

บทที่ 4

วาริบำบัด

“น้ำ” เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกายมนุษย์รองจากออกซิเจน และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน นอกจากการใช้น้ำเพื่อดื่มกิน และชำระล้างร่างกายแล้ว มนุษย์ยังรู้จักใช้ประโยชน์และคุณสมบัติของน้ำในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย โดยถือเป็นรูปแบบของธรรมชาติบำบัดที่ใช้น้ำเป็นสื่อกลาง และสำหรับชาวตะวันออกน้ำยังมีบทบาทในแง่ของการชำระล้างจิตใจ ดังจะเห็นได้จากพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่มีความเกี่ยวข้องกับน้ำ ความเป็นมาของการใช้น้ำในการบำบัดรักษามีมาช้านานเท่ากับประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ หากแต่มีรูปแบบที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลา จากอดีตที่มนุษย์แช่น้ำแร่ตามบ่อน้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ตามธรรมชาติ จนมาถึงปัจจุบันที่รูปแบบการใช้น้ำได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ โดยการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาจัดว่าเป็นบริการหลักที่สถานประกอบการจะต้องมีเพื่อให้บริการแก่ลูกค้า โดยเฉพาะสปาตะวันตกซึ่งการใช้น้ำเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ส่วนรูปแบบหรือเทคนิคอาจมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ใช้บริการ ทั้งนี้อาจใช้วิธีการบำบัดรักษาอื่น ๆ ร่วมกับการใช้น้ำ เช่น การนวด การพอกโคลน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากขึ้น หลายสิบปีที่ผ่านมามนุษย์หันมาสนใจและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้งการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย ตลอดจนการดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด ทั้งนี้การใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษา หรือวาริบำบัด จัดเป็นการแพทย์ทางเลือกที่น่าสนใจและเป็นกระแสที่นิยมอย่างกว้างขวางในธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะเป็นการบำบัดในด้านร่างกายแล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายจิตใจ ที่ถือเป็นทางเลือกที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

ความหมายของวาริบำบัด

วาริบำบัด หรือ ธาราบำบัด ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Hydrotherapy มาจากรากศัพท์ในภาษากรีก ได้แก่คำว่า Hydor (น้ำ) และ Therapia หรือ Therapy (การบำบัดรักษา) ดังนั้น Hydrotherapy จึงหมายถึง วิธีการใช้น้ำเพื่อบำบัดหรือรักษาโรค เสริมสร้างสุขภาพ โดยยึดหลักธรรมชาติบำบัดซึ่งอาศัยอุณหภูมิความร้อนและความเย็นของน้ำ (กนกพร สุคำวัง, ชันยวัลย์ สุนทรนนท์ และสุรพจน์ วงศ์ใหญ่, 2558, น. 15) การบำบัดด้วยน้ำมีรากฐานมาจากความเชื่อว่า น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ

ของร่างกายและเป็นรากฐานของชีวิต มนุษย์จึงสามารถบำบัดรักษาร่างกายด้วยน้ำได้ทุกรูปแบบ (อ่ำไพ ชีแฮน, 2547, น. 54)

ความเป็นมาของวาริบำบัด

ตั้งแต่สมัยอดีตกาลมนุษย์มีความผูกพันกับน้ำอย่างแนบแน่น คนในยุคก่อนดื่มน้ำเพื่อเสริมสุขภาพและขจัดของเสียและสารพิษร่างกาย เพื่อทำความสะอาดร่างกาย ประกอบอาชีพ การว่ายน้ำเพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง รวมถึงเกี่ยวข้องด้านศาสนาและจิตวิญญาณ น้ำมีความสำคัญกับชาวตะวันออก หรือชาวเอเชียเป็นอย่างมากในแง่ของจิตใจ และการอาบน้ำเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นครั้งแรกจากชาติตะวันออก โดยเชื่อมโยงความสะอาดและการมีสุขภาพดีร่วมกับการใช้น้ำในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ชาติแรกที่มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ดังกล่าว ได้แก่ อียิปต์ มุสลิม จีน ญี่ปุ่น อินเดีย บันทึกจากประวัติศาสตร์ยุคเริ่มต้นได้มีการกล่าวถึงการใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษา โดยเฉพาะการใช้น้ำแร่ ดังนั้นการบำบัดรักษาด้วยน้ำถือเป็นวิธีการที่เก่าแก่โบราณ และเป็นจุดเริ่มต้นของสปา บันทึกหลายเล่มในยุคโบราณได้กล่าวถึงชาติต่าง ๆ ที่มีการใช้น้ำเพื่อการรักษา เช่น ชาวบาบิโลเนียน ชาวอียิปต์ ชาวกรีก ชาวเปอร์เซีย และชาวจีน เป็นต้น (Bailey, Harcup น & Harrington, 2005, p. 2 อ้างถึงใน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2556, น. 9)

ในกรีกและโรมันพบว่าวัฒนธรรมการใช้น้ำในแทบทุกด้านของชีวิต ในยุคของจักรพรรดิออกุส พบว่ามีโรงอาบน้ำสาธารณะล้อมรอบอาณาจักรโรมันกว่า 170 แห่ง เพื่อใช้เป็นป้อมปราการกันข้าศึก เพื่อให้ทหารใช้อบน้ำและเยียวยาอาการบาดเจ็บ และยังถูกใช้เป็นที่ผ่อนคลายและพบปะสังสรรค์ของคนในยุคนั้น ยุคที่โรมันรุ่งเรืองสมัยของพระเจ้าคอนสแตนตินพบว่าห้องอาบน้ำสาธารณะกว่า 850 แห่งในกรุงโรม ต่อมาวัฒนธรรมการอาบน้ำได้แพร่เข้าไปที่ยุโรป ตะวันออก ชาวฟินแลนด์ค้นพบศิลปะการอาบน้ำไอร้อนในห้องไม้สน สลับการอาบน้ำเยือกแข็งหรือที่เรียกกันว่า Finnish Bath ที่ตกทอดมาเป็นการอบซาวน่าในปัจจุบัน ส่วนชาวรัสเซียเองก็มีประเพณีการอบไอน้ำสลับการอาบน้ำเย็นที่เรียกว่า Russian Bath หรือการอบไอน้ำในปัจจุบัน (ประสานพร มณฑลธรรม, 2549, น. 78) ปัจจุบันบ่อน้ำในยุคโรมันที่ยังคงหลงเหลืออยู่ได้แก่ เมืองบาส (Bath) ประเทศอังกฤษ บาเดน (Baden) ประเทศเยอรมัน ทิเบอร์เรียส (Tiberias) ประเทศอิสราเอล (ธัญดา วรารัตน์, 2552, น. 2) วัฒนธรรมการอบไอน้ำของชาวโรมันมีเพียงแพร่กระจายไปยังยุโรป ตะวันออกแต่ยังไปถึงเยอรมัน ฝรั่งเศส อังกฤษอีกด้วย (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 112)

500 ปีก่อนคริสตกาล ฮิปโปคราทีส (Hippocrates) บิดาแห่งวงการแพทย์ เป็นผู้ค้นคว้าและพบว่าน้ำ และอุณหภูมิของน้ำมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรค โดยเฉพาะการใช้น้ำเย็นแบบถูกวิธี

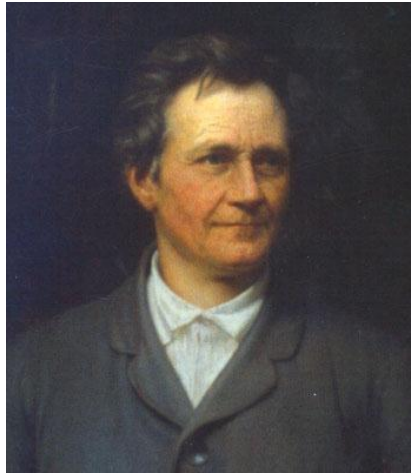
จะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ นอกจากนี้เขายังเสนอรูปแบบการใช้น้ำแบบต่าง ๆ เช่น การอบและประคบไอน้ำ การดื่มน้ำ การอาบน้ำ รูปแบบเหล่านี้มีผลต่อร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น

ปลายศตวรรษที่ 18 รูปแบบการใช้น้ำได้ถูกพัฒนามากขึ้น มีการใช้น้ำเย็นเพื่อรักษาโรคฝีดาษ และการใช้น้ำอุ่นเพื่อบำบัดอาการทางประสาทและทางจิต

ต้นศตวรรษที่ 19 ศาสตร์แห่งวารีบำบัดได้ถือกำเนิดขึ้น โดย วินเซนตฺ เปรียสนิตซ์ (Vincent Priessnitz) ชาวนาชาวเยอรมันผู้ซึ่งได้รับอุบัติเหตุเมื่ออายุ 17 ปี ทำให้ไม่สามารถเดินได้ แพทย์ไม่สามารถรักษาเขาได้ แต่วินเซนตฺได้สังเกตสัตว์เลี้ยงของเขาที่เวลาไม่สบายจะลงไปแช่ในน้ำ เขาจึงได้ลองวิธีดังกล่าวกับตนเอง โดยลงไปแช่ในน้ำเย็นจัดในลำธาร จนกระทั่งอาการของเขาดีขึ้นและสามารถเดินได้ในที่สุด ผู้คนจำนวนมากได้เดินทางมาเพื่อให้เขารักษา ในที่สุดเขาจึงได้อุทิศเวลาทั้งหมดเพื่อศึกษาศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยน้ำ แต่การรักษาของเขาไม่ได้ถูกเขียนเป็นตำราอย่างมีหลักฐาน (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2536, น. 15)

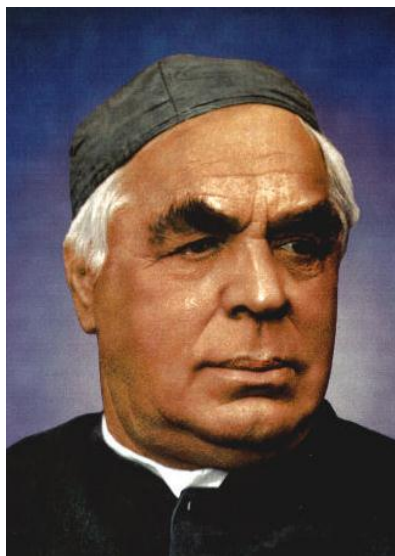
ตำราเกี่ยวกับวารีบำบัดเล่มแรกเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1886 ที่แคว้นบาวาเรีย หนังสือดังกล่าวมีชื่อว่า “การรักษาด้วยน้ำ” ผู้แต่งตำราดังกล่าวคือบาทหลวงเซบัสเตียน คไนพ์ (Sebastian Kneipp) ตำราของ เซบาสเตียนมีการแปลเป็นภาษาอังกฤษและพิมพ์ซ้ำเกือบ 50 ครั้ง ในระยะ 10 ปี ในอดีตเซบาสเตียนเป็นเด็กหนุ่มอ่อนแอ และมีโรคประจำตัวคือวัณโรคปอด แต่เมื่อได้ยินเรื่องราวของการบำบัดด้วยน้ำเย็น เขาจึงออกไปว่ายน้ำทุกวัน จากเฉพะะฤดูร้อน ถึงฤดูหนาวในวันที่มีหิมะ จนกระทั่งเขากลายเป็นคนที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงในที่สุด เขาสนใจพัฒนาการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาโดยดัดแปลงจากวิธีการของ วินเซนตฺ เปรียสนิตซ์ซึ่งเซบาสเตียนจะผสมผสานรูปแบบการใช้น้ำให้หลากหลายขึ้น เช่น การอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็น การใช้ฝักบัวอาบน้ำ การอบไอน้ำ กาน้ำแช่ เป็นต้น (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2536, น. 16)

ทั้งวินเซนตฺ เปรียสนิตซ์ และ เซบัสเตียน คไนพ์ จัดว่าเป็นนักธรรมชาติบำบัด และวิธีการรักษาด้วยน้ำของทั้ง 2 คน จัดเป็นการแพทย์แบบธรรมชาติบำบัด ซึ่งเป็นหนึ่งในแขนงหนึ่งของการแพทย์ทางเลือกที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน



ภาพที่ 4.1 Vincent Priessnitz (วินเซนต์ เปรียสนิตซ์)

ที่มา: <http://www.radio.cz/en/section/mailbox/mailbox-2009-07-05>



ภาพที่ 4.2 Sebastian Kneipp (เซบัสเตียน คไนพ์)

ที่มา: <http://thehomehydrotherapy.com/research.php>

ปลายศตวรรษที่ 19 ดร. เจ วินเตอร์สไนซ์ แพทย์ชาวออสเตรีย ได้ศึกษางานเพิ่มเติมต่อจากงานของ วินเซนต์ เปรียสนิตซ์ และพบว่าน้ำมีผลต่อระบบประสาททั้งทางตรงและทางปฏิกิริยาสะท้อนกลับ โดยเขาเชื่อว่าอุณหภูมิและความแรงของวิธีการใช้น้ำ มีผลต่อร่างกายแตกต่างกัน นอกจากนี้วินเตอร์สไนซ์ ยังสร้างศูนย์วิจัยและพัฒนารูปแบบการใช้น้ำร้อนและน้ำเย็นเพื่อรักษาโรค และโรงเรียนด้านวาริบำบัด หรือ Hydrotherapy ทำให้การใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในยุโรปอีกครั้งหลังอารยะธรรมโรมันเสื่อมลง สถานพักผ่อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยใช้

น้ำตามแหล่งน้ำพุร้อนหรือบ่อน้ำธรรมชาติ มีผู้คนมาใช้บริการมากขึ้น และความนิยมนี้ได้แพร่หลายไปในทวีปอเมริกา สถานที่นี้มักจะเรียกว่า “สปา”

ปี ค.ศ. 1906 ตำรารักษาน้ำอย่างเป็นทางการเป็นวิทยาศาสตร์เล่มแรกได้ถูกเขียนขึ้นโดย ดร.เอช.เคลดล็อกก์ ในสหรัฐอเมริกา ตำราดังกล่าวใช้ชื่อว่า “หลักวิทยาศาสตร์แห่งวาริบำบัด” และเป็นตำราที่มีมาตรฐานที่ใช้กันจนถึงปัจจุบัน

ในทวีปเอเชียมีการใช้น้ำมาอย่างยาวนานเช่นเดียวกับทวีปยุโรปและอเมริกา เช่น การแช่น้ำแร่ของชาวญี่ปุ่นเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย การอาบน้ำเย็นของชาวจีนเพื่อให้เกิดความสดชื่น ชาวอินเดียมีการอาบน้ำและทำพิธีกรรมทางศาสนาในแม่น้ำคงคา สังเกตได้ว่าการใช้น้ำเพื่อสุขภาพของชาวตะวันออกและตะวันตกจะมีความแตกต่างกันของสถานที่ที่เป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ประเทศในทวีปเอเชียสามารถใช้น้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติเช่น แม่น้ำลำคลอง ได้ตลอดทั้งปีโดยไม่ต้องกังวลกับอากาศที่หนาวเหมือนทางทวีปยุโรป ในประเทศไทยมีตำราการแพทย์แผนไทยสมัยพระนารายณ์มหาราช ที่กล่าวถึงการอาบน้ำในน้ำสมุนไพร การใช้ลูกประคบสมุนไพรอบไอน้ำเพื่อการรักษา การอาบน้ำสมุนไพรและการอยู่ไฟหลังคลอดบุตร และยังมีหลักฐานจากจดหมายเหตุของลาลูแบร์ที่กล่าวถึงคนไทยที่ชอบอาบน้ำและเล่นน้ำในแม่น้ำลำคลองอีกด้วย อย่างไรก็ตามรูปแบบการใช้น้ำเพื่อบำบัดเริ่มมีบทบาทในประเทศไทยเมื่อประมาณ 50 ที่ผ่านมา โดยนายแพทย์เฟื่อง สัตย์สงวน ผู้เป็นบิดากายภาพบำบัดของไทย โดยวาริบำบัดถูกนำมาใช้ครั้งแรกเพื่อรักษาผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อไวรัสโปลิโอ ทำให้ไม่มีแรง กล้ามเนื้อลีบ วิธีการรักษาจะให้ผู้ป่วยแช่ในอ่างน้ำวน ประคบแผ่นร้อน และการออกกำลังกายในสระน้ำบำบัด ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นและสามารถเดินได้ด้วยตนเองหรือมีอุปกรณ์ช่วย (ประ โยชน์ บุญสินสุข, 2549, น. 21)

คุณสมบัติของน้ำต่อสรีรวิทยา

นอกจากประโยชน์ของน้ำในการดื่มกิน และทำความสะอาด นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่าน้ำมีคุณสมบัติต่อร่างกายมนุษย์ดังนี้ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2558, ออนไลน์)

1. แรงพยุงของน้ำ คุณสมบัตินี้ช่วยให้น้ำหนักในร่างกายลดลงเพราะมีแรงพยุงจากน้ำมารองรับ และทำให้เราสามารถลอยตัวในน้ำได้ ดังนั้นการทำกิจกรรมในน้ำ เช่นการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก จึงลดการเกิดอุบัติเหตุจากแรงกระแทก และเหมาะกับผู้สูงอายุ หรือคนที่มีน้ำหนักตัวมาก

2. อุณหภูมิของน้ำ คุณสมบัตินี้ช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลให้อยู่ในองศาปกติโดยอาศัยความร้อน และความเย็นของน้ำที่กระทบผิวหนัง โดยยึดหลักการทำงานของร่างกายคนเราซึ่งเมื่อได้รับความเย็น ร่างกายจะหดเส้นฝวกายเพื่อรักษาความร้อนไว้ ภาวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อจะกระตุก หัวใจและปอด ต่อมฮอร์โมนจะทำงานเพื่อให้เกิดความร้อน ในทางตรงกันข้าม เมื่อร่างกายได้รับความร้อน หรืออยู่ในที่ร้อน สมองส่วนกลางที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะสั่งการให้เส้นเลือดขยายตัวระบายความร้อนออกมา และสั่งให้อวัยวะภายในทำงานน้อยลงเพื่อคลายความร้อน ดังนั้นหากร่างกายขาดความสมดุลเราจึงสามารถใช้น้ำร้อนหรือน้ำเย็นปรับความสมดุล ซึ่งความร้อนและความเย็นมีผลต่อร่างกายคือ ความเย็นช่วยให้ความรู้สึกร่าเย็น กระปรี้กระเปร่า ส่วนความร้อนมีผลให้เกิดความอ่อนล้า เสร้าซึมและง่วง

3. แรงดันในน้ำ การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายในทิศทางที่สวนทางกับกระแสของน้ำทำให้อวัยวะต้องใช้กำลังมากขึ้น คุณสมบัติดังกล่าวจะช่วยให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายแข็งแรง แต่อาจก่อให้เกิดอาการเมื่อยล้า หรือเหนื่อยได้ง่าย

4. แรงดันน้ำ หากยืนในน้ำลึกจะพบว่าน้ำมีแรงดันมากขึ้น ร่างกายที่อยู่ใต้น้ำจะได้รับแรงดันจากน้ำ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น โดยเฉพาะการทำงานของเส้นเลือดดำที่ไหลเข้าสู่หัวใจ รวมถึงการไหลเวียนของน้ำเหลือง ซึ่งจะช่วยให้ลดอาการขาบวมได้อีกด้วย

รูปแบบของการใช้วารีบำบัดในสปา

สถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพมีบริการด้านวารีบำบัดให้แก่ผู้ให้บริการโดยมีรูปแบบและเทคนิคที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งวัตถุประสงค์ส่วนใหญ่เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และความงาม อย่างไรก็ตามเราสามารถแบ่งลักษณะของการใช้น้ำในสปาเพื่อสุขภาพได้เป็น 2 ลักษณะคือ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2558, ออนไลน์)

1. การใช้น้ำเชิงรุก (Active Use) คือการใช้น้ำที่ผู้ให้บริการต้องลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในน้ำเพื่อให้ได้มาเพื่อสุขภาพที่ดี เช่น การเดินแอโรบิกในน้ำ การนวดในน้ำ การทำสมาธิในน้ำ เป็นต้น

2. การใช้น้ำเชิงรับ (Passive Use) คือการการใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษา โดยที่ผู้รับบริการไม่มีการปฏิบัติร่วมด้วย รูปแบบดังกล่าวเป็นการบำบัดรักษาภายนอกร่างกายเท่านั้น เช่น การแช่น้ำแร่ การแช่อ่างน้ำวน การแช่น้ำในแหล่งน้ำแร่ธรรมชาติ เป็นต้น

รูปแบบการใช้วารีบำบัดที่นิยมให้บริการในสปา

ปัจจุบันธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพให้บริการการบำบัดรักษาด้วยน้ำเชิงรุก และเชิงรับผสมผสานกันไปเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามรูปแบบการใช้ที่นิยม และพบได้บ่อยในสปา มีดังนี้

1. การแช่ตัว (Bath) เป็นวิธีการที่มีมายาวนานและใช้กันอย่างแพร่หลายของชาวกรีก และโรมัน โดยเฉพาะการแช่น้ำในแหล่งน้ำพุร้อนและน้ำแร่ตามธรรมชาติ ปัจจุบันรีสอร์ทสปาบางแห่งที่มีทำเลใกล้แหล่งน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ตามธรรมชาติจะได้เปรียบในการให้บริการดังกล่าวแก่ลูกค้า เช่น ที่วารีรักษ์ สอด สปริง ริทริค จังหวัดกระบี่ เป็นรีสอร์ทที่ให้บริการแช่น้ำแร่ธรรมชาติ และบริการอื่น ๆ ใดก็ตามสำหรับสปาทั่วไปในเมืองหลวงก็มีบริการแช่ตัวเช่นเดียวกัน ได้แก่

1.1 การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (Neutral Warm Bath) คือการแช่ตัวในน้ำที่อุณหภูมิประมาณ 33-36 องศาเซลเซียส หรือไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป เป็นเวลา 15-20 นาที โดยระหว่างแช่อาจมีการเติมน้ำในอ่างเป็นระยะเพื่อรักษาอุณหภูมิของน้ำ ผู้แช่อาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำหมาดๆรองที่บริเวณต้นคอ ระดับน้ำควรท่วมไหล่ของผู้แช่ ภายในห้องควรที่ไฟไม่ให้สว่างเกินไป เพื่อให้เกิดความรู้สึกสบาย และผ่อนคลาย ประโยชน์ของการแช่น้ำอุ่นจะช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ เหนื่อยล้า วิตกกังวล ซึมเศร้า บรรเทาอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยขับสารพิษเนื่องจากเนื้อเยื่อได้รับอาหารและออกซิเจน กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นต้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 176)

ปกติแล้วการแช่น้ำอุ่นเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัยยกเว้นผู้มีอาการดังต่อไปนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลอดเลือดตีบ มีไข้ ความดันสูง อาการปวดเรื้อรัง ครรภ์เป็นพิษ แขนขาบวม โรคหัวใจ หรือมีผื่นตามร่างกายเมื่อสัมผัสน้ำ

1.2 การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (Cold Bath) คือการแช่ตัวในน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 12-15 องศาเซลเซียส ระยะเวลาในการแช่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย ผู้แช่ครั้งแรกหรือโดยทั่วไปจะแช่เป็นเวลา 5-15 วินาที ส่วนผู้ที่เคยชินสามารถแช่ได้นาน 1-2 นาที ประโยชน์ของการแช่น้ำเย็นจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย รักษาความร้อนภายในร่างกาย เป็นต้น ผู้ที่ควรระวังสำหรับการแช่น้ำเย็น ได้แก่ ผู้มีอาการไวต่อความเย็น หรือแพ้ความเย็น ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคความดัน สตรีมีประจำเดือน

นอกจากนี้ยังมีการแช่น้ำเย็นที่อุณหภูมิปกติ หรือประมาณ 35-37 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 30 นาที ถึง 4 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ แก้อาการนอนไม่หลับ รักษาพวกจิตใจแปรปรวน คนไข้ฮิสทีเรีย หรือผู้มีไข้สูง แต่โดยทั่วไปแล้วอาการไข้ถือเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพในแง่ของธรรมชาติบำบัด จึงไม่ควรใช้วิธีการลดไข้บ่อยเกินไป



ภาพที่ 4.3 การแช่ตัวในสปา

ที่มา: <http://theseasamui.com/vara-spa/>

1.3 การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (Hot Bath) คือการแช่ในน้ำร้อนที่อุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิสามารถปรับเปลี่ยนได้ ระหว่างแช่ควรมีผู้เชี่ยวชาญ หรือนักบำบัดคอยดูแล โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยแช่ในน้ำร้อนมาก่อน หากผู้แช่มีอาการเวียนศีรษะ หรือเป็นลม ควรหยุดแช่ทันที ระหว่างแช่ควรมีผ้าเย็นวางบนศีรษะเพื่อระบายความร้อน ประโยชน์ของการแช่ตัวในน้ำร้อนคือ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อผ่อนคลาย การขับของเสียออกจากร่างกายผ่านทางเหงื่อ ลดความเครียด แก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยให้อ่อนคลาย ผู้ควรระวังในการแช่น้ำร้อนได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้มีแผลเปิด ผู้ป่วยโรคหลอดเลือด ผู้ป่วยโรคความดันสูง ผู้ป่วยโรคลมชัก และผู้มีอาการบวมเฉียบพลัน (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 176)

1.4 การแช่ตัวในอ่างน้ำวน (Whirlpool Bath) การแช่น้ำวนมีมานานกว่า 35 ปีในประเทศสหรัฐอเมริกา อ่างน้ำวนที่นิยมได้แก่ อ่างน้ำวนจากุซซี่ (Jacuzzi) ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 อย่างได้แก่ ส่วนที่พ่นน้ำแรง ๆ ออกมากระทบที่ร่างกาย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทและเส้นโลหิตทั่วร่างกาย และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต อีกส่วนคือท่อพ่นอากาศ ทำให้เกิดฟองและเป็นการเพิ่มออกซิเจนภายในอ่าง อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการแช่อ่างจากุซซี่คือ 30-38 องศาเซลเซียส โดยใช้เวลาแช่ประมาณ 15-45 นาที ประโยชน์ที่ได้จากการแช่อ่างจากุซซี่ได้แก่ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดข้อ กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้อ่อนคลาย และหลับสบาย ผู้ควรระวังในการแช่อ่างจากุซซี่ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยเส้นเลือดขาด และผู้ที่มีความไวต่อความร้อน (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 173-175)

1.5 การแช่เท้า (Foot Bath) ยึดหลักเกี่ยวกับการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า (Reflexology) เพื่อให้ส่งผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย แต่เป็นการใช้อุณหภูมิของน้ำที่ต่างกันในการบำบัดตาม

หลักการของเซบาสเตียน คไนพฟ์ (Sebastian Knipps) เทคนิคการแช่เท้ามีดังนี้ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 191)

1.5.1 การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น (Warm Footbath) อุณหภูมิของน้ำประมาณ 36-38 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 นาที ก่อนแช่เท้าควรทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง และหลังการแช่ควรเช็ดเท้าให้แห้ง ประโยชน์ของการแช่เท้าในน้ำอุ่นได้แก่ ช่วยให้ผ่อนคลาย หลับสบาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ควรระวังในการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผู้มีปัญหาเส้นเลือดขด

1.5.2 การแช่เท้าด้วยน้ำเย็น (Cold Footbath) อุณหภูมิของน้ำประมาณ 12 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 วินาที ถึง 1 นาที จากนั้นเช็ดเท้าให้แห้ง แล้วนวดให้เท้าอุ่น ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำเย็นช่วยกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกายเพิ่มอัตราการไหลเวียนของโลหิตบริเวณเท้า ช่วยให้การไหลเวียนกลับของโลหิตดีขึ้น บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของเท้า รักษาอาการนอนหลับยาก เป็นต้น ผู้ควรระวังในการแช่เท้าด้วยน้ำเย็น ได้แก่ผู้มีปัญหาการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาวะ ผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้หญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับช่องท้อง

1.5.3 การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็น โดยปกติจะเริ่มแช่ที่น้ำอุ่นก่อน อุณหภูมิของน้ำประมาณ 32-38 องศาเซลเซียส แช่นานประมาณ 5 นาที จากนั้นจึงแช่น้ำเย็นที่อุณหภูมิ 12 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 10-15 วินาที โดยทำสลับกันเช่นนี้ 1-2 รอบ ระดับของน้ำควรท่วมฝ่าเท้าถึงน่อง หลังการแช่เท้าควรนั่งพักประมาณ 30 นาทีก่อนรับบริการอื่น ผู้ไม่ควรแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นคือ ผู้มีปัญหเส้นเลือดขด ความดันโลหิตสูง



ภาพที่ 4.4 การแช่เท้า

ที่มา: Spa Cenvaree โรงแรม เซนทารา จังหวัดสงขลา

1.6 การอบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำ เป็นวิธีการนั่งแช่น้ำในอ่างที่จัดเตรียมไว้ หรือนั่งบนเก้าอี้ที่ถูกออกแบบสำหรับการนั่งแช่โดยเฉพาะ โดยผู้แช่จะหย่อนตัวนั่งลงในเก้าอี้ดังกล่าวที่มีน้ำท่วมระดับสะดือลงไปถึงก้น การอบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำมีดังนี้

1.6.1 การอาบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำเย็น เป็นวิธีที่ให้ผู้แช่นั่งแช่ในอ่างน้ำเย็น (เยือกแข็ง) เป็นเวลา 30 วินาที หรือ 1 นาทีก่อนในระยะเริ่มแรก จากนั้นจึงเพิ่มเป็น 3-5 นาที หลังการแช่ให้ถูร่างกายด้วยเส้นใยธรรมชาติเช่น ริงบวบ ที่บริเวณหน้าขาหลัง สะโพก เพื่อเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย การบำบัดด้วยวิธีเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้อารมณ์ดีและจิตใจแข็งแรง แก้ไขอาการปวดศีรษะที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะมีลูกยาก และมดลูกอยู่ในท่าผิดปกติ

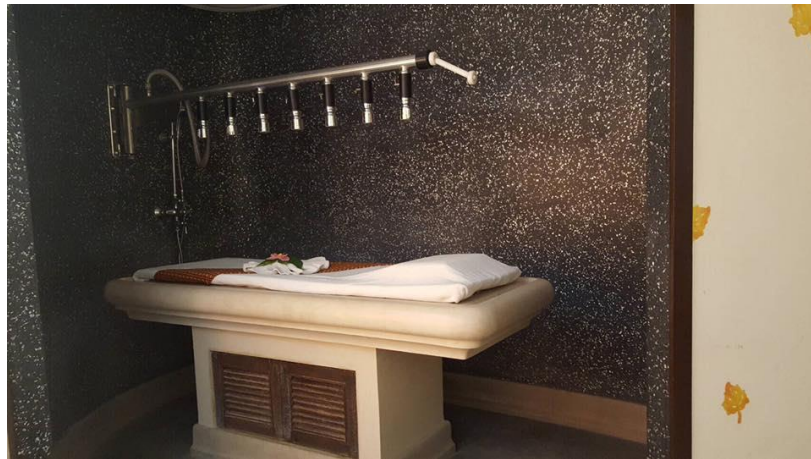
1.6.2 การอาบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำร้อน ให้ผู้แช่นั่งแช่ในอ่างน้ำร้อนเป็นเวลา 3-10 นาที เป็นประจำ จะช่วยลดอาการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน รักษาอาการปวดประจำเดือน ปวดหลัง ริดสีดวงทวารหนัก อาการผิปกดของลำไส้อันเป็นสาเหตุของการขับถ่ายกระปริดกระปรอย

1.6.3 การบำบัดด้วยการนั่งแช่น้ำร้อนสลับน้ำเย็น การบำบัดวิธีนี้ต้องได้รับการดูแลในเรื่องของอุณหภูมิที่เหมาะสม น้ำร้อนต้องร้อนจัดแต่ไม่ลวกผิวหนัง ส่วนน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส สปาบางแห่งอาจมีอ่างที่ใช้สำหรับนั่งแช่โดยเฉพาะ ลักษณะเป็นเก้าอี้มีที่เท้าแขนสองตัวหันหน้าเข้าหากัน หรือบางแห่งอาจใช้วิธีเตรียมอ่างน้ำขนาดใหญ่ 2 ใบ ใบหนึ่งใส่น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส หรือร้อนพอที่ความสามารถแต่ละคนจะทนได้ อีกใบใส่น้ำเยือกแข็ง โดยให้น้ำท่วมถึงระดับสะดือหรือกลางหน้าขา เริ่มแรกผู้แช่จะนั่งหย่อนก้นลงในอ่างน้ำร้อนก่อน โดยจุ่มเท้าลงในอ่างน้ำเย็นนานประมาณ 3 นาที จากนั้นจึงหันกลับไปนั่งแช่ในอ่างน้ำเย็นแล้วจุ่มเท้าลงในอ่างน้ำร้อนประมาณ 1-2 นาที ทำกลับไปมาประมาณ 3 รอบ โดยจบลงที่การนั่งแช่ในอ่างน้ำเย็น จากนั้นเช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูแรง ๆ และออกกำลังกายให้เหงื่อออก ประโยชน์ที่ได้คือการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เลือดมาเลี้ยงเชิงกรานมากขึ้น ระบบไหลเวียนของน้ำเหลืองดีขึ้น ขับสารพิษตามเนื้อเยื่อ บรรเทาอาการท้องผูก ลดการกั่งของเลือด และทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อสดใส ผู้ควรระวังในการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็นได้แก่ ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคความดันสูง และผู้มีอาการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาวะ

ไม่ว่าจะเป็นการแช่น้ำประเภทใดก็ตาม ผู้ให้บริการควรตรวจสอบความพร้อมและความสะอาดของเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ก่อนให้บริการทุกครั้ง โดยเฉพาะอ่างที่ใช้บริการ ระหว่างที่ผู้ให้บริการนอนแช่ ควรตรวจสอบอุณหภูมิของน้ำในอ่าง และสอบถามถึงอาการเป็นระยะ โดยเฉพาะการแช่น้ำร้อน หลังการแช่น้ำควรแนะนำให้ผู้รับบริการนั่งพักสักครู่และบริการนวด

2. การฉีดพ่นร่างกายด้วยน้ำ (Douche) เป็นวิธีที่พบมากในสปาแบบตะวันตกที่เน้นการบำบัดรักษาด้วยน้ำ ซึ่งมีหลายรูปแบบและใช้อุปกรณ์แตกต่างกันไป โดยมีผู้เชี่ยวชาญและมีความรู้ด้านกายวิภาคและสรีระวิทยา คอยดูแลและให้คำปรึกษาระหว่างให้บริการ รูปแบบการฉีดพ่นด้วยน้ำมีดังนี้

2.1 Affusion Shower หรือ Vichy Shower หรือ Rain Shower เป็นการบำบัดด้วยแรงดันน้ำจากฝักบัวประมาณ 5 หัวหรือมากกว่านั้น ซึ่งแนวของฝักบัวจะตรงกับความยาวของร่างกาย ฝักบัวจะพ่นน้ำลงกระทบทั่วร่างกายของผู้รับบริการซึ่งจะนอนคว่ำอยู่บนเตียง ประมาณ 10-30 นาที จึงเปลี่ยนท่า ผู้เชี่ยวชาญจะดูแลอุณหภูมิและแรงดันของน้ำที่เหมาะสม รวมถึงอาจมีบริการนวดภายใต้กระแสน้ำเพื่อให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ประโยชน์ของ Affusion Shower ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น หากใช้สมุนไพรพอกหรือขัดตัว เพื่อให้รูขุมขน กระชับมากขึ้น เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ควรระวังได้แก่สตรีมีครรภ์และผู้มีปัญหาแผลเปิด หรือปัญหาผิวหนัง โดยเฉพาะโรคผิวหนังเอ็กซีมา (Eczema) ควรหลีกเลี่ยงการใช้บริการนี้ หลังบริการควรนอนพัก 20 นาทีและดื่มน้ำตามหลายแก้ว (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 182)

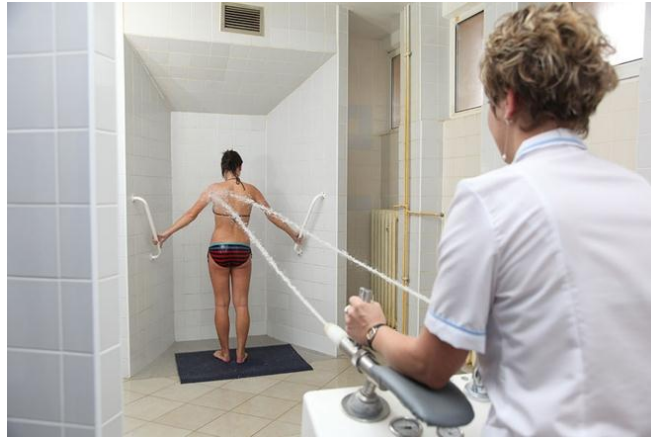


ภาพที่ 4.5 Vichy Shower

ที่มา: โลฟท์สปา สปริงฟีลด์ วิลเลจ รีสอร์ท

2.2 Scotch House หรือ Jet Shower หรือ Scotch Douche เป็นการบำบัดโดยใช้หัวเจ็ทที่มีแรงดันน้ำสูงฉีดที่ร่างกายของผู้รับบริการ เป็นเวลา 15-20 นาที อุณหภูมิของน้ำประมาณ 34 องศาเซลเซียส หรือใช้น้ำอุ่นเพราะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง ผู้รับบริการยืนห่างจากผู้บำบัดประมาณ 4 เมตร แรงดันและอุณหภูมิของน้ำสามารถปรับเปลี่ยนได้ นักบำบัดที่ให้บริการรูปแบบนี้ควรได้รับการฝึกฝนอย่างดีและมีความรู้ด้านกายวิภาคหรือสรีรวิทยา พร้อมให้คำแนะนำก่อนใช้บริการเนื่องจากแรงดันของน้ำแรงมาก ผู้รับบริการควรจับราวข้างผนังตลอดระยะเวลาการให้บริการ การบำบัดวิธีนี้จะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองทำงานดีขึ้น อย่างไรก็ตามวิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้มีโรคประจำตัวเช่น โรคหัวใจ โรคความดัน เส้นเลือดอุดตัน

ระยะรุนแรง โรคลมชัก โรคมะเร็ง สตรีตั้งครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคลมชัก เป็นต้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 183)



ภาพที่ 4.6 Scotch House

ที่มา: <http://kuracjusz24.pl/wizytowka/gornicze-sanatorium-zwiazkowe-gornik/>

2.3 Swiss Shower เป็นการยื่นอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นในห้องที่มีหัวเจ็ทประมาณ 8-10 หัวที่พ่นน้ำออกมาพร้อมกันทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะและข้างลำตัว อุณหภูมิของและแรงดันของน้ำจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย การไหลเวียนของโลหิต และกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน วิธีนี้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตัน



ภาพที่ 4.7 Swiss Shower

ที่มา: <http://www.yelp.com/>

การให้บริการฉีดพ่นด้วยน้ำจะให้บริการในห้องเฉพาะที่มีอุปกรณ์ติดตั้ง ก่อนให้บริการต้องตรวจความพร้อม และความสะอาดของเครื่องใช้อุปกรณ์ ระหว่างให้บริการควรระวังเรื่องอุณหภูมิและแรงดันของน้ำที่ให้บริการ หลังการให้บริการควรให้ผู้รับบริการนั่งพัก และให้บริการน้ำดื่ม

3. การลอยตัวในน้ำ (Floatation/ Isolation Technique) ผู้คิดค้นเทคนิคการลอยตัวคือ ดอกเตอร์ จอห์น คันนิงแฮม ลิลลี่ (Dr. John Cunningham Lilly) ชาวอเมริกัน ผู้เป็นทั้งแพทย์ นักจิตวิเคราะห์ และนักสรีรวิทยาระบบประสาท รูปแบบของวิธีนี้จะให้ผู้รับบริการนอนลอยตัวในถังปิดที่มีความลึกของน้ำประมาณ 30 เซนติเมตร หรือประมาณ 10 นิ้ว ปัจจุบันอ่างลอยตัวมีลักษณะเหมือนกระสวยหรือ Capsule มีฝาเปิด ทำจากไฟเบอร์กลาส ลักษณะเป็นวงรี หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า หรืออ่างน้ำ หรือเตียงนอนขนาดใหญ่ ภายในจะเงียบสงบและมีแสงสว่างน้อย ผู้รับบริการเลือกที่จะปิดหรือเปิดฝาก็ได้ ภายในถังอาจมีวิดีโอซึ่งฉายเรื่องเกี่ยวกับการปรับปรุงตนเอง หรือเป็นการสะกดจิต อุณหภูมิของน้ำเท่ากับอุณหภูมิของผิวหนังคือประมาณ 35.5-36 องศาเซลเซียส ใช้เวลาประมาณ 50-60 นาทีเพื่อความผ่อนคลาย หรือในบางรายอาจใช้เวลา 2 ชั่วโมงเพื่อให้ผลการบำบัดที่ดีที่สุด ในน้ำจะผสมเกลือยิปซัม หรือเกลือจากเดดซี (Dead Sea Salt) ลงไปด้วยเพื่อเพิ่มแรงพยุงของน้ำ ทำให้สามารถลอยตัวได้ วิธีการนี้อาจใช้ร่วมกับการบำบัดอื่น ๆ เช่น การสะกดจิต หรือการทำสมาธิ อย่างไรก็ตามวิธีนี้ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้บำบัดเชี่ยวชาญ ปัจจุบันเป็นรูปแบบการบริการที่นิยมในสปาทั่วโลก



ภาพที่ 4.8 Flotation

ที่มา: <http://www.headspank.com/category/home/>

ประโยชน์ของการลอยตัวในน้ำได้แก่ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยผ่อนคลายอย่างล้ำลึก ขับสารพิษออกจากร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง ช่วยให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง ใช้กับนักกีฬาก่อนการแข่งขัน เป็นต้น สามารถใช้กับสตรีที่ตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป ผู้ควรระวังในการลอยตัวในน้ำได้แก่ ผู้กลัวความมืด ผู้มีประวัติด้านอารมณ์และจิตใจแปรปรวน ผู้มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ผู้มีอาการกลัวอย่างไร้เหตุผล ผู้ป่วยโรคลมชัก โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน และผู้เป็นโรคผิวหนัง เป็นต้น

ข้อแนะนำสำหรับผู้ให้บริการ ก่อนการลอยตัวควรอาบน้ำและล้างเครื่องสำอางออกให้หมด ถอดเครื่องประดับทุกชนิด รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายก่อนการรับบริการอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำสะอาดแทนชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลังการลอยตัวควรอาบน้ำให้สะอาด และดื่มน้ำสะอาด (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 179-180)

4. การนวดตัวในน้ำ (Underwater Pressure Massage) เป็นวิธีที่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญ หรือนักบำบัดเป็นผู้ให้บริการ โดยผู้รับบริการนอนในอ่างน้ำอุ่นอุณหภูมิ 36 องศาเซลเซียส จากนั้นนักบำบัดจะใช้หัวเจ็ทที่มีแรงดันของน้ำซึ่งอุณหภูมิอาจแตกต่างจากน้ำที่แช่ในอ่างนวดไปตามตัวของผู้รับบริการ ความแรงและอุณหภูมิสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม โดยผู้ให้บริการต้องหลีกเลี่ยงบริเวณที่อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น หน้าอก ท้องน้อย บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ทวารหนัก แนวกระดูกสันหลัง ระยะเวลาในการให้บริการ 20-30 นาที ประโยชน์ของการนวดตัวในน้ำช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองดีขึ้น กระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อทำงานดีขึ้น ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รูปแบบการนวดตัวด้วยความดันของน้ำยังเหมาะกับผู้ป่วยโรคอัมพาต ผู้มีปัญหาข้อเคลื่อน ผู้มีอาการปวดร้าวลงขาและน่อง ผู้มีอาการชาบริเวณส่วนล่าง เป็นต้น ผู้ควรระวังในการนวดตัวในน้ำได้แก่ ผู้ที่เพิ่งประสบอุบัติเหตุกระดูกหัก ผู้มีบาดแผล แผลเปิด ผู้มีปัญหากเกี่ยวกับเส้นเลือด และผู้ป่วยโรคหัวใจ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 179-195)



ภาพที่ 4.9 Underwater Pressure Massage

ที่มา: <http://www.h-e-a-t.com/education-training/library/underwater-massage-treatment.html>

5. การอบซาวน่า (Sauna) หรือการอบความร้อนแห้ง เป็นการอบในห้องไม้สน บางครั้งเรียก “ฟินนิชบาธ” เนื่องจากมีต้นกำเนิดมาจากประเทศฟินแลนด์ ปัจจุบันสปาเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ รวมถึงสถานออกกำลังกายหรือฟิตเนสจะมีบริการอบซาวน่าให้แก่ผู้ใช้บริการ อาจจะเป็นห้องบริการรวม หรือห้องบริการเดี่ยวหรือคู่ ห้องซาวน่าส่วนใหญ่ทำจากไม้สน ภายในห้องมีกลิ่นยางสนเล็กน้อย อากาศร้อน และแห้ง อุณหภูมิภายในห้องไม่เกิน 80 องศาเซลเซียส (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2548, น. 100) เพื่อความปลอดภัยจะมีเครื่องควบคุมอุณหภูมิด้านนอกไม่ให้เกินขีดจำกัด หรือประมาณ 43 องศาเซลเซียส ระยะเวลาในการใช้บริการประมาณ 10-20 นาที ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ประโยชน์ของการใช้ซาวน่าได้แก่ การขับสารพิษออกจากร่างกายตามเหงื่อ ทำให้ผิวหนังสะอาด การทำงานของหัวใจดีขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ผ่อนคลายและนอนหลับสบาย นอกจากนี้การอาบน้ำเย็นจัด หรือกระโดดลงแช่ตัวในสระน้ำที่เย็นจัดหลังการอบซาวน่าจะช่วยให้ระบบอัตโนมัติของร่างกายทำงานดีขึ้น



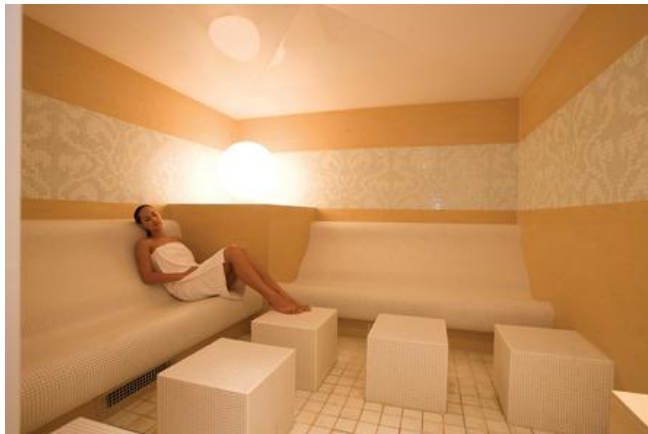
ภาพที่ 4.10 การอบซาวน่า

ที่มา: <http://www.outsideonline.com/1966201/do-saunas-help-or-hurt-sore-muscles>

6. การอบไอน้ำ (Steam) หรือการอบความร้อนแบบเปียก บางครั้งเรียกว่า “รัสเซียนบาธ” (Russian Bath) ต้นกำเนิดมาจากประเทศรัสเซีย โดยมากในห้องอบไอน้ำจะปูด้วยกระเบื้องหรือโมเสกแล้วมีไอน้ำจากภายนอกเข้าไปในห้อง จึงทำให้ในห้องมีความชื้นกว่าห้องซาวน่า ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบความร้อนแบบแห้ง ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตหรือโรคหัวใจ วัตถุประสงค์ของการอบไอน้ำคือเพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อ โดยอาศัยอากาศร้อนและความชื้นของไอน้ำ เนื่องจากน้ำประจุความร้อนและนำพาความร้อนได้ดีกว่าอากาศ เราจึงอาศัยคุณสมบัติดังกล่าวมาใช้ในห้องอบไอน้ำเพื่อขับเหงื่อให้แก่ผู้ใช้บริการ อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำไม่ควรเกิน 60 องศาเซลเซียส (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2536, น. 100) ระยะเวลาไม่เกิน 20 นาที จากนั้นสามารถอาบน้ำเย็นหรือแช่น้ำเย็น 1-2 นาที เพื่อเปิดรูขุมขน แล้วจึงเข้าไปอบตัวอีกครั้ง

ภายในห้องอบไอน้ำมีความชื้นในอากาศอึดตัว ดังนั้นจึงมีการเติมน้ำมันหอมระเหย หรือสมุนไพร เพื่อให้ระบบหายใจทำงานดีขึ้น และหายใจคล่องมากขึ้น สถานบริการสปา มักมีห้องอบไอน้ำทั้งแบบห้องรวม และห้องส่วนตัว การอบไอน้ำยังช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการข้อต่ออักเสบ คอแห้ง กล้องเสียงอักเสบ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต (ประโยชน์ บุญสินสุข, 2549, น. 141)

ข้อควรระวังในการใช้ห้องอบซาวน่าและห้องอบไอน้ำคือไม่ควรสวมเครื่องประดับระหว่างใช้บริการเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายกับผิวหนังได้ ควรอาบน้ำก่อนรับบริการและสวมผ้าขนหนู หรือกระโจมอกที่เหมาะสมและไม่ควรทาครีมบำรุงผิวเพราะจะเป็นการปิดรูขุมขน การอบซาวน่าและการอบไอน้ำไม่เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคลมบ้าหมู โรคเบาหวาน สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ รวมถึงบุคคลที่มีร่างกายอ่อนเพลีย เพราะการเสียน้ำและน้ำในร่างกายระหว่างรับบริการอาจทำให้น้ำมีดหรือหมดสติได้ ไม่ควรอบซาวน่าหลังทานอาหารมื้อหนัก ควรรอประมาณ 3 ชั่วโมงก่อนรับบริการ



ภาพที่ 4.11 การอบไอน้ำ

ที่มา: <http://news.hilton.com/index.cfm/gallery/album/slideshow/570>

7. การประคบ เป็นวิธีที่ง่ายและสามารถทำเองได้ที่บ้าน เทคนิคการประคบมี 2 แบบ ได้แก่

7.1 การประคบร้อน (Hot Compress) เป็นการใช้น้ำร้อนมาประคบในบริเวณที่ร่างกายต้องการโลหิตมาเลี้ยงและเกิดการขยายตัวของหลอดเลือด ทำให้อาการเจ็บปวดลดน้อยลง เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่มีอาการบวม และเป็นการขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ระวังอย่าประคบร้อนบ่อยหรือนานเกินไปเพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดอาการคันของเลือดได้

7.2 การประคบเย็น (Cold Compress) ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ โดยต้องประคบภายในเวลา 24 ชั่วโมงหลังอุบัติเหตุ หรือหลังการกระทบกระเทือน การประคบเย็นควรมีการเว้นช่วงพักประมาณ 1-3 นาทีเพื่อให้ร่างกายมีการตอบสนองใหม่ในการประคบรอบต่อไป การประคบด้วย

น้ำแข็งจะใช้ในกรณีที่ต้องการบรรเทาอาการเจ็บปวดหรือมีให้เกิดอาการบวมเมื่อได้รับอุบัติเหตุอย่างเฉียบพลัน โดยจะช่วยห้ามเลือดและอาการบวมของเนื้อเยื่อได้ ช่วยลดไข้

พึงระลึกเสมอว่าการประคบร้อน หรือเย็นนั้น ผลที่เกิดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และระยะเวลาการประคบ แนะนำให้ใช้ผ้าหนา ๆ หลาย ๆ ชั้นเพื่อรักษาอุณหภูมิได้อย่างดี และจะทำให้เกิดประสิทธิผลมากกว่า



ภาพที่ 4.12 การประคบ

ที่มา: <https://devata.co.uk/special-offer-full-body-hot-herbal-compress/>

8. การออกกำลังกายในน้ำ (Water Exercise หรือ Hydro Aerobic) คือการบริหารหรือการเคลื่อนไหวในน้ำ โดยมีคนตรีประกอบ อาจออกกำลังกายโดยใช้แขน หรือขา หากชำนาญแล้วสามารถใช้อุปกรณ์เสริมได้ ในสระจำเป็นต้องสร้างอุปกรณ์เสริมที่จำเป็นในการออกกำลังกาย เช่น ราวจับข้างสระน้ำ สตูลที่มีความสูงในระดับต่าง ๆ ท่อน ห่วงยาง หรืออุปกรณ์พิเศษต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกบริหารร่างกายเฉพาะส่วนเป็นต้น การออกกำลังกายในน้ำเหมาะกับผู้ที่น้ำหนักตัวมาก ผู้มีปัญหากระดูกพรุน ผู้หกล้มได้ง่ายที่ข้อเท้า ข้อเข่าหรือข้อสะโพก เนื่องจากน้ำหนักตัวจะลดลงกว่าปกติ ช่วยให้ลดแรงกระแทกได้มากกว่าการออกกำลังกายบนบก การออกกำลังกายในน้ำสามารถแบ่งได้เป็น การออกกำลังกายในน้ำตื้น คือระดับน้ำอยู่ประมาณหน้าอก เพื่อให้ผู้เล่นได้ออกแรงและใช้กำลังกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้แรงต้านทานของน้ำอย่างเต็มที่ และการออกกำลังกายในน้ำลึก ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายไม่ต้องรองรับน้ำหนักตัวเลย ตัวอย่างการออกกำลังกายในน้ำที่พบเห็นบ่อยได้แก่ การเดินหรือวิ่งในน้ำ การเดินแอโรบิกน้ำ การเล่นโยคะในน้ำ เป็นต้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายในน้ำช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายแข็งแรง ลดอาการปวดเข่า ปวดข้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น ช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันสูง และช่วยคลายเครียด สำหรับสตรีมีครรภ์หากออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คลอดบุตรได้ง่าย



ภาพที่ 4.13 การออกกำลังกายในน้ำ

ที่มา: http://www.calphin.com/services_water_exercises.php

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายในน้ำ ผู้เล่นควรสวมชุดว่ายน้ำและหมวกคลุมผม เพื่อความสะดวกของสระ เตรียมความพร้อมโดยการอบอุ่นร่างกายก่อน ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน และไม่ควรใช้เวลามากกว่านี้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม เพราะจะทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย และทำให้ร่างกายอ่อนล้า หรือเหนื่อยเกินไป ผู้ควรระวังออกกำลังกายในน้ำได้แก่ ผู้มีปัญหาโรคปอดบวม ผู้ป่วยโรคลมชัก โรคผิวหนัง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ผู้มีข้อเข่าเสื่อม ผู้มีไข้ ตัวร้อนสูง ผู้มีความผิดปกติในการควบคุมการขับถ่าย เป็นต้น

9. วัตสึ (Watsu) วัตสึมาจากการรวมกันของคำว่า Water และ Shiatsu ผู้คิดค้นคือ ฮาโรลด์ ดัลล์ (Harold Dull) หลักสำคัญของวัตสึคือการประสานสัมพันธ์ระหว่างการหายใจและการลอยตัว วิธีของวัตสึคือผู้รับบริการนอนลอยตัวในสระน้ำอุ่น ระดับของน้ำลึกระดับอก อุณหภูมิประมาณ 34-35 องศาเซลเซียส มีผู้เชี่ยวชาญหรือนักบำบัดเป็นผู้ดูแลและควบคุมการเคลื่อนไหว โดยใช้แขนสองข้างประคองผู้รับบริการ ผู้รับบริการปล่อยตัวเหมือนวัตถุลอยน้ำหนึ่งและให้ผู้บำบัดเป็นผู้ควบคุมในการยืดกล้ามเนื้อ ตลอดจนการกดจุดและกระตุ้นจุดสำคัญต่างๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ระยะเวลาต่อครั้งประมาณ 15-30 นาที เทคนิคดังกล่าวเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ และผู้มีปัญหาโรคไขข้อ เนื่องจากเมื่อร่างกายอยู่ในน้ำข้อต่อต่างๆของร่างกายจะรับน้ำหนักเพียง 10 % เท่านั้น นอกจากนี้วัตสึยังช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้นอีกด้วย



ภาพที่ 4.14 วัตสู

ที่มา: <http://www.splendormtndayspa.com/videos.html>

10. ไอชิ (Ai Chi) ไอชิ หรือการรำมวยจีนในน้ำเกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น ที่พัฒนาโดย จุน คอนโน (Jun Konno) การรำมวยจีนในน้ำมีหลักสำคัญ 3 ประการคือ การฝึกกาย ฝึกการหายใจ (หายใจด้วยท้อง ลึกและยาว และต้องทำตามจังหวะการเคลื่อนไหวของแขน) และการฝึกจิต ทำสมาธิ ประโยชน์ของไอชิจะช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความดันโลหิต เนื้อเยื่อแข็งแรง หากเล่นติดต่อกันเป็นเวลาเดือนครึ่งจะทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 246-247)



ภาพที่ 4.15 ไอชิ

ที่มา: <http://watsu.iport.it/massaggio-aichi.html>

นอกจากนี้ยังมีวิธีบำบัดที่เป็นการใช้น้ำในเชิงรุกในรูปแบบของการออกกำลังกายอีกหลายชนิด เช่น โยคะน้ำ หรือการเล่นโยคะท่าต่าง ๆ ในน้ำซึ่งช่วยในเรื่องของการการหายใจ สมาธิ และการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดินแอโรบิกในน้ำ ที่จะช่วยให้หัวใจแข็งแรงหากเดินเป็นประจำ

ครึ่งละ 20 นาที การเดินหรือการวิ่งในน้ำ ซึ่งโดยมากจะต้องอาศัยอุปกรณ์เสริม และอยู่ในสระที่มีการออกแบบสำหรับการออกกำลังกายในน้ำโดยเฉพาะ

บทสรุป

น้ำ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญของชีวิต ความผูกพันระหว่างน้ำกับมนุษย์มีมาตั้งแต่โบราณกาลโดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยเฉพาะในสังคมของชาวตะวันตก และชาวเอเชีย ซึ่งน้ำมีบทบาทในเรื่องของการชำระล้างจิตใจ จนกระทั่งมีการค้นพบประโยชน์ของน้ำในการบำบัดร่างกาย และเกิดเป็นศาสตร์วาริบำบัด ซึ่งถือเป็นศาสตร์หนึ่งของการแพทย์ทางเลือก โดยใช้วิถีธรรมชาติบำบัด เราสามารถพบรูปแบบการใช้ น้ำที่หลากหลายในสปาแบบตะวันตก ที่มีวัฒนธรรมการอาบน้ำมาอย่างยาวนาน มนุษย์รู้จักใช้คุณสมบัติของน้ำเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ อุณหภูมิของน้ำ น้ำเย็นทำให้สดชื่น น้ำอุ่นทำให้ผ่อนคลาย น้ำร้อนทำให้เลือดลมไหลเวียน แรงดันของน้ำ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แรงพุงของน้ำทำให้ผู้สูงอายุ หรือผู้มีปัญหาด้านข้อต่อในร่างกาย สามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยมากกว่าการออกกำลังกายบนบก ดังนั้นสปาเพื่อสุขภาพจึงมีการใช้น้ำหรือวาริบำบัดเป็นบริการหลักหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละสถานประกอบการ โดยทั่วไปจะมีการแช่น้ำในอ่างน้ำธรรมชาติ ถึงอ่างน้ำที่ถูกออกแบบโดยเฉพาะเพื่อสร้างความผ่อนคลายแบบล้ำลึก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการบำบัด ผู้รับบริการสามารถใช้บริการอื่น ๆ ในสปา ร่วมกับวาริบำบัดได้ เช่น การนวดตัวหลังการ อบไอร้อนแบบเปียก การแช่ตัวในน้ำเย็นหลังการเล่นกีฬา อย่างไรก็ตามรูปแบบวาริบำบัดบางชนิดต้องใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ที่ออกแบบโดยเฉพาะ และต้องมีผู้ให้บริการอยู่ด้วยระหว่างการบำบัด เพื่อให้คำแนะนำปรึกษา และดูแลเรื่องอุณหภูมิและแรงดันของน้ำ ตลอดจนการซักถามอาการเจ็บป่วยและโรคประจำตัวก่อนทุกครั้ง ผู้ให้บริการที่ดีควรมีความรู้และความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ

คำถามทบทวน

1. จงอธิบายความหมายของคำว่า “วาริบำบัด”
2. จงอธิบายข้อแตกต่างระหว่างการใช้น้ำของชาวตะวันออก และตะวันตก
3. เพราะเหตุใดการแช่น้ำเย็นจึงต้องใช้เวลาสั้นกว่าการแช่น้ำร้อน
4. คุณลักษณะของน้ำต่อสรีรวิทยามีอะไรบ้าง และก่อให้เกิดข้อดีอย่างไร
5. จงอธิบายความแตกต่างระหว่างการใช้น้ำเชิงรุกและการใช้น้ำเชิงรับ
6. จงยกตัวอย่างรูปแบบการใช้น้ำที่นิยมในธุรกิจสปา
7. การแช่น้ำในอ่างจากุซซี่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายอย่างไร
8. จงอธิบายขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนและหลังการให้บริการการแช่น้ำ
9. จงอธิบายการบำบัดด้วยการนั่งแช่น้ำว่ามีกี่ประเภท แต่ละประเภทมีประโยชน์อย่างไร
10. วิธีการบำบัดด้วยการลอยตัวในน้ำไม่เหมาะกับคนไข้ประเภทใด และเพราะเหตุใด

เอกสารอ้างอิง

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง

สาธารณสุข. (2551). ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ
โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ธัญญา วารรัตน์. (2552). **สู่ทางรวยด้วยธุรกิจสปา เปิดร้านแบบมืออาชีพตัวจริง**. กรุงเทพฯ:
Dream & Passion Publishing.

บรรจบ ชุมทสวัตติกุล. (2536). **วาริบำบัด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมทัศน.

_____. (2548). **วาริบำบัด ความรู้สปาสร้างสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมทัศน.

ประ โยชน์ บุญสินสุข. (2549). **คัมภีร์วาริบำบัด และสปา**. กรุงเทพฯ: เอส.พี. การพิมพ์.

ประ โยชน์ และ รัมภา บุญสินสุข. (2547). **สปา เขาทำกันอย่างไร**. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัย
วลัยลักษณ์.

พรหมพร ประไพพรรณ. (2552). **สปาธุรกิจทำเงิน**. กรุงเทพฯ: ต้นธรรม.

แพชมพู่. (2548). **สบายในสปา**. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

ประสานพร มณฑลธรรม. (2549). **ธรรมชาติบำบัด สุขภาพทางเลือก**. กรุงเทพฯ: มายิก.

อำไพ ชีแสน. (2547). **การบริหารธุรกิจสปา Spa Management**. เชียงใหม่: สถาบันสอนออกแบบผม
อำไพ แอนด์บิวตี้สปา.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กนกพร สุคำวัง, รัชชวัลย์ สุนทรนนท์ และสุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (2558). **สุขภาพองค์รวม (Holistic Health)**. สืบค้นเมื่อ กรกฎาคม 7, 2558,

จาก http://img.tarad.com/shop/k/kinnareespa/img-lib/con_20081109222832_u.doc.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). **เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อ
สุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ กันยายน 17, 2558, จาก

http://mrd.hss.moph.go.th/uploadFiles/document/D00000001324_25771.pdf.