้น

4. อบสมุนไพร (ภาษาเหนือเรียก ฮมยา) เป็นการอบด้วยไอน้ำสมุนไพร เพื่อใช้ความร้อนและกลิ่นยาสมุนไพรในการขับเหงื่อและขับพิษในร่างกายออกมา พบวิธีการนี้ในภาคเหนือ โดยนำสมุนไพรต้มลงในหม้อดิน แล้วให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องหรือกระโจม ใช้เวลาในการอบประมาณ 15-25 นาที

5. เผาด้วยสมุนไพร เป็นวิธีที่ใช้ความร้อนเป็นตัวนำพาสมุนไพรให้ซึมซาบเข้าสู่กล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด โดยทำการเผาสมุนไพรให้ร้อนแล้ววางลงบนบริเวณที่ปวดหรือบริเวณที่ต้องการรักษา จากนั้นทาน้ำมันสมุนไพรทับ พบวิธีการนี้ในภาคเหนือ

6. ตียาสมุนไพร ใช้สมุนไพรห่อด้วยผ้าพื้นเมืองมัดกับไม้ไผ่ไล่ตีเส้นเอ็นใหญ่ทั่วทั้งตัวเพื่อช่วยให้เส้นเอ็นคลาย หายขดหายงอ พบวิธีการนี้ในภาคเหนือ

โรคและอาการที่รักษาด้วยการนวดพื้นบ้าน

จากการศึกษาในโครงการดังกล่าวข้างต้น พบว่าหมอนวดพื้นบ้านในแต่ละภาค สามารถรักษาโรค หรืออาการต่างๆ โดยวิธีการต่างๆ กัน ตามองค์ความรู้ของแต่ละภูมิภาค ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

การนวดพื้นบ้านภาคเหนือ

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม	หมายเหตุ
โรคกระดูก เช่น กระดูกหัก กระดูกเคลื่อน กระดูกแตก กระดูกหลุด เป็นต้น	1. ดึงและกดกระดูก 2. ขวากซุย	1. ลงคาถา 2. กินยาสมุนไพร 3. ทาน้ำมันสมุนไพร	
ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย	1. นวด ดัด เหยียบ 2. ย่ำขาง 3. เต็ก 4. ตอกเส้น	1. ลงคาถา 2. เผาสมุนไพร 3. ทาน้ำมันสมุนไพร 4. ประคบด้วยสมุนไพร 5. อบสมุนไพร	
ปวดตามข้อ ปวดเอ็น เส้นตึง	1. นวด ดัด เหยียบ 2. กดจุด 3. ย่ำขาง 4. ตอกเส้น 5. จับเส้น	1. ลงคาถา 2. กินยาสมุนไพร 3. ทาน้ำมันสมุนไพร 4. ประคบด้วยสมุนไพร	บางแห่งการรักษาอาการปวดบวมจะใช้การเช็ดไข่ร่วมด้วย
ปวดศีรษะ	1. นวด	1. ลงคาถา 2. ทายาขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ	

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม	หมายเหตุ
อัมพาต	1. นวด 2. จับเส้น ดึงเอ็น 3. ย่ำขาง	1. ลงคาถา 2. กินยาสมุนไพร 3. ประคบด้วยสมุนไพร 4. ตียาสมุนไพร	
อัมพฤกษ์	1. นวด 2. จับเส้น ดึงเอ็น 3. ย่ำขาง	1. ลงคาถา 2. กินยาสมุนไพร 3. ประคบด้วยสมุนไพร 4. ตียาสมุนไพร	
เอ็นปัก เอ็นจม	1. นวด 2. จับเส้น ดึงเอ็น 3. เขี่ยแกะ 4. กดจุด	1. ลงคาถา	ในบางแห่งมีการดูดวงก่อนรักษา
สะบักจม	1. นวด 2. เต็ก	1. ลงคาถา	ในบางแห่งมีการดูดวงก่อนรักษา
มดลูกหย่อน	1. นวด 2. ยกมดลูก	1. เป่าคาถา 2. อบสมุนไพร	
ลมผิดเดือน (อาการผิดปกติของหญิงหลังคลอด เช่น เบื่ออาหาร มีอาการแพ้ต่างๆ ฯลฯ)	1. จับเส้น	1. กินยาสมุนไพร 2. ประคบด้วยสมุนไพร 3. ตียาสมุนไพร 4. อบสมุนไพร	

ขั้นตอนวิธีการรักษาด้วยการนวดพื้นบ้านภาคเหนือ

1. โรคเกี่ยวกับกระดูก เช่น กระดูกเคลื่อน กระดูกหัก กระดูกแตก และกระดูกทับเส้น นิยมใช้การดึงและการกดกระดูกให้เข้าที่ โดยใช้มือล็อคไปตามบริเวณที่ต้องการรักษาแล้วดึง จากนั้นใช้ฝ่ายพันเป็นเกลียว มนต์ด้วยคาถา (เสกคาถา) เคาะตามแผลเพื่อให้กระดูกเข้าที่และจัดเรียงกัน ใช้เฝือกไม้ดามมัดขนาบบริเวณที่ต้องการรักษา (ภาษาเหนือเรียกว่า ขวากซุย) การทำเช่นนี้

เพื่อช่วยให้กระดูกติดเร็ว ป้องกันการเคลื่อนของกระดูก ในบางแห่งหลังจากรักษาเสร็จผู้ป่วยอาจต้องนำยาสมุนไพรไปต้มกิน เมื่อรักษาหายแล้วผู้รับการรักษาต้องทำการปลดขันครู (ทำพิธีปลดขันครูที่ได้ขึ้นขันครูไว้เมื่อมาให้หมอรักษาครั้งแรก พร้อมทั้งสมนาคุณแก่หมอตามวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่น)

2. ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการปวดเมื่อย หรือเจ็บกล้ามเนื้อมีสาเหตุเกิดจากการทำงานหนัก สำหรับการรักษาด้วยวิธีของแพทย์พื้นบ้านทางภาคเหนือ นิยมใช้การนวดเพื่อรักษาและบรรเทาอาการปวด ผู้รักษาจะทำการบีบคลึง บิด ดึง ดัด และเหยียบ ใช้รูปแบบการนวดพื้นบ้านร่วมกับการนวดราชสำนัก ก่อนการนวดรักษาจะมีวิธีการรักษาร่วมด้วย เช่น การใช้น้ำมันสมุนไพร การประคบสมุนไพร บางแห่งมีการจุดไฟเผาสมุนไพรแล้วยกวางบนบริเวณที่ปวด ซึ่งเป็นการใช้ความร้อนพาสมุนไพรให้ซึมซาบลงสู่ผิวหนัง หลังการประคบหรือการเผาสมุนไพรจะใช้น้ำมันสมุนไพรทาให้ทั่วก่อนลงมือนวดรักษา

3. ปวดตามเส้น มีอาการเจ็บปวดเฉพาะที่ เช่น ปวดน่อง ปวดตามแขน ขา ปวดหลัง ปวดคอ เริ่มการรักษาโดยใช้การไล่เส้นจนพบจุดที่เกิดการเจ็บปวด แล้วจึงทำการนวดผ่อนคลายโดยใช้ฝ่ามือนวดคลึงให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว แล้วจึงนวดกดจุด ตรงจุดที่มีอาการเจ็บปวด จากนั้นจะทำการดึงเอ็นขึ้นมา บางแห่งเมื่อทำการจับเส้น ไล่เส้นจนพบบริเวณที่เจ็บแล้วจะทำการเป่าคาถาตรงบริเวณนั้น แล้วนวด การรักษาอาการเกี่ยวกับเอ็นไม่นิยมใช้น้ำมันสมุนไพรหรือการประคบเหมือนกับการรักษาอาการปวดเมื่อย

4. อัมพฤกษ์ มีอาการชาเฉพาะจุด ทำให้บริเวณนั้นหมดความรู้สึก สำหรับการรักษาด้วยวิธีนวดพื้นบ้านทางภาคเหนือมีหลายวิธี ซึ่งมีทั้งการย่ำขาง การนวด และการจับเส้นดึงเอ็น เป็นต้น การรักษาโรคอัมพฤกษ์นี้นิยมใช้สมุนไพรร่วมในการรักษา เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การกินยาสมุนไพร การประคบสมุนไพร และการตียาสมุนไพร (นำสมุนไพรห่อผ้าพื้นเมืองมัดกับไม้ไผ่แล้วตีตามเส้นเอ็นใหญ่ทั่วตัว) หลังจากประคบหรือตียาสมุนไพรนิยมทำการนวดผ่อนคลาย

5. อัมพาต ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ การรักษาคล้ายกับการรักษาอัมพฤกษ์ คือ ใช้การเหยียบเหล็กร้อน การนวด และการจับเส้นดึงเอ็น รักษาร่วมกับการกินยาสมุนไพร การประคบร้อน และการตียาสมุนไพร ซึ่งการรักษาจะต้องใช้เวลาและรักษาอย่างต่อเนื่อง

6. มดลูกหย่อน เกิดจากการที่มดลูกเกิดการเคลื่อนที่ ทำให้มีอาการปวดที่ท้องน้อยและบริเวณอวัยวะเพศ วิธีการรักษาแบบนวดพื้นบ้านภาคเหนือนั้นใช้การกดจุดที่บริเวณท้องน้อยหาตำแหน่งมดลูกแล้วเป่าคาถา จากนั้นใช้มือดันมดลูกให้กลับสู่ที่เดิม ผู้ป่วยต้องทำการอบสมุนไพรร่วมด้วย

7. ปวดศีรษะ สาเหตุจากความเครียด นิยมนวดคลายด้วยฝ่ามือ โดยทำการบีบคลึงตั้งแต่หัวไหล่จนถึงต้นคอ นวดกลับไปกลับมา จากนั้นนวดขมับ หน้าผาก หัวคิ้ว แก้มและคาง โดยใช้นิ้วมือกดคลึงเบา ๆ แล้วจึงใช้สันมือฟันสับที่ต้นคอและไหล่เป็นท่าสุดท้ายในการรักษา บางแห่งอาจใช้น้ำมันไพลหรือขี้ผึ้งน้ำมันระกำร่วมด้วย

การนวดพื้นบ้านภาคกลาง

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย	1. นวด	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร
เส้นตึง, เอ็นตึง	1. นวด 2. กดจุด 3. จับเส้น	1. ประคบสมุนไพร
อัมพฤกษ์	1. นวด 2. กดจุด 3. เหยียบเหล็กแดง	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร 3. ชักรอก
อัมพาต	1. นวด 2. เหยียบเหล็กแดง 3. จับเส้น	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร 3. ชักรอก
กระดูกทับเส้น กระดูกซ้น	1. นวด 2. กดและดึงกระดูก	1. ประคบสมุนไพร

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
กระดูกหลุด	1. นวด 2. เหยียบเหล็กแดง	1. ประคบสมุนไพร
ปวดข้อ	1. นวด	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร
ปวดศีรษะ	1. นวด 2. กดจุด	1. น้ำมันสมุนไพร

ขั้นตอนและวิธีการรักษาด้วยการนวดพื้นบ้านภาคกลาง

1. ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย การรักษาใช้วิธีการนวดแบบพื้นบ้านผสมการนวดราชสำนัก ซึ่งจะใช้ทั้งมือ ศอก และเท้า โดยนวดคลายเส้นทั่วตัวก่อนแล้วจึงนวดเฉพาะจุด การนวดส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันสมุนไพรร่วมในการรักษาด้วย หรืออาจใช้การประคบสมุนไพรก่อนการนวด

2. เส้นตึง, เอ็นตึง ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บเฉพาะที่ การยกแขน ขา จะรู้สึกขัด รักษาโดยทำการดัดแขน ขา เพื่อให้เส้นหย่อน แล้วใช้ลูกประคบเพื่อลดอาการช้ำ จากนั้นนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ

3. อัมพฤกษ์ ผู้ป่วยมีอาการเดินผิดปกติ ขยับหรือยกแขน ขาลำบาก การรักษาทำได้โดยการเหยียบเหล็กแดงหรือใช้การประคบร้อนเพื่อคลายเส้น จากนั้นทาน้ำมันสมุนไพรแล้วนวดคลายเส้น และกดจุดบริเวณจุดที่มีอาการปวดหรือจุดที่ต้องการรักษา หลังจากรับการรักษาแล้วผู้ป่วยต้องฝึกทำกายภาพบำบัดโดยการชักรอกเพื่อออกกำลังแขนและขา หรืออาจใช้ราวไม้เพื่อฝึกการเดิน

4. อัมพาต ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวได้บางส่วน หรือครึ่งตัว การรักษาคล้ายกับการรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ คือใช้การเหยียบเหล็กแดงหรือประคบร้อนเพื่อคลายเส้นแล้วนวดรักษา แต่ไม่มีการกดจุด ภายหลังจากการรักษามีการทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย

5. กระดูกทับเส้น กระดูกซ้น ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บปวดขณะที่เดิน ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก การรักษาโดยการประคบร้อนให้เส้นคลายแล้วนวดรักษา จากนั้นทำการดึงและกดกระดูกให้เข้าที่

6. กระดูกหลุด การรักษาทำได้โดยใช้การประคบสมุนไพรหรือใช้การเหยียบเหล็กแดงขณะนวด ความร้อนจะช่วยคลายเส้นไม่ให้ตึง และช่วยนำสมุนไพรให้ซึมลงสู่ผิวหนัง และนวดรักษาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

7. ปวดข้อ ทั้งข้อมือ ข้อเข่า การรักษาทำได้โดยประคบสมุนไพรเพื่อใช้ความร้อนในการคลายเส้นแล้วใช้น้ำมันสมุนไพรนวด จากนั้นทำการนวดคลายกล้ามเนื้อโดยใช้ทั้งมือและเท้า

8. ปวดศีรษะ สาเหตุจากความเครียด ใช้การนวดและกดจุดที่ศีรษะและหัวไหล่ และใช้น้ำมันสมุนไพรร่วมในการรักษา

การนวดพื้นบ้านภาคอีสาน

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
เอ็นเข้าเปี้ยง (เส้นตึงที่หน้าอก)	1. นวด 2. กดจุดและดึงเอ็น	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
สันจม, สันในจม	1. นวด	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
ท้องตึง	1. นวด 2. กดจุด	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
ปวดเอ็น ปวดตามเส้น เส้นตึง	1. นวด 2. กดจุด 3. เหยียบเหล็กแดง	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
ปวดเมื่อย ปวดกล้ามเนื้อ	1. นวด	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
กล้ามเนื้ออักเสบ เคล็ดขัดยอก	1. นวด	1. ประคบด้วยสมุนไพร
ปวดตามข้อ	1. นวด	1. ประคบสมุนไพร
อัมพฤกษ์	1. นวด 2. เหยียบเหล็กแดง 3. ดึงเส้น	1. ทาน้ำมันสมุนไพร
อัมพาต	1. นวด 2. เหยียบเหล็กแดง 3. ดึงเส้น	1. ทาน้ำมันสมุนไพร 2. กินยาสมุนไพร
กระดูกทับเส้น	1. นวด	1. ประคบ 2. กินยาสมุนไพร

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
มดลูกหย่อน	1. นวด 2. กดจุด	1. กินยาสมุนไพร
ไข้เส้น (ปวดครั่นเนื้อครั่นตัวและมีไข้)	1. นวด	1. กินยาสมุนไพร
ไต	1. นวด	1. กินยาสมุนไพร

ขั้นตอนและวิธีการรักษาด้วยการนวดพื้นบ้านภาคอีสาน

1. เอ็นเข้าเปี้ยง (เส้นตึงที่หน้าอก) มีอาการปวดที่ใต้หัวไหล่ ทำให้หายใจไม่สะดวก การรักษาทำได้โดยใช้นิ้วทั้งสี่กดไปที่เส้นแล้วควักเส้นออก จากนั้นทาน้ำมันสมุนไพรแล้วนวดผ่อนคลาย

2. สันจม จะมีอาการปวดที่บ่าและไหล่ รู้สึกแน่น และเสียดที่หน้าอก การรักษาคล้ายกับการรักษาเอ็นเข้าเปี้ยง โดยทาน้ำมันสมุนไพรก่อนนวด แล้วกดจุดบริเวณที่เจ็บ จากนั้น ค่อยนวดผ่อนคลาย

3. ท้องตึง จะมีอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ทำให้หายใจไม่สะดวก การรักษาทำได้โดยทาน้ำมันสมุนไพรแล้วนวดคลายเส้นก่อน จากนั้นใช้อุ้งมือกดเบาๆ ที่บริเวณสะดือ แล้วค่อยเพิ่มแรงกดให้หนักขึ้น แล้วค่อย ๆ ปล่อย ทำซ้ำจนรู้สึกว่าท้องอ่อนลง

4. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย แขน ขา รักษาโดยใช้น้ำมันสมุนไพรทา แล้วนวดผ่อนคลาย จากนั้นจะใช้การเหยียบ ออกแรงกดบริเวณต้นขา และทำการดัดตัวเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

5. เส้นตึง มีอาการปวดและตึงบริเวณใดบริเวณหนึ่งทำให้เคลื่อนไหวลำบาก การนวดรักษาจะคล้ายกับการนวดรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ เริ่มจากการนวดเปิดช่องลม โดยใช้มือบีบนวดที่ปลายเท้าแล้วบีบไล่ขึ้นมาเรื่อย ๆ ร่วมกับการเหยียบบริเวณต้นขาและสะโพกและการดัดหลัง อาจมีการกดจุดบริเวณที่เกิดอาการซึ่งจะช่วยให้เส้นคลาย บางแห่งอาจใช้การเหยียบเหล็กแดงรักษาร่วมด้วย

6. ปวดศีรษะ สาเหตุจากความเครียด ทำให้อารมณ์เสียและหงุดหงิดง่าย ทำการรักษาโดยการนวดเบาๆ ตามฝ่าเท้า แล้วนวดไล่ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงศีรษะ จากนั้นทำการนวดทั่วๆ ศีรษะเพื่อคลายเครียด

7. กล้ามเนื้ออักเสบ เคล็ดขัดยอก มีอาการเจ็บปวดที่น่อง และเท้า ทำให้เดินไม่สะดวก เริ่มรักษาด้วยการประคบร้อน จากนั้นนวดไล่ลงจากสะโพกถึงขา แล้วกดบริเวณตาตุ่มและใช้มือดึงเท้าเข้ามา

8. อัมพาต แขนและขาของผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ทำการประคบร้อน ทาน้ำมันสมุนไพรแล้วนวดผ่อนคลาย ดึงเส้นบริเวณแขนและขาที่เป็น แล้วนวดเฉพาะจุดที่ต้องการรักษา บางแห่งใช้การเหยียบเหล็กแดงในการรักษาโดยใช้เท้าเหยียบเหล็กที่เผาไฟจนร้อนแล้วนำเท้ามาเหยียบลงบริเวณที่ต้องการรักษา และผู้ที่เข้ารับการรักษาต้องกินยาสมุนไพรต้มด้วย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

9. อัมพฤกษ์ ร่างกายของผู้ป่วยบางส่วนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ การรักษาจะคล้ายกับการรักษาอัมพาต โดยทำการประคบร้อนหรือเหยียบเหล็กแดงเพื่อคลายเส้น จากนั้นนวดบริเวณเส้นที่เป็นอัมพฤกษ์ตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ ดึงเส้นบริเวณแขนและขาที่เป็น

10. ปวดข้อ ผู้ป่วยจะมีอาการขัดและปวดบริเวณข้อต่างๆ รักษาโดยการประคบร้อน แล้วนวดบริเวณที่ปวด และมีการทายาร่วมด้วย

11. ปวดเอ็น ปวดตามเส้นแขนและขา รักษาโดยใช้วิธีการจับเส้น ใช้มือบีบแล้วดึงตามจุดที่ต้องการรักษา จากนั้นนวดผ่อนคลายเพื่อคลายเส้นและบรรเทาอาการปวด นิยมรักษาร่วมกับการกินยาต้มสมุนไพร

12. โรคไต มีอาการปวดท้องน้อยไปจนถึงเอว และมีปัสสาวะปนเลือด การรักษาด้วยวิธีการนวดพื้นบ้านภาคอีสาน จะทำการกดบริเวณที่ท้อง และนวดที่ด้านหลังไล่ลงจนถึงปลายเท้าเพื่อช่วยกระตุ้นให้ไตทำงาน และในการรักษาต้องกินยาสมุนไพรร่วมด้วย

13. ไข้เส้น จะมีอาการปวดตามร่างกาย มีไข้ และครั่นเนื้อครั่นตัว สาเหตุจากการทำงานหนักและพักผ่อนไม่เพียงพอ การรักษาโดยการกินยาสมุนไพรเพื่อแก้ไข้และนวดบริเวณเส้นที่ปวดเบา ๆ

14. กระดูกทับเส้น จะมีอาการปวดบริเวณเอวลงไปถึงน่อง ทำการประคบทั้งร้อนและเย็น กินยาสมุนไพร และนวดบริเวณที่มีอาการปวด

15. มดลูกหย่อน มีอาการปวดท้องน้อยไปจนถึงอวัยวะเพศ รักษาโดยการนวด แล้วใช้มือดันมดลูกให้กลับสู่ที่เดิม รักษาร่วมกับการกินยาสมุนไพร

การนวดพื้นบ้านภาคใต้

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย	1. นวด 2. ใช้เขากวางกดจุดที่ฝ่าเท้า	1. ลงคาถา
น้ำมันสมุนไพรเอ็นจม	1. นวด 2. จับเส้นและดึงเส้น 3. กดจุด	1. ลงคาถา 2. น้ำมันสมุนไพร 3. ยาสมุนไพร
อัมพฤกษ์, อัมพาต	1. นวด 2. ดึงเส้น 3. กดจุด 4. รีดเส้น	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ยาสมุนไพร 3. ประคบสมุนไพร
มาลาเรีย	1. นวด 2. ดึงเส้น	
ชามือ - เท้า	1. รีดเส้น 2. นวด	1. น้ำมันสมุนไพร 2. ใบพลับพลึงรนไฟพันรอบขา
รูมาตอยด์, ปวดข้อ	1. รีดเส้น 2. นวด	1. ยาสมุนไพร
กลอนลงฝัก (ไส้เลื่อน)	1. นวด 2. กดจุด 3. ยกลำไส้	1. ยาสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร
เบาหวาน	1. รีดเส้น	1. ยาสมุนไพร
เส้นตึง	1. นวด 2. จับเส้น	1. ยาสมุนไพร 2. ประคบสมุนไพร 3. น้ำมันสมุนไพร
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ	1. นวด 2. กดจุด 3. จับเส้น	1. พิธีกรรม 2. น้ำมันสมุนไพร

โรคและอาการ	วิธีการรักษา	วิธีการรักษาร่วม
ก่อนคลอดบุตร	1. นวด	
หลังคลอดบุตร	1. นวด 2. กดเส้น	
กระตุ้นน้ำนม	1. กระตุ้น, เคล้าเต้านม 2. รีดเส้น	1. น้ำมันสมุนไพร
วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด	1. นวด	1. ลงคาถา
เส้นทับกระดูก	1. นวด 2. จับเส้น 3. กดจุด	1. น้ำมันสมุนไพร
มดลูกหย่อน	1. นวด 2. กดจุด 3. ยกมดลูก	1. ยาสมุนไพร

ขั้นตอนและวิธีการรักษาด้วยการนวดพื้นบ้านภาคใต้

1. ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ไม่สบายตัวเนื่องจากทำงานหนัก การรักษาใช้วิธีการลงคาถาและน้ำมันสมุนไพร แล้วนวด การรักษาในบางแห่งจะใช้เขากวางกดจุดที่ฝ่าเท้าเพื่อตรวจดูโรคแล้วนวดที่บริเวณฝ่าเท้า โดยใช้ลูกเหล็กกลมช่วยนวด เปิดประตูลมที่ตาตุ่ม จากนั้นนวดตามเส้นจากล่างขึ้นบน

2. เส้นตึง, เอ็นตึง เนื่องมาจากทำงานหนัก ทำให้รู้สึกเจ็บหรือปวดตามเส้น ทำให้เดินหรือทำงานไม่ได้ เริ่มรักษาโดยการเปิดประตูลมของคนไข้ ลงน้ำมันสมุนไพรพร้อมเป่าคาถา นวดทั้งตัวให้เส้นคลาย เน้นจุดที่ฝ่าเท้า จับเส้นและจุดที่ต้องการรักษา ในบางจุดที่ยากต่อการนวดจะใช้ศอก เช่น บริเวณบ่อเลือด และใช้เท้าเหยียบบริเวณเอ็นต้นขา ในบางแห่งการรักษาอาจทำโดยการใช้หัวแม่มือกดสลับกันไปไล่ตามเส้น และอาจมีการกินยาสมุนไพรร่วมด้วย

3. วิงเวียนศีรษะ เป็นลม ทำให้ผู้ป่วยมีอาการตาพร่ามัว หน้ามืด การรักษาทำได้โดยนวดพร้อมลงคาถาในการรักษา โดยเริ่มการนวดจากท้องไล่ขึ้นด้านบน แล้วนวดทั้งตัวเพื่อให้เส้นคลาย

4. มาลาเรีย ผู้ป่วยมีอาการเป็นไข้ หนาวสั่นเป็นระยะๆ และปวดศีรษะในขณะที่ป่วย จะมีเส้นขึ้นบริเวณสะบักกับชายโครง การนวดรักษาเริ่มจากการนวดปลุกเส้นที่ขึ้นขณะมีอาการ จากนั้นทำการดึงเส้นและนวดต่อเนื่องเป็นเวลา 3 วัน รวมทั้งให้ผู้ป่วยงดยาทุกชนิด

5. อัมพฤกษ์, อัมพาต ผู้ป่วยมีอาการขยับร่างกายลำบาก สาเหตุเป็นเพราะเส้นเสีย ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก การรักษาด้วยวิธีการนวดพื้นบ้านภาคใต้ จะทาน้ำมันสมุนไพรในจุดที่ต้องการรักษา พร้อมท่องคาถาเรียกเอ็น จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือรีดตามเส้นไล่ทั่วตัว หรืออาจใช้การดึงเส้นเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก แล้วนวดทั่วตัวจากล่างขึ้นบนเพื่อไล่ลม ผู้ป่วยต้องมารับการนวดรักษาต่อเนื่องทุกวันจนกว่าอาการดีขึ้น พร้อมกับกินยาสมุนไพรร่วมด้วย สำหรับผู้ป่วยที่นั่งไม่ได้ต้องทำการนวดกระตุ้นประสาทที่บริเวณส้นเท้า

6. เหน็บชา มีอาการชาบริเวณปลายมือและเท้า เริ่มรักษาโดยการทาน้ำมันในจุดที่ต้องการรักษา แล้วรีดเส้นเอ็นใต้น่องและท้องแขน หลังนวดเสร็จอาจใช้ใบพลับพลึงที่เอาแกนออกไปลนไฟ แล้วนำมาพันรอบขา ใบพลับพลึงจะช่วยดูดลมและสมานความเจ็บปวด

7. รูมาตอยด์, ปวดข้อ การรักษาทำโดยทาน้ำมันสมุนไพรในจุดที่ต้องการรักษาแล้วนวด ผู้ป่วยต้องทานยาสมุนไพรร่วมด้วย ในบางแห่งให้การรักษาโดยการพอกยาที่ข้อและเขี่ยเส้นโดยใช้นิ้วมือเกลี่ยเส้นออก

8. กลอนลงฝัก (ไส้เลื่อน) เนื่องจากส่วนหนึ่งของลำไส้ไหลลงมาอยู่ที่อัณฑะ ทำให้กดทับเส้น ผู้ป่วยจะมีอาการไข่ดันบวม ปวดมากจนเดินไม่ได้ การรักษาเริ่มจากการทาน้ำมันในจุดที่ต้องการรักษาแล้วนวดคลายเส้นบริเวณหน้าท้อง กดจุดด้านหลังและข้างเอว เหยียบที่ต้นขาไล่ลงจนถึงปลายเท้า แล้วยกลำไส้ขึ้น ผู้ป่วยต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่องและกินยาสมุนไพรร่วมด้วย การรักษาในบางแห่งอาจใช้การดึงเส้นที่อัณฑะร่วมกับการกินยาสมุนไพร

9. เบาหวาน การรักษาเริ่มจากการทาน้ำมันสมุนไพรแล้วรีดเส้นทั่วตัว เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก และผู้ป่วยต้องกินยาสมุนไพรร่วมด้วย

10. ปวดตามเส้น เส้นจม ผู้ป่วยมีอาการปวดจนเดินหรือเคลื่อนไหวไม่สะดวก การรักษาจะใช้นิ้วมือไล่ตามเส้นเพื่อหาจุดที่ต้องการรักษา ใช้น้ำมันสมุนไพรทาให้ทั่วแล้วนวดเบาๆ รีดเส้นลงไปที่ปลายเท้า ถ้าจุดที่เส้นอยู่ลึกที่นิ้วมือเข้าไม่ถึงจะใช้หินบางๆ ช่วยสะกิดและเขี่ยเส้นให้แยกจากกัน

11. หย่อนสมรรถภาพทางเพศ อวัยวะเพศของผู้ป่วยไม่แข็งตัว การรักษาเริ่มจากการทำพิธีกรรมแล้วจึงทำการนวดเบาๆ เพื่อกระตุ้นเส้น แล้วเพิ่มแรงกดขึ้นเรื่อยๆ จากนั้นจับเส้นใต้ขาและน่อง ผู้ป่วยควรทำการนวดกระตุ้นติดต่อกัน 3 วัน

12. การนวดก่อนคลอด มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดท่าเด็กในครรภ์ให้กลับหัวลงด้านล่าง เตรียมคลอดและช่วยคลายเส้นที่ตึงให้ ส่วนใหญ่ทำเมื่อตั้งท้องได้ประมาณ 7 เดือน โดยเริ่มจากการเหยียบปลายเท้า และเปิดประตูลมบริเวณตาตุ่ม ทำการเคล้าท้องและแต่งหัวเด็กให้หันลง จากนั้นทำการบีบนวดเพื่อให้เส้นที่หน้าขา ต้นคอ หลังและเอวผ่อนคลาย

13. การนวดหลังคลอด เนื่องจากหลังคลอดมดลูกยังไม่เข้าที่ เส้นจะเกร็งและตึง เพราะใช้แรงในการเบ่งคลอด การรักษาโดยให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วเหยียบจากปลายเท้าขึ้นไปหน้าขา เปิดประตูลมโดยใช้ส้นเท้ากดเส้นเอ็นไฟ (เส้นเอ็นบริเวณขาหนีบ) และเหยียบแขน แล้วให้ผู้ป่วยนอนคว่ำเพื่อเหยียบน่องและต้นขาด้านหลัง จากนั้นนวดท้องและกดเส้นข้างปีกมดลูก เพื่อให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมาให้หมด จากนั้นจึงเหยียบทั่วตัวเพื่อให้เส้นคลาย

14. การนวดกระตุ้นน้ำนม ทำการเคล้าเต้านม โดยการทาน้ำมันมะพร้าวบริเวณที่จะนวด รีดเส้นจากฐานไปยังเต้า และดึงเส้นกระตุกเอ็นนมบริเวณใต้ท้องแขนและใต้รักแร้

15. กระดูกทับเส้น ผู้ป่วยมีอาการปวดร้าว บางรายปวดมากจนเดินไม่ได้ การรักษาเริ่มจากจับไล่เส้นหาจุดที่ต้องการรักษา ทาน้ำมันสมุนไพรพร้อมท่องคาถาเรียกเอ็น ทำการกดสันหลังตลอดแนวแล้วเปิดประตูลมทั้งหมด และนวดทั่วตัว

16. มดลูกหย่อน เริ่มรักษาโดยการนวดเอ็นที่ท้องให้หายตึง กดจุดที่บริเวณท้องน้อย แล้วยกมดลูกให้เข้าที่ โดยใช้นิ้วมือช้อนมดลูกให้เข้าอู่ จากนั้นทำการนวดที่ท้องน้อยเพื่อให้เอ็นหย่อนและป้องกันไม่ให้มดลูกเคลื่อนที่ และให้ผู้ป่วยกินยาสมุนไพรร่วมด้วย

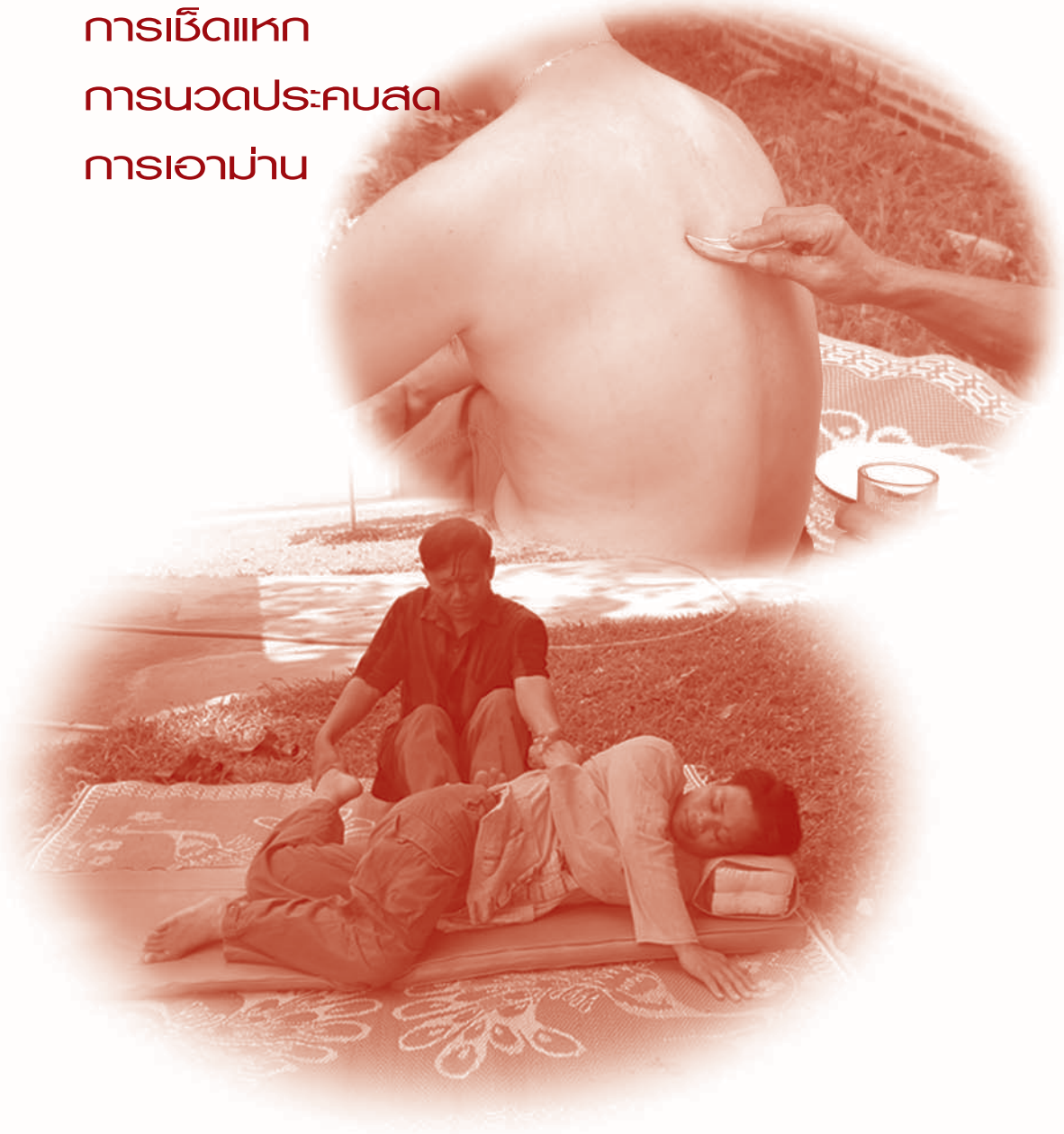
ตัวอย่างการนวดพื้นบ้านไทย

การเหยียบเหล็กแดง

การเช็ดแหก

การนวดประคบสด

การเอาม่าน



การเหยียบเหล็กแดง และการย่ำขาง

เป็นวิธีการนวดพื้นบ้านโดยที่หมอนวดใช้เท้าเหยียบไปบนเหล็กซึ่งกำลังเผาอยู่บนเตาไฟจนร้อนแดง แล้วมาเหยียบบนอวัยวะหรือส่วนที่เจ็บป่วยของผู้ป่วย ส่วนมากใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต มักใช้ร่วมกับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรหรือทราย หรือขี้ผึ้ง และมักมีพิธีกรรมร่วมด้วยเสมอ ในภาคเหนือ เรียกว่าย่ำขาง พบในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ภาคกลางเรียกว่าเหยียบเหล็กแดง พบในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดอุทัยธานี ชลบุรี



ย่ำขาง

: หมอสำราญ มาฟู จังหวัดเชียงราย



ย่ำขาง

: หมอนวล สละม่วง จังหวัดเชียงใหม่



เหยียบเหล็กแดง

: หมอสง่า พันธุ์สายศรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เหยียบเหล็กแดง

: วัดหนองหญ้านาง จังหวัดอุทัยธานี

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างหมอสำราญ มาฟู หมอย่ำขางจังหวัดเชียงราย กับหมอชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี หมอเหยียบเหล็กแดง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมอชาญวุฒิกล่าวว่า *"เป็นวิธีการนวดพื้นบ้านที่มีหลักการวิธีคิดเหมือนกัน เช่น การขึ้นขันครู การใช้คาถาดับพิษไฟ เส้นหรือแนวในการนวดเพื่อรักษาอาการอัมพาต อัมพฤกษ์ ส่วนที่แตกต่างกันคือเทคนิควิธีการในรายละเอียดปลีกย่อย เช่นวิธีการตรวจวินิจฉัย การรักษาร่วม เช่นวิธีการประคบด้วยสมุนไพรหรือประคบด้วยทราย"* ทางเหนือมีการใช้ประคบเทียน หรือการใช้น้ำมันในการรักษา ของหมอชาญวุฒิ ใช้นำมันมะพร้าวซึ่งหาได้ง่ายกว่า เป็นต้น

ในที่นี้ ได้เสนอรูปแบบ**วิธีการเหยียบเหล็กแดง ของหมอสง่า พันธุ์สายศรี ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา** ซึ่งเป็นบิดา ของหมอชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี จากศึกษาของ ดารณี อ่อนชมจันทร์ พิมทรัพย์ พิมพิสุทธิ์ และคณะ (2548) ดังนี้

หมอสง่า อธิบายว่า การนวดเหยียบเหล็กแดงสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์อัมพาต ให้มีอาการดีขึ้น รวมถึงอาการปวดหลัง ปวดเอว ปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูก เรื่องของเส้นและเอ็น เป็นการรักษาโรคที่เชื่อว่าเกิดจากเรื่องของเวรกรรม เป็นโรคที่เกิดขึ้นเพราะเจ้ากรรมนายเวร จึงมีพิธีกรรมการตั้งขันครู และการขอขมากรรมร่วมด้วย โดยการรักษาจะใช้ไฟจากธรรมชาติ เข้ามารักษาเพื่อช่วยธาตุไฟในร่างกายที่อ่อนแอทำให้ระบบการไหลเวียนในร่างกายไม่ดี เชื่อว่าร่างกายของเรามีไฟอยู่ 4 กอง แต่เมื่อใดไฟอ่อน ลมก็จะไม่พัดดีทำให้เกิดการติดขัดในร่างกาย ความร้อนจากธรรมชาติ ช่วยให้เส้นเลือดที่ตีบตัน ขยายตัว ฟูขึ้นและลอยตัว ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้สะดวก ไม่ติดขัด และเป็นการปรับสมดุลในร่างกาย ซึ่งเมื่อเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ดีก็จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น การนวดเหยียบเหล็กแดง จะเรียกว่าการนวดสุกคือใช้ความร้อนนวดนำไปก่อนแล้วจึงค่อยนวด คล้ายกับการดัดไม้ไผ่คือต้องใช้ความร้อนทำให้อ่อนตัวและจึงค่อยดัด

อุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับการนวดซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญคือ ผาลไถนา เพราะเชื่อว่าไฟสามารถเผาผลาญโรคได้ และผาลไถนาจะสามารถเผาผลาญโรคและความเจ็บป่วยให้หมดไปได้ เป็นเคล็ดความเชื่อตามชื่อของอุปกรณ์ ซึ่งการเหยียบเหล็กแดงมีความคล้ายคลึงกับการรักษาของภาคเหนือที่เรียกว่าการย่ำขาง โดยมีความเชื่อเหมือนกันว่า ไฟจะเข้าไปช่วยธาตุไฟของร่างกาย และรักษาโรคและความเจ็บป่วยได้

โรคที่สามารถรักษาด้วยการเหยียบเหล็กแดง

1. อัมพฤกษ์ อัมพาต อัมพาตครึ่งท่อน ปากเบี้ยว ตาหลับไม่ลง
2. ปวดหลังปวดเอวโรคยอก (ปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูก) ปวดเข่าปวดข้อ
3. ไหล่ติด, เส้นเอ็นติด, คอตกหมอน, ข้อติด

โรคและอาการที่ห้ามรักษาด้วยวิธีการเหยียบเหล็กแดง

1. โรคหัวใจโต
2. โรคหอบที่มีอาการหนัก
3. หัวใจล้มเหลว
4. ผู้ป่วยโรคมะเร็ง
5. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้ตัวร้อน เพราะไฟจะดูดน้ำหล่อเลี้ยงในร่างกาย
6. เป็นแผลพุพอง
7. ความดันโลหิตสูง
8. ผู้หญิงที่เป็นประจำเดือน
9. หญิงตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้แท้ง
10. โรคปัจจุบัน โรคที่เกิดฉับพลัน ที่เกี่ยวกับอุบัติเหตุ

การตรวจและวินิจฉัยผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

นอกจากการตรวจอาการทั่วไปดังที่กล่าวมาแล้ว การตรวจผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต จะต้องดูอาการเก่าว่าเป็นมากหรือน้อย สามารถยกแขน ขา หรือกระดิกนิ้วได้หรือไม่ ถ้าสามารถกระดิกได้นิดหน่อยก็จะมีโอกาสหายได้ แต่ถ้าไม่สามารถกระดิกได้เลย ก็สามารถรักษาได้แต่จะให้กลับมาดีอย่างเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก เพราะอาจเกิดจากการตีบ และอุดตัน ของเส้นเลือดในสมองบางส่วน

ตรวจแขน/ขา มีอาการหลุดหรือตก หรือไม่ นอกจากนี้จะต้องตรวจเส้น จุดเลือดลม และกล้ามเนื้อบริเวณที่เกิดอาการด้วย

อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นภาวะเลือดจ่ายมาเลี้ยงร่างกาย และกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ เพราะอาจมีไขมัน มาอุดตัน ทำให้เส้นเลือดตีบและเล็ก ก็จะทำให้เส้นประสาทเสียและเกิดอาการเจ็บป่วย เปรียบได้กับเครื่องยนต์ เมื่อน้ำมันมาเลี้ยงเครื่องไม่พอ เครื่องก็จะพัง ซึ่งการรักษาจะต้องนวดกระตุ้นเพื่อช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวก ซึ่งการนวดกระตุ้นจะไม่ลงน้ำหนักแรง แต่ทั้งหมดนี้จะต้องขึ้นอยู่กับกำลังใจของผู้ป่วยด้วย ซึ่งหมอและญาติของผู้ป่วยนอกจากจะต้องดูแลร่างกายแล้ว ยังจะต้องดูแลจิตใจและให้กำลังใจผู้ป่วยด้วย

ขั้นตอนการรักษา

1. สังเกตอาการของผู้ป่วย โดยพิจารณาจาก ลักษณะของสีหน้า ลักษณะของตามีรอยเขียวรอยช้ำหรือไม่อิดโรย ตาเหลือง แสดงถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ เครียด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาวะความกดดันของร่างกายมีความกังวล แต่ถ้าตามีสีเลือดก็แสดงว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสมองซึ่งจะ

รักษายาก หากมีอาการเช่นนี้ก็จะให้ไปตรวจเช็คกับทางโรงพยาบาลเพื่อให้การรักษาควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบันร่วมด้วย นอกจากนี้ยังสังเกตจาก การยืน นั่ง การเดิน อิริยาบถต่าง ๆ ของผู้ป่วย รวมถึงประเมินอาการจาการพูดคุยของผู้ป่วย และญาติ หากเป็นผู้ป่วยที่เพิ่งมารักษา ก็จะทำการบันทึกประวัติ รวมถึงประวัติการรักษา การใช้ยา รวมถึงเรื่องอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ฯลฯ

2. ตรวจร่างกายผู้ป่วยด้วยวิธีการ จับ คลำ แตะ บริเวณที่เกิดอาการ หากธาตุไฟอ่อนร่างกายจะเย็น

3. ทำข้อตกลงในการรักษา ซึ่งก็คือ ตั้งขันครู บอกวิธีการรักษา รวมถึงระยะเวลาของการรักษา ความเป็นไปได้ในการรักษาด้วยวิธีการเหยียบเหล็กแดง รวมถึงการสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยยอมรับสภาพในความเจ็บป่วยนั้น

4. ตั้งขันครู เป็นพิธีกรรมหนึ่งที่ผู้ป่วยต้องตั้งขันครูเพื่อเป็นการบูชาครูและบอกกล่าวให้ครู อาจารย์หมอให้ช่วยเหลือ รวมถึงการขอขมาต่อเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้เจ็บป่วย ซึ่งในการตั้งขันครูจะประกอบด้วย เงินจำนวน 12 บาท, ดอกไม้ 3 สี (ดอกไม้สีสวย อะไรก็ได้), ธูป 1 ห่อ, เทียน 3 เล่ม หากผู้ป่วยที่มารักษาเดินไม่ได้ นอกจากของไหว้ที่กล่าวมาแล้ว จะเพิ่มน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันงา, ด้าย, เข็ม, ถ้วยใส่ข้าวสารและเกลือ กล้วยน้ำว้า,หมากและพลูและเทียนหนัก 6 บาท หรือ 12 บาท,ผ้าขาว 3 เมตร ซึ่งคล้ายกับการทำสังฆทาน เพราะเชื่อว่าผู้ป่วยที่เดินไม่ได้ถือว่าตายไปแล้ว หมากพลูคือการขอขมาลาโทษเจ้ากรรมนายเวร ของเหล่านี้ผู้ป่วยจะต้องเตรียมมาเอง แต่ถ้าไม่ได้นำมา ผู้เป็นหมอจะเตรียมให้ก่อนแต่ต้องนำมาใช้คืนในวันที่มารักษาวันต่อไป ผู้เป็นหมอจะทำพิธีกรรมขึ้นครูผู้ป่วยจะต้องบอก วัน เดือน ปีเกิด และอาการที่เจ็บป่วย หมอจะทำเทียนทำน้ำมนต์เสี่ยงทาย และให้ผู้ป่วยอธิฐานขอให้ตนเองหายจากอาการเจ็บป่วย แล้วให้ดื่มน้ำมนต์ 3 อึก จากนั้นจะทำการเสี่ยงทายด้วยการดูดอกเทียน หากดอกเทียนในน้ำมนต์ มีลักษณะที่เรียกว่าดอกพิกุล ก็จะถือว่าเป็นเรื่องดี ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย หรือดอกเทียนที่มีลักษณะเป็นดอกตูมจะถือว่าไม่ค่อยดีเท่าที่ควร อาจรักษาให้อาการดีขึ้นได้ แต่ก็ต้องให้การรดน้ำมนต์ช่วยอีกทางหนึ่งด้วย และถ้าเป็นของศาสนาพุทธก็จะให้ใช้พระธรรมคุณร่วมด้วย แต่หากเสี่ยงทาย ดอกเทียนมีสีดำแสดงว่ามีเคราะห์และอาการไม่ค่อยดี ซึ่งจะต้องให้ตัวผู้ป่วยและลูกหลานช่วยทำบุญ ในการขึ้นครูถือว่าเป็นการทำบุญต่อดวงชะตาเพราะ เงินและของเหล่านั้น จะนำไปทำบุญในวันไหว้ครูใหญ่ประจำปี

5. ทำการรักษาด้วยวิธีการนวดเหยียบเหล็กแดง

6. แนะนำการปฏิบัติตัวให้กับผู้ป่วยการทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายตามลักษณะอาการของผู้ป่วย รวมถึงวันเวลาที่จะมารักษาในครั้งต่อไป

7. ระยะเวลาของการรักษาในครั้งแรกนั้นจะให้ผู้ป่วยมารักษาติดต่อกัน 3 วัน เพื่อดูอาการ

- วันที่ 1 จะรักษาโดยการนวดทั่วไปก่อนแล้วสังเกตสิ่งที่ผิดปกติ และนวดเน้นในส่วนที่สงสัยว่าจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย
- วันที่ 2 สอบถามอาการและความรู้สึกของการนวดในวันที่ 1 ว่าดีขึ้นหรือไม่ หากว่าดีขึ้นจะนวดเน้นย้ำเพื่อรักษาได้อย่างต่อเนื่อง หากว่าอาการไม่ดีขึ้นจะนวดและสังเกตอาการในส่วนที่สงสัยต่อไป
- วันที่ 3 สอบถามอาการหลังจากที่ได้รับการรักษาไปทั้ง 2 วัน หากว่าอาการดีขึ้นจะนวดรักษาต่อไปได้ ซึ่งผู้ป่วยจะรู้อาการของตนเองดีว่าเป็นอย่างไร จากการนวดในวันที่ 3 จะให้ผู้ป่วยหยุดพักการนวดไป 3 วัน แล้วให้กลับมาใหม่เพื่อถามอาการและทำการรักษาต่อไป ระยะเวลาในช่วงแรก ควรมานวดรักษาอย่างต่อเนื่อง ตามเวลานัด ซึ่งในบางกรณี ต้องรักษาควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน การรู้จักโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ จะช่วยให้หมอพื้นบ้านระมัดระวังในการดูแลรักษาผู้ป่วยมากขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเหยียบเหล็กแดง

1. ผาลที่ใช้ไถนาเผาไฟจนร้อน แต่ในปัจจุบัน เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไป ผาลไถนาหาได้ยาก จึงประยุกต์มาใช้ แหนบของรถยนต์แทน

2. น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันงา ซึ่งมีสรรพคุณแก้ปวดเมื่อยและบำรุงเส้นเอ็นและสามารถนำความร้อนได้ดี มากกว่าการใช้เท้าเหยียบลงไปเฉยๆ

3. น้ำมนต์

สมุนไพรที่ใช้ร่วมในการรักษา

หลังจากการนวด จะใช้ลูกประคบช่วยในการนวดเน้นอีกครั้งหนึ่ง การใช้ลูกประคบจะต้องนวดในลักษณะขยี้ ห้ามประคบในลักษณะการกระแทกนวดวนซ้ายหรือขวาไปในแนวเดียวกัน เพื่อให้เลือดลมไปเลี้ยงร่างกายไปในทางเดียวกัน และเพื่อให้เส้นไม่จม สมุนไพรในลูกประคบประกอบด้วย ไพลเป็นตัวหลัก ตะไคร้ ใบมะขาม พิมเสน การบูร ว่านม้า ว่านนางคำ ว่านน้ำ เถาเอ็นอ่อน (ว่านม้า ว่านนางคำ ว่านน้ำ เถาเอ็นอ่อน จัดเป็นสมุนไพรราคาแพง ถ้ามีจึงจะใส่ในลูกประคบ)

พิธีกรรมที่ใช้ร่วมในการรักษา

- การตั้งขันครู และการขึ้นครู เป็นพิธีกรรมที่ใช้บอกกล่าวอาจารย์หมอที่เป็นที่เคารพ พระคุณของพระอัลเลาะห์ พระคุณพ่อแม่ เพื่อให้ช่วยเหลือในการรักษา รวมถึงการขอขมาเจ้ากรรมนายเวร ที่ผู้ป่วยได้เคยล่วงเกินไว้จนต้องเกิดโรค

- ทำน้ำมนต์เพื่อวินิจฉัยโรค โดยวิธีการดูดอกเทียนเพื่อทำนายอาการของโรค
- มนต์คาถาดับพิษไฟ ซึ่งจะต้องภาวนาทำสมาธิให้ขึ้นใจ

ขั้นตอนวิธีการเหยียบเหล็กแดง

1. หมอจะทำพิธีไหว้ครู เพื่อระลึกถึงครูอาจารย์ และขอขมาเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วย โดยมีเครื่องบูชา คือ ประกอบด้วย เงิน 12 บาท, ดอกไม้สีสวย 3 สี, ธูป 1 ห่อ, เทียน 3 เล่ม หาก ผู้ป่วยที่มารักษาเดินไม่ได้ ก็จะเพิ่ม นำมันมะพร้าว หรือน้ำมันงา, ด้าย, เข็ม, ถ้วยใส่ข้าวสารและเกลือ กล้วยน้ำว้า, หมากและพลูและเทียนหนัก 6 บาท หรือ 12 บาท, ผ้าขาว 3 เมตรในขณะที่ทำพิธี ไหว้ครูนั้น หมอจะทำน้ำมนต์เพื่อเสี่ยงทายให้กับผู้ป่วยและเพื่อใช้คู่ไปกับการรักษาด้วยวิธีการพรมที่ ตัวผู้ป่วยและเหล็กแดงขณะทำการรักษา




ตรวจร่างกายของผู้ป่วยก่อนการรักษาอีกครั้ง โดยวิธีการจับชีพจร และบีบเบา ๆ ไปตาม ร่างกาย ตรวจดูตามแนวแขนและขา กล้ามเนื้อ เส้น สังเกตที่ข้อต่อกระดูก และการกำมือของผู้ป่วย บีบนวดตามร่างกายบริเวณแขนอย่างเบามือ และ ใช้น้ำมนต์ลูบบริเวณที่จะนวด




ใช้เท้าบริเวณส้นเท้าเหยียบลงบนน้ำมันจะใช้น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงาที่ผสมน้ำมนต์ก่อน เหยียบบนเหล็กที่วางอยู่บนเตาเผาไฟจนร้อน การเหยียบให้กับผู้ป่วยนั้น เป็นการเหยียบเพื่อให้

กล้ามเนื้อและเส้นของผู้ป่วยรู้สึกตัว จะต้องค่อยๆ เหยียบโดยประเมินความร้อนที่เท้า สอบถามอาการเจ็บร้อน ของผู้ป่วยเป็นระยะ หากผู้ป่วยไม่สามารถทนความร้อนได้จะนำใบตองหรือใบพลับพลึงหนามาวางรองก่อนการเหยียบ ซึ่งจะช่วยบรรเทาความร้อน และสรรพคุณของใบตอง/พลับพลึงนอกจากจะช่วยอมความร้อน และกันเปื้อนแล้ว ยางยังช่วยแก้ปวดอีกด้วย ใช้เท้าข้างที่เหยียบเหล็กเหยียบบริเวณโคนแขนไล่ลงมาจนถึงสุดปลายมือ ซึ่งหลักของการเหยียบจะต้องเหยียบไล่จากด้านบนลงมาด้านล่าง เพื่อไล่เลือดลมไปเลี้ยงร่างกายตั้งแต่ต้นแขน/ขา จนถึงปลาย





นวดตามแนวกล้ามเนื้อ และเส้นกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เส้นเลือด เซาะตามแนวร่องของนิ้วมือ บีบฟื้นฟูเบาต่อไปเรื่อย ๆ ต่อจากนั้น นวดบริเวณท้อง โดยใช้ฝ่ามือกดเบา ๆ บริเวณท้องเพื่อคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรใช้ฝ่ามือกดเบา ๆ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย อัมพฤกษ์ และอัมพาตจะมีปัญหาเรื่องของระบบขับถ่ายหากผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้องจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น





ใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดบริเวณใต้สะดือ โดยห่างจากสะดือประมาณ 1 นิ้ว ระยะห่างระหว่างนิ้วโป้งทั้งสองประมาณ 2 นิ้ว กดประมาณ 10 วินาที จากนั้นจึงขยายระยะห่าง ของนิ้วหัวแม่มือเป็น 4 นิ้ว แล้วกดประมาณ 10 วินาที เพื่อคลายกล้ามเนื้อท้อง ข้ามไปกดบริเวณโคนขา และนวดคลายกล้ามเนื้อ บริเวณสันด้านในที่เรียกว่า เส้นตะเกียบ เพื่อช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อของผู้ป่วย





ใช้เท้าเหยียบเหล็กเผาไฟ แล้วจึงเหยียบบริเวณโคนขาไล่ลงมาจนถึงปลายเท้า ควรเหยียบด้วยน้ำหนักพอประมาณไม่หนักหรือเบาเกินไป ควรเหยียบเพื่อให้เส้นรู้สึกตัวก่อนจากนั้นจึงกดจุดเปิดประตูลมหลังจากนั้นจึงนวดกล้ามเนื้อและจับเส้น ตั้งแต่บริเวณโคนขาไล่ลงมาจนถึงปลายเท้า ซ้ำอีกครั้ง บีบคลายเพื่อให้เลือดลมเดินดี





ยกเข่าตั้งขึ้น นวดไปตามเส้น และ กล้ามเนื้อ บริเวณน่องและต้นขา ทั้ง 2 ข้างแล้วจึงใช้เท้าเหยียบเหล็กเผาไฟอีกครั้ง และเหยียบแขนทั้งสองข้าง โดย เหยียบจากโคนแขนลงมา




นำลูกประคบที่นึ่งแล้ว ชุบน้ำมนต์วางลงบนเหล็กที่เผาไฟ เพื่อใช้เกิดความร้อนแล้ว จึงนำไปประคบบนแขน ขาทั้งสองข้างอย่างรวดเร็ว




นวดซ้ำอีกครั้ง บริเวณน่อง จนถึงปลายนิ้วเท้าแล้วให้ผู้ป่วยนอนตะแคง จากนั้นจึงใช้เท้าเหยียบเหล็กเผาไฟ และเหยียบขาด้านในตั้งแต่บริเวณโคนขาจนถึงปลายเท้า




เหยียบบริเวณสะโพก ไล่ลงมาตามบริเวณด้านข้างของขาทั้งสองข้าง.เหยียบเหล็กที่เผาไฟ เพื่อให้เกิดความร้อนอีกครั้ง ก่อนจะเหยียบบริเวณแผ่นหลังจนถึงสะโพก




เริ่มนวดโดยใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้าง กดบริเวณด้านข้างของกระดูกสันหลังแล้ว รีดลงไปทางสีข้างใช้ลูกประคบวางบนเหล็กให้เกิดความร้อน เพื่อใช้ประคบให้ทั่วแผ่นหลัง




ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงข้างอีกด้านหนึ่ง แล้วจึงใช้เท้าเหยียบเหล็กเผาไฟ และเหยียบขาด้านใน เริ่มตั้งแต่บริเวณโคนขาจนถึงปลายเท้าเหยียบเหล็กที่เผาไฟเพื่อให้เกิดความร้อนอีกครั้ง ก่อนจะเหยียบบริเวณแผ่นหลังจนถึงกระเบนเหน็บ




เริ่มนวดอีกครั้งโดยใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างกดบริเวณด้านข้างของกระดูกสันหลังแล้วรูดลงไปทางสีข้าง ให้ผู้ป่วยลุกขึ้นนั่ง แล้วจึงใช้ลูกประคบ ประคบบริเวณลำคอ หัวไหล่ และบ่า





นวดบริเวณศีรษะและต้นคอ โดยนวดเบา ๆ และ กดตามจุดที่สำคัญ บริเวณท้ายทอยและเอ็นที่รั้งกะโหลก การนวดกดจุดจะให้นวดขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมอง และทำการประคบเพิ่มอีกครั้ง ใช้น้ำมนต์ลูบที่ร่างกายอีกครั้ง หลังจากนั้น จึงพ่นน้ำมันร้อนผสมกับน้ำมนต์ บนตัวของผู้ป่วย การพ่นน้ำมนต์เป็นวิธีการเฉพาะ จะทำต่อเมื่อต้องมีการประสานกระดูกให้กับผู้ป่วย เช่น หากมีการเข้าไหล่ หากเกิดอาการไหล่ตก หรือผู้ป่วยมีเคราะห์ (ตอนเสี่ยงทายดอกเทียนมีสีดำ) ไล่สิ่งที่ไม่เป็นมงคล





ตรวจสอบอาการหลังจากการรักษาเสร็จสิ้น แนะนำผู้ป่วยและวิธีการกายภาพบำบัด เช่น การให้ผู้ป่วยยืน กำมือ โดยใช้เครื่องช่วยกายภาพบำบัดแบบพื้นบ้าน



หมายเหตุ

1. ในการรักษาแต่ละครั้ง สิ่งของที่ใช้จะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย
2. การเหยียบเหล็กแดงในการนวดเพื่อการรักษานั้น จะต้องขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้รักษา ถ้าผู้ที่รักษาเห็นว่าเท้าที่เหยียบเหล็กไม่มีความร้อนแล้ว ก็จะเหยียบเหล็กเผาไฟใหม่ ได้ไม่จำกัดจำนวนในการเหยียบ
3. หากร้อนมากเกินไป ผู้นวดจะใช้ใบตองรองก่อนการนวดเพื่อบรรเทาความร้อนให้กับผู้ป่วย
4. ก่อนการใช้ลูกประคบ ผู้นวดจะทดสอบโดยใช้ประคบบริเวณฝ่ามือของผู้นวดก่อนนำไปประคบร่างกายของผู้ป่วย
5. ในขั้นตอนการประคบ ไม่ควรประคบลงไปอย่างแรงตามร่างกายเพราะจะทำให้เส้นจมได้
6. สำหรับขั้นตอนและวิธีการรักษา จะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะและอาการของผู้ป่วย
7. ผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ในการนวดจะไม่มีการจก หรือ การกระชาก และไม่นวดแบบดัดดึง เพราะความเจ็บจะยิ่งทำให้กล้ามเนื้อหดตัว นอกจากนี้ต้องห้ามผู้ป่วยห้ามกินเหล้าอย่างเด็ดขาด
8. ในการนวดผู้ป่วยที่มีอาการยอกจะให้นวดเน้นที่ เอว และจุดเข้าเอวบริเวณท้อง และตามแนวรอบสะดือ

ข้อปฏิบัติของหมอและผู้ป่วย

ข้อปฏิบัติของหมอ

- สำรวม
- ไม่เรียกร้อง
- ต้องยกขันครูทุกวันก่อนทำการรักษา/ไหว้ครูใหญ่ประจำปีโดย รวมเงินค่าขันครู 12 บาท ที่รักษาผู้ป่วยมาทั้งปี นำไปทำบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร รวมถึงเป็นการต่อดวงชะตาให้กับผู้ป่วยด้วย

ข้อห้ามของหมอ

- ห้ามกินงูทุกชนิด/ไข่งู เพราะมีพิษเข้าตัวได้ง่าย
- ห้ามกินมะเฟือง มะรุม มะเขือพวง ฟักเขียว หากรับประทานจะทำให้วิชาไหลไปตามชื่อ วิชาต่าง ๆจะไม่อยู่กับตัว
- ปฏิบัติตามศีลของศาสนา(หมอนับถือศาสนาอิสลาม)
- ไม่รักษาในวันศุกร์ เพราะหมอต้องไปสุเหร่า
- ห้ามกินข้าวหม้อเดียวกับผู้ป่วยเพราะจะทำให้รักษาไม่หาย
- ไม่รักษาผู้ป่วยขณะที่หมอกำลังกินข้าว เพราะเชื่อว่าหากรักษาพิษจะเข้าตัวหมอ
- จะไม่รักษาผู้ป่วยที่มาเรียกขณะนอนหลับเพราะเชื่อว่าหากรักษาผู้ป่วยจะตาย

ข้อห้ามและข้อปฏิบัติของผู้ป่วย

- ห้ามผู้ป่วยดื่มสุราโดยเด็ดขาด
- ห้ามทำงานหนัก
- งดของแสลงบางชนิด เช่น ของหมักดอง ทุเรียน หน่อไม้ดอง
- สตรีเป็นประจำเดือนจะไม่ให้นวดเหยียบเหล็กแดง
- ไม่เครียด
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่ทานอาหารรสมัน ไขมันมาก ไข่แดง

สำหรับรูปแบบวิธีการย่ำขาง ผู้สนใจสามารถศึกษาได้จาก ***ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่ม 2 “การดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัดของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอเมือง)”*** ในชุดโครงการวิจัยองค์ความรู้หมอเมือง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สกว.ภาคเขตเชียงราย-พะเยา-ฝาง วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้าน สถาบันราชภัฏเชียงราย

การเช็ดแหก

เป็นวิธีการนวดพื้นบ้านที่พบได้บ่อยในภาคเหนือตอนบน เป็นรูปแบบของการใช้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติเชื่อมโยงกับความคิดความเชื่อและวิธีการดูแลรักษาทางกายภาพในการรักษาอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับผิวหนัง กล้ามเนื้อ ข้อและกระดูก ที่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งหากมนุษย์หรือบุคคลใดกระทำการซึ่งเป็นการทำลายธรรมชาติหรือวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น ธรรมชาติหรือสิ่งเหนือธรรมชาติที่ดูแลรักษาท้องถิ่นนั้นก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดการเจ็บป่วย นับเป็นภูมิปัญญาในการอนุรักษ์ คุ้มครองให้มนุษย์อยู่กับธรรมชาติและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

จากการศึกษาของดารณี อ่อนชมจันทร์ กนกวรรณ สมโภชพฤฒิกุล และคณะ(2548) อธิบาย เกี่ยวกับการเช็ดแหก ไว้ดังนี้

การเช็ดแหก เป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดมาจากสมัยบรรพบุรุษ เพื่อเป็นการรักษา ***ปี๊ด ยำ*** หรือ ***โป่ง*** ต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งไม่มีตัวตน และเชื่อว่าอาจจะเกิดจากการโดนคุณผีหรือคุณไสย

ปี๊ด คือ สิ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ที่ไม่มีตัวตน เชื่อว่าเป็นอาถรรพ์ที่อยู่ในตัวผู้ป่วย ซึ่งอาจจะเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ คุณผี คุณไสย หรืออาจจะเกิดจากระบบไหลเวียนของเลือดลมเดินไม่สะดวก หรือ อาจจะเกิดจากธรรมชาติ เช่น ลม น้ำ พืช สัตว์ อาหาร ซึ่งอาจเป็นได้ในลักษณะต่างๆ ได้แก่

1. ปี๊ดภายนอก ลักษณะอาการเจ็บป่วย จะปวดมากเวลาจับ ลูบคลำเบา บางครั้งแค่ลมพัดผ่านผิวหนังก็จะเกิดอาการเจ็บปวดมาก
2. ปี๊ดภายใน ลักษณะอาการจะเจ็บปวดมากเวลาจับ กดแรง ๆ หรือได้รับการกระทบกระเทือนภายใน บางครั้งถ้านั่งรถที่สั่นสะเทือนมาก ๆ ก็จะเกิดอาการเจ็บปวดทันที
3. ปี๊ดลม ลักษณะอาการจะเจ็บปวดมากเมื่อมีลมพัดผ่านผิวหนัง บางครั้งมีอาการบวมด้วย
4. ปี๊ดน้ำ ลักษณะอาการเกิดหลังจากอาบน้ำมีอาการเจ็บ ปวด บวม ตามร่างกาย ตัวเย็น
5. ปี๊ดไฟ ลักษณะอาการ จะมีอาการเจ็บปวด จะร้อนตามผิวหนัง ตามเนื้อตามตัว
6. ปี๊ดยำ มีอาการเจ็บปวดเป็นครั้งคราว แต่ความปวดนั้น จะสามารถโยกย้ายเคลื่อนที่ได้
7. ปี๊ดโป่ง ลักษณะอาการ จะปวดบวมร้อนตามข้อ ส่วนใหญ่จะเกิดกับขา บางครั้งทำให้แข้งขาลีบ

ยำ เป็นอาการที่มีการบวมของกล้ามเนื้อลักษณะเป็นก้อนบวมบริเวณแขนหรือขา มีอาการปวด และก้อนสามารถเคลื่อนย้ายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เรียกว่า ยำปวก (ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเป็นลักษณะอาการคล้ายกับอาการของโรคพยาธิตัวจี๊ด) นอกจากนี้ ยังมียำที่เกิดที่นอน เรียกว่า ยำสลี (สลี แปลว่า ที่นอน) จะมีอาการเจ็บปวดมากเวลาตื่นนอน ตอนเช้าอาการปวดจะปวดบริเวณช่วงเอว กินยาก็ไม่ทุเลา

โป่ง เป็นอาการที่มีการปวด ร้อน หรือบวม บริเวณข้อหรือกระดูก มีลักษณะอาการความรุนแรงแตกต่างกัน ได้แก่

โป่งปอง	ลักษณะอาการจะปวดบวมร้อนไม่มีแผล
โป่งกินเอ็น กินดูก	ลักษณะอาการ จะปวดตามข้อ บางครั้งจะมีอาการบวมร่วมด้วย
โป่งเหยี่ยน	ลักษณะอาการปวดร้อน เป็นแผลเป็นรูเล็ก ๆ มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมาจากรูแผล
โป่งแห้ง	ลักษณะอาการจะปวดชา อ่อนแรง กระดูกปูดโปนออกมา แข้งขาลีบเล็กแห้ง ผิวหนังเหี่ยวดำ

หมอนวดพื้นบ้านในภาคเหนือตอนบนที่มักเรียกกันว่าหมอพื้นบ้านล้านนาหรือหมอเมืองนั้นจะมีวิธีการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่เกิดจาก ปี๊ด ยำและโป่ง ด้วยวิธีการเช็ดและการแหก เรียกรวมกันว่าการเช็ดแหก

การเช็ด เป็นวิธีการที่เป็นทั้งการตรวจวินิจฉัยและการรักษาเบื้องต้น ด้วยน้ำมนต์ ดังนี้

การเช็ดเพื่อการตรวจวินิจฉัย เป็นการใช้น้ำมนต์และใบไม้ลูบไปตามอวัยวะบริเวณที่มีการเจ็บปวด เพื่อหาสาเหตุซึ่งจะมีวิธีการวินิจฉัยจากผลของการใช้ใบไม้ลูบโดยดูจากลักษณะใบไม้หลังการลูบ หรือการที่ใบไม้ติดค้างคาอยู่กับบริเวณที่ลูบไม่หล่นตกไปหลังจากที่หมอปล่อยมือจากใบไม้แล้ว หรือลักษณะใบไม้ที่หมอใช้ลูบแล้วโยนออกไป ซึ่งจะวินิจฉัยได้ว่าเกิดจากโดนคุณผี คุณไสย หรือปี๊ดโป่ง ปี๊ดยำ หากเกิดจากคุณผี หรือหรือคุณไสย ก็จะรักษาแก้คุณผีคุณไสยด้วยน้ำมนต์หรือวิธีการอื่น หากเกิดจากปี๊ด โป่งหรือยำ หมอจะรักษาด้วยการเช็ดหรือแหก ต่อไป

การเช็ดเพื่อการรักษา เป็นการรักษาการเจ็บป่วย ที่มีลักษณะอาการของปี๊ดหรืออาการปวดเมื่อยจากการเดินของเลือดลมไม่สะดวก ลมเข้าเส้น เอ็นขี่กัน การเช็ดจะรักษาได้เฉพาะกรณีที่อาการเจ็บป่วยไม่มาก เป็นความเจ็บปวดที่มีอาการปวดบวมไม่ลึก

การแหก เป็นการรักษาต่อเนื่องจากการเช็ด โดยใช้เขาสัตว์ เช่น เขาควาย หรือใช้เขี้ยวสัตว์ เช่นเขี้ยวหมูป่า เขี้ยวเสือ กดไปตามแนวเส้น เอ็น หรือกล้ามเนื้อ เพื่อรักษาอาการเจ็บปวดที่เกิดจากปี๊ดโป่ง ปี๊ดยำ มีอาการปวดอยู่ลึกๆ หลังจากรักษาด้วยการเช็ดแล้วอาการไม่ทุเลาลง ก็จะรักษาด้วยการแหกต่อ

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเช็ดแหก ได้แก่

1. ใบไม้ เช่น ใบพลู ใบผักดีด ปูเลย(ไพล) (การเลือกใช้ใบไม้ จะแตกต่างตามครูและพื้นที่)
2. ขันน้ำส้มป่อย สำหรับทำน้ำมนต์
3. เขาสัตว์ เช่น เขาควายฟ้าผ่า
4. เขี้ยวสัตว์ เช่น เขี้ยวเสือ เขี้ยวหมูป่า
5. ขวานฟ้าผ่า
6. มีดหมอที่ทำจากไม้ฟ้าผ่า
7. มีดแหกทำจากไม้มะขามหรือไม้ฟ้าผ่า เอาลิ้นเก้งหุ้ม

วิธีการเช็ดแหก

ในที่นี้นำเสนอ วิธีการเช็ดแหก ของหมอคำตั๋น ปัญญาเฟือน หมอนวดพื้นบ้านล้านนาในจังหวัดเชียงราย

หมอคำตั๋น ปัญญาเฟือน

อายุ 58 ปี อยู่บ้านเลขที่ 271 หมู่ 3 ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ได้เรียนวิชาเช็ดแหกมาจากพ่ออินถา ปัญญาเฟือน และอาจารย์ปั๋น คำหล้า ทั้งสองท่านได้เสียชีวิตไปแล้ว หมอคำตั๋น ใช้วิชาความรู้ช่วยเหลือญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ปัจจุบันได้ถ่ายทอดวิชาให้กับบุตรชายและบุตรสาวรวม 3 คน

การเช็ดแหกของหมอคำตั๋น จะใช้ใบไม้เพื่อนำมาเสี่ยงทายในการรักษา มีขั้นตอนและวิธีการ ดังนี้

ขั้นตอนการเช็ดเพื่อวินิจฉัย

1. ผู้ป่วยที่มารักษาจะต้องเตรียม สวยหรือกรวยดอกไม้ ธูป เทียน นำมาขอให้หมอทำการรักษาให้ โดย หมอจะนำสวยดอกไม้ที่ผู้ป่วยนำมา ไปเก็บไว้กับขันครูซึ่งตามปกติตัวหมอต้องไหว้ครูหรือยกขันครูทุกวัน หรืออาจนำไปเหน็บไว้กับชายคาบ้านของหมอ เนื่องจากห้ามวางไว้ที่ต่ำ
2. หมอซักถามอาการ ว่าเป็นอะไรมา เป็นมาเมื่อไหร่ อาการเป็นอย่างไร ไปทำอะไรมา ฯลฯ แล้วขึ้นขันตั้งครู (ค่าขันตั้งแต่ละครูจะไม่เหมือนกัน) หมอจะยกขันครูขึ้นพร้อมกับกล่าวคำขอให้ครูบาอาจารย์ช่วยให้รักษาคนไข้หาย ภายใน 3 วัน 7 วัน *(คำบนบานแล้วแต่หมอจะกำหนดวัน โดยดูตามลักษณะอาการหนักเบาของคนป่วยเป็นหลัก)*



จานซ้ายมือ คือขันครู จานขวามือ คืออุปกรณ์ที่ใช้



หมอยกขันครูขึ้นกล่าว

3. ทำการเช็ด โดยการนำใบพลูหรือใบไม้ต่างๆ เช่น ใบส้มโอ, ใบมะนาว หรือใบไม้อื่น แต่ต้องเป็นชนิดเดียวกัน จำนวน 7 ใบ (จำนวน 7 ใบ ต่อการรักษา 1 ครั้ง) ซึ่งแล้วแต่หมอจะเลือกใช้ นำใบไม้ไปแช่ในขันซึ่งมีน้ำส้มป่อยและผ่านพิธีกรรมการทำมนต์คาถามาแล้ว แล้วนำใบไม้มาเช็ดบริเวณที่มีอาการเจ็บปวด พร้อมท่องคาถากำกับ แล้วโยนใบไม้ที่เช็ดแล้วไปด้านหลังของหมอ



5. ทำการวินิจฉัยโดยการดูจากลักษณะใบไม้ที่โยนออกมาซึ่งจะมี 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ใบไม้ที่โยนมามีลักษณะกองสุมกัน



วินิจฉัยว่า การเจ็บป่วยนั้นเกิดจากการนำสิ่งของไปกองทับถมกันบริเวณบ่อน้ำที่ร้าง, จอมปลวก, บวกห่าง *(หลุมที่สำหรับควายนอนคลุกโคลน)* จึงทำให้เกิดอาการไม่สบาย รักษาด้วยวิธีการเช็ดแหก และรดน้ำมนต์

ลักษณะที่ 2 ใบไม้แยกออกเป็น 2 กองสุ่มกัน



วินิจฉัยว่า อาการเจ็บป่วยเกิดจากถูกผีร่องน้ำกระทำ เนื่องมาจากการลื่นหกล้ม ทำให้ขวัญหาย รักษาด้วยวิธีการเช็ดแหก และรดน้ำมนต์

ลักษณะที่ 3 ไม้กระจายเป็นวงกลม



วินิจฉัยว่าการเจ็บป่วยเกิดจากผู้ป่วยไปขุดหลุมขุดจอมปลวกขุดบ่อที่ห้ามขุดหรือขุดลำห้วยลำคลอง รักษาด้วยวิธีการแหกเป่าและรดน้ำมนต์ หลังจากนั้นผู้ป่วยจะต้องนำน้ำส้มป่อยไปขอขมา ณ สถานที่นั้น ๆ

ขั้นตอนการแหก เพื่อการรักษา

1. หมอเตรียมน้ำมนต์ (ประกอบด้วย ส้มป่อย, น้ำ, คาถาสำหรับดับปี๊ด, ถอนปี๊ด) หมอเอามีดแหก เขาสัตว์อุปกรณ์ต่าง ๆ จุ่มลงไปในขันน้ำมนต์ พร้อมกับเป่าปลุกเสกลงไปในขันน้ำมนต์



2. ใช้อุปกรณ์แหก จุ่มน้ำมนต์แล้วจึงนำไปแหกบริเวณที่ปวดของผู้ป่วยสลับกับการเป่าทุกครั้งที่มีอุปกรณ์จุ่มน้ำมนต์จะต้องเป่าคาถาทุกครั้ง เน้นจุดที่ปวดมาก ๆ ก็จะกดลึก และรูดลง

ตัวอย่างคาถา การไหว้ครูเพื่อรักษา นโม 3 จบ “นะถอด โมถอด โมถอน ถอดยะไขยะ.....”



3. หลังเสร็จขั้นตอนวิธีการรักษา หมอจะทำน้ำมนต์สำหรับดื่มให้ผู้ป่วยดื่ม



หมายเหตุ

ในระยะ 3 - 5 - 7 วัน ห้ามกินของแสลง, ของดอง, หน่อไม้ดอง, ผลไม้ดอง, ปลาที่ไม่มีเกล็ด, ไก่, เป็ด, สัตว์ปีก, ปลาทู, ไข่

วันที่ห้ามรักษา คือ วันพุธ, วันพระ, วันเสียประจำเดือน *(วันเสีย คือที่ไม่เป็นสิริมงคลของทางภาคเหนือ)*

การนวดประคบสด

การนวดด้วยลูกประคบสด เป็นรูปแบบการนวดพื้นบ้านอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้สมุนไพรสด ในการนวดประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือบำบัดผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต รวมถึงอาการสมองฝ่อ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลา ผนวกกับกำลังใจของผู้ป่วย

ส่วนใหญ่เราจะคุ้นเคยกับการนวดและใช้การประคบสมุนไพรร่วมด้วย แต่ที่วัดละมุดสุทธิยาราม อาจารย์ รัตนาวดี อินทรถาวร ข้าราชการบำนาญ ได้สืบทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ รักษาอาการปวดเมื่อย อัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยการนวดโดยใช้ลูกประคบสด ในการกดและรีดไปตามอวัยะต่างๆ ตามแนวเส้น จุด หรือบริเวณที่รักษาตามองค์ความรู้ที่ได้สืบทอดมา ซึ่งขณะเดียวกันตัวยาสมุนไพรสดที่ออกมาจากลูกประคบแทรกซึมไปตามผิวหนัง ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการรักษาได้อย่างดียิ่ง

ในที่นี้เสนอ**วิธีการนวดประคบสด ของอาจารย์ รัตนาวดี อินทรถาวร** ประธานชมรมหมอชาวบ้าน จังหวัดอ่างทอง ซึ่งศึกษาโดย พิมทรัพย์ พิมพิสุทธิ์ และกนกวรรณ สมโภชพฤฒิกุล (2548) ดังนี้

ประโยชน์ของการนวดด้วยลูกประคบสด

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ลดอาการปวดอักเสบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ หลัง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ทำให้กล้ามเนื้อพังผืด ยืดออก
5. ช่วยลดอาการติดขัดของข้อต่อ
6. ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
7. ช่วยลดอาการฝ่อของสมอง

วิธีการทำลูกประคบสด

ส่วนประกอบ

1. ไพลสด (แก้ปวดเมื่อย แก้อักเสบ ระงับอาการฝ่อของสมอง)
2. ขมิ้นชัน (แก้ปวดเมื่อย แก้อักเสบ ระงับอาการฝ่อของสมอง)
3. ตะไคร้บ้าน (แต่งกลิ่นให้หอม)
4. ข่า (แก้ปวดเมื่อย แก้อักเสบ ระงับอาการฝ่อของสมอง)
5. ใบมะกรูด (มีน้ำมันระเหย แก้วิงเวียน)

6. ใบส้มป่อย (โรคผิวหนัง ทำความสะอาดผิวหนัง)
7. ใบมะขาม (โรคผิวหนัง ทำความสะอาดผิวหนัง)
8. การบูร (แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด)
9. เกลือ (ช่วยนำสมุนไพร เข้าสู่ร่างกาย)
10. พิมเสน (แก้พุพอง บำรุงหัวใจ)
11. โกฐทั้ง 5
    - โกฐกระกลิ้ง
    - โกฐเชียง แก้ไข้ขยายเส้นโลหิต
    - โกฐจุฬาลำภา แก้หืด ไอ ขยายเส้นโลหิต
    - โกฐหัวบัว กลิ่นหอม บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้
    - โกฐสอ บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่น
12. เทียนทั้ง 5
    - เทียนตาตั๊กแตน ขยายเส้นโลหิต
    - เทียนดำ
    - เทียนแดง แก้อาเจียน รสเผ็ดร้อน
    - เทียนเกล็ดหอย รสหอม
    - เทียนเยาวพานี กลิ่นหอม บำรุงหัวใจขยายเส้นเลือด



- สมุนไพรในลูกประคบสด

วิธีทำลูกประคบสด

1. ล้างสมุนไพรทั้งหมดให้สะอาด
2. นำไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้บ้าน ข่า โขลก พอแหลก
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. ใบส้มป่อย ใบมะขามรูดเอาแต่ใบ
5. โกฐทั้ง 5 โขลกรวมพอแหลก ผสมกับเทียนทั้ง 5
6. ใส่เกลือ, การบูร, คลุกรวมกันทั้งหมด
7. ห่อใส่ผ้าดิบ ตั้งนึ่ง ให้ไอความร้อนผ่านลูกประคบ



วิธีการนวดด้วยลูกประคบสด

การนวดด้วยลูกประคบสด จะต้องนึ่งลูกประคบก่อนทุกครั้ง ลูกประคบสดแต่ละลูก จะใช้ได้ประมาณ 2-3 วัน และหลังจากการใช้ในครั้งแรกจำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อความสดและมีประสิทธิภาพในการรักษา และเพื่อความสะอาดการรักษาควรจะใช้ลูกประคบหนึ่งคนต่อลูกประคบหนึ่งลูก

ก่อนทำการประคบผู้ประคบจะต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบทุกครั้งก่อนทำการประคบที่บริเวณท้องแขน หากร้อนเกินไปควรหาผ้าขนหนูรองก่อนหนึ่งชั้น เมื่อร้อนพอดีแล้วจึงค่อยนำผ้าขนหนูออก แล้วให้ลูกประคบสัมผัสร่างกายโดยตรงได้

วิธีการนวดประคบสดของอาจารย์รัตนาวดี มี 2 ลักษณะ คือ

1. การนวดประคบอย่างรวดเร็วในลักษณะของการขยี้ กดและสะบัดข้อมืออย่างรวดเร็ว ประคบไปตามกล้ามเนื้อและเส้น

2. การนวดประคบโดยวิธีการกดและรีดอย่างเบามือไปตามกล้ามเนื้อและเส้น

ตัวอย่าง การนวดด้วยลูกประคบสดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย และเริ่มประคบจากบริเวณโคนขาไล่ลงมาจนถึงบริเวณปลายเท้าทั้งสองข้าง ซึ่ง การนวดประคบนี้จะแตกต่างจากการนวดทั่วไปคือการนวดจะนวดไล่ขึ้นจากปลายเท้าสู่ศีรษะ



2. ใช้ลูกประคบนวดบริเวณแขนโดยกดประคบตั้งแต่โคนแขนจนสุดปลายนิ้วมือ จากนั้นจึงย้ายมาประคบแขนอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



3. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำและเริ่มประคบให้ทั่วแผ่นหลังและบริเวณสีข้าง



4. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำแล้วเริ่มประคบที่ขาด้านหลังโดยตั้งแต่โคนขาจนสุดปลายเท้า จากนั้นประคบขาอีกข้างในลักษณะเดิม



5. ประคบลูกประคบสดที่แขนด้านหลัง เริ่มจากโคนแขนเรื่อยไปจนกระทั่งสุดปลายนิ้วมือ จากนั้นจึงประคบแขนอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



ตัวอย่างการนวดประคบสดบริเวณศีรษะ

1. การประคบลูกประคบสดจะเริ่มจากหน้าผาก โดยลักษณะกดและรีดเบา ๆ ออกทางด้านบนของศีรษะ ให้เลื่อนลูกประคบมาบริเวณแก้ม กดในลักษณะเดียวกันแล้วรีดออกทางข้างแก้มสุดท้ายให้ถูที่คางอย่างเบามือ



2. ให้ผู้ป่วยคว่ำหน้าเพื่อประคบบริเวณท้ายทอย



3. ในขั้นตอนสุดท้ายให้ผู้ป่วยนั่ง ผู้ให้บริการจะประคบลูกประคบบริเวณท้ายทอยและหัวไหล่



หมายเหตุ

1. ห้ามใช้ลูกประคบร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ
2. การประคบลูกประคบสด สามารถเน้นบริเวณที่ปวดเมื่อยเป็นพิเศษได้ไม่เป็นอันตราย
3. ควรระวังผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต และผู้สูงอายุ เพราะมีอาการตอบสนองช้า
4. ในการประคบลูกประคบสดให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน การใช้ลูกประคบจะให้ความรู้สึกที่เบากว่าการนวด ซึ่งอาจทำให้เส้นเลือดแตกได้
5. ไม่ควรใช้ลูกประคบ กรณีที่มีอาการอักเสบ 24 ชั่งโมงแรก
6. เมื่อประคบแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะเป็นการชะล้างยาออกจากผิวหนัง และร่างกายปรับตัวไม่ทัน อาจทำให้เป็นไข้ได้
7. การประคบผู้ป่วยที่สมองฝ่อ จะต้องอาศัยสมาธิอย่างมากในการรักษา จึงแนะนำให้สวดคาถาชินบัญชร เพื่อเป็นสมาธิและเชื่อว่า เป็นการส่งกำลังช่วยให้ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บป่วย
8. ผู้เป็นอัมพฤกษ์ปากเบี้ยว จะใช้การกดและรีดอย่างเบามือจากบริเวณมุมปากออกข้างแก้ม จนถึงปลายหู
9. ผู้ป่วยตาเขสามารถใช้ลูกประคบสดประคบกดและรีดอย่างเบามือบริเวณหางตาจนถึงขมับ
10. การรักษาเหล่านี้จะต้องใช้เวลาในการรักษาซึ่งจะต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยต้องมีกำลังใจและความอดทน มีความเชื่อในการรักษาของหมอพื้นบ้าน ซึ่งถึงแม้อาการจะไม่กลับมาเป็นปกติ แต่การประคบจะช่วยให้อาการดีขึ้น

การเอาม่าน

คำว่า “ม่าน” เป็นคำที่ชาวเชียงใหม่เรียกชาวพม่า การเอาม่านเป็นวิธีการรักษาของชาวพม่า มีลักษณะคล้ายการดัด การดึง เพื่อแก้อาการปวดเมื่อย โดยมีหมอนวดหรือผู้ที่เรียนรู้เป็นผู้ทำการดัด ดึงให้กับผู้ที่มีอาการ ประกอบด้วยท่าต่างๆ ที่เน้นการยืด และหดตัวของเส้นเอ็นทำให้เส้นเอ็นหย่อนยานเลือดลมเดินสะดวก

ในที่นี้ ได้เสนอวิธีการเอาม่าน **ของ พ่ออุ๊ยสม อินปัญญา บ้านหนองตอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่** ถ่ายทอดให้หมอบุญ อุปนันท์ ซึ่ง ดารณี อ่อนชมจันทร์ พยอม ดีน้อย และคณะ (2548) ได้ทำการสัมภาษณ์เจาะลึกทั้งพ่ออุ๊ยสมและหมอบุญ ดังนี้

หลักการเอาม่าน

หมอบุญ อธิบาย หลักการเอาม่าน ว่าในร่างกายคนเรา เลือดกับลมต้องมีความสมดุลกัน ถ้าเลือดไม่ดี ลมไม่ดีจะทำให้เส้นเอ็นไม่ดีตาม เพราะเส้นเอ็นเป็นทางเดินของลม ถ้าเส้นเอ็นตึงจะทำให้ลมเดินไม่สะดวกจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้

การเอาม่านจะเป็นการรักษาที่มุ่งเน้นให้เส้นเอ็นคลายตัวมากกว่าการนวดซึ่งเน้นกดจุด การเอาม่านเน้นการยืดหดตัวของเส้นเอ็นทำให้เส้นเอ็นหย่อนยานการไหลเวียนของเลือดและลมภายในร่างกายไหลเวียนได้สะดวก และใช้เวลาในการรักษาน้อยกว่าการนวด ใช้ได้ดีกับกลุ่มปวดเมื่อยจากการทำงานหนัก

ก่อนที่จะทำเอาม่าน หมอบุญจะทำการตรวจวินิจฉัยก่อน ดังนี้

1. ซักประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน ประวัติโรคประจำตัว โรคประจำตระกูล ลักษณะการทำงาน
2. ซักถามอาการ เช่น ไปทำอะไรมา เกิดอุบัติเหตุมาหรือไม่ มีอาการเป็นอย่างไร ฯลฯ
3. สังเกตท่าทางการเดิน เช่น ท่าทางเดินแข็งทื่อ เดินเอียง เดินกระเผลก เดินเอวคด เดินไม่แกว่งแขน
4. ดูลักษณะอาการโดยวิธีการต่างๆ ได้แก่

4.1 การจับ เพื่อตรวจดูอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าร้อนอาจจะเป็นไข้ หรือ เกิดการอักเสบ

4.2 การจับชีพจร ถ้าชีพจรเดินเร็ว หรือช้าเกินไปอาจมีความผิดปกติระบบการไหลเวียนของเลือดลมได้

4.3 การกด เพื่อตรวจดูความแข็ง ความตึงของเส้นเอ็น กล้ามเนื้อเป็นก้อน

4.4 การทดลองขยับร่างกายตามทิศต่างๆ เพื่อรู้ถึงการเจ็บปวด

นอกจากนี้หมอบุญ ยังมีวิธีการทำนายผลการรักษาผู้ป่วยจากการที่ผู้ป่วยนำกรวยข้าวตอกดอกไม้ธูปเทียนมาขอให้ทำการรักษา (เรียกว่า การขึ้นขันตั้ง) ดังนี้

1. ดูจากกรวยข้าวตอก ดอกไม้

1.1  ถ้ากลัดไม้กลัดตามความยาวของสวยดอกไม้ ผู้ป่วยจะหายไว

1.2  ถ้ากัลัดไม้กลัดตามขวางของสวยดอกไม้ ผู้ป่วยมักจะไม่หาย (แล้วแต่หมอแต่ละคนไม่เหมือนกัน)

2. ดูจากจำนวนเทียนที่ใส่ในกรวย ถ้าเป็นจำนวนคี่ เช่น 1 และ 3 เล่มจะทำให้คนไข้มีเคราะห์

3. ดูจากดอกไม้ ถ้าดอกไม้แห้งเร็วคนไข้ก็หายไว ถ้าดอกไม้แห้งช้าก็จะหายช้า

4. ดูจากกรวย ต้องใช้ใบตองที่แห้งง่ายทำสวยดอกไม้

ขั้นตอนการเอาม่าน

1. พิธีกรรมการขึ้นขันครูใหญ่ เพื่อไหว้ครู รำลึกถึงคุณครูอาจารย์ และขอขมาตัวหมอแทนคนไข้ในรายที่หายแล้วไม่ได้กลับมาดำหัว *(ขอขมา สมนาคุณ)*

2. พิธีกรรมการขึ้นขันครูของคนไข้ เพื่อขอให้หมอได้รับรักษาจนกว่าอาการจะดีขึ้น ซึ่งหากผู้ป่วยไม่ได้เตรียมกรวยดอกไม้มา หมอจะให้ใส่ขันตั้งใหญ่ที่หมอไหว้ครู

3. ทำการเอาม่าน ตามขั้นตอนวิธีการเอาม่าน

ตัวอย่าง การเอาม่าน

ท่าแก้เอ็นต้นขาและน่อง



ท่าเตรียมให้ผู้ป่วยยืนขึ้น





ให้ผู้ป่วยยกเท้าซ้ายขึ้นสูงเท่าที่ผู้ป่วยจะสามารถยกได้ หมอเอาข้อศอกซ้ายรองรับบริเวณน่องซ้ายของผู้ป่วยพร้อมกับยกขึ้น มือข้างขวาของหมอจะดันหลังผู้ป่วยให้ก้มลง การกด การดึง ต้องถามถึงความพอดีกับคนไข้ ใช้เวลากด ดึงประมาณ 30 วินาที (นับ 1-30) เสร็จแล้วทำข้างขวาเหมือนข้างซ้าย

ท่าแก้เอ็นน่องและท้องขา





ให้ผู้ป่วยนอนหงาย หมอจับส้นเท้าของผู้ป่วยพร้อมกับยกขาผู้ป่วยขึ้น หมอประสานมือไว้ที่ส้นเท้าผู้ป่วย หมอนั่งบนฝ่าเท้าข้างซ้ายของผู้ป่วยพร้อมกับออกแรงดึงส้นเท้า หมอจะดึงมือที่ประสานส้น

เท้าพร้อมกับ เอนตัวทิ้งน้ำหนักไปทางปลายเท้าผู้ป่วยที่หมอนั่งทับ การออกแรงกด ดึง จะต้องถามความพอดีของคนไข้ กด ดึง นาน 30 วินาที เสร็จแล้วทำข้างขวาเหมือนกับข้างซ้าย

แก้เอ็นน่องและท้องขา




หมอจับขาข้างซ้ายของผู้ป่วยตั้งขึ้นจับขาขวาของผู้ป่วยพับทับต้นขาซ้าย

หมอยืนคล่อมขาข้างขาที่พับงอ เพื่อล็อคขาคนไข้ไว้ไม่ให้เคลื่อนที่ หมอเอามือข้างขวาจับดึงส้นเท้าขึ้น มือข้างซ้ายกดปลายเท้าลง พร้อมๆ กับการออกแรง ต้องถามความพอดีของคนไข้ กด ดึง

แก้ปวดหลังและปวดเอว

ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงไปทางด้านซ้าย ให้ผู้ป่วยงอเข่า ขาซ้ายเหยียดตรง




หมอเอามือข้างขวาจับที่ปลายเท้าซ้าย มือข้างซ้ายจับมือขวาของคนไข้

หมอเอาเท้าทั้งสองข้างเหยียบบริเวณหลังของผู้ป่วย พร้อมๆกับออกแรงดึงที่เท้า การออกแรงต้องถามความพอใจของคนไข้นานประมาณ 30 วินาที เสร็จแล้วทำซ้ำข้างขวาเหมือนข้างซ้าย โดยให้คนไข้ตะแคงไปทางขวา

ท่าที่ 6 แก้เอ็นหน้าขาและเอว

ท่าเตรียม ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำพับขาทั้งสองข้างของผู้ป่วยขึ้น ให้เท้าทับกัน *(เหมือนรูป)*





หมอนั่งทับหลังเท้าของผู้ป่วย ออกแรงดึงหัวเข่าผู้ป่วยขึ้น หมอเอาหลังเท้าทั้งสองข้างรองรับหัวเข่าผู้ป่วย ออกแรงดึงเข่านานประมาณ 30 วินาที การออกแรงต้องถามความพอใจจากผู้ป่วย ทำซ้ำ 3 รอบ

แก้เอ็นท้องและหัวไหล่

ท่าเตรียม ให้ผู้ป่วยคว่ำหน้า หมอยืนคล่อมผู้ป่วยเอามือจับข้อมือผู้ป่วยไว้





หมอขึ้นเหยียบบนต้นขาของผู้ป่วยทั้งสองข้าง พร้อมทั้งออกแรงดึงมือผู้ป่วยให้แผ่นหลังของผู้ป่วยยกขึ้น การออกแรงดึงต้องถามความพอใจของผู้ป่วย ดึงนานประมาณ 30 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

การสืบทอด

คุณสมบัติของผู้รับการสืบทอด ต้องมีความสนใจและศรัทธา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ หากเป็นผู้หญิงสามารถเรียนได้ แต่บางท่าทางผู้หญิงก็ไม่สามารถทำได้ เช่น ท่ายกหลัง และท่าเหยียบหลัง

มาตรฐาน (ข้อตกลงร่วม)

การให้บริการนวดพื้นบ้าน

ในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย



แนวคิดการพัฒนามาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย

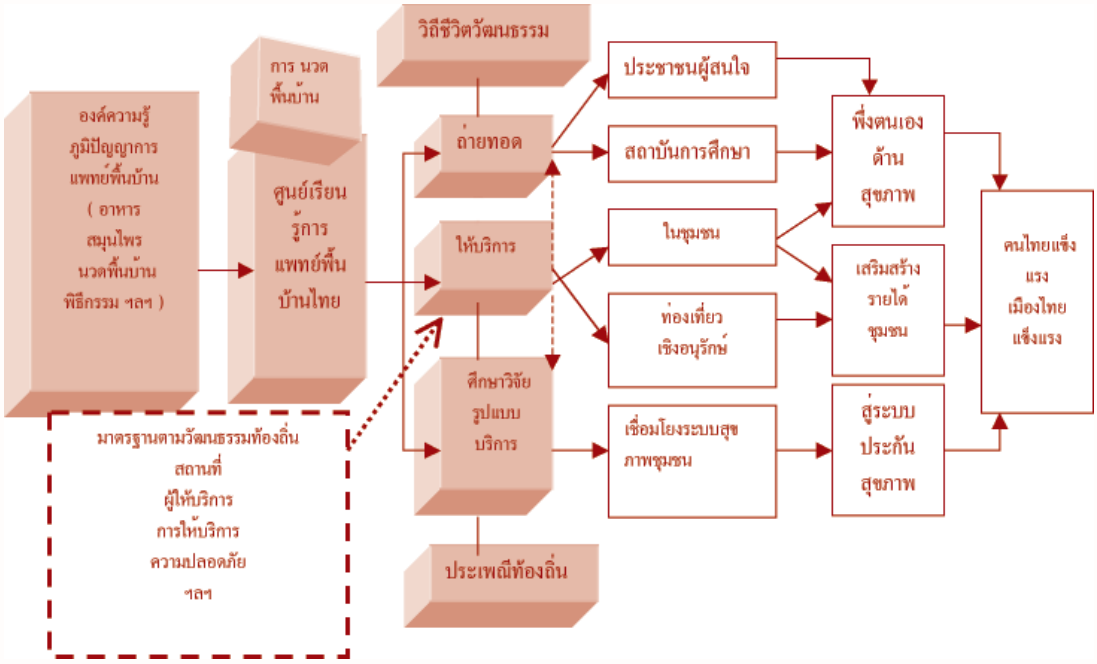
การพัฒนาทุนทางสังคมด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม ทั้งส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและการส่งเสริมหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างรายได้ กระตุ้นเศรษฐกิจ แต่หากไม่ระวัง อาจเกิดผลเสียจากการใช้ประโยชน์ที่มุ่งตอบสนองต่อการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ สร้างมูลค่าเพิ่มทางธุรกิจโดยมิได้คำนึงถึงคุณค่าจิตวิญญาณขององค์ความรู้ภูมิปัญญาเหล่านั้น ดังนั้น***จำเป็นต้องพัฒนาอย่างสมดุลและครบวงจร สร้างภูมิคุ้มกันหรือหาทางขจัดปัจจัยที่เป็นภัยคุกคามทุนทางสังคมที่เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือสร้างปัจจัยลบต่อการพัฒนา ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความสมดุลในการใช้และพัฒนาทุนทางสังคมทั้งในเชิงมูลค่าและคุณค่าด้วย***[12]

จากแนวคิดดังกล่าว ทำให้เห็นภัยที่อาจเกิดกับการพัฒนาการนวดพื้นบ้านที่อาจถูกนำไปสู่การพัฒนาเชิงมูลค่าโดยขาดความสมดุลทางคุณค่า หากผู้ส่งเสริมพัฒนามิได้มีความเข้าใจในวิธีคิดขององค์ความรู้ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านซึ่งมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม จึงจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันหรือหาทางขจัดปัจจัยที่เป็นภัยคุกคามนั้น ซึ่ง***ผู้ที่จะสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุดก็คือกลุ่มหมอนวดพื้นบ้านผู้เป็นเจ้าขององค์ความรู้ภูมิปัญญาในแต่ละท้องถิ่น ที่จะต้องเป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์ ในการส่งเสริมพัฒนาเพื่อนำมาใช้ให้เข้ากับยุคสมัยและได้รับการยอมรับจากผู้ใช้บริการ*** จึงมีแนวคิดในการจัดทำมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทยขึ้น โดยที่เป็นมาตรฐานหรือข้อตกลงรวมระหว่างหมอนวดพื้นบ้านผู้เป็นเจ้าขององค์ความรู้การนวดในแต่ละประเภท และยังคงอยู่บนพื้นฐานวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

โดยที่การนวดพื้นบ้านนั้นเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่มีการส่งเสริมให้เกิดการใช้ประโยชน์ในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านโดยมีบทบาทหลักในการให้บริการทั้งในชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นอกจากนั้นยังมีบทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับประชาชนผู้สนใจ นักเรียนนักศึกษาในสถาบันการศึกษา และมีบทบาทเป็นแหล่งศึกษาวิจัยรูปแบบการให้บริการโดยเฉพาะผู้ป่วยเรื้อรังเช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบประกันสุขภาพ ทำให้ประชาชนได้รับการดูแลด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยที่บทบาททั้ง 3 ด้านนี้จะยังคงเชื่อมโยงอยู่กับวิถีชีวิตวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ทั้งนี้จะต้องมีการพัฒนาการให้บริการให้เหมาะสมกับยุคสมัยทั้งด้านสถานที่ ผู้ให้บริการ การให้บริการ และความปลอดภัย โดยกำหนดมาตรฐานการให้บริการตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นส่งผลให้ได้รับการยอมรับในการมาใช้บริการ การสืบทอด การศึกษาวิจัย

และพัฒนา ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพและเสริมสร้างรายได้ให้กับชุมชน ประชาชน อยู่ดีกินดีมีสุข ตรงกับเป้าหมายคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการจัดทำมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้าน



ความหมาย

1) การนวดพื้นบ้าน

หมายถึงวิธีการดูแลรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการอัมพฤกษ์ อัมพาต อาการที่เกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งการดูแลสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดแบบพื้นบ้าน ได้แก่ การนวด กด ดัด ดึง เหยียบ หรือวิธีอื่นๆโดยใช้อวัยวะหรืออุปกรณ์ช่วยต่างๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด โดยหมอนวดพื้นบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษหรือครูผู้สืบทอดภูมิปัญญา

2) หมอนวดพื้นบ้าน

หมายถึง บุคคลผู้ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการนวดพื้นบ้านจากบรรพบุรุษหรือครูผู้สืบทอดภูมิปัญญา

3) มาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย

หมายถึงข้อกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงระหว่างกลุ่มผู้ให้บริการนวดพื้นบ้านที่มีรูปแบบลักษณะวิธีการอย่างเดียวกัน ร่วมกันกำหนดเพื่อเป็นพื้นฐานการให้บริการในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย ซึ่งประกอบด้วยมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านทั่วไปและมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านเฉพาะท้องถิ่น

ก. มาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านทั่วไป หมายถึงข้อกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงร่วมของรูปแบบวิธีการให้บริการที่บ่งบอกว่าเป็นคุณสมบัติหรือเทคนิควิธีการพื้นฐานของการนวดพื้นบ้านประเภทนั้นๆ ซึ่งจำเป็นต้องปฏิบัติจะขาดเสียมิได้

ข. มาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านเฉพาะท้องถิ่น หมายถึงข้อกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงร่วมของรูปแบบวิธีการให้บริการที่บ่งบอกว่าเป็นคุณสมบัติหรือเทคนิควิธีการพื้นฐานของการนวดพื้นบ้านประเภทนั้นๆ ที่ปฏิบัติตามองค์ความรู้ภูมิปัญญาวิถีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนอกเหนือจากที่ต้องปฏิบัติตามมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านทั่วไป

มาตรฐานทั่วไปในการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย

มาตรฐาน(ข้อตกลงร่วม)ในการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านที่นำเสนอในที่นี้เป็นมาตรฐาน(ข้อตกลงร่วม)ที่ได้จากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำมาตรฐาน(ข้อตกลงร่วม)ของกลุ่มหมอนวดพื้นบ้านในโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้าน ซึ่งทำ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 26-28 ธันวาคม 2547 ณ อุทยานธรรม อ.ป่าซาง จ.ลำพูน ทำการระดมสมองกลุ่มหมอนวดพื้นบ้าน และผู้เกี่ยวข้องในโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้าน ได้ร่างข้อตกลงเป็นแนวทางปฏิบัติหรือมาตรฐานทั่วไป ให้แต่ละพื้นที่นำไปทดลองใช้และพัฒนาการให้บริการในแต่ละแห่ง แล้วนำมาประชุมปฏิบัติการเพื่อนำเสนอและสรุปเป็นมาตรฐานทั่วไปของกลุ่มพื้นที่เป้าหมาย ในครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 7-10 เมษายน 2548 ณ ลานทองอุทยานวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง อ.แม่จัน จ.เชียงราย สรุปได้มาตรฐาน(ข้อตกลงร่วม)ทั่วไปในการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย ดังนี้

1. มาตรฐานด้านสถานที่ และอุปกรณ์การนวด

1.1 สถานที่นวด

- สะอาด เรียบร้อย ปลอดภัย มั่นคงไม่ชำรุด / เสี่ยงอันตราย
- มีการจัดแบ่งพื้นที่เหมาะสม แยกออกชัดเจน ส่วนบริการ/ส่วนอื่น ๆ

- ไม่อับทึบ มีการระบายอากาศที่ดี และมีแสงสว่างเพียงพอ
- มีป้ายขั้นตอนการให้บริการ จัดวางในพื้นที่ ๆ สามารถเห็นได้ง่าย
- มีภาชนะรองรับขยะและสิ่งปฏิกูลเพียงพอ ปกปิดมิดชิด

1.2 อุปกรณ์การนวด

- เบาะหรือที่นอนสำหรับนวดที่จำเป็น
- อุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้รับการทำความสะอาดตามวิธีการของแต่ละท้องถิ่น

2. มาตรฐานด้านผู้นวด ผู้ที่ให้บริการนวดพื้นบ้าน จะต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- เป็นผู้มีประสบการณ์ด้านการนวด ใช้วิธีการนวดประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับการยอมรับในชุมชนนั้นๆ
- เป็นผู้ที่ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
- เป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดภูมิความรู้ จากบรรพบุรุษ/ตำรา /เอกสาร หรือผ่านการอบรมจากหน่วยงานราชการอื่นๆ
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในการที่จะให้บริการแก่ผู้รับบริการ
- เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
- เป็นผู้ที่มีศีลธรรมอันดีงาม
- เป็นผู้ที่มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ เช่น ไม่โอ้อวดตนเอง, ไม่เลี้ยงไข้, ไม่เรียกร้องค่าตอบแทนเกินความเหมาะสม และให้เกียรติผู้มารับบริการ

3. มาตรฐานการบริการ หมอนวดพื้นบ้าน ต้องปฏิบัติตามมาตรฐาน ขั้นตอนบริการ ดังนี้

- ทำพิธีไหว้ครู เมื่อมาให้บริการทุกวัน
- แต่งกายสุภาพเรียบร้อย
- จัดเตรียมวัสดุ - อุปกรณ์ สถานที่ให้พร้อม
- หมอนวดพื้นบ้านทุกประเภท ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้
  - ประเมินสภาพภายนอกของผู้มาใช้บริการหากไม่พร้อมรับบริการในแนะนำผู้ใช้บริการให้กลับบ้าน แล้วค่อยมารับบริการใหม่อย่างนุ่มนวล

หมายเหตุ ผู้มาใช้บริการไม่พร้อม หมายถึง เมา เอะอะ โวยวาย

- ให้ผู้มาใช้บริการนั่งพักประมาณ 10 นาที
- ถามประวัติ และทำประวัติผู้มาใช้บริการ
- ชี้แจงแนวทางการบำบัดรักษาในการนวดแต่ละประเภทให้ผู้มาใช้บริการฟัง

- ให้การบำบัดรักษา ตามมาตรฐานการนวดของแต่ละประเภท/แต่ละท้องถิ่น โดยระหว่างการให้บริการต้องพูดคุยให้กำลังใจและซักถามความรู้สึกของผู้ใช้บริการเป็นระยะ
- หลังการให้บริการให้ผู้มาใช้บริการนั่งพักผ่อนคลาย ประมาณ 5-10 นาที
- แนะนำวิธีปฏิบัติตัวที่สำคัญ/ข้อห้ามเฉพาะของการนวดแต่ละประเภท เพื่อให้ผู้มาใช้บริการเข้าใจ และนำไปปฏิบัติ
- จัดเก็บสถานที่ / อุปกรณ์และจัดเตรียมให้พร้อมสำหรับให้บริการรายต่อไป

มาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านเฉพาะท้องถิ่น

เป็นการกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างหมอนวดพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นที่ให้บริการเทคนิควิธีการพื้นฐานของการนวดพื้นบ้านประเภทนั้นๆ ที่ปฏิบัติตามองค์ความรู้ ภูมิปัญญา วิถีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนอกเหนือจากที่ต้องปฏิบัติตามมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านทั่วไป เช่น การย่ำขาง การตอกเส้น การเอาม่าน เป็นต้น โดยกำหนดเฉพาะวิธีการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต้องปฏิบัติในแต่ละองค์ความรู้

ผลที่ได้การจัดทำมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย

1) การใช้ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้าน เป็นจุดในการพัฒนามาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้าน เป็นการทำให้การนวดพื้นบ้านมีที่ยืนอยู่ในชุมชน ให้ผู้คนในชุมชน ผู้สนใจ นักศึกษา ได้มาเรียนรู้ภูมิปัญญาการนวดที่ยังคงดำรงอยู่ในวิถีชีวิต และสามารถกลับไปใช้บริการที่บ้านของหมอหรือขอให้หมอไปช่วยดูแลรักษาผู้ป่วยที่บ้านของตนได้ และยังสามารถมาเรียนรู้สืบทอดองค์ความรู้จากที่ศูนย์นี้ได้ด้วย

2) การจัดทำมาตรฐานหรือข้อตกลงร่วมกันระหว่างหมอนวดพื้นบ้านเพื่อให้บริการในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านของแต่ละแห่ง ทำให้หมอนวดพื้นบ้านต้องมีการปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ เกิดความเชื่อมั่นซึ่งกันและกันแม้จะมีองค์ความรู้ เทคนิควิธีการที่แตกต่างกัน แต่มีจุดร่วมหรือข้อตกลงร่วมกันในการให้บริการแก่ผู้มารับบริการที่ศูนย์ เป็นภาพลักษณ์หรือเอกลักษณ์ของแต่ละแห่ง สร้างความเข้มแข็งของกลุ่มที่จะร่วมกันพัฒนาการให้บริการ บนพื้นฐานองค์ความรู้เฉพาะของแต่ละคน

3) จากข้อกำหนดของศูนย์เรียนรู้ที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องมีการจัดอบรมให้ความรู้การนวดพื้นบ้านที่เป็นจุดเด่นของแต่ละพื้นที่ให้แก่ผู้สนใจเพื่อนำไปใช้กับตนเองหรือเสริมสร้างรายได้ การจัดทำมาตรฐานการให้บริการ เป็นการสร้างความมั่นใจให้ผู้สนใจเข้ามาเรียนรู้ ทำให้เกิดการสืบทอดองค์ความรู้การนวดพื้นบ้านให้ดำรงอยู่ในชุมชนนั้นๆต่อไป และเกิดการใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพเพื่อการพึ่งตนเองและเสริมสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน

4) การนวดพื้นบ้านที่นำมาให้บริการในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านและมีการจัดทำมาตรฐานการให้บริการ ย่อมแสดงถึงการยอมรับประสิทธิภาพของการนวดประเภทนั้นๆ จากกลุ่มหมอพื้นบ้านและจากชุมชน จะเป็นข้อมูลสำหรับนักวิชาการในการศึกษาเจาะลึกองค์ความรู้เพื่อนำมาพัฒนาเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพของชุมชนต่อไป

บทสรุป

การนวดพื้นบ้านไทย ยังคงดำรงอยู่ในวิถีชุมชนได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของความคิด ความเชื่อที่ถูกสั่งสอนกันมารุ่นต่อรุ่น เป็นความคิดความเชื่อที่ให้คนเคารพต่อธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติโดยเฉพาะการเคารพนับถือบรรพบุรุษที่คอยปกปักรักษาลูกหลาน ให้อยู่เย็นเป็นสุข หากลูกหลานกระทำผิดต่อผีบรรพบุรุษหรือต่อธรรมชาติย่อมส่งผลให้เกิดความไม่สบายหรืออาการเจ็บป่วย หรือ ภัยพิบัติต่อตนเอง ครอบครัวหรือชุมชนได้ ดังนั้นในกระบวนการเยียวยารักษาจึงมิใช่รักษาเฉพาะอาการเจ็บป่วยที่แสดงออกมาเท่านั้นแต่จักต้องหาสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยว่าเกิดจากการกระทำผิดต่อบรรพบุรุษหรือต่อธรรมชาติหรือไม่ หากไม่ใช่จึงหาสาเหตุความผิดปกติความไม่สมดุลของร่างกาย หากกระทำผิดต่อธรรมชาติหรือบรรพบุรุษ ก็ต้องขอขมาลาโทษด้วยวิธีการหรือพิธีกรรมต่างๆตามความคิดความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น พิธีกรรมเปรียบเสมือนตัวสื่อสารระหว่างคนกับธรรมชาติหรือสิ่งเหนือธรรมชาติ เกิดความเชื่อมั่นว่าธรรมชาติได้รับรู้การขอขมาของตนแล้ว ความทุกข์ วิตกกังวล ความเครียดได้ผ่อนคลายลง พร้อมที่จะรับการรักษาความไม่สมดุลของร่างกายต่อไป

การเช็ดแหก เป็นตัวอย่างการรักษาเยียวยารักษาความไม่สบายตามความคิดความเชื่อของชาวล้านนา หมอคำตั๋นคือผู้สื่อสารระหว่างผู้ป่วยกับธรรมชาติและบรรพบุรุษของผู้ป่วย โดยใช้การเช็ดเพื่อเสี่ยงทายหาสาเหตุการเจ็บป่วย ต่อจากนั้นจึงใช้การ แหก เพื่อรักษาอาการปวด ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการใช้เขี้ยวสัตว์ มาเป็นอุปกรณ์ในการนวด กด ตามเส้น เอ็นและกล้ามเนื้อ

การเหยียบเหล็กแดง เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่หมอสง่า ใช้พิธีกรรมการขึ้นขันครู สื่อสารกับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วยเพื่อขอขมา และ สื่อสารกับครูของหมอสง่าเพื่อให้ช่วยในการรักษา โดยใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาในการใช้เท้าเหยียบเหล็กที่กำลังร้อนมาใช้ในการนวดผู้ป่วยตามแนวเส้น เอ็นและกล้ามเนื้อ ร่วมกับการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรสด ของป้ารัตนาวดี แม้จะไม่มีพิธีกรรม แต่ป้าก็ทำไปพร้อมกับท่องคาถาชินบัญชรเพื่อสมาธิของตนเองบวกกับความปรารถนาจะให้ผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วย ซึ่งป้าบอกว่าเป็นสิ่งสำคัญ

การเอาม่าน แม้จะไม่มีพิธีกรรมในกระบวนการวินิจฉัยหรือการรักษาโดยตรง แต่หมอบุญก็มีวิธีการเสี่ยงทายผลการรักษาที่เชื่อมโยงกับกรวยดอกไม้ที่นำมาขึ้นขันครูเพื่อขอให้หมอช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย

ทั้งหมอคำตั้น หมอสง่า ป้ารัตนาวดี และหมอบุญ นอกจากจะมีความรู้ในการใช้พิธีกรรมแล้ว สิ่งที่ทุกท่านมีเหมือนกันก็คือองค์ความรู้เกี่ยวกับเส้น เอ็น กล้ามเนื้อและกระดูก ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากครูของแต่ละท่าน ผลการรักษาจึงเกิดจากองค์ความรู้เหล่านี้ผนวกกับความเชื่อมั่นศรัทธาในพิธีกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม ดังนั้นการนวดพื้นบ้านไทย จึงไม่ใช่เพียงการบีบไปเรื่อยหรือการเชื่องมงายกับพิธีกรรมต่างๆ แต่เป็นภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพเชื่อมโยงกับระบบความคิดความเชื่อของคนในชุมชนนั้นๆ

ดังนั้น การศึกษาวิจัย การส่งเสริมพัฒนา และการกำหนดมาตรฐานใดๆ เกี่ยวกับการนวดพื้นบ้าน หรือการแพทย์พื้นบ้านประเภทต่างๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ศึกษาวิจัย และส่งเสริมพัฒนาจะต้องทำความเข้าใจ กับระบบวิธีคิดของกระบวนการ พิธีกรรม หรือขั้นตอนต่างๆ ของหมอพื้นบ้าน ควรดำเนินการร่วมกับหมอพื้นบ้านผู้เป็นเจ้าขององค์ความรู้นั้นๆ โดยใช้กระบวนการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR) เพื่อให้องค์ความรู้นั้น ถูกนำมาใช้ประโยชน์ โดยที่ยังคงคุณค่าภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ และสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

1 ชรินทร์ วรกุลกิจกำธร. **แนวทางการพัฒนาภูมิปัญญาการนวดแผนไทยให้เป็นธุรกิจเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว.** การค้นคว้าแบบอิสระ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, 2545

2 สุทิศา ปลื้มปิติวิริยะเวช เสาวภา พรสิริพงษ์. **การศึกษาการนวดพื้นบ้านอีสานในเชิงกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา.** สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542

3 กรุงไกร เจนพาณิชย์และประเสริฐ ตู้จินดา **ผลการนวดแบบเดิมของไทยต่อระบบไหลเวียนเลือด.** สารศิริราช. 2524; 33(9),578-81

4 ประโยชน์ บุญสินสุขและคณะ. **รายงานวิจัย "ผลการนวดไทยในผู้ป่วยกล้ามเนื้อและข้อ"** คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. 2535

5 เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ. **การศึกษาองค์ความรู้การนวดพื้นบ้านในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย.** สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2546

6 อุดม อุดมวรรธณ์กุล. **การถ่ายทอดการนวดแผนไทยบ้านป่าบง,**วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่., 2544

7 สมศักดิ์ มากบุญ. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน: กระบวนการเรียนรู้และแนวคิดในการจัดการศึกษาของผู้ทรงภูมิปัญญาจังหวัดลพบุรี,** สถาบันราชภัฏลพบุรี. 2544

8 ดารณี อ่อนชมจันทร์และคณะ. **รายงานการศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาทกล้ามเนื้อและโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทยฉบับสมบูรณ์,** กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก,2547

9 พจีกาญจน์ จิระเสถียรพงษ์และวุจินาถ อรรถสิษฐ, **บทเรียนหนึ่งปี ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย ในชุมชน** กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.2547

10 กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้าน,** โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์, 2548

11 ยิ่งยง เทาประเสริฐ. **ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนาเล่ม 2 การดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัดของระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนา(หมอเมือง),** ชุดโครงการวิจัยองค์ความรู้หมอเมือง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.ภาค). 2546

12 สำนักงานพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต (ร่าง) ยุทธศาสตร์การพัฒนาทุนทางสังคมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (พ.ศ. 2548 - 2554)

บุคคลอ้างอิง

1	นายสม อินหน่อแก้ว	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงใหม่
2	นายบุญ อุปนันท์	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงใหม่
3	นายนวล สละม่วง	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงใหม่
4	นายธนานันท์ ใฝนันตา	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดลำพูน
5	นายสมใจ เดชชิด	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดลำพูน
6	นายสำราญ มาฟู	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงราย
7	นายหลวย คำน้อย	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงราย
8	นายคำตั๋น ปัญญาเฟือน	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงราย
9	นางเลื่อน ช่วยนา	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดเชียงราย
10	นายบุญยงค์ บัวบุปผา	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดกาฬสินธุ์
11	นางหนู ผ่านสำแดง	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดกาฬสินธุ์
12	นายรอด ทองอร่าม	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดกาฬสินธุ์
13	นายคาน ยุบลพันธ์	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดกาฬสินธุ์
14	นายเรียบ ภารเจิม	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดกาฬสินธุ์
15	นายสง่า พันธุ์สายศรี	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
16	นายชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
17	นางรัตนาวดี อินทรถาวร	หมอนวดพื้นบ้านจังหวัดอ่างทอง



การนวดพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีบทบาทในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมชุมชนมาเป็นเวลานานแต่ยังขาดการศึกษาและอธิบายให้เข้าใจกันอย่างเป็นระบบในเชิงวิทยาศาสตร์ ในทุกภูมิภาคของประเทศไทยต่างก็มีวิธีการนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยที่เป็นแบบฉบับของตนเอง การนวดพื้นบ้านมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการย่ำขางของภาคเหนือการจับเส้นของภาคอีสานต่างก็ยังไม่มีระบบการเรียนการสอนสืบทอดองค์ความรู้อย่างมีระบบแบบแผนซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้นับวันยิ่งจะเลือนหายขาดผู้สืบทอดอย่างจริงจังลึกซึ้ง ด้วยเหตุนี้กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย นำโดยหัวหน้ากลุ่มงานคือคุณดารณี อ่อนชมจันทร์ และคณะ ได้จัดทำหนังสือ "ในชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ 6 การนวดพื้นบ้านไทย" หนังสือนี้ศึกษาองค์ความรู้เรื่องการนวดพื้นบ้านที่กระจัดกระจายอยู่ตามภูมิภาคต่างๆ นำมาบันทึกไว้ตลอดจนพยายามที่จะพัฒนามาตรฐาน และนำมาใช้ประโยชน์โดยเริ่มจากในศูนย์การเรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทย เนื้อหาประกอบด้วยรูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้าน 4 ภาค ตัวอย่างการนวดพื้นบ้านไทย และมาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้าน ในศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทยอันจะทำให้การนวดพื้นบ้านไทยได้รับการพัฒนาด้านวิชาการและการใช้ประโยชน์ในวงกว้างต่อไป

กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย
เดือน สิงหาคม 2548

กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0-2591-7808 โทรสาร 0-2591-7815 web site : www.dtam.moph.go.th

การนวดพื้นบ้านไทย