

๓. ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ด้านการแพทย์แผนไทย)

ชื่อโครงการ/กิจกรรม/กลุ่ม หมอนวดแผนไทย

ข้อมูลส่วนตัวผู้ดำเนินการภูมิปัญญาท้องถิ่น

ชื่อ - นามสกุล

นาย คำตา วงษ์ละคร

สถานที่ตั้ง

เลขที่ ๗๐ หมู่ที่ ๑๓ บ้านดอนเวียงจันทร์ ตำบลท่าขอนยาง

อำเภอกันทรวิชัย จังหวัด มหาสารคาม

ชื่อผู้ประสาน

นางสาววิชชุดา มาลาหอม

เบอร์โทรศัพท์ที่ใช้ในการติดต่อ ๐๙๐ - ๘๔๙๘๕๕๑

การนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทยซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดียโดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากันกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน



ในปัจจุบันผู้คนมักจะสับสนระหว่างการนวดแบบรักษา และการนวดเพื่อสุขภาพ(นวดผ่อนคลาย) ซึ่งทั้งสองรูปแบบมีการนวดที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การนวดแบบรักษา เป็นการกระทำเพื่อการตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา ป้องกันโรค และส่งเสริมฟื้นฟูร่างกายโดยใช้ศิลปะการนวดไทย รวมไปถึงกรรมวิธีการแพทย์แผนไทยด้วย และเป็นผู้ที่มีใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทการนวดไทย (พท.น.) หรือใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย (พท.ว.) ที่ออกโดยสภาการแพทย์แผนไทยเท่านั้น

การนวดรักษาแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

- การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มีบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง
- การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไปไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว



การนวดเพื่อสุขภาพ รู้จักกันในชื่อ *นวดผ่อนคลาย* หรือมักเรียกติดปากกันว่า *นวดแผนไทย* เป็นการนวดเพื่อฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น ไม่มีผลกับการบำบัดหรือรักษาโรค โดยผู้นวดอาจจะจบจากการอบรมนวดเพื่อสุขภาพ ๑๕๐ ชั่วโมง หรือสถาบันอื่น ๆ ที่ไม่มีใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยการนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าวทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรกก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง และ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลาประมาณ ๑.๐๐ น. ตามเวลาประเทศไทยในการประชุมคณะกรรมการอนุสัญญาครั้งที่ ๑๔ ที่กรุง [โบโกตา](#) [โคลอมเบีย](#) [องค์การยูเนสโก](#) (UNESCO) ประกาศขึ้นทะเบียนการนวดแผนไทย ภายใต้ชื่อ [ภาษาอังกฤษ](#) ว่า "NuadThai, traditional Thai massage" เป็น [มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้](#) ในประเภท "รายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ" (*Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*) นับเป็นการขึ้นทะเบียนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้รายการที่สองของประเทศไทย

ประโยชน์ของการนวด

๑. การไหลเวียนของโลหิตดีทำให้หลอดเลือดขยาย การไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น ชื้น ช่วยให้ร่างกายขับของเสียได้ดีและเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ
๒. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ใช้งานหนัก ทำให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเพราะมีสารเคมีตกค้างคลายลง ทำให้หาย ปวดเมื่อยได้

๓. กระตุ้นระบบน้ำเหลืองให้ไหลเวียนได้ดี ทำให้สร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรค รวมทั้งจัดการเชื้อโรคเก่าได้

๔. ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายสบายอารมณ์ สุขภาพจิตดี อารมณ์สงบ นอนหลับได้ง่ายขึ้น และหายจากอาการซึมเศร้า ได้

๕. ช่วยบำบัดโรคได้ เช่น ปวดเรื้อรังตามตัว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง สมาธิสั้น ไช้นิส อักเสบ เป็นต้น ซึ่งผู้ปวดต้องมีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

๖. การนวดในสตรีหลังคลอด ช่วยให้คลายปวดเมื่อย และช่วยให้ระบบร่างกายทำงานเป็นปกติ เลือดไหลเวียนได้ สะดวก ช่วยขับของเสียตกค้างออกจากร่างกาย

๗. ช่วยลดอาการของเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร อาการบวมตามตัวและอาการปวดหลัง หรือปวดเอว

๘. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผืด ยึดคลาย ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น

๙. ช่วยเรื่องของระบบประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีความตื่นตัวในการทำงาน

๑๐. ข้อต่อกระดูกทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น ข้อควรระวัง การนวดอาจช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและส่งผลดีต่อสุขภาพ หากไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับประโยชน์จากการนวด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในภาวะต่าง ๆ ที่อาจได้รับผลกระทบจากการนวด ดังต่อไปนี้

- ผู้ที่เพิ่งรับประทานยาหรือยังรู้สึกอึดอัดอยู่
- หญิงตั้งครรภ์ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอหากต้องการนวด เพื่อความปลอดภัยของทารก
- ผู้ที่มีแผลไหม้หรือแผลยังไม่หายดี
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น
- ผู้ที่ใส่อวัยวะเทียม
- ผู้ป่วยภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน เป็นโรคเลือดต่าง ๆ มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำอย่างรุนแรง หรืออยู่ในช่วงรับประทาน ยาละลายลิ่มเลือด

ในช่องรับประทาน ยาละลายลิ่มเลือด

▪ ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนขั้นรุนแรง มีภาวะข้อต่อหลวม ภาวะกระดูกบาง มีการแตกหักของกระดูก หรือเพิ่งได้รับการผ่าตัดกระดูกมาไม่นาน

▪ ผู้ป่วยโรคมะเร็งหรือผู้ที่มีเนื้องอกในร่างกาย ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการนวดกดจุด โดยควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ ก่อนว่าสามารถนวดได้โดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ สิ่งที่ต้องคำนึงเกี่ยวกับการนวด ผู้ที่ต้องการนวดควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพด้วยเสมอโดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและหญิงตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ให้แน่ใจก่อนทุกครั้งว่าสามารถรับการนวดได้และห้ามใช้การนวดทดแทนการรักษาทาง เพราะอาจทำให้อาการแย่ลงได้โดยควรเข้ารับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องหากต้องการใช้การรักษาทางเลือกอย่าง การนวด รวมถึงการใช้อาหารเสริมหรือสมุนไพรใด ๆ ร่วมกับการ นวดรักษาควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้ควรรับการนวดจากผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะการนวดที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้รู้สึกปวดเมื่อยหลังจากนวดหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายได้และหากขณะนวดรู้สึกเจ็บปวดผิดปกติควรรีบแจ้งให้ผู้ทีนวดทราบ