

บทที่ ๒

ประวัติความสำคัญและความรู้เบื้องต้นของการนวดแผนไทย

บทที่ ๒ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประวัติพัฒนาการและความสำคัญของหมอนวดแผนไทย ซึ่งประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ของหมอนวดแผนไทย ความรู้ในการป้องกันข้อผิดพลาดในเวลา ข้อควรพิจารณาและข้อปฏิบัติของหมอนวดแผนไทย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ ประวัติของการนวดแผนไทย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ เกี่ยวกับการนวด ที่เก่าแก่ที่สุด คือศิลาจารึกสมัย พุทธ ป่ามะม่วง ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชจารึกเป็นรูปการรักษาดูแล โดยนวด เมื่อถึงยุคสมัย กรุงศรีอยุธยา รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชการแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมากโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนวดไทย ปรากฏในทำเนียบศักดินา ข้าราชการฝ่ายทหาร และพลเรือน ที่ตราขึ้นในปี พ.ศ. ๑๙๔๘ มีการแบ่งกรมหมอนวด เป็นฝ่ายขวา-ซ้าย เป็นกรมๆ ที่ค่อนข้างใหญ่มีหน้าที่ความรับผิดชอบมาก และต้องใช้หมอมากกว่ากรมอื่นๆ หลักฐานจากจดหมายเหตุของ ราชทูต ลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศสได้บันทึกหมอนวด ในแผ่นดินสยาม มีความว่า " ในกรุงสยามนั้นถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสายยืด โดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ ขึ้นไปนวดร่างกายของคนไข้แล้วให้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์ มักใช้ให้เด็กเหยียบเพื่อให้คลอดบุตรง่าย ไม่พักเจ็บปวดมาก" ต่อมาในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในกฎหมายตราสามดวง "นาพลเรือน" กล่าวถึงการแบ่งส่วนราชการ ให้กรมหมอนวด จำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุน หมื่น พันและมีศักดินาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น^๒ เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติพัฒนาการของหมอนวดแผนไทย ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง สมัยได้แก่

๒.๑.๑ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น (รัชกาลที่ ๑-๖)

ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบต่อจากสมัยอยุธยา แต่เอกสาร และวิชาการความรู้บางส่วน ได้สาบสูญไปเนื่องจากภาวะสงคราม ทั้งถูกจับไปเป็นเชลยอีกส่วนหนึ่งด้วย แต่อย่างไรก็ตามหมอมกลางบ้าน และหมอพราหมณ์ ที่อยู่ตามหัวเมือง ยังมีอีกเป็น

^๒ ยงศักดิ์ ดันดิปัญญ, ตำรา การนวดไทย เล่ม ๑ ปรับปรุงแก้ไข, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๒, หน้า ๓-๔.

^๓ <http://ittm.dtam.moph.go.th/index.html> สืบค้นเมื่อ วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕.

จำนวนมากจึงง่ายต่อการระดม ในชั้นหลังพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงโปรดให้
ปั้นรูปฤๅษีคดคน ซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสีผสมดินบุก เพิ่มเติมจนครบ ๘๐ ท่า และจารึกสรรพ
วิชาการนวดไทย ลงบนแผ่นหินอ่อน ๖๐ ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลาราย
และบนเสาภายในวัดโพธิ์^๓

ต่อมารัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจากหลักฐานการแบ่งส่วนราชการ
ยังคงมีกรมหมอนวด เช่นเดียวกับสมัยอยุธยาและทรงโปรดให้หมอยา และหมอนวดถวายงานนวด
ทุกครั้ง ได้ชำระตำราการนวดไทยและเรียกตำราแพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระราชสำนักขึ้นเมื่อ
การแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาท จากราชสำนักในสมัย
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนหมอนวดแบบชาวบ้านยังคงใช้การนวดแบบดั้งเดิม ที่
ได้รับการเรียนรู้สืบทอดจากบรรพบุรุษ

๒.๑.๒ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ปัจจุบัน (รัชกาลที่ ๙ - ปัจจุบัน)

การนวดเพื่อรักษาโรค ของไทยมี ๒ แบบ คือ การนวดแบบราชสำนักและการนวดแบบ
เชลยศักดิ์ (แบบทั่วไป) ซึ่งเป็นการเรียนการสอน หรือถ่ายทอดสืบทอดกันมาทั้งในสถาบันการศึกษา
และภายในครอบครัว สถานศึกษาการนวดแบบเดิม ของไทยแห่งแรก คือวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์)
ปัจจุบัน ได้เพิ่มขึ้นอีกหลายแห่ง เช่น วัดสามพระยา วัดปริณายก เป็นต้น ส่วนการนวดแบบราช
สำนัก ปัจจุบันมีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบที่อาชีวเวทวิทยาลั (ชีวกโกมารภัจจ์) ซอยอารีย์
กรุงเทพมหานครซึ่งย้ายมาจากตึกหมางกู วัดบวรนิเวศน์ ซึ่งก่อตั้ง โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์
อวยเกตุสิงห์ ท่านเห็นว่า การเรียนแผนโบราณอย่างเดียว ทำให้ล่าสมัย ไม่สามารถพัฒนาให้
ก้าวหน้าเป็นทางการได้ ส่วนการเรียนแผนปัจจุบัน อย่างเดียวก็ทำให้ก้าวหน้าขึ้นไป จนมองข้าม
ประโยชน์ ของทรัพยากรต่างๆ ของไทย ที่ไม่ได้พัฒนานำไปใช้ประโยชน์อย่างจริงจัง ศาสตราจารย์
นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ จึงนำการแพทย์ทั้งสองระบบนี้มาผสมผสานประยุกต์เข้าด้วยกัน โดยให้
นักศึกษาที่ จบ ม. ๖ หรือเทียบเท่าสอบทั้งข้อเขียน และสัมภาษณ์ผ่านเข้ามาเรียนวิชาแผนโบราณทุก
สาขาและวิชาพื้นฐานสาขาเวชกรรม ของแผนปัจจุบันทุกวิชา เรียกชื่อตามกฎหมายว่า "แพทย์
โบราณแบบประยุกต์" และท่านยังเล็งเห็น ความสำคัญ ของการนวดไทย แบบราชสำนักที่ยังไม่มี
การสอนแพร่หลาย เหมือนแบบเชลยศักดิ์ จึงได้เชิญ ท่านอาจารย์ณรงค์ศักดิ์บุญรัตน์ ธีรณัฐ ผู้มีความ
ชำนาญ ทางด้านการนวด แบบราชสำนัก เป็นอย่างดีได้ถ่ายทอดความรู้ ให้กับนักศึกษาแพทย์ แผน
โบราณแบบประยุกต์ โดยท่านได้รับความรู้และเป็นศิษย์เอกท่านหนึ่ง ของ อาจารย์จิต เดชพันธ์ ซึ่ง

^๓เกษมสันต์ ชาวดง, ความพึงพอใจคุณภาพการบริการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลชุมชน จังหวัด
บุรีรัมย์, วิทยานิพนธ์ เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, ๒๕๔๗. หน้า ๑๒.

เป็นบุตรชายคนเล็กของหมออินทเวศดา อาจารย์นายแพทย์กรุด ลูกศิษย์หลวงวาโย , ท่านอาจารย์หลวงราชรักษา แพทย์ในราชสำนัก , ท่านอาจารย์พัว หลายศรีโพธิ์ลูกศิษย์หลวงรามเดชะ และท่านยังเป็นครูมวยไทย ซึ่งเป็นผู้นำท่าแม่ไม้มวยไทยและดาบไทยหลายท่า มาประยุกต์เป็นท่าวนด และนำจุดวนดต่างๆ ไปใช้ป้องกันและปราบคู่ต่อสู้ เป็นผลให้มวยไทย เป็นที่รู้จักแก่ชาวโลก จนทุกวันนี้^๔

๒.๒ ความสำคัญของการวนดแผนไทย

การวนด หมายถึง การแผนไทย มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการวนดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น การวนดจะใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่นโดยไม่ต้องใช้ยาเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพและรักษาโรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีหลักการระหว่างผู้ให้และจิตใจ การแพทย์ที่ใช้อยู่ในสมัยสุโขทัยคงสืบทอดมาจนถึงสมัยอยุธยา และอาจสืบทอดมาถึงปัจจุบันด้วย เพราะตำรายาไทยที่พบและใช้มากมายก็เป็นตำรับที่สืบทอดกันมา ไม่สามารถจะกล่าวได้ว่าได้มีผู้ใดตั้งตำรับประสมยารนานใดนานหนึ่งขึ้นใหม่ แต่ตำรับยาแต่ละตำรับก็สืบทอดกันมาตามการอบรมการเป็นแพทย์ในสมัยนั้นๆ คือการแพทย์แผนโบราณ ไม่ปรากฏมีโรงเรียนและมีหลักสูตรแน่นอน การจะเป็นแพทย์ก็คือเข้าไปฝึกฝนกับอาจารย์คนใดคนหนึ่งโดยตรง แบบชีวิตโกมารภักจที่เดินทางไปศึกษาที่เมืองดักกลีลา ศึกษากับอาจารย์คนใดคนหนึ่งตามความรู้ความชำนาญของอาจารย์คนนั้นซึ่งผิดกับการอบรมแพทย์ตามแผนปัจจุบันมาก เพราะเมื่อได้จำแนกวิชาลงไปแล้ว โรงเรียนแพทย์แผนปัจจุบันก็หาอาจารย์มาสอนเฉพาะแขนงวิชานั้นๆ ไม่ได้มอบหมายศิษย์คนใดคนหนึ่งกับอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่งอบรมสั่งสอนตลอด หลักสูตรของการเรียนแพทย์ แพทย์ที่เป็นอาจารย์จึงอาจฝึกฝนในวิชาของตนให้มีความรู้กว้างขวางขึ้น แต่ก็ไม้อาจจะรู้ไปทุกแขนงวิชาของการแพทย์ ความรู้อาจจะก้าวหน้าจริงตามความสามารถ ความชำนาญและการสืบทอดค้นคว้าของอาจารย์ แต่ก็ไม่สามารถถ่ายทอดวิชาที่ตนรู้ทั้งหมดแก่ศิษย์คนใดคนหนึ่งได้ เพราะเขาจะไปเล่าเรียนกับอาจารย์คนอื่นๆ ในแขนงวิชาต่างๆ จนจบหลักสูตรการแพทย์ ต่อจากนั้นจึงจะมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาใดสาขาหนึ่งตามความสมัครใจของศิษย์ผู้นั้นภายหลังเมื่อสำเร็จแพทย์แล้ว แม้ในหนังสือบางเล่มจะกล่าวถึงวิธีการเรียนแพทย์แผนโบราณว่า คล้ายการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ มีการฟังเล็งสมุฏฐานของโรคว่า คือสาเหตุ การเกิดโรคในการทายโรคและวินิจฉัยโรค แต่การแพทย์แผนปัจจุบันแม้จะศึกษาสาเหตุของการเกิดโรคเช่นกัน แต่ก็พิจารณาการเป็นโรค นอกจากสาเหตุแล้วยังพิจารณาอวัยวะที่เป็นโรคไปพร้อมกันด้วย สมุฏฐานของโรคในการแพทย์แผนโบราณไม่ได้ฟังเล็งที่อวัยวะหรือแม้จะฟังเล็งก็น้อยมาก

^๔วิสันต์ ท้าวสูงเนิน, คัมภีร์วนดแผนโบราณ ตำราการวนดบำบัดรักษาโรคแผนโบราณ, กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์วิทีเอส, หน้า ๑-๕.

ฉะนั้นจึงจัดสมุฏฐานออกเป็น ๔ ธาตุสมุฏฐาน คือ สมุฏฐานของการเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) และธาตุไฟ (เตโชธาตุ) แม้จะมีอณูสมุฏฐาน คือ สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ อายุสมุฏฐาน คือ อายุของบุคคลมีความโน้มเอียงที่จะเกิดโรคต่างๆ ได้*

๒.๓ ความรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ของหมอนวดแผนไทย

เป็นที่ทราบกันดีว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามวัยซึ่งจัดไว้ ๓ หลักการด้วยกันคือ

๑) วัยต้น อายุระหว่าง ๑ – ๒๐ ปี วัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายมนุษย์เจริญเติบโตเต็มที่ ว่องไว แข็งแรง

๒) วัยกลาง อายุระหว่าง ๒๐ – ๖๐ ปี ร่างของมนุษย์ระยะนี้เจริญเติบโตขึ้นมาบ้างและหยุดนิ่งอยู่กับที่บ้าง ขึ้นอยู่กับการออกกำลังกายและการกินอาหาร

๓) วัยชรา เป็นวัยสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อม, เลื่อยชาลงทำงานหนักไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการกินอาหาร และวัยนี้มักจะมีชีวิตกันอยู่ด้วยยา และการนวดเส้นเอ็นที่หมดสภาพกันอยู่เป็นประจำ จึงจะทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ ความเจ็บปวดอาการเส้นเอ็นตึงหรือกษัยเส้นก็จะบรรเทาลง^๖

เนื่องจากการนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ฉะนั้นหมอนวดจึงต้องมีความรู้ทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในขั้นใช้การได้จริงก็ต้องรักษาให้หายในเร็ววันโดยไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อคนไข้การที่จะเข้าถึงความมุ่งหมายดังกล่าวหมอนวดจะต้องเป็นคนใฝ่รู้โดยศึกษาอยู่เสมอและศึกษาค้นคว้าตลอดเวลาเพื่อให้วิชาการก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ คือ ต้องรู้ถึงเรื่องรูปร่าง ลักษณะของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เส้นเลือดดำ เส้นเลือดแดง เส้นประสาท เส้นเอ็น ซึ่งสัมพันธ์กับการนวดโดยตรง นอกจากนี้ควรรู้ถึงอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ทั้งในทรวงอก และช่องท้อง รวมทั้งในอุ้งเชิงกรานและสมอง อาทิ เช่น หัวใจ ปอด ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ส่วนความรู้ทางสรีรวิทยา คือ ต้องรู้ถึงหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวแล้ว ปรกตินั้นอวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่อะไรบ้าง และในขอบเขตเพียงใดความรู้ทางพยาธิวิทยา คือ ต้องรู้ถึงสาเหตุของการเกิดโรคที่ทำให้ลักษณะรูปร่าง

*ยงศักดิ์ ดันติปัญญ, ตำรา การนวดไทย เล่ม ๑ ปรับปรุงแก้ไข, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๒, หน้า ๓๒๕-๓๒๘.

^๖ท้าวสูงเนิน, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗.

ตลอดจนหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไป เช่น การหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ข้อแพลง เอ็นอักเสบ ข้อติดขัด การไหลเวียนเลือดผิดปกติ^๑ เป็นต้น

อีกประมาณหนึ่งคือการวิเคราะห์โรคซึ่ง เป็นวิธีการเบื้องต้นในขั้นตอนการรักษาจะต้องมีหลักอยู่ว่า “ต้องวิเคราะห์โรคให้ได้ก่อนทำการรักษาทุกครั้ง” เช่น การชักประวัติ ได้แก่

ก. อาการสำคัญที่นำคนไข้มาหาหมอ เช่น ยกแขนไม่ได้เพราะไหล่ติด เป็นต้น

ข. ประวัติการป่วยปัจจุบัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาการสำคัญ ต้องทราบถึงลักษณะของการเริ่มเจ็บป่วย (เป็นทันที หรือค่อยเป็นค่อยไป) ความรุนแรง (มาก , น้อย) ทำท่าไหนไม่ได้บ้าง หรือทำแล้วเกิดติดขัด เกิดความเจ็บปวด เคยมีการอักเสบบริเวณนั้น ๆ หรือไม่ ฯลฯ

ค. บางครั้งต้องซักถามถึงประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ร่วมด้วย เพราะจะทำให้ทราบถึงโรคประจำตัวของคนไข้ ซึ่งอาจมีผลต่อการป่วยในครั้งนี้ เช่น หอบหืด โรคปอด โรคหัวใจ (ความดันเลือดสูงต่ำ) โรคเบาหวาน โรคคอพอกเป็นพิษ ฯลฯ

ที่เป็นโรคค่อยๆ ก็ เพราะร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะหลายๆ ระบบ เช่น ระบบหายใจ ก็จะประกอบด้วยจมูก ท่อทางเดินอากาศ ปอด ทำงานร่วมกัน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซระหว่างโลหิตกับอากาศภายนอก ถ้าอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งทำงานผิดปกติหรือมีความบกพร่อง ก็จะส่งผลต่ออวัยวะในระบบอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งภายนอกและภายใน ล้วนเป็นสิ่งที่อยู่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ถึงจะเป็นอย่างนั้น ก็ไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่าบางทีเราก็ละเลย ไม่สนใจมัน และไม่รู้จักมันดีพอด้วยซ้ำ วันนี้กระปุกดอทคอมก็เลยนำเรื่องราวเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ ความจริงที่คุณอาจไม่เคยรู้เลยตลอดชีวิตที่ผ่านมาฝากกันค่ะ ว่าแล้วก็ไปดูกันดีกว่าว่า ร่างกายคนเรามีอะไรที่น่าทึ่งที่เรายังไม่เคยรู้มาก่อนเลยบ้าง^๔

การตรวจสถานะของร่างกายก่อนทำการนวด เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น หมอนวดควรตรวจสภาพร่างกายของคนไข้ โดยดูลักษณะทั่วไปก่อน แล้วดูส่วนที่เจ็บป่วย จากนั้นจึงดูการทำงานของปอด (การหายใจเร็ว – ช้า, ลึก-ตื้น) และการไหลเวียนเลือด (การทำงานของหัวใจและความดันเลือดทราบได้จากการจับชีพจร) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปกำหนดท่าที่จะนวดคนไข้ คือควรให้คนไข้นั่งหรือนอนนวด นวดมากน้อยเพียงใด ใช้แรงขนาดไหน ทำนานหรือ ไม่เป็นต้นเป็น

^๑จิระเดช บุรัตนหิรัญ, ไกรสิทธิ์ ลีมีประเสริฐ, (เอกสารการนวดราชสำนัก มปป).

^๔พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, พระพุทธศาสนากับสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑ ขอนแก่น, (โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา), ๒๕๕๕, หน้า ๒๓-๒๔.

ที่สังเกตว่า ไม่ว่าจะอยู่ในท่าใดขณะนวดทั้งหมอมและคนไข้ จะต้องอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลายไม่เกร็ง

๒.๔ ความรู้ในการป้องกันข้อผิดพลาดในขณะนวด

พื้นฐานก่อนนวดที่เราควรรู้ประการแรก คือ ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เรียกว่า กายวิภาคศาสตร์ หมายถึง ต้องรู้ว่ารูปร่างหน้าตาของอวัยวะเป็นอย่างไร ส่วนไหนคืออะไร เราจะรู้แบบปัจจุบันหรือแบบไทยเดิมก็ได้ ถ้าไม่รู้ก็คงต้องจำจากคำบอกเล่าต่อๆ กันมาซึ่งอาจผิดพลาดหรือเพี้ยนได้ดังนี้ คือ ต้องรู้เรื่องสรีรวิทยา คือ หน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ว่าทำงานได้แค่ไหนอย่างไร เช่น ข้อ ถ้าแผนปัจจุบันถือว่าเคลื่อนไหวได้เท่าไร กิ่งสา ขึ้นลงได้แค่ไหน สำหรับแผนไทยเดิมเขารู้ว่าข้อไหนจะเคลื่อนไหวได้ในขอบเขตจำกัดเพียงใด เช่น งอเข้า จะงอได้แค่ไหน ถ้าเข่างอติดกันได้ก็สามารถนั่งยองๆ ได้ ถ้างอไม่ติดก็จะมีทางนั่งได้เลย เป็นต้น พื้นฐานที่ต้องเรียนรู้เพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดขณะนวด ดังต่อไปนี้

๑) การตรวจสภาวะของร่างกายก่อนทำการนวดเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น หมอนวดควรตรวจสภาพร่างกายของคนไข้โดยคลำลักษณะทั่วไปก่อนแล้วดูส่วนที่เจ็บป่วยจากนั้นจึงดูการทำงานของปอด (การหายใจเร็ว – ช้า, ลึก-ตื้น) และการไหลเวียนเลือด (การทำงานของหัวใจและความดันเลือดทราบได้จากการจับชีพจร) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปกำหนดท่าที่จะนวดคนไข้ก็ควรให้คนไข้นั่งหรือนอนนวดขนาดน้อยเพียงใดใช้แรงขนาดไหนทำนานหรือไม่ เป็นต้น

๒) สำหรับการนวดจะต้องพิจารณาถึง

(๑) ท่านวดโดยปกติอาจให้คนไข้นั่งกับพื้นหรือนอนบนฟูกที่พื้นแล้วหมอนวดนั่งคุกเข่าหรือยืนนวดแต่บางครั้งอาจเกิดความจำเป็นอาจให้คนไข้นั่งบนเก้าอี้ก็ได้แต่ผลการนวดมักจะไม่ดีเท่าที่ควรเพราะผิดท่าทางเกิดการเกร็งของมือหมอมหมอนวดอาจปวดเมื่อยเสียเองก็ได้บางครั้งคนไข้ก็อาจระบมด้วยท่านอนของคนไข้โดยปกติใช้ท่านอนตะแคงโดยให้ขาข้างที่ติดกับพื้นเหยียดตรงส่วนขาบนงอเข้าเอาส้นเท้าชิดกับหัวเข่าของขาข้างเพื่อกันล้มคว่ำเวลาถูกนวดสำหรับหมอมควรวางนิ้ว ๓ ตำแหน่งที่จะนวดเหยียดแขนตรงทั้งที่ข้อมือข้อศอกเพื่อลงน้ำหนักตัวไปตามแขนสู่นิ้วหัวแม่มือถ้าอวัยวะจุดใดจุดหนึ่งหมอนวดจะต้องใช้แรงนวดมากแต่ได้ผลน้อยเป็นที่สังเกตว่าไม่ว่าจะอยู่ในท่าใดขณะนวดทั้งหมอมและคนไข้จะต้องอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลายไม่เกร็ง

(๒) การวางมืออาจใช้เพียงนิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางในบางกรณีหรือใช้ฝ่ามือ(โดยเฉพาะอย่างยิ่งส้นมือ) บางคราวใช้นิ้วมือซ้อนกันบางคนอาจใช้ข้อศอกหัวเข่าหรือเท้าเหยียบทั้งนี้ต้องพิจารณาให้เหมาะสมเป็นรายๆ ไป

(๓) ตำแหน่งนิ้วหรือจุดนิ้วอาจเป็นตำแหน่งที่กล้ามเนื้อช่วงระหว่างกล้ามเนื้อตามแนวหลอดเลือดแดงหรือเส้นประสาทความมุ่งหมายก็เพื่อให้กล้ามเนื้อที่แข็งตึงหรือหดเกร็ง (ซึ่งทำให้ไม่สบาย) เกิดการคลายตัวหรือหย่อนตัว (อาการเจ็บป่วยจะหายไป) และเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองจะทำให้อวัยวะต่างๆที่เคยทาหน้าที่หย่อนกลับทำงานได้มากขึ้นเป็นปกติ

(๔) แรงที่ใช้ขนาดควรน้อยเบาๆ ในตอนแรก (ใช้แรงน้อยก่อน) แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของคนไข้ ความรุนแรงของโรคน้อยเพียงใด เป็นแบบปัจจุบัน (เกิดขึ้นทันที) หรือแบบเรื้อรัง การกดเบาเกินไปจะไม่ได้ผล ส่วนการกดแรงเกินไปจะทำให้เสียผลในการรักษาและอาจเกิดระบมได้

(๕) เวลาที่ใช้นิ้วแต่ละจุดเป็นคาบคือกำหนดเวลาลมหายใจเข้า -ออกครบเป็น๑ คาบถ้าหายใจสั้นก็เป็นคาบสั้นถ้าหายใจยาวนานเป็นคาบยาวการกดนานเพียงใดย่อมขึ้นกับลักษณะของโรคและคนไข้ด้วยเช่นเดียวกับ ๒.๔ การกดนานพอควรถ้ากดเวลาสั้นจะไม่ได้ผลในการรักษาการกดนานเกินไปนอกจากจะทำให้มือของหมอนวดล้าง่ายแล้วคนไข้อาจจะระบมได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามถ้ามีหลักว่าจะต้องค่อยๆ กดโดยเพิ่มแรงทีละน้อยแล้วคงอยู่ในลักษณะนั้นนานตามต้องการจากนั้นจึงค่อยๆ ปลดปล่อยมือโดยเร็วเพราะจะทำให้เกิดการระบมได้ด้วย

(๖) ควรนวดที่ไหนหรือจุดใดก่อนหลังหมอนวดจะต้องทราบว่าโรคใดควรนวดจุดใดเป็นจุดแรกและจุดต่อไปควรนวดจุดใดในการนี้จะต้องมีการศึกษาค้นคว้าให้อ่องแท่ว่าการนวดที่ให้ผลดีที่สุดควรเป็นตำแหน่ง๑ ๒ ๓ ๔ ๕ หรือ ๕ ๔ ๓ ๒ ๑ ฯลฯ ด้วยการกระทำเช่นนี้จะทำให้มีการพัฒนาการนวดให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

(๗) การนวดซ้ำในแต่ละคราวเมื่อนวดไปแล้วตามจุด ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ หมอนวดจะต้องทราบว่าควรนวด ซ้ำอีกกี่รอบเช่น๒-๓-๔ หรือ ๕ รอบเรื่องนี้จะต้องอาศัยความชำนาญและการตรวจสอบตลอดเวลาหมอนวดที่ชำนาญจะนวดรักษาไปพลางตรวจไปพลางโดยที่คนไข้ทราบได้โดยประมาณการจะกำหนดให้แน่นอนตายตัวว่าจะต้องหาย๑๐๐เปอร์เซ็นต์ในสามครั้งห้าครั้งนับเป็นการผิดพลาดอย่างมากเพราะการหายป่วยหรือไม่หายมีปัจจัยมากมายเกี่ยวข้องด้วยทั้งในฝ่ายคนไข้และฝ่ายหมอนวดเอง

(๘) ระยะถี่ห่างของการไปหาหมอนวดเรื่องนี้หมอนวดจะต้องแนะนำให้คนไข้ทราบเพราะบางโรคต้องนวดทุกวันในระยะแรกจากนั้นจึงเว้นไปนวดทุกๆ ๒-๓ วันเป็นต้นการนวดซ้ำทุกวันเป็นระยะเวลานานอาจเป็นผลร้ายได้เช่นเกิดการระบมการอักเสบของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและข้อเป็นต้นการเว้นระยะการนวดนานเกินไปผลดีที่คนไข้ควรจะได้รับก็จะไม่ติดต่อกันทำให้เสียผลในการรักษาได้

(๕) ต้องนัดครั้งจึงหายหลังจากพิเคราะห์โรคได้อย่างถ่องแท้แล้วว่าคนไข้เป็นโรคอะไรมีอาการอย่างไรรุนแรงแค่ไหนหมอนวดที่ชำนาญจะบอกได้คร่าวๆว่าควรนัดครั้งและใช้เวลานานเท่าใดจึงจะหายหรือทุเลามากน้อยเพียงใดเพื่อจะได้บอกให้คนไข้ทราบได้โดยประมาณ การจะกำหนดให้แน่นอนตายตัวว่าจะต้องหาย๑๐๐เปอร์เซ็นต์ในสามครั้งห้าครั้งนับเป็นการผิดพลาดอย่างมากเพราะการหายป่วยหรือไม่หายมีปัจจัยมากมายมากเกี่ยวข้องด้วยทั้งในฝ่ายคนไข้และฝ่ายหมอนวดเอง การนัดไทยนับเป็นวิถีธรรมชาติบำบัดที่เป็นมรดกตกทอดจากบรรพบุรุษเรามาช้านาน สามารถนำรักษาดตนเองเป็นการรักษาเบื้องต้นที่ประหยัดและได้ประโยชน์ ในภาวะที่ประเทศของเราต้องเสียบุคลากรอย่างมาก เราต้องจ่ายเงินซื้อยาจากต่างประเทศปีหนึ่งๆ ด้วยเงินมหาศาล การนัดจะช่วยให้เราไม่ต้องกินยาโดยไม่จำเป็นหรือเกินความจำเป็น นอกจากนี้การนัดยังเป็นกรอนุรักษวัฒนธรรมการพึ่งตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างความใกล้ชิดระหว่าง ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ พี่น้อง

ข้อพึงระวังและข้อห้ามหมอนวดจะต้องรู้เขารู้เราและรู้รอบจึงจะทำการนัดได้ผลดีโดยส่วนเดียว

ก. รู้เขาคือรู้เรื่องราวของคนไข้เป็นอย่างดีว่าเป็นโรคอะไรมีข้อห้ามนัดหรือไม่เช่นต้องไม่เป็นไข้ (ไม่มีการติดเชื้อในร่างกาย) ไม่เป็นโรคผิวหนังชนิดติดต่อไม่เป็นหวัด ฯลฯ

ข. รู้เราคือรู้ว่าตนเองมีความรู้ทั้งทางทฤษฎีหรือทางปฏิบัติมากน้อยเพียงใดสามารถนัดคนไข้คนนั้นหายได้หรือไม่ถ้าเหลือความสามารถควรส่งต่อหมอที่ชำนาญว่าจึงจะเป็นการถูกต้อง

ค. รู้รอบคือรู้ว่าจุดใดเป็นจุดอันตรายควรกดหรือไม่ควรทำด้วยความระมัดระวังเพียงใดมีความรู้เรื่องอาหารการกินของแสดงการออกกำลังกายการรักษาสุขภาพโดยทั่วไปจะได้แนะนำคนไข้ได้ถูกต้องรู้ว่าโรคใดนัดไปก็ไม่หายเช่นไตหย่อนกระเพาะอาหารยานรู้ว่าการนัดบางโรคอาจเป็นอันตรายแก่คนไข้ได้เช่นการนัดคนไข้ป่วยเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ เป็นต้น

๒.๕ ข้อควรพิจารณาในการนัดแผนไทย

การนัดเป็นวิธีที่ใช้มานานหลายพันปี มีสรรพคุณมหัศจรรย์ในการบำบัดโรค ช่วยให้ผ่อนคลาย และสร้างความกระชุ่มกระชวยได้อย่างเห็นผล การนัดโดยผู้เชี่ยวชาญ หรือฝึกนัดด้วยตนเองเพียงไม่กี่ท่าจะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีขึ้นได้ เนื่องจากเป็นวิธีป้องกันการเจ็บไข้ ด้วยการ

^๕บทความ,หลักพื้นฐานของการนัดไทย, กรุงไกร เจนพาณิชย์, (มปป).

กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดระดับความดันโลหิต และช่วยขับสารพิษ การนวดจะทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อสุขภาพได้ดังนี้ จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ในกรณีที่นวดท้อง ไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารใหม่ๆ (ไม่เกิน ๓๐ นาที)
- ๒) ไม่ควรนวดอย่างรุนแรงหรือนานเกินไป เพราะอาจเกิดการอักเสบ ฟกช้ำมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่ไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ เช่น หน้าหู ไกล่กระดูกไหปลาร้า รักแร้ เป็นต้น
 - ๓) กรณีผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระวังในการนวด ในกรณีเป็นความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดแดงที่ท้องเป็นกระเปาะ ไม่ควรกดท้อง เพราะเสี่ยงต่อการทำให้หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ท้องปริแตกจนมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้
 - ๔) ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวดบวม แดง ร้อน
 - ๕) ไม่ควรนวดผู้ที่เพิ่งประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือข้างต้น และตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถควรประสานความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
 - ๖) หากมีการคัดหรือดึงร่วมด้วยจะต้องระวังมาก การคัดหรือดึงที่คออาจทำให้กระดูกคอทับเส้นประสาทได้ การคัดหลังอย่างรุนแรงอาจทำให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ซึ่งหากมีเส้นประสาทอยู่ใกล้จะได้รับอันตรายไปด้วย
 - ๗) การเปิดปิดประตูลมไม่ควรกดนานกว่า ๔๕ วินาที และอย่าใช้แรงกดมากเกินไป เพราะอาจทำให้หลอดเลือดซ้ำอักเสบ รวมทั้งเส้นประสาทขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไป ทำให้เกิดอาการชาได้^{๑๑}

๒.๖ ข้อปฏิบัติของหมอนวดแผนไทย

โดยทั่วไปแล้ว หมอนวดมีอาชีพ หรือผู้ที่ทำหน้าที่ เป็นหมอนวด ไม่ว่าจะเป็น อาชีพเสริม หรือเพื่อช่วยเหลือตนเอง ภายในครอบครัว ควรมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เป็น สำคัญ สำหรับการนวดไทย รวมไปถึงการเตรียมตัว เตรียมร่างกายให้พร้อม และปฏิบัติตามที่จะกล่าวต่อไป เพียงแต่จะเข้มข้นเท่าใด ขึ้นอยู่กับระดับของการนำไปใช้การนวด คือ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บ คลายอาการประสาทเส้นเอ็นที่ตึงเครียดจากปัญหาต่างๆ ของชีวิตผู้ที่ เป็นหมอนวดจำเป็นจะต้องเรียนรู้ถึง สรีรศาสตร์ก็คือ จุดต่างๆ ของร่างกาย เพื่อการเตรียมร่างกายของผู้นวด

^{๑๑} ทัศนะ บุญจริง เรียบเรียง, การแพทย์แผนโบราณ ภูมิปัญญาบรรพชน, (ราชบุรี : พิมพ์ที่ ธรรมรักษ์ การพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๕-๘๕.

๑. การฝึกกำลัสนิ้ว สามารถทำได้โดยฝึกซ้อมยกกระดาดทุกวัน ด้วยการนั่งขัดสมาธิเพชร และห่มมือเป็นรูปถ้วย วางไว้ข้างลำตัว แล้วยกตัวให้พ้นจากพื้น อาจใช้การฝึกโดยบีบจี๊ฟั่นจนอ่อนตัว หรืออาจฝึกนวด กับผู้ป่วยเลยการฝึกกำลัสนิ้ว จะทำให้นิ้วมือนิ้วมีกำลังแข็งแรง เมื่อใช้นวดผู้ป่วย จะได้มีกำลังเพียงพอ มือไม่สั่น ไม่อ่อนแรง ทำได้ตรงเป้าหมายการรักษา จะทำให้การรักษาได้ผลรวดเร็ว

๒. การรักษาสุขภาพทั่วไป ผู้ป่วยต้องรักษาสุขภาพให้ดียู่เสมอ ทั้งทางกาย และใจ หมั่นออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรง ถ้ารู้สึกจะไม่สบาย หรือมีไข้ไม่ควรทำการนวด เพราะนอกจาก การนวดจะไม่ได้ผลดี เท่าที่ควรแล้ว ยังอาจแพร่โรคให้กับผู้ถูกนวดได้ และเล็บมือ ควรตัดให้สั้น และดูแลให้สะอาด

๓. ไม่ดื่มสุรา หมายถึง ไม่ดื่มสุราทั้งก่อน และหลังการนวด รวมทั้งการรับประทานอาหาร ที่บ้านของคนไข้ เพราะอาจควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจทำให้การนวดไม่ได้ผล รวมทั้งอาจเป็นการรบกวนคนไข้ และญาติ

๔. ไม่เข้าขู หมายถึง ไม่แสดงกิริยาท่าทางลวนลาม หรือใช้คำพูดทะลอมคนไข้ที่เป็นหญิง หรือถ้าผู้ถูกนวดเป็นผู้หญิง ก็ไม่ควรแสดงกิริยาชู้สาววนคนไข้ ที่เป็นผู้ชาย ต้องนวดด้วยความสุภาพเรียบร้อย พูดคุยแต่พอควร

๕. ไม่หลอกลวง หมายถึง ไม่เลียงใจ เช่น ถ้าสามารถรักษาโรคนั้นๆ ให้หายได้ภายใน ๑-๒ ครั้ง ก็ไม่หลอกลวงว่า ต้องนวด ๕-๖ ครั้ง เพื่อหวังประโยชน์ ลาก ยศสรรเสริญ

๖. การแต่งรสมือ หมายถึง การลงน้ำหนักแต่ละรอบ และจังหวะของการลงน้ำหนัก ซึ่งการลงน้ำหนักนิ้วมือที่กด มี ๓ระดับ คือ

น้ำหนักเบา ประมาณ ๕๐ % ของน้ำหนัก ที่สามารถลงได้สูงสุด

น้ำหนักปานกลาง ประมาณ ๗๐% ของน้ำหนัก ที่สามารถลงได้สูงสุด

น้ำหนักมาก ประมาณ ๙๐ % ของน้ำหนัก ที่สามารถลงได้สูงสุด

๗. การลงจังหวะนิ้วมือในการนวด จังหวะในการลงน้ำหนักแต่ละครั้ง มี ๓ จังหวะ คือ

หนึ่ง เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อตัว ไม่เกร็งรับการนวด

เน้น ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้น บนตำแหน่งที่ต้องการกด

นิ่ง ลงน้ำหนักมาก และกดนิ่งไว้ พร้อมกับกำหนดลมหายใจ สั้นยาวตามต้องการ

การลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นทีละน้อย ทำให้กล้ามเนื้อสามารถปรับตัว รับน้ำหนักได้ ทำให้ไม่เจ็บ หรือเจ็บป่วยมากขึ้น การลงน้ำหนักมากตั้งแต่เริ่มกด จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งรับทันที และอาจทำให้ตำแหน่งที่กด คลาดเคลื่อนไป และผู้ถูกนวดจะเจ็บมาก หรือระบมได้ เช่น กัน

๘. การกำหนดลมหายใจ ต้องฝึกหายใจเข้าออก ให้สัมพันธ์กับการลงน้ำหนัก โดยทั่วไปการลงน้ำหนัก ควรลดลงขณะที่ผู้หนดหายใจออก ซึ่งเป็นขณะที่ ร่างกายผ่อนคลายการหายใจเข้าออกปกติ ๑ ครั้ง เรียกว่า คาบน้อย ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดพื้นฐานต่างๆ การหายใจเข้าลึกหายใจออกยาว ๑ ครั้ง เรียกว่าคาบใหญ่ ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดรักษาโรค และการเปิดประตูลม แต่การเปิดประตูลม มักจะใช้คาบใหญ่ ๓ ครั้ง การกหนดนานเพียงใดขึ้นกับ ลักษณะของโรค ระยะเวลาที่เป็น และลักษณะของผู้ถูกนวด การกดยใช้ระยะเวลาสั้นเกินไป การรักษาก็ไม่ได้ผล การกดยนานเกินไป ทำให้มือผู้หนด และตำแหน่งที่ถูกนวดระบมได้

๙. การกำหนดองศามาตราส่วนหรือท่าหนดและการวางมือ เป็นการวางท่าหนดของผู้หนด ให้เหมาะสมกับผู้ถูกนวด และตำแหน่งที่นวด เพื่อให้ใช้แรงที่กดนั้น ลงตามจุด และมีน้ำหนักเพียงพอ ที่จะรักษาโรค ซึ่งการวางมือ การวางเท้า การนั่งของผู้หนด ต้องเหมาะกับมือ ที่กดลงบนผู้ป่วย เรียกได้ว่าเป็นสัดส่วนองศา และทิศทางในการนวด โดยทั่วไปแล้ว ขณะที่ท่าหนดแขนจะเหยียดตรง เพื่อลงน้ำหนักตามแขน ลงไปสู่ที่นวด หากมีการงอแขน อาจทำให้น้ำหนักลงไม่ตรงจุด แม้จะใช้น้ำหนักมาก ทำให้การรักษาได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลเลย ซึ่งในการนวดแบบราชสำนัก ได้ให้แนวทางไว้ว่า "แขนตึง หน้าตรง องศาได้"

๑๐. มารยาทในขณะทำการนวด ก่อนทำการนวด ผู้หนดควรสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูอาจารย์ สำหรับการนวดแบบราชสำนัก จะมีการยกมือไหว้ผู้ถูกนวด เพื่อเป็นการขอขมา ที่ล่วงเกินบนร่างกาย

ขณะนวด ควรนั่งห่างจากผู้ถูกนวดพอสมควร ในด้านที่จะทำการนวด ไม่ควรคล่อมตัวผู้ถูกนวด สำหรับการนวดแบบราชสำนัก จะเดินเข้าหาผู้ถูกนวด อย่างน้อย ๔ สอก และนั่งห่างจากผู้ถูกนวด ประมาณ ๑ สอก และจับชีพจรดูลมเบื้องสูง กับลมเบื้องต่ำ

ขณะนวด ไม่ควรก้มหน้า จะทำให้หายใจรดผู้ถูกนวด ซึ่งในการนวดแบบราชสำนัก ได้มีคำกล่าวไว้ว่า "แม้มลมหายใจ ก็ไม่ให้รดพระวรกาย" ขณะทำการนวด จึงมักจะหันหน้าตรงไปข้างหน้า โดยไม่ก้มหน้า และไม่เงยหน้ามองฟ้า อันเป็นการแสดงความไม่เคารพ

ขณะทำการนวด ห้ามกินอาหาร หรือสิ่งใดๆ และระมัดระวังการพูด ที่อาจทำให้ผู้ถูกนวดตกใจ สะเทือนใจ หรือหวาดกลัว ควรซักถาม และสังเกตอาการอยู่เสมอ ควรหยุดเมื่อผู้ถูกนวดขอให้พัก หรือเจ็บปวดจนทนไม่ไหว

๑๑. ข้อควรระวังในการนวด ในกรณีท่านวดท้อง ไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน ๓๐ นาที)

๑.) ไม่นวดให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้น หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน

๒.) กรณีผู้สูงอายุ โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง ต้องระมัดระวังในการนวด

๓.) ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน

๔.) ไม่ควรนวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือข้างต้น และตรวจวินิจฉัย ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถ ควรประสานความร่วมมือ กับ แพทย์แผนปัจจุบัน

๑๓. ข้อปฏิบัติหลังการนวด คำแนะนำสำหรับผู้นวด หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วมือ ให้ แช่มือในน้ำอุ่น เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น หรือใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น ประคบมือ และนวดคลึง บริเวณเนินกล้ามเนื้อฝ่ามือ และรอบข้อนิ้วมือ

๑๔. คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องใน สัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง เป็นต้น^{๑๑}

การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์มหัศจรรย์ โดยมูลเหตุสำคัญมาจากสภาพแวดล้อมและ วิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนไทย รวมถึงพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสมัยโบราณ การนวดแผนไทย ไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพ และรักษาโรค โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้ให้บริการ และรับ บริการ การนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ

สรุปการนวดเป็นศาสตร์ศิลป์และวัฒนธรรมประจำชาติสยามมาแต่เก่าก่อน เชื่อว่าเกิด จากการสังสรรค์ ในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย โดยการสัมผัส ลูบไล้ คลึง กด บีบ ขยี้ และ ถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จนมีหลักการและวิธีการที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มี หลักฐานชัดเจนในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ กรุงศรีอยุธยา เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

การนวดแผนไทย หรือ นวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็น ศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการยืดเส้น และการกดจุด ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ " โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมี ประวัติมาจากประเทศอินเดีย และมีการนำเข้ามาในประเทศไทย จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุง แก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่ง ทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

^{๑๑}วิสันต์ ท้าวสูงเนิน, คัมภีร์นวดแผนโบราณ ตำราการนวดบำบัดรักษาโรคแผนโบราณ, กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์วิทีเอส, หน้า ๑๑๓ – ๑๑๗.

สายที่ ๑.การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

สายที่ ๒.การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่นๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้นิ้วมือเพียงอย่างเดียว