

# การนวดบำบัด สำหรับเด็กพิเศษ



โดย ศาสตราจารย์ ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์

# การนวดบำบัดสำหรับเด็กพิเศษ

## (Massage Therapy for Children with Autism)

สงวนลิขสิทธิ์

วิชัย อึ้งพินิจพงศ์

การนวดบำบัดสำหรับเด็กพิเศษ = Massage therapy for children with autism /  
วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. พิมพ์ครั้งที่ 1. ขอนแก่น : ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2568.

94 หน้า : ภาพประกอบ

1. การบำบัดด้วยการนวด. 2. การนวดสำหรับเด็ก. 3. เด็กออทิสติก. (1). ชื่อเรื่อง (2)  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. คณะเทคนิคการแพทย์. ภาควิชากายภาพบำบัด. (3) Massage  
therapy for children with autism.

RJ53.M35 ว543 2568

ISBN (ebook) 978-616-629-678-5



978-616-629-678-5

สนใจสั่งซื้อ

ศาสตราจารย์ ดร.วิชัย อึ้งพินิจพงศ์

123 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ต.ในเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40002

[wiceun@kku.ac.th](mailto:wiceun@kku.ac.th)

ราคา

E-book ราคา 250 บาท

# การนวดบำบัดสำหรับเด็กพิเศษ

---

ศาสตราจารย์ ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์

นักวิจัยสมรรถนะสูง สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

"การสัมผัสที่อ่อนโยนที่สุด อาจเป็นการสื่อสารที่ทรงพลังที่สุดสำหรับจิตใจที่ต้องการความสงบ"

---



## คำนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยการสื่อสารที่ซับซ้อนและสิ่งเร้ามากมาย เด็กที่มีภาวะออทิสติกสเปกตรัม (Autism Spectrum Disorder) อาจพบว่าการรับรู้และประมวลผลสิ่งต่างๆ รอบตัวเป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างยิ่ง พวกเขาอาจประสบกับภาวะความไวต่อประสาทสัมผัสที่มากหรือน้อยกว่าปกติ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรม อารมณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หนังสือ "การนวดบำบัดสำหรับเด็กออทิสติก: สัมผัสแห่งความเข้าใจ"

เล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นเพื่อเป็นตำราทางการแพทย์ที่ซับซ้อน แต่ถูกร้อยเรียงขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะเป็น "คู่มือ" สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักบำบัด และทุกคนที่ดูแลเด็กออทิสติกเนื้อหาในเล่มจะพาทุกท่านไปสำรวจโลกของการนวดบำบัดในฐานะเครื่องมืออันทรงพลัง ที่สามารถช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ สร้างความผ่อนคลาย และที่สำคัญที่สุดคือการสร้างสายสัมพันธ์อันอบอุ่นผ่านการสัมผัสที่เปี่ยมด้วยความรักและความเข้าใจ

เราจะเรียนรู้ไปด้วยกันตั้งแต่หลักการพื้นฐานว่าเหตุใดการนวดจึงส่งผลดีต่อเด็กออทิสติก การเตรียมความพร้อมทั้งสถานที่และจิตใจของเด็ก เทคนิคการนวดที่ปลอดภัยและเหมาะสม ไปจนถึงการประยุกต์ใช้การนวดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแสงสว่างเล็กๆ ที่ช่วยนำทางให้คุณค้นพบวิธีสื่อสารกับลูกหลานหรือเด็กในความดูแลของคุณผ่านภาษากายที่เรียบง่ายแต่อบอุ่น และช่วยให้การเดินทางร่วมกันบนเส้นทางสายนี้เต็มไปด้วยความสุข ความสงบ และความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

---

# สารบัญ

การนวดบำบัดสำหรับเด็กพิเศษ .....	3
คำนำ .....	4
สารบัญ .....	5
บทที่ 1: ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ ออทิสติกและระบบประสาทสัมผัส .....	8
บทที่ 2: การนวดบำบัดคืออะไร และเหตุใดจึงสำคัญสำหรับเด็กออทิสติก.....	15
บทที่ 3: การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มนวด: สร้างพื้นที่ปลอดภัยและสายสัมพันธ์.....	22
บทที่ 4: เทคนิคการนวดพื้นฐานสำหรับเด็กออทิสติก (ส่วนที่ 1): ศีรษะ ใบหน้า และลำตัว.....	29
บทที่ 5: เทคนิคการนวดพื้นฐานสำหรับเด็กออทิสติก (ส่วนที่ 2): หลัง ขา และเท้า.....	36
บทที่ 6: การประยุกต์ใช้การนวดในชีวิตประจำวัน.....	47
บทที่ 7: การนวดเพื่อรับมือกับภาวะ Meltdown และ Shutdown.....	54
บทที่ 8: การสื่อสารและการอ่านสัญญาณจากเด็กระหว่างการนวด .....	63
บทที่ 9: เรื่องเล่าและกรณีศึกษา: พลังแห่งการสัมผัส .....	71
บทที่ 10: การเดินทางต่อเนื่อง: การดูแลตนเองของผู้ปกครองและเส้นทางข้างหน้า.....	80
บรรณานุกรม (Bibliography) .....	91

### บทที่ 1: ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับออทิสติกและระบบประสาทสัมผัส

- **เนื้อหา:** อธิบายภาวะออทิสติกสเปกตรัมคืออะไร ลักษณะร่วมและลักษณะที่แตกต่างหลากหลายของเด็กแต่ละคน เจาะลึกเรื่องระบบการรับสัมผัส (Sensory Processing) ที่เป็นหัวใจสำคัญ และอธิบายว่าเหตุใดเด็กออทิสติกจึงมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสที่แตกต่างจากคนทั่วไป (เช่น ไวต่อการสัมผัสเกินไป หรือต้องการการกระตุ้นที่หนักหน่วง)
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

### บทที่ 2: การนวดบำบัดคืออะไร และเหตุใดจึงสำคัญสำหรับเด็กออทิสติก

- **เนื้อหา:** นิยามของการนวดบำบัดในบริบทของการดูแลเด็กพิเศษ ประโยชน์ของการนวดที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ เช่น การลดฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) เพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข (Oxytocin, Serotonin) ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และลดพฤติกรรมซ้ำๆ ที่ไม่พึงประสงค์
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

### บทที่ 3: การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มนวด: สร้างพื้นที่ปลอดภัยและสายสัมพันธ์

- **เนื้อหา:** ขั้นตอนการเตรียมสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น แสง สี เสียง อุณหภูมิ การเลือกใช้น้ำมันนวดหรือโลชั่นที่ปลอดภัย การสังเกตและ "ขออนุญาต" เด็กผ่านภาษากายก่อนเริ่มนวด และเทคนิคการสร้างความปลอดภัยเพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและพร้อมรับการสัมผัส
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

### บทที่ 4: เทคนิคการนวดพื้นฐานสำหรับเด็กออทิสติก (ส่วนที่ 1): ศีรษะ ใบหน้า และลำตัว

- **เนื้อหา:** สอนเทคนิคการนวดอย่างละเอียดแบบ Step-by-step สำหรับบริเวณศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บ่า ไหล่ แขน และมือ โดยเน้นการลงน้ำหนักที่สม่ำเสมอและมั่นคง (Deep Pressure) ซึ่งเด็กออทิสติกส่วนใหญ่ต้องการ พร้อมข้อควรระวังสำหรับแต่ละส่วน
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

### บทที่ 5: เทคนิคการนวดพื้นฐานสำหรับเด็กออทิสติก (ส่วนที่ 2): หลัง ขา และเท้า

- **เนื้อหา:** สอนเทคนิคการนวดต่อเนื่องจากบทที่ 4 สำหรับบริเวณแผ่นหลัง สะโพก ขา และเท้า รวมถึงเทคนิคการนวดกดจุดฝ่าเท้า (Reflexology) แบบง่ายๆ ที่ช่วยให้ผ่อนคลายและกระตุ้นการรับรู้ของร่างกาย
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

## บทที่ 6: การประยุกต์ใช้การนัดในชีวิตประจำวัน

- **เนื้อหา:** แนะนำวิธีการนำเทคนิคการนัดสั้นๆ ไปปรับใช้ในช่วงเวลาต่างๆ ของวัน เช่น การนัดปลุกตอนเช้าเพื่อกระตุ้นให้สดชื่น การนัดระหว่างวันเพื่อลดความวิตกกังวล และการนัดก่อนนอนเพื่อช่วยให้หลับง่ายและสนิทยิ่งขึ้น
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

## บทที่ 7: การนัดเพื่อรับมือกับภาวะ Meltdown และ Shutdown

- **เนื้อหา:** อธิบายความแตกต่างระหว่าง Meltdown (การระเบิดอารมณ์) และ Shutdown (การปิดกั้นตัวเอง) และแนะนำเทคนิคการสัมผัสและการนัดที่ช่วยป้องกันหรือบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์เหล่านี้ โดยเน้นการให้ความรู้สึกปลอดภัยเป็นอันดับแรก
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

## บทที่ 8: การสื่อสารและการอ่านสัญญาณจากเด็กระหว่างการนัด

- **เนื้อหา:** วิธีสังเกตและตีความภาษากายของเด็ก ทั้งสัญญาณที่บ่งบอกถึงความสุข (เช่น ผ่อนคลาย ยิ้ม) และสัญญาณที่บ่งบอกถึงความไม่สบายตัว (เช่น เกร็งตัว เบือนหน้าหนี) เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถปรับเปลี่ยนการนัดให้เหมาะสมกับเด็กได้ตลอดเวลา
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

## บทที่ 9: เรื่องเล่าและกรณีศึกษา: พลังแห่งการสัมผัส

- **เนื้อหา:** รวบรวมเรื่องราวความสำเร็จและประสบการณ์จริงจากผู้ปกครองและนักบำบัดที่ใช้การนัดเพื่อช่วยให้เด็กออทิสติก มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านต่างๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

## บทที่ 10: การเดินทางต่อเนื่อง: การดูแลตนเองของผู้ปกครองและเส้นทางข้างหน้า

- **เนื้อหา:** ความสำคัญของการที่ผู้ปกครองต้องดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง (Self-Care) เพื่อให้มีพลังในการดูแลลูกหลานได้อย่างเต็มศักยภาพ พร้อมทั้งสรุปภาพรวมทั้งหมดและให้แนวทางในการพัฒนาต่อยอดการบำบัดด้วยการสัมผัสในระยะยาว
- **คำถามท้ายบท:** 2 ข้อ

บทที่ 1:

ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ  
อภิสติกและระบบประสาทสัมผัส

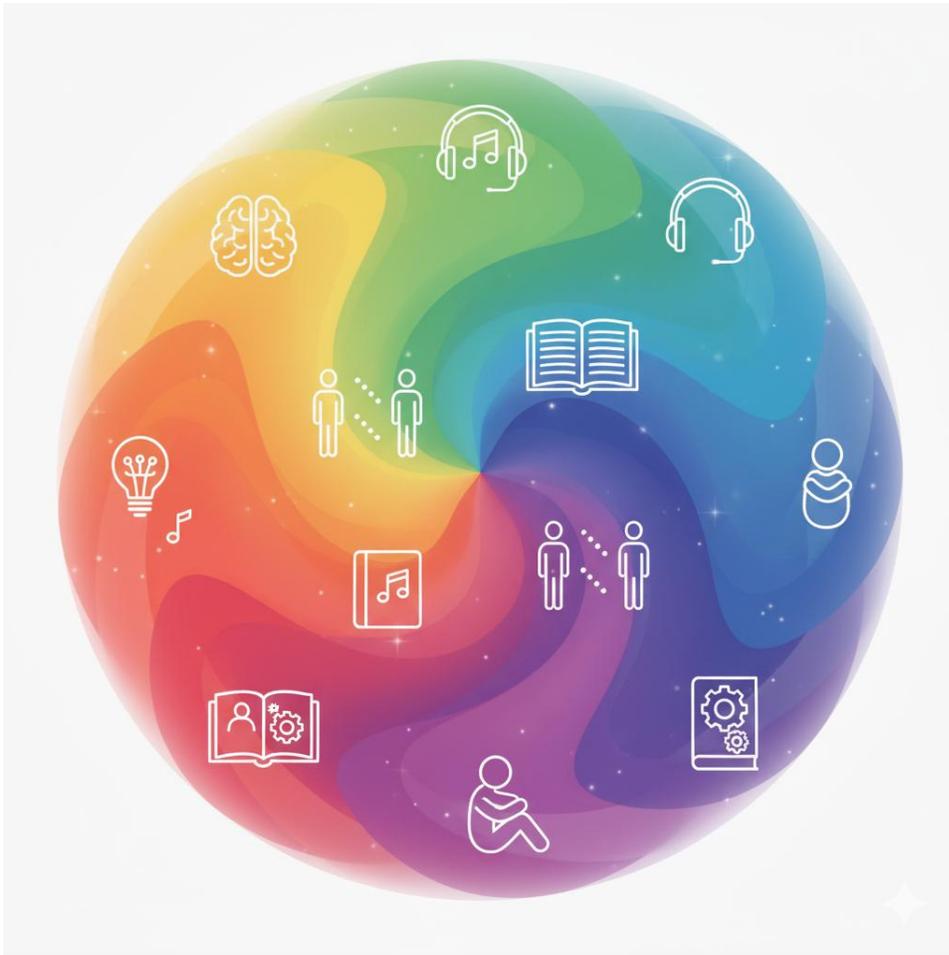


## บทที่ 1: ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับออทิสติกและระบบประสาทสัมผัส

ยินดีต้อนรับสู่บทแรกของการเดินทางเพื่อสร้างความเข้าใจและสายสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับเด็กออทิสติกผ่านศาสตร์แห่งการสัมผัส ก่อนที่เราจะลงลึกถึงเทคนิคการนวดบำบัด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสร้างรากฐานความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะออทิสติกและโลกแห่งการรับรู้ที่แสนพิเศษของพวกเขาเสียก่อน บ่อยครั้งที่สังคมอาจมองเห็นเพียงพฤติกรรมภายนอกที่ดูแปลกแยกหรือท้าทาย แต่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านั้นคือระบบประสาทที่กำลังทำงานอย่างหนักเพื่อประมวลผลโลกที่ถาโถมเข้ามา ในบทนี้ เราจะมาทำความรู้จักกับ "ออทิสติกสเปกตรัม" ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสำรวจระบบประสาทสัมผัสอันเป็นหัวใจสำคัญที่กุมชะตาการรับรู้และตอบสนองของเด็กๆ เหล่านี้ การทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนการได้รับแผนที่และเข็มทิศ เพื่อให้เราสามารถนำทางการบำบัดด้วยการสัมผัสได้อย่างถูกต้องทิศทางและเปี่ยมด้วยความหมายอย่างแท้จริง

### ออทิสติกสเปกตรัมคืออะไร: ไม่ใช่โรค แต่คือความแตกต่าง

สิ่งแรกที่เราต้องปรับความเข้าใจให้ตรงกันคือ ออทิสติกสเปกตรัม (Autism Spectrum Disorder - ASD) ไม่ใช่ "โรค" ที่ต้องรักษาให้หายขาด แต่เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางระบบประสาท (Neurodevelopmental Condition) ซึ่งส่งผลให้สมองมีการเชื่อมต่อและทำงานแตกต่างออกไป ลองจินตนาการว่าสมองของคนส่วนใหญ่เปรียบเสมือนเมืองที่มีการวางผังถนนและเส้นทางคมนาคมตามแบบแผนมาตรฐาน ในขณะที่สมองของบุคคลออทิสติกเปรียบเสมือนเมืองที่มีผังเมืองขอนแก่นเป็นของตัวเอง มีทั้งทางด่วนพิเศษที่เชื่อมต่อไปยังบางพื้นที่ได้อย่างรวดเร็วจนน่าทึ่ง และมีทั้งถนนเล็กๆ ที่คดเคี้ยวซึ่งทำให้การเดินทางไปยังบางพื้นที่ต้องใช้เวลาและกลยุทธ์ที่แตกต่างออกไป



คำว่า "สเปกตรัม" มีความสำคัญอย่างยิ่ง มันบอกเราว่าไม่มีบุคคลออทิสติกคนไหนที่เหมือนกันทุกประการ พวกเขามีความหลากหลายเหมือนสีรุ้ง แต่ทุกคนมีจุดแข็ง ความท้าทาย และลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป บางคนอาจสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Non-verbal)

ในขณะที่บางคนอาจมีความสามารถทางภาษาที่เลิศล้ำแต่กลับมีปัญหาในการเข้าใจนัยทางสังคม

บางคนอาจมีพรสวรรค์ด้านดนตรี คณิตศาสตร์ หรือความจำที่เป็นเลิศ

ในขณะที่บางคนอาจต้องการการดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิด ดังนั้น การนำป้ายคำว่า "ออทิสติก" มาแปะแล้วคาดหวังว่าเด็กทุกคนจะมีลักษณะเหมือนกันจึงเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอย่างสิ้นเชิง

โดยทั่วไปแล้ว ลักษณะร่วมที่มักพบในบุคคลออทิสติกตามเกณฑ์การวินิจฉัยสากลจะแบ่งออกเป็น 2 ด้านหลักๆ คือ:



**The greatest power for  
healing and bonding  
is always in your hands  
and heart.**

**Use it with love, respect,  
and patience every day.**

ISBN 978-616-62-9678-5



9 786166 296785

**250 บาท**

การนวดบำบัดสำหรับเด็กพิเศษ  
(Massage Therapy for Children with Autism)