

บทความปริทัศน์ (Review Article)

ศาสตร์ของทฤษฎี : อดีตสู่ปัจจุบัน

ธีรา อารีย์¹, ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร² และ เบญจ ป้องกันภัย²

The art and sciences of Tuina: From past to present

Teera Aree¹, Thananomwong Kritpet² and Ben Pongkanpai^{2*}¹ Huachiew Tradition Chinese Medicine Clinic, Bangkok Province 10100, Thailand² Area of Health Promotion, Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand

* Correspondence author, E-mail: Ben.Po@chula.ac.th

Health Science, Science and Technology Reviews. 2025;18(2):73-86.

Received: 21 May 2025; Revised: 25 August 2025; Accepted: 29 August 2025

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) เป็นอีกศาสตร์ที่มีผู้ให้ความสนใจ และเป็นอีกทางเลือกในการเข้ารับการรักษา เป็นการรักษาแบบศาสตร์ภูมิปัญญาตะวันออกมีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และเป็นการรักษาแบบองค์รวม หนึ่งในศาสตร์ของแพทย์แผนจีนที่ใช้ในการรักษาโรคตั้งแต่สมัยโบราณคือศาสตร์ทฤษฎี ซึ่งได้รับการพัฒนาองค์ความรู้มาอย่างต่อเนื่อง นับเป็นเวลาหลายพันปีโดยมีหลักฐานปรากฏอยู่ในตำรา “หวงตี้เน่ยจิง” เป็นตำราการแพทย์แผนจีนเล่มแรก ที่รวมเล่มสมบูรณ์ในสมัยราชวงศ์ฉินและราชวงศ์ฮั่น มีการใช้นวดจีนทฤษฎีรักษาโรคทั้งทางด้านอายุรกรรม สูติรีเวช กุมารเวช กระดูกและข้อ เป็นต้น ในขณะเดียวกันก็มีการศึกษาวิจัยในการนำศาสตร์ทฤษฎีไปปรับใช้กับการแพทย์แขนงอื่นๆ รวมทั้งมีการเรียบเรียงตำราวิชาการทฤษฎีตามองค์ความรู้ใหม่ที่ได้มาจากการปฏิบัติบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางขึ้น โดยมีข้อดีคือ มีปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียง ซึ่งในปัจจุบันศาสตร์ทฤษฎี จึงเป็นการรักษาทางเลือกที่นิยม เนื่องจากการรักษาที่มีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูร่างกาย โดยช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวด และส่งเสริมสุขภาพ และยังได้รับการยอมรับจากองค์การอนามัยโลกว่ามีประสิทธิผลในการดูแลรักษาโรคได้

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้ของทฤษฎี โดยครอบคลุม 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ประวัติและพัฒนาการของทฤษฎี หลักการและกระบวนการนวดทฤษฎี ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี การเตรียมตัวก่อนนวดทฤษฎี และหัตถบำบัดทฤษฎีพื้นฐาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นทั้งมิติทางประวัติศาสตร์ หลักการเชิงทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติทางคลินิกอย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: ทฤษฎี, การแพทย์แผนจีน, การนวดจีนทฤษฎี, ทฤษฎีรักษาโรค¹ คลินิกการประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10100 ประเทศไทย² แผนกวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10330 ประเทศไทย

Abstract

Recently, alternative medicine was interested in its sciences, one of alternative therapy using the concept of patient center, and it was also holistic care. Chinese Tuina Massage has been one of the sciences on traditional Chinese medicine since the ancient era. The explicit knowledge of Chinese Tuina Massage has been developed continually has been around for a very long time, as evidenced by the scriptures “Huangdi Neijing”, the first traditional Chinese medicine textbook completely edited in Qin and Han Dynasty. Chinese Tuina Massage has been used to heal the disease in Ayurveda, Obstetrics & Gynecology, Pediatrics, Orthopedics etc. Additionally, there were investigations to apply Tui Na massage used in other areas of medicine including textbook of Chinese Tuina Massage was edited as considering the new information generated by treating various illnesses. The advantages were safety and disappearing of any side effects. Currently, Tuina is a popular alternative treatment as it restores balance to the body. It helps regulate the circulatory, nervous and muscular systems, relieves pain and promotes general health. It is also recognized by the World Health Organization for its effectiveness in treating disease.

This article aims to provide a comprehensive analysis of the knowledge surrounding Tuina. Five key areas are covered: its history and development, underlying principles and practices, relevant theoretical frameworks, preparation for massage, and fundamental Tuina techniques. The discussion highlights the historical context, the theoretical foundations, and the systematic application of Tuina therapy in clinical practice.

Keywords: Tuina, Traditional Chinese medicine, Chinese Tuina massage, Tuina therapy

บทนำ

การแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) เป็นอีกศาสตร์ที่มีผู้ให้ความสนใจและยอมรับมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะการรักษาแบบศาสตร์ภูมิปัญญาตะวันออกที่มีประวัติศาสตร์มายาวนานนับพันปี โดยการรักษาผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และเป็นการรักษาแบบองค์รวม ซึ่งวิวัฒนาการของศาสตร์การรักษาแบบภูมิปัญญาตะวันออกที่พบได้มากคือการแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ดั้งเดิมอินเดีย (อายุรเวท) ซึ่งก็มีวิธีการดูแลสุขภาพมากมายหลายวิธี ได้แก่ การนวด การใช้อาหารและสมุนไพร การออกกำลังกาย การอบยา และการฝังเข็ม[1] โดยศาสตร์การนวดในแต่ละประเทศมีจุดเด่นที่แตกต่างกันออกไป แต่การนวดทุกแบบต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือต้องการช่วยให้ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บป่วยให้สามารถดำรงชีวิตโดยปราศจากความทุกข์และความเจ็บปวด ศาสตร์การนวดมีประวัติศาสตร์สืบทอดองค์ความรู้สืบทอดกันมานานนับหลายพันปี

ประเทศจีนมีศาสตร์การนวดจีนทุยหนา (Chinese Tuina Massage) ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งของการรักษาแบบแพทย์แผนจีนเป็นศาสตร์การแพทย์ที่พัฒนามาจากประสบการณ์การรักษาที่สะสมกันมานานเป็นระยะเวลาหลายพันปี ทุยหนา เป็นการบำบัดรักษาที่ใช้มือในการรักษาบริเวณที่มีอาการปวดโดยตรง หรือรักษาผ่านเส้นลมปราณเพื่อบรรเทาอาการปวดและการบาดเจ็บ[2] โดยการนวดทุยหนาจะมีหัตถบำบัดท่าทางที่หลากหลายกระทำลงในตำแหน่งบริเวณจุดเส้นลมปราณบนร่างกาย โดยใช้มือสร้างเทคนิคต่างๆ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบสรีระและพลังงาน เพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือดและลมปราณ ฟันฟูและเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย การนวดทุยหนา เป็นหัตถบำบัดที่สำคัญของศาสตร์การแพทย์แผนจีน โดยสามารถทำหัตถบำบัดเพียงอย่างเดียว หรือสามารถทำร่วมกับเทคนิคอื่นๆของการแพทย์แผนจีนเพื่อผลของการรักษาที่ดีกว่าในการบำบัดโรคบางชนิดเมื่อเทียบกับแพทย์ตะวันตก[3] การนวดทุยหนา เป็นการนวดด้วยมือ (Manual Massage) ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายมากที่สุดในการกายภาพบำบัด เพื่อการบำบัด

ถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคและอาการบาดเจ็บต่างๆ มากมาย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ การนวดบำบัดแบบดั้งเดิม การระบายน้ำเหลือง และการนวดกดจุดสะท้อน โดยการนวดมีผลต่อกลไกการเปลี่ยนแปลงโดยตรงของกล้ามเนื้อ โดยช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มการไหลเวียนของน้ำเหลืองและเลือดดำ กระตุ้นให้เกิดการขยายของหลอดเลือดแดงขนาดเล็กและเส้นเลือดฝอยในเนื้อเยื่อ เพิ่มอัตราการเผาผลาญในบริเวณที่ถูกนวด ช่วยกำจัดของเสียจากกระบวนการเผาผลาญ และลดอาการบวมและการสะสมของเสียบริเวณเนื้อเยื่อ[4]

แม้ศาสตร์การนวดทุยหน่าจะได้รับการใช้ในทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง และมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาประสิทธิผลด้านการบำบัดอาการปวดและส่งเสริมสุขภาพ แต่ปัจจุบันยังขาดการทบทวนองค์ความรู้เชิงระบบที่เชื่อมโยงตั้งแต่รากฐานทางทฤษฎีไปจนถึงการปฏิบัติในบริบทร่วมสมัยอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ยังขาดการวิเคราะห์เปรียบเทียบเทคนิคและรูปแบบหัตถบำบัดต่างๆ ของทุยหน่า เทคนิคที่เหมาะสม และวิธีการเตรียมตัวก่อนการนวด ผู้เขียนจึงดำเนินการศึกษางานวิจัยนี้เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านทุยหน่า ครอบคลุม 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ประวัติและพัฒนาการของทุยหน่า หลักการและกระบวนการนวดทุยหน่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทุยหน่า การเตรียมตัวก่อนนวดทุยหน่า และหัตถบำบัดทุยหน่าพื้นฐาน เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญ ประสิทธิภาพ และแนวทางการประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน ตลอดจนเพิ่มเติมช่องว่างของความรู้ที่ยังไม่ถูกศึกษาในวรรณกรรมปัจจุบัน

ประวัติและการพัฒนาของการนวดทุยหน่า (History and Development)

ทุยหน่ามีกำเนิดมาตั้งแต่ครั้งจีนโบราณ ในสมัยราชวงศ์ฉิน-ฮั่น (ราว 2,200 ปี ก่อนคริสตกาล) มีตำราบันทึกเกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ด้วยการรักษานวดทุยหน่าและการออกกำลังกายแบบซิงกั ไว๋ ในตำราการแพทย์แผนจีนหวงตี้เน่ยจิง และหลักการเหล่านี้ถูกนำมาใช้ต่อเนื่องตั่งแต่นั้นมา ในปี ค.ศ. 518-907 สมัยราชวงศ์ถัง การนวดทุยหน่าได้รับการยอมรับมากขึ้นทางโรงเรียนแพทย์ของพระราชสำนักได้ให้การบำบัดด้วยการนวดแบบทุยหนามารวมไว้ในหลักสูตร และมีการจัดตั้งแผนกและมีแพทย์เฉพาะทางขึ้น ซึ่งให้บริการเฉพาะแก่จักรพรรดิ ขุนนาง และเจ้าหน้าที่ราชการ ทุยหน่าได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงปี ค.ศ. 960–1368 และมีการเขียนหนังสือเล่มที่สองที่มีคำแนะนำ เทคนิค เครื่องมือ และการรักษาโดยการตึงร่างกายอย่างครบถ้วน ต่อมาช่วงปี ค.ศ. 1368–1911 ถือเป็นยุคสูงสุดของการพัฒนาทุยหน่า ปัจจุบันทุยหน่าเป็นศาสตร์ที่มีการประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศจีนที่เกือบทุกครอบครัวต่างใช้เทคนิคนี้[5] ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1974 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ยอมรับให้การแพทย์แผนจีนเป็นแขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มีสถานะเท่าเทียมกันกับการแพทย์แบบตะวันตก[3] และในปี ค.ศ. 1956 มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนในประเทศจีน ได้มีการจัดตั้งคณะทุยหน่าและแผนกนวดทุยหน่าขึ้นเป็นครั้งแรก จวบจนปัจจุบันรัฐบาลจีนมีนโยบายสนับสนุนการแพทย์แผนจีน ทำให้ทุยหน่าได้รับการสนับสนุนและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการนำศาสตร์ทุยหน่าไปประยุกต์กับศาสตร์การแพทย์แขนงอื่นๆ ทำให้สามารถรักษาโรคได้กว้างขวางมากขึ้น[6] เช่นการบาดเจ็บบริเวณกลางดุกสันหลัง ก็นำความรู้จากการตรวจเอกซเรย์ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้ได้ผลการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องและแม่นยำ ในการรักษาโรคกระดูกสันหลังด้วยวิธีนวดทุยหน่า

หลักการและกระบวนการนวดทุยหนา (Principle and practices)

ทุยหนา เป็นการนวดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนโดยใช้หลักทฤษฎีการแพทย์แผนจีนในการทำหัตถบำบัด กัด คลึง ถู บีบ ดัด กลิ้ง ตีและอื่นๆ บนบริเวณที่ปวดเจ็บหรือจุดต่าง ๆ ของเส้นลมปราณบนร่างกายเพื่อใช้ในการรักษา หรือป้องกันโรค คำว่า “ทุย” หมายถึง “ผลึก” ส่วน “หนา” หมายถึง “หยิบ ดึง” ซึ่งทุยหนาจะใช้หัตถบำบัดสร้างเทคนิค ต่างๆ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบสรีรวิทยาและพลังงานของร่างกาย ทุยหนามีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูการไหลเวียนของ พลังงานและการไหลเวียนเลือดในบริเวณที่ได้รับความกระทบกระเทือนด้วยการขัดสิ่งกีดขวางอุดตัน โดยการใช้ เทคนิคต่างๆ เพื่อลดหรือเพิ่มพลังงานที่มีอยู่ในบริเวณนั้นให้เกิดความสมดุล ทุยหนายังมีประสิทธิภาพในด้านสรีรวิทยา อื่นๆ ด้วย เช่น ระบบประสาท การไหลเวียนเลือด การหายใจ การย่อยอาหาร ระบบน้ำเหลือง ระบบกล้ามเนื้อและโครง กระดูก เป็นต้น[7] ทุยหนา แบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) ทุยหนาแบบพื้นฐาน (Tuina) เป็นการช่วยเพิ่มการ ไหลเวียนของเลือด ช่วยส่งเสริมการทำงานของพลังงานภายใน (Qi) ที่เกี่ยวข้องกับบริเวณนั้นๆ ผ่านการปรับสมดุลของ จุดที่มีความผิดปกติในร่างกาย ลดอาการปวดขัดจัดการคั่งของเลือด และระงับอาการปวด 2) เทคนิคทุยหนา (Tuina Manipulation) เป็นรูปแบบที่ได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยรวมถึงเทคนิคต่างๆ เช่น การนวดคลึง, การกลิ้ง, การกัด, การดัด การผ่อนคลายบริเวณที่ได้รับผลกระทบหรือเจ็บป่วย สามารถปรับโครงสร้างของเส้นเอ็นและ กระดูกที่อยู่ติดจากตำแหน่งปกติให้เข้าสู่สภาพปกติได้ และ 3) การนวดจีนทุยหนา (Chinese Tuina Massage) เป็น การผสมผสานระหว่างการจัดการด้วยเทคนิคทุยหนาและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Mobilization) เป็นการเคลื่อนไหวที่ ผู้ป่วยไม่ได้ออกแรง (Passive movement) สามารถทำให้ภาวะยึดติดของข้อต่อผ่อนคลายลง เป็นการเพิ่มพิสัยการ เคลื่อนไหวของข้อต่อ ปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะภายใน เสริมความสามารถในการป้องกันโรค[8]

หากพิจารณาที่มาและความหมายของทุยหนา พบว่า ทุยหนา (Tuina) เป็นศัพท์ภาษาจีน (推拿, tuīnā) หมายถึง การใช้มือผลึก และบีบ/จับ ซึ่งเป็นศาสตร์แพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine, TCM) ที่ใช้มือใน การกัด ดัน บีบ คลึง จับหรือดัดข้อต่อ เพื่อปรับสมดุลพลังงานในร่างกายและรักษาความผิดปกติทางกาย [9] และจาก การสำรวจบทความวิชาการและวิจัยในฐานข้อมูลของ PubMed Scopus WHO และ CNKI ใช้คำว่า Tuina เป็น มาตรฐานสากลทางวิชาการ

ทุยหนา สามารถกระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือด ทะลวงเส้นลมปราณ โดยคำว่า “ชี” หมายถึง สารพื้นฐานที่ประกอบขึ้นเป็นโครงสร้างของมนุษย์และก่อให้เกิดเป็นพลังขับเคลื่อนของชีวิต[10] ส่วน “เส้นลมปราณ” เป็นระบบที่เชื่อมโยงทั่วทั้งร่างกาย ทั้งอวัยวะภายในไปจนถึงผิวหนังนอก เป็นทางเดินของชีและเลือด หน้าที่ของเส้น ลมปราณคือ ไหลเวียนชีและเลือด บำรุงพลังหยินหยาง หล่อเลี้ยงเส้นเอ็นและกระดูก ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ เมื่อชีและเลือดทำงานไม่ประสานกัน จึงเป็นปัจจัยที่ก่อโรครายนอกทำให้เกิดเส้น ลมปราณอุดตัน เมื่อการไหลเวียนติดขัดจึงก่อให้เกิดอาการปวด หัตถบำบัดนวดทุยหนามีการกระตุ้นจุดฝังเข็มและเส้น ลมปราณต่างๆ ทำให้สามารถทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียนของชีและเลือด ขจัดความเย็นระงับอาการปวด บำรุงและจัดเส้นเอ็นให้เข้าที่ หล่อลื่นข้อต่อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อต่อเป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ชีและเลือดที่ทำงานประสานกัน ความสมดุลของพลังหยิน (เย็น) และหยาง (ร้อน) มีส่วนสำคัญที่ทำให้เส้นเอ็นและ กระดูกแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวสะดวก ทุยหนาสามารถบำรุงและจัดเส้นเอ็นให้เข้าที่ หล่อลื่นข้อต่อ ในทฤษฎี การแพทย์แผนจีน การเกิดโรคต่างๆ เกิดจากการที่เจ็งชี่อ่อนแอ (เจ็งชี่ จะช่วยให้อวัยวะทำงานเป็นปกติ ปกป้องและ ฟื้นฟูร่างกาย) ไม่สามารถต่อสู้กับปัจจัยก่อโรคได้ ปัจจัยก่อให้เกิดโรคจึงเข้าสู่ภายในร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ การทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับเจ็งชี่ อวัยวะต้นและกลางมีหน้าที่ในการสร้างชีและเลือด ดูดซึมและขจัดของเสีย เมื่อการทำงานของอวัยวะภายในเสียสมดุลหรืออ่อนแอ จะส่งผลให้เจ็งชี่อ่อนแอต่อการเกิด โรคต่างๆ [11] การทำหัตถบำบัดนวดทุยหนานจุดฝังเข็มและเส้นลมปราณสามารถปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะ ภายใน กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้

ทุยหนามีผลต่อการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด โดยช่วยขยายหลอดเลือด ช่วยในการฟื้นฟูการทำงานของหลอดเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลดความหนืดของเลือด นอกจากนี้ทุยหนามีผลต่อระบบทางเดินอาหาร โดยการนวดบริเวณช่องท้องจะช่วยควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อในระบบย่อยอาหาร ส่งผลให้มีการทำงานของระบบย่อยอาหารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และมีผลต่อระบบขับถ่าย ทุยหนาส่งเสริมการกระตุ้นการหดตัวของหูดและส่งเสริมการขับปัสสาวะ รวมถึงทุยหนามีผลกระทบต่อระบบต่อมไร้ท่อ โดยสามารถส่งเสริมการหลั่งอินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน รวมทั้งสามารถช่วยปรับสมดุลของระบบฮอร์โมนและบรรเทาอาการของความผิดปกติทางประจำเดือน และทุยหนามีประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดหลังการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ช่วยฟื้นฟูบาดแผลจากการบาดเจ็บ และแก้ไขภาวะเส้นเอ็นยึดติด โดยผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาเกิดจากทุยหนาเป็นการใช้แรงภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นเส้นลมปราณและเปลี่ยนแปลงและฟื้นฟูการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้ดีขึ้นตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน [3,12] อย่างไรก็ตามการทำหัตถบำบัดนวดทุยหนาให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ ระยะเวลาที่เหมาะสมต่อตำแหน่งและอาการของโรค มีกำลังที่เพียงพอสามารถควบคุมแรงตามต้องการได้อย่างอิสระ มีน้ำหนักและความสม่ำเสมอต่อเนื่อง มีความนุ่มนวลไม่ออกแรงกระชากในการนวด จะสามารถทะลุลงชั้นกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทุยหนา

ทฤษฎีเส้นลมปราณ (Meridian)

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่ใช้ทฤษฎีเส้นลมปราณ (Meridian) กล่าวถึงหน้าที่ทางสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางพยาธิวิทยา และความสัมพันธ์กับอวัยวะภายใน ระบบเส้นลมปราณเป็นระบบโครงข่ายที่ทำหน้าที่ขนส่งลมปราณและเลือดให้มีการไหลเวียนเชื่อมโยงขึ้นลง และเข้าออก ระหว่างอวัยวะภายในและเนื้อเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกายโดยระบบเส้นลมปราณจะประกอบด้วยเส้นลมปราณหลัก 12 เส้น และเส้นลมปราณพิเศษ 8 เส้น และแขนงย่อยของเส้นลมปราณเหล่านี้ จะมีจุดฝังเข็มซึ่งจุดเหล่านี้จะมีคุณสมบัติที่ใช้เพื่อปรับความผิดปกติของเส้นลมปราณ และมีคุณสมบัติพิเศษที่จะช่วยในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วย ตามหลักการทางแพทย์แผนจีนอาการปวดจะมีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกในร่างกาย เรียกว่ากลุ่มอาการปี้เจิ้ง ซึ่งมีสาเหตุจาก ลม ความเย็น ความชื้น เลือดคั่ง ชีและเลือดพร่อง มากระทำต่อเส้นลมปราณ ทำให้เลือดไหลเวียนได้ช้าลง เกิดภาวะเลือดคั่งและชี่ติดขัด รมกวนการไหลเวียนของชี่และเลือดหรือไม่สามารถนำชี่และเลือดไปหล่อเลี้ยงบริเวณต่างๆ ของร่างกายได้จนเกิดอาการปวด ชีหรือลมปราณในความหมายของแพทย์แผนจีนหมายถึง พลังงานสารที่เล็กที่สุดในร่างกาย มีการเคลื่อนไหวขึ้นบนลงล่างตลอดเวลา ขับเคลื่อนและควบคุมการทำงานของร่างกาย เมื่อการเคลื่อนไหวของชี่สิ้นสุด ชีวิตสิ้นสุดด้วย ซึ่งทุยหนาสถาพรักษาอาการปวดได้โดยการนวดเพื่อสลายจุดกดเจ็บ ในคัมภีร์แพทย์จีนโบราณ ชูเวิน จู๋ท่งลุ่น ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อความเย็นจากภายนอกเข้ามาระทบเส้นลมปราณ ชี และเลือดติดขัดมักทำให้เกิดอาการปวด เมื่อได้กดและคลึงบริเวณที่ปวดจนอุ่นอาการปวดจะเริ่มหายไป หมายความว่า ทุยหนาที่นวดไปตามเส้นลมปราณและจุดฝังเข็ม หรือบริเวณที่เกิดโรคนั้นๆ จะสามารถทะลุลงเส้นลมปราณ ปรับการไหลเวียนของชี่และเลือดให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น เมื่อเลือดลมไหลเวียนดีอาการปวดจะทุเลาหรือหายไป ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกลไกปวดของเมลแซคและวอลล์[13] ในการส่งสัญญาณประสาทไปยังสมองส่วนกลางโดยผ่านการทำหัตถบำบัดต่างๆ

ทฤษฎีควบคุมประตูความปวด (Gate control theory)

ทฤษฎีควบคุมประตูความปวด (Gate control theory) เมลแซคและวอลล์[13] ได้อธิบายการเกิดความปวดโดยการถ่ายทอดสัญญาณต่างๆ ดังนี้ กลไกการลดปวดแบบเปิดประตู (Open gate) เป็นกลไกการลดปวดที่ผ่านสมองส่วนกลาง (Midbrain) โดยจะได้รับการกระตุ้นจาก เส้นใยประสาทเล็กซึ่งเป็นสื่อสัญญาณประสาทที่รับความรู้สึกการปวดต่างๆ เข้าสู่ไขสันหลัง จากนั้นไขสันหลังจะมีการกระจายสัญญาณไปยังสมอง สมองเป็นศูนย์บัญชาการทำให้รู้ว่าตำแหน่งนี้มีอาการปวด จากนั้นร่างกายจะหลั่งสารโอปิออยด์ (Opioids) เป็นสารลดปวดในร่างกาย (คล้ายสารฝิ่น) จากสมองส่วนทาลามัส (Thalamus) เพื่อยับยั้งอาการปวดบริเวณนั้น ซึ่งจะเป็นกลไกลดปวดโดยธรรมชาติ การทำให้เกิดการหลั่งโอปิออยด์ ในการลดความปวดจะต้องใช้เทคนิคการกระตุ้นแบบความถี่ต่ำและความหนักสูง (Low frequency high intensity stimulation) คือมีการกระตุ้นแรงๆ แต่มีความถี่น้อย ซึ่งเป็นวิธีที่จะกระตุ้นการหลั่งโอปิออยด์ของร่างกาย เป็นสารลดปวดในธรรมชาติ ทูยหนาสามารถประยุกต์ใช้การกระตุ้นโอปิออยด์ ได้จากการคลำเจาะจุดกดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจากนั้นก็ใช้ทำนวดทุยหนา เช่นท่ากด ท่าเค้น ท่าดีด ประมาณ 3-5 วินาทีแล้วปล่อยและทำซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง ก็จะเป็นการกระตุ้นโอปิออยด์ของร่างกายได้ กลไกลดปวดแบบ ปิดประตู (Closed gate) เป็นกลไกโดยจะผ่านเส้นใยประสาทขนาดใหญ่ ซึ่งสื่อสัญญาณประสาทจะรับสัญญาณโดยการสัมผัส การกด การลูบ แล้วจะส่งกระแสประสาทมายัง ไขสันหลังและถูกส่งกลับไป ซึ่งกระบวนการลดปวดนี้จะไม่ผ่านสมอง จะไม่มีการหลั่งโอปิออยด์ แต่จะใช้เทคนิคการกระตุ้นแบบความถี่สูง และมีน้ำหนักเบา (High frequency and low intensity stimulation) คือมีการกระตุ้นเบาๆ แต่มีความถี่มาก จะทำให้เกิดอาการชา ซึ่งสามารถทำให้ลดปวดได้ ทูยหนาสามารถประยุกต์โดยใช้ทำนวดทุยหนา เช่นท่าถู ท่าลูบ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการชา พร้อมทั้งสามารถลดปวดได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้การถูน้นยังสามารถทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าทูยหนาสสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับทฤษฎีควบคุมประตูความปวดทั้งแบบปิดประตู และเปิดประตู โดยทูยหนาจะช่วยลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่มีการฉีกขาด ลดอาการบวม ลดการหดเกร็งเป็นก้อน และลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่เกิดจากการใช้ซ้ำๆ

การเตรียมตัวก่อนการนวดทุยหนา

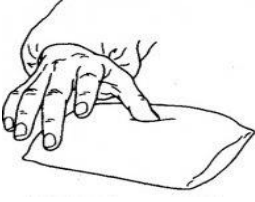
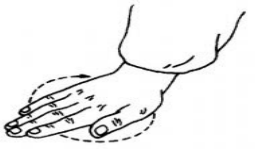
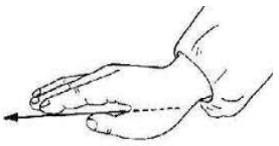
ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการนวดทุยหนา มีดังนี้ 1) ควรพักผ่อนให้เพียงพอ 2) ไม่เหนียวล้าหรืออ่อนเพลีย 3) ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อความสะดวกผ่อนคลายขณะทำการนวด 4) ควรรับประทานอาหารก่อนเข้ารับการนวดทุยหนาน้อยๆ 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง 5) หากมีโรคประจำตัว หรือรับประทานยาแผนปัจจุบันเป็นประจำ ควรแจ้งแพทย์ก่อนนวดทุยหนาทุกครั้ง และ 6) ผู้ที่ควรงดเว้นการนวดทุยหนา หรือผู้ที่เป็โรค ดังนี้ โรคเมเร็ง โรคผิวหนังบางชนิด หญิงตั้งครรภ์ วัณโรค และผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือดบางชนิด [8]

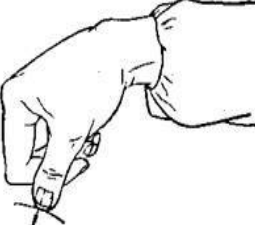
หลังการนวดทุยหนา ผู้รับบริการบางรายอาจพบอาการไม่พึงประสงค์ชั่วคราว เช่น อาการปวดตึงหรือแสบผิวเล็กน้อยซึ่งมักเกิดกับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการนวด อาการดังกล่าวเกิดจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเล็กน้อยและจะค่อยๆ ดีขึ้น ผู้เข้ารับบริการควรดื่มน้ำมากๆ หรือหากมีอาการมากให้ใช้ยาแก้ปวด บางรายอาจรู้สึกหน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับภาวะอ่อนเพลีย น้ำตาลในเลือดต่ำ หรือความกังวลก่อนเข้ารับการรักษา ควรมีการพักผ่อนที่เพียงพอหรือดื่มน้ำหวานจะสามารถช่วยให้อาการทุเลาได้ นอกจากนี้ อาจพบรอยฟกช้ำในผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดหรือมีภาวะโลหิตจาง ซึ่งสามารถหายได้เองตามธรรมชาติ ผู้ที่ร่างกายอ่อนแออาจมีไข้หรือรู้สึกอ่อนเพลีย ควรดื่มน้ำมากๆ หรือทานยาลดไข้เพื่อช่วยบรรเทาอาการ และผู้ที่นอนคว่ำเป็นเวลานานอาจมีอาการเวียนศีรษะเล็กน้อย ซึ่งจะค่อยๆ หายไปภายใน 10-15 นาที ทั้งหมดนี้เป็นอาการที่สามารถจัดการได้แล้วจะลดลงเมื่อร่างกายปรับตัวต่อการรักษาในครั้งถัดไป [7]

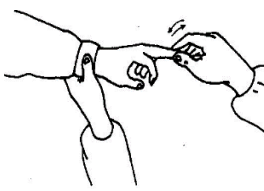
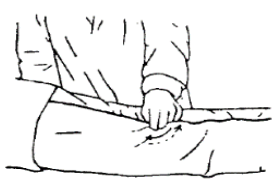
หัตถบำบัดทำนวดทุยหนาพื้นฐาน

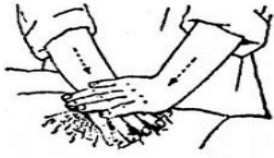
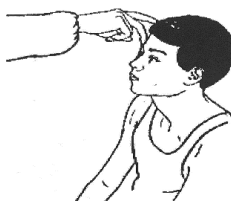
หัตถบำบัดทำนวดทุยหนาพื้นฐาน ประกอบด้วย 24 ท่า ซึ่งแต่ละหัตถบำบัดจะมีท่าทาง สรรพคุณ และวิธีนวดแตกต่างกัน โดยการเลือกท่าในการนวดให้เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับตำแหน่งอวัยวะและโรคที่ต้องการรักษา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ทำนวดทุยหนาพื้นฐาน 24 ท่า[14]

ลำดับ	ชื่อท่า	ตำแหน่งที่ นวด	สรรพคุณ	วิธีนวด	ภาพประกอบ
1.	ท่ากลิ้ง หรือ ท่ากุนฝ่า (滚法)	คอ ลำตัว รยางค์ แขนขา	คลาย กล้ามเนื้อ ระงับอาการ ปวด	ใช้หลังมือด้านนิ้วก้อย หรือป้อม กระดูกข้อต่อฝ่ามือกับนิ้วมือกลิ้ง หรือพลิกไป-กลับไล่ไปบนส่วน ที่นวด	
2.	ท่าดันปลาย นิ้ว หรือท่าอิ จือซานทุยฝ่า (一指禅 推法)	ศีรษะ คอ ช่วงอกและ ช่วงท้อง	ให้ความ อบอุ่น บำรุง และช่วยให้ เลือดและ ชีหมุนเวียน	ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไป ตำแหน่งที่นวด ใช้ข้อต่อข้อมือ พลิกกลับ-ไปมา เพื่อให้แรงผ่าน ตามนิ้วหัวแม่มือลงไปตำแหน่ง ที่นวดรักษา	
3.	ท่านวดคลึง หรือท่าโหว ฝ่า (揉法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	คลาย กล้ามเนื้อ ระงับอาการ ปวด	โดยใช้เนื้อมือด้านหัวแม่มือ หรือนิ้วด้านฝ่ามือกดนวดและ บิดเป็นวงอย่างช้าๆ และนุ่มนวล ตรงจุดฝังเข็มหรือส่วนที่นวด	
4.	ท่าลูบ หรือ ท่าหมอฝ่า (摩法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	ให้ความอบอุ่น บำรุง และช่วย ให้เลือดและ ชีหมุนเวียน	ใช้ปลายนิ้วด้านฝ่ามือ หรือ ฝ่ามือ ลูบถูวนเป็นวงด้วย จังหวะสม่ำเสมอบนส่วนที่นวด	
5.	ท่าดัน หรือ ท่าทุยฝ่า (推法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	ให้ความ อบอุ่น บำรุง และช่วยให้ เลือดและ ชีหมุนเวียน	ใช้นิ้วมือ ฝ่ามือ หรือส่วนอื่นของ ร่างกายผู้นวด ออกแรงดันราบ ไปตามผิวหนังบนส่วนที่นวด ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ได้แก่ ดันขึ้น ดันลง ดันไป ข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย ทางขวา อาจดันเป็นแนวตรง หรือแนวโค้งตามส่วนของ ร่างกายที่นวด การดันจะออก แรงดันไปในทิศทางเดียวซ้ำๆ โดยตอนถอยกลับจะไม่ออกแรง	

ลำดับ	ชื่อท่า	ตำแหน่งที่ หนด	สรรพคุณ	วิธีหนด	ภาพประกอบ
6.	ท่าถู หรือ ท่าซาฝ่า (擦法)	ลำตัว รยางค์ แขนขา	ให้ความ อบอุ่น บำรุง และช่วยให้ เลือดและชี วมุนเวียน	ใช้นิ้วมือ หรือสันมือถู ออกแรงถู ราบไป-มาไปบนตำแหน่งที่หนด อย่างรวดเร็วเป็นแนวเส้นตรง เพื่อให้แรงถุนั้นเกิดความร้อน	
7.	ท่าบ้น หรือ ท่าซัวฝ่า. (搓法)	รยางค์ แขนขา	คลายเส้น หล่อลื่นข้อต่อ	ใช้ฝ่ามือประกบแขนหรือขาที่ หนด แล้วดันฝ่ามือไปกลับในทิศ ทางตรงข้ามกันซ้ำๆ อย่าง รวดเร็ว หรือใช้การบ้นไป-มา โดยนิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้	
8.	ท่าเช็ด หรือ ท่าโหมวฝ่า (抹法)	ใบหน้า ลำตัว	ให้ความ อบอุ่น บำรุง และ ช่วยให้เลือด และชี วมุนเวียน	ใช้ส่วนของลายนิ้วมือของ นิ้วหัวแม่มือข้างหนึ่งหรือทั้งสอง ข้าง วางบนตำแหน่งที่ต้องการ รักษา นวดบน-ล่าง หรือแนว ซ้าย-ขวาสลับกันไปมา และ เคลื่อนไหวยู่ในแนวเส้นตรง หรือแนวโค้ง	
9.	ท่ากด หรือ ท่าอันฝ่า (按法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	บำรุง และ ปรับ โครงสร้าง ร่างกาย	ใช้นิ้วหรือสันมือออกแรงไป บริเวณผิวภายนอก ค่อยๆ ออก แรงกดลงไป ท่ากด ออกแรง มากแต่จะรู้สึกสบาย มักใช้ท่านี้ ร่วมกับท่าโหรวฝ่า(ท่านวดคลึง)	
10.	ท่าจิก หรือ ท่าเตียนฝ่า (点法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	ช่วยให้เลือด และชี วมุนเวียน ระงับอาการ ปวด	ใช้ปลายนิ้วหรือข้อต่อต่างๆ กดลงไปบนตำแหน่งที่จะรักษา เช่น ใช้ท่าปลายนิ้ว ท่าอนิ้ว และท่าข้อศอก นอกจากนี้ยัง สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยในการ ทำหัตถบำบัด เช่นไม้กด ทำนี้ ออกแรงน้อยมีแรงกระตุ้น เวลา ทำหัตถบำบัดจะช่วยเบาแรงใน การหนด	

ลำดับ	ชื่อท่า	ตำแหน่งที่ หนด	สรรพคุณ	วิธีหนด	ภาพประกอบ
11.	ท่าหยิบ หรือ ท่าเนียฝ่า (捏法)	คอ ลำตัว รยางค์ แขนขา	คลาย กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น	ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วมืออีก 4 นิ้ว บีบส่วนที่ต้องการหนดขึ้นมา แล้วปล่อย	
12.	ท่าจับบีบ หรือท่าหนา ฝ่า (拿法)	คอ ลำตัว รยางค์ แขนขา	คลาย กล้ามเนื้อ ระงับอาการ ปวด	ใช้มือจับส่วนที่หนดถึงขึ้นแล้ว หนด และบีบไปพร้อมๆ กันโดย การจับจะใช้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้าน หนึ่ง และสี่นิ้วที่เหลืออยู่อีกด้าน หนึ่งออกแรงจับถึงและบีบไป พร้อมกัน	
13.	ท่าบิด หรือ ท่าเหียนฝ่า (捻法)	นิ้วมือ	ช่วยให้เลือด และชี หมุนเวียน คลายเส้นเอ็น	ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือหนด บริเวณนิ้วมือผู้ป่วย โดยหยิบ คลึง บิดนิ้ว	
14.	ท่าตบ หรือ ท่าพายฝ่า (拍法)	ลำตัว รยางค์ แขนขา	กระตุ้นการ ไหลเวียนของ ลมปราณ	ใช้อุ้งมือตบลงบนส่วนที่ต้องการ หนด สามารถใช้มือเดียวหรือ 2 มือตีสลับกันได้	
15.	ท่าตี หรือ ท่าจีฝ่า (击法)	ลำตัว รยางค์ แขนขา	กระตุ้นการ ไหลเวียนของ ลมปราณ	ใช้หลังมือ สันมือหรือปลายนิ้วตี ลงบนส่วนที่ต้องการหนด	
16.	ท่าดีด หรือ ท่าป้อฝ่า (拨法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	คลาย กล้ามเนื้อ ระงับอาการ ปวด	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจับ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นถึงขึ้น แล้วปล่อยมือให้กล้ามเนื้อหดตัว ตึงกลับหรือไขปลายนิ้วมือวาง ข้างกล้ามเนื้อแล้วดีดหรือกรีด ผ่านเร็วๆ ในแนวขวางลำ กล้ามเนื้อ	
17.	ท่าเขย่า หรือ ท่าไต่ฝ่า (抖法)	รยางค์ แขนขา	คลายเส้น หล่อลื่นข้อต่อ	จับที่ส่วนปลายของแขนขาที่มี ปัญหาด้วยมือเดียวหรือสองมือ แล้วเขย่าขึ้นและลงในระยะ เล็กน้อยอย่างต่อเนื่องคล้ายการ สะบัดผ้าหรือเชือก	

ลำดับ	ชื่อท่า	ตำแหน่งที่ หนด	สรรพคุณ	วิธีหนด	ภาพประกอบ
18.	ทำสั่น หรือ ทำเขย่าฝ่า (振法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	ให้ความ อบอุ่น บำรุง และช่วยให้ เลือดและชี วมุนเวียน	ออกแรงสั่นผ่านนิ้วมือหรือฝ่ามือ ที่วางแนบอยู่กับส่วนที่หนด	
19.	ทำเคาะ หรือ ทำเคาะฝ่า (叩法)	ลำตัว รยางค์ แขนขา	ผ่อนคลาย เส้นเอ็น เพิ่ม การไหลเวียน เลือด	ใช้ส่วนของนิ้วก้อยหรือกำมื่อ หลวมๆ และใช้ส่วนที่ต่ำที่สุด ของกำปั้นเคาะที่บริเวณผิวหนัง นอกที่ต้องการหนด	
20.	ทำตืด หรือ ทำถ่านฝ่า (弹法)	ทุกส่วนของ ร่างกาย	ผ่อนคลาย เส้นเอ็น เพิ่ม การไหลเวียน เลือด ระบับ ปวด ชับลม และความ เย็น	ใช้นิ้วมือหนึ่งนิ้วกดนิ้วอีกหนึ่ง นิ้วจนเล็บเป็นสีม่วง และเริ่มตืด ออกสู่บริเวณที่ต้องการทำหัตถ บำบัด	
21.	ทำหมุน หรือ ทำเหว้าฝ่า (摇法)	ข้อต่อส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย	ผ่อนคลาย เส้นเอ็น ขยับ ข้อต่อ	ใช้แกนกลางของร่างกายเป็นจุด หมุนเพื่อใช้ในการหมุนของข้อ ต่อต่าง ๆ เช่น คอ เอว แขน ขา	
22.	ทำแบก หรือ ทำเปื้อยฝ่า (背法)	หลัง	ขยับเส้นเอ็น เคลื่อนไหว ข้อต่อให้เข้าที่	ให้ผู้ทำหัตถบำบัดและผู้ป่วยหัน หลังชนกันและผู้ทำหัตถบำบัด ยกผู้ป่วยขึ้นให้เท่าเหนือพื้น ให้หลังส่วนเอวได้ยืดเหยียด ได้เขย้าและแกว่งไปมา	
23.	ทำจัดกระดูก หรือทำปาน ฝ่า (扳法)	ข้อต่อส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย	จัดกระดูกให้ เข้าที่	ใช้มือข้างเดียวหรือสองข้างทำ การขยับข้อต่ออย่างรวดเร็วจน เกิดการหมุน ทางหุบเข้าออก	
24.	ทำดึงเหยียด หรือทำ เขย้านฝ่า (牵引法)	ข้อต่อส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย	ยืดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยให้เลือด และชี วมุนเวียน	ให้ผู้ป่วยใช้มือหรือข้อต่อข้างใด ข้างหนึ่งอยู่นิ่งไว้ให้มั่นคง ส่วน มืออีกข้างให้ผู้ทำหัตถบำบัดดึง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ	

เทคนิคการนวดและกลไกการออกฤทธิ์

จากตารางที่ 1 ทำนวดทุยหนาแต่ละท่าจะมีความจำเพาะต่อการนวดตามตำแหน่งบนร่างกายและความเหมาะสมของอวัยวะนั้น เช่น การนวดทุยหนารักษาโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อ จะเริ่มจากการใช้หัตถ์กด บำบัดที่มีน้ำหนักเบา เช่น ท่ากลิ้ง ทำนวดคลึง ทำส้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนที่จะรับหัตถ์กด บำบัดที่มีน้ำหนักที่มากขึ้นในขั้นตอนต่อไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บซ้ำ ต่อมาจะเป็นการนวดทุยหนาระงับอาการปวดจะใช้หัตถ์กด บำบัดที่มีน้ำหนักที่มากขึ้น เช่น ท่ากด ท่าดีด ท่าจิก ท่าเหยียบ ท่าบิด ในการคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งตัว เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของซีและเลือด ระงับอาการปวด หลังจากที่ผ่านมาการคลายกล้ามเนื้อและระงับอาการปวดจนกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น จากนั้นเป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อ เพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ และปรับโครงสร้างให้เข้าที่ เช่นท่าหมุน ท่าเขย่า และสุดท้ายจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการรักษา จะใช้หัตถ์กด บำบัดที่ผ่อนคลาย เช่นท่านวดคลึง ท่าทุบ ท่าดี ด้วยน้ำหนักที่เบาเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายหลังจากการนวดทุยหนา เป็นการสิ้นสุดขั้นตอนการนวดทุยหนา [15]

ทุยหนาเป็นเทคนิคการบำบัดแบบไม่รุกราน (Noninvasive therapy) ซึ่งใช้แรงกดจากมือในการกระตุ้นเนื้อเยื่อแรงกระตุ้นนี้สามารถก่อให้เกิดผลทางสรีรวิทยา (Physiological effects) ภายในร่างกาย เช่น การส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ (Tissue cell growth) การแบ่งตัวของเซลล์ (Differentiation) และการบำรุงรักษาเนื้อเยื่อ (Maintenance) กลไกการออกฤทธิ์ทางสรีรวิทยาของทุยหนาขึ้นอยู่กับแรงกด ความถี่ และระยะเวลาของการกระตุ้นเชิงกล ทุยหนาสามารถกระตุ้นตัวรับความรู้สึกบนผิวหนัง (Peripheral nerves) อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายและความสบาย เช่น การคลายกล้ามเนื้อ การเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง การนวดยังช่วยนำออกซิเจนและสารอาหารไปยังเนื้อเยื่อ ลดการสะสมของเมตาบอไลต์ของกล้ามเนื้อ เช่น แลคเตท และลดอาการบวมหรือการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น [16,17,18] นอกจากนี้ ทุยหนายังมีผลต่อระบบประสาท (Neurovascular system) โดยสามารถยับยั้งระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) และกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ส่งผลให้เกิดฤทธิ์ผ่อนคลายและเสริมการฟื้นฟูเนื้อเยื่อ[19] อย่างไรก็ตาม การใช้แรงกดที่มากเกินไปหรือเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อ เช่น รอยขีด การบวมของผิวหนัง หรือในบางกรณีอาจทำให้เกิดภาวะเป็นลม ขณะที่แรงกดที่น้อยเกินไปจะไม่ก่อให้เกิดผลทางการรักษาที่ต้องการ และอาจลดประสิทธิภาพของการบำบัด

การบูรณาการสู่ระบบสุขภาพสมัยใหม่

แพทย์แผนจีนจะวินิจฉัยกลุ่มอาการและแนวทางการรักษา โดยหลักในการรักษาจะทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการไหลเวียนของซีและเลือด และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทุยหนาใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที เวลาที่ใช้ในการนวดขึ้นอยู่กับโรคและอาการของผู้ป่วย การจัดลักษณะท่าทางของผู้ถูกนวดขึ้นอยู่กับตำแหน่งอวัยวะของโรคที่เป็น เช่น มีอาการบริเวณคอ บ่า ไหล่ ผู้ถูกนวดจะถูกจัดอยู่ในท่านั่งในการนวดทุยหนา หรือมีอาการบริเวณหลัง เอว ขา เข่า ผู้ถูกนวดจะถูกจัดอยู่ในท่านอนในการนวดทุยหนา จากทำนวดทุยหนาพื้นฐาน 24 ท่า ได้นำไปวิเคราะห์และวิจัย เพื่อช่วยรักษาอาการปวดคอ บ่า ไหล่ หรือกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม โดยมีงานวิจัย Aree T. [20] ได้วิเคราะห์ทำนวดทุยหนา 5 ท่าที่เหมาะสม คือ ท่ากลิ้งหรือท่าก้นฝ่า ท่าคลึงหรือท่าโหวงฝ่า ท่ากดตึงหรือท่าอั้นฝ่า ท่าจับบีบหรือท่าหนาฝ่า และท่าดบหรือท่าพายฝ่าบริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ทั้งชายและหญิง เพื่อศึกษาผลฉับพลันของการนวดทุยหนาที่ใช้เวลานวด 10 นาที และ 20 นาที ในพนักงานสำนักงานที่มีอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ พบว่า การนวดทุยหนา 20 นาที มีค่าเฉลี่ยความเจ็บปวด (NRS) ลดลงมากกว่าการนวด 10 นาทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวของคอ (AROA) และค่าเฉลี่ยระดับกันความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกดไม่แตกต่างกัน

การวิจัยในต่างประเทศที่ผ่านมา ในปี 2021 มีการวิจัยของ Chen M. [21] ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคกระดูกคอเสื่อมประเภทกดทับหลอดเลือด จำนวน 34 ราย โดยกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาด้วยการฝังเข็ม กลุ่มทดลองได้รับการรักษาด้วยการฝังเข็มและร่วมกับการนวดทุยหนา พบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้การนวดทุยหนาร่วมมีประสิทธิภาพการรักษาดีกว่า

กลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ Kou ZW [22] ศึกษาผลของการฝังเข็มร่วมกับการนวดทุยหนาในผู้ป่วยโรคกระดูกคอเสื่อมในกลุ่มอาการไหลเวียนช้ำและเลือดติดขัด โดยกลุ่มควบคุมใช้การฝังเข็มอย่างเดียว 30 นาที กลุ่มทดลองใช้การฝังเข็ม 30 นาที ร่วมกับการนวดทุยหนา 20 นาที ทำ 1 ครั้งต่อวัน เป็นระยะเวลา 10 วัน พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีอาการเจ็บปวดคอลดลง แต่กลุ่มทดลองมีอาการเจ็บปวดคอลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการรักษาโรคกระดูกคอเสื่อมชนิดกดทับเส้นประสาทแบบเฉียบพลัน Yu BP [23] โดยกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาด้วยยาจีนร่วมกับการฝังเข็ม ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการรักษาด้วยยาจีนร่วมกับการฝังเข็มและการนวดทุยหนา 15 นาทีใช้เวลาทดลอง วันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าการตรวจ CT-Scan และ X-ray มีการเพิ่มตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังและกระดูกสันหลังส่วนคอในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีการลดอาการเจ็บปวดคอได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและ Cheng et al. [24] ได้ศึกษาอาการปวดคอเรื้อรังด้วยการนวดทุยหนาร่วมกับการออกกำลังกายแบบอ์จินจิงในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดคอเรื้อรัง กลุ่มควบคุมใช้การนวดทุยหนา 30 นาที กลุ่มทดลองใช้การนวดทุยหนา 30 นาที ร่วมกับการออกกำลังกายแบบอ์จินจิง ใช้เวลาทดลอง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าคะแนนความเจ็บปวด (NRS) ค่าความพร้อมความสามารถของคอ (NDI) และการวัดองศาการเคลื่อนไหวของคอ (AROM) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาของ Liu et al. [25] ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยของการนวดทุยหนา สำหรับภาวะข้อเท้าไม่มั่นคงเรื้อรัง ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ที่รวบรวมงานวิจัยแบบการทดลองสุ่มมีกลุ่มควบคุม (RCTs) จำนวน 13 เรื่อง โดยมีผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่ได้รับการนวดทุยหนาจำนวน 502 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 482 คน งานวิจัยส่วนใหญ่มีระยะเวลาศึกษาระหว่าง 1–4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การนวดทุยหนามีประสิทธิภาพในการรักษาภาวะข้อเท้าไม่มั่นคงเรื้อรัง โดยสามารถช่วยลดอาการปวด ฟืนฟูสมรรถภาพการทำงาน และเพิ่มเสถียรภาพของข้อเท้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามงานวิจัยส่วนมากจะเป็นการศึกษาในระยะสั้นอนาคตควรศึกษาผลในระยะยาว อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังเป็นการศึกษาในระยะสั้น จึงควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อประเมินผลลัพธ์ในระยะยาวต่อไป

การวิจัยเกี่ยวกับทุยหนามีมากขึ้นแต่ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยที่เป็นผลฉับพลันหรือใช้ระยะเวลาสั้นรวมทั้งส่วนใหญ่เป็นการวิจัยในผู้ป่วยเกี่ยวกับการเจ็บปวดกล้ามเนื้อและโรคกระดูกทับเส้นประสาทหรือกระดูกคอเสื่อมในอนาคตควรมีการวิจัยที่เพิ่มระยะเวลานานขึ้นและมีการวิจัยทุยหนาในบุคคลทั่วไป หรือนักกีฬาเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพหรือใช้ทุยหนาในการกีฬาจะช่วยขยายองค์ความรู้ของทุยหนาให้กว้างขวางและมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

สรุป

สรุปได้ว่า ทุยหนาเป็นศาสตร์การแพทย์จีนที่ปัจจุบันมีการยอมรับในระดับสากล เป็นศาสตร์ที่สามารถช่วยรักษาและฟื้นฟูร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในรูปแบบการรักษาเดี่ยวหรือรักษาร่วมกับการรักษาอื่นๆ ซึ่งเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยในการเลือกรับการรักษาโรคต่างๆ ได้หลากหลาย ทุยหนาส่งผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ทุยหนายังมีข้อดีเกี่ยวกับการป้องกันโรคและเสริมสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อ อาการปวดหลังหรือกล้ามเนื้อหดเกร็ง และทุยหนายังสามารถใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากบทความนี้สะท้อนให้เห็นว่าทุยหนาเป็นศาสตร์ที่มีพัฒนาการต่อเนื่องจากรากฐานแพทย์จีนและสามารถปรับตัวเข้าสู่การแพทย์ร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสิทธิผลของทุยหนาในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือผู้มีโรคประจำตัว เพื่อยืนยันผลทางคลินิกและกำหนดแนวทางการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมในบริบทสมัยใหม่

ดังนั้นการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุยหนา จึงมีความสำคัญอย่างมากในการช่วยส่งเสริมและพัฒนาทุยหนาในการรักษาโรคต่างๆ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ทุยหนาเกิดการยอมรับและแพร่หลายไปยังผู้ป่วยและนำไปใช้ในด้าน การแพทย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และมีส่วนช่วยในการพัฒนาองค์ความรู้และมาตรฐานทุยหนาในการรักษาโรค ซึ่งจะเกิด ประโยชน์แก่ประชาชนและผู้ป่วยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- [1] Buddharat U, Sen-Ngam K, Khamchan P. Using eastern wisdoms in nursing care for patients of registered nurse in the South of Thailand. *J Res Nurs Midwifery Health Sci*. 2015;35(2):1–20. (In Thai)
- [2] Bullock RR. *Essential traditional Chinese medicine*. London: Caxton Editions; 2002.
- [3] Ilić D, Đurović A, Brdareski Z, Vukomanović A, Pejović V, Grajić M. The position of the Chinese massage (Tuina) in clinical medicine. *Vojnosanit Pregl*. 2012;69(11):999–1004.
- [4] Mihajlovic V. *Physiotherapy Rijeka Crnojevi*. Obodsko slovo; 2002.
- [5] McCarthy M. Palpatory literacy, Chinese therapeutic bodywork (Tui Na) and the remediation of head, neck and shoulder pain. *J Bodyw Mov Ther*. 2003;7(4):262–77.
- [6] Hoisung N, Saiwadi S, Kruewan S. Study of differences between massage therapy for low back pain with traditional Chinese medicine and Thai traditional medicine. In: *The 6th National Academic Conference*; 30 Mar 2019; Nakhon Ratchasima, Thailand. Nakhon Ratchasima: Nakhon Ratchasima College; 2019.
- [7] Huachiew Traditional Chinese Medicine Clinic. Tuina massage therapy in Chinese medicine [Internet]. [cited 2024 Aug 11]. Available from: <https://www.huachiewtcm.com/content/6276/>. (In Thai)
- [8] Ding Q, Yan M, Zhou J, Yang L, Guo J, Wang J, et al. Clinical effects of innovative tuina manipulations on treating cervical spondylosis of vertebral artery type and changes in cerebral blood flow. *J Tradit Chin Med*. 2012;32(3):388–92.
- [9] World Health Organization. *WHO benchmark for practice of Tuina*. Geneva: World Health Organization.
- [10] Jueangprasert W, et al. *Chinese–Thai–English dictionary of traditional Chinese medicine terms*. Bangkok: Phumthong Publishing; 2021. (In Thai)
- [11] Wanarat L, et al. *Basic traditional Chinese medicine*. Nonthaburi: Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health; 2008. (In Thai)
- [12] Beijing College of Traditional Chinese Medicine. *Essentials of Chinese acupuncture*. Shanghai: Shanghai Scientific and Technical Publishers; 2002.
- [13] Melzack R, Wall PD. Gate control theory: on the evolution of pain concepts. *Forum*. 1996 Summer;128–38.
- [14] Xu Massage. *Ordinary higher education (Version 15)*. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine Publishing Co.; 2008.
- [15] Yuan JT. *Tui Na textbook*. Beijing: China of Traditional Chinese Medicine Publishing Co., Ltd.; 2003.
- [16] Yuan Y, Ma H, Li S, Zou H, Tong X, Zhang G, et al. Optimization of Tuina rolling manipulation parameters to promote blood circulation using a circulatory orthogonal experiment. *J Phys Ther Sci*. 2024;36(5):294–302.

- [17] Xiao Y, Yang D, Huang CH, et al. Metrological analysis of Tuina on experimental animal models. *Chin J Basic Med Tradit Chin Med*. 2021;27:1160–4.
- [18] Kang SH, Kim IK, Choi EJ, So WY. Effects of the Tui-na and Thai massage techniques on vascular arterial compliance in middle-aged Korean men. *Iran J Public Health*. 2018;47(2):292.
- [19] Seifert G, Kanitz JL, Rihs C, et al.: Rhythmical massage improves autonomic nervous system function: a single-blind randomised controlled trial. *J Integr Med*, 2018, 16: 172–177.
- [20] Aree T, Kritpet T, Maphong R. The acute effects of different tuina time massage on work-related muscle pain from office syndrome in office workers. *J Sports Sci Health*. 2023;25(2):118–33. (In Thai)
- [21] Chen M. Analysis of the therapeutic effect of traditional Chinese massage combined with acupuncture and moxibustion in the treatment of cervical spondylopathy of vertebral artery type. *China Acad J Electron Publ House*. 2021;28(36):145–9.
- [22] Kou ZW. Clinical study on 90 cases of cervical spondylosis of Qi and blood stagnation type treated with acupuncture combined Tuina massage. *Stud Trace Elem Health*. 2022 [Internet]. [cited 2024 Aug 14]. Available from: <https://kns.cnki.net/kcms/detail/52.1081.R.20220120.1739.072.html>.
- [23] Yu BP. Clinical study on tuina for acute cervical radiculopathy. *China Pract Med*. 2021;16(2):163–5.
- [24] Cheng ZJ, Zhang SP, Gu YJ, Chen ZY, Xie FF, Guan C, et al. Effectiveness of Tuina therapy combined with Yijinjing exercise in the treatment of nonspecific chronic neck pain: a randomized clinical trial. *JAMA Netw Open*. 2022;5(12):e2246538-e2246538.
- [25] Liu L, Huang J, Li T, Qiu M, Huang Y, Fan Z, et al. Efficacy and safety of Tuina (Chinese Therapeutic Massage) for chronic ankle instability: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*. 2025;20(6):e0321771.