

## การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย(ปรับจัดกระดูกไทย)

\*\*\*\*\*

### คำจำกัดความ

การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย คือ การปรับสมดุลร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ หลังจากนั้นอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะรักษาตัวเองตามธรรมชาติ การนวดศาสตร์นี้เป็น การนวดโดยใช้การสัมผัสให้ถึงลักษณะอาการ ซึ่งดูจากลักษณะโครงสร้างร่างกาย ซึ่งสันนิษฐานได้ตั้งแต่เริ่มเดินเขามารับการนวด สัมผัสอุณหภูมิของร่างกายโดยรวมเพื่อให้รู้ถึงลักษณะอาการความเจ็บป่วยเบื้องต้น ตรวจวัดความดันโลหิตว่าเป็น ความดันโลหิตสูงหรือต่ำตามอุณหภูมิของร่างกาย โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องวัดความดัน ตรวจความสมดุลของร่างกายเพราะร่างกายคนเรามีทั้งสองข้างซ้ายและขวา ถ้าเกิดอาการผิดปกติจะสังเกตได้จากโครงสร้างของร่างกาย เช่น การเดินที่ไม่เสมอกัน ทำให้ทั้งสองข้างแบะออก เดินไหล่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นโดยรวมต่างๆ ไม่อยู่ในสภาพปกติ ฯลฯ ลักษณะอาการต่างๆ ทำให้ส่งผลต่อทุกระบบของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบอวัยวะ และระบบ อัตโนมัตี ต่างๆ อาจเกิดอาการผิดปกติได้

### ประวัติ/ที่มา

การนวด เชื่อกันว่า รากฐานการนวดแผนโบราณมาจากประเทศอินเดีย โดยหมอชีวกโกมารภักจ ซึ่งแพทย์ประจำราชวงศ์ศักราชและเป็นแพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้า ได้เป็นผู้ริเริ่มขึ้นในสมัยพุทธกาล ได้แพร่หลายเข้าสู่ประเทศไทยเมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด พบว่ามีการนวดกันเฉพาะแต่ในรั้วในวัง โดยจะนวดแต่พระเจ้าแผ่นดินหรือข้าราชการชั้นผู้ใหญ่เท่านั้น ต่อมาภายหลังจึงเริ่มกระจายไปสู่บุคคลทั่วไป เนื่องจากผู้นวดมีอายุมากขึ้นและเกษียณราชการได้กลับไปอยู่บ้านแล้วได้ถ่ายทอดวิชาให้แก่ลูกหลานสืบต่อกันมา

การนวดไทย เป็นการสืบทอดมรดกที่มีมาแต่โบราณโดยการถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษจนถึงรุ่นลูก รุ่นหลาน และรุ่นต่อๆ มา ซึ่งนำมาจากประสบการณ์ที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีความละเอียดอ่อน มีความซับซ้อน การนวดจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทในการบำบัดอาการปวดเมื่อย และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ส่วนการนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เป็นศาสตร์และศิลปะที่มีการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น หลายชั่วอายุคนมาแล้ว ศาสตร์การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายนี้ ไม่ใช่เป็นการรักษาให้หายจากอาการที่เป็นอยู่ แต่เป็นการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ

### หลักการทำงาน แนวคิด ทฤษฎีศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย มีหลักการนวดที่ทำให้ร่างกายไม่เกิดการบีบเบียด กด ทับ คือ เมื่อ กล้ามเนื้อบีบตัวจะมีอาการเกร็ง บีบรัดเส้นประสาท เส้นเลือด จะรู้สึกไม่สบายตัว ปวดตึงบริเวณที่กล้ามเนื้อบีบรัด เส้นเอ็นบีบรัดเมื่อขยับตัวจะรู้สึกเจ็บแปล็บๆ เมื่อมีการ

เปียดเส้นประสาท กระดูกกดเส้นประสาทจะมีอาการปวด แต่ถ้ากระดูกหรือเส้นเอ็นทับเส้นประสาท จะมีอาการชาตามอวัยวะต่างๆ เมื่อคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นแล้วจึงปรับกระดูก เพราะร่างกายของคนมีตั้งแต่ ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ซึ่งทำหน้าที่สัมพันธ์กันจึงต้องขนาดปรับไปตามลำดับขั้นของร่างกาย และสามารถใช้อวัยวะของร่างกายในการขนาดปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายได้ดังนี้

1. นิ้ว ใช้หน้านิ้วหัวแม่มือ กดตามจุดแนวบนกล้ามเนื้อ ใช้นิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วก้อยบนกล้ามเนื้อที่กว้างของร่างกาย เพราะหน้านิ้วเป็นจุดรวมประสาทซึ่งจะรับความรู้สึกได้ดีที่สุด เพื่อให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นคลายตัว

2. มือ ใช้ส่วนต่างๆ ของมือ เช่น ฝ่ามือเพื่อคลายกล้ามเนื้อ สันมือเพื่อออกแรงกดให้ถึงกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย เส้นเอ็นคลาย โดยวางมือในระยะไม่เกิน 45 องศา

3. เท้า ใช้ก้นบั้นที่กว้างหรือกล้ามเนื้อส่วนที่แข็งแรงมาก เช่น ฝ่าเท้าเหยียบเพื่อคลายกล้ามเนื้อ สันเท้าใช้เพื่อกดจุด สันเท้าใช้เปิดประตูลม โต่งเท้ากดเมื่อต้องการน้ำหนักใช้ถึงกล้ามเนื้อ นิ้วเท้ากดเพื่อให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นคลาย ผ่อนแรงการใช้ นิ้ว มือ เข่า ศอก

4. เข่า ใช้ก้นเนื้อส่วนที่กว้างและแข็งแรงมาก เช่น โคนขาต้านนอกและด้านใน แขนส่วนล่าง ผ่อนแรงการใช้ นิ้ว มือ เข่า ศอก

5. ศอก ใช้ตรงปลายศอกในการกดแต่ละจุด ใช้สันแขนขนาดตรงบริเวณหลังสะบักหน้าแข้ง ควรตั้งศอกให้อยู่ในแนวเสมอลำตัว

## หลักการงาน แนวคิด ทฤษฎี

การขนาดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายหรือการขนาดเพื่อปรับจัดกระดูก สามารถป้องกันและช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจาก กล้ามเนื้อเส้นเอ็น-กระดูก ของอาการปวดศีรษะ ปวดไหล่ ปวดสะบักปวดข้อศอก ปวดข้อมือ ปวดข้อนิ้ว ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อเท้าแพลง ปวดหลังชาลงขา กระดูกทับเส้นประสาท ยอกหลัง หายใจไม่เข้า

## ประโยชน์การขนาดสัมผัสบำบัดปรับจัดกระดูกไทย

1. ป้องกันการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ของร่างกายและใบหน้า
2. ป้องกันโรคหัวใจตีบ หัวใจโต
3. ป้องกันอาการไมเกรน ปวดหัวข้างเดียว
4. ป้องกันโรคเท้าชา มือชา นิ้วล็อก
5. ป้องกันอาการหลังงูเห่า (หลังค่อม)
6. ป้องกันการปวดหัวเข่า ขาโก่ง ขางอ แขนงอ
7. ปรับสมดุลข้อต่างๆ ไม่ให้เกิดอาการผิดปกติ
8. ปรับระบบเลือด และน้ำเหลืองให้เป็นปกติ
9. ปรับอาการกระดูกทับเส้นประสาท กระดูกเคลื่อน

## 10. ปรับความดันโลหิตให้เป็นปกติ

### ข้อบ่งใช้/แนวทางการวินิจฉัย

การตรวจร่างกายแบบการนวดสัมผัสปรับโครงสร้างร่างกาย เป็นการตรวจร่างกายโดยใช้การสัมผัส การสัมผัส เป็นหลักที่สำคัญที่สุดของศาสตร์นี้ โดยใช้อวัยวะของเราเองสัมผัส เช่น ใช้หูฟังเสียงของกระดูกถ้ามีอาการผิดปกติจะมีเสียง ใช้ตาดู เริ่มต้นตรวจได้ตั้งแต่ ผู้ถูกนวดเดินเข้ามารับบริการ โดยการมองเห็นลักษณะโครงสร้างร่างกายผู้ถูกนวดในท่ายืน เดิน นั่ง และนอน ทั้งข้างซ้ายและข้างขวามีความสมดุล เท่ากัน เสมอกันหรือไม่ ใช้มือสัมผัส โดยการสัมผัสอุณหภูมิที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด ซึ่งมีหลักการตรวจ ดังนี้

#### 1. การตรวจร่างกายโดยใช้สัมผัสมือและเท้า เพื่อตรวจความดันของเลือด มีดังนี้

1.1 การสัมผัสโดยใช้มือตรวจอุณหภูมิที่ฝ่ามือ โดยใช้หลังมือผู้ตรวจสัมผัสไปที่ฝ่ามือของผู้ถูกนวด สังเกตความร้อนเย็นที่ฝ่ามือ สัมผัสแล้วมีความชื้นมากน้อยแค่ไหน ก็จะทราบได้ถึงลักษณะความดันโลหิตของผู้ถูกนวด เพื่อให้รู้ว่าควรนวดส่วนใดก่อน มีอาการที่ส่วนใดมากหรือควรที่จะปรับอุณหภูมิของคนไข้ก่อนนวดหรือไม่

1.2 การสัมผัสโดยใช้มือตรวจอุณหภูมิที่ฝ่าเท้า โดยใช้หลังมือผู้ตรวจสัมผัสไปที่ฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด สังเกตความร้อนเย็นที่ฝ่าเท้า จะทำให้ทราบได้ถึงลักษณะความดันโลหิตของผู้ถูกนวด เพื่อให้รู้ว่าควรนวดส่วนใดก่อน มีอาการที่ส่วนใดมากที่สุด

#### ลักษณะความดันเลือดตามอุณหภูมิของมือและเท้า ดังนี้

- |                 |             |                             |
|-----------------|-------------|-----------------------------|
| 1. มือร้อน      | ความดันสูง  |                             |
| 2. มือเย็นแห้ง  | ความดันสูง  | แต่กินยาควบคุมความดันเอาไว้ |
| 3. มือเย็นชื้น  | ความดันต่ำ  |                             |
| 4. มืออุ่นชื้น  | ความดันปกติ | แต่กล้ามเนื้อไขสันหลังแน่น  |
| 5. มืออุ่นแห้ง  | ความดันปกติ |                             |
| 6. เท้าเย็นแห้ง | ความดันสูง  |                             |
| 7. เท้าอุ่นชื้น | ความดันปกติ | แต่กล้ามเนื้อไขสันหลังแน่น  |
| 8. เท้าอุ่นแห้ง | ความดันปกติ |                             |

#### 2. การตรวจลักษณะของกระดูกสันหลังโดยให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ มีดังนี้

2.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจกระดูกสันหลัง ผู้ตรวจมองดูโครงสร้างของกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวด และใช้มือสัมผัสไปที่สันหลังของผู้ถูกนวด ตรวจลักษณะของกระดูกสันหลัง เส้นเอ็น กล้ามเนื้อของแผ่นหลัง เพื่อการนวดที่มีประสิทธิภาพ

#### ลักษณะของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. หลังผิดรูปด้านซ้าย
2. หลังผิดรูปด้านขวา
3. หลังคดเป็นรูปตัว S
4. หมอนรองกระดูกอักเสบ

5. กล้ามเนื้อหลังแข็ง
6. หลังโก่งเป็นรูปงูเห่า
7. หลังคดไปทางขวา
8. หลังคดไปทางซ้าย
9. อาการอื่นๆ

### 3. การตรวจลักษณะของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติโดยให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย มีดังนี้

3.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจกระดูกสันหลังและคอ ผู้นวดมองดูโครงสร้างของกระดูกสันหลังและคอ โดยใช้มือสอดไปที่หลังเพื่อตรวจดูความผิดปกติของกระดูกสันหลัง ถ้าใช้มือสอดได้แสดงว่าหลังไม่ติดพื้น กระดูกสันหลังผิดปกติ ส่วนคอถ้าใช้มือสอดได้คอแล้วเห็นว่าคอไม่ติดพื้นแสดงว่ามีความผิดปกติของกระดูกไหหล่หลัง

3.2 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจความยาวของขา ผู้นวดใช้มือรวบปลายเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้นชิดกัน ดูความสั้นยาวของขาทั้งสองข้างเท่ากันหรือไม่ ดูโครงสร้างแนวตรงของร่างกายถ้าหากผิดปกติ ลำตัวเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่ ทำให้ทราบถึงอาการที่ผิดปกติของร่างกาย

#### ลักษณะของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. หลังด้านซ้ายไม่ติดพื้น
2. หลังด้านขวาไม่ติดพื้น
3. หลังทั้งสองข้างไม่ติดพื้น
4. เท้าซ้ายสั้นกว่าเท้าขวา
5. เท้าขวาสั้นกว่าเท้าซ้าย
6. นอนตัวบิดซ้าย
7. นอนตัวบิดขวา
8. คอไม่ติดพื้น
9. อาการอื่นๆ

### 4. การตรวจลักษณะของเท้าโดยให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย มีดังนี้

4.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจหัวเท้าโดยรอบ ผู้นวดมองโครงสร้างของหัวเท้า พร้อมกับใช้มือสอดใต้หัวเท้าของผู้ถูกนวด ถ้ามือสอดได้แสดงว่ามีอาการผิดปกติ

#### ลักษณะของหัวเท้าที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. เท้าคดไม่ติดพื้น
2. เท้าปวดด้านใน
3. เท้าปวดด้านนอก
4. เท้าบวม
5. เท้างอ
6. กระดูกเท้าผิดรูป

## 5. การตรวจลักษณะของสะโพกถึงปลายเท้าโดยให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ มีดังนี้

5.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจสะโพกถึงปลายเท้า ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ นอนอยู่ในแนวตรง รวบปลายเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ผู้นวดมองดูโครงสร้างของสะโพกถึงปลายเท้า ดูความสั้นยาวของปลายเท้า และลักษณะของสะโพก ถ้าผิดปกติจะมีความยาวไม่เท่ากัน ความสูงต่ำของสะโพกทั้งสองข้างไม่เท่ากัน

5.2 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจสะโพกถึงปลายเท้า ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ นอนอยู่ในแนวตรง ขาห่างกันพอประมาณ ผู้นวดตรวจดูลักษณะของปลายเท้าทั้งสองข้าง โดยใช้มือแตะที่ส้นเท้าทั้งสองข้างกดลงเพื่อดูความตื้นและความตึงของขาและความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นของขา ซึ่งส่งผลถึงลักษณะของปลายเท้า ถ้ามีความตึงลักษณะของการตั้งของส้นเท้าจะบิดไม่เท่ากัน

### ลักษณะของสะโพกจนถึงปลายเท้าที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. เท้าขวายาวกว่าเท้าซ้าย
2. เท้าซ้ายยาวกว่าเท้าขวา
3. เท้าขวามีความตื้นน้อย
4. เท้าซ้ายมีความตื้นน้อย
5. สะโพกขวาสูงกว่าซ้าย
6. สะโพกซ้ายสูงกว่าขวา
7. ตัวคดไปด้านขวา
8. ตัวคดไปด้านซ้าย
9. อาการอื่นๆ

## 6. การตรวจลักษณะของข้อเท้า - นิ้วเท้าโดยให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย มีดังนี้

6.1 การสัมผัสโดยใช้หู ตา และมือตรวจข้อเท้าและนิ้วเท้า ให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย อยู่ในแนวตรง ยกขาขึ้นมาวางบนขาผู้นวด ตรวจโดยการจับข้อเท้าและหมุน เพื่อสัมผัสถึงความตึงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของข้อเท้า สัมผัสสออุณหภูมิของเท้า ฟังเสียงข้อเท้าหากมีเสียงแสดงว่ากระดูกและเส้นเอ็นมีความผิดปกติอยู่

6.2 การสัมผัสโดยใช้หู ตา และมือ ตรวจข้อเท้าและนิ้วเท้า ให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย อยู่ในแนวตรง เท้าทั้งสองข้างปล่อยตามสบาย ไม่เกร็ง ผู้นวดใช้มือแตะปลายเท้าสัมผัสดูความตื้นของปลายเท้า เพื่อความผิดปกติของสะโพก

### ลักษณะของข้อเท้าและนิ้วเท้าที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. ข้อเท้าหมุนจะมีเสียงดัง
2. เท้าจะบวมกว่าอีกข้าง
3. เท้ายาวสั้นไม่เท่ากัน
4. เท้าจะมีความตื้นกว่าอีกข้าง

5. เท้าขวาสั้นกว่าเท้าซ้าย
6. เท้าซ้ายสั้นกว่าเท้าขวา

## 7. การตรวจลักษณะของไหล่ บ่า และหลัง โดยให้ผู้ถูกตรวจยืน มีดังนี้

7.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจไหล่ บ่า หลัง ให้ผู้ถูกตรวจยืนตัวตรง ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว ขาห่างกันเล็กน้อย ผู้ตรวจมองดูโครงสร้างของไหล่ บ่า หลังของผู้ถูกตรวจ เสมอกัน หรือไม่ เอียงไปด้านใด สัมผัสความตึงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของไหล่ บ่า และหลัง

### ลักษณะของไหล่ บ่า และหลัง ที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. ไหล่ซ้ายสูงกว่าไหล่ขวา
2. ไหล่ขวาสูงกว่าไหล่ซ้าย
3. ไหล่งอเป็นหลังงูเห่า
4. สะบักขวาสูงกว่าซ้าย
5. สะบักซ้ายสูงกว่าขวา
6. ไหล่บิดซ้าย - ขวา
7. ตัวบิดไปด้านขวา
8. ตัวบิดไปด้านซ้าย
9. ไหล่โย้ไปขวา - ซ้าย

## 8. การตรวจลักษณะของแขน ศอก ข้อมือ นิ้วมือ โดยให้ผู้ถูกตรวจนั่ง มีดังนี้

8.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจแขน ศอก ข้อมือ นิ้วมือ ให้ผู้ถูกตรวจยืนตัวตรง ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว ขาห่างกันเล็กน้อย ผู้ตรวจมองดูโครงสร้างของแขน ศอก ข้อมือ นิ้วมือของผู้ถูกตรวจ สัมผัสโครงสร้างของแขน ความตึงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูกแขน

### ลักษณะของแขน ศอก ข้อมือ นิ้วมือ ที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. แขนซ้ายใหญ่กว่าแขนขวา
2. แขนขวาใหญ่กว่าแขนซ้าย
3. แขนขวางอ ศอกผิดปกติ
4. แขนซ้ายงอ ศอกผิดปกติ
5. นิ้วมือหงายมือ เจ็บข้อมือ
6. นิ้วมือหงายมือ เจ็บศอก
7. ข้อมือบวม
8. นิ้วมือผิดปกติ

## 9. การนวดอาการเส้นเลือดหัวใจตีบ โต มีดังนี้

9.1 การสัมผัสโดยใช้ตาและมือตรวจลักษณะของหลังและไหล่ ให้ผู้ถูกนวดยืนตัวตรง ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว ขาห่างกันเล็กน้อย ผู้นวดมองดูโครงสร้างของหลัง เดินไหล่ห่อหรือไม่สังเกตการหายใจของผู้ถูกนวด ถ้าหายใจถี่และสั้นหรือหายใจไม่เป็นจังหวะ แสดงว่ามีอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อช่องหลังและอก จึงทำให้หายใจไม่ถนัด และเกิดอาการของโรคหัวใจตามมา

ลักษณะอาการที่ผิดปกติ มีดังนี้

1. กล้ามเนื้อหลัง บ่า สะบักแข็ง
2. หายใจไม่อิ่ม
3. แน่นอก เสียดอก
4. เจ็บยกเป็นๆหายๆ
5. เหนื่อยง่าย
6. ไหล่ห่อ หายใจไม่ลึก

เมื่อตรวจลักษณะโครงสร้างร่างกายแล้ว พบอาการผิดปกติดังกล่าว สามารถทำการนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายได้ตามลักษณะอาการแต่ละส่วนของร่างกาย

## บทวิจารณ์หรือข้อ Recommendation ต่อศาสตร์

การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เป็นหนึ่งในศาสตร์ของการนวดของคนไทยแต่เดิม แต่ได้มีการพัฒนายาวนานและสืบทอดให้ลูกหลานรุ่นต่อรุ่น ซึ่งศาสตร์การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเป็นการปรับโครงสร้างร่างกายให้มีความสมดุลอยู่เสมอ โดยการสัมผัสด้วยนิ้ว มือ เท้า เข่า ศอก ตรวจดูอุณหภูมิร่างกาย ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกต่างๆ และสรีระพื้นฐานของร่างกายว่าอยู่ในสภาวะปกติหรือไม่ปกติ

อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนปัจจุบันจะรักษาได้ผลกับทุกโรค บ่อยครั้งที่โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย โดยไม่ต้องใช้การผ่าตัดเพื่อให้คนไข้ได้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการใช้ยาต่างๆ ที่บางรายเกิดการแพ้ยาอย่างรุนแรงและเสียค่าใช้จ่ายที่แพงมาก

ดังนั้นการนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายสามารถเป็นทางเลือกที่ดีอีกศาสตร์หนึ่งช่วยบำบัด รักษา ปรับจัดกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ซึ่งเห็นผลได้รวดเร็ว เป็นรูปธรรมพิสูจน์ด้านทางกายภาพได้อย่างชัดเจน ไม่ต้องผ่าตัดและเกิดบาดแผลจากการผ่าตัด ไม่กระทบต่อการทำงานหรือใช้ชีวิตประจำที่ลำบาก แต่มีข้อควรระวังในคนกลุ่มบางกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยที่ผ่าตัดใส่เหล็กที่กระดูกส่วนต่างๆของร่างกาย และโรคติดต่อบางกลุ่มไม่ควรทำการรักษา

## ข้อควรระวัง (การนวดสัมผัสปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย)

1. ควรจัดตำแหน่งตัวของผู้ถูกนวดให้อยู่ในแนวตรงเสมอ
2. ตรวจเช็คร่างกายของผู้ถูกนวดเสียก่อนที่จะทำการนวด
3. ในการนวดควรสังเกตสีหน้า กล้ามเนื้อ ผู้ถูกนวดว่ารับได้แค่ไหน

4. น้ำหนักในการนวดควรใช้การเน้น นิ่ง มิฉะนั้นผิวหนังและกล้ามเนื้อจะชำรุด
5. ห้ามตดคอ บิดคอ บิดตัวในองศาที่มากเกินไป
6. ห้ามนวดคนไข้มีอาการไข้สูงขึ้นไป และมีประจำเดือน
7. ห้ามนวดหากเกิดการระบม เจ็บปวดมาก หรือเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและผิวหนัง
8. หากต้องใช้เท้าเหยียบ ให้เหยียบในตำแหน่งดังนี้ แขนท่อนล่าง ขาท่อนบนและท่อนล่าง ส่วนอื่นๆ ห้ามเหยียบ หรือไม่เหยียบเป็นดีที่สุด
9. เป็นโรคผิวหนัง อีสุกอีใส งูสวัด เริม
10. โรคติดต่อ เช่น วัณโรค