

ภูมิปัญญาด้านการแพทย์ไทย (การนวดแผนไทย)



ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางแพรทอง หอมจันทร์

เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๙ อายุ ๖๐ ปี

ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ ๓๐๓ หมู่ที่ ๙ ตำบลโคกเจริญ อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดชัยภูมิ

เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๐-๒๕๓๓๘๐๓

ความเชี่ยวชาญ

มีความรู้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านการนวดแผนไทย คือ การคลายปวดกล้ามเนื้อ แก้ปัญหาเส้นยึดต่าง ๆ เนื่องจากการนวดแผนไทยจะมีท่ากดจุดที่กระจายตามตำแหน่งสำคัญทั่วร่างกาย ซึ่งจุดนี้สำคัญมาก และต้องกระทำโดยผู้ที่ได้รับการอบรมคุณวุฒิด้านนี้โดยเฉพาะ นอกจากการคลายความปวดเมื่อยแล้ว การนวดแผนไทยยังสามารถรักษาโรคได้ เมื่อทำงานร่วมกับน้ำมันนวดสมุนไพร หรือลูกประคบสมุนไพร ซึ่งโปรแกรมเหล่านี้มักอยู่ในหมวดของการแพทย์ทางเลือก

ด้านการแพทย์แผนไทย อันได้แก่ ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้ เช่น ยาจากสมุนไพรอันมีอยู่หลากหลาย การนวดไทย การดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน เป็นต้น ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ถือเป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวมระหว่าง กาย จิต สังคมและธรรมชาติ ซึ่งจะเห็นว่าการแพทย์แผนไทยไม่ได้มุ่งเน้นเป็นแต่เพียงการบำบัดโรคทางกาย หรือการรักษาเฉพาะส่วนอย่างการแพทย์ตะวันตก แต่เป็นการดูแลสุขภาพของคนทั้งร่างกาย และจิตในระดับปัจเจกบุคคล และยังสอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมของชุมชนหรือสังคม และยังเอื้อประสานความสมดุลของระบบนิเวศน์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้น ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยจึงต้องเป็นองค์ความรู้ ระบบความคิด ความเชื่อของชุมชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสม ปรับตัว และดำรงชีพตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมในแง่การจัดการป้องกัน การดูแล และการรักษาสุขภาพของคนไทยที่มีการพัฒนาสืบทอดกันมารากฐานหรือองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยนั้นเป็นผลจากการใช้สติปัญญาปรับตัวตามสภาวะการณ์ต่าง ๆ เป็นภูมิปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์ของคนไทยเอง หรืออาจเป็นภูมิปัญญาจากภายนอกที่ได้มีการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอด ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต และเกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนชาติอื่น และรับเอามาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนไทย

/อุปกรณ์...

อุปกรณ์การนวดแผนไทย

๑. เตียงนวดตัวหรือเบาะนวดตัว และหมอน
๒. ผ้าขนหนู
๓. น้ำมันนวดตัว
๔. ครีมหรือน้ำมันสำหรับนวดฝ่าเท้า
๕. เตียงนวดฝ่าเท้า

วิธีการนวดแผนไทย สามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่าง ๆ ดังนี้

การนวด การใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด คลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ ๒ แรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนักกดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับ บริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยายซึมเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืด กล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

ลักษณะการนวดแผนโบราณ แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้

การนวดยืด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้ คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกดตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึง ปฏิกริยาของแรงกดที่แล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจาก ประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บน ส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

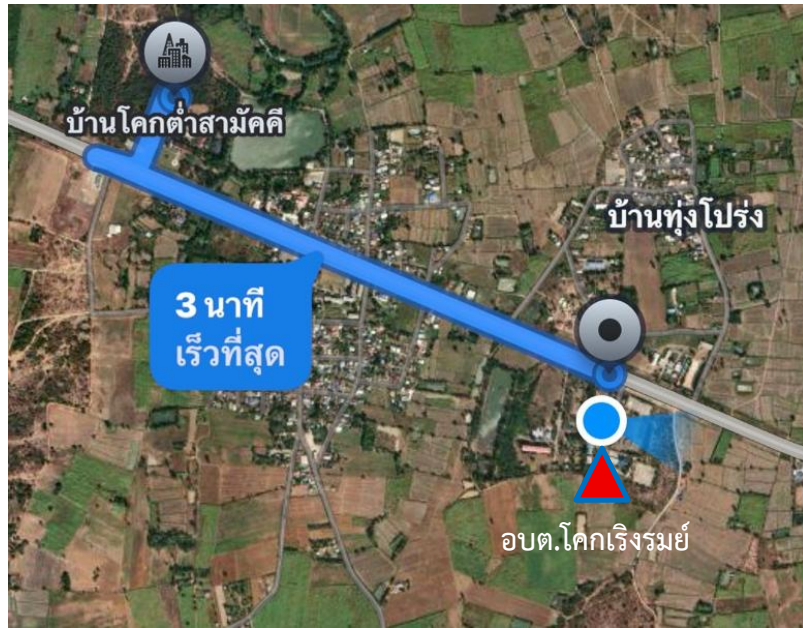
ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ

๑. ได้เป็นวิทยากรในการนวดแผนไทย
๒. รักษาอาการปวดเมื่อยให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน

ลักษณะการถ่ายทอด

มีการฝึกหัดให้กับประชาชนในหมู่บ้านและบุคคลที่ต้องการเรียนรู้ และให้คำแนะนำปรึกษาทุกขั้นตอนของการวัด เพื่อให้ภูมิปัญญาสาขานี้ยังคงอยู่สืบไป

แผนที่เดินทาง



ผลงานของนางแพรวทอง หอมจันทิก
การนวดแผนไทย



ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย
จากสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



การนวดบริเวณหัวเข่าและขา



การนวดบริเวณไหล่