

## ใครที่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์นานๆ ปวดเมื่อยแล้วปวดไม่หาย ต้องอ่านเรื่องนี้

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2555

เชื่อว่าหลายๆ คนในที่นี้คงเคยเจออาการปวดเมื่อย หรือหลายต่อหลายครั้งที่ปวดแล้วไม่หาย  
อย่างมากก็แค่ออกผอนคลายบาง

แน่นอนว่า สาเหตุหลักๆ น่าจะมาจากการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน

บางคนก็ปวดเมื่อยแบบไม่รู้ตัว หรือไม่ทราบสาเหตุว่า แท้จริงแล้วอาการปวดเมื่อยโดยเฉพาะ คอ ไหล่  
หลัง เกิดขึ้นจากสาเหตุใด

แล้วควรจะทำอย่างไรดี! จึงเป็นคำถามที่น่าสนใจ

จะมีวิธีไหนบ้างล่ะ? ที่จะช่วยให้หายจากอาการปวดเมื่อย

ใช่แล้ว คำตอบที่ได้ก็คือถ้าไม่ไปพบแพทย์ ก็ไปใช้บริการนวดแผนโบราณ

แต่วิธีการหนึ่งที่จะมานำเสนอ เพื่อใครจะหายจากอาการปวดเมื่อยได้บ้าง

วิธีการที่ว่าก็คือ **"นวดตอกเส้นเพื่อสุขภาพ"**

พอได้ยินชื่อ "นวดตอกเส้น" เชื่อว่า หลายคนคงเกิดอาการ "งง" ไม่น้อย

เพราะแค่ชื่อก็น่าตกใจ แล้ววิธีการจะขนาดไหน

ก่อนอื่นต้องไปรู้จัก "นวดตอกเส้น" ก่อน... "ตอกเส้น" คือการใช้ค้อนตอกกล้ามเนื้อบนผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย

**"นวดตอกเส้น"** เป็นศาสตร์หนึ่งของการนวดพื้นบ้าน เป็นองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านจ.ลำพูนที่สืบทอดกันมา ซึ่ง **พ่อครูดาว พรหมณะ** เป็นคนผู้สืบทอด ก่อนที่ "นวดตอกเส้น" จะหายไปจากภูมิปัญญาแบบล้านนา

จากหลักฐานที่ปรากฏ "นวดตอกเส้น" มีมานานกว่า 700 ปี แล้ว แต่สมัยก่อนจะใช้ฆางเป็นอุปกรณ์หลัก

มากกว่านั้น ต้องสืบทอดกันในเครือญาติ หรือต้องอาศัยทักษะควบคู่ไปกับคาถาอาคมตามแบบฉบับล้านนา

**"แม่ครูแมว" อรุณศรี ละม่อมพร้อม** ลูกสาวคนที่ 9 ของพ่อครูดาว ถือเป็นคนที่สืบทอดศิลปะการรักษาแบบ "นวดตอกเส้น"

แม่ครูแมว เล่าว่า การนวดตอกเส้น เกิดขึ้นจากพ่อครูดาวได้ออกไปรักษาผู้คนตามที่ต่างๆ เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยร่างกาย โดยจะใช้ฆางฆางแหก (ลูบตามจุดที่ปวดเมื่อย)

ขณะเดียวกัน เมื่อเอางาข้างมาวางบนจุดที่ปวดเมื่อยตามร่างกาย แล้วใช้ค้อนทุบปรากฏว่าอาการปวดเบาลงหรือดีขึ้น จึงใช้วิธีการดังกล่าวสืบทอดเรื่อยมา

บางคนนำมาประยุกต์ใช้กับการนวด ขณะที่แม่ครูแมว นำมาศึกษาเพิ่มเติมประกอบกับการใช้เทคนิคต่างๆ ผสมเข้าไป พร้อมๆ กับการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากแหล่งอื่นมาผสมผสานกันจนลงตัว จนเป็นที่ยอมรับและแผ่ขยายออกไป

**"นวดตอกเส้น"** ถือเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์แผนไทย ทำให้แม่ครูแมวถูกรับเชิญให้มาเป็นวิทยากร เพื่อบรรยายและสอนนวดตอกเส้น ให้กับผู้ที่สนใจศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นอกจากนี้ ยังรับสอนอยู่ที่บ้าน หรือสำนักตอกเส้นบ้านพ่อครูดาว ต.เหมืองแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

อนึ่ง เพื่อเป็นการรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านเอาไว้ และต้องการให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะชาวต่างชาติ

**"นวดตอกเส้น" จะใช้เวลา 2 ชั่วโมง ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เพราะการตอกถือเป็นเครื่องมือแรงอย่างหนึ่ง แม้มิใช่จากการนวด แต่ "นวดตอกเส้น" จะให้เส้นเอ็นคลายตัวได้ดีกว่า**

ทั้งนี้ แรงสั่นสะเทือนจะแผ่ซ่านลงไปยังกล้ามเนื้อที่อยู่ลึกๆ ทำให้รู้สึกว่ปลายประสาทถูกกระตุ้นทันที

โดยเฉพาะพังผืดที่เกาะอยู่ตามเส้นเลือดก็จะสลายตามไปด้วย เพราะการที่คอนกระทบลิ้มถือเป็นคลื่นเสียงอย่าง

หนึ่ง

**โรคที่สามารถรักษาด้วยการ "นวดตอกเส้น" เช่น โรคเส้นเอ็น ปวดตามกล้ามเนื้อ ข้อ กระดูกทับเส้น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือวิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น**

ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ชิ้นนี้ แน่แน่นอนว่าจะต้องมีค้อน ตามมาด้วยลิ้มตอก (เดิมเป็นงาช้าง) แต่ปัจจุบันมีการเปลี่ยนมาใช้ไม้เนื้อแข็ง (พยูง ประดู่ มะค่า)



คำถามที่ตามก็คือ ตอกเส้นแล้วจะเจ็บหรือไม่ จะทำให้พิการหรือเปล่า หรือต้องระวังอะไรบ้าง?

...

แน่นอนว่าอันตรายอาจจะเกิดตามมาแน่นอนหากไม่มีทักษะ หรือทำแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะการ "นวดตอกเส้น" ต้องรู้ว่า จุดไหนถึงจะลงน้ำหนักแรงหรือเบา จุดไหนห้ามตอก

**เนื่องจากคนที่ทำได้ต้องผ่านการเรียนหรืออบรมอย่างน้อย 30 ชั่วโมง**

ขณะเดียวกัน คนที่จะนวดต้องซักประวัติว่าจะสามารถรักษาด้วยการ "นวดตอกเส้น" ได้หรือไม่ อีกทั้งต้องบูชาขันครู เพราะภูมิปัญญาชาวบ้านมักเกิดจากความเชื่อ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ควบคู่ไปกับการวิเคราะห์แบบวิทยาศาสตร์

นอกจากนี้ การนวดต้องใช้ น้ำมันงาหรือไพร พร้อมๆ กับการประหมื่นของผู้ที่ทำการรักษาควบคู่ไปด้วย

พอมาถึงตรงนี้ หลากๆ คนคงอ้อ หรือเคยเห็นมาบ้างแต่ยังไม่กล้าลอง เพราะ "นวดตอกเส้น" อาจจะเป็นที่แพร่หลาย ผู้ที่มาใช้บริการส่วนใหญ่ต่างประทับใจ จนต้องตอกคิวเพื่อเข้ารับการรักษา

อย่างไรก็ตาม **คนที่เข้ารับการตอกเส้นได้นั้น ยังมีข้อห้ามหลายๆ อย่างอีกด้วย โรคหัวใจ โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง เป็นไข้ บริเวณแผลที่เป็นมะเร็ง บริเวณที่อักเสบ บวม แดง เป็นต้น เพราะโรคหรืออาการเหล่านี้อาจทำให้อาการกำเริบได้**

พร้อมๆ กับการบริหารร่างกายในท่าที่เหมาะสม การงดรับประทานอาหารประเภทหมักดอง ของทะเล เป็นต้น

มากกว่านั้น แม่ครูดาว ยังบอกอีกว่า "นวดตอกเส้น" ไม่ใช่เป็นการรักษาให้หายขาดได้ แต่จะเป็นการนวดเพื่อสุขภาพ และทำให้อาการปวดเมื่อยที่เป็นอยู่ เป็นไปในลักษณะที่ดีขึ้น

ขณะเดียวกัน การตอกเส้นจะมีประโยชน์ในแง่ของการปรับกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งให้นุ่มลง หรือปรับสมดุลของร่างกาย ทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก ลดอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อีกทั้งเป็นการคลายพังผืด หรือเนื้อเยื่อเหนียวบางๆ ที่อยู่ใต้ผิวหนัง เกาะอยู่ในเส้นเลือด



.....

แม่ครูแมว อรุณศรี ละม่อมพร้อม

ได้รับการถ่ายทอดวิชา นวดตอกเส้นด้วยขาข้าง และตัวแม่ครูแมวได้เรียนรู้โรคปวดต่างๆ มานานนับ 10 ปี เช่น ไมเกรน ปวดหัว ต้นคอ บ่าไหล่ หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ซึ่งอาการเหล่านี้ แม่ครูแมวบอกว่า เรียนรู้ด้วยตัวเองทั้งสิ้น ก่อนจะเรียนรู้วิธีแก้ด้วยการตอกเส้น และแก้อาการได้อย่างรวดเร็ว

พอมาทำหน้าที่หมอดอกเส้นระยะหนึ่ง ได้นึกถึงวิธีการทำงาน โดยต่อยอดจากคุณพ่อในอดีต แล้วนำมาผสมผสานกับประสบการณ์ที่เคยเรียนรู้ ก่อนจะถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีอยู่ให้กับลูกศิษย์และผู้ที่สนใจเรียน

ขณะที่สำนักตอกเส้นบ้านพ่อครูดาวเอง ก็มีคนมาใช้บริการ หรือมาขอความรู้อย่างไม่ขาดสาย โดยแม่ครูดาวได้เป็นวิทยากรบรรยายเรื่อง "นวดตอกเส้น" ที่คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาสารคาม เชียงใหม่มาแล้ว 8 ครั้ง และกำลังจะเปิดรุ่นที่ 9 เร็วๆ นี้

ซึ่งทั้งหมดที่ถ่ายทอดมาสู่รุ่นต่อรุ่นนอกจากจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยแล้ว  
ยังเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านให้คงไว้สืบไป

สถานที่ติดต่อ 104/4 หมู่ที่ 2 บ้านต้นผึ้ง ต.เหมืองแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ หรือสอบถามรายละเอียด  
โทรศัพท์ 053-379595 086-1822431 และ 087-1833949

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#)