

## ธุรกิจนวดแผนไทย

ปัจจุบัน ปัญหาเมื่อยขบ อาการปวดตามร่างกาย หรืออาการเครียด มักจะเกิดขึ้นกับหลายคน โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากขึ้น สาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานนานๆ คอตกหมอน หรือเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้ทำให้ธุรกิจนวดแผนไทยเกิดขึ้นมากมาย เพื่อบรรเทาปัญหาสุขภาพและคลายเครียด ธุรกิจนวดแผนไทยจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ต้องการมีธุรกิจของตนเอง

### 1. ศักยภาพของผู้ประกอบการ

ผู้ที่จะทำธุรกิจนวดแผนไทย ต้องคำนึงถึงคุณสมบัติพื้นฐาน ดังนี้

- **มีใจรักในการให้บริการ**

เนื่องจากการนวดแผนไทย เป็นธุรกิจบริการ ผู้ประกอบการจึงต้องมีใจรักการให้บริการ มีความซื่อสัตย์ จริงใจ สุภาพ พุดจาไพเราะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

- **มีศีลธรรม และมีสัมมาอาชีวะ**

การนวดเป็นการบริการแบบตัวต่อตัว โอกาสใกล้ชิดและสัมผัสร่างกายลูกค้ามีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ประกอบอาชีพนี้จึงต้องให้การนวดเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีศีลธรรม

- **ควรมีพื้นฐานความรู้ด้านการนวดแผนไทย** หรือผ่านการฝึกอบรมจากสถานฝึกอบรมอย่างน้อย 30 – 75 ชม. หรือ 15 – 45 วัน เพราะพื้นฐานดังกล่าว จะทำให้ผู้ประกอบการมีความเข้าใจในธุรกิจนี้อย่างถ่องแท้

- **มีทำเลที่เหมาะสม มองเห็นชัดเจน** การคมนาคมสะดวก เพราะธุรกิจนี้หากมีทำเลที่ดี ก็ถือว่าประสบความสำเร็จไปแล้วส่วนหนึ่ง

### 2. การติดต่อกับหน่วยงานราชการ

ธุรกิจนวดแผนไทยจะเกี่ยวข้องกับหน่วยงานราชการใน 3 ด้าน คือ

- **การจดทะเบียนพาณิชย์จัดตั้งธุรกิจ** โดยทั่วไป ธุรกิจด้านบริการอย่างเดียวจะได้รับการยกเว้นไม่ต้องจดทะเบียนพาณิชย์ แต่ถ้าร้านมีการขายสินค้าอื่นด้วย ผู้ลงทุนก็ต้องขอจดทะเบียนพาณิชย์ ผู้ลงทุนสามารถศึกษารายละเอียดการจัดตั้งและการขออนุญาตได้ที่

[www.ismed.or.th](http://www.ismed.or.th), [www.thairegistration.com](http://www.thairegistration.com)

- **การเสียภาษีเงินได้ และภาษีมูลค่าเพิ่ม**

ผู้ประกอบการสามารถศึกษารายละเอียดการจดทะเบียนและการยื่นชำระภาษีได้ที่

[www.rd.go.th](http://www.rd.go.th)

- การหนดที่ต้องขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ

➤ ตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 ระบุว่า การหนดหากเป็นการกระทำเพื่อบำบัดโรค วินิจฉัยโรค พิสูจน์สมรรถภาพ ก็ถือเป็นการประกอบโรคศิลปะ ผู้ที่จะทำการหนดได้ ต้องขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ สาขาการแพทย์แผนไทยหรือเวชกรรมโบราณ จากคณะกรรมการวิชาชีพก่อน และต้องดำเนินการในสถานพยาบาลที่ได้รับอนุญาตแล้วเท่านั้น

**สถานที่ยื่นคำขอ**

1. ในส่วนกลาง ยื่นที่กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
  2. ในส่วนภูมิภาค ยื่นที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ผู้สนใจศึกษารายละเอียดขั้นตอนการขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะได้ที่ [http://www.ismed.or.th/knowledge/alpha/body1/d\\_f\\_44.htm](http://www.ismed.or.th/knowledge/alpha/body1/d_f_44.htm)

ถ้าผู้ประกอบการมีใบประกอบโรคศิลปะและใบอนุญาตสถานพยาบาล(คลินิก) ก็สามารถทำการนวดรักษาโรคได้ แต่ร้านต้องปฏิบัติตามระเบียบสถานพยาบาลทุกประการ เช่น การแสดงป้ายผู้ประกอบโรคศิลปะ / เวลาทำการ การทำบันทึกประวัติคนไข้ เป็นต้น

**ตามกฎหมาย ผู้หนดต้องรับผิดชอบถ้าเกิดอันตรายแก่ผู้ถูกหนด ดังนี้**

- หากทำให้ผู้อื่นเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ จะผิดประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 295 ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกินสี่พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ถ้าผู้ถูกหนดเป็นอันตรายสาหัส โทษจะเป็นจำคุก ตั้งแต่หกเดือนถึงสิบปี ดังนี้
  - ก. ตาบอด หูหนวก ลิ่นขาด หรือเสียมันประสาท
  - ข. เสียอวัยวะสืบพันธุ์ หรือความสามารถในการสืบพันธุ์
  - ค. เสียแขน ขา มือ เท้า นิ้ว หรืออวัยวะอื่นใด
  - ง. หน้าเสียโฉมอย่างติดตัว
  - จ. แท้งลูก
  - ฉ. จิตพิการอย่างติดตัว
  - ช. หูพลาภาพ หรือเจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งอาจถึงตลอดชีวิต
  - ซ. หูพลาภาพ หรือเจ็บป่วยด้วยอาการทุกขเวทนาเกินกว่า 20 วัน หรือจนประกอบกรณียกิจตามปกติไม่ได้เกินกว่า 20 วัน
- ถ้ากระทำโดยประมาท เช่น นวดแล้วเกิดอันตรายสาหัส โทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกินหกพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- การนวดผู้ป่วยแล้วทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต ถือเป็นการกระทำโดยประมาท เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี และปรับไม่เกินสองหมื่นบาท

➤ การหนดที่ไม่ต้องขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ ในกรณีนี้

- เป็นการหนดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ไม่ใช่เพื่อรักษาโรค

- ไม่ขึ้นป้ายรักษาโรค เช่น รักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เมาหวาน ไต ปวดหลัง เป็นต้น

การแสดงป้าย อาจเขียนว่าเป็น “หนดแผนโบราณ” หรือ “หนดฝ่าเท้า” ได้ แต่จะแสดงข้อความว่า “พร้อมจะบำบัดรักษาโรค” หรือ “ฟื้นฟูสภาพ” หรือ “วินิจฉัยโรค” ไม่ได้

➤ โฆษทางกฎหมาย

หากผู้ฝ่าฝืนกระทำการหนดโดยมีการรักษาโรค แต่มิได้เป็นผู้รับใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะ โฆษทางกฎหมายระบุไว้ว่าจะจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

หรือแม้ว่าผู้ฝ่าฝืนจะไม่ได้นวดรักษาโรค แต่ขึ้นป้ายหรือแสดงว่าพร้อมจะประกอบโรคศิลปะ ผู้ฝ่าฝืนก็มีความผิดโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### 3.การตลาด

#### 3.1.ภาพรวมการตลาด

การหนดแผนไทยเป็นวิธีบำบัดรักษาโรคที่เป็นธรรมชาติที่สุดตั้งแต่สมัยโบราณ โดยภาพรวมธุรกิจนี้มีมูลค่าตลาดไม่น้อย จากข้อมูลของผู้อำนวยการโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ พบว่าตลาดหนดแผนไทย เมื่อปี 2538 มีมูลค่ากว่าสองหมื่นล้านบาท แต่ปัจจุบัน เชื่อว่ามูลค่ารวมของตลาดได้เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเติบโตพร้อมๆ กับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว

เนื่องจากการหนดเป็นบริการที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่ ดังนั้น ลูกค้าที่มาใช้บริการจึงมักอยู่ในกลุ่มของผู้มีรายได้ปานกลางและรายได้สูง ความต้องการของตลาดจะขึ้นอยู่กับทำเลสถานที่เป็นหลัก ธุรกิจนี้สามารถดำเนินการได้ตั้งแต่ระดับผู้ประกอบการคนเดียว รับจ้างนวดตามบ้าน เปิดบริการนวดในบ้านของตัวเอง หรือเปิดบริการตามแหล่งชุมชน เช่น ตลาด หมู่บ้านขนาดใหญ่ ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า ใกล้แหล่งท่องเที่ยว ไปจนถึงเปิดบริการในสถานที่ค่อนข้างหรูหรา เช่น โรงแรม รีสอร์ท เป็นต้น

ปัจจุบัน การหนดแผนไทย ยังเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติในแถบต่างๆ เช่น แถบเอเชีย อเมริกา และยุโรป เมื่อนักท่องเที่ยวเหล่านี้ทดลองใช้บริการแล้ว ได้เกิดความประทับใจในการหนดแผนไทย ทำให้การหนดแผนไทยโตงโตยข้ามทวีป การหนดแผนไทยจึงเป็นที่ต้องการมากในต่างประเทศ

#### 3.2. กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย

กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย แบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก ดังนี้

- **กลุ่มลูกค้าทั่ว ๆ ไป** ได้แก่ บุคคลทั่วไปที่ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน จากชีวิตประจำวัน ลูกค้ากลุ่มนี้จะใช้บริการนวดทั่วไป
  - การวิเคราะห์กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย อาจจำแนกตาม
    - อายุ โดยทั่วไปบุคคลที่นิยมนวดแผนไทยจะเป็นวัยกลางคนขึ้นไป
    - เพศ เพศชายมักจะนิยมใช้บริการมากกว่าเพศหญิง (ชาย 80% หญิง 20%)
    - รายได้ รายได้เป็นส่วนหนึ่งที่ลูกค้าใช้ตัดสินใจว่าจะใช้บริการร้านนี้หรือไม่ ลูกค้าที่มีรายได้และฐานะดีมักจะใช้บริการในสถานที่หรูหรา ส่วนลูกค้าที่มีรายได้ปานกลางลงไป ก็อาจดูที่สถานที่ และอัตราค่าบริการเป็นหลัก
    - อาชีพ เช่น นักธุรกิจ กลุ่มข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ มักใช้บริการในสถานที่ที่เป็นสัดส่วน เพราะกลุ่มนี้ต้องการความสงบและความเป็นส่วนตัว
    - นักท่องเที่ยว ส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวต่างประเทศ เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี อเมริกา และ แอบยุโรป
- **กลุ่มลูกค้าที่มีปัญหาสุขภาพ** เช่น
  - คอตกหมอน
  - ไหล่ติด
  - ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก
  - อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ

### 3.3. ธุรกิจหลัก/เสริม

**ธุรกิจหลัก** คือการบริการนวดแผนไทย

**ธุรกิจเสริม** เนื่องจากลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ดังนั้น โอกาสที่ผู้ประกอบการ หรือพนักงานจะสร้างความคุ้นเคยกับลูกค้าก็ย่อมง่าย การนำเสนอสินค้าหรือ บริการเสริมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย จึงสามารถทำได้อีกช่องทางหนึ่ง เช่น

- การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพรไทย เช่น เครื่องสำอางสมุนไพร เครื่องดื่มสมุนไพร ฯลฯ
- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุของไทย
- บริการเสริมสวย เช่น นวดหน้า ทำผม

### 3.4. ส่วนผสมทางการตลาด (4 P)

#### 3.4.1. ผลิตภัณฑ์/บริการ

ปัจจุบัน รูปแบบบริการนวดแผนไทยหลักๆ มีดังนี้

#### 1.นวดแผนไทย (กดจุด, จับเส้น)

ลักษณะการนวดแผนไทยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1. การนวดแบบยืด – ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้ คือ การยืด – ดัดกล้ามเนื้อ – เส้นเอ็น – ฟังผืด ให้ยืดคลาย
2. การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวดคือการใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นที่กระหวัดไปตามอวัยวะต่างๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานาน และสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่แล่นไปตามอวัยวะต่างๆ
3. การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่า อวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่างๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้น โดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

## **2.การนวดฝ่าเท้า แบ่งเป็น**

- ก. นวดด้วยมือ
- ข. นวดเท้าด้วยไม้กดจุด
- ค. นวดเท้าด้านใน – ด้านนอกด้วยมือ
- ง. นวดหลังเท้าด้วยมือ
- จ. ใช้ไม้กดจุด
- ฉ. นวดบริเวณเข้าด้วยมือ
- ช. นวดบริเวณหน้าแข้งและน่องด้วยมือ
- ซ. นวดบริเวณนิ้วเท้า
- ฅ. กระตุ้นเท้าช่วงสุดท้าย
- ญ. กระตุ้นเท้าก่อนแก้ผ้าพันเท้าออกและเช็ดครีม

## **3.การประคบสมุนไพรสด**

การประคบสมุนไพร หมายถึง การนำเอาสมุนไพรทั้งสดหรือแห้งหลายๆ ชนิด โขลกพอแหลก และคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ จากนั้น หนึ่งด้วยไอน้ำความร้อน แล้วนำไปประคบ

**4.การนวดเพื่อรักษา** เป็นการนวดในกรณีที่ถูกคำมีปัญหาลักษณะ เช่น ข้อเท้าแพลง คอตก หมอน ข้อไหล่ติด เป็นต้น

**5.นวดน้ำมัน** การนวดน้ำมันเป็นการนวดโดยใช้ น้ำมันสมุนไพร ชโลมบนร่างกายผู้ถูกนวด แล้วใช้เทคนิคการรีดและไล่เส้น ความร้อนจากน้ำมัน ผนวกกับคุณสมบัติของสมุนไพร จะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และคลายจากความตึงเครียด

## อ่านข้อมูลขนาดแผนไทยเพิ่มเติมในภาคผนวก

รูปแบบการนัดช่างต้นเป็นการบริการทั่วไปที่มีในท้องตลาด สถานประกอบการแต่ละแห่งไม่จำเป็นต้องมีครบทุกรูปแบบ ผู้ประกอบการอาจมีบริการน้อยกว่าหรือมากกว่านี้ได้ แต่ถ้าเป็นธุรกิจขนาดเล็กโดยทั่วไป จะเน้นการนัดตัว และการนัดฝ่าเท้าเป็นหลัก

### 3.4.2. การกำหนดราคาค่าบริการ

โดยปกติ ค่าบริการจะคิดตามชั่วโมงการนัด สถานประกอบการแต่ละแห่งอาจกำหนดราคาค่าบริการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานที่ให้บริการ และค่าบริการของกลุ่ม หากแต่โดยเฉลี่ย ค่าบริการจะเป็นดังนี้

นัดตัว	โดยเฉลี่ย	300 - 400 บาท/ 2 ชั่วโมง
นัดฝ่าเท้า	โดยเฉลี่ย	150 - 250 บาท/ชั่วโมง
นัดประคบสมุนไพร	โดยเฉลี่ย	300 - 350 บาท/ 2 ชั่วโมง
นัดน้ำมัน	โดยเฉลี่ย	600 - 800 บาท/ 2 ชั่วโมง

### 3.4.3. ช่องทาง/ทำเลที่ตั้ง

ทำเลที่ตั้งของธุรกิจนี้ ควรอยู่ในย่านใกล้กลุ่มเป้าหมาย การเดินทางสะดวก มีที่จอดรถหรืออยู่ตามแหล่งชุมชน ไม่ว่าจะเป็นตลาด ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า ใกล้แหล่งท่องเที่ยว หรือถ้าผู้ประกอบการต้องการรองรับลูกค้าที่ชอบความสะดวก สถานที่ที่เป็นสัดส่วน เหมาะแก่การพักผ่อน ก็อาจเปิดบริการตามรีสอร์ท หรือโรงแรม

แต่สิ่งที่ควรพิจารณาควบคู่ไปด้วย คือ ถ้าผู้ประกอบการมีสถานที่เองและเหมาะกับการเปิดธุรกิจขนาดแผนไทย ก็สามารถลงทุนได้ แต่ถ้าต้องเช่าสถานที่ ผู้ประกอบการควรศึกษาเรื่องค่าเช่าและสัญญาเช่า ว่าเหมาะสมกับการลงทุนหรือไม่ นอกจากนี้ ก่อนเปิดกิจการ ผู้ประกอบการควรหาข้อมูลด้วยว่า ในย่านที่จะไปเช่านั้น มีผู้ลงทุนอยู่ก่อนหรือไม่ ผู้ประกอบการจะสามารถแข่งขันกับเขาได้อย่างไร และลูกค้ามีจำนวนเพียงพอให้ผู้ประกอบการแทรกพื้นที่ในตลาดได้หรือไม่ อย่างไร

### 3.4.4. การส่งเสริมการขาย / การดึงดูดใจลูกค้า

ผู้ประกอบการควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการขายและดึงดูดใจลูกค้า ดังนี้

- ติดต่อบริษัททัวร์ บริษัทท่องเที่ยว หรือไกด์ เพื่อให้แนะนำนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาใช้บริการ
- แจกใบปลิวแนะนำร้านและการบริการ ตามย่านที่ร้านตั้งอยู่
- รับสมัครสมาชิก โดยไม่เก็บค่าสมาชิกหรือเสียค่าสมาชิกต่ำ พร้อมให้สิทธิประโยชน์แก่สมาชิก เช่น ส่วนลดแถมการให้บริการ การสะสมแต้มเพื่อแลกสินค้าหรือบริการ

- จัดกิจกรรมประจำปี เช่น จัดวันผู้สูงอายุ สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปสามารถนัดครึ่งราคา เป็นต้น
- จัดกิจกรรมเพื่อนแนะนำเพื่อน โดยมีของขวัญให้ ทั้งผู้แนะนำและผู้มาใหม่
- สิ่งสำคัญที่ดึงดูดใจและสร้างความประทับใจให้ลูกค้า ก็คือบริการที่ดีเลิศ ตั้งแต่การแต่งกายที่สุภาพและสะอาดของพนักงาน การพูดจาไพเราะ การเอาใจใส่ลูกค้าด้วยความจริงใจ
- ลงโฆษณาตามนิตยสารแนวสุขภาพ หรือ ซีวีซี เป็นต้น
- ลงโฆษณาในอินเทอร์เน็ต

### 3.5. สภาพการแข่งขันในตลาด

ปัจจุบัน การวางแผนไทยประสบกับภาวะการแข่งขันค่อนข้างสูง ผู้ประกอบการหันมาดำเนินธุรกิจนี้เพิ่มขึ้น 10-20% ต่อปี นอกจากผู้ประกอบการรายใหม่แล้ว การวางแผนไทยยังกลายเป็นบริการเสริมของธุรกิจที่มีอยู่แล้ว เช่น ตามร้านสถานเสริมสวย เสริมความงาม หรือโรงพยาบาลบางแห่ง

แม้ผู้ประกอบการจะหันมาทำธุรกิจนี้กันมาก แต่ส่วนหนึ่งเป็นการเปิดธุรกิจโดยไม่มีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ การพัฒนาที่ดีเพียงพอ ผู้ประกอบการที่เปิดธุรกิจวางแผนไทยจึงต้องปิดตัวเองไปหลายราย และเนื่องจากธุรกิจนี้ จัดเป็นบริการเสริมที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่ ดังนั้น การแข่งขันจึงเน้นไปที่การบริการที่ดีได้มาตรฐาน และมีจุดเด่นของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นด้าน

- การตกแต่งสถานที่ให้ดูสะอาด สวยงาม สบายตา
- สถานที่ตั้ง มีที่จอดรถสะดวก ไปมาง่าย
- มีบริการที่หลากหลายให้ลูกค้าเลือก เช่น นวดตัว นวดฝ่าเท้า นวดน้ำมันหอมระเหย นวดประคบด้วยสมุนไพร
- การต้อนรับของพนักงานที่สุภาพเรียบร้อย
- การนวดได้คุณภาพตามมาตรฐาน

จะเห็นว่า ผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จต้องพัฒนาทักษะความรู้ให้แก่บุคลากรอยู่ตลอดเวลา รวมถึงพัฒนารูปแบบบริการให้ดีขึ้น

## 4. การดำเนินการ

การดำเนินการของธุรกิจนวดแผนไทย แบ่งได้ดังนี้

- ขั้นตอนการให้บริการลูกค้า
- การจัดห้องนวด
- อุปกรณ์ที่ใช้
- การจัดจ้างพนักงาน
- สถานที่ขอรับการอบรมเพิ่มเติม

## ➤ ขั้นตอนการให้บริการลูกค้า

### 1. การต้อนรับลูกค้า

ผู้ที่ทำหน้าที่ต้อนรับลูกค้า ควรเป็นผู้ประกอบการเอง เพราะสิ่งนี้จะสร้างความประทับใจแก่ลูกค้ามากกว่า ผู้ประกอบการควรดูว่าลูกค้าต้องการใช้บริการแบบไหน จากนั้น จึงทำการจัดลำดับการให้บริการแก่ลูกค้า กำหนดเตียงและพนักงานนัดให้ลูกค้า ถ้าไม่มีเตียงว่าง ผู้ประกอบการก็ควรจัดสถานที่ให้ลูกค้านั่งรอ โดยระหว่างรอ ทางร้านอาจจัดลำดับการให้บริการน้ำชา หรือน้ำสมุนไพรให้ลูกค้า

กรณีพนักงานนัด ทางร้านอาจจัดลำดับการให้บริการสลับหมุนเวียนกัน เพื่อให้โอกาสแก่พนักงานเท่าเทียมกัน เช่น ถ้าร้านมีพนักงานนัด 3 คน ชื่อ ก ข และ ค

- วันที่ 1 จัดลำดับผู้ให้บริการเริ่มต้นดังนี้ พนักงาน ก ข และ ค
- วันที่ 2 จัดลำดับผู้ให้บริการเริ่มต้นดังนี้ พนักงาน ข ค และ ก
- วันที่ 3 จัดลำดับผู้ให้บริการเริ่มต้นดังนี้ พนักงาน ค ก และ ข
- วันที่ 4 จัดลำดับผู้ให้บริการเริ่มต้นดังนี้ พนักงาน ก ข และ ค หมุนเวียนกันไป

### 2. การเตรียมตัวก่อนให้บริการ

- กรณีนัดตัว โดยปกติ ลูกค้าจะต้องปฏิบัติ ดังนี้
  - เปลี่ยนเป็นชุดที่ทางร้านจัดเตรียมไว้ให้ เป็นเสื้อ กางเกงที่หลวมๆ สบายๆ
  - ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด
  - ส่วนพนักงานนัดก็ต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะมือและเท้า
- กรณีนัดฝ่าเท้า โดยปกติ ลูกค้าจะต้องปฏิบัติ ดังนี้
  - เปลี่ยนเป็นกางเกงที่ร้านจัดเตรียมไว้ให้
  - ล้างเท้าให้สะอาด (โดยปกติ พนักงานนัดจะเป็นผู้ทำความสะอาดให้)
  - ส่วนพนักงานนัดก็ต้องรักษาความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะมือ

### 3. หลังการให้บริการ

ทางร้านจัดเตรียมให้ลูกค้าเปลี่ยนชุด ระหว่างนั้น ทางร้านอาจมีน้ำอุ่นหรือน้ำชาบริการ จากนั้นลูกค้าชำระค่าบริการ ส่วนเสื้อหรือกางเกงที่ลูกค้าใส่ระหว่างนัดตัวหรือนัดฝ่าเท้า ทางร้านจะต้องนำไปซักให้สะอาดก่อนนำมาใช้ใหม่ทุกครั้ง

## ➤ การจัดห้องนวด

รูปแบบการจัดห้องนวดขึ้นอยู่กับสถานที่และเงินทุน อย่างไรก็ตาม ห้องนวดแบ่งหลักๆ ตามลักษณะการนวดได้ ดังนี้

### 1. กรณีนวดตัว

เนื่องจากการนวดตัวเป็นบริการที่ต้องการความเป็นส่วนตัว ไฟในห้องจึงควรปรับความสว่างได้ ถ้าเป็นสถานที่หรูหรา เช่น โรงแรม ผู้ประกอบการอาจกันเป็นห้องถาวร โดยให้บริการห้องละ 1 คน



หรือ 2 – 3 คน ถ้าเป็นกลุ่มครอบครัวหรือเพื่อนสนิท แต่หากเป็นสถานที่ไม่หรูหรามากนัก ผู้ประกอบการอาจกันเป็นห้อง โดยใช้มานที่บที่เลื่อนได้

## 2. กรณีนวดฝ่าเท้า

โดยปกติ การนวดฝ่าเท้าจะมีเตียงนวดฝ่าเท้าโดยเฉพาะ ลูกค้านั่งเหยียดขาตามสบาย ผู้ประกอบการอาจวางเตียงนวดฝ่าเท้าเรียงกัน โดยไม่จำเป็นต้องกันเป็นห้อง แต่กรณีที่ลูกค้าต้องการความเป็นส่วนตัว ทางร้านอาจใช้เตียงนวดตัวแทนเตียงนวดฝ่าเท้า

### ➤ อุปกรณ์หลักที่ใช้

1. เตียงนวดตัวหรือเบาะนวดตัว พร้อมหมอน ราคาขึ้นอยู่กับคุณภาพและวัสดุที่ใช้ มีตั้งแต่ 1,500 – 6,500 บาท อุปกรณ์ประเภทนี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านจำหน่ายอุปกรณ์นวดแผนไทย และร้านเฟอร์นิเจอร์ทั่วไป
2. เตียงนวดฝ่าเท้า ราคาประมาณ 2,700 – 4,000 บาท สถานที่จำหน่ายเช่นเดียวกับเตียงนวดตัว
3. เสื่อราวน้ำสำหรับพนักงานนวด ราคาประมาณ 150 – 300 บาท หาซื้อได้ที่ตลาดโบ้เบ้
4. เสื่อและกางเกง สำหรับลูกค้านวดตัว ราคาประมาณ 200 – 300 บาท หาซื้อได้ที่ตลาดโบ้เบ้
5. กางเกงสำหรับลูกค้านวดฝ่าเท้า ราคาประมาณ 100 บาท หาซื้อได้ที่ตลาดโบ้เบ้
6. ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ราคาตั้งแต่ 300 บาทขึ้นไป ปกตินิยมสีพื้น ดูละเอียด หาซื้อได้ที่ตลาดพาหุรัด หรือสำเพ็ง
7. ผ้าขนหนู ใช้ห่อเท้ากรณีนวดฝ่าเท้า หาซื้อได้ที่ตลาดโบ้เบ้ หรือพาหุรัด
8. ครีมหรือน้ำมันสำหรับนวดฝ่าเท้า สถานที่จำหน่าย เช่น โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ขนาด 1800 ซีซี ราคาขายปลีกประมาณ 650 บาท
9. น้ำมันนวดตัว สถานที่จำหน่าย เช่น โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ขนาด 4000 ซีซี ราคาขายปลีกประมาณ 580 บาท
10. ไม้กดจุด เป็นอุปกรณ์ที่ทำขึ้นจากไม้เพื่อใช้แทนนิ้วมือ ไม้ดังกล่าวใช้กดจุดที่บริเวณฝ่าเท้า ตามตำแหน่งศาสตร์ของการนวดฝ่าเท้า ราคาอันละประมาณ 20 บาท ผู้ลงทุนสามารถหาซื้อได้ที่สถาบันแพทย์แผนไทยและร้านจำหน่ายอุปกรณ์นวดทั่วไป

### ➤ การจ้างพนักงาน

#### ● การสรรหาพนักงานนวด

ผู้ประกอบการอาจใช้วิธีประกาศรับสมัครตามโรงเรียน หรือสถาบันสอนนวดแผนไทยที่มีมาตรฐาน เพราะเป็นแหล่งผลิตบุคลากรโดยตรง รวมถึงการประกาศรับสมัครทางอินเทอร์เน็ต แม้พนักงานนวดจะถูกดึงตัวกันอยู่บ้าง เนื่องจากพนักงานนวดที่มีฝีมือยังมีจำนวนน้อย แต่ร้านที่มีการบริหารจัดการที่ดี รวมถึงให้ค่าตอบแทนที่จูงใจและเหมาะสม จะไม่ค่อยประสบกับปัญหานี้สักเท่าใดนัก เพราะโดยส่วนมาก ถ้าพนักงานมีความพอใจและสบายใจกับงานที่ทำอยู่ ก็มักอยู่นาน ไม่ย้ายไปไหน

- จำนวนพนักงานนวด

จำนวนพนักงานนวดจะขึ้นอยู่กับขนาดของธุรกิจเป็นหลัก โดยดูจากจำนวนเตียงที่ให้บริการ และจำนวนลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการในเวลาเดียวกัน เช่น

- ร้านที่มีจำนวนเตียงให้บริการ 7 เตียง ควรมีพนักงานนวด อย่างน้อย 7 คน เพราะถ้าในช่วงที่ลูกค้าเข้ามาคราวเดียวกัน 7 คน ร้านก็จะสามารถให้บริการได้ แต่ถ้าลูกค้ามากกว่า 7 คน ทางร้านจะต้องจัดสถานที่ให้ลูกค้านั่งรอ

- การทำงานของพนักงาน

ผู้ประกอบการอาจแบ่งการทำงานเป็นกะ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเปิดบริการใน 1 วัน เช่น ถ้าร้านเปิดบริการตั้งแต่ 9.00 น. – 24.00 น. ผู้ประกอบการอาจแบ่งกะทำงาน เป็น 2 กะ เช่น กะที่ 1 เวลา 9.00 น. – 17.00 น. กะที่ 2 เวลา 17.00 น. – 24.00 น.

- จำนวนพนักงานในแต่ละวัน

จำนวนพนักงานในแต่ละวันอาจไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมลูกค้า เช่น วันธรรมดา ร้านอาจมีพนักงานนวด 5 คน ต่อเตียงให้บริการ 7 เตียง เนื่องจากจำนวนลูกค้าไม่ค่อยมากในคราวเดียวกัน ส่วนวันเสาร์ – อาทิตย์ ลูกค้าจะค่อนข้างมาก ร้านก็ต้องจัดให้มีพนักงาน 1 คน ต่อ 1 เตียง เป็นต้น

- การให้ค่าจ้างแก่พนักงานนวด

ร้านนวดแผนไทยสามารถให้ค่าจ้างแก่พนักงานได้หลายแบบ เช่น

- จ้างเป็นรายวัน โดยแบ่งเปอร์เซ็นต์จากการให้บริการแต่ละครั้ง เช่น เจ้าของ 50% พนักงานนวด 50% หรือเจ้าของ 60% พนักงาน 40% แล้วแต่ตกลง กรณีนี้ ทางร้านมักจะไม่ค่อยมีเงินเดือนประจำให้ แต่บางแห่ง เจ้าของธุรกิจจะประกันรายได้ขั้นต่ำให้พนักงาน 100 - 200 บาท/วัน กรณีไม่มีลูกค้าเลย
- จ้างรายวัน โดยคิดค่าจ้างพนักงานนวดเป็นรายชั่วโมง เช่น ชั่วโมงละ 70 บาท ส่วนเงินพิเศษที่ลูกค้าให้กับพนักงานนวด ถือเป็นสิทธิของพนักงานไป การจ้างเช่นนี้ ทางร้านมักจะไม่ค่อยมีเงินเดือนประจำให้
- จ้างรายเดือน เดือนละประมาณ 4,500 - 6,000 บาท หรือตามความเหมาะสม

- การคัดเลือกพนักงานนวด จะต้องคำนึงถึง

- พนักงานนวดควรมีความรู้ ความสามารถในการนวด โดยต้องผ่านการอบรมมา
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี สุภาพ พูดจาไพเราะ
- รักการให้บริการ

➤ สถานที่ฝึกอบรม

ปัจจุบัน สถาบันหลายแห่งได้สอนการนวดแผนไทย นวดฝ่าเท้า การฝึกอบรมจากสถานอบรมจะเสียค่าใช้จ่ายประมาณ 1,000 – 4,000 บาทต่อหลักสูตร ระยะเวลา 5 – 10 วัน เช่น

- โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) โทร. 0-2221-2974

- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0-2591-0598-99
- สมาคมแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 0-2965-9194-5
- โรงเรียนแพทย์แผนไทย(สมาคมแพทย์อายุรเวทฯ) จ.นนทบุรี 0-2950-5939
- ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน ศูนย์ฝึกออาชีพ กรุงเทพมหานคร

## 5. การบริหารงาน

การบริหารงานธุรกิจขนาดแผนไทยแบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ การบริหารภาพพจน์ภายนอก การบริหารจัดการภายใน และการบริหารลูกค้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### การบริหารภาพพจน์ภายนอก

โดยธรรมชาติ ธุรกิจบริการมีส่วนที่จับต้องไม่ได้ ลูกค้าจะซื้อบริการก็ต่อเมื่อลูกค้าเชื่อว่าจะได้ในสิ่งที่ต้องการ ฉะนั้น ผู้ประกอบการจะต้องบริหารภาพพจน์ภายนอกของร้าน โดยสื่อให้ลูกค้าเกิดความเชื่อมั่นในการบริการ เช่น

- การตกแต่งร้านที่ดูสะอาด สบายตา สีไม่ฉูดฉาดเกินไป
- ประกาศนียบัตรรับรองการอบรมของพนักงานนวดทุกคน ต้องติดไว้ให้ลูกค้ามองเห็นเด่นชัด
- พนักงานทุกคนแต่งกายเรียบร้อย พูดยิ้มแย้ม
- ติดป้ายบอกอัตราค่าบริการชัดเจน
- มีระบบรักษาความสะอาดของร้าน และอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ผ้าปูที่นอน ผ้าขนหนู ฯลฯ

### การบริหารจัดการภายใน

การบริหารจัดการภายในร้านเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ โดยปกติ ถ้าเป็นร้านขนาดเล็ก ผู้ประกอบการจะทำหน้าที่หลายอย่าง คือเป็นทั้งผู้จัดการร้าน ดูแลด้านการเงิน จัดหาพนักงานนวด และจัดซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ แต่ถ้าเป็นร้านขนาดใหญ่ ผู้ประกอบการอาจจ้างตำแหน่งงานเพิ่ม ดังนี้

- ผู้จัดการร้าน มาช่วยบริหารงานบริการ จัดนโยบายการตลาด งานบริหารบุคคล
- สมุห์บัญชี รับผิดชอบการควบคุมบัญชีทรัพย์สิน รายรับ-รายจ่าย บริหารเงินทุนหมุนเวียน
- พนักงานต้อนรับ ทำหน้าที่ให้ข้อมูลด้านบริการและต้อนรับลูกค้า เก็บประวัติลูกค้า

สำหรับพนักงานนวด ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการบริการ ผู้ประกอบการอาจบริหารพนักงานนวดด้วยวิธีการ ดังนี้

- กำหนดวันหยุดให้พนักงานในแต่ละเดือน
- มีชุดฟอร์มให้พนักงานนวด

- ให้นักงงานมีส่วนร่วมในการบริหาร โดยจัดประชุมบอกเล่าปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน หรือผู้ประกอบการอาจสำรวจความพึงพอใจของลูกค้าที่มาใช้บริการว่า มีจุดบกพร่องตรงไหน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงเดือนละ 2 ครั้ง
- อบรมพนักงาน เพื่อพัฒนาฝีมือหวัดให้ดียิ่งขึ้น เช่น เทคนิคการหวัด
- อบรมพนักงานด้านภาษา เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น กรณีกลุ่มลูกค้าเป็นชาวต่างประเทศ
- ผูกใจพนักงานหวัดให้อยู่นานๆ ผู้ประกอบการต้องมีความเอาใจใส่บุคลากร ให้นักงงานมีรายได้ที่พอเพียง เพราะความพอใจของพนักงานเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าพนักงานมีความสุขในการทำงาน พนักงานก็จะให้บริการที่ดี

### การบริหารลูกค้า

การทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจในการบริการตลอดไป เป็นหัวใจสำคัญของธุรกิจ ฉะนั้น ผู้ประกอบการควรประเมินการให้บริการแก่ลูกค้าอย่างต่อเนื่อง เช่น ทำแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น การบริการของร้าน แต่วิธีนี้ ลูกค้าบางรายอาจจะไม่ชอบเขียน ดังนั้น ร้านจึงควรสอบถามจากลูกค้าโดยตรงด้วย เพื่อนำเอาปัญหาหรือข้อคิดเห็นของลูกค้ามาปรับปรุง

### 6. การลงทุน

การลงทุนในธุรกิจขนาดแผนไทยจะขึ้นอยู่กับขนาด ทำเลที่ตั้ง ดังนั้น การลงทุนจึงมีตั้งแต่ระดับใช้เงินลงทุนต่ำ นั่นคือ ผู้ประกอบการใช้บ้านเป็นสถานที่หวัด ลงทุนแต่อุปกรณ์ การตกแต่งน้อย ไปจนถึงการใช้เงินลงทุนค่อนข้างสูง จากข้อมูลที่เปิดเผยในตอนนี้ ธุรกิจขนาดแผนไทยบางแห่งใช้เงินลงทุนสูงมากถึงประมาณ 99 ล้านบาท ทั้งนี้ จำนวนเงินลงทุนจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น

- ❖ ขนาดของร้านว่าเล็กหรือใหญ่
- ❖ เป็นเจ้าของสถานที่เอง หรือต้องเช่า หรือซื้อ
- ❖ ลักษณะการก่อสร้างและการตกแต่งภายใน นั่นคือ จะเน้นความหรูหรา สวยงามหรือเป็นแบบธรรมดา รวมถึงวัสดุอุปกรณ์จะใช้คุณภาพแบบใด
- ❖ จำนวนพนักงานและเตียงที่ให้บริการ

อย่างไรก็ตาม เงินลงทุนแบ่งได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

#### ➤ เงินลงทุนในสินทรัพย์ถาวร แบ่งเป็นการลงทุนด้านต่างๆ ดังนี้

- ค่าตกแต่งสถานที่ เช่น ค่ากันห้อง ทาสี ทำประตูกระจกหน้าร้าน ฯลฯ
- ค่าวัสดุ อุปกรณ์เบื้องต้น เช่น เตียงหวัดตัว เตียงหวัดเท้า ชุดพนักงาน ผ้าปูที่นอน ฯลฯ
- ค่าเครื่องใช้สำนักงาน เช่น เครื่องปรับอากาศ โต๊ะ เก้าอี้ โทรศัพท์ ฯลฯ
- อื่นๆ เช่น ไปปลิวแนะนำร้าน ของชำร่วยแจกลูกค้าวันเปิดร้าน

หมายเหตุ การตกแต่งสถานที่ที่ไม่มีมาตรฐานตายตัว เน้นความสะดวกสบายตา ฉะนั้นเงินลงทุนเริ่มต้นจึงสามารถยืดหยุ่นได้

➤ **เงินทุนหมุนเวียน** แบ่งเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น

- ค่าเช่าสถานที่
- ค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์
- ค่าพนักงาน
- ค่าครีมนวด น้ำมันนวด ค่าซักผ้า
- อื่นๆ

### โครงสร้างต้นทุน

ต้นทุนคงที่	%
ค่าตกแต่งอาคาร สถานที่	45
ค่าวัสดุ อุปกรณ์	15
ค่าเครื่องใช้สำนักงาน	15
<b>ต้นทุนผันแปร</b>	
ค่าเงินเดือนพนักงาน	10
ค่าเช่าสถานที่	4
ค่าสาธารณูปโภค(น้ำ ไฟ โทรศัพท์)	2.5
ค่าบริหารงาน	5
ค่าใช้จ่ายอื่น เช่น วัสดุטיפ	3.5
รวม	100 %

### **ตัวอย่างการลงทุนของธุรกิจนวดแผนไทย ร้าน ก.**

ร้าน ก. เป็นร้านขนาดเล็ก 1 คูหา 3 ชั้น ชั้นล่างโล่งยังไม่ได้ตกแต่ง ทำเลอยู่ในแหล่งชุมชน ย่านดอนเมือง ค่าเช่า 1 หมื่นบาทต่อเดือน ร้าน ก. วางแผนไว้ว่ามีเตียงนวด 3 เตียง เตียงนวดฝ่าเท้า 3 เตียง ใช้พนักงานจำนวน 6 คน (ค่าจ้างพนักงานรายเดือน 4,500 บาท/คน) ผู้ประกอบการมีเงินทุนประมาณ 2.5-3 แสนบาท เขาแบ่งเงินทุนออกเป็นส่วนๆ ดังนี้

ตัวอย่างรายการเงินลงทุนของรัฐกิจนวดแผนไทย ร้าน ก.

รายการ	จำนวนเงิน(บาท)	%
<b>การลงทุนในสินทรัพย์ถาวร</b>		
ค่าตกแต่งสำนักงาน	120,000	45
ค่าอุปกรณ์	40,000	15
ค่าเครื่องใช้สำนักงาน	40,000	15
รวม	200,000	
<b>เงินทุนหมุนเวียน 1 เดือน ประกอบด้วย</b>	6,600	25
ค่าเงินเดือนพนักงาน	27,000	10
ค่าเช่าสถานที่	10,000	4
ค่าสาธารณูปโภค (น้ำ ไฟ โทรศัพท์)	6,600	2.5
ค่าบริหารงาน	13,000	5

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น วัสดุดิบ	9,400	3.5
รวมเงินทุนหมุนเวียน	66,000	
รวมเงินลงทุนทั้งหมด	260,000	100

**ตัวอย่างรายการรายรับ – รายจ่าย ของธุรกิจหมวดแผนไทย ร้าน ก.**

รายการ	จำนวนเงิน(บาท)/ปี
รายรับ	1,080,000
รายจ่าย	
- เงินเดือนพนักงาน	324,000
- ค่าเช่าสถานที่	120,000
- ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด	112,800
- ค่าบริหารงาน	156,000
- ค่าสาธารณูปโภคเช่น น้ำ ไฟ โทรศัพท์	79,200
- ค่าเสื่อมราคา (คิด 20% ต่อปี)	40,000
รวม	832,000
กำไร(ขาดทุน)ก่อนหักภาษีเงินได้	248,000
หัก ภาษีเงินได้ (30%)	74,400
กำไร(ขาดทุน) สุทธิ	173,600

**หมายเหตุ** รายรับคำนวณจากถ้ามีลูกค้ามาใช้บริการเฉลี่ย 12 คนต่อวัน ค่าบริการเฉลี่ย 250 บาทต่อคน จะประมาณการรายได้ 90,000 บาทต่อเดือน ( 1,080,000บาทต่อปี)

**ระยะเวลาในการคืนทุน**

ธุรกิจประเภทนี้แต่ละแห่ง มีระยะเวลาคืนทุนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับขนาดของเงินลงทุน และจำนวนลูกค้าที่มาใช้บริการ แต่โดยเฉลี่ยระยะเวลาคืนทุนจะตกประมาณ 1 - 2 ปี

**ระยะเวลาในการคืนทุนของร้าน ก.**

ปีที่	เงินลงทุนเริ่มต้น	ผลตอบแทน	รวม (บาท)
0	200,000	0	- 200,000
1		213,600	13,600

**อธิบาย** จากตารางจะเห็นว่าในช่วงปีที่ 0 ถ้างลงทุนโดยใช้ต้นทุนเริ่มต้น 200,000 บาท

ในปีที่ 1 ผู้ประกอบการมีผลตอบแทนจากการลงทุนจำนวน 213,600 บาท ( มาจากกำไรสุทธิบวกค่าเสื่อมราคา) สมมติว่าผลตอบแทนเท่ากันทุกปี เมื่อนำไปหักลบกับเงินลงทุนแล้ว ได้กำไรเป็นจำนวนเงิน 13,600 บาท

ผลจากประมาณการเงินลงทุน รายได้ และต้นทุนค่าใช้จ่ายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น พบว่า ตัวอย่างธุรกิจขนาดแผนไทยสามารถคืนทุนได้ภายในปีที่ 1 และยังได้รับผลตอบแทนเป็นจำนวนเงิน 13,600 บาท โดยมีข้อกำหนดตามที่ตั้งไว้

**การคำนวณอัตรากำไรต่อยอดขายของร้าน ก.**

$$\begin{aligned}\text{อัตรากำไรต่อยอดขาย} &= \frac{\text{กำไรสุทธิ} \times 100}{\text{ยอดขาย}} \\ &= \frac{173,600 \times 100}{1,080,000} \\ &= 16.07 \%\end{aligned}$$

## **7. เงื่อนไขและข้อจำกัด**

- ปัญหาการดึงตัวพนักงานขนาดที่มีความสามารถอาจเกิดขึ้นได้ สาเหตุอาจมาจากความดึงดูดใจด้านรายได้ ที่พักอาศัย ที่จูงใจกว่าเก่า เป็นต้น
- ผู้ประกอบการควรมีความพร้อมเรื่องเงินลงทุน และหากผู้ประกอบการจะต้องกู้เงินเพื่อมาลงทุนบางส่วน ผู้ประกอบการก็ควรคำนึงถึงความสามารถในการชำระคืนด้วย

## **8. ปัจจัยที่ทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ**

- ต้องซื่อสัตย์กับลูกค้า ต่อตัวเองและพนักงาน
- สร้างจิตสำนึกที่ดีด้านการบริการลูกค้าให้แก่พนักงาน เช่น การสวัสดิ์เมื่อมีลูกค้าเข้าร้าน การทักทายอย่างเป็นมิตร
- รักษาการบริการให้ได้มาตรฐานคงที่ โดยให้บริการนวดครบทุกขั้นตอนและตามเวลาที่กำหนด
- ทำเลที่ตั้งเหมาะสม ใกล้กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ค่าเช่าสถานที่ไม่แพงจนเกินไป และไม่หวัดในสถานที่ที่โคจร (สถานที่ที่ไม่ควรทำการนวด) เช่น บ่อนการพนัน ริมถนน ใต้โคนต้นไม้ ฯลฯ
- มีการรักษาความสะอาดของสถานที่ และความสะอาดของพนักงานให้ดูดีตลอดเวลา

## **แหล่งข้อมูลอ้างอิง**



1. โครงการพัฒนาตำรา มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, คู่มืออบรมการนวดไทย. กรุงเทพฯ: บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด , 2544.
2. โครงการพัฒนาตำรา มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, คู่มืออบรมการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2545.
3. ศูนย์ SMEs ภาคเหนือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, การฝึกอบรมการนวดไทย. (ม.ป.ท.), 2543.
4. ปรีดา ตั้งตรงจิตร. นายกสมาคมแพทย์แผนโบราณและอายุรเวท วัดพระเชตุพนฯ(วัดโพธิ์). สัมภาษณ์โดย กรกมล เจริญอนุสรณ์, 21 มิถุนายน 2545.
5. ณิชกุล ปุ่คงรวงกูร. เจ้าของกิจการอัญชันนวดแผนไทย. สัมภาษณ์โดย กรกมล เจริญอนุสรณ์, 4 กรกฎาคม 2545.
6. แรกขวัญ อารีรัตน์. เจ้าของกิจการบ้านสุขภาพและความงาม. สัมภาษณ์โดย กรกมล เจริญอนุสรณ์, 1 กรกฎาคม 2545.
7. อภิญา ลอยชูศักดิ์. กรรมการผู้จัดการเจ้าพระยาเวชชนวดแผนโบราณ. สัมภาษณ์โดย กรกมล เจริญอนุสรณ์, 5 กรกฎาคม 2545.
8. กรมทะเบียนการค้า กระทรวงพาณิชย์, การจดทะเบียนการค้า.  
[www.thairegistration.com](http://www.thairegistration.com).
9. กรมสรรพากร กระทรวงการคลัง, การขอลาหมายเลขประจำตัวผู้เสียภาษีและการยื่นชำระภาษี  
[www.rd.go.th/tax](http://www.rd.go.th/tax).

คำไข คัมภีร์ 108 ธุรกิจ นวดแผนไทย นวดตัว นวดฝ่าเท้า

## ภาคผนวก

ปัจจุบัน การนวดของไทยแบ่งเป็น 5 รูปแบบคร่าวๆ ดังนี้

### 1. นวดแผนไทย (กดจุด, จับเส้น)

การนวดไทยสามารถจำแนกเป็นการนวดแบบราชสำนัก และการนวดเชลยศักดิ์ (นวดพื้นบ้านทั่วไป)

**การนวดแบบราชสำนัก** หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์ และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก ดังนั้น การสอนการนวดแบบราชสำนักจึงพิจารณาถึงคุณสมบัติผู้เรียนอย่างประณีต ถัดวัน การสอนจะเป็นไปตามขั้นตอนจรรยาบรรณของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก ใช้วैयाวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด การนวดประเภทนี้จึงมีเอกลักษณ์เฉพาะ

**การนวดเชลยศักดิ์** หมายถึง การนวดแบบสามัญชน การนวดประเภทนี้มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น การนวดเชลยศักดิ์จึงเหมาะสำหรับชาวบ้าน และเป็นที่ยึดและแพร่หลายในสังคมไทย

## วิธีการนวดแผนไทย

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการต่างๆ ดังนี้

1. การนวด การใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่างๆ น้ำหนักที่กดนี้จะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผังผืดยืดคลาย การนวดไทยนั้น เรามักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด
2. การบีบ เป็นการใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่างๆ ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน
3. การคลึง การใช้น้ำหนักกดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลาย มักใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส กระดูก ข้อต่อ
4. การถู การใช้น้ำหนักถู มุ่งที่จะให้ผิวหนังเกิดการยืดขยาย รูขุมขนเปิด วิธีนี้มักใช้ร่วมกับตัวยาเพื่อให้ซึมเข้าสู่ร่างกาย
5. การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้อด้วย
6. การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้ คือ ข้อต่อ เพื่อให้ผังผืด เส้นเอ็นรอบๆ ข้อต่อยืดคลาย การเคลื่อนไหวดีขึ้น
7. การบิด การใช้น้ำหนักบิดส่วนที่เคลื่อนไหวได้ คือ ข้อต่อ เพื่อให้ผังผืด เส้นเอ็น รอบๆ ข้อต่อ ยืดคลาย เคลื่อนไหวดีขึ้น
8. การตัด การใช้น้ำหนักยืด – ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย
9. การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ – ตบ – สับ ลงบนกล้ามเนื้อเพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว
10. การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

## ประโยชน์ของการนวด

1. กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผังผืด ทำให้ยืดคลาย ลดการเกร็งตัวของเนื้อเยื่อ การเคลื่อนไหวของร่างกายสะดวกขึ้น
2. การไหลเวียนของโลหิต ทำให้หลอดเลือดยืดขยาย การไหลเวียนของเลือดแรงขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ
3. ระบบประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นของระบบประสาท ความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า
4. ข้อต่อกระดูก ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น ยืดอายุการใช้งาน
5. อารมณ์ จิตใจ ทำให้ผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น

## โทษจากการนวดที่ผิด

เกิดจากการนวดที่ไม่ระมัดระวัง และขาดความเข้าใจในระบบต่างๆ ของร่างกายดีพอ

1. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผังผืดชอกช้ำ และฉีกขาด

2. ทำให้หลอดเลือดตีงอกขาด หรือมีการอุดตันของหลอดเลือด
3. ทำให้เส้นประสาทตีงอกขาด อักเสบ ความรู้สึกลดลง หรือเจ็บปวด
4. ทำให้ข้อกระดูกเคลื่อนหลุด
5. หากนวดผิดแล้ว ผู้ป่วยจะเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการนวด

## 2.การนวดฝ่าเท้า

### วิธีการนวดฝ่าเท้า

#### ก. นวดด้วยมือ

1. ปั่นข้อเท้า
2. ปั่นปลายเท้า
3. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า พร้อมใส่ครีม
4. ลูบสลับมือที่เอ็นร้อยหวาย พร้อมใส่ครีม
5. ลูบแบบนิ้วหัวแม่มือต้งขึ้น ตั้งแต่ส้นเท้าถึงปลายนิ้วเท้า
6. ใช้หลังแม่มือลูบไปตามด้านข้างต้งตั้งแต่ส้นเท้าถึงปลายนิ้วเท้า
7. มะ هنگครูดฝ่าเท้า
8. มะ هنگคาคดเนินนิ้วเท้า
9. มะ هنگคาคดคอนิ้วเท้า

#### ข. นวดเท้าด้วยไม้กดจุด

10. ครูดเท้าด้านใน
11. ปาดปลายนิ้วเท้า
12. เซาะร่องนิ้วเท้า (นิ้วโป้ง – นิ้วก้อย)
13. ครูดเท้าด้านนอก
14. เซาะร่องนิ้วเท้ากลับ (นิ้วก้อย – นิ้วโป้ง)
15. เจาะคอนิ้วเท้า
16. ปาดคอนิ้วเท้า
17. ครูดอ้อมเนินนิ้วเท้า
18. ครูดเนินนิ้วเท้า
19. ครูดฝ่าเท้า 3 แนว (แนวนิ้วกลาง – ส้นเท้า)  
(แนวนิ้วโป้ง – ส้นเท้า )  
(แนวนิ้วก้อย – ส้นเท้า)
20. ครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา
21. ครูดตัว V กว่าที่ส้นเท้า
22. เจาะส้นเท้า

ค. นวดเท้าด้านใน – ด้านนอกด้วยมือ

23. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างนิ้วหัวแม่มือเท้า
24. นิ้วหัวแม่มือครูดอ้อมเนินหัวแม่มือเท้า
25. มะเหงก ครูดเท้าด้านใน
26. มะเหงก ครูดใต้ตาตุ่มด้านใน
27. มะเหงก ครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน
28. มะเหงก ครูดเอ็นร้อยหวาย
29. มะเหงก ครูดเท้าด้านนอก
30. มะเหงก ครูดใต้ตาตุ่มด้านนอก
31. มะเหงก ครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก
32. มะเหงก ครูดเอ็นร้อยหวาย

ง. นวดหลังเท้าด้วยมือ

33. มะเหงก วนหลังเท้า
34. มะเหงกคาดหลังเท้า
35. มะเหงกครูดหลังเท้า
36. นิ้วชี้เกาโคนเล็บ
37. มือลูบโอบหลังเท้า
38. มือกดร่องนิ้วหัวแม่มือเท้าถึงนิ้วก้อย
39. มือลูบแบบตีบ
40. มือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม
41. มะเหงกถูสลับใต้ตาตุ่ม
42. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านใน
43. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านนอก
44. นิ้วหัวแม่มือครูดข้อเท้า
45. นิ้วหัวแม่มือถูสลับที่ข้อเท้า
46. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

จ. ใช้นิ้วกดจุด

47. ใช้นิ้วกดจุด 26 จุด และลูบสลับมือ

ฉ. นวดบริเวณเข่าด้วยมือ

48. มือเท้านวดบริเวณเข่า
49. มือซ้าย – ขวา นวดบริเวณเข่า

ช. นวดบริเวณหน้าแข้งและน่องด้วยมือ

50. ลูบสันหน้าแข้งและน่อง
51. นิ้วหัวแม่มือครูด 3 แนว หน้าแข้งด้านใน

52. นิ้วหัวแม่มือจรูด 3 แนว หน้าแข้งด้านนอก
53. นิ้วชี้จรูดร่องสันหน้าแข้งด้านนอก
54. นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ
55. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก
56. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านใน
57. มือนวดใต้ข้อพับเข่า
58. ตบสลับมือที่ใต้ข้อพับเข่า
59. มีอรูดใต้น่องเอ็นร้อยหวาย
60. มะเหงกคลึงหน้าแข้งด้านนอกและด้านใน
61. มะเหงกตั้งกดหน้าแข้งด้านนอก – ใน
62. มือลูบน่องและหน้าแข้ง
63. เอามือลูบน่อง

ช. นวดบริเวณนิ้วเท้า

64. นิ้วหัวแม่มือ จรูดร่องนิ้ว
65. มือดึงนิ้วเท้า

ฉ. กระตุ้นเท้าช่วงสุดท้าย

66. ปั่นข้อเท้า
67. ปั่นปลายเท้า
68. หมุนข้อเท้า
69. ทูบหน้าแข้งด้านนอก
70. ทูบฝ่าเท้า
71. ห่อผ้า

ญ. กระตุ้นเท้าก่อนแกะผ้าพันเท้าออกและเช็ดครีม

1. นวดนอกผ้า
2. คลึงหลังเท้า
3. ดึงนิ้ว
4. ท่อนแขนนวดหน้าแข้ง
5. แกะผ้าออกเช็ดครีม

**ประโยชน์ของการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ**

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลือง ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้สมดุล
2. ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หืด โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ ปวดศีรษะ โรคไต นิ้วในถุงน้ำดี ไมเกรน ไช้นัส และโรคเครียด เป็นต้น

3. ส่งผลดีในด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ  
สำหรับการรักษาโรคนี้ ยังไม่สามารถยืนยันได้แน่นอน คงต้องมีการศึกษาวิจัยกันต่อไป

### ข้อควรระวังในการนวดฝ่าเท้า

ร่างกายผู้ถูกนวดต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลายมากที่สุด ไม่เครียด ไม่ใส่เข็มขัด นาฬิกา และแหวน  
สถานที่นวด ควรมีอากาศอบอุ่น กำลังสบาย ไม่ร้อน – เย็นเกินไป ก่อนได้รับการนวด ผู้ถูกนวดและผู้  
นวดควรล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด

### ไม่ควรนวดฝ่าเท้าในกรณีที่

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
2. ร่างกายกำลังอ่อนเพลียมาก
3. หลังดื่มสุรา หรือหลังอาบน้ำเสร็จทันที
4. มีโรคติดเชื้อ มีไข้สูง
5. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงต่างๆ
6. กระดูกเท้าหักหรือผิดรูป
7. โรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอักเสบ/อุดตัน
8. ระหว่างมีประจำเดือน
9. หลังจากนวดแล้ว ห้ามล้างมือ ล้างเท้า อาบน้ำ ภายใน 1 ชม. เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่  
ภาวะปกติ

### 3. การประคบสมุนไพร

#### ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. ไพล ( 500 กรัม)                    | แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ               |
| 2. ขมิ้นชัน ( 100 กรัม)               | แก้โรคผิวหนัง ช่วยลดอาการอักเสบ                |
| 3. ผิวมะกรูด หรือใบมะกรูด ( 100 กรัม) | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน                 |
| 4. ตะไคร้บ้าน ( 200 กรัม)             | แต่งกลิ่น                                      |
| 5. ใบมะขาม ( 100 กรัม)                | แก้อาการคันตามผิวหนัง ช่วยบำรุงผิว             |
| 6. ใบส้มป่อย ( 50 กรัม)               | แก้โรคผิวหนัง ช่วยบำรุงผิว ลดอาการคัน          |
| 7. เกลือ ( 60 กรัม)                   | ช่วยดูดความร้อน และช่วยพาตัวยาสีซึมผ่านผิวหนัง |
| 8. การบูร ( 30 กรัม)                  | แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ                   |
| 9. พิมเสน ( 30 กรัม)                  | แต่งกลิ่น แก้ฟุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ           |

#### อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. เชียง 1 อัน                  | 2. มีด 1 เล่ม                      |
| 3. ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ | 4. ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบ 3 ผืน |

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| 5. เชือก 3 เส้น     | 6. เต้า                       |
| 7. หม้อนึ่งลูกประคบ | 8. กะละมัง                    |
| 9. จานรองลูกประคบ   | 10. ผ้าขนหนูจับลูกประคบ 1 ผืน |
- (ผ้าดิบ 1 เมตร แบ่งได้ 9 ผืน)

### วิธีการทำลูกประคบ

- ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก
- ใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น 3 ส่วน
- นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ผ้า ห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น
- นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งไอน้ำให้ร้อน
- นำลูกประคบประคบบริเวณที่ต้องการ

### ขั้นตอนการประคบ

- จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม ในท่านั่งหรือนอน
- นำลูกประคบที่นึ่งจนร้อน มาทดสอบความร้อน โดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อนนำไปประคบ
- การประคบต้องทำด้วยความรวดเร็ว ในขณะที่ลูกประคบกำลังร้อน เมื่อลูกประคบเย็นลง จึงวางลูกประคบไว้ได้นานขึ้น
- เมื่อลูกประคบคลายความร้อน จึงเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน

### ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้กล้ามเนื้อ ผังผืดยึดตัวออก
- ลดอาการตึงขัดของข้อต่อ
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ลดอาการปวด

### ข้อควรระวังในการประคบ

- ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เป็นแผลมาก่อน ถ้าจำเป็นต้องประคบควรมีผ้ารอง หรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลง
- ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าว มีการตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังพองได้ ถ้ากลุ่มดังกล่าวมีความจำเป็นต้องประคบ ให้ใช้ลูกประคบอุ่นๆ
- ไม่ควรใช้ลูกประคบกรณีที่มีการอักเสบใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้อักเสบมากขึ้น ควรประคบด้วยความเย็นก่อน

4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกไปจากผิวหนัง และร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน

#### การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบสามารถใช้ได้นาน 5-7 วัน (กรณีใช้คนเดียว) ลูกประคบควรเก็บในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง (จากไฟลและขมิ้น) แสดงว่าคุณภาพของยาจะลดลง การใช้ อาจไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่

### 4.การนัดเพื่อรักษา

#### ขั้นตอนการรักษา

1. ผู้นัดจะสอบถามอาการและสาเหตุของการผิดปกติ
2. การตรวจวินิจฉัย
3. การนัดบำบัด

#### ตัวอย่างการนัดรักษา

##### ➤ การนัดบำบัดอาการตกหมอน

1. สาเหตุ
  - 1.1 เกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นของต้นคอและบ่า เนื่องจากอยู่ในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนุนหมอนที่แข็งหรือสูงเกินไป การก้มหน้าหรือการแหงนหน้าเป็นเวลานานๆ
  - 1.2 เกิดจากความเครียด ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งตัว
2. อาการ  
ปวดคอข้างใดข้างหนึ่ง หรือปวดจากต้นคอจนถึงหัวไหล่ ทำให้เอี้ยวตัวหรือหันหน้าไม่ถนัด คอแข็ง เวลาหันหน้าต้องหันไปทั้งตัว
3. การตรวจวินิจฉัย
  - 3.1 ให้ผู้ป่วยก้ม เงยหน้า เอียงคอไปทางซ้ายและขวา และหันหน้าไปทางซ้ายขวา สังเกตดูอาการผิดปกติขณะที่เคลื่อนไหว
  - 3.2 ใช้นิ้วมือกดดูบริเวณต้นคอและบ่า เพื่อตรวจดูความตึงเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. การนัดบำบัด
  - 4.1 นัดบริเวณแนวกล้ามเนื้อบ่า และกล้ามเนื้อคอ
  - 4.2 ใช้ความร้อนประคบ(ผ้าชุบน้ำอุ่นจัด หรือลูกประคบสมุนไพร)
  - 4.3 ใช้น้ำมันนวด

##### ➤ การนัดบำบัดข้อเท้าแพลง

1. สาเหตุ



เนื่องจากข้อเท้าได้รับอุบัติเหตุ ทำให้ข้อเท้าเคลื่อน ข้อเท้าพลิก เอ็นรอบข้อเท้าอาจฉีกขาดบวมแดง

## 2. อาการ

เจ็บปวดหรือเจ็บเสียวข้อเท้า ถ้าแพลงมากจะมีอาการปวด เจ็บปวดมากเวลาเคลื่อนไหว

## 3. การตรวจวินิจฉัย

3.1 จับคลำดูส่วนที่บวม

3.2 สังเกตดูการเคลื่อนไหวของข้อเท้า

3.3 ถ้ามีอาการบวมแดงมาก ไม่ควรนวด

3.4 ถ้ามีอาการแพลงเล็กน้อย ไม่รุนแรงมาก สามารถนวดได้

## 4. การนวดบำบัด

4.1 นวดแนวเส้นขาด้านนอก และด้านใน

4.2 นวดกล้ามเนื้อน่องถึงเอ็นร้อยหวาย

4.3 หมุนข้อเท้าเบาๆ

## ➤ การนวดบำบัดอาการข้อไหล่ติด

### 1. สาเหตุ

1.1 เนื่องจากการได้รับอุบัติเหตุบริเวณที่ไหล่ เช่น การถูกกระทบกระแทกอย่างแรง

1.2 หัวของหนักเกินไป

1.3 ข้อไหล่เสื่อม เอ็นอักเสบ หมอนรองกระดูกเสื่อม

1.4 มีหินปูนมาเกาะบริเวณข้อหัวไหล่ และมีพังผืดยึดติดกับหัวไหล่

### 2. อาการ

ผู้ป่วยมีอาการปวดบริเวณรอบข้อไหล่ หรือรอบหัวไหล่ และบริเวณร้าวบ่าร่วมด้วย ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่อลำบาก

### 3. การตรวจวินิจฉัย

3.1 ให้ผู้ป่วยยกแขนไหล่ทางด้านหน้า สังเกตดูความสูงของระดับแขน

3.2 ใช้นิ้วชี้กดบริเวณรอบหัวไหล่ สังเกตดูอาการเจ็บ

3.3 ให้ผู้ป่วยหมุนข้อไหล่ สังเกตและสอบถามดูอาการไหล่ติดว่า ติดเฉพาะด้านหน้า ด้านหลัง หรือรอบข้อ

3.4 ให้ผู้ป่วยไขว้แขนไปข้างหลังว่าทำได้มากน้อยเพียงไร

### 4. การนวดบำบัด

4.1 นวดกดจุด

4.2 ใช้ความร้อนประคบ หรือใช้น้ำมันนวด

4.3 ใช้ทำ**การบริหาร**หัวไหล่ช่วย

## 5.การนวดน้ำมัน

## วิธีการนวด

การนวดน้ำมันเป็นการนวดโดยใช้ น้ำมันสมุนไพร ชโลมบนร่างกายผู้ถูกนวด แล้วใช้เทคนิคการรีดและไล่อัด ความร้อนจากน้ำมัน ผนวกกับคุณสมบัติของสมุนไพร จะช่วยคลายความตึงเครียด และทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น

### ประโยชน์ของการนวดน้ำมัน

- ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากความเหนื่อยหรือล้าจากการทำงาน
- ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานดีขึ้น