

การคลายความเครียดด้วยสปา : วารีบำบัดและหัตถบำบัด

อาจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข

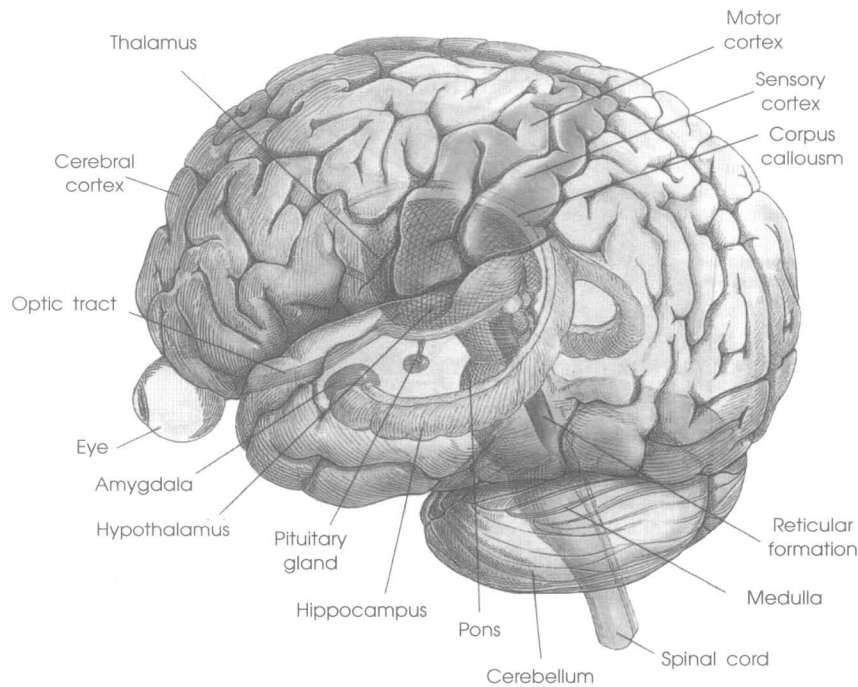


"ความเครียด" เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติแบบไม่จำเพาะเจาะจงของร่างกาย ที่มีต่อตัวกระตุ้นประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวกระตุ้นที่พึงพอใจหรือตัวกระตุ้นที่ไม่พึงประสงค์ (1) ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ความเครียดเป็นสภาวะตามธรรมชาติพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์อยู่รอดในสังคม เนื่องจากเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมกรรมการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นของมนุษย์ ว่าควรจะต่อสู้ (fight) หรือถอยหนี (flight) (2)

การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด

เมื่อมีตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) มากกระทำต่อร่างกาย ร่างกายจะส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทบริเวณที่อยู่ใต้ฮาลามัส (hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (pituitary gland) (รูปที่ 1) ระบบประสาททั้ง 2 บริเวณที่กล่าวมานี้ ทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของร่างกาย เพื่อตอบสนองต่อตัวกระตุ้นความเครียด โดยส่งผ่าน 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ระบบประสาทอิสระ (autonomic nervous system) และระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine system) ระบบประสาทอิสระโดยการสั่งการของบริเวณสมองใต้ฮาลามัส ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนการทำงานของหัวใจ การหายใจ และความดันโลหิต ส่วนต่อมใต้สมองทำหน้าที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนประเภทต่างๆ เช่น คอร์ติซอล (cortisol) เพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้มีพลังงานไว้ใช้ในกรณีที่ต้องการต่อสู้ หรือการหลั่งฮอร์โมนอัลโดสเตอโรน (aldosterone) ที่กระตุ้นให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การทำงานของระบบประสาทอิสระและระบบต่อมไร้ท่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่พบได้ในกรณีที่มีความเครียด อันได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดขยายตัว มีการขยายตัวของรูมาตา หายใจสั้นและตื้น เพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย มีการหลั่งกรดในกระเพาะมากขึ้น มีการกดการทำงานของภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroid) ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง เป็นโรคได้ง่าย นอกจากนี้ อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวลมากขึ้น หรืออาจเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางตรงกันข้าม คือมีเรี่ยวแรงเพิ่มขึ้น ไม่เหนื่อยล้า ก็ได้ (3,4)

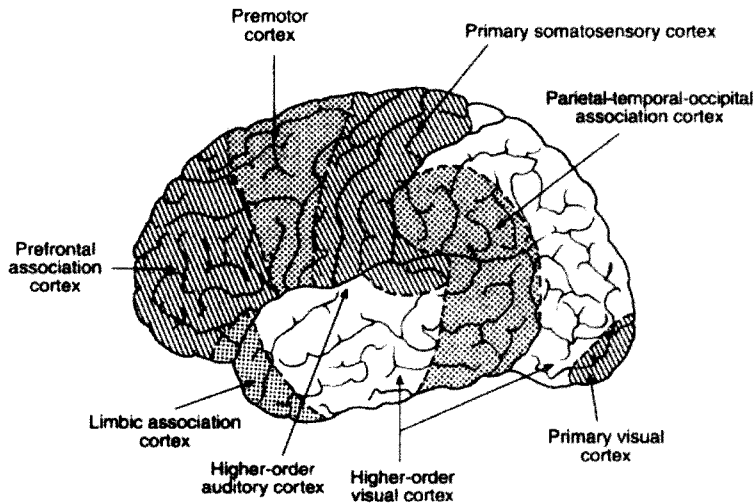
อย่างไรก็ตาม การแสดงออกของร่างกายต่อความเครียด ยังถูกควบคุมจากส่วนของสมองใหญ่ที่ทำหน้าที่ในการนึกคิดหรือตัดสินใจ (prefrontal association cortex) สมองส่วนนี้ทำหน้าที่ในการพิจารณาถ่วงถ่วงของสถานภาพของตัวกระตุ้นความเครียด ว่าควรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือเป็นสิ่งที่ทำร้ายแต่ไม่



รูปที่ 1 แสดงสมองส่วนที่อยู่ใต้ทาลามัสและต่อมใต้สมอง (Bloom et al., Mind Brain and Behavior, 1985)

เป็นอันตราย หรือเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะกังวล และสั่งการให้สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ (limbic association cortex) และร่างกายตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การตอบสนองต่อตัวกระตุ้นความเครียดชนิดเดียวกัน อาจจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการทำงานของสมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการนึกคิด เช่น ภาวะรถติดอาจทำให้บางคนเกิดการตอบสนองที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ คือทำให้อารมณ์หงุดหงิด ปวดศีรษะ และปวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย แต่บางคนอาจจะมองว่า รถติดเป็นเรื่องปกติที่พบทุกวัน และไม่นำมาทำให้จิตใจขุ่นมัว และร่างกายตึงเครียด (3)

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ไม่พึงประสงค์เสมอไป ความเครียดในระดับที่ไม่สูงนักเป็นตัวกระตุ้นการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยทำให้ร่างกายพร้อมที่จะรับมือกับสภาพการเปลี่ยนแปลง และทำให้ไม่มีความเหนื่อยล้า แต่ความเครียดที่มากเกินไปหรือคงอยู่ตลอดเวลา นอกจากส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้ดีแล้ว (5) ยังทำให้เกิดผลเสียต่อสภาพจิตใจและร่างกาย โดยอาจทำให้มีความผิดปกติของร่างกายที่ไม่ร้ายแรงต่อชีวิต เช่น กล้ามเนื้อเกร็งไม่ผ่อนคลาย มีอาการปวดศีรษะ เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ นอนไม่หลับ อ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง เป็นโรคกระเพาะ หรือเกิดอาการภูมิแพ้ ไปจนถึงอาการผิดปกติที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ เช่น หัวใจวาย โรคไตวาย หรือโรคมะเร็ง (3)



รูปที่ 2 สมองใหญ่ส่วนที่ควบคุมความนึกคิดและส่วนที่ควบคุมอารมณ์

(Shumway-Cook, A., Woollacott, M. Motor control: theory and practice, 1995.)

ศาสตร์แห่งสปา

สปาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถคลายความเครียดได้ ศาสตร์แห่งสปากำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในขณะนี้ และเป็นธุรกิจที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลไทย ซึ่งมีนโยบายในการพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางของสปาโลก คำว่า "สปา" มาจากภาษาบาลีในศาสนาของประเทศเบลเยียม มีความหมายว่า "น้ำพุ" แต่ในปัจจุบัน คำจำกัดความของสปาได้ขยายกว้างขึ้น ครอบคลุมนอกเหนือจากสถานที่ที่มีน้ำแร่ไหลออกมาจากพื้นดินตามธรรมชาติหรือถูกสูบขึ้นมาเพื่อใช้ในการรักษาโรค ไปถึง สถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ใช้ปัจจัยทางดินฟ้าอากาศเป็นหลักในการบำบัด หรืออาจเป็นสถานที่ตั้งใกล้บ่อน้ำพุร้อน และมีการบริการทางกายภาพบำบัด เช่น การรักษาด้วยไฟฟ้า การนวด และการออกกำลังกายเพื่อการรักษา รวมถึงมีดนตรีหรือการแสดง ร่วมกับการทัศนศึกษาทางประวัติศาสตร์ สถานที่ทางโบราณคดี หรือธรรมชาติที่งดงาม (6) สำหรับในประเทศไทย "สปา" หรือ "กิจการสปาเพื่อสุขภาพ" ได้ถูกกำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข ให้เป็นกิจการที่เกี่ยวข้องกับการให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนบำบัด และการควบคุมอาหาร โยคะและการทำสมาธิ การดื่มน้ำสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ (7) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ศาสตร์แห่งสปาเป็นการรวบรวมศาสตร์หลายๆ แขนงเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น

เป็นการใช้น้ำ การนวดกดจุด การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการใช้สมุนไพรในการรักษา ศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่มีส่วนช่วยในการคลายความเครียดทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ขอกล่าวถึงเพียงแค่ว่าศาสตร์แห่งการใช้น้ำ (วาริบำบัด) และศาสตร์แห่งการใช้มือในการรักษา (หัตถบำบัด) ในด้านที่เกี่ยวข้องกับการคลายความเครียดและการบรรเทาหรือขจัดอาการที่เกิดร่วมกับความเครียด

การคลายความเครียดด้วยวาริบำบัด

คุณสมบัติของน้ำกับประโยชน์ในการรักษา

วาริบำบัด คือ การใช้น้ำภายนอกร่างกาย ในการรักษาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือจิตใจ (8) ประเภทของน้ำที่ใช้ในวาริบำบัดอาจเป็นน้ำธรรมชาติ น้ำทะเล น้ำแร่ หรือน้ำที่มีส่วนผสมของสมุนไพรธรรมชาติ (9) วาริบำบัดได้นำคุณสมบัติของน้ำมาดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ในการรักษา เช่น การนำ "แรงลอยตัวของน้ำ (buoyancy)" ซึ่งเป็นแรงของน้ำที่พยุงลำตัวทำให้น้ำหนักของร่างกายลดลงขณะอยู่ในน้ำมาใช้เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เนื่องจากกล้ามเนื้อไม่ต้องหดตัวสู้กับแรงโน้มถ่วงของโลกในขณะที่ลอยอยู่ในน้ำ ร่วมกับมีการลดลงของแรงกดที่กระทำต่อข้อต่อและเส้นเอ็น อีกทั้งยังพียงมีครอบข้อต่อมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นขณะอยู่ในน้ำ ทำให้ข้อต่อสามารถขยับได้คล่องขึ้น โดยปราศจากความเจ็บปวด และการที่ข้อต่อเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ส่งผลให้กระดูกอ่อนที่บุผิวปลายกระดูกในข้อต่อได้รับอาหารมากขึ้น จึงกระตุ้นให้มีการซ่อมแซมข้อต่อเร็วขึ้น ในขณะเดียวกัน หัวใจจะเต้นช้าลงขณะที่อยู่ในน้ำ และเลือดจะไหลเวียนกลับหัวใจได้สะดวกขึ้น เนื่องจากแรงโน้มถ่วงในน้ำลดน้อยลง (8,9) นอกจากนี้ "แรงเกาะตัวของน้ำ (adhesion)" คือแรงที่ทำให้โมเลกุลของน้ำยึดอยู่กับสสารอื่นๆ มีประโยชน์ในการแช่น้ำ คือทำให้ส่วนของอวัยวะที่แช่อยู่ในน้ำได้รับประโยชน์ที่ได้จากการรักษาโดยใช้น้ำพร้อมกันทุกส่วน ซึ่งประโยชน์ของน้ำในข้อนี้จะแตกต่างกับเครื่องมือที่ใช้ในการรักษาประเภทอื่น ซึ่งรักษาส่วนของร่างกายได้ทีละส่วน (8)

การเคลื่อนที่ของวัตถุในน้ำหรือการเคลื่อนที่ของน้ำทำให้เกิดกระแสปั่นวนขนาดเล็ก (turbulence) ที่มีลักษณะเดียวกับกระแสน้ำวนที่เกิดจากเครื่องผลิตในอ่างน้ำวน (whirlpool) กระแสน้ำวนในน้ำจะกระตุ้นปลายประสาทรับความรู้สึกที่บริเวณผิวหนัง ส่งผลให้รู้สึกคล้ายกับมีคนมาลูบที่ผิวหนังเบาๆ ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข น้ำยังมีคุณสมบัติในการเก็บความร้อนและถ่ายเทความร้อนได้ดี จึงเหมาะสำหรับใช้เป็นตัวกลางเพื่อให้ความร้อนแก่ร่างกายหรือพาความร้อนออกจากร่างกาย ประโยชน์ของน้ำข้อนี้ถูกประยุกต์ใช้ในการรักษาโดยการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการรักษา อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการรักษา นอกจากจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายเปลี่ยนแปลง ยังส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปด้วย (8) ดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

การปรับตัวของร่างกายต่อการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิของน้ำ

อุณหภูมิที่ใช้ในการรักษามีผลต่อการปรับตัวของร่างกายต่างกัน ความร้อนทำให้ผิวหนังและเซลล์ของร่างกายบริเวณที่ได้รับความร้อนมีอุณหภูมิสูงขึ้น ผลที่ตามมาเมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นคือ 1) มีการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อและลดอาการปวดทันทีที่ได้รับความร้อน เนื่องจากความร้อนกระตุ้นตัวรับความรู้สึกที่ผิวหนัง ทำให้รู้สึกสบาย 2) ทำให้มีการหลั่งเหงื่อ จึงเกิดการขจัดของเสียออกนอกร่างกาย ไม่เหลือคั่งค้างภายในร่างกาย แต่ผลข้างเคียงของการหลั่งเหงื่อ คือทำให้ร่างกายขาดเกลือแร่เนื่องจากสูญเสียไปกับเหงื่อ ดังนั้น ในระหว่างหรือหลังการรักษาด้วยความร้อน หากพบว่าผู้ถูกรักษามีการเสียเหงื่อมาก ควรให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือแร่เพื่อชดเชยการสูญเสียเกลือแร่ในร่างกาย 3) ทำให้ความหนืดของเลือดลดลงและหลอดเลือดขยายตัว เลือดจึงไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งผลที่ตามมาคือ มีการลำเลียงออกซิเจน สารอาหาร และแอนติบอดี (antibody) ไปยังบริเวณที่ได้รับความร้อน อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่มีเลือดออกหรืออาการบวม การให้ความร้อนย่อมทำให้เลือดออกมากขึ้น หรือมีอาการบวมเพิ่มขึ้นได้ 4) เพิ่มกระบวนการเมแทบอลิซึมของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้มีกระบวนการทำลายเชื้อโรคโดยการกลืนกินของเซลล์ (phagocytosis) เพิ่มขึ้น (10,12)

การให้ความร้อนแก่ร่างกายบริเวณหนึ่งสามารถทำให้บริเวณอื่นของร่างกายอุ่นขึ้นได้ กระบวนการนี้เป็นการระบายความร้อนที่เกิดแก่เนื้อเยื่อ ไม่ให้เซลล์ร่างกายมีความร้อนเกิน 45 องศาเซลเซียส ซึ่งความร้อนที่มากเกินไปส่งผลให้เซลล์เสื่อมสภาพการทำงานและเสียหายได้ (12) ความร้อนที่เกิดขึ้นมากเกินไปถูกพาไปยังบริเวณอื่นๆ ที่ไม่ได้สัมผัสกับความร้อนโดยตรงโดยการไหลเวียนของเลือด จึงทำให้เนื้อเยื่อหรือเซลล์ของร่างกายไม่ร้อนจนเกินไป ดังนั้น จึงควรระวังอย่างมากในการให้ความร้อนแก่ผู้ที่มีปัญหาของหลอดเลือดหรือการไหลเวียนเลือดที่ไม่ดี เช่น โรคเส้นเลือดอักเสบ หรือเส้นเลือดอุดตัน

เมื่อให้ความร้อนแก่ช่องท้อง จะส่งผลให้เลือดที่ไหลเวียนไปยังอวัยวะในช่องท้อง เช่น ลำไส้ หรือมดลูกลดลง จึงลดการบีบตัวของอวัยวะดังกล่าว ทำให้อาการปวดในช่องท้องลดลง นอกจากนี้ความร้อนยังทำให้การหลั่งกรดในกระเพาะอาหารน้อยลงด้วย ในกรณีที่ให้ความร้อนแก่ร่างกายเป็นเวลานาน จะมีผลให้ความดันโลหิตลดลงชั่วคราว เนื่องจากเส้นเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว จึงต้องสังเกตอาการหน้ามืด หรือวิงเวียนศีรษะ ในผู้ที่ได้รับความร้อนเป็นเวลานาน (10) ผลของความร้อนต่อร่างกายดังที่กล่าวมาข้างต้น ยังทำให้ความยืดหยุ่นของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ข้อต่อเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น อาการเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อเกร็งน้อยลง (11)

ความเย็น มีผลต่อร่างกายในทางตรงกันข้ามกับความร้อน โดยความเย็นทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง ส่งผลให้หลอดเลือดหดตัวและเลือดมีความหนืดมากขึ้น จึงทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณที่ได้รับ ความเย็นลดลง การเปลี่ยนแปลงข้อนี้นำไปใช้ประโยชน์ในการห้ามเลือด ความเย็นยังทำให้กระบวนการเมแทบอลิซึมลดลง กระบวนการอักเสบจึงน้อยลงตามมา ดังนั้น ความเย็นจึงเหมาะสมในการลดอาการอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งสังเกตได้จากอาการบวมแดง ร้อน ดังที่พบในผู้ที่มีโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ นอกจากนี้ ความเย็นยังสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อหรือข้อต่อได้เช่นเดียวกับความร้อน แต่กลไกที่ความเย็นลดอาการปวดต่างกับกลไกของความร้อน โดยความเย็นทำให้เส้นประสาทมีการนำกระแสประสาทลดลง การส่งสัญญาณความเจ็บปวดจากอวัยวะไปยังสมองจึงช้าลงหรือน้อยลง ทำให้ไม่รู้สึกปวด อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงของการใช้ความเย็นคือ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ และกล้ามเนื้อมีความยืด

หยุดน้อยลง ทำให้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง จึงไม่ควรใช้ความเย็นเมื่อต้องการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย (10, 11) บางครั้งอาจพบการรักษาด้วยความเย็นร่วมกับความร้อน โดยการใช้ความเย็นสลับกับความร้อน วิธีการนี้เป็นการกระตุ้นการหดและคลายตัวของเส้นเลือด ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ความเย็นและความร้อนตามลำดับ ผลที่ได้จากการหดและคลายตัวของหลอดเลือดเป็นจังหวะสลับกันนี้ จะคล้ายกับการบีบและคลายตัวที่เกิดขึ้นขณะที่กล้ามเนื้อทำงาน เป็นวิธีการสูบลัดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่ต้องการได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

วิธีการที่ใช้ในวารีบำบัด (9)

วารีบำบัดที่ใช้ในกิจการสปา ประกอบด้วยวิธีการอันหลากหลาย ซึ่งอาจเป็นวิธีที่ใช้น้ำโดยตรง หรือเป็นวิธีที่ใช้น้ำ หรือความชื้นของน้ำก็ได้ วิธีการที่พบบ่อยในวารีบำบัดมีดังนี้

การรักษาโดยการแช่น้ำ (bath)

เป็นวิธีบำบัดด้วยน้ำ โดยแช่ตัวในน้ำที่มีอุณหภูมิต่างๆ กัน อาจเป็นการแช่ตัวในน้ำอุ่น (อุณหภูมิ 33-36 องศาเซลเซียส) หรือน้ำร้อน (อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส) หรือเป็นการแช่ตัวในน้ำเย็น (อุณหภูมิ 23 องศาเซลเซียส) น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพิ่มการไหลเวียนเลือด อีกทั้งยังกระตุ้นการหลั่งเหงื่อ จึงเป็นการเร่งการขจัดของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งผลต่อร่างกายดังกล่าวจะเกิดขึ้นมากกว่าและรวดเร็วกว่าเมื่อแช่น้ำร้อน แต่น้ำอุ่นจะก่อให้เกิดความรู้สึกสบายในขณะที่แช่มากกว่าน้ำร้อน อย่างไรก็ตาม การแช่น้ำอุ่นหรือน้ำร้อนเหมาะกับผู้มีอาการปวดจากกล้ามเนื้อเกร็งและล้า หรือผู้ที่มีการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก แต่ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีโรคทางหลอดเลือด เนื่องจากเซลล์ของร่างกายอาจเกิดอันตรายจากการที่ระบายความร้อนไม่ทัน ในผู้ที่มีอาการบวมอย่างเฉียบพลัน ควรงดการแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น เพราะความร้อนทำให้เกิดอาการบวมมากยิ่งขึ้น วิธีการแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น เริ่มจากเติมน้ำที่มีอุณหภูมิที่ต้องการลงในอ่างจนถึงประมาณ 2/3 ของอ่าง คลุมส่วนของร่างกายที่พ่นน้ำด้วยผ้าขนหนู และวางผ้าเย็บนศีระเพื่อช่วยระบายความร้อน ควรตรวจชีพจรเป็นระยะๆ โดยไม่ให้ชีพจรสูงเกิน 80 ครั้งต่อนาที ถ้าผู้ที่แช่น้ำมีอาการเวียนศีรษะ ให้หยุดแช่น้ำทันที ใช้เวลาในการแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่นประมาณ 20 นาที หลังจากการแช่น้ำร้อนหรืออุ่น ควรนอนพักประมาณ 30-60 นาที

การแช่ตัวในน้ำเย็น เป็นวิธีที่ใช้ในการกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง หรืออาจใช้เพื่อเร่งการระบายความร้อนออกจากร่างกายให้เร็วขึ้น นิยมใช้หลังการอาบแดด หรือถูกแดดเผาเป็นเวลานาน อาจใช้หลังการรักษาด้วยน้ำร้อน หรือหลังจากอาการไข้ก็ได้ แต่ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ความเย็นหรือกำลังหนาวสั่น การแช่ตัวในน้ำเย็น เริ่มจากการเติมน้ำเย็นลงไปประมาณ 2/3 ของอ่าง ใช้เวลาในการแช่เพียง 5 วินาที

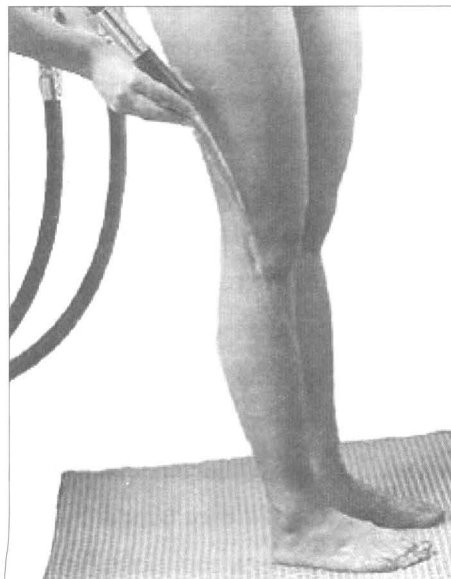
การแช่น้ำอีกประเภทหนึ่งคือ การแช่น้ำวน (whirlpool bath) ซึ่งเป็นวิธีกระตุ้นร่างกายด้วยความร้อนร่วมกับการกระตุ้นด้วยพลังงานกลที่เกิดจากการเคลื่อนไหวเป็นคลื่นของน้ำ โดยมีเครื่องตีน้ำในอ่างน้ำวนและมีไอน้ำร้อนที่พ่นออกมาจากบริเวณต่างๆ ในอ่างน้ำวน การแช่น้ำวนคล้ายกับการนวดในน้ำ แต่แรงนวดที่ได้จะน้อยกว่า

การนวดในน้ำ ข้อเด่นของน้ำวนคือ ช่วยลดอาการปวดและล้าของกล้ามเนื้อ หรือปวดทั่วๆ ไปตามร่างกาย จึงนิยมใช้ในผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่เอ็นหรือข้อต่อต่างๆ หรือมีอาการปวดล้ากล้ามเนื้อ อาจจะใช้เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนทำการนวดก็ได้ สามารถแช่ทั้งตัวหรือเฉพาะบางส่วนของร่างกาย โดยใช้เวลาในการแช่น้ำวน 15-45 นาที

การรักษาโดยการฉีดน้ำ (water affusion)

เป็นการรักษาด้วยน้ำอีกประเภทหนึ่ง โดยใช้ผลของการเปลี่ยนอุณหภูมิและแรงอัดของน้ำ ลักษณะเด่นของการรักษาโดยการฉีดน้ำ คือสามารถควบคุมทิศทางของน้ำที่ให้แก่ร่างกายได้ อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การฉีดน้ำแบบธรรมดาโดยไม่มีแรงอัด (simple affusion) และการฉีดน้ำร่วมกับใช้แรงอัด (affusion under pressure) ประโยชน์ของการใช้แรงอัดได้น้ำ คือการผ่อนคลายที่ได้รับจากแรงอัดของน้ำที่มีความแรงไม่คงที่ ก่อให้เกิดการผ่อนคลายแก้อวัยวะหลายระดับ ตั้งแต่ชั้นผิวหนังไปจนถึงกล้ามเนื้อชั้นลึก ในการรักษาด้วยวิธีนี้ ผู้รักษาสสามารถฉีดน้ำไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เช้า แขน ขา หน้าอก หรือทั่วตัว แต่ไม่ควรฉีดน้ำไปที่บริเวณที่บอบบาง เช่น กระดูกสันหลัง ข้อพับขาด้านหลัง และอวัยวะเพศ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการฉีดน้ำคือ สายยางที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3/4 นิ้ว ยาว 3 ฟุตครึ่ง ในการฉีดน้ำ เริ่มฉีดที่บริเวณส่วนปลายของร่างกายไปยังส่วนต้น แล้วจึงวนกลับมาที่ส่วนปลายอีกครั้ง และทำการฉีดน้ำบริเวณด้านหลังของร่างกายก่อนด้านหน้า ตัวอย่างเช่น ในการฉีดน้ำที่ขา เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ขา ให้การรักษาที่



รูปที่ 4 การฉีดน้ำที่ขา (ประโยชน์ บุญสินสุข และธัมภา บุญสินสุข สປາ: เขาทำกันอย่างไร, 2004)

บริเวณด้านหลังขา ก่อนด้านหน้าขา เริ่มจากฉีดน้ำเย็น (อุณหภูมิ 18.5 องศาเซลเซียส) บริเวณด้านนอกของเท้า ไล่ขึ้นมาจนถึงบริเวณก้น ฉีดค้างไว้บริเวณนี้ จนกว่าผิวหนังจะเปลี่ยนเป็นสีแดง แล้วจึงฉีดไล่ลงไปที่ด้านในขา จนถึงเท้า เมื่อฉีดน้ำด้านหลังจนครบทั้ง 2 ขาแล้ว จึงเปลี่ยนไปฉีดด้านหน้าขา โดยเริ่มจากเท้าด้านนอก ไปจนถึงบริเวณขาหนีบแล้วไล่ลงมาที่เท้าด้านใน จบการรักษาด้วยการฉีดน้ำได้ฝ่าเท้า ในลักษณะวงกลม ปล่อยให้เท้าแห้งเอง แล้วให้ออกกำลังกายที่ขาเบาๆ ตามด้วยการนอนพักประมาณ 1 ชั่วโมง

การรักษาด้วยการฉีดน้ำ อาจทำโดยใช้น้ำที่มีอุณหภูมิต่างกัน ฉีดสลับกัน เช่น การฉีดน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็นที่เท้า ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เนื่องจากการเปลี่ยนอุณหภูมิทำให้เส้นเลือดหด (เย็น) และขยายตัว (อุ่น) สลับกันเป็นช่วงๆ จึงแนะนำให้ใช้ในผู้ที่เท้าเย็นอยู่เสมอเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในเส้นเลือดแดง และลดความดันโลหิต ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีความดันต่ำ หนาวสั่น เส้นเลือดขด มีประจำเดือน หรือมีอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะและไต เริ่มการรักษาด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส) แล้วจึงตามด้วยน้ำเย็น (อุณหภูมิ 18.5 องศาเซลเซียส) และฉีดบริเวณด้านหลังเท้าให้ครบทั้ง 2 ข้าง ก่อนทำการรักษาด้านหน้าเท้า เริ่มฉีดน้ำร้อนจากเท้าด้านนอก ไล่ขึ้นมาที่เท้า ฉีดค้างไว้ที่บริเวณเท้า จนกว่าจะสังเกตเห็นผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดง แล้วจึงฉีดไล่ลงไปที่เท้าด้านใน เมื่อฉีดน้ำร้อนครบทั้งด้านหลัง และด้านหน้าเท้าแล้ว ตามด้วยฉีดน้ำเย็น โดยปฏิบัติเช่นเดียวกับการฉีดน้ำร้อน แล้วฉีดด้วยน้ำร้อนอีกรอบ ตามด้วยฉีดน้ำเย็น จบการรักษาด้วยการฉีดน้ำเย็นได้ฝ่าเท้าเป็นวงกลม ปล่อยให้เท้าแห้งเอง หลังจากนั้นใส่ถุงเท้าเพื่อให้เท้าอบอุ่น

การรักษาโดยการอาบน้ำฝักบัว (shower)

เป็นการใช้ฝักบัวฉีดน้ำเป็นฝอยลงบนร่างกาย โดยให้มีระยะห่างจากผู้ถูกรักษาประมาณ 6 ฟุต วิธีการอาบน้ำฝักบัวมีแบบทั่วไป ซึ่งทำได้เองในห้องน้ำ หรือแบบเฉพาะ เช่น การอาบน้ำฝักบัวแบบสวิส (Swiss shower) ซึ่งเป็นการฉีดน้ำเหนือศีรษะ ให้น้ำกระจายทั่วร่างกายคล้ายกับสายฝน ไล่ลงมาตั้งแต่ศีรษะถึงข้อเท้า หรือการอาบน้ำฝักบัวแบบวิชชี (Vichy shower) ซึ่งปรับหัวของฝักบัวขนานกับเตียงนอนที่ใช้ในการอาบน้ำ และปล่อยน้ำลงมาเป็นฝอยให้คลุมทั่วร่างกาย น้ำที่ใช้ในการอาบน้ำมีอุณหภูมิต่างกันไปตั้งแต่เย็นจนถึงร้อน อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการอาบน้ำ มีผลต่างดังต่อไปนี้

การอาบน้ำเย็น ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น ระยะเวลาในการอาบน้ำ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการทนความเย็นของผู้ถูกรักษา การอาบน้ำร้อน คือการอาบน้ำที่มีอุณหภูมิ 38-40 องศาเซลเซียส นาน 2-5 นาที เพื่อช่วยลดอาการปวด ทำให้ร่างกายสบาย ผ่อนคลาย ไม่ควรใช้ในกรณีที่มีอาการบวม การอาบน้ำอุ่น คือ การอาบน้ำที่มีอุณหภูมิ 33.5-36 องศาเซลเซียส นาน 4-6 นาที ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย การอาบน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น มักเริ่มด้วยน้ำอุ่นแล้วจบด้วยน้ำเย็น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด โดยอาศัยประโยชน์ของการบีบและคลายตัวของหลอดเลือด



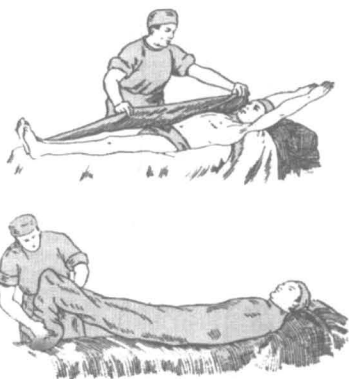
รูปที่ 5 การอาบน้ำฝักบัวแบบสวิส (ประโยชน์ บุญสินสุข และรัมภา บุญสินสุข สปา: เขาทำกันอย่างไร, 2004)



รูปที่ 6 การอาบน้ำฝักบัวแบบวิซซ์ (ประโยชน์ บุญสินสุข และรัมภา บุญสินสุข สปา : เขาทำกันอย่างไร, 2004)

การรักษาโดยการห่อตัว

เป็นการนำหลักของการถ่ายเทความร้อนมาใช้ร่วมในการรักษา เนื่องจากอัตราการถ่ายเทความร้อนแปรผกผันกับความหนาของตัวกลางที่ใช้ (12) ดังนั้นความหนาของผ้าที่ห่อจะช่วยให้อ่างกายระบายความร้อนให้กับอากาศภายนอกช้าลง ทำให้สามารถเก็บความร้อนไว้กับร่างกายได้นานขึ้น ซึ่งย่อมส่งผลให้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายอันเนื่องมาจากผลของการรักษาด้วยความร้อนคงอยู่นานขึ้นเช่นกัน การห่อตัวอาจเป็นการห่อด้วยผ้าแห้งหรือผ้าชื้นก็ได้ ขึ้นอยู่กับผลของการรักษาที่ต้องการ การห่อตัวด้วยผ้าห่มแห้งเป็นวิธีที่ช่วยให้หลังแห้ง หรือเพื่อกำจัดของเหลวส่วนเกินออกจากร่างกาย จึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการรักษาโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์เรื้อรัง แต่ไม่ควร



รูปที่ 7 วิธีการห่อตัว (ประโยชน์ บุญสินสุข และรัมภา บุญสินสุข สปา: เขาทำกันอย่างไร, 2004)

ใช้ในผู้ที่มิใช่หลอดเลือดแดงอักเสบหรือโรคหัวใจ ผ้าที่ใช้ในการห่อตัวอาจเป็นผ้าลินิน ผ้าไหมไหมพรม ผ้าสำลี หรือผ้าขนหนูเนื้อหยาบ การห่อตัวทำโดยคลี่ผ้าขนหนูบนโต๊ะ 2 ชั้นซ้อนกัน ให้ผู้ถูกรักษาแ่ตัวในน้ำร้อนประมาณ 15-30 นาที จากนั้นห่อตัวด้วยผ้าไหมที่เตรียมไว้ ถ้าต้องการเร่งการแห้งเหี่ยว ให้วางกระเป๋าน้ำร้อนไว้ที่ฝ่าเท้าและรอบๆ ตัว แต่วางผ้าเย็นไว้ที่หน้าผาก เพื่อช่วยระบายความร้อนบริเวณศีรษะ ใช้เวลาห่อตัวนาน 30 นาที หลังจากนั้น เช็ดตัวหรือแ่ตัวด้วยน้ำเย็นประมาณ 1 นาที แล้วเช็ดตัวให้แห้ง และพักผ่อน

การห่อตัวด้วยผ้าขึ้นเย็น เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากในการลดไข้ และขจัดสารพิษออกจากร่างกาย สามารถทำได้วันละหลายครั้ง การรักษาเริ่มจากจุ่มผ้าบางที่ใช้ห่อตัวลงในน้ำเย็น บีบหมาดๆ ก่อนการห่อตัว ให้ผู้ป่วยแช่หรืออบน้ำร้อนประมาณ 15-30 นาที จากนั้นห่อตัวผู้ถูกรักษาด้วยผ้าหลายชั้น ชั้นในสุด คือ ผ้าเย็นที่เตรียมไว้ตามด้วยผ้าแห้งอีก 3 ชั้น หลักการห่อ คือ ไม่ให้ผิวหนังสัมผัสกันเอง ซึ่งทำโดยให้ผู้ถูกรักษาแยกแขนขึ้น จับชายผ้าข้างหนึ่ง ห่อรอบตัวและขาขวา แล้วยกแขนลง จับชายผ้าอีกข้างทบมาห่อขาซ้ายและแขนทั้ง 2 ข้าง ห่อให้กระชับแต่ไม่แน่นเกินไป อาจวางกระเป๋าน้ำร้อนที่เท้า เพื่อไม่ให้เย็นเกินไป เมื่อเสร็จสิ้นการรักษาเช็ดตัวให้แห้ง แล้วให้ดื่มน้ำตามมากๆ ส่วน การห่อด้วยผ้าขึ้นร้อน จะคล้ายกับวิธีห่อตัวด้วยผ้าเย็น แต่จุ่มผ้าชั้นในสุดในน้ำร้อนแทนวิธีนี้ใช้เพื่อช่วยเร่งการแห้งเหี่ยวให้เร็วขึ้นและขจัดสารพิษ แนะนำในผู้ที่มีโรคข้อเรื้อรัง เช่น เกาต์ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ปวดเส้นประสาท ใช้เวลาในการห่อนาน 5-20 นาที

การรักษาโดยการประคบและการพอกผิว

เป็นการรักษาเฉพาะที่ โดยใช้สมุนไพรหรือแร่ธาตุละลายในน้ำวางเฉพาะบริเวณที่ต้องการรักษา อาจทำร่วมกับการรักษาด้วยความร้อนหรือความเย็น วิธีการรักษานี้ ใช้คุณสมบัติของสมุนไพรหรือแร่ธาตุในการเก็บความร้อนให้ได้นานขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ความร้อนร่วมกับผ้าธรรมดา ตัวอย่างที่พบบ่อยในการรักษาโดยการประคบหรือพอกผิว คือการใช้โคลนในการประคบหรือพอกตัว โคลนมีคุณสมบัติในการลดปวด และขจัดสารพิษหรือ



รูปที่ 8 การพอกตัวด้วยโคลน

ของเสียออกจากผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม จึงใช้ลดสารพิษที่สะสมใต้ผิวหนัง และลดอาการปวดรอบๆ ข้อ แนะนำให้ใช้การประคบนี้กับผู้ที่มีการปวดข้อเรื้อรังและกล้ามเนื้อเกร็ง ในการรักษาให้ละลายผงโคลนด้วยน้ำร้อน แล้วทาสารละลายโคลนลงบนผ้าฝ้ายให้ทั่วให้ได้บริเวณกว้างกว่าบริเวณร่างกายที่ต้องการรักษาเล็กน้อย จากนั้นวางแผ่นโคลนลงบนบริเวณที่ต้องการรักษา แล้วคลุมอีกชั้นด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้จนกระทั่งแห้ง (15-30 นาที) จากนั้นเช็ดโคลนออกด้วยน้ำอุ่น ถ้าต้องการรักษาทั้งตัว อาจใช้วิธีพอกตัวด้วยโคลน การพอกตัวด้วยโคลนทำให้ผิวหนังสดชื่น มีชีวิตชีวา ในการพอกตัว ละลายผงโคลนในอ่างหรือหม้อ นำไปต้มจนกระทั่งร้อน ให้ผู้ถูกรักษานอนคว่ำบนเตียงที่ปูผ้าพลาสติกไว้ ทาโคลนที่เตรียมไว้บนตัวโดยเริ่มจากขา เมื่อทั่วหลังและขาแล้ว ให้ผู้ถูกรักษาพลิกตัวมาเป็นท่านอนหงาย ทาโคลนให้ทั่วตัวด้านหน้า แล้วห่อผู้ถูกรักษาด้วยผ้าพลาสติก ห่อตัวอีกชั้นด้วยผ้าห่มหนา เมื่อครบ 15 นาที ให้ผู้ถูกรักษาไปล้างตัวให้สะอาด

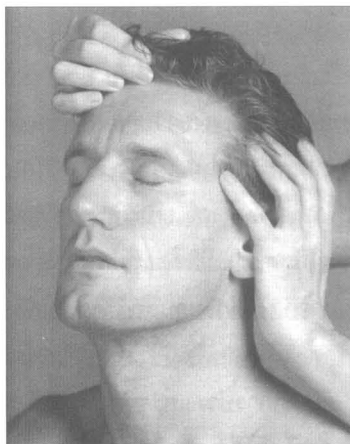
การรักษาด้วยการอบไอน้ำและอบซาวน่า

การอบไอน้ำ ไม่ว่าจะเป็นไอน้ำเปียกหรือไอน้ำแห้ง นอกจากกระตุ้นผิวหนังแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งเหงื่อ ซึ่งเป็นการขับสารพิษออกจากร่างกาย การสร้างไอน้ำเปียกทำได้โดยใช้เครื่องสร้างไอน้ำอัตโนมัติหรือใช้วิธีต้มน้ำให้เดือดเพื่อก่อให้เกิดไอน้ำก็ได้ ในการอบไอน้ำ อาจหยดสารกำยาน (benzoin) ซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาโรคปอดลงไปในน้ำด้วย ซึ่งแนะนำให้ใช้ในผู้ที่มีปัญหาไซนัส หายใจไม่สะดวก หลอดลมอักเสบ เสียงแหบ หรือกล่องเสียงอักเสบ เมื่อทำการอบไอน้ำ ให้คลุมผ้ารอบๆ เครื่องผลิตไอน้ำ เพื่อไม่ให้ไอน้ำกระจายไปที่อื่น ถ้าต้องการอบทั้งตัว ผ้าที่คลุมควรจะครอบคลุมทั่วตัว แต่ถ้าต้องการอบเฉพาะบริเวณหน้า ให้คลุมเฉพาะศีรษะและใบหน้าด้วยผ้าขนหนู ส่วน การอบซาวน่า เป็นการอบไอน้ำชนิดแห้ง เพื่อกระตุ้นการหลั่งเหงื่อ โดยการใช้ความร้อนสูงแต่ทนได้ จะทำให้หลั่งเหงื่อได้มากภายในเวลาไม่กี่นาที หลังจากเหงื่อออกแล้ว ให้อาบน้ำเย็น และตามด้วยการแช่ตัวในบ่อน้ำเย็น กรรมวิธีทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและสะอาด แนะนำให้ใช้ในผู้ที่มีอาการอ่อนล้า มีโรคข้ออักเสบหรือมีการไหลเวียนเลือดไม่ดี หรือใช้หลังการออกกำลังกาย

การคลายเครียดด้วยหัตถบำบัด

ผลของหัตถบำบัด

หัตถบำบัด คือการรักษาโดยใช้มือ ซึ่งรวมถึงการนวด การเคาะ การตีเบาๆ การสั่น การกด การหยิบ และการตักตึงข้อต่อ การสัมผัสในหัตถบำบัด เป็นการกระตุ้นตัวรับความรู้สึกผิวหนังที่ผิวหนัง ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และการสัมผัสที่นุ่มนวลขณะทำการนวด สามารถส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ถูกนวด คือทำให้รู้สึกว่าได้รับความห่วงใย ความเอาใจใส่ รู้สึกมีคุณค่า และสบายใจ (16) ผลที่ได้รับทันทีของหัตถบำบัดคือ การยึดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย จึงสามารถลดอาการปวดเมื่อยของร่างกายและอาการปวดศีรษะที่เป็นผลมาจาก



ความเครียดได้ การลดปวดจากหัตถบำบัดอาจเกิดจากการหลังสารเคมีในร่างกายร่วมด้วย เนื่องจากพบว่าร่างกายหลังสารเอนโดรฟินขณะที่ได้รับหัตถบำบัด ซึ่งสารที่หลั่งออกมานี้เป็นสารที่ผลิตจากร่างกายเพื่อใช้ในการลดปวด นอกจากนี้ หัตถบำบัดยังมีผลต่อการไหลเวียนของเลือด ซึ่งรู้สึกได้เมื่อสัมผัสบริเวณที่ได้รับหัตถบำบัดว่าอุ่นขึ้นหลังการรักษา เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้นทั่วร่างกาย อันประกอบด้วยการกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปตามเส้นเลือดแดงเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น และกระตุ้นให้เลือดในหลอดเลือดดำไหลกลับเข้าสู่หัวใจสะดวกขึ้น อีกทั้งยังทำให้น้ำเหลืองไหลกลับสู่ท่อน้ำเหลืองได้ง่ายขึ้น ซึ่งวิธีนี้เป็นหลักการที่ใช้ในการลดบวม หากต้องการให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ควรจัดให้อวัยวะที่ต้องการลดบวมยกสูงกว่าระดับหัวใจ การยกอวัยวะให้สูงเป็นการใช้ประโยชน์จากแรงโน้มถ่วงของโลกเพื่อเร่งให้เลือดไหลเวียนกลับสู่หัวใจเร็วขึ้น (13,17) ผลที่ตามมาจากการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด คือมีการลำเลียงอาหาร ออกซิเจน และแอนติบอดีมายังเนื้อเยื่อที่มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น จึงเป็นการเร่งการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อบริเวณที่ได้รับการรักษา (10)

นอกจากนี้ หัตถบำบัดยังมีผลในการรักษาภาวะอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ป้องกันการเกิดแผลกดทับตามส่วนของผิวหนังที่หุ้มกระดูกอยู่โดยการใช้โลชั่นร่วมกับการเปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ ของผู้ถูกนวด ในขณะที่ทำการนวด การเคลื่อนที่ของผิวหนังไปมาบนเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ผิวหนัง จะช่วยในการสลายแผลเป็น ที่เกิดจากการยึดติดของเนื้อเยื่อชั้นต่างๆ (17) การเคาะบริเวณทรงอกช่วยในการระบายเสมหะ เนื่องจากการกระตุ้นการหลุดลอกของเสมหะที่เกาะอยู่ตามหลอดลมในปอด ทำให้ลดการคั่งค้างของเสมหะ จึงเป็นการป้องกันการติดเชื้อในปอด การนวดผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท ในกรณีนี้ที่กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เอง การนวดช่วยกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง ส่งผลในการป้องกันการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อได้ (13)

ประเภทของหัตถบำบัด

การนวดแบบไทย (13)

เป็นการนวดแผนโบราณ ซึ่งสืบทอดกันมาอย่างยาวนานและเป็นที่ยอมรับในหมู่ประชาชนชาวไทย การนวดแบบไทยมุ่งไปถึงการกดจุดต่างๆ ตามเส้นประธานทั้งสิบ เพื่อใช้ในการรักษาโรค วิธีการนวดประกอบด้วย การกดซึ่งมักใช้หัวแม่มือกดลงที่ส่วนของร่างกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อยืดและคลายออกการกดบนผิวหนังหรือกล้ามเนื้อชั่วคราวทำให้เลือดถูกขับออกจากหลอดเลือดบริเวณที่ถูกกด เมื่อลดแรงกดลง เลือดจะพุ่งมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้เพิ่มการไหลเวียนเลือดมายังบริเวณที่กด การกดไม่ควรนานเกิน 45 วินาที ควรระวังการกดที่นานเกินไปหรือหนักเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เส้นเลือดฉีกขาด เกิดรอยเขียวช้ำได้ และควรหลีกเลี่ยงการกดบริเวณที่มีเส้นประสาท เนื่องจากอาจทำให้เส้นประสาทบาดเจ็บ เกิดอาการปวดและชาตามมาได้ การดึง เป็นการออกแรงเพื่อยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อหรือพังผืดที่หดสั้นให้ยาวขึ้น เพื่อให้ส่วนนั้นทำงานได้ตามปกติ การดึงที่แรงเกินไป อาจทำให้เอ็นหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้ การบิด เป็นการออกแรงหมุนข้อต่อ ได้ผลเช่นเดียวกับการดึง การบีบ คือการจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือ แล้วออกแรงบีบที่กล้ามเนื้อสักครู่ จึงคลายออก ซึ่งเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดเช่นเดียวกับการกด การตัด เป็นการบิดหรือกระแทกที่รุนแรง เพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ การตัดเป็นวิธีที่รุนแรง อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดหรือกระดูกหักได้ จึงควรทำโดยผู้ชำนาญเท่านั้น การสับ คือการนำฝ่ามือทั้งสองมาประกบกันและสับลงพร้อมกันทั้งสองมือ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในลักษณะเดียวกับการกด

การนวดแบบจีน

เป็นวิชาการแพทย์แขนงหนึ่งในประเทศจีน เริ่มมาประมาณสองพันกว่าปี การนวดแบบจีนอาศัยหลักการกดบริเวณจุดที่สำคัญตามร่างกายซึ่งอาจเป็นจุดเดียวกับจุดที่ใช้ในการฝังเข็ม จุดเหล่านี้เป็นจุดที่อยู่ในระบบเมอริเดียน (meridian) ซึ่งเป็นเครือข่ายทางเดินของพลังงานที่ไหลเวียนในร่างกาย ทำหน้าที่เชื่อมโยงการถ่ายเทพลังงานระหว่างอวัยวะของร่างกายและการไหลเวียนของเลือด ศาสตร์แขนงนี้เชื่อว่า ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เป็นผลมาจากการเสียสมดุลของการไหลเวียนพลังงานระหว่างอวัยวะร่างกายและระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งอาจเกิดจากการอุดตันของทางเดินภายในระบบเมอริเดียน ทำให้พลังงานไหลเวียนไม่สะดวก ดังนั้น การนวดรักษาที่จุดในระบบเมอริเดียน จะเป็นการแก้ไขการอุดตันของทางเดินพลังงานและทำให้ภาวะสมดุลกลับคืนมาดังเดิม ในการนวดแบบจีน อาจใช้การกดจุดร่วมกับวิธีการอื่นๆ เช่น การชูดผิวหนังให้แดง หรือการใช้เครื่องสุญญากาศ วัตถุประสงค์ของการนวดแบบจีน คือรักษาโรคของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น การยืดเส้นเอ็นให้เส้นเดินสะดวกขึ้น ลดอาการปวด บวม หรืออาการชา รวมถึงการรักษาอาการของระบบทางเดินอาหาร โดยช่วยให้การดูดซึมอาหารดีขึ้น (13.18)

การนวดแบบสวีดิช

เป็นการนวดที่พัฒนาโดยแพทย์ชาวสวีเดน ชื่อ Henrik Ling ในปี 1700 การนวดแบบสวีดิช หมายถึง การนวดที่เน้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่อยู่ชั้นลึกของร่างกาย และกระดูก โดยใช้วิธีเคาะกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย บิดและสั่นส่วนของร่างกายในทิศทางเดียวกับทิศทางที่เลือดดำไหลเวียนกลับสู่หัวใจ เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและการไหลเวียนของเลือด โดยหวังผลในการเพิ่มออกซิเจนให้กับเซลล์กล้ามเนื้อและกระตุ้นการลำเลียงของเสียออกจากกล้ามเนื้อ หรือใช้การลูบหนักหรือการคลึงอย่างต่อเนื่อง เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ส่งผลในการคลายกล้ามเนื้อที่ตึงและลดความเครียดของจิตใจ อาจใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมด้วย เพื่อลดแรงเสียดทานบนผิวหนังขณะนวด อาจเป็นการนวดหลังจากที่ผู้ถูกนวดได้รับการอบความร้อน วางกระเป๋าน้ำร้อน หรือแช่ตัวในน้ำอุ่นมาก่อน ใช้เวลาในการนวด 30-90 นาที (9,19)

การนวดฝ่าเท้า

เป็นส่วนหนึ่งของศาสตร์การตอบสนอง (reflexology) ที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย อียิปต์ และจีน แต่การนวดฝ่าเท้าที่เป็นที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบันได้รับการพัฒนามาจาก William Fitzgerald ในปี 1990 โดยการกดตามจุดต่างๆ บนฝ่ามือหรือฝ่าเท้า ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อันรวมถึงอวัยวะภายในร่างกาย เช่น กระเพาะอาหาร ตับ ม้าม ไต และหัวใจ (9) ความสัมพันธ์ของฝ่าเท้ากับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายนี้ เชื่อว่าเกิดจากพัฒนาการที่มาจากเนื้อเยื่อประเภทเดียวกันในระยะตัวอ่อน โดยพบว่า ผิวหนังและระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะต่างๆ พัฒนามาจากเนื้อเยื่อตัวอ่อนชั้นนอกสุด (ectoderm) และเนื่องจากผลของพัฒนาการดังกล่าว จึงพบว่า ระบบประสาทอาจแปลความรู้สึกที่รับได้จากอวัยวะภายในว่าเป็นความรู้สึกที่ได้รับจากผิวหนังก็ได้ ซึ่งกลไกนี้สามารถอธิบายถึงอาการปวดที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังเนื่องจากจากการบาดเจ็บของอวัยวะภายในได้ เช่น อาการปวดแขนซ้ายที่เกิดร่วมกับโรคหัวใจ (14) ในทางกลับกัน ความรู้สึกที่กระตุ้นจากผิวหนัง อาจกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองของเส้นประสาทไปยังอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้ ดังนั้น ในการกดนวดที่ตำแหน่งต่างๆ บนฝ่าเท้า นอกจากเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อในเท้าแล้ว (15) ยังอาจใช้ในการรักษาความผิดปกติของอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้ ให้เวลาในการนวดครั้งละประมาณ 30-90 นาที (13,15)

การนวดนักรักกีฬา

การนวดนักรักกีฬามีมาตั้งแต่สมัยโรมัน โดยนวดนักรักกีฬาหรือนักสู้หลังการแข่งขัน ลักษณะเฉพาะของการนวดนักรักกีฬา คือ เป็นการนวดที่กดลึกลงไปในกล้ามเนื้อ อาจนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกายหรือเฉพาะกล้ามเนื้อบางมัดที่ต้องการเท่านั้น เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพก่อนการแข่งขัน ลดอัตราเกิดอาการบาดเจ็บขณะเล่นกีฬา โดยกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ หรืออาจใช้การนวด

ประเภทนี้ ในการขจัดอาการล้าของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม จึงเป็นการนวดที่เหมาะสมกับนักกีฬาหรือผู้ที่ชอบเล่นกีฬา หรือผู้ที่มีอาการปวดเมื่อย อัมพาต เพราะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (9,19)

การนวดเพื่อช่วยการไหลเวียนของน้ำเหลือง

เป็นการนวดแบบแผ่วเบา โดยการลูบเบาๆ บนผิวหนังไปตามทิศทางการไหลของน้ำเหลือง ซึ่งเป็นทิศทางเดียวกับทิศที่เลือดดำไหลกลับเข้าสู่หัวใจ วิธีการลูบเบาๆ ทำให้ไม่มีแรงเสียดทานบนผิวหนังระหว่างการนวด แนะนำให้ใช้ในกรณีที่มีอาการบวมภายหลังการผ่าตัด หรืออาการบวมที่เกิดจากน้ำเหลืองไหลเวียนไม่ดี ผลของการลูบบนผิวหนังคือ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และทำให้น้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวก ซึ่งก่อให้เกิดผลตามมาคือ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ข้อเด่นของการนวดประเภทนี้อีกประการคือ เป็นการนวดที่นุ่มนวล ไม่ก่อให้เกิดการเจ็บปวด จึงสามารถใช้ในผู้ที่มีอาการปวดได้ (9)

การนวดด้วยหินร้อน

เป็นการประยุกต์ใช้ความร้อนร่วมในการนวด โดยทำให้อ่อนหินที่ใช้ในการนวดมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น อาจใช้วิธีแช่ก้อนหินในน้ำร้อน หรือคลุกเคล้ากับน้ำมันหอมระเหยที่อุ่นไว้ จากนั้นนำหินร้อนนี้มาลูบตามร่างกาย วิธีการนี้นอกจากสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดโดยใช้ผลของความร้อนแล้ว ยังถือว่าเป็นการนวดที่เชื่อมโยงร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกันตามความเชื่อของชาวอินเดียนแดง การประยุกต์ใช้ในประเทศไทย อาจเปลี่ยนจากหินร้อนเป็นลูกประคบหรือก้อนอิฐที่เผาให้ร้อนก็ได้ (9)

บทสรุป

ความเครียดเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดผลด้านลบแก่ร่างกายและจิตใจได้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งแข็ง ปวดศีรษะ อารมณ์เสีย เป็นโรคกระเพาะ หรือเกิดอาการภูมิแพ้ วารีนบำบัดและหัตถบำบัดที่ใช้ในกิจการสปาสามารถคลายความเครียดได้ โดยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและลดอาการปวด จากการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ระบบกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตาม การใช้บริการสปามีค่าใช้จ่ายสูง จึงจำเป็นต้องเลือกสถานประกอบการสปาที่ให้บริการอย่างถูกสุขลักษณะและได้มาตรฐาน รวมทั้งมีผู้ประกอบการที่มีความรู้ความสามารถ ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข มิเช่นนั้นแล้ว การใช้บริการสปาอาจทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเกิดโรคผิวหนังและแผลพุพองติดเชื้อ จากการขาดสุขลักษณะของสถานประกอบการสปา หรือเกิดอาการปวดหรือช้ำมากขึ้น ไปจนถึงอันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิตจากวารีนบำบัดหรือหัตถบำบัดที่ผิดพลาดได้

เอกสารอ้างอิง

1. Dr. Hans Selye in <http://www.stressdoctor.com/selye.htm>. (accessed August 5, 2004).
2. <http://www.stress-counselling.co.uk> (accessed August 5, 2004).
3. <http://www.indiana.edu/~engs/hints/stress1.htm> (accessed August 5, 2004).
4. <http://learningat.ke7.org.uk/socialsciences/5thlesson/psychology/summary%20table.htm> (accessed August 5, 2004).
5. http://aipm.wellnesscheckpoint.com/library/banner_main.asp (accessed August 5, 2004).
6. Licht, S. (1963) *Medical Hydrology*. Elizabeth Licht, Publisher.
7. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวຍ มาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์ และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองให้เป็นไปตามมาตรฐานสำหรับสถานที่ เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวຍ ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2409.
8. Bernadette Hecox (1994) Hydrotherapy In Hecox, B., Mehreteab, T.A., Weisberg, J. (eds.) *Physical agents: a comprehensive text for physical therapists*. (pp. 221-251) Connecticut: Appleton & Lange.
9. ประโยชน์ บุญสินสุข และรัมภา บุญสินสุข (2547) *สปา เขาทักันอย่างไร* คลินิกกายภาพบำบัดไท.
10. Bernadette Hecox (1994) Physiological responses to local heat gain or loss. In Hecox, B., Mehreteab, T.A., Weisberg, J. (eds.) *Physical agents: a comprehensive text for physical therapists*. (pp. 91-113) Connecticut: Appleton & Lange.
11. Bernadette Hecox (1994) Clinical effects of thermal modalities In Hecox, B., Mehreteab, T.A., Weisberg, J. (eds.) *Physical agents: a comprehensive text for physical therapists*. (pp. 115-124) Connecticut: Appleton & Lange.
12. Sekins, K.M., Emery, A.F. (1982) Thermal sciences for physical medicine. In Lehmann, J.F. (3rd ed.), *Therapeutic heat and cold* (pp. 70-132) Baltimore: Williams & Wilkins.
13. ประโยชน์ บุญสินสุข (2543) *คู่มือการนวด* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: ก่อกิจการพิมพ์ จำกัด.
14. Basbaum, A.I., Jesell, T.M. (2000) The perception of pain. In Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Jesell, T.M. (4th ed.) *Principles of Neural Science*. (pp. 472-491) New York: McGraw-Hill.

15. Tiran, D. (2002) Reviewing theories and origins. In Mackereth, P.A., Tiran, D. (eds.) *Clinical reflexology: a guide for health professionals*. (pp. 5-16) Edinburgh: Churchill Livingstone.
16. Thomas, S. (1989) *Massage for common ailments*. New York: Simon & Schuster.
17. Warriner, J.M., Walker, A.M. (1998) Effects and contra-indications for massage. In Hollis, M. (2nd ed.) *Massage for therapists*. (pp. 30-46) Oxford: Blackwell Science.
18. http://www.shiatsucanada.com/acupuncture/a_traditionalacupunc.htm (accessed August 10, 2004).
19. <http://www.mamashealth.com/massage/sweed.asp> (accessed August 10, 2004).

