



หลักสูตรการสอนที่ 1 นวดไทยอโรมา



วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ธัญบุรี

สປาหน้า



สุขภาพและความงามของผิวของคุณต่อไปในชีวิต ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกินและวิธีการที่คุณดูแลตัวเอง ชาวรัสเซียมีคำกล่าวว่า “ หลังจากอายุ 30 ผู้หญิงจะดูเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการที่เธอดูแลตัวเอง “ เพื่อให้ผิวของคุณดูดีเสมอ ขั้นตอนแรกคือ การตรวจสอบสภาพผิวของคุณ การที่คุณรู้ว่าผิวของคุณเป็นชนิดไหน ทำให้คุณสามารถเลือกคำแนะนำและวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อปรับปรุงรูปลักษณ์ของคุณ และชะลอกระบวนการเสื่อมสภาพของผิวโดยทั่วไป เราสามารถแบ่งประเภทผิวขั้นพื้นฐานออกได้เป็น 5 แบบ ได้แก่ ผิวปกติ , ผิวแห้ง , ผิวมัน , ผิวผสม และผิวแพ้ง่าย ผิวแต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะและต้องการการบำรุงดูแลที่เฉพาะเจาะจงต่างกันไป คุณจะรู้ได้ว่าคุณมีผิวแบบไหน โดยเรามีวิธีตรวจสอบสภาพผิวหน้าด้วยตัวของคุณเองมาให้คุณได้ทดลองทำดู เพื่อกำหนดประเภทผิวของคุณให้ใช้การทดสอบอย่างง่าย โดยใช้ทิชชู (หรือกระดาษบาง เช่น กระดาษซับมัน) ที่สะอาด เช็ดใบหน้าของคุณในตอนเช้า ทันทีเมื่อคุณตื่นขึ้นมา

สภาพผิวหน้า

1. ผิวปกติ (Normal Skin)

ถ้าผิวของคุณเป็นผิวแบบปกติ ทิชชูหรือกระดาษจะไม่มีร่องรอยใด ๆ ของน้ำมัน ผิวของคุณจะรู้สึกมีชีวิตชีวา ยืดหยุ่นและอ่อนนุ่ม ผิวปกติเป็นผิวชนิดที่มีปัญหาน้อยที่สุด ผิวจะดูสะอาดและเรียบเนียน มีการไหลเวียนของเลือดที่ดีและมีสุขภาพดี ถึงแม้จะมีการดูแลไม่มากนัก ผิวก็จะดูดีแม้ว่าคุณจะมากขึ้น

2. ผิวแห้ง (Dry Skin)

ถ้าคุณเป็นคนผิวแห้ง กระดาษก็จะสะอาด ไม่มีรอยน้ำมันเช่นกัน แต่คุณจะรู้สึกว่าผิวหน้าของคุณตึง ไม่ยืดหยุ่น อาจจะแห้งและเป็นขุย หรืออาจรู้สึกเป็นสะเก็ด หลังจากที่คุณใช้ทิชชูเช็ดบริเวณนั้น ผิวแห้งมักจะไม่มีปัญหาเรื่องรูขุมขนกว้าง แต่มีแนวโน้มค่อนข้างมากที่จะเกิดริ้วรอยและการระคายเคืองได้ง่าย ผิวแห้งอาจจะดูดีเมื่อคุณยังสาวอยู่ แต่เพื่อให้ผิวมีสุขภาพดีและชะลอการเกิดริ้วรอย คุณควรให้การดูแลอย่าง

สม่ำเสมอ และใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวประเภท moisturizers เป็นประจำ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดการสูญเสียน้ำจากผิวของคุณ

3. ผิวมัน (Oily Skin)

หากสภาพผิวของคุณเป็นคนที่มีผิวมัน กระจกจะมีจุดของน้ำมันบนใบหน้าที่สอดคล้องกับพื้นที่ของแก้ม จมูก และหน้าผากทั้ง 3 จุดบนใบหน้า ผิวมันเป็นผิวชนิดที่อาจมีปัญหาได้มาก อาจจะมีลักษณะผิวหยาบและเป็นมันเงา มีรูขุมขนกว้าง และมีแนวโน้มที่จะเป็นสิวได้ง่าย ข้อดีของผิวมันก็คือ เป็นผิวชนิดที่มีแนวโน้มน้อยมากที่จะดูมีอายุ เหี่ยวย่น และเกิดริ้วรอย การทำความสะอาดผิวอย่างระมัดระวัง ลดการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จะมีประโยชน์ในการปรับปรุงคุณภาพของผิวมัน

4. ผิวผสม (Combination Skin)

ถ้าผิวคุณคือผิวผสม เหมือนผู้หญิงส่วนใหญ่ ทิซซูก็จะมีร่องรอยของน้ำมันที่มาจากจมูกและหน้าผากของคุณ แต่จะมีความสะอาดในพื้นที่ที่ได้สัมผัสแก้มของคุณ ผิวผสมมีลักษณะของผิวแห้งและผิวมันทั้งสองแบบ และแน่นอนว่าผิวผสมต้องการการบำรุงดูแลที่แตกต่างกันสำหรับส่วนต่างๆบนใบหน้า โชนผิวแห้ง ซึ่งปกติจะอยู่บนแก้มและรอบดวงตา ควรได้รับการบำรุงด้วยครีมที่มีคุณสมบัติในการเก็บกักน้ำไว้ในชั้นผิวและผลิตภัณฑ์ประเภท moisturizers ขณะที่พื้นที่ผิวมันซึ่งปกติจะเป็นที่บนหน้าผากและจมูก ควรจะได้รับการทำความสะอาดอย่างละเอียดอ่อนและบ่อยครั้ง

5. ผิวแพ้ง่าย (Sensitive Skin)

ผิวที่บอบบางโดยปกติจะแห้งมาก และมีแนวโน้มที่จะรู้สึกผิวตึง ผิวอาจจะอักเสบและระคายเคืองได้อย่างง่ายดาย โดยปกติผิวที่บอบบางมักจะเกิดรอยแดงและผิวเป็นขุย ซึ่งจะทำให้เกิดอาการคันและมีแนวโน้มที่จะเกิดเป็นจุดบนใบหน้า ผิวแพ้ง่ายเป็นชนิดที่มีปัญหาและเปราะบางมากที่สุด เป็นผิวที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษอย่างมาก เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผิวประเภทนี้ต้องเลือกใช้อย่างระมัดระวัง หลังจากที่ได้ทดสอบและรู้ว่าสภาพผิวของคุณเป็นแบบไหนแล้ว เพื่อให้สภาพผิวของคุณดูดีและสวยงามอ่อนเยาว์ อยู่เสมอก็จะต้องพึงพาการดูแลและบำรุงผิวหน้าที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพผิวแต่ละประเภท รวมไปถึงการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณเพื่อคงความงามของผิวพรรณไว้อย่างยาวนาน

เครื่องมือและทรีตเมนต์ที่นิยมมาประยุกต์ในการสพาน้ำ

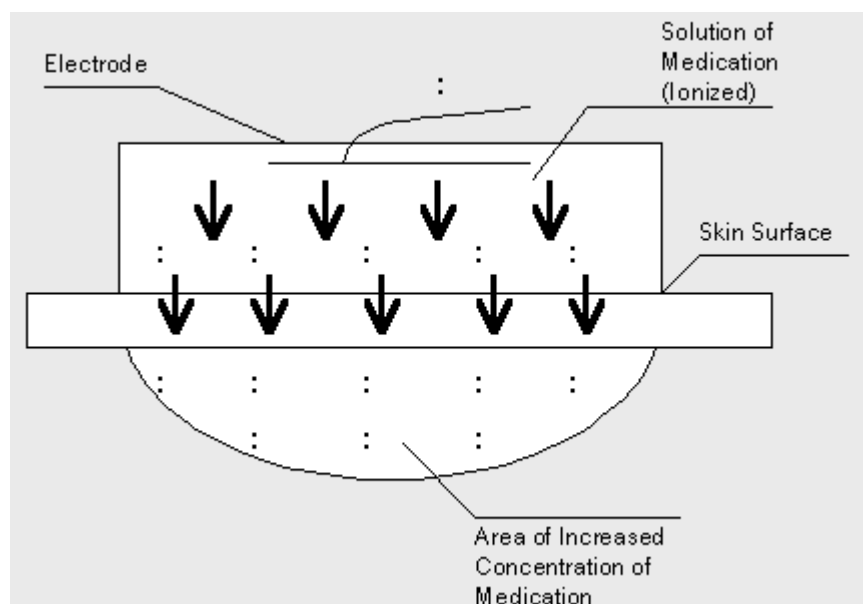
Iontophoresis

Iontophoresis เป็นเทคนิคการส่งผ่านตัวยาที่ค้นพบกันมาเป็นศตวรรษแล้ว ซึ่งแต่เดิมจะใช้ในทางการแพทย์ แต่ในปัจจุบัน สถานบริการเสริมความงามได้นำเทคนิคนี้มาใช้ในการส่งผ่านสารบางชนิดเพื่อดึงดูดใจผู้ใช้บริการมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็มีการใช้เทคนิคนี้กันอย่างไม่เหมาะสม อาทิเช่น ผู้ใช้บริการที่ทำ Iontophoresis บางรายเป็นผู้ที่ไม่มีความจำเป็นต้องทำหรือเป็นผู้ที่ไม่สมควรทำ รวมถึงการลงมือทำโดยผู้ที่ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น เนื่องจากการทำ Iontophoresis นั้นยังเป็นเรื่องที่ยังใหม่ในวงการความสวยความงาม ประชาชนจึงยังไม่มีความรู้ความเข้าใจกันอย่างเพียงพอที่จะตัดสินใจ กอปรกับราคาในการทำ Iontophoresis แต่ละครั้งหรือ

โดยรวมทั้งคอร์สนั้นค่อนข้างสูง ซึ่งถ้าทำโดยไม่จำเป็นถือเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช้เหตุ ทั้งยังอาจได้รับอันตรายจากการใช้เทคนิคนี้ด้วยไม่ว่าจากการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า หรือจากสารเคมีที่ใช้ ดังนั้นการนำเสนอข้อมูลและความรู้ในเรื่องนี้ ก็เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในการนำไปใช้ในการตัดสินใจต่อไป

Ionto หรือ **ion** มาจากภาษากรีก หมายถึงอะตอมที่มีประจุ ส่วน **phoresis** หมายถึงการถูกขนส่งหรือนำพา ดังนั้น ไอออนโตโฟเรซิส (Iontophoresis) จึงเป็นเทคนิคการส่งผ่าน “ประจุ หรือไอออน” ของ “น้ำยาหรือสารละลายที่สามารถ แตกตัวได้” เข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง โดยการใช้กระแสไฟตรง (DC) กระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการไหลของ อิเลคตรอนไปในทิศทางเดียว จากขั้วบวกมายังขั้วลบในตัวนำไฟฟ้า โดยใช้หลักการ Ionization หรือ Iontophoresis

กล่าวคือ Iontophoresis เป็นการส่งผ่านไอออนของน้ำยาเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังโดยใช้กระแสไฟฟ้าตรงเป็นตัวผลักดันไอออนต่างๆ ผ่านผิวหนังเข้าไป อาศัยหลักการที่ว่า ประจุไฟฟ้าที่เหมือนกันจะผลักกัน ส่วนประจุไฟฟ้าที่ต่างกันจะดึงดูดกัน ดังนั้นถ้าตัวยาในสารละลายที่มีประจุบวกก็จะวางไว้ที่ขั้วบวก (anode) ส่วนตัวยาในสารละลายที่มีประจุลบก็จะวางไว้ที่ขั้วลบ (cathode) แล้วให้กระแสไฟฟ้าเข้าไป เพื่อให้กระแสไฟฟ้าที่ขั้วเป็นตัวผลักดันตัวยาซึ่งมีประจุนั้นให้ผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกายได้ โดยตัวยาจะแพร่ผ่านชั้น epidermis ทางรูต่างๆ (skin pores) ต่อมเหงื่อ (sweat glands) หรือต่อมรากขน (hair follicles) และเข้าไปยังชั้น dermis ต่อไป นอกจากนี้ความต้านทานโดยรวมของผิวหนังยังลดลงเนื่องจากอิทธิพลของกระแสไฟฟ้า จึงทำให้ตัวยาสามารถผ่านได้ง่ายขึ้นอีกด้วย และผิวหนังจะเป็นเสมือนที่เก็บกักตัวยา ซึ่งจะค่อยๆ ปลดปล่อยตัวยาเข้าสู่ชั้นเนื้อเยื่อที่ ลึกลงไปหลังจากถอดอุปกรณ์เครื่องไอออนโตออก



เครื่องไอออนโตโฟเรซิส ประกอบด้วย

1. เครื่องกำเนิดไฟฟ้าศักย์ต่ำกระแสตรง (DC generator) เป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งในปัจจุบันมีขนาดแค่ฝ่ามือ
2. ลวดตะกั่ว (lead wire) ทั้งสายขั้วบวกและสายขั้วลบ
3. ขั้วไฟฟ้า (electrodes) ทั้งชนิดที่บรรจุ buffered drug เพื่อนำส่งยาและชนิดที่รับประจุกลับ (ขั้วดิน) เมื่อให้ไฟฟ้ากระแสตรงเข้าไปกระตุ้นขั้วไฟฟ้า อนุภาคประจุลบในสารละลายจะไหลไปสู่ขั้วไฟฟ้าบวก ส่วนอนุภาคประจุบวกในสารละลายจะไหลไปสู่ขั้วไฟฟ้าลบ กระแสไฟฟ้างกล่าวก็จะผลักดันอนุภาคยาซึ่งมีประจุผ่านผิวหนัง

เข้าไป

ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำไอออนโต

ปริมาณไอออนที่ผ่านชั้นผิวหนังเข้าไป ขึ้นอยู่กับ

1. ความหนาแน่นของกระแสไฟฟ้า โดยจะพิจารณาจาก
 - ความแรงของสนามไฟฟ้า: โดยทั่วไป ปริมาณกระแสไฟฟ้าที่ใช้กระตุ้นสูงสุดไม่ควรเกิน 1.0 mA/cm^2 สำหรับขั้ว anode และ 0.5 mA/cm^2 สำหรับขั้ว cathode
 - ขนาดของขั้วไฟฟ้า: การเพิ่มขนาดของขั้วจะเป็นการลดความหนาแน่นของกระแสไฟฟ้าลง ทำให้ลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดการไหม้ได้ พบว่าขั้วลบ (cathode) ซึ่งบรรจุสารละลายต่าง ๆ จะมีขนาดใหญ่เป็น 2 เท่าของขั้วบวก (anode) ซึ่งบรรจุสารละลายกรด เนื่องจากปฏิกิริยาจากต่างอันตรายกว่า
2. ระยะเวลาที่ผ่านกระแสไฟฟ้าเข้าไปในสารละลาย โดยทั่วไปประมาณ 10-20 นาที
3. น้ำหนักโมเลกุลของไอออน โดยไอออนที่มีน้ำหนักโมเลกุลต่ำจะผ่านได้เร็วกว่า ยาเหล่านี้ เช่น Lidocaine, Dexamethasone เป็นต้น
4. ความเข้มข้นของสารละลาย โดย สารละลายที่มีความเข้มข้นของไอออนสูงอาจทำให้ประสิทธิภาพในการส่งผ่านลดลง เนื่องจากไอออนแย่งกันผ่านเข้าผิวหนัง ซึ่งจากหลายการศึกษาพบว่าความเข้มข้นที่เหมาะสมของตัวยาคือช่วง 1-5 %
5. competing ions กรณีให้ยาพร้อมกัน 2 ตัว ถ้าเป็นประจุเดียวกันจะแย่งกันเข้าสู่กระแส แต่ถ้าประจุต่างกันก็จะดึงดูดกันจึงไม่ควรให้ยาร่วมกัน 2 ตัว
6. ลักษณะของผิว มีผลต่อการแทรกซึม ผ่านของยาและการเกิดผลแทรกซ้อน เช่น การไหม้

การไม่เกิดประสิทธิผลอาจเนื่องจาก

1. ไม่มียาในอิเล็กโทรดหรือเกิดการรั่ว
2. ผิวแห้งหรือผิวที่ทำน้ำมัน/โลชั่น
3. อิเล็กโทรดไม่สัมผัสสนิทกับบริเวณที่ต้องการ
4. อิเล็กโทรดแห้ง

หมายเหตุ แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดที่ใช้เครื่องไอออนโต ควรตระหนักถึงเทคนิคการกระตุ้น ตำแหน่งการวางขั้วกระตุ้น ขนาดของขั้วกระตุ้น ปริมาณของกระแสไฟฟ้า ตลอดจนปริมาณความเข้มข้นของยา สารละลายหรือสารเคมีที่ใช้ และควรค่อยๆ ปรับ (เพิ่ม/ลด) ระดับกระแสไฟฟ้าทีละน้อย เพื่อป้องกันการช็อตด้วย

ข้อดีของ Iontophoresis

1. เป็นการส่งผ่านตัวยาเข้าทางผิวหนังโดยไม่มีการรุกรานเนื้อเยื่อและไม่เจ็บ
2. ไม่มีอันตรายจากการติดเชื้อหรือเกิดความเสียหายของเนื้อเยื่ออย่างการใช้เข็มฉีดยา
3. ความเข้มข้นของยาบริเวณเฉพาะที่ทำจะสูง ในขณะที่ความเข้มข้นยาในกระแสเลือดต่ำ จึงเป็นการลดผลข้างเคียงของยาได้

4. ขนาดยาเที่ยงตรง เนื่องจากสามารถควบคุมได้โดยการควบคุมปริมาณกระแสไฟฟ้าที่ผ่านยา
5. เป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งผ่านยา โดยเฉพาะในบริเวณที่ทำการฉีดยาก

การใช้ประโยชน์ทางการแพทย์

ข้อบ่งชี้ของการใช้เทคนิคการผลักดันตัวยาเข้าสู่ร่างกายด้วย Iontophoresis คือ ใช้ผลักดันตัวยาต่างๆ ดังเช่น

1. ยาชา บรรเทาอาการปวด เช่น Lidocaine
2. ยาพวกสเตียรอยด์ ลดการอักเสบหรือ ข้ออักเสบและลดอาการบวม เช่น Dexamethasone
3. Scar modification เช่น Sodium chloride
4. รักษาแผล เช่น Zinc oxide
5. ลดความหนาแน่นและขนาดของ Calcium deposits โดยใช้ Acetic acid
6. การรักษาภาวะเหงื่อออกมากโดยใช้น้ำ
7. ยาปฏิชีวนะ เช่น Gentamicin
8. ยาแก้ข้ออักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น Phenylbutazone

ซึ่งการใช้ในทางการแพทย์นี้ได้มีการทำการศึกษา และมีเอกสารทางการแพทย์ยืนยันมากพอสมควร เช่น

- การศึกษาการใช้เทคนิค Iontophoresis โดย Glass, et al. (1979) พบว่า ตัวยาใน ขนาดความเข้มข้นที่ใช้ในการรักษาสามารถผ่านเนื้อเยื่อของข้อของลิง เข้าไปได้ลึกถึง 1.7 cm ซึ่งลึกเพียงพอต่อการ รักษาอาการปวด superficial joints เช่น ข้อศอก หัวเข่า ไหล่ บ่า และยังมีการศึกษาอื่นๆ ซึ่งสนับสนุนผลการรักษาที่ดีเมื่อใช้ในโรคข้ออักเสบ โดยเฉพาะ หัวเข่า

- การศึกษาการผลักดันตัวยา Dexamethasone ร่วมกับ Lidocaine เพื่อลดอาการอักเสบและการปวดข้อ โดยใช้เทคนิค Iontophoresis พบว่ามีผลดีกว่าการกินยา แต่มีผลด้อยกว่าการฉีดเข้าข้อ

- ในปี ค.ศ.1978 มีการใช้ Iontophoresis เพื่อส่งตัวยา Pilocarpine เข้าไปกระตุ้นการขับเหงื่อ เพื่อเก็บตัวอย่างเหงื่อไปใช้ใน testing infants for cysticfibrosis

- ประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคนี้จะลดลงเมื่ออายุของผู้ป่วยสูงขึ้น (Bertolucci, 1982)

การใช้ประโยชน์ในวงการเครื่องสำอาง

ปัจจุบันได้มีการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างเทคนิค Iontophoresis นี้ มาใช้ในการให้บริการเสริมความงาม โดยการทำ Iontophoresis ทั้งหลายนี้ มีการตั้งราคาที่แตกต่างกันออกไป มีการทำทั้งในโรงพยาบาล คลินิกและสถานเสริมความงามหลายแห่ง และมีการอ้างว่าได้ผลต่างๆ นานา ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ผิวสดใสหรือขาวขึ้น การลบรอยดำหรือทำให้รอยดำที่เกิดขึ้นหลังจากการที่มีแผลหรือผิวหนังอักเสบมาก่อน (Postinflammatory Hyperpigmentation) การรักษากระ การรักษาฝ้า การที่ผิวลาย (stria distensae) หรือแม้แต่การรักษาแผลเป็น การชะลอความแก่หรือเหี่ยวย่น มีการใช้สารเคมีต่างๆกัน ออกไป โดยใช้ เครื่องไอออนโตโฟเรซิสช่วยในการผลักดันสารต่างๆ เหล่านี้ซึ่งมีประจุให้ผ่านผิวหนังเข้าไปได้สารต่างๆ ที่มีการใช้กัน ได้แก่ วิตามินซี,

วิตามินเอ, Aloe vera เป็นต้น แต่ยังไม่มียาเอกสาร การวิจัยและศึกษาทั้งทางคลินิกและทางวิทยาศาสตร์ที่ดีพอ ในการสนับสนุนข้ออ้างดังกล่าว ในขณะที่ในประเทศไทย ได้มีการศึกษาวิจัยโดย ที่โรงพยาบาล ศิริราช เกี่ยวกับเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าการศึกษายังไม่เสร็จสมบูรณ์ แต่ก็พอได้ข้อสรุปบางอย่างว่า การใช้ Vitamin C Iontophoresis ร่วมกับยาทาฝ้า ไม่ให้ผลแตกต่าง จากการใช้ยาทาฝ้าเพียงอย่างเดียวในการรักษาฝ้า

คำเตือน

1. ใช้โดยแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด เท่านั้น เพราะการที่จะตัดสินใจทำ Iontophoresis นั้นควรจะใช้ความ พินิจพิเคราะห์เช่นเดียวกับ การที่ไปให้ร้านเสริมสวยบำรุงรักษาผิวหน้า ซึ่งแม้ว่าบางแห่งจะมีแพทย์เป็น ผู้รับผิดชอบ แต่ผู้ที่ให้บริการนั้นก็เป็นผู้ที่ผ่านการฝึกหรืออบรมมาเท่านั้น ไม่ได้มีความรู้อย่างลึกซึ้งถึงผลดี ผลเสียในการทำแต่อย่างใด
2. การทำ Iontophoresis อาจทำให้เกิดการไหม้ของผิวหนัง ภายใต้บริเวณที่สัมผัสกับขั้วกระตุ้น เนื่องจาก ปริมาณกระแสที่หนาแน่นใต้ขั้วกระตุ้น โดยเฉพาะบริเวณที่มีแผลเปิดหรือถลอก เพราะจะเป็นบริเวณที่มีความ ต้านทานไฟฟ้าต่ำ นอกจากนั้นบริเวณที่มีแผลเป็น (scar) ก็มักจะเป็นที่สะสมของกระแสไฟฟ้าซึ่งทำให้เกิดการ ไหม้ได้เหมือนกัน
3. ภาวะแทรกซ้อนของการทำ Iontophoresis เพื่อความสวยงามนั้น มีหลายประการ เช่น ระคายเคือง ผิว หน้าแดง หน้าลอก แสบหน้า หรือยิ่งทำไปยิ่งดำขึ้น
4. ผลที่ได้เป็นผลชั่วคราวเท่านั้น ถ้าไม่ได้ทำอีกผิวหนังก็อาจจะหมองหรือไม่สดใสเช่นเดิม แต่ถ้าจะทำตลอดไป ก็อาจจะทำให้ผิวเกิดการแพ้หรือระคายเคืองได้ง่าย
5. ควรตรวจสอบให้แน่ใจ ก่อนใช้ทุกครั้งว่า ผู้ที่จะทำ Iontophoresis แพ้สารที่จะให้หรือไม่ ถ้าแพ้ก็ไม่ควรทำ
6. ก่อนการทำทุกครั้ง ควรตรวจสอบผิวหนังบริเวณที่จะทำว่าจะต้องไม่มีรอยแผลเปิด แผลฉีก แผลเป็น หรือมีการอักเสบ เพราะผิวหนังที่มีความผิดปกติเหล่านี้จะมีความไวต่อกระแสไฟฟ้า เป็นพิเศษ และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือไหม้ได้ นอกจากนี้ควรทำความสะอาดบริเวณที่จะ ทำก่อน เพื่อกำจัดน้ำมัน ผุ่น เหงื่อหรือยาอื่นๆ ออก

ข้อควรระวัง

ควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยสถานะต่อไปนี้

1. ผู้ที่สูญเสียการรับรู้สีบริเวณผิวหนัง
2. เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการที่ไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจได้
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังบริเวณที่ต้องทำการรักษา
4. บริเวณผิวหนังที่แห้งและหยาบหนาหรือแผลเป็น
5. ระหว่างการทำ Iontophoresis อาจเกิดการติดไฟได้ (spark) ควรระวังไม่ให้มีวัตถุไวไฟ หรืออ ะเหยที่ติดไฟได้อยู่ในบริเวณที่ทำ

ข้อห้ามใช้

ห้ามใช้ในผู้ป่วยสภาวะต่อไปนี้

1. สตรีมีครรภ์
2. บริเวณผิวหนังที่มีความผิดปกติ เช่น โรคเรื้อน กลาก หรือสะเก็ดเงิน
3. ผู้ใส่เครื่องควบคุมจังหวะการเต้นของ หัวใจ (cardiac pacemaker)
4. บริเวณผิวหนังที่มีการติดเชื้อ หรืออักเสบ บริเวณผิวหนังที่มีแผลเปิดและบริเวณที่เป็น

แผลเป็นใหม่ๆ

5. ผู้ที่ไวต่อการกระตุ้นด้วยไฟฟ้าหรือผู้ที่แพ้ตัวยา/สารละลายที่จะใช้
6. บริเวณปุ่มกระดูกต่างๆ
7. ควรหลีกเลี่ยงการวางขั้วไฟฟ้าในบริเวณที่จะทำให้มีกระแสไฟฟ้าผ่านสมองหรือหัวใจ

ไม่ควรใช้บริเวณทรวงอก บริเวณ temporal regions บริเวณตา

8. หลอดเลือดเสื่อม



Iontophoresis

Iontophoresis หรือที่เรียกว่า การทำไอออนโต คือเทคนิควิธีการส่งผ่านประจุหรือไอออนของตัวยาที่สามารถแตกตัวได้ เข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังโดยการใช้กระแสไฟฟ้าตรงเครื่องไอออนโตนี้จัดเป็นอุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยสูง ประสิทธิภาพในการรักษาขึ้นขึ้นอยู่กับการเลือกตัวยาเวชสำอางที่เหมาะสมกับปัญหาและสภาพผิวของคนไข้ ตัวยาที่แพทย์นิยมใช้รักษา เช่น

- Whitening agents ได้แก่ ตัวยาที่ช่วยยับยั้งการสร้างเอนไซม์ที่ก่อให้เกิดการสร้างเม็ดสี(melanin pigment) จึงสามารถรักษาฝ้า กระ รอยดำแผลเป็น และผิวหมองคล้ำได้
- Antioxidants เช่น วิตามินซี อี กลูต้าไธโอน จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของการเสื่อมของเซลล์ผิวและการเกิดริ้วรอยก่อนวัย
- Vitamin A วิตามินเอ เป็นตัวยาสำคัญที่สามารถรักษารอยดำสิวและหลุมแผลเป็นโดยช่วยให้กระบวนการสร้างและผลัดเซลล์ผิวหนังเป็นไปอย่างปกติ ลดการเกิดสิवादตันและกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน จึงช่วยลดเลือนจุดต่างดำ ฝ้า กระ และเพิ่มความยืดหยุ่นแก่ผิว ลดเลือนริ้วรอยได้เป็นอย่างดี

Iontophoresis สามารถใช้รักษาปัญหาผิวพรรณ ดังต่อไปนี้

- 1.Melasma, Freckles ฝ้า กระ
- 2.Post inflammatory hyperpigmentation จุดต่างดำ รอยแดงจากสิว รอยดำแผลเป็นหลังการอักเสบ
- 3.wrinkles ริ้วรอยเหี่ยวย่นบริเวณใบหน้า
- 4.Sun-damaged skin ผิวหมองคล้ำ หยาบกร้าน

การรักษาด้วยเครื่องไอออนโตสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาต่อเนื่องกัน จะช่วยให้ฝ้าและกระ จางลง ผิวหน้าขาวกระจ่างใสขึ้นเรื่อยๆอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนั้นยังช่วยรักษารอยหลุมแผลเป็นที่เกิดจากสิวอีกด้วย โดยในกรณีนี้แพทย์จะเลือกใช้ตัวยาที่สามารถไปกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจน ทำให้เนื้อเต็มเร็วขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ รอยแผลจะตื้นขึ้น และสีค่อย ๆ จางลงในที่สุด

ข้อห้ามของการรักษา

- 1.บริเวณผิวหนังที่มีการติดเชื้อ อักเสบและบริเวณผิวหนังที่มีแผลเปิด
- 2.โรคผิวหนังที่มีความผิดปกติบางชนิด เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคเรื้อน โรคภูมิแพ้ผิวหนัง บริเวณใบหน้า
- 3.ผู้ใส่เครื่องควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ (cardiac pacemaker)

Phonophoresis

Phonophoresis คือการใช้แรงสั่นสะเทือนจากคลื่นเสียงความถี่สูง 20,000 Hz (Ultrasonic) ในการผลักสารบำรุงต่างๆ เช่น Vitamin C ,Vitamin A, Collagen, Hyaluron เป็นต้น ผ่านเข้าสู่ผิวหนังในปริมาณที่เข้มข้น กว่าที่ใช้ ครีมทาภายนอกเพียงอย่างเดียว ทำให้สามารถออกฤทธิ์ในการ บำรุงผิว รักษา รอยดำ และ ลบเลือนริ้วรอยของผิวหนัง อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

นอกจากนั้นแล้ว การทำโฟโนยังเป็นการนวดกระตุ้นเซลล์ผิวหนัง ตลอดจนเนื้อเยื่อ และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และขับของเสียออกจากเซลล์ผ่านทางระบบน้ำเหลือง จึงเหมาะในการรักษาเพื่อลดอาการบวมบริเวณใต้ตาได้เป็นอย่างดี



Phonophoresis ในปัจจุบัน สามารถใช้รักษาปัญหาผิวพรรณ ดังต่อไปนี้

1. Pigmented spots รอยแดง รอยดำ ความหมองคล้ำบนผิวหนัง
2. Seborrheic Dermatitis , Atopic dermatitis, xerosis ผื่นผิวหนังอักเสบ ผื่นแพ้ คัน ผิวแห้งลอกเป็นขุย
3. Wrinkles ริ้วรอยเหี่ยวย่นบริเวณใบหน้า รอบดวงตา และลำคอ
4. Puffy eyes, Dark circle eyes ใช้รักษาถุงใต้ตา ขอบตาดำคล้ำ โดยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและระบบน้ำเหลือง

Microdermabrasion

Microdermabrasion เป็นวิธีการขจัดผิวในชั้นหนังกำพร้า ซึ่งเป็นเซลล์ชั้นบนที่ตายแล้ว ให้หลุดออก โดยใช้ผลึกเพชร(Diamond) ร่วมกับแรงดันสุญญากาศ ที่สามารถปรับระดับความแรงได้ตามสภาพผิว และปัญหาที่ต้องการรักษา เนื่องจากเซลล์ผิวของเรา จะมีการสร้างใหม่ทุกๆ 7-14 วัน เซลล์ผิวหนังที่เกิดใหม่ จะถูกผลักให้อยู่ชั้นบนสุดและทิ้งเซลล์ที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกไปเองตามธรรมชาติ แต่เมื่ออายุมากขึ้น กระบวนการผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติ จะเกิดช้าลง ร่วมกับการสัมผัสแสงแดด มลภาวะ จึงทำให้เกิดปัญหา ผิวหน้าหมองคล้ำ รูขุมขนกว้าง ผิวไม่เรียบ เกิดการสะสมของสิวเสี้ยน สิวอุดตันตามมา ดังนั้นผลลัพธ์จากการกรอผิว จึงทำให้ผิวเรียบเนียน ผ่องใสอย่างเห็นได้ชัด ทันทีหลังการรักษา การกรอผิวอย่างต่อเนื่องจะเป็นการกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ในผิวชั้นหนังแท้ ทำให้ริ้วรอยลดลง หลุมสิวและหลุมแผลเป็นค่อยๆ ตื้นขึ้นอย่างช้าๆ

Microdermabrasion ในปัจจุบันได้นำมารักษา ปัญหาผิวพรรณ ดังต่อไปนี้

1. Acne scars , Atrophic scars หลุมแผลเป็นจากสิว อีสุกอีใส รอยแผลเป็นจากอุบัติเหตุ รอยเย็บ

2. **Pigmented spots** จุดต่างดำน รอยดำจากสิว รอยดำตามตัว รักแร้ ขาหนีบ
3. **Large pore and oily skin** ช่วยลดปัญหารูขุมขนกว้าง และผิวหน้ามัน เพราะการกรอผิว ทำให้ไขมันที่เคลือบผิวหน้าชั้นนอก หลุดลอกออก และ ทำให้ต่อมไขมันที่ผลิตไขมันในท่อไขมัน ลดลง
4. **Trichostasis spinulosa** สิวเสี้ยน บนใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณจมูก คาง
5. **Black head comedone** สิวอุดตัน ประเภทสิวหัวเปิด
6. **Wrinkles** ริวรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า
7. **Sun-damage skin** ผิวหน้าที่หมองคล้ำจากแสงแดด ริวรอยก่อนวัย

ระยะห่างในการทำ microdermabrasion คือทุก 1 – 2 สัปดาห์ จำนวน 5 – 10 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพผิว โดยในกรณีผิวแห้ง ควรเว้นระยะห่างให้มากขึ้น เป็น 2-4 สัปดาห์ ผลข้างเคียงของการรักษา อาจพบได้ในการกรอระดับลึก เช่นการกรอหลุมแผลเป็น และรอยแตกถลอก ซึ่งอาจพบว่ามีอาการบวม แสบ แดงชั่วคราวได้ 2-3 วัน ในกรณีนี้ ควรดูแลผิวเป็นพิเศษ โดยการทาครีมบำรุงและครีมกันแดดอย่างต่อเนื่อง และควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วง 1 สัปดาห์แรก หรือจนกว่าผิวจะหายเป็นปกติ



Biolifting

Biolifting คือ วิธีการรักษาเพื่อปรับโครงสร้างผิวหน้าให้อ่อนเยาว์โดยไม่ทำให้เกิดแผลด้วยวิธีการใช้เครื่อง Radiofrequency ซึ่งเป็นคลื่นความถี่วิทยุที่สามารถสร้างความร้อนลงสู่ใต้ผิว เพื่อกระตุ้นเซลล์ที่อยู่ในชั้นหนังแท้ให้สร้าง คอลลาเจนใหม่ ทำให้ผิวหน้ามีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดีขึ้น แก้ไขโครงสร้างใบหน้า ลดความหย่อนคล้อย และลดริ้วรอย จึงดูดีขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ การรักษาด้วยวิธีนี้มีความปลอดภัยสูงและไม่มีผลต่อกล้ามเนื้อแต่อย่างใด ผู้รับการรักษาจึงสามารถแสดงอารมณ์ทางใบหน้าได้ตามปกติโดยไม่รู้สึกรัดตึงจนเกินไป ประโยชน์ของ RF นอกจากจะช่วยในเรื่อง กระตุ้นการสร้าง คอลลาเจน แล้ว ยังช่วยในเรื่อง ปรับผิวหน้าเรียบเนียนกระชับ ดึงตัว ลดริ้วรอย ร่องแก้ม และยังช่วยปัญหาหนังตาตก แก้มย้อย คางย้อย ปรับรูปหน้าให้เรียวขึ้นได้เป็นอย่างดี ระยะเวลาและผลการรักษาด้วยเครื่อง RF จะใช้เวลาในการรักษาประมาณ 60 นาที ทั่วบริเวณใบหน้า ใต้ตา และลำคอโดยความร้อนที่ผ่านลงไปบนผิวหนังจะไม่ทำให้ผิวหนังไหม้เพราะใช้ครีมเฉพาะสำหรับนำความร้อนลงสู่ชั้นคอลลาเจน โดยไม่ทำให้ผิวชั้นบนแสบร้อนแต่อย่างใดหลังการรักษาจะรู้สึกได้ถึงผิวหน้าเนียนนุ่ม ยกกระชับขึ้น เห็นผลทันทีภายในครั้งแรก และเห็นผลสูงสุดหลังทำการรักษาประมาณ 5 ครั้งติดต่อกันทุก 1 สัปดาห์ และสามารถคงอยู่ได้นาน 6-12 เดือน หรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับ การดูแลปกป้องผิว การพักผ่อน และวัยของแต่ละบุคคล

ขั้นตอนการนวดหน้า

- 1.Remove and Cleansing เช็ด – ล้าง – ฟองน้ำ
- 2.Skin Toner ปรับสภาพผิวหน้า
- 3.Facial Scrub ขัด – ฟองน้ำ – ปรับสภาพผิวหน้า
- 4.Facial Massage นวดหน้าโดยใช้เครื่องมือ Iontophoresis และ Phonophoresis
- 5.Facial Mask พอก – ฟองน้ำ – ปรับสภาพผิวหน้า
- 6.Facial Moisturizing บำรุงผิวหน้าด้วยครีมบำรุง/กันแดด
7. กดจุดหน้า

ขั้นตอนการ Remove

- ใช้สำลี 4 ชั้น ใส่ oil remove ปิดที่ตาสองข้าง / กดสำลีพร้อมกัน
- ใช้สำลี 1 ชั้น ใส่ oil remove เช็ดปาก
- ย้อนกลับมาเช็ดตาที่ละข้าง
- ใส่สำลี 2 ชั้น ใส่ toner เช็ดหน้า / คอ

1.Cleansing การทำความสะอาด

- แก้มนอก
- คาง
- แก้มใน
- ขมับ
- คาง
- हनวด
- ปีกจมูก/สันจมูก/ข้างจมูก
- หน้าผาก
- ขมับ
- คาง
- แก้มใน

-หมวด

-ปีกจมูก/สันจมูก/ข้างจมูก

-หน้าผาก

-ขมับ

-ลากลงคางดึงมาที่ตึงหู

การใช้ฟองน้ำ (ดับเบิล U)

-U1/U2

-แก้มใน

-หมวด

-ปีกจมูก/สันจมูก/ข้างจมูก

-หน้าผาก/คอ

2. Toner การปรับสมดุลใบหน้า

-ใช้ทำดับเบิล U

3. Scrub ขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว

-ใช้ทำเดียวกับ cleansing

4. Massage

-โดยใช้เครื่องมือ Iontophoresis และ Phonophoresis

5. Mask การผ่อนคลายใบหน้า บำรุงอาหารผิว

-ตีกรอบหน้า

-หน้าผาก

-แบ่งครึ่งแก้ม คาง ขวา/ซ้าย

-หมวด

-ปีกจมูก /ข้างจมูก/สันจมูก

-เก็บรายละเอียด / ลำลีปิดตาก่อนหรือหลังก็ได้

-ทิ้งไว้ 15 นาที/นวดคลายขา แขน

-เช็ดออก/เช็ดปรับด้วยโทนเนอร์

6. Moisturizing เพิ่มความชุ่มชื้น

-ใช้ทำ cleansing

-พัตเดียว

-พัตคู่

-ปุได้ 4 ขาน้ำ

-ปุได้ 8 ขา ทั่วหน้า

-หยิบหน้า

-เคาะกราม/รีดน้ำเหลือง

-กันแดด

7. กดจุด

-ใต้คาง 4 จุด

-มุมปาก 4 จุด

-ปีกจมูก 4 จุด

-ใต้ตา 4 จุด

-โป่งกอดหัวคิ้ว กลางคิ้ว หางคิ้ว

-เตี้อยาย 2

-นวดบ่า/ยกสับก นวดศรีษะ/สับ

Aroma Therapy



Aroma (อโรมา) แปลว่า กลิ่น, กลิ่นหอม **Therpy (เธราปี)** แปลว่า การบำบัดรักษา **Aroma Therpy (อะโรมา-เธราปี)** หมายถึง การบำบัดรักษาโรคโดยใช้กลิ่นหอมอโรมา-เธราปี เป็นการนำประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย ทำให้ร่างกาย จิตใจอารมณ์เกิดความสมดุล หลักการนี้ถูกนำมาศึกษา โดยใช้หลักทางสรีรศาสตร์ที่มนุษย์สามารถสัมผัสกลิ่น ได้มากกว่าหมื่นชนิดนั่นเอง กลิ่นที่มนุษย์ได้รับสัมผัสในแต่ละครั้ง จะผ่านประสาทสัมผัสรับกลิ่น (Olfactory nerves) ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก (nasal cavity) เมื่อกลิ่นต่างๆ จากโมเลกุลของละอองเกสรดอกไม้ ผ่านกระเปาะรับกลิ่น (Olfactory bulbs) ที่ต่อกับลิมบิก ซีสเต็ม (Limbic system) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำ

โดยปกติแล้วระบบทางเดินหายใจเริ่มต้นจากการหายใจเข้า (inhale) และหายใจออก (exhale) เพื่อให้เลือดดูดซับออกซิเจนที่สุดเข้าไป เปลี่ยนสภาพและสร้างเป็นพลังงานให้ร่างกาย หากอากาศที่ผ่านเข้าสู่สมองและปอดไม่บริสุทธิ์ เช่น อากาศเสียจากท่อไอเสีย จากบุหรี่ จากสารพิษ ฯลฯ ก็จะทำให้สารพิษที่ปนอยู่ในอากาศเสียนั้นตกค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจ และมีผลกระทบต่อระบบประสาท ลิมบิก ซีสเต็ม เป็นผลให้อารมณ์ และความทรงจำแปรปรวนไปด้วย การทำงานของระบบทางเดินหายใจ และระบบรับกลิ่นทำงานเช่นเดียวกันทั้งกลิ่นดีและกลิ่นเสีย ดังนั้น กลิ่นหอมที่สุดดมเข้าร่างกายก็เช่นกัน และด้วยหลักการเดียวกันนี้เอง น้ำหอมระเหยที่ถูกสกัด จากพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดจึงถูกค้นคว้าวิจัย เพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคต่างๆ เพราะคุณสมบัติที่แตกต่างกัน ของพืชสมุนไพรซึ่งผ่านการค้นคว้ามาแล้วจากหลายสถาบัน หลายอารยธรรม หลายช่วงเวลาเวลาถูกสั่งสมให้คุณค่าของความรู้ ทางด้านน้ำมันหอมระเหยมีประสิทธิภาพสูงขึ้น คุณสมบัติในน้ำหอมระเหยนี้ สามารถนำมาใช้โดยการนวด ให้ซึมผ่านผิวหนัง บางชนิดก็เป็นสารสกัดที่กำจัดแบคทีเรียได้ ช่วยแก้ภูมิแพ้ที่ผิวหนัง ช่วยกระชับผิวให้เต่งตึง ส่วนกลิ่นที่ได้จากสารสกัด

สมุนไพรนี้จะช่วยกระตุ้นเปลี่ยนสภาพอารมณ์ และจิตใจเมื่อกลิ่นผ่านระบบประสาทลิมบิก ซีสเต็ม เช่น ช่วยให้สงบ ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด ช่วยลดความกระวนกระวายใจ ฯลฯ

น้ำมันหอมระเหยคืออะไร

น้ำมันหอมระเหย เป็นผลผลิตจากการสกัดพืชสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งอาจสกัดมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชนั้นๆ เช่น สกัดมาจาก ผล ดอก ใบ เมล็ด เปลือก ก้าน ฯลฯ วิธีการสกัดที่นิยมใช้ในปัจจุบัน คือ การกลั่นด้วยไอน้ำ และการใช้สารเคมีเป็นตัวทำลาย หลังจากการสกัดน้ำมันหอมระเหยที่ได้จะถูกนำมาสังเคราะห์ เพื่อกลั่นแยกหาสารต่างๆ ที่มีกลิ่นหอม สารเหล่านี้เองที่จะถูกนำมาคัดเลือก ผสมผสานและสร้างขึ้นมาเป็นกลิ่นใหม่ๆ

การสร้างสรรคให้ได้กลิ่น โดยปกติแล้ว มี 3 ขั้นตอน คือ

- 1.สกัด 2.สังเคราะห์ 3.ประกอบสร้างขึ้นใหม่

กลิ่นสังเคราะห์จากสารเคมี...และที่มา

นับตั้งแต่ นักเคมีชาวอังกฤษ เซอร์วิลเลียม เฮนรีเบอร์กิน ได้สกัดกลิ่นหอมจากสารเคมีขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อปี ค.ศ.1863 จนถึงทุกวันนี้ ทำให้มีสารกลิ่นหอมที่ได้จากการสังเคราะห์สารเคมี อยู่มากกว่า 4,000 ชนิด (ส่วนกลิ่นที่สกัดจากพืชธรรมชาติ มีมากกว่า 2,000 ชนิด และพบในประเทศไทย ประมาณ 400 ชนิด และกลิ่นหอมที่ได้จากสัตว์มีเพียง 4 ชนิด) กลิ่นหอมกลิ่นแรกที่คิดค้นได้เป็นกลิ่นที่คล้ายกับกลิ่นอัลมอลด์ ซึ่งเป็นกลิ่นไนโตรเบนซิน ได้มาจากสารสังเคราะห์ จากกรดไนตริกและเบนซิน ต่อมาก็มีการคิดค้นกลิ่นต่างๆ อีกมากมาย

การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย

- 1.โรสแมรี่ช่วยขจัดแบคทีเรีย-ขับเชื้อโรค ทำให้สดชื่น แจ่มใส ช่วยให้มีความสุข เหมาะสำหรับผิวมัน
- 2.ลาเวนเดอร์ ช่วยกำจัดแบคทีเรีย และช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับเชื้อโรคออกไป ทำให้สงบ และผ่อนคลาย ช่วยให้อารมณ์ เกิดความสมดุล นอนหลับสบายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ทำงานหนัก ถ้าใช้ผสมกับครีม-โลชั่นจะช่วยบำรุงผิวและลดความมันบนใบหน้า และยังช่วยสมานแผลได้อีกด้วย
- 3.คาโมมายล์ ช่วยทำให้ผิวสะอาด ช่วยให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิแน่นแน ถ้าใช้นวดจะช่วยให้รู้สึกสบาย เหมาะกับ



ผิวแห้งและธรรมดาช่วยให้ผิวหนังรู้สึกผ่อนคลาย

4.ยูคาลิปตัส ช่วยให้หายใจโล่ง ช่วยให้ความกระจ่าง ปลอดภัยและมีสมาธิ มีคุณสมบัติ ในการขจัดแบคทีเรียอีกด้วย ถ้าใช้นวด จะช่วยให้สดชื่น และฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายเหมาะกับผิวธรรมดาถึงผิวมัน

5.เปปเปอร์มินต์ ช่วยกำจัดแบคทีเรีย ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ปลอดภัย ช่วยให้สดชื่นและมีชีวิตชีวา เหมาะสำหรับผิวมัน ไม่ควรใช้กับผิวที่แพ้ง่าย

6.มะนาว (เลมอน) ช่วยให้สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ ถ้าใช้นวดจะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น จะช่วยให้รู้สึกร่าเริงและกระตือรือร้น

7.เบอร์กามีอท ช่วยดับกลิ่นและให้ความสดชื่น และเสริมสร้างอารมณ์ให้มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น เหมาะสำหรับผิวมัน

8.กระดังงา ช่วยให้มั่นใจ และจิตใจสบาย ให้ความรู้สึกคลาสสิก ให้ความอบอุ่นและอารมณ์ ร่าเริง ถ้าผสมกับครีม-โลชั่นจะช่วยลดความมันบนใบหน้าได้ เหมาะสำหรับผิวทุกประเภท

9.มะลิ (จัสมิน) ช่วยให้เกิดความมั่นใจ มองโลกในแง่ดี ช่วยผ่อนคลายและเกิดอารมณ์รักใช้ได้กับทุกประเภทผิว และดีมากสำหรับผิวแห้ง

10.สารสกัดจากการบูร ใช้รักษาหนังศีรษะ

11.ต้นชา (Tea tree) ช่วยทำความสะอาดผิวได้

12.ไมซ์ดาร์ ช่วยให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย

13. จากส้ม ช่วยให้การเผาผลาญพลังงาน เป็นไปตามปกติ ช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการ ทำงานหนักมาทั้งวัน และยังให้ความรู้สึกเื่อยวน

14.องุ่น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส สดชื่น

15.เลมอนกราสส์ ช่วยทำความสะอาดผิวได้ดี

16.มินต์ ช่วยลดอาการบวมหน้า และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ดี

17.กำมะถัน ช่วยให้การเผาผลาญพลังงาน ให้เป็นไปตามปกติ

18.ดอกบัว (Lotus oil) ใช้บำรุงผิว

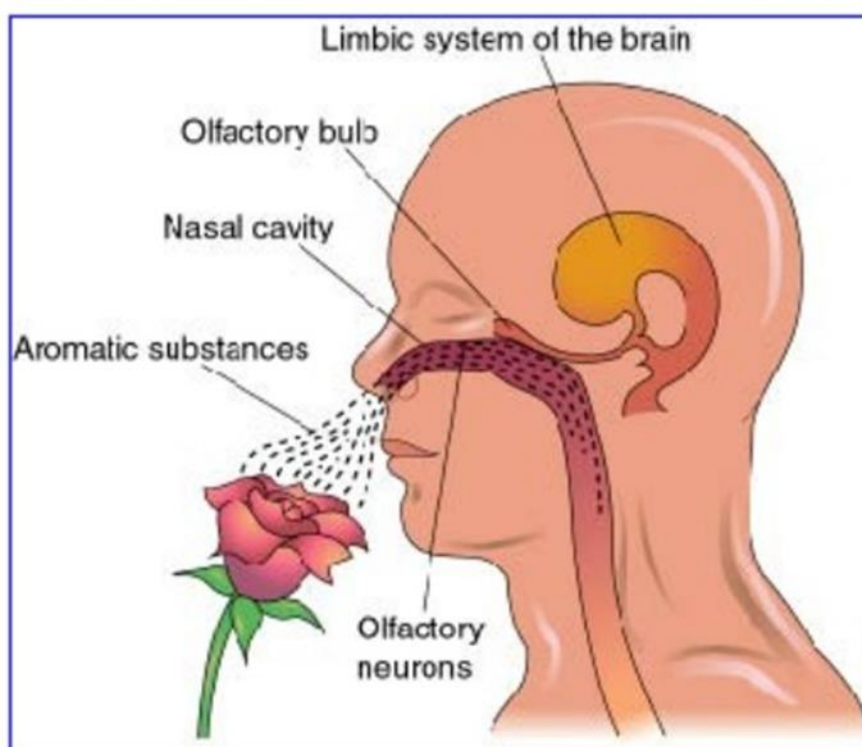
19.ผลอะโวคาโด ใช้ผสมครีมบำรุงผิวหน้าและผิวกาย

20.จมูกข้าวสาลี ใช้ผสมครีมบำรุงผิวหน้าและผิวกาย

ส่วนประกอบเคมีที่สกัดจากพืชพรรณชนิดต่างๆ ที่อยู่ในรูปของ น้ำมันหอมระเหย จะสามารถเข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านระบบทางเดินหายใจได้ 2 วิธีด้วยกัน คือ

1. ซึมเข้าสู่กระแสเลือดและระบบการหมุนเวียนโลหิตของร่างกาย โดยเข้าไปกับออกซิเจนที่ขณะหายใจ
2. จะเข้าผ่านทางระบบประสาทส่วนกลาง ส่งต่อไปยังศูนย์กลางรับรู้ความรู้สึกในสมองของร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการทรงจำ การรับรู้กลิ่น ซึ่งมีผลกับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย คุณสามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของการนวดด้วยน้ำมันธรรมชาติทั่วไป กับการ นวดด้วยน้ำมันหอม แบบ “อโรมาเธอราปี” ดังนี้:

THE SENSE OF SMELL



ข้อแตกต่างระหว่างน้ำมันหอมระเหยสังเคราะห์และน้ำมันหอมระเหยสกัดจากธรรมชาติ

น้ำมันระเหยทั่วไปไม่ได้สกัดจากสารธรรมชาติ

1. ช่วยให้เกิดการหล่อลื่น
2. มีคุณค่าไม่มาก น้ำมันบางชนิดอาจเป็นอาหารของผิวหนัง
3. เป็นน้ำมันประเภท Petroleum oil หรือ Mineral oil ซึ่งมีลักษณะเหนียวเหนอะหนะ เพราะโมเลกุลของน้ำมันเป็นชนิดเดียวกับน้ำมันธรรมชาติในผิว จึงทำให้ไม่สามารถซึมลงสู่ผิวได้

น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดจากธรรมชาติ

1. ช่วยให้เกิดการหล่อลื่น
2. มีคุณค่าทางการบำบัดด้วยกลิ่นหอม
3. เป็นน้ำมันประเภทหอมระเหย (Essencial oil) สกัดจากส่วนต่างๆ ของพืชพรรณ และดอกไม้ต่างๆ ให้สายซึ่งเป็นเคมีธรรมชาติ
4. โมเลกุลของน้ำมันหอม และน้ำมันในผิวคนเป็นชนิดเดียวกัน จึงสามารถซึมซาบเข้าสู่ผิวหนังชั้นในได้ โดยไม่ทิ้งความเหนียวเหนอะหนะให้เป็นที่น่ารำคาญ



ประโยชน์ของการนวดอโรมา

การนวดด้วยน้ำมันแบบ “อโรมาเธอราปี” Aromatherapy ให้ประโยชน์จากกลิ่นระเหยของน้ำมันหอมบำรุงประสาทจะเน้นการบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอมของน้ำมัน เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆ ออกมา ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะไปก่อให้เกิดปฏิกิริยาหลากหลายรูปแบบขึ้นมาในร่างกายเกิดการตื่นตัว การนวดน้ำมันหอมนี้ สามารถช่วยได้อย่างมากในแต่ละกรณี โดยเฉพาะขณะกำลังเกิดความเครียด ในทันทีที่ได้รับการนวดจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หลังจากผ่อนคลายแล้ว กลิ่นของน้ำมันหอมจะช่วยให้จิตใจของคุณสงบเยือกเย็นลงได้โดยง่าย

คำแนะนำในการนวดแบบ “อโรมาเธอราปี”

1. ไม่นวดตรงบริเวณแผลถลอก ผิวที่มีรอยขีดข่วน หรือผิวหนังที่แสบแดงไหม้เนื่องมาจากการอาบแดด
2. ไม่เหมาะกับผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง สำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ควรเลือกใช้น้ำมันชนิดผ่อนคลาย ไม่ใช่กระตุ้น

3. ไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์ตั้งแต่ 2 เดือนเป็นต้นไป
4. หลังการนวด ควรเข้าอบซาวน่า เพื่อให้ความร้อนช่วยทำให้น้ำมันหอมเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น ทั้งยังมีการขับเหงื่อและของเสียจากร่างกายออกมาด้วย
5. หากไม่สามารถเข้าอบซาวน่าได้ ก็ไม่ควรอาบน้ำในทันที เพราะน้ำมันจะยังซึมซาบสู่ผิวไม่หมด ให้รอสักครู่จนกว่าไม่เห็นความมันเหลืออยู่บนผิวแล้ว
6. เล็บของผู้นวดจะต้องตัดให้สั้นเพื่อจะไม่ทำให้เกิดแผลขีดข่วนของผู้ได้รับการนวด
7. ผู้ได้รับการนวดควรมีจิตใจเป็นสมาธิ เพื่อได้รับผลของการผ่อนคลายอย่างเต็มที่

ลำดับการนวดอโรมา(Aroma Massage)

1. ขาด้านหลัง (ชาย / ขวา)
2. หลัง
3. ขาด้านหน้า (ชาย / ขวา)
4. ท้อง
5. แขน (ขวา / ชาย)
6. บ่า ไหล่
7. ศีรษะ , หน้า
8. คอ บ่า ไหล่ (ลูกนั่ง)

ด้านหลัง

นวดขาด้านหลัง (ขาซ้ายก่อน)

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เท้าน้ำมัน / Apply oil.

1. ท่า Effleurage (EFR) ทั้งขา 3 รอบ
2. นิ้วโป้งรีดฝ่าเท้า 3 แนว
 - แนวนิ้วโป้ง
 - แนวนิ้วกลาง
 - แนวนิ้วก้อย
3. ปลายนิ้ววนรอบตาตุ่ม
4. ฝ่ามือสลับ (V) 3 รอบ
5. ฝ่ามือพัดคู่ 3 รอบ
6. ฝ่ามือมัดขวาง 3 รอบ
7. มะ هنگสลับ 3 รอบ
8. EFR ทั้งขา 3 รอบ จบ

ท่าจบ ปิดผ้า ซับน้ำมัน / ยืดขา / ย้ายไปนวดขาขวา

นวดหลัง

ท่าเตรียม: เปิดผ้า/เท้าน้ำมัน / Apply oil.

1. EFR หลัง 3 รอบ
2. ฝ่ามือสลับ (V) ซีกใกล้ตัว/ซีกไกลตัว (นับ 4 มือ) ซีกละ 2 รอบ

3. นิ้วโป้งคูรีตเส้นข้างแนวกระดูกสันหลัง 3 รอบ
4. นิ้วโป้งคววนเอา 3 รอบ
5. นิ้วโป้งวนสปริงแนวข้างกระดูกสันหลัง 3 รอบ
6. นิ้วโป้งกริดรอบสะบักฝั่งไกล / ฝั่งใกล้ตัว ข้างละ 3 รอบ
7. ประคบฝ่ามือพืดเดี่ยวฝั่งไกล / ฝั่งใกล้ตัวข้างละ 3 รอบ
8. EFR หลัง 1 รอบ

ใช้มือหนึ่งแตะตัวลูกค้าไว้จากนั้นย้ายขึ้นมายืนด้านบนศีรษะผู้ถูกนวด

9. EFR ไหล่ 3 รอบ
10. EFR ลงหลัง 1 รอบ
11. นิ้วโป้งคูรีตเส้นข้างแนวกระดูกสันหลัง 3 รอบ
12. นิ้วโป้งกริดสะบัก
13. จีบไหล่ 3 ครั้ง ทำทีละข้าง
14. EFR ไหล่ 1 รอบ
15. EFR ลงหลัง 1 รอบ

ใช้มือหนึ่งแตะตัวลูกค้าไว้จากนั้นเดินกลับลงมายืนด้านข้างผู้ถูกนวด

18. EFR หลังขึ้น 3 ครั้ง จบ

ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน

ด้านหน้า

นวดขาด้านหน้า (ขาซ้ายก่อน)

ทำเตรียม: ผู้ถูกนวดนอนหงาย / เปิดผ้า / เทน้ำมัน / Apply oil.

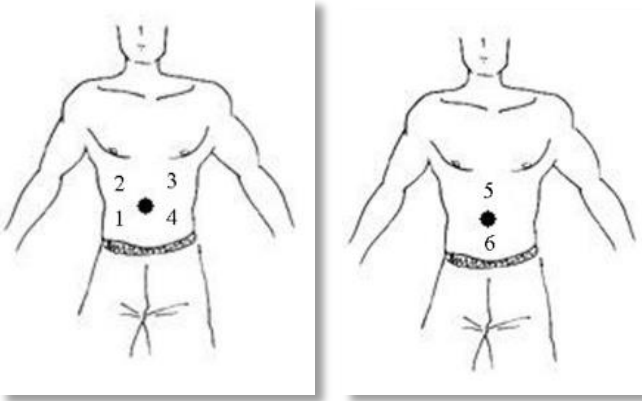
1. EFR ทั้งขา 3 รอบ
2. นิ้วโป้งรีดกลางฝ่าเท้า 3 รอบ
3. นวดหลังเท้า / นวดนิ้วเท้า
4. ปลายนิ้ววนรอบตาตุ่ม
5. ฝ่ามือสลับ (V) 3 รอบ
6. ฝ่ามือพืดคู่ 3 รอบ
7. ฝ่ามือมัดขวางเฉพาะขาท่อนบน 3 รอบ
8. มะ هنگสลับขาท่อนบน 3 รอบ
9. EFR ทั้งขา 3 รอบ จบ

ทำจบ ปิดผ้า ซับน้ำมัน / ย้ายไปนวดขาขวา

นวดท้อง

ทำเตรียม: เปิดผ้า/เทน้ำมัน / Apply oil.

1. EFR ท้อง 3 รอบ
2. ประคบฝ่ามือวนท้อง 3 รอบ
3. โภยเอาฝั่งใกล้ตัว / ฝั่งใกล้ตัว
4. ปลายนิ้ววนท้อง (ทิศทางลำไส้ใหญ่) 2 รอบ
5. กดจุดท้อง 1- 6



6. ประคบฝ่ามือวนท้อง 3 รอบ

7. EFR ท้อง 3 รอบ จบ

ทำจบ ปิดผ้า ซับน้ำมัน

นวดแขน (แขนขวาก่อน)

ทำเตรียม: เปิดผ้า / เทน้ำมัน / Apply oil.

1. EFR แขน 3 รอบ
2. ฝ่ามือลูบแขนด้านใน นิ้วโป้งรีดลง 3 รอบ
3. ฝ่ามือวนแขนท่อนบน นิ้วโป้งรีดลง 3 รอบ
4. ใช้นิ้วโป้งรีดตามแนวแขน (รีดลงนอกขึ้นใน 3 รอบ / รีดลงในขึ้นนอก 3 รอบ)
5. ตั้งแขนผู้ถูกนวดขึ้น ใช้นิ้วโป้งนวดหลังมือ
6. นิ้วโป้งวนข้อต่อนิ้วมือ
7. นิ้วโป้งรีดฝ่ามือ
8. ใช้นิ้วโป้งรีดนิ้วมือ
9. หมุนข้อมือตามเข็มนาฬิกา-ทวนเข็มนาฬิกา
10. ยืดแขน
11. EFR แขน จบ
12. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน / ย้ายไปนวดแขนซ้าย

นวดคอ บ่า ไหล่

ทำเตรียม: เปิดผ้า/เทน้ำมัน / Apply oil.

1. EFR ไหล่ 3 รอบ
2. ปลายนิ้ววนเนินอก / ตันแขน 3 ครั้ง
3. มะเหงกวนเนินอก / ตันแขน 3 ครั้ง
4. นิ้วโป้งรีดบ่า 5 รอบ
5. EFR ไหล่ 1 รอบ
6. (เอียงศีรษะลูกค้ำ) และกลับไปทำข้อ 1-4 อย่างละ 1 รอบ (ทำทีละข้าง)
 - EFR ไหล่ 1 รอบ
 - ปลายนิ้ววนเนินอก 1 รอบ
 - มะเหงกวนเนินอก 1 รอบ
 - นิ้วโป้งรีดบ่า 5 รอบ

7. EFR ไหล 3 รอบ จบ
8. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน

ทำลูกนี้:

1. ปลายนิ้วนิ้วดบ่า
2. นิ้วโป้งรีดสะบัก (ทำทีละข้าง)
3. นิ้วโป้งรีดต้นคอ (ทำทีละข้าง)
4. ประสานมือบีบคอ
5. สับ / ทูบ / ตบ
6. ขอบคุณลูกค้า / ให้คำแนะนำหลังทรีทเม้นท์

นวดเทียนร้อน Massage Candle

เทียนนวดตัว คือ น้ำมันนวดตัวในรูปแบบเทียน คุณสมบัติและวิธีการนวดตัว จะเหมือนการนวดน้ำมันทั่วไป แต่ การนวดด้วยเทียนนี้จะได้รับการผ่อนคลายด้วยความหอมกรุ่นของกลิ่นน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ และ ความอุ่นของน้ำตาเทียนที่นำมานวดตัว ความอุ่นนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้รับการคลายตัวมากขึ้น กว่าน้ำมันธรรมดา วิธีใช้ที่ง่าย ไม่เป็นมลพิษ จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

น้ำตาเทียนที่ใช้นวด ได้มีการปรับสูตรและใช้วัตถุดิบต่างๆ ที่ส่งผลให้น้ำตาเทียนมีอุณหภูมิต่ำ เมื่อหยดลงบนผิวหนังจะรู้สึกอุ่นๆ เท่านั้น อีกทั้งยังคัดสรรวัตถุดิบโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของผู้ใช้เป็นหลัก

เทียนนวดตัว ผลิตจาก เนื้อเทียนผลิตจาก ถั่วเหลืองธรรมชาติ (Soy Wax) ตัวเทียนมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของ Essential Oil บริสุทธิ์ มีให้เลือกหลายกลิ่น ได้แก่ กลิ่นชาเขียว กลิ่นส้ม กลิ่นตะไคร้+ยูคาลิปตัส กลิ่นสตามีน่า กลิ่นเซนซัว กลิ่นโทนิฟายอิง เมื่อจุดแล้ว เนื้อเทียนจะกลายเป็นน้ำมันนวดบริสุทธิ์ ใช้แทนน้ำมันอโรมา โดยให้ประโยชน์ที่มากขึ้น กว่าน้ำมันนวดแบบเดิมๆ นอกจากนี้ จะช่วยผ่อนคลาย ทางด้านร่างกายและจิตใจ ยังช่วยในการบำรุงผิว ด้วยส่วนผสมของ ที่มีส่วนผสมของ Mineral Oil, Grapeseed Oil, Olive Oli, Jojoba Oil, Sweet Almond Oil, Evening Primrose Oil ทำให้ผิวแข็งแรง ยืดหยุ่น ชุ่มชื้น ด้านการเกิดอนุมูลอิสระ และคงความอ่อนเยาว์ ให้กับผิวอีกด้วย การนวดแบบนี้ เป็นหลักการนวด แบบเดียวกับ ศาสตร์อายุรเวช ที่สืบทอดมานับ พันปีของอินเดีย ที่ใช้การนวดด้วยน้ำมันอุ่นๆ ซึ่งเป็นแนวทางการนวดแบบใหม่ ที่เพิ่มประสิทธิภาพ ที่ตอบสนองได้ทั้งการบำรุงภายนอก และภายใน ได้มากกว่าการนวดน้ำมันแบบปกติ



การนวดแบบนี้เป็นที่นิยมมากๆ ใน Luxury สปาในต่างประเทศ เนื่องจากรูปแบบที่แปลกใหม่ และความอบอุ่นที่ได้จากน้ำมัน ผสานกับกลิ่นหอมที่มากกว่า

(Swedish Massage)



ประวัติ

การนวดแบบสวีเดนหรือสวีดิช มาชสาจ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สวีดิช เซอร์คิวเลทอรี มาสสาจ (Swedish Circulatory Massage) เป็นสไตล์การนวดแบบสวีดิชที่หนักหน่วงพอสมควรเพื่อช่วยในการหมุนเวียนโลหิตเป็นการเพิ่มพลังงาน สร้างความแข็งแกร่ง หรือปลุกให้ร่างกายมีความตื่นตัว มุ่งหมายเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและความสบายใจมากกว่าเพื่อแก้ปัญหาย่างใดอย่างหนึ่งทางสรีระโดยตรง

ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็น บิดาแห่งพลศึกษาของยุโรป คือ เพอร์ เฮนดริก ลิงค์ (Per Hendrik Ling) เขาเกิดใกล้กับเมืองรีชัลต์ (Reashult) ในประเทศสวีเดน เขาได้ก่อตั้งโรงยิมแห่งแรกขึ้นในสต็อกโฮล์มในปี ค.ศ. 1813 และได้สร้างสระว่ายน้ำแห่งแรกขึ้นในยุโรปมีนายแพทย์ชาวฝรั่งเศสชื่อ อัมบรัวร์ส แพร์ (Ambroise Pare) กับแพทย์และศัลยแพทย์ชาวฝรั่งเศสอีกหลายคนเริ่มทำการสำรวจถึงคุณสมบัติของเทคนิคการดัดร่างกายเพื่อการรักษาโรคขึ้นในช่วงครึ่งหลังของศตวรรษที่ 16 เพอร์ เฮนดริก ลิงค์ ได้ศึกษาข้อเขียนของแพร์และคนอื่นๆ ในระหว่างที่เป็นนักศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยสต็อกโฮล์ม และข้อมูลนี้ได้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการนวดแบบสวีเดนที่เขาได้คิดขึ้นมา

เพอร์ เฮนดริก ลิงค์ ต้องการสร้างระบบการบิดดัดตนให้เกิดประโยชน์ต่อการเคลื่อนไหวของกีฬา ยิมนาสติกของสวีเดน และการออกกำลังกายในแบบอื่นๆ ด้วย ยิมนาสติกแบบสวีเดนนี้จะประกอบไปด้วยท่า 47 ท่า และการเคลื่อนไหวอีก 800 แบบ ที่กระตุ้นให้ร่างกายผ่อนคลายจากการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและสร้างความสมดุลในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

รัฐบาลหรือวงการแพทย์ของสวีเดนไม่ได้ให้การต้อนรับระบบของลิงค์ดีเท่าที่ควร และเขาก็ได้ยื่นคำร้องขอใบอนุญาตในการสอนและการนวดในปี ค.ศ. 1812 แม้ว่าในครั้งแรกจะถูกปฏิเสธ แต่ในปี 1814 เขาก็ได้รับใบอนุญาตเนื่องจากเทคนิคที่ได้รับการยอมรับจากประชาชนทั่วไป และด้วยความอุตสาหะของเขาเอง ต่อมาในสวีเดนและในประเทศอื่นๆ ทั่วโลกก็ได้มีสถาบันลิงค์อีกหลายแห่งที่ได้รับการก่อตั้งขึ้นลักษณะเด่นของการนวดแบบสวีเดน อยู่ตรงที่มีการจับพลิกแพลงในแบบต่างมากมาย

การนวดแบบสวีเดนโดยทั่วไป จะมีการถูบริเวณผิวของร่างกายทั้งหมด และเพื่อให้มือของผู้นวดไถลไปบนผิวได้สะดวกจะมีการใช้น้ำมันหรือโลชั่นเป็นเครื่องหล่อลื่น การนวดวิธีนี้ไม่ต้องใช้ทักษะพิเศษมาก เหมือนการนวดเพื่อการรักษาโรคในแบบอื่นๆ การนวดชนิดนี้จะมีบริการอยู่ตามสถานบำรุงสุขภาพหรือสถานตากอากาศเพื่อบำรุงสุขภาพทั่วไป เป็นการนวดในรูปแบบที่คุ้นและรู้จักกันมากที่สุด

การนวดแบบอื่นๆ ได้มีรากฐานมาจากการนวดแบบสวีเดน ในหมุนักกีฬาทางตะวันตกได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ซึ่งถือเป็นรากฐานของการนวดเพื่อการกีฬาด้วย ปกติแล้วการนวดแบบสวีเดนจะถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มประโยชน์และประสิทธิผลของมันด้วยการใช้ควบคู่ไปกับเทคนิคการนวดแบบอื่นๆ ด้วย

ประโยชน์การนวดสวีดิช

สวีดิช" เป็นการใช้ลักษณะการนวดแบบกระตุ้นกล้ามเนื้อโดยการบิด การกระตุกด้วยฝ่ามือ การกด ขยี้ด้วยนิ้ว การเคาะ การตีด้วยฝ่ามือ การเขย่า หรือสั่นกล้ามเนื้อ การยืดตรงของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ การนวดแบบชนิดนี้ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ฟันฟูเซลล์ผิวที่อ่อนล้าให้กลับคืนมีชีวิตชีวา อีกทั้งในจังหวะหนักๆ ของการนวดสวีดิชยังช่วยลดอาการตึงเครียด คลายความเหนื่อยล้า ปวดขัดในกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบวม และทำให้มีความรู้สึกสบายขึ้นกับร่างกาย

วิธีการนวดพื้นฐาน

การจำแนกวิธีพื้นฐานของการนวดที่นิยมที่สุด คือใช้ระบบ Swedish โดยแบ่งเป็น 4 วิธี ได้แก่

1. Effleurage or stroking massage คือการใช้มือไถบนผิวหนังอย่างลงน้ำหนักเบา หรือแรงก็ได้ซึ่งจะให้ผลแตกต่างกัน การลงน้ำหนักแรงต่อเนื่องเป็นแนวยาวจะให้ผลทางกลศาสตร์ระดับลึก โดยออกแรงไล่จากส่วนปลายเข้าหาส่วนกลางของแขนขา หลัง และคอ แต่จากส่วนกลางออกไปส่วนปลายมักใช้แรงเบาๆ หรือไม่ลงน้ำหนักเลย วิธีการนี้จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนกลับของหลอดเลือดดำ หรือทางเดินน้ำเหลือง มักใช้ในกรณี การฟกช้ำของข้อต่อ และกล้ามเนื้อ การบวมจากปัญหาการไหลเวียนเลือดหลังผ่าตัด โรคระบบหลอดเลือดส่วนปลาย หรือ **reflex sympathetic dystrophy** ถาลงน้ำหนักเบาในทิศทางใดๆซึ่งกระทำได้ทั่วทั้งร่างกายจะเป็นการกระตุ้น reflex และเกิดผลทางด้านจิตใจทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยถ้าใช้จังหวะเร็วจะเป็นการกระตุ้น จังหวะช้าจะเป็นการผ่อนคลาย

2. Petrissage or compression massage คือการบีบเนื้อเยื่ออ่อนบนร่างกายโดยอาศัยแรงบีบระหว่าง 2 มือ หรือมือเดียวกดลงบนส่วนต่างๆ มีประโยชน์ในการช่วยเคลื่อนย้ายของเหลว และเนื้อเยื่อที่ยึดแน่น หรือสลายพังผืดของเนื้อเยื่อ และกล้ามเนื้อ โดยมีรูปแบบต่างๆกัน ได้แก่

Kneading คือ การใช้ฝ่ามือ หรือส่วนของมือกดและคลึงเป็นวงกลม

Picking up คือ การกดบีบแล้วจึงจับเนื้อเยื่อดึงขึ้น ปล่อยแล้วทำใหม่ในตำแหน่งถัดไป

Wringing คือ picking up แล้วจับเนื้อเยื่อขยี้ไปมาก่อนจึงปล่อย ซึ่งทำให้เกิดแรงเสียดทาน หรือแรงดึงอยู่ภายในเนื้อเยื่อนั้น

Rolling คือ การหีบผิวหนัง หรือรวมถึงกล้ามเนื้อด้วย ให้อยู่ระหว่าง 4 นิ้วมือกับนิ้วโป้ง แล้วไถม้วนส่วนเนื้อเยื่อที่หีบขึ้นมานั้นก่อนจะปล่อย

Shaking คือ การหยิบเนื้อเยื่อขึ้นมาแบบ rolling แต่ใช้วิธีการสั่นอย่างแรงไปมาแทน

3. Friction massage คือการส่งแรงเคลื่อนไหวแบบวงกลม หรือแนวขวางผ่านทางปลายนิ้ว ซึ่งมักใช้นิ้วโป้ง หรือสันมือลงบนเนื้อเยื่อ ซึ่งจะทำให้มีพื้นที่ผิวเพียงเล็กน้อยที่รับแรงนั้นแต่ละครั้ง ทำให้แรงสามารถทะลุจากผิว ต้นลงไปสู่ระดับลึกได้ดี เช่น กล้ามเนื้อ เอ็น หรือพังผืดต่างๆ การออกแรงให้ถึงระดับลึกอาจรู้สึกไม่สบาย และทำให้ช้าได้บ้าง แต่ได้ผลดีในการรักษาเอ็นอักเสบ พังผืดอักเสบ และ trigger point ของกล้ามเนื้อ

4. Tapotement or percussion massage คือการใช้มือตบ หรือลงแรงบนเนื้อเยื่อเป็นจังหวะ โดยมีรูปแบบต่างๆกัน ได้แก่

Clapping or cupping คือ การทำมือเป็นอุ้งแล้วตีลงบนร่างกาย อาจมีผ้าขนหนูหนุนไว้ก่อนตีก็ได้ ยิ่งทำมือเป็นอุ้งมาก แรงสั่นสะเทือนจะลงระดับลึกกว่าทำมือแบนๆซึ่งแรงจะกระตุ้นอยู่เพียงบริเวณผิว

Hacking คือ การใช้สันมือด้านนิ้วก้อยสับลงบนร่างกายมักใช้จังหวะ ความถี่ในช่วง 2-6 Hz ซึ่งช่วยกระตุ้นในระดับตื้น

Vibrations คือ การใช้ฝ่ามือวางบนร่างกายแล้วออกแรงสั่นใน ทิศทางขึ้นลงด้วยความเร็ว

Beating and pounding คือ กำมือหลวมๆแล้วทุบบนร่างกาย โดย beating จะหันฝ่ามือลง ขณะที่ pounding ใช้สันมือด้านนิ้วก้อยทุบ

Tapping คือ การใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 เคาะ มักกระทำบนใบหน้าซึ่งเป็นบริเวณที่บอบบาง ซึ่งเกิดผลทางด้าน จิตใจมากกว่าผลทางกายภาพ



ลำดับการนวดสวีดิช

(Swedish massage)

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. ขาด้านหน้า (ซ้าย / ขวา) | 5. หลัง |
| 2. นวดท้อง | 6. บ่า, ไหล่ |
| 3. แขน (ขวา / ซ้าย) | 7. ศีรษะ |
| 4. ขาด้านหลัง (ซ้าย / ขวา) | 8. คอ บ่า ไหล่ (ลูกนั่ง) |

ด้านหน้า เริ่มนวดขาด้านซ้าย

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เทน้ำมัน / Apply oil.

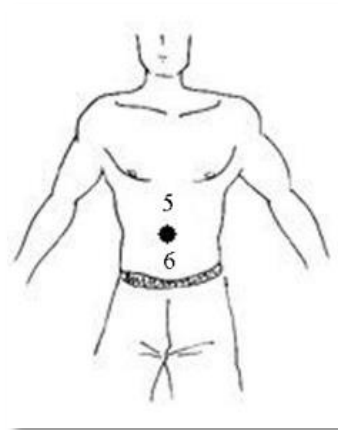
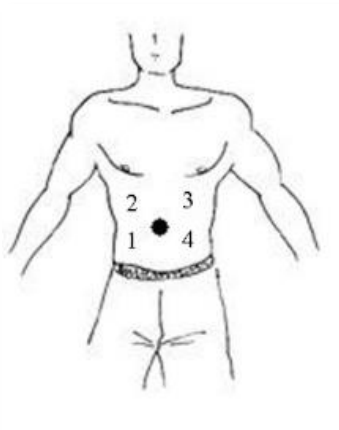
- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. EFR ทั้งขา 3 รอบ | 5. หมุนนิ้วเท้าทีละนิ้ว |
| 2. อุ้งมือวนฝ่าเท้าขึ้น | 6. หมุนข้อเท้า ไป – กลับ |
| 3. นิ้วโป้งรีดกลางฝ่าเท้าขึ้น 2 รอบ | 7. ดันปลายเท้าขึ้น – ลง |
| 4. นวดหลังเท้า / นวดนิ้วเท้า | 8. ปลายนิ้ววนตาตุ่ม |

9. (ยกเท้าผู้ถูกกดขึ้นขึ้น) รูดเอ็นร้อยหวาย
10. นิ้วโป้งวนขาด้านใน – นอก (วนขึ้น → วนลง)
11. ฝ่ามือสลับขึ้น (V) วนหัวเข่า 3 รอบ
ตั้งเท้าผู้ถูกกดขึ้น
12. ปลายนิ้วลูบเอ็นร้อยหวาย 3 รอบ
13. ฝ่ามือสลับขึ้น (V) เริ่มจากช้า → เร็วๆ
14. อุ้งมือตบน่องสลับ
15. ฝ่ามือปิดน่อง 2 รอบ
16. ฝ่ามือลูบคลาย จากล่างขึ้นขาบน 1 รอบ
17. ฝ่ามือพัดขาท่อนบน 3 รอบ
18. ฝ่ามือลูบลงขาล่าง

นวดท้อง

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เหน็บผ้าเหน้ามัน / Apply oil.

1. EFR ท้อง 3 รอบ
2. ประคบมือวนท้อง 3 รอบ
3. จีบข้างลำตัวทีละข้าง
4. โกยเอวฝั่งไกลตัว / ฝั่งใกล้ตัว
5. ปลายนิ้ววนท้อง
6. กดจุดท้อง 1 – 6



7. ประคบมือวนท้อง 3 รอบ
8. EFR ท้อง จบ
9. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน

นวดแขนขวา

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เหน็บผ้าเหน้ามัน / Apply oil.

1. EFR แขน 3 รอบ
2. นวดหลังมือ / นวดนิ้วมือ / หมุนนิ้วมือ ไป-กลับ
3. รีดฝ่ามือ / รีดนิ้ว

วางขาผู้ถูกกดลง

19. EFR จากขาล่าง ขึ้นขาท่อนบน 3 รอบ (เฉพาะท่อนบน)
20. Kneading 3 แนว
21. มัดขวาง 3 รอบ
22. Hacking / Picking up / Cupping / Pounding (3 แนว)
23. EFR ขาช่วงบน 3 ช่วง 1 รอบ
24. EFR ทั้งขา จบ
25. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน / ย้ายไปนวดขาขวา

4. มือประกบ หมุนหัวไหล่ ไป-กลับ 2 รอบ
5. ฝ่ามือประกบรัดจากหัวไหล่ลงแขน 1 รอบ
6. โป่งวนแขน ใน-นอก (วนขึ้น → วนลง)
7. จีบแขน
8. EFR แขน จบ
9. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน / ย้ายไปนวดขนด้านซ้าย
ด้านหลัง นวดขาซ้าย

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เหน็บผ้าเหน็บน้ำมัน / Apply oil.

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. EFR ทั้งขา 3 รอบ | 10. อู้งมือตบน่อง |
| 2. อู้งมือวนฝ่าเท้า | 11. ฝ่ามือลูบสลับลงขาท่อนบน 1 รอบ |
| 3. มะเหงกนวดฝ่าเท้า | วางขาผู้ถูกนวดลง |
| 4. ปลายนิ้ววนตาตุ่ม | 12. EFR ขาท่อนบน |
| 5. โป่งสลับเอ็นร้อยหวาย | 13. Kneading ขาท่อนบน |
| 6. โป่งวนเอ็นร้อยหวายขาท่อนล่าง | 14. ฝ่ามือมัดขวาง ขาท่อนบน |
| ยกขาผู้ถูกนวดวางพาดบนบ่า | 15. Hacking / Picking up / Cupping / Pounding |
| 7. โป่งวนเอ็นร้อยหวาย | 16. EFR ทั้งขา |
| 8. โป่งรีดเอ็นร้อยหวายลง | 17. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน / กลับไปนวดขาขวา |
| 9. ฝ่ามือลูบสลับ (ซ้าย → ขวา) | |

นวดหลัง

ท่าเตรียม: เปิดผ้า / เหน็บผ้าเหน็บน้ำมัน / Apply oil.

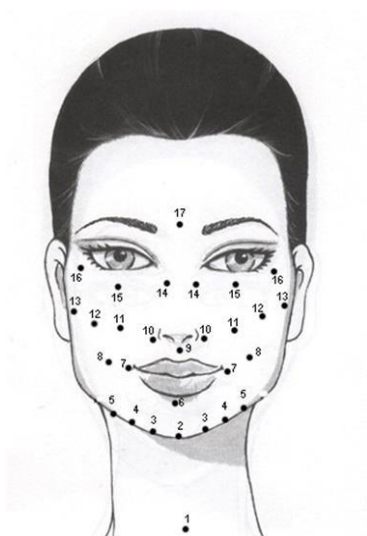
- | | |
|--|---|
| 1. EFR หลัง 3 รอบ | ย้ายขึ้นมายืนด้านบนศีรษะผู้ถูกนวด |
| 2. ฝ่ามือพัดคู่ 3 รอบ | 14. EFR ไหล่ |
| 3. ประกบมือพัดเดี่ยวฝั่งไหล่ตัว 2 รอบ และฝั่งไหล่ตัว 2 รอบ | 15. EFR ลงหลัง |
| 4. โป่งคู่กดจุดหลังแนวกระดูกสันหลัง 2 รอบ | 16. มะเหงกนวดหลัง 2 รอบ |
| 5. โป่งคู่รีดเส้นแนวกระดูกสันหลัง 3 รอบ | 17. นิ้วชี้ – นิ้วกลางรีดเส้นหลังแนวกระดูกสันหลัง 2 รอบ |
| 6. Kneading หลัง | 18. จีบไหล่ทีละข้าง |
| 7. Hacking / Cupping | 19. EFR ไหล่ 1 รอบ |
| 8. ปลายนิ้ววนเอว 5 รอบ | 20. EFR ลงหลัง 1 รอบ |
| 9. อู้งมือคลึงสลักเพชร | เดินกลับมายืนด้านข้างผู้ถูกนวด |
| 10. Hacking / Cupping สลักเพชร | 21. EFR หลังขึ้น 1 รอบ |
| 11. EFR หลัง 1 รอบ | 22. นิ้วชี้ – กลางส้นตามแนวข้างกระดูกสันหลัง 2 รอบ |
| 12. ฝ่ามือลูบสลับลงแขนพับศอกโป่งรีดสะบัก | 23. EFR หลัง |
| สไลด์มือไปทำข้อ 12 อีกด้าน | 24. ฝ่ามือยึดหลังเป็นรูปตัว X |
| 13. EFR หลัง 1 รอบ | 25. ทำจบ ปิดผ้า / ซับน้ำมัน |

นวดบ่า / ไหล่

ทำเตรียม: เปิดผ้า / เทน้ำมัน / Apply oil.

1. EFR ไหล่ 3 รอบ
2. มะเหงกวนเนินอก / ต้นแขน 3 ชุด
3. โป้งรีดบ่า 5 ครั้ง
4. ฝ่ามือลูบสลับ (บ่า → คอ) ทำทีละข้าง
5. นิ้วแตะฐานกะโหลกโยกศีรษะ ซ้าย-ขวา
6. EFR จบ

นวดหน้า/นวดศีรษะ



ทำลูกนึ่ง:

1. ปลายนิ้วนวดบ่า
2. โป้งรีดสะบัก ทำทีละข้าง
3. โป้งรีดต้นคอ ทำทีละข้าง
4. ประสานมือบีบคอ
5. EFR บ่า
6. สับ/ทุบ/ตบ

ขอบคุณผู้ถูกนวด และ

ให้คำแนะนำหลังทรีทเม้นท์

การนวดไทยรีดเส้น (Deep Tissue)



การนวดไทยรีดเส้น (Deep Tissue) เป็นลักษณะการนวดที่ทำงานเพื่อให้มีผลถึงกล้ามเนื้อส่วนลึก ทำให้มีการปรับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนลึก เส้นเอ็น หรือพังผืดที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูกมีอาการหดเกร็ง และมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ

ลักษณะของการนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก

การเคลื่อนไหวอาจจะมีลักษณะคล้ายการนวดสวีดิชเป็นบางส่วน แต่จังหวะการนวดจะต้องเน้นแรงกดน้ำหนักให้มากขึ้น นวดให้ถึงเนื้อเยื่อลึกลงไป ใช้จังหวะการนวดที่ช้าลง แต่จังหวะกระชับมากขึ้น สามารถใช้นิ้วมือ/ นิ้วหัวแม่มือ/ ข้อศอก/ หรือสันมะเหงกมือ เพื่อช่วยเพิ่มแรงกดไปจุดที่ต้องการมุ่งเน้นเฉพาะที่ต้องการรักษา

การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึกต่างจากการนวดเพื่อผ่อนคลายอย่างไร

1. การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก เป็นการนวดที่แก้ไขในส่วนที่เป็นต้นเหตุของการเจ็บปวด ถ้าการนวดผ่อนคลายเปรียบเสมือนยาแก้ปวด การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึกก็ถือเป็นการผ่าตัดเพื่อรักษาต้นตอของการเจ็บป่วย
2. การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก ช่วยให้การเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นปกติ

3. การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก เป็นการนวดที่มีความเป็นอิสระและมีเทคนิคมากมายขึ้นอยู่กับปัญหาอาการ และการทนต่อความเจ็บของผู้ถูกนวด

4. การนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก อาจจะเจ็บปวดอย่างรุนแรงขณะนวด แต่การเจ็บนี้จะช่วยให้มีการทำลายกรดแลคติกที่ตกค้างในกล้ามเนื้อ ช่วยยืดเส้นเอ็นและพังผืดให้ยืดออก

ประโยชน์ของการไทยริตเส้น

ผลทางกลศาสตร์ (Mechanical effects) เป็นผลที่มีหลักฐานน่าเชื่อถือที่สุด สามารถเข้าใจได้ง่าย และวัดผลได้จริง การนวดทำให้มีการเคลื่อนไหวของใยกล้ามเนื้อ ช่วยยืดเนื้อเยื่อที่ยึดติดกันอยู่ให้ลดความตึงตัวลง ทำให้คลายจุดปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี และยังช่วยบีบไล่หลอดเลือด และท่อน้ำเหลือง ทำให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น พาเลือดใหม่ไปไล่ของเสียออกจากบริเวณที่มีปัญหา การกดเบาๆบริเวณผิวหนังจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือดเฉพาะที่นั้น แต่ถ้ากดลงแรงมากขึ้นจะไปเพิ่มการไหลของเลือดดำ โดยเฉพาะในระดับต้น และส่งผลสืบเนื่องไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือดแดงต่อไป ส่วนการไหลของน้ำเหลืองพบว่าการนวดเพิ่มการไหลของน้ำเหลืองได้ 7-10 เท่า การนวดระดับลึกยังส่งผลต่อพังผืดและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอีกด้วย จึงสามารถแก้ไขการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อ ข้อยึดติดที่ไม่รุนแรง และแผลเป็นได้

ผลทางระบบประสาทและรีเฟล็กซ์ (Neural reflex effects) เป็นการกระตุ้นที่ peripheral receptor เกิดปฏิกิริยาโดยตรงของบริเวณที่ถูกนวด ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และยังส่งกระแสประสาทไปตามเส้นประสาทขนาดใหญ่ (beta nerve fiber) ไปยังประสาทไขสันหลัง และสมอง ซึ่งสามารถยับยั้งอาการปวดได้ ซึ่งความปวดจะส่งกระแสประสาทวิ่งไปตามเส้นประสาทขนาดเล็ก ผลเช่นนี้อธิบายตามทฤษฎีการควบคุมประตูรับความรู้สึก (Melzack and Wall's gate control theory) การนวดสามารถเพิ่มความทนทานต่ออาการปวดได้ดีขึ้น ดังนั้นแม้ว่าอาการปวดยังมีระดับคงเดิมก็อาจจะไม่ปวดเหมือนเดิมแล้วเพราะมีความทนทานมากขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้การนวดอาจกระตุ้นให้มีการหลั่ง endorphins ช่วยให้ผู้ป่วยบริการรู้สึกสบายได้อีกทางหนึ่ง มีรายงานว่า การนวดสามารถลดอาการปวดได้โดยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารลดปวดชนิดหนึ่งชื่อ enkephalins ผลทางจิตใจ (Psychological effects) การนวดในบรรยากาศที่สบายในสปาทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสบาย ลดความวิตกกังวล ลดความตึงเครียดของจิตใจ และส่งผลกลับไปช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้อีก ซึ่งเป็นผลร่วมกันของจิตใจระบบประสาทและภูมิคุ้มกันโรค (psyconeuroimmunology) นอกจากนี้การนวดยังช่วยให้หลับดีขึ้นอีกด้วย

ข้อห้าม/ข้อควรระวังสำหรับการนวดทั่วไป

ข้อห้ามต่างๆ ผู้นวดต้องทราบอย่างขึ้นใจเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย หรือผลแทรกซ้อนอันไม่พึงปรารถนา ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเรามักห้ามนวดเฉพาะบริเวณที่จะเกิดอันตรายเท่านั้น ที่พึงระลึกไว้เสมอด้วย คือ การนวดส่วนใหญ่จะมีการดัดดึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายร่วมด้วยโดยเฉพาะการนวดแบบเชลยศึกดี จึงควรมีแพทย์ หรือผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมาอย่างดีคัดเลือกผู้ที่เข้ารับบริการนวด เพื่อดูทั้งข้อบ่งชี้ และข้อห้าม โดยเฉพาะข้อห้าม/ข้อควรระวังดัง ต่อไปนี้ ซึ่งถ้าทราบก่อนการนวดจะสามารถช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์ได้

1. การบาดเจ็บหรือเลือดออกที่เพิ่งเป็นใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้มีเลือดออกซ้ำในบริเวณนั้นได้

2. บริเวณที่มีความผิดปกติของระบบหลอดเลือด เช่น varicosis, thrombosis, ulceration, หรือ atherosclerotic plaque ซึ่งสามารถทำให้มี thrombosis ไปยังบริเวณอื่นอันอาจก่อให้เกิด pulmonary, cerebral, หรือ peripheral embolic infarcts ได้
3. ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด ซึ่งรวมถึงการได้รับยา anticoagulant ด้วย การนวตที่รุนแรงอาจทำให้เกิด echymosis หรือ hematoma ได้
4. บริเวณที่มีรอยโรคบนผิวหนังที่ยังไม่หายสนิท จะทำให้แผลแยกได้ และอาจมีการติดต่อกับเชื้อโรคผ่านทางน้ำเหลืองมาถึงตัวผู้นวตได้อีกด้วย
5. บริเวณที่มีการติดเชื้อ เพราะอาจจะทำให้มีการแพร่กระจายของเชื้อโรค
6. บริเวณที่มีการอักเสบ ซึ่งการนวตจะทำให้มีการอักเสบมากยิ่งขึ้น ทางแพทย์แผนไทยจะทดสอบโดยเอาปูนแดงทา หากบริเวณใดที่ไม่แห้งมีลักษณะเป็นเงาเยิ้ม แสดงว่าบริเวณนั้นมีการอักเสบ
7. กระดูกหักที่ยังติดไม่ดี การนวตแรงเกินไปอาจเป็นเหตุให้มีการหักซ้ำได้
8. บริเวณที่เป็นมะเร็ง เนื่องจากเซลล์มะเร็งอาจกระจายไปยังอวัยวะอื่นได้
9. บริเวณที่เปลี่ยนข้อต่อ ควรทำด้วยความระมัดระวัง และผู้นวตต้องรู้การเคลื่อนไหวในองศาที่จะทำได้เป็นอย่างดี
10. ผู้ป่วยที่ไม่ให้ความร่วมมือในการนวต
11. มีไข้มากกว่าหรือเท่ากับ 38.5 องศาเซลเซียส ในขณะที่จะนวต

อาการไม่พึงประสงค์หลังนวต

อาการที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นหลังนวตสามารถเกิดขึ้นได้จากสาเหตุทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ผู้ให้บริการที่ขาดความชำนาญ ไม่ได้รับการอบรมฝึกฝนมาในวิธีการนวตนั้นๆ ไม่ทราบแน่ชัดหรือไม่ได้ซักประวัติว่าผู้รับบริการมีอาการอื่นมาก่อนหรือไม่ ไม่ยอมลดน้ำหนักลงแม้ว่าผู้รับบริการจะแจ้งว่าเจ็บเกินทน ก็จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดผลแทรกซ้อน หรืออาการไม่พึงประสงค์หลังนวต สำหรับสาเหตุจากผู้รับบริการก็มาจากการที่ผู้รับบริการมีความวิตกกังวล ไม่ผ่อนคลายขณะนวต มานวตครั้งแรกและไม่ได้รับการบอกรายละเอียดขั้นตอนการนวตเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมขณะนวต เช่น หากมีอาการเจ็บเกินทน ควรรีบแจ้งผู้ให้บริการทันทีเพื่อลดแรงลง มีโรคหรือความผิดปกติอยู่โดยมิได้แจ้งผู้ให้บริการนวต ผู้รับบริการนั้นก็อาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับคือ

1. **ระดับไม่รุนแรง** อาการแทรกซ้อนระดับนี้เป็นอาการที่สามารถหายได้เองใน 2-3 วัน ไม่ต้องการการรักษาทางการแพทย์ที่ย่างยากมากนัก ผู้รับบริการสามารถดูแลตัวเองที่บ้านได้ ได้แก่ ก. การถูกกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติมากเกินไป เมื่อนวตบริเวณแนวกระดูกสันหลัง อาจมีอาการความดันต่ำลง ขนลุก เหงื่อแตก ซึ่งถ้าเป็นบริเวณคอก็อาจมีอาการ มึนศีรษะ หน้ามืด ศีรษะวิว ตาลาย ถ้าเป็นบริเวณเอวก็อาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือนได้ ข. อาการระบม หรือรู้สึกไม่สบายตามร่างกาย จากกล้ามเนื้ออักเสบเล็กน้อยเพราะลงแรงในการนวตมากเกินไป
2. **ระดับปานกลาง** ระดับนี้จะมีอาการเกิน 7 วัน แต่ไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาจได้รับการรักษาหรือแนะนำบางประการก็สามารถหาย เช่น ระบมจุดนวตเกิน 7 วัน

3. ระดับรุนแรง อาการแทรกซ้อนระดับนี้เป็นเหตุให้ผู้รับบริการเกิดความเจ็บป่วยถึงขั้นต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ มีรายงานถึงความพิการจนถึงเสียชีวิต แม้ว่าจะเกิดน้อยเพียง 1 ต่อ 1-1.5 ล้านคนก็ตาม ส่วนมากมักเกิดจากการที่มีการตัดกระดูกสันหลังร่วมด้วย ผลแทรกซ้อนดังกล่าว ได้แก่ อัมพาตจากโรคทางหลอดเลือดสมอง อัมพาตจากการบาดเจ็บไขสันหลัง รากประสาทไขสันหลังส่วนล่าง (แสบมั่ว) บาดเจ็บ หัวใจล้มเหลว และแม้แต่เสียชีวิตก็เคยมีรายงานในต่างประเทศ 36 ซึ่งมักเกิดจากเทคนิคไม่ถูกต้อง หรือวินิจฉัยผิด

ลำดับการนวดไทยรีดเส้น (Deep tissue)

ด้านหลัง

นวดหลัง วางแขนผู้ถูกนวดเป็นปีกไก่

ท่าเตรียม เปิดผ้า/เท้า/Apply oil.

1.ลูบน้ำมัน 3 แนว

2.EFR 3 ครั้ง

3.EFR เลข8 2 ครั้ง

ย้ายขึ้นไปอยู่ข้างบนศีรษะ

4.EFR ลงแขนเดินลง ซ้าย-ขวา 3 ครั้ง

5.ฝ่ามือทับไล่ซีกซ้ายลง 3 รอบ

เดินลงมาข้างล่าง

6.ฝ่ามือทับไล่ซีกซ้ายขึ้น 3 รอบ

7.ฝ่ามือสลับลงแขน 2 รอบ

เชื่อมท่าลากฝ่ามือขึ้นตามแขน

8.ศอกกดจุด 3 ครั้ง

9.ศอกวนสะบัก 3 ครั้ง

10.ศอกรีดหลังลงแขน กดฝ่ามือ กดสลักเพชร 3 รอบ

11.ศอกคู่

12.นิ้วโป่งรีดแนวกระดูกสันหลัง 2 ครั้ง

13.นิ้วโป่งวนสะบัก 5 ครั้ง

14.ฝ่ามือวนสะบัก 5 ครั้ง

15.ฝ่ามือวนสะบักเลข 8 3 ครั้ง

16.EFR 1 ครั้ง

ย้ายไปข้างบน

กลับไปทำอีกข้าง (ขวา ตั้งแต่ข้อ 4-12) ตอนนี้อยู่ข้างล่างด้านขวา

17.EFR 1 ครั้ง

ย้ายขึ้นไปข้างบน

18.EFR หัวไหล่ 2 ครั้ง

19.นิวโ่งกรีดสะบัก ทีละข้าง ข้างละ 5 รอบ

20.EFR หัวไหล่ 1 ครั้ง

21.ท่านกนางแอ่น 3 ครั้ง

22.ศอกคูรีดไหล่ 5 รอบ

23.ศอกเดี่ยวรีดไหล่ ทำทีละข้าง 5 ครั้ง

24.ศอกกวนสะบัก วนขึ้น ทำทีละข้าง 5 ครั้ง

25.ฝ่ามือวนสะบัก 5 ครั้ง

26.จับไหล่ 5 ครั้ง

27.EFR หัวไหล่ 1 รอบ

28.EFR หลัง 1 รอบ

29.EFR 3 ช่วงตัว 2 รอบ

ย้ายลงมาฝั่งซ้าย

30.โ่งกุดจุดหลัง 2 รอบ

31.โ่งรีดหลัง 2 รอบ

32.โ่งสปริง 2 รอบ

33.ประกบฝ่ามือพาดเดี่ยวฝั่งไกล-ใกล้ 2 รอบ

34.EFR 2 ครั้ง

35.ท่อนแขนยืดหลัง 3 ครั้ง

ปิดผ้า/ชั้นน้ำมัน

ขาด้านหลัง

ทำเตรียม เปิดผ้า/เทน้ำมัน/Apply oil

- 1.EFRมือ ทั้งขา 3 รอบ
2. โป้งรีดเส้นกลางฝ่าเท้า 5 ครั้ง
- 3.อุ้มมือวนฝ่าเท้า วนลึก-ตื้น 5 ครั้ง
- 4.มะเหงกวนฝ่าเท้า 5 ครั้ง
- 5.ประสานมือหนีบตาตุ่มวน 5 รอบ
- 6.ปลายนิ้ววนตาตุ่ม10 ครั้ง
- 7.EFR ท่อนแขน 3 รอบ
8. ใช้ท่อนแขนนวดขาท่อนล่าง นอก-กลาง-ใน 3 รอบ
9. EFR ท่อนแขน 1 รอบ
- 10.ฝ่ามือสลับ 3 ครั้ง
- 11.โป้งรีดเส้นกลางขา 2 รอบ
- 12.โป้งวนสปริง 2 รอบ
- 13.ฝ่ามือเลข8 2 รอบ
- 14.ท่อนแขนเลข8 2 รอบ
- 15.ใช้ท่อนแขนนวดขาท่อนบน นอก-กลาง-ใน 2 รอบ
16. มัดขวาง 2 รอบ
- 17.มะเหงก 2 รอบ
18. EFR มือ 3 รอบ
- 19.ท่อนแขนยึดขา 3 รอบ

ปิดผ้า/ซับน้ำมัน

ขาด้านหน้า

ทำเตรียม เปิดผ้า/เทน้ำมัน/Apply oil

- 1.EFR ขา 3 ครั้ง
- 2.โป้งรีดเส้นกลางฝ่าเท้า 5 ครั้ง
- 3.นวดหลังเท้า นวดนิ้วเท้า

- 4.ปลายนิ้ววนตาตุ่ม 10 ครั้ง
- 5.วี สลับ 2 รอบ
- 6.ท่อนแขนรัดขาท่อนล่าง นอก-กลาง-ใน 3 รอบ
- 7.ท่อนแขนรัดขาท่อนล่าง ใน-กลาง-นอก 3 รอบ
- 8.พัดคู่ 2 รอบ
- 9.EFR 1 ครั้ง
- 10.มัดขวางเฉพาะขาท่อนบน 2 รอบ
- 11.ท่อนแขนรัดขาท่อนบน นอก-กลาง-ใน 3 รอบ
- 12.EFR เฉพาะขาท่อนบน 3 รอบ
- 13.ประกบมือ โยงขาท่อนบน ใน/นอก 3 รอบ
- 14.ฝ่ามือสไลด์ลงข้าง โดยสลับขึ้นด้านใน-สลับออกด้านนอก 3 รอบ
- 15.EFR 1 รอบ
16. ท่อนแขนยึดขา 3 ครั้ง

ปิดผ้า/ซับน้ำมัน

แขน

ท่าเตรียม เปิดผ้า/เทน้ำมัน/Apply oil

- 1.EFR แขน 3 ครั้ง
- 2.ฝ่ามือลูบแขนด้านใน 3 ครั้ง
- 3.ฝ่ามือลูบแขนด้านนอก 3 ครั้ง
- 4.โป่งรัดแขนท่อนล่างขึ้นใน-ลงนอก 3 รอบ
- 5.โป่งรัดแขนท่อนล่างขึ้นนอก-ลงใน
- 6.นวดหลังมือ/นิ้วมือ/รัดฝ่ามือ/หมุนข้อมือ/กระดกขึ้น-ลง
- 7.EFR 1 ครั้ง
- 8.ปลายนิ้วยกสะบัก 3 จุด 2 รอบ
- 9.โอบหัวไหล่ 1 รอบ
- 10.EFRแขน 3 รอบ

ปิดผ้า /ซับน้ำมัน