

# คู่มือฝึกปฏิบัติการนวดไทย สำหรับอาสาสมัคร

ตามโครงการพัฒนางานสมุนไพรมหาวิทยาลัยบูรพาและนวดไทย  
สู่ ศสมช. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น



มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา และโครงการฟื้นฟูการนวดไทย



# คำนำ

“คู่มือฝึกปฏิบัติการนวดไทย สำหรับอาสาสมัคร” จัดทำขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับตำบล อำเภอ ใช้เป็นคู่มือถ่ายทอดความรู้ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตามโครงการพัฒนางานสมุนไพรรและนวดไทย สู่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ชุมชนนำความรู้และวิธีการนวดไทย ไปใช้แก้ไขปัญหาความเจ็บป่วย โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยที่เป็นปัญหาพบบ่อยในชุมชน อีกทั้งเป็นการพัฒนาให้อาสาสมัครสามารถจัดบริการการรักษาด้วยการนวดไทยใน ศสมช. ได้ ทั้งนี้นำไปสู่การลดอันตรายจากการใช้ยาแก้ปวดที่ไม่ถูกต้อง

ในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ ได้รับความร่วมมือจากโครงการฟื้นฟูการนวดไทย มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาที่ให้ข้อมูลและภาพประกอบ ศูนย์ฯใคร่ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร อันจะนำไปสู่ความร่วมมือกันเพื่อก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพของตนเองขึ้นในชุมชน

นายชัยรัตน์ พัฒนเจริญ

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น

สิงหาคม 2537

# สารบัญ

	หน้า
1 การนวดแก้ปวดศีรษะ	1
2 การนวดแก้ปวดเมื่อยคอ	5
3 การนวดแก้ปวดเมื่อยไหล่	9
4 การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน	12
5 การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง	17
6 การนวดแก้ปวดเมื่อยเข่า	20
7 การนวดแก้ปวดเมื่อยขา	23
8 การนวดถอนมรักษาสายตาด้วยตนเอง	28

# 1. การนวดแก้ปวดศีรษะ

## อาการปวดศีรษะที่สามารถนวดได้ คือ

ปวดศีรษะจากความเครียด ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากอารมณ์เครียด กังวลนอนไม่หลับ ทำงานหนัก ใช้สมองมาก ร่างกายอ่อนเพลีย ใช้สายตามาก

## อาการปวดศีรษะที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ปวดศีรษะร่วมกับอาการต่อไปนี้ ปวดศีรษะรุนแรง เห็นภาพซ้อน ตามัวลงเรื่อย ๆ รูม่านตา 2 ข้างโตไม่เท่ากัน เดินเซ แขนขาอ่อนแรง อาเจียนพุ่ง เคยเป็นความดันโลหิตสูง เพราะอาจเป็นโรคทางสมอง เช่น เลือดออกในสมอง เนื้องอกในสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- ข. ปวดศีรษะจากไซนัสอักเสบ มีอาการกดเจ็บตรงหัวคิ้ว และโหนกแก้ม
- ค. ปวดศีรษะตรงท้ายทอย และปวดเสียวร้าวขามาที่แขน เพราะรากประสาทคอถูกกดทับ

### การนวดตนเองแก้ปวดศีรษะ

1. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง รวมกัน กดและคลึงบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง



2. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคืบไปหู ถูขึ้นลงบริเวณหน้าและหลังหู ด้วยแรงพอประมาณนับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10-15 ครั้ง



3. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณท้ายทอย ทั้ง 2 ข้าง อาจคลึงด้วยก็ได้

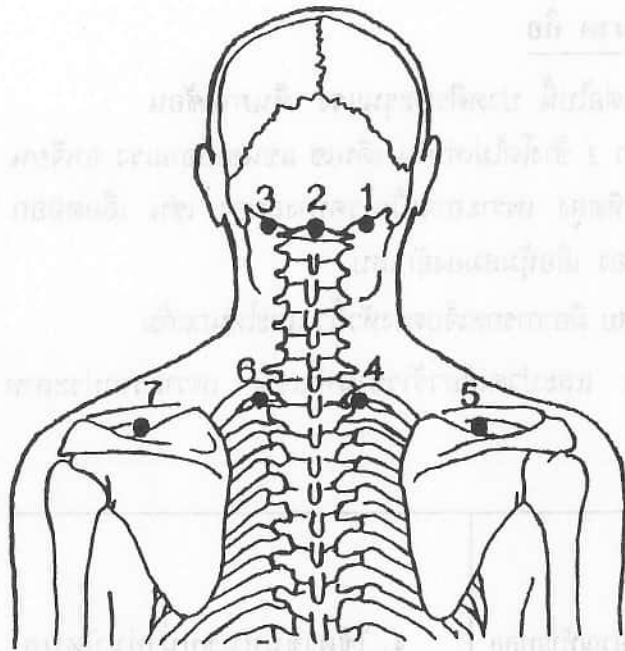


4. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ประคบบริเวณท้ายทอยและไหล่ ทั้ง 2 ข้าง



ประคบ

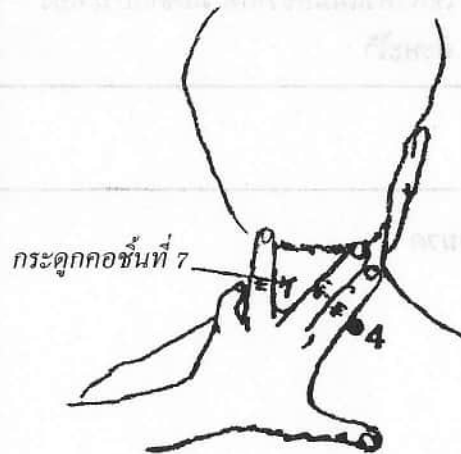
### จุดนวดแก้ปวดศีรษะ



- จุด (1) อยู่ใต้ท้ายทอย ตรงรอยปุ่มใต้กะโหลกศีรษะทางด้านขวา
- จุด (2) อยู่ใต้ท้ายทอยตรงกลางระหว่างจุด (1) และ (3)
- จุด (3) อยู่ใต้ท้ายทอย ตรงรอยปุ่มใต้กะโหลกศีรษะทางด้านซ้าย
- จุด (4) อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงอกชั้นที่ 1 ห่างไป 2 นิ้วมือ ทางด้านขวา
- จุด (5) อยู่เหนือกระดูกสะบัก ตรงกลางป่าขวา
- จุด (6) อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงอกชั้นที่ 1 ห่างไป 2 นิ้วมือ ทางด้านซ้าย
- จุด (7) อยู่เหนือกระดูกสะบัก ตรงกลางป่าซ้าย
- จุด (8) อยู่ใต้หัวคิ้วขวา
- จุด (9) อยู่ตรงกลางระหว่างหัวคิ้ว
- จุด (10) อยู่ใต้หัวคิ้วซ้าย

## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดศีรษะ

ท่านวด	จุดนวด	ตำแหน่งจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นิ่งขัดสมาธิ <b>ผู้นวด</b> นิ่งคุกเข่าทางด้านหลัง ของผู้ถูกนวด	จุดที่ (1)	อยู่ใต้ท้ายทอยทางด้านขวา ตรงรอยปุ่ม ใต้กะโหลกศีรษะ	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด มือซ้ายประคอง หน้าผากไว้	ให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูกนวด เริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้ แล้วค่อย ๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10
	จุดที่ (2)	อยู่ใต้ท้ายทอยตรงกลางระหว่างจุดที่ 1 และ 3		
	จุดที่ (3)	อยู่ใต้ท้ายทอยทางด้านซ้าย ตรงรอยปุ่ม ใต้กะโหลกศีรษะ	<u>เปลี่ยน</u> เป็นใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กด มือขวาประคองหน้าผากไว้	
<b>ผู้นวด</b> ลูกเขี่ยยืนอยู่ทางด้าน หลังของผู้ถูกนวด	จุดที่ (4)	<b>วิธีหาจุด</b> ให้ผู้ถูกนวดก้มคอกลง จะเห็น กระดูกสันหลังช่วงคอชั้นที่ 7 นูนเด่นขึ้นมา ผู้นวดใช้มือซ้ายวาง ให้ข้อนิ้วกลางวางไว้ ข้างกระดูกคอชั้นที่ 7 ปลายนิ้วกลางชี้ไปที่ ใบหู จุดที่ 4 จะอยู่ขีดข้อนิ้วชี้พอดี	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด 4 นิ้วที่เหลือ ปล่อยลงล่าง มือซ้ายประคองบ่าซ้ายไว้	



## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดศีรษะ (ต่อ)

ท่านวด	จุดนวด	ตำแหน่งจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
เหมือนเดิม	จุดที่ (5)	อยู่เหนือกระดูกสะบักตรงกลางบ่าขวา <b>วิธีหาจุด</b> ให้ผู้ถูกนวดยกแขนขึ้น จะเห็น ช่วงบ่าชัดขึ้น แบ่งครึ่งช่วงบ่า จุดที่ 5 อยู่เหนือกระดูกสะบักตรงกลางบ่า	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด 4 นิ้วที่เหลือปล่อย ลงล่าง มือซ้ายประคองบ่าซ้ายไว้	เหมือนเดิม
	จุดที่ (6)	<b>วิธีหาจุด</b> ทำแบบเดียวกับจุดที่ 4 แต่ใช้มือขวา	เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กด 4 นิ้ว ที่เหลือปล่อยลงล่าง มือขวาประคอง บ่าขวาไว้	เหมือนเดิม
	จุดที่ (7)	อยู่เหนือกระดูกสะบักตรงกลางบ่าซ้าย <b>วิธีหาจุด</b> ทำแบบเดียวกับจุดที่ 5		
ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิเหมือนเดิม แต่ให้หันหน้าเข้าหาผู้ นวด	จุดที่ (8)	อยู่ใต้หัวคิ้วขวา	ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กด มือขวาประคอง ศีรษะไว้	(จุดที่ 8, 9, 10 ไม่ควรกดแรง)
	จุดที่ (9)	อยู่ตรงกลางระหว่างหัวคิ้ว	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด มือซ้ายประคอง ศีรษะไว้	
	จุดที่ (10)	อยู่ใต้หัวคิ้วซ้าย		

- เมื่อนวดครบทุกจุดแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำอีก จนครบ 3 - 5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

## 2. การนวดแก้ปวดเมื่อยคอ

### อาการปวดคอที่สามารถนวดได้ คือ

- ก. ปวดคอจากความเครียด
- ข. ปวดคอจากการทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้มหรือเงยคอเป็นเวลานาน ๆ
- ค. ปวดคอจากการนอนหมอนสูงเกินไป

### อาการปวดคอที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ปวดคอ และปวดเสียวร้าวขามาที่ไหล่และแขน เพราะรากประสาทถูกกดทับ
- ข. ปวดคอ และแขนขาไม่มีแรง ซา (เป็นอัมพาต) เพราะไขสันหลังได้รับบาดเจ็บ

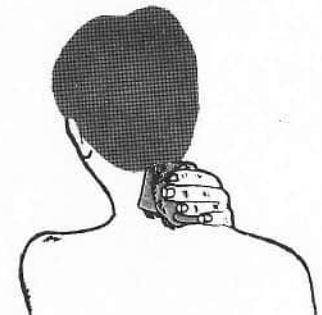
### การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยคอ

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณกล้ามเนื้อ 2 ข้าง ชิดแนวกระดูกสันหลังช่วงคอ (ไม่ใช่กดบนกระดูกสันหลัง)

2. แล้วเลื่อนไปกดแนวที่ 2 ห่างจากแนวแรก 1 นิ้วมือ

3. ใช้ฝ่ามือ กด บีบ และคลึง ก้านคอตรงท้ายทอย หรือลูบแรง ๆ จนร้อน และใช้ฝ่ามือบีบไหล่ด้านตรงข้ามจนร้อนทั้ง 2 ข้าง

4. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น บิดพอหมาด ประคบบริเวณท้ายทอยและไหล่ทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนหลังส่วนบน





## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยคอ

ท่านวด	แนวทวนหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นั่งขัดสมาธิ	แนว (ก)	อยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังข้างคอลงมาตามแนวบ่าข้างขวา		
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าทางด้านหลังเยื้องไปทางขวามือของผู้ถูกนวด	จุดที่ 1 ของแนว (ก)	อยู่ใต้ตีนผม 1 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกด มือขวาประคองไหล่ขวาไว้	ให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูกนวดเริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้ แล้วค่อย ๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือ นับ 1-10
	จุดที่ 2 ของแนว (ก)	อยู่ห่างจากจุดแรกประมาณ 2 นิ้วมือ		
<b>ผู้นวด</b> ลูกเขี่ยยืนอยู่ข้างหลังของผู้ถูกนวด	จุดที่ 3 ของแนว (ก)	อยู่ตรงส่วนโค้งระหว่างคอกับบ่า	เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วหัวแม่มือขวา	
	จุดที่ 4 ของแนว (ก)	อยู่ตรงกึ่งกลางบ่าขวา	4 นิ้วที่เหลือปล่อยลงล่าง (ห้ามใช้ 4 นิ้ววางไว้ตรงไหล่ปลาร้า เพราะอาจบีบถูกเส้นประสาทบริเวณไหล่ปลาร้าได้) มือซ้ายประคองบ่าซ้ายไว้	
	จุดที่ 5 ของแนว (ก)	อยู่ตรงรอยบุ่มก่อนถึงปุ่มกระดูกบริเวณไหล่		
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าทางด้านหลังเยื้องไปทางขวามือของผู้ถูกนวด	แนว (ข)	อยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังคอ ข้างแนวกระดูกคอ 1 นิ้วมือ ทางด้านขวา		
	จุดที่ 1 ของแนว (ข)	อยู่ใต้ตีนผม 1 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกด มือขวาประคองไหล่ขวาไว้	
	จุดที่ 2 ของแนว (ข)	อยู่ห่างจากจุดแรกประมาณ 2 นิ้วมือ		
	จุดที่ 3 ของแนว (ข)	อยู่ห่างจากจุดที่ 2 ประมาณ 2 นิ้วมือ		

## การฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยคอ (ต่อ)

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ท่านวด	แนวนวดหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าทางด้านหลัง เยื้องไปทางซ้ายมือของ ผู้ถูกนวด	แนว (ค)	อยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังข้างคอลงมา ตามแนวบ่าข้างซ้าย		
	จุดที่ 1 ของ แนว (ค)	อยู่ใต้ตีนผม 1 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด มือซ้ายประคองบ่าซ้ายไว้	เหมือนเดิม
	จุดที่ 2 ของ แนว (ค)	อยู่ห่างจากจุดที่ 1 ประมาณ 2 นิ้วมือ		
<b>ผู้นวด</b> ลุกขึ้นยืนอยู่ข้างหลัง ของผู้ถูกนวด	จุดที่ 3 ของ แนว (ค)	อยู่ตรงส่วนโค้งระหว่างคอกับบ่า		
	จุดที่ 4 ของ แนว (ค)	อยู่ตรงกึ่งกลางบ่าซ้าย		
	จุดที่ 5 ของ แนว (ค)	อยู่ตรงรอยบุ่มก่อนถึงปุ่มกระดูก บริเวณไหล่		
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าทางด้านหลัง เยื้องไปทางซ้ายมือของ ผู้ถูกนวด	แนว (ง)	อยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังคอ ข้างแนว กระดูกคอ 1 นิ้วมือทางด้านซ้าย		
	จุดที่ 1 ของ แนว (ง)	อยู่ใต้ตีนผม 1 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด มือซ้ายประคองบ่าซ้ายไว้	
	จุดที่ 2 ของ แนว (ง)	อยู่ห่างจากจุดแรกประมาณ 2 นิ้วมือ		
	จุดที่ 3 ของ แนว (ง)	อยู่ห่างจากจุดที่ 2 ประมาณ 2 นิ้วมือ		

- การนวดจริง ต้องนวดให้แต่ละจุดห่างกัน 1 นิ้วมือ

- เมื่อนวดครบแต่ละแนวแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำจนครบ 3-5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

### 3. การนวดแก้ปวดเมื่อยไหล่

#### อาการปวดไหล่ที่สามารถนวดได้ คือ

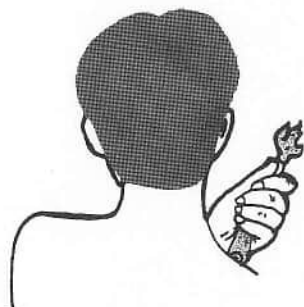
- ก. ปวดไหล่จากการหิ้วของหนัก แบกของหนัก
- ข. ปวดไหล่จากการใช้แขนทำงานเป็นเวลานาน ๆ
- ค. ปวดไหล่จากการทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น เอื้อมมือหยิบของบนที่สูง ๆ หรือทาสีเพดานบ้าน

#### อาการปวดไหล่ที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ปวดข้อไหล่ บวม แดง และร้อน
- ข. ข้อไหล่ผิดรูป หรือเคลื่อนไหวไม่ได้หลังจากได้รับบาดเจ็บ เพราะมีกระดูกหัก ข้อไหล่เคลื่อนหรือหลุด
- ค. ปวดร้าวเสียวขามาที่ไหล่ลงไปตามแขน เพราะรากประสาทคอถูกกดทับ

#### การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยไหล่

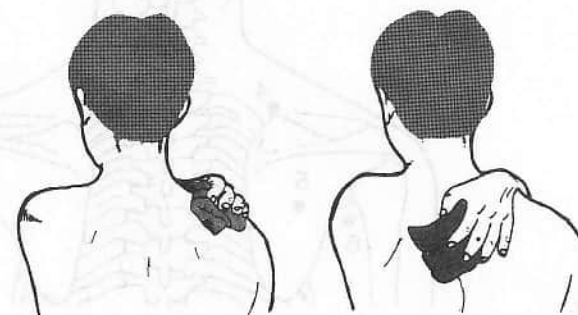
1. ใช้ด้ามของที่เปิดกระป๋อง ส่วนที่เป็นปลายมน กดบริเวณไหล่ และตามแนวซิดชอบด้านในของสะบัก



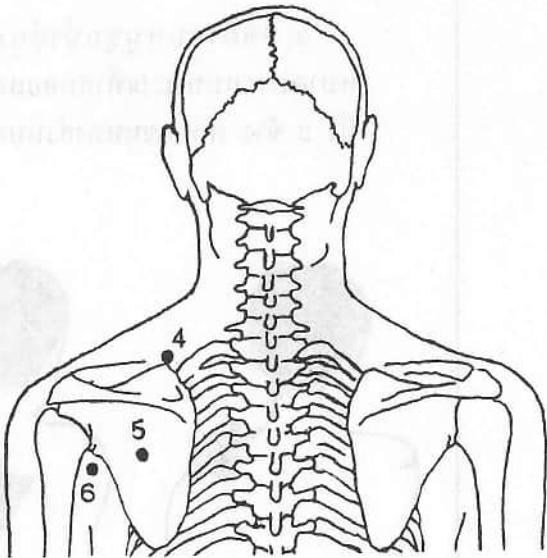
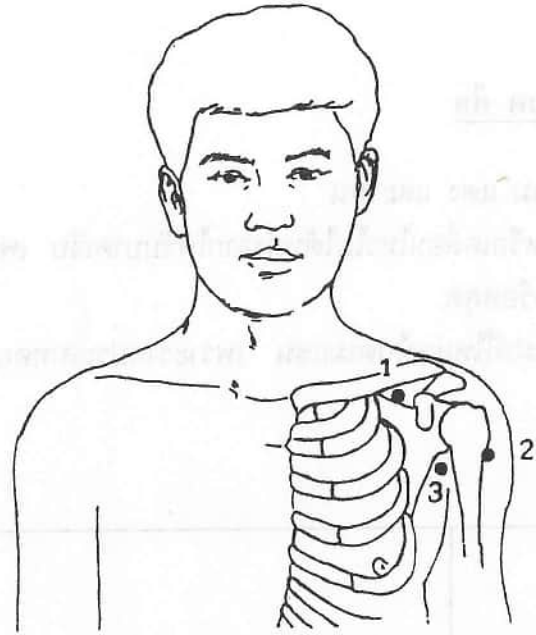
2. ใช้ฝ่ามือบีบไหล่ด้านตรงข้าม



3. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาดประคบบริเวณท้ายทอยและไหล่ ทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนหลังส่วนบน



### จุดนวดแก้ปวดเมื่อยไหล่



จุด (1) อยู่ที่กระดูกไหปลาร้าใกล้ข้อไหล่

จุด (2) อยู่ที่ร่องของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมทางด้านหน้า

จุด (3) อยู่ที่เหนือรักแร้ทางด้านหน้า

จุด (4) อยู่ที่มุมบนด้านในของกระดูกสะบัก

จุด (5) อยู่ที่กลางกระดูกสะบัก

จุด (6) อยู่ที่เหนือรักแร้ทางด้านหลัง

## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยไหล่

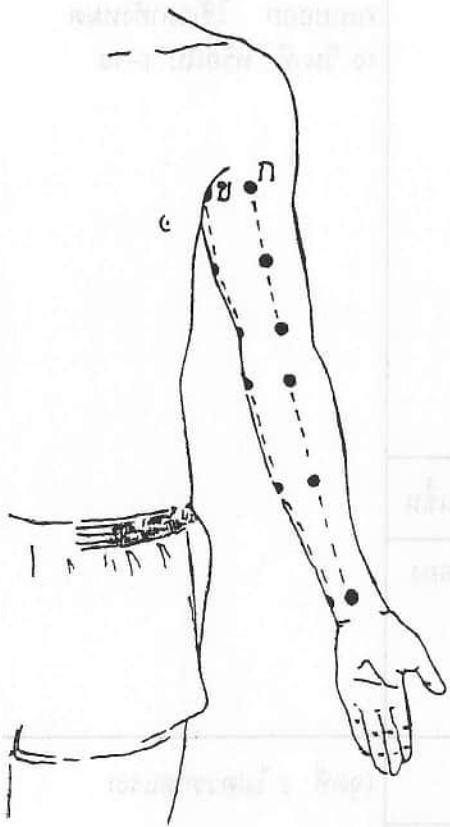
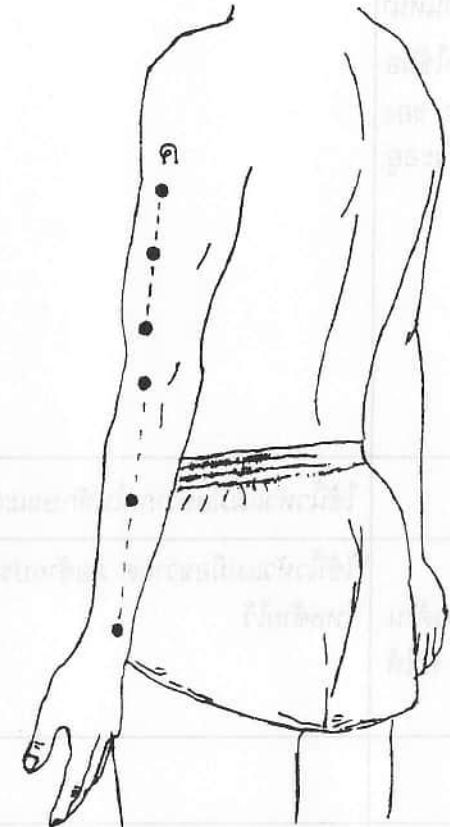
ภาษาชอเนิมจตโกกิมจตมจตุ

ท่านวด	จุดนวด	ตำแหน่งจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด	
<b>ผู้ถูกนวด</b> นิ่งขัดสมาธิ <b>ผู้นวด</b> นิ่งคุกเข่าทางด้านหน้าของผู้ถูกนวด	จุดที่ (1)	อยู่ใต้กระดูกไหปลาร้าใกล้ข้อไหล่	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดไหล่ซ้าย มือซ้ายประคองไหล่อีกข้างไว้	ให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูกนวดเริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้ แล้วค่อย ๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10	
	จุดที่ (2)	อยู่ที่ร่องของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมทางด้านหน้า <b>วิธีหาจุด</b> ให้ผู้ถูกนวดท้าวเอว ผู้นวดใช้มือซ้ายวางเฉียงทาบที่ไหล่ซ้าย ให้ข้อที่ 2 ของนิ้วก้อยอยู่ชิดกับจุดที่ 1, จุดที่ 2 จะอยู่ตรงข้อที่ 2 ของนิ้วชี้พอดี			
	จุดที่ (3)	อยู่ที่เหนือรักแร้ทางด้านขวา	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดในลักษณะดันขึ้น		
	จุดที่ (4)	อยู่ที่มุมบนด้านในของกระดูกสะบัก <b>วิธีหาจุด</b> ให้ผู้ถูกนวดไขว้แขนไปทางด้านหลัง จะเห็นกระดูกสะบักนูนเด่นขึ้น ทำให้หาจุดได้ง่ายขึ้น	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กด มือซ้ายประคองไหล่ซ้ายไว้		
	จุดที่ (5)	อยู่ที่กลางกระดูกสะบัก			(จุดที่ 5 ไม่ควรกดแรง)
	จุดที่ (6)	อยู่ที่เหนือรักแร้ทางด้านหลัง	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดในลักษณะดันขึ้น มือซ้ายประคองไหล่ซ้ายไว้		

- เมื่อนวดครบ 6 จุดแล้ว ต้องกลับไปกดจุดที่ 1 ถึง 6 อีก จนครบ 3-5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

จุดนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

ประโยชน์ของระบบกล้ามเนื้อกระดูกคือช่วยในการเคลื่อนไหว

ชื่อโรคและสาเหตุของโรค	ลักษณะโรค	จุดนวด	ขนาด	เวลา
		<p>แนว (ก) อยู่ทางด้านหน้าของแขน ตามแนวนิ้วกลาง</p> <p>แนว (ข) อยู่ทางด้านในของแขน ตามแนวนิ้วก้อย</p> <p>แนว (ค) อยู่ทางด้านนอกของแขน ตามแนวนิ้วกลาง</p>	<p>(ข) นิ้วชี้</p> <p>(ค) นิ้วชี้</p>	<p>15-20 นาที</p>

## 4. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

### อาการปวดแขนที่สามารถนวดได้ คือ

- ก. ปวดแขนจากการยกของหนัก
- ข. ปวดแขนจากการใช้แขนทำงานเป็นเวลานาน ๆ
- ค. ปวดแขนจากการทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม

### อาการปวดแขนที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ปวด บวม แดง ร้อน ตามข้อของแขน
- ข. กระดูกแขนผิดรูป ปวดมากจนเคลื่อนไหวข้อลำบากหลังได้รับบาดเจ็บ เพราะมีกระดูกหัก
- ค. ปวดร้าวเสียวซามาที่ไหลลงไปตามแขน เพราะรากประสาทคอถูก กดทับ
- ง. ปวดชาตามมือตอนกลางคืน หรือเวลางอข้อมือเร็ว ๆ เพราะเป็นโรคพังผืดรัดเส้นประสาทมือ

### การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดตามแนวกิ่งกลางของต้นแขนด้านใน หรือใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางรวมกัน กดหรือคลึงและบีบด้วยก็ได้

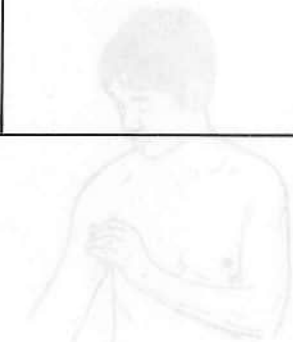
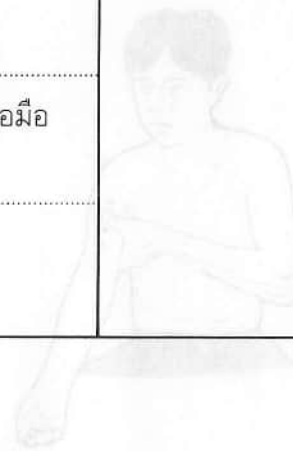
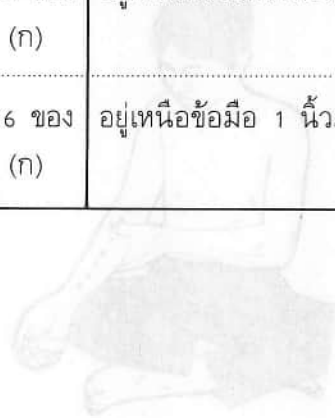


2. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจากบริเวณใต้ข้อศอก จนถึงเหนือข้อมือตามแนวกิ่งกลางทั้งด้านในและด้านนอก



## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

ท่านวด	แนวทวนหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนหงายกางแขนให้ตั้งฉากกับลำตัวทงายฝ่ามือขึ้น	แนว (ก)	อยู่ทางด้านหน้าของแขน ตามแนวนิ้วกลาง		
	จุดที่ 1 ของแนว (ก)	อยู่ที่ขอบล่างของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกด 4 นิ้วที่เหลือปล่อยลงล่าง (นิ้วหัวแม่มือวางขวางกับแขน) แขนเหยียดตรง	ให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูกนวดเริ่มรู้สึกปวดกดนิ่งไว้ แล้วค่อยๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าอยู่ข้างลำตัวผู้ถูกนวด	จุดที่ 2 ของแนว (ก)	อยู่กึ่งกลางระหว่างจุดที่ 1 กับข้อพับศอก		
	จุดที่ 3 ของแนว (ก)	อยู่เหนือข้อพับศอก 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 4 ของแนว (ก)	อยู่ใต้ข้อพับศอก 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 5 ของแนว (ก)	อยู่กึ่งกลางระหว่างข้อพับศอกกับข้อมือ		
	จุดที่ 6 ของแนว (ก)	อยู่เหนือข้อมือ 1 นิ้วมือ		



## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยแขน (ต่อ)

(๕๑) มคอ.๒ฉบับแก้ไขปรับปรุงครั้งที่ ๑

ท่าทาง	แนวทาบหรือจุดทาบ	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
เหมือนเดิม	แนว (ข)	อยู่ทางด้านในของแขน ตามแนวนิ้วก้อย		
	จุดที่ 1 ของแนว (ข)	อยู่ที่รอยพับของรักแร้	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกด	เหมือนเดิม
	จุดที่ 2 ของแนว (ข)	อยู่กึ่งกลางระหว่างจุดที่ 1 และข้อศอก	4 นิ้วที่เหลือปถ่ายขึ้นบน (นิ้วหัวแม่มือวางขวาง กับแขน)	
	จุดที่ 3 ของแนว (ข)	อยู่เหนือข้อศอกทางด้านใน 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 4 ของแนว (ข)	อยู่ใต้ข้อศอกทางด้านใน 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 5 ของแนว (ข)	อยู่กึ่งกลางระหว่างข้อศอกกับข้อมือ		
	จุดที่ 6 ของแนว (ข)	อยู่เหนือข้อมือทางด้านใน 1 นิ้วมือ		

**ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยแขน (ต่อ)**

(ฉบับ) มาชมขอมีดระไซ้กิมลุมรกรกคิณิฎิโยภคิ

ท่า นวด	แวนววด หรือจุดนวด	ตำแหน่งแวนหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนหงายทาบ - แขนเข้าเล็กน้อยกว่าฝ่ามือลง	แวน (ค)	อยู่ทางด้านนอกของแขนตามแวนนิ้วกลาง		
<b>ผู้ นวด</b> นั่งคุกเข่าอยู่ข้าง แขนของผู้ถูกนวดหันหน้าไปทางผู้ถูกนวด	จุดที่ 1 ของ แวน (ค)	อยู่ที่จุดเกาะของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมที่ต้นแขน	ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ชิดตัวผู้ถูกนวด) กด 4 นิ้วที่เหลืออยู่ทางด้านใน (นิ้วหัวแม่มือวางขวางกับแขน)	เหมือนเดิม
	จุดที่ 2 ของ แวน (ค)	อยู่กึ่งกลางระหว่างจุดที่ 1 และข้อศอก		
	จุดที่ 3 ของ แวน (ค)	อยู่เหนือข้อศอก 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 4 ของ แวน (ค)	อยู่ใต้ข้อศอก 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 5 ของ แวน (ค)	อยู่กึ่งกลางระหว่างข้อศอกและข้อมือ		
	จุดที่ 6 ของ แวน (ค)	อยู่เหนือข้อมือ 1 นิ้วมือ		

- การนวดจริง ต้องนวดให้แต่ละจุดห่างกัน 1 นิ้วมือ
- เมื่อนวดครบแต่ละแวนแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำจนครบ 3-5 รอบแล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

## 5. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

### อาการปวดหลังที่สามารถนวดได้ คือ

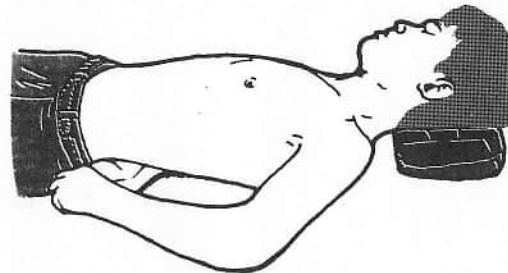
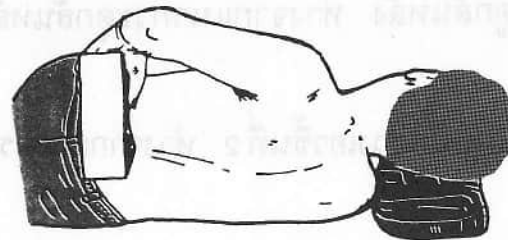
- ก. ปวดหลังจากการยืน นั่ง นอนในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งพับเพียบนาน ๆ นั่งตัวงอ ยืนนาน ๆ นอนในที่นุ่มเกินไปหรือแข็งเกินไป
- ข. ปวดหลังจากการทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้มตัวลงยกของจากพื้นโดยไม่ย่อเข่า หรือเอื้อมมือยกของจากที่สูง
- ค. ปวดหลังจากการทำงานในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ เช่น ก้มดำนาเป็นเวลานาน ๆ
- ง. ปวดหลังเนื่องจากความอ้วน มีน้ำหนักตัวมากเกินไป
- จ. ปวดหลังจากการยกของหนักเกินไป
- ฉ. ปวดหลังเนื่องจากความเครียด

### อาการปวดหลังที่ไม่ควรนวด คือ

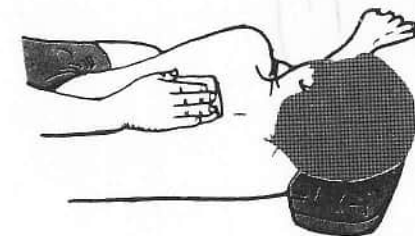
- ก. ปวดหลัง และมีอาการปวดร้าวเสียวชาตามสะโพก ด้านหลังของขา และหน้าแข้ง เพราะรากประสาทเอวถูกกดทับ
- ข. ปวดหลัง และมีอาการแขนขา ชาชามาก ขยับไม่ได้ทั้ง 2 ข้าง เพราะไขสันหลังได้รับบาดเจ็บ
- ค. ปวดหลัง และมีไข้หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น เคาะหลังเจ็บ เพราะเป็นโรคติดเชื้อที่ไต

### การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยหลัง

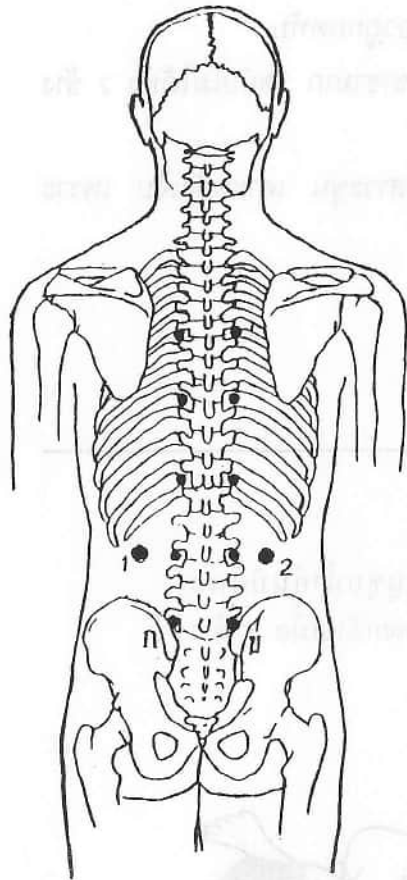
1. วางส่วนปลายของนมไม้ไว้ที่แนวกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง (ไม่ใช่บนกระดูกสันหลัง) แล้วเอียงตัวช้า ๆ นอนให้น้ำหนักตัวกดทับเอาไว้ นับ 1-10 แล้วพลิกกลับ เลื่อนไปกดจุดถัดไป



2. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ประคบบริเวณกล้ามเนื้อ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง



### จุดนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง



แนว (ก) อยู่ที่ข้างกระดูกสันหลัง ห่างจากแนวกระดูกสันหลัง 1 นิ้วมือทางด้านซ้าย

จุด (1) อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ 2 ห่างจากแนวกระดูกสันหลัง 3 นิ้วมือทางด้านซ้าย

แนว (ข) อยู่ที่ข้างกระดูกสันหลัง ห่างจากแนวกระดูกสันหลัง 1 นิ้วมือ ทางด้านขวา

จุด (2) อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ 2 ห่างจากแนวกระดูกสันหลัง 3 นิ้วมือ ทางด้านขวา

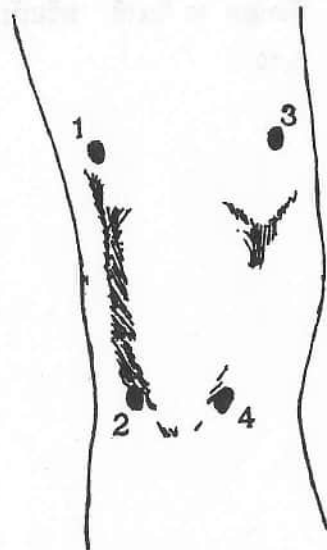
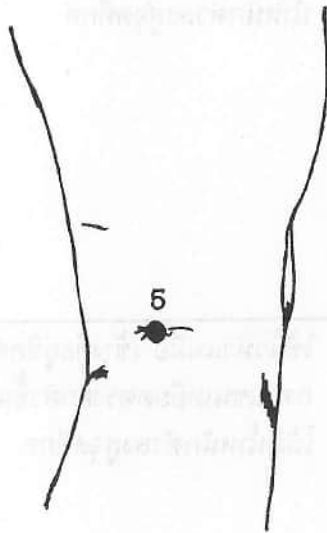
## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ท่านวด	แวนวดหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนตะแคงข้าง ขาบนงอเข้า ให้ ขาล่างที่ติดกับ พื้นเหยียดตรง ใช้สันเท้าขาบน ยันเข้าขาล่างไว้ <b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าอยู่ ข้างหลังผู้ถูก นวด	แนว (ก)	อยู่ที่กล้ามเนื้อเนื้อข้างกระดูกสันหลัง ห่างจาก	ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาหรือมือข้างที่ถนัดกด 4 นิ้วที่เหลือปล่อยขึ้นบน (ถ้าแรงไม่พออาจ กดซ้อนนิ้วก็ได้) แขนเหยียดตรง โนม น้ำหนักตัวลงสู่จุดที่กด	ให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูก นวดเริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้ แล้วค่อย ๆ คลายออก ใช้เวลา ทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10
	จุดที่ 1 ของ แนว (ก)	อยู่ตรงบั้นเอวเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ แนวกระดูกสันหลัง 1 นิ้วมือ		
	จุดที่ 2 ของ แนว (ก)	อยู่ห่างจากจุดที่ 1 ประมาณ 4 นิ้วมือ		
	จุดที่ 3 ของ แนว (ก)	อยู่ห่างจากจุดที่ 2 ประมาณ 4 นิ้วมือ		
	จุดที่ 4 ของ แนว (ก)	อยู่ห่างจากจุดที่ 3 ประมาณ 4 นิ้วมือ		
	จุดที่ 5 ของ แนว (ก)	อยู่ระดับเดียวกับกึ่งกลางสะบัก		
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าอยู่ข้าง หลังผู้ถูกนวด หันหน้าไปทาง ศีรษะผู้ถูกนวด	จุดที่ (1)	อยู่ข้างกระดูกสันหลังส่วนเอวชั้นที่ 2 ห่าง จากแนวกระดูกสันหลัง 3 นิ้วมือ <b>วิธีหาจุด</b> ใช้มือข้างที่อยู่ชิดตัวผู้ถูกนวดทำ เอวผู้ถูกนวดไว้ ใ้ง่ามนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ อยู่ชิดกระดูกซี่โครงชั้นสุดท้าย นิ้วหัวแม่มือ อยู่ห่างจากกระดูกสันหลัง 3 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ชิดตัวผู้ถูกนวด) กด แขนเหยียดตรงยกตัวขึ้น พร้อมกับ โน้มน้ำหนักตัวลงสู่จุดที่กด	
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนตะแคงสลับ ข้าง	แนว (ข) ทั้ง 5 จุด	เหมือนแนว (ก)	เหมือนแนว (ก)	
	จุดที่ (2)	เหมือนจุดที่ 1	เหมือนจุดที่ 1	

- การนวดจริง ต้องนวดให้แต่ละจุดของแนว ก และ ข ห่างกัน 1 นิ้วมือ
- เมื่อนวดแนวและจุดครบแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำจนครบ 3-5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

จุดนวดแก้ปวดเมื่อยเข่า

จุดนวดแก้ไข้ลดไข้แก้ปวดเมื่อย

จุดที่นวด	อัมพฤกษ์	จุดนวดแก้ปวดเมื่อยเข่า	จุดนวดแก้ไข้ลดไข้แก้ปวดเมื่อย	จุดนวดแก้ไข้ลดไข้แก้ปวดเมื่อย
		<p>จุด (1) อยู่ที่ต้นขาด้านนอก ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน 2 นิ้วมือ</p> <p>จุด (2) อยู่ที่ใต้สะบ้าทางด้านนอก</p> <p>จุด (3) อยู่ที่ต้นขาด้านใน ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน 2 นิ้วมือ</p> <p>จุด (4) อยู่ที่ใต้สะบ้าทางด้านใน</p> <p>จุด (5) อยู่ที่ด้านตรงกลางข้อพับเข่า</p>		

# 6. การนวดแก้ปวดเมื่อยเข่า

## อาการปวดเข่าที่สามารถนวดได้ คือ

- ก. ปวดเข่าจากการนั่ง หรือยืนในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ เช่น นั่งยอง นาน ๆ ยืนดำนา นาน ๆ
- ข. ปวดเข่าจากข้อเข่าเสื่อมตามวัย หรือน้ำหนักร่างกายมากเกินไป

## อาการปวดเข่าที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ข้อเข่าปวด บวม แดง ร้อน
- ข. ข้อเข่าผิดรูป หรือเคลื่อนไหวไม่ได้หลังได้รับบาดเจ็บ เพราะอาจมีกระดูกหักหรือข้อเข่าเคลื่อน
- ค. ปวดร้าวเสียวชามาจากตะโพก ลงมาที่ข้อเข่า เพราะรากประสาทเอาถูกกดทับ
- ง. เดินแล้วข้อเข่าสะดุด ติดในท่างอเข่า เพราะหมอนรองกระดูกข้อเข่าฉีกขาด

## การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยเข่า

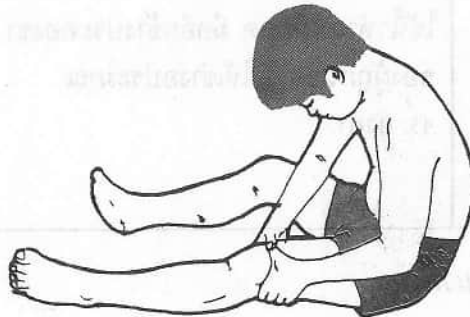
### 1. การนวดด้านหลังของข้อเข่า

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางรวมกัน กดจุดกลางก่อน นิ้วหัวแม่มือพยุงไว้ บริเวณสะบ้า แล้วเลื่อนไปกดจุดล่าง และจุดบนตามลำดับ



จุดบน  
จุดกลาง  
จุดล่าง

แต่ละจุดอยู่ห่างกัน 1 นิ้วหัวแม่มือ



### 2. การนวดด้านหน้าของข้อเข่า

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดซ้อนกัน



แต่ละจุดอยู่ห่างกัน 1 นิ้วหัวแม่มือ โดยที่จุดแรกอยู่ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน 1 นิ้วหัวแม่มือ



## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยเข่า

ท่านวด	จุดนวด	ตำแหน่งจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนหงาย <b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าข้างขาผู้ถูกนวด หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด	จุดที่ (1)	อยู่ที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน 2 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ชิดตัวผู้ถูกนวด) กดแขนเหยียดตรง	ให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกด จนผู้ถูกนวดเริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้แล้วค่อยๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10
	จุดที่ (2)	อยู่ที่กลางข้อเข่าทางด้านนอก <b>วิธีหาจุด</b> ให้ผู้ถูกนวดงอเข่าขึ้น โยกหารอยต่อระหว่างปลายกระดูกขา 2 ชิ้นที่ข้างข้อเข่า		
	จุดที่ (3)	อยู่ใต้สะบ้าทางด้านนอก		
	จุดที่ (4)	อยู่ที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน 2 นิ้วมือ		
	จุดที่ (5)	อยู่ที่กลางข้อเข่าทางด้านใน <b>วิธีหาจุด</b> เหมือนจุดที่ 2		
	จุดที่ (6)	อยู่ใต้สะบ้าทางด้านใน		
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนคว่ำ <b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าอยู่ข้างขาข้างเดิมของผู้ถูกนวด	จุดที่ (7)	อยู่ที่ตรงกลางข้อพับเข่า	ใช้นิ้วหัวแม่มือกด มืออีกข้างประคองขาของผู้ถูกนวดไว้ ให้เข่างอประมาณ 45 องศา	(จุดที่ 7 ไม่ควรกดแรง)

- เมื่อนวดครบทุกจุดแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำอีกจนครบ 3-5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

# 7. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

## อาการปวดขาที่สามารถนวดได้ คือ

ปวดขาจากการยืน เดิน วิ่ง นั่ง หรือทำงานเป็นเวลานาน ๆ

## อาการปวดขาที่ไม่ควรนวด คือ

- ก. ปวดขาร่วมกับปวดบวมแดง ร้อน ตามข้อเข่า ข้อเท้า หรือข้อตะโพก
- ข. กระดูกขาผิดรูป หรือเคลื่อนไหวไม่ได้หลังจากได้รับบาดเจ็บ เพราะอาจมีกระดูกหัก
- ค. ปวดร้าวเสียวชา มาจากตะโพกลงมาทางด้านหลังของขา เพราะรากประสาทเอวถูกกดทับ

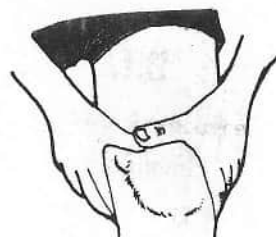
## การนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

### 1. การนวดต้นขา 2 แนว

แนวด้านนอก แนวด้านใน



ใช้นิ้วหัวแม่มือกดซ้อนกัน



### 2. การนวดจากใต้ข้อเข่าถึงเหนือข้อเท้า

มีแนวขนาด 3 แนว คือ

- แนวที่ 1 อยู่ชิดตามแนวกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอก
- แนวที่ 2 อยู่ห่างจากแนวแรก 1 นิ้ว หัวแม่มือ
- แนวที่ 3 อยู่ชิดตามแนวกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน

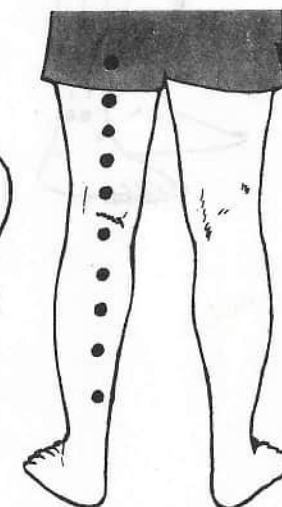


ใช้นิ้วหัวแม่มือกดซ้อนกัน



### 3. การนวดขาด้านหลัง

ใช้นิ้วไม้กดตามแนวกึ่งกลางด้านหลังของขา เริ่มจากเหนือข้อเท้า จนถึงโคนขา (ไม่นวดตรงกลางข้อพับหัวเข่า) โดยใช้มือข้างหนึ่งกดทับขาไว้





## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยขา

ผู้ถูกนวด	ท่านวด	แนวหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
ผู้ถูกนวด	นอนหงาย	แนว (ก)	อยู่ที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง		
ผู้นวด	นั่งคุกเข่าข้างขาผู้ถูกนวด	จุดที่ 1 ของแนว (ก)	อยู่ที่ระดับเดียวกับขาหนีบ	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกด 4 นิ้วที่เหลือปล่อยลงล่าง (ถ้าแรงไม่พอ อาจกดซ้อนนิ้วก็ได้) แขนเหยียดตรง โนม้น้ำหนักตัวลงสู่จุดที่กด	ให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกดจนผู้ถูกนวดเริ่มรู้สึกปวด กดนิ่งไว้ แล้วค่อยๆ คลายออก ใช้เวลาทั้งหมด 10 วินาที หรือนับ 1-10
		จุดที่ 2 ของแนว (ก)	อยู่กึ่งกลางต้นขา	เปลี่ยนให้ 4 นิ้ว ที่เหลือปล่อยขึ้นบนได้	
		จุดที่ 3 ของแนว (ก)	อยู่ตรงขอบสะบ้าด้านบน		
		แนว (ข)	อยู่ห่างจากแนวกระดูกสันหลังด้านข้างทางด้านนอก 1 นิ้วมือ		
		จุดที่ 1 ของแนว (ข)	อยู่ใต้ขอบสะบ้าด้านล่าง 3 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกด 4 นิ้วที่เหลือปล่อยขึ้นบน	
		จุดที่ 2 ของแนว (ข)	อยู่ที่กึ่งกลางหน้าแข้ง		
		จุดที่ 3 ของแนว (ข)	อยู่เหนือข้อเท้า		

ฝึกปฏิบัติการวาดแก้ปวดเมื่อยขา (ต่อ)

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ท่าปวด	แนวปวดหรือจุดปวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	ลักษณะของลมหายใจ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
เหมือนเดิม	แนว (ค)	อยู่ที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง ห่างจากแนว ก. 2 นิ้วมือ	เหมือนเดิม	เหมือนเดิม	เหมือนเดิม
	จุดที่ 1 ของแนว (ค)	อยู่ที่ระดับเดียวกับขาหนีบ			
	จุดที่ 2 ของแนว (ค)	อยู่ที่กึ่งกลางต้นขา			
	จุดที่ 3 ของแนว (ค)	อยู่ที่ข้อข้อมือด้านบน			
	แนว (ง)	อยู่ข้างแนวกระดูกสันหลังด้านข้างห่างจากแนว ข. 1 นิ้วมือ			
	จุดที่ 1 ของแนว (ง)	อยู่ที่ข้อข้อมือด้านล่าง 3 นิ้วมือ			
	จุดที่ 2 ของแนว (ง)	อยู่ที่กึ่งกลางหน้าแข้ง			
	จุดที่ 3 ของแนว (ง)	อยู่ที่ข้อเท้า			

## ฝึกปฏิบัติการนวดแก้ปวดเมื่อยขา (ต่อ)

ท่านวด	แนวนวดหรือจุดนวด	ตำแหน่งแนวหรือจุด	การวางมือ	การออกแรงกดและเวลาที่กด
<b>ผู้ถูกนวด</b> นอนคว่ำ	แนว (จ)	อยู่ที่แนวกึ่งกลางกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง		
<b>ผู้นวด</b> นั่งคุกเข่าข้างขาผู้ถูกนวด	จุดที่ 1 ของแนว (จ)	อยู่ใต้เข่า 4 นิ้วมือ	ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดกด (ถ้าแรงไม่พออาจกดซ้อนนิ้วก็ได้) แขนเหยียดตรง โน้มหน้าหนักตัวลงสู่จุดที่กด	เหมือนเดิม
	จุดที่ 2 ของแนว (จ)	อยู่กึ่งกลางระหว่างจุดที่ 1 และข้อพับเข่า		
	จุดที่ 3 ของแนว (จ)	อยู่เหนือข้อพับเข่า 3 นิ้วมือ		
	แนว (ฉ)	อยู่ที่แนวกึ่งกลางกล้ามเนื้อน่องถึงเอ็นร้อยหวาย		
	จุดที่ 1 ของแนว (ฉ)	อยู่ใต้ข้อพับเข่า 3 นิ้วมือ		
	จุดที่ 2 ของแนว (ฉ)	อยู่กึ่งกลางน่อง		(จุดที่ 2 ไม่ควรกดแรง)
	จุดที่ 3 ของแนว (ฉ)	อยู่ตรงเอ็นร้อยหวาย		

- การนวดจริง ต้องนวดให้แต่ละจุดห่างกัน 1 นิ้วมือ
- เมื่อนวดครบแต่ละแนวแล้ว ต้องกลับไปนวดซ้ำจนครบ 3-5 รอบ แล้วแต่อาการของผู้ถูกนวด

# 8. การนวดนอมรักษาสายตาด้วยตนเอง

**การนวดนอมรักษาสายตา** มีมากมายหลายวิธีดังที่เคยเรียนมาตั้งแต่เด็ก ๆ และเป็นที่ยอมรับกันดีอยู่แล้ว เช่น

1. ไม่มองของสีชาวกกลางแดดหรือมองแสงสว่างจ้านาน ๆ เช่น ดวงอาทิตย์ แสงจากการเชื่อมโลหะ เป็นต้น
2. ไม่อ่านหนังสือตัวเล็กเกินไปเป็นเวลานาน ๆ รวมทั้งไม่อ่านหนังสือในรถ เรือ ที่มีความสั่นสะเทือนอยู่ตลอดเวลาด้วย
3. ไม่อ่านหนังสือในที่สลัว ๆ หรือมีแสงมากเกินไป ต้องให้มีความเข้มของแสงพอเหมาะส่องมาจากข้างหลังหรือด้านซ้ายมือ
4. ไม่อ่านหนังสือ (หรือมองวัตถุ) ชิดใบหน้า ควรวางหนังสือให้ห่างจากตาประมาณ 1 ฟุต
5. ไม่เอามือหรือผ้าสกปรกเช็ดหรือขยี้ตา
6. ระวังไม่ให้มีการกระทบกระเทือนกระโหลกศีรษะบริเวณเบ้าตา เช่น ชกต่อย อุบัติเหตุ ยิงหนังสติ๊กถูกตา ถูกไอสารเคมี หรือน้ำยาที่ระคายต่อตา
7. ไม่ไว้ผมยาวปรกหน้าและมาบังตา ทำให้มองไม่ถนัด และเป็นช่องทางให้คราบสกปรกจากผมเข้าตาได้
8. ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หรือผ้าขาวมาร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคตา เป็นต้น
9. เมื่อเป็นโรคตาต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที ไม่ควรใช้ยารักษาตา (หยอด, ป้าย) เอง
10. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา แวนตา ควรไปปรึกษาแพทย์เรื่องการใส่แว่นและเรื่องการใช้ชีวิตที่เหมาะสม ฯลฯ

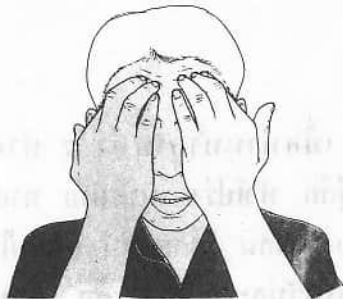
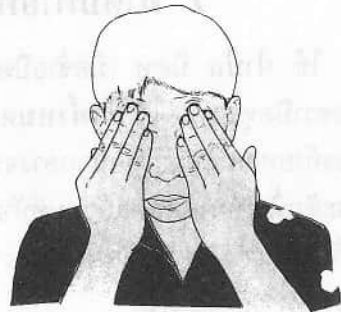
**ข้อแนะนำเกี่ยวกับการนวดนอมรักษาสายตาด้วยตนเอง**

- ต้องตัดเล็บให้สั้น เพื่อมิให้ขีดข่วนใบหน้า และไม่ให้เกิดเชื้อที่กด
- ไม่ใส่แว่นและต่างหูเพราะอาจจะขูดใบหน้าทำให้เกิดบาดแผลได้
- ต้องล้างมือและหน้าให้สะอาด เช็ดให้แห้งก่อนการนวด
- งดการนวดเมื่อมีไข้ ใบหน้าเป็นสิ่ว ฝี หรือมีโรคผิวหนัง
- การกดแต่ละจุดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงกด นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ คลายออก
- ตั้งใจนวด มิใช่ทำให้เสร็จ ๆ ไป หรือทำลวก ๆ ถ้าเป็นไปได้ควรทำสมาธิไปพร้อม ๆ กันด้วย
- การนวดต้องทำเป็นประจำจึงจะได้ผล ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ

การนอมรักษาสายตาด้วยตนเองโดยวิธีนวด (Massage) หรือกดจุด (Acupressure) ที่เห็นผลมี 7 ท่าที่สำคัญ คือ

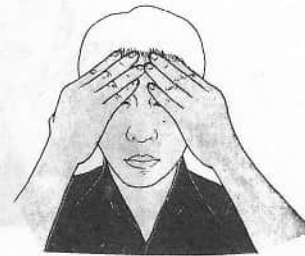
### 1 ท่าเสยผม

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วมวง กดขอบ  
กระบอกตาบนให้แน่นพอควร ทำทั้ง 2  
ข้างพร้อมๆ กัน ค่อยๆ ดันนิ้วทั้ง 3  
นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศีรษะจนถึงท้ายทอย  
แบบเสยผมทำ 10-20 ครั้ง



### 2 ท่าทาแป้ง

ใช้ นิ้วกลาง ทั้งสองกดตรงหัวตา  
(คนสั้นจมูก) ให้แน่นพอควร ดันนิ้ว  
ขึ้นไปจนถึงหน้าผาก แล้วใช้นิ้วทั้งหมด  
(เว้นนิ้วหัวแม่มือ)แตะหน้าผากโดยให้  
ปลายนิ้วมือจรดกัน แล้วลูบลงไปข้าง  
แก้มแบบแนบสนิทมายังคาง ทำ 10-20  
ครั้ง



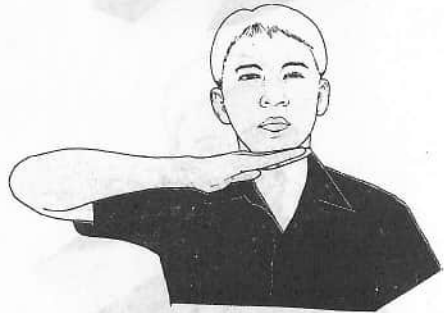
### 3 ท่าเช็ดปาก

ใช้ ฝ่ามือ ขวา ทาบบนปาก ลาก  
มือไปทางขวาให้สุด ให้ฝ่ามือกดแน่นกับ  
ปากพอควร, เปลี่ยนใช้มือซ้ายทาบปาก  
แล้วทำแบบเดียวกันนับเป็น 1 ครั้ง  
ทำ 10-20 ครั้ง



### 4 ท่าเช็ดคาง

ใช้ หลังมือขวา ทาบใต้คางแล้วลากมือจากทางซ้ายไปขวา ให้หลังมือกดแน่นกับใต้คางพอควร, เปลี่ยนใช้มือซ้ายทำแบบเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10-20 ครั้ง



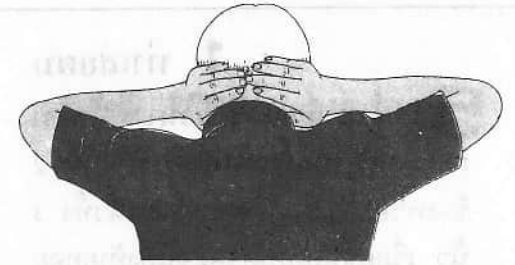
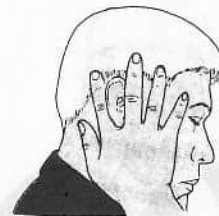
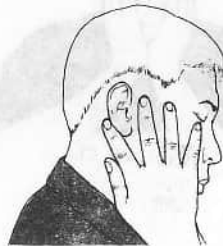
### 5 ท่ากดใต้คาง

ใช้ นิ้วหัวแม่มือ ทั้ง 2 ข้างกดใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วตั้งฉากกับคาง ใช้แรงกดพอควรและกดนานพอควร (นาน 10 วินาที หรือนับ 1-10 อย่างช้าๆ) เลื่อนจุดกดให้ทั่วใต้คางเฉพาะทางด้านหน้า ทำ 5 ครั้ง



### 6 ท่าอุหน้าและหลังหู

ใช้ มือแต่ละข้าง คีบหูโดยกางนิ้วกลาง และนิ้วชี้คีบอย่างหลวมๆ, วางมือให้แนบสนิทกับแก้ม ถูขึ้นลงแรงๆ นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 20-30 ครั้ง

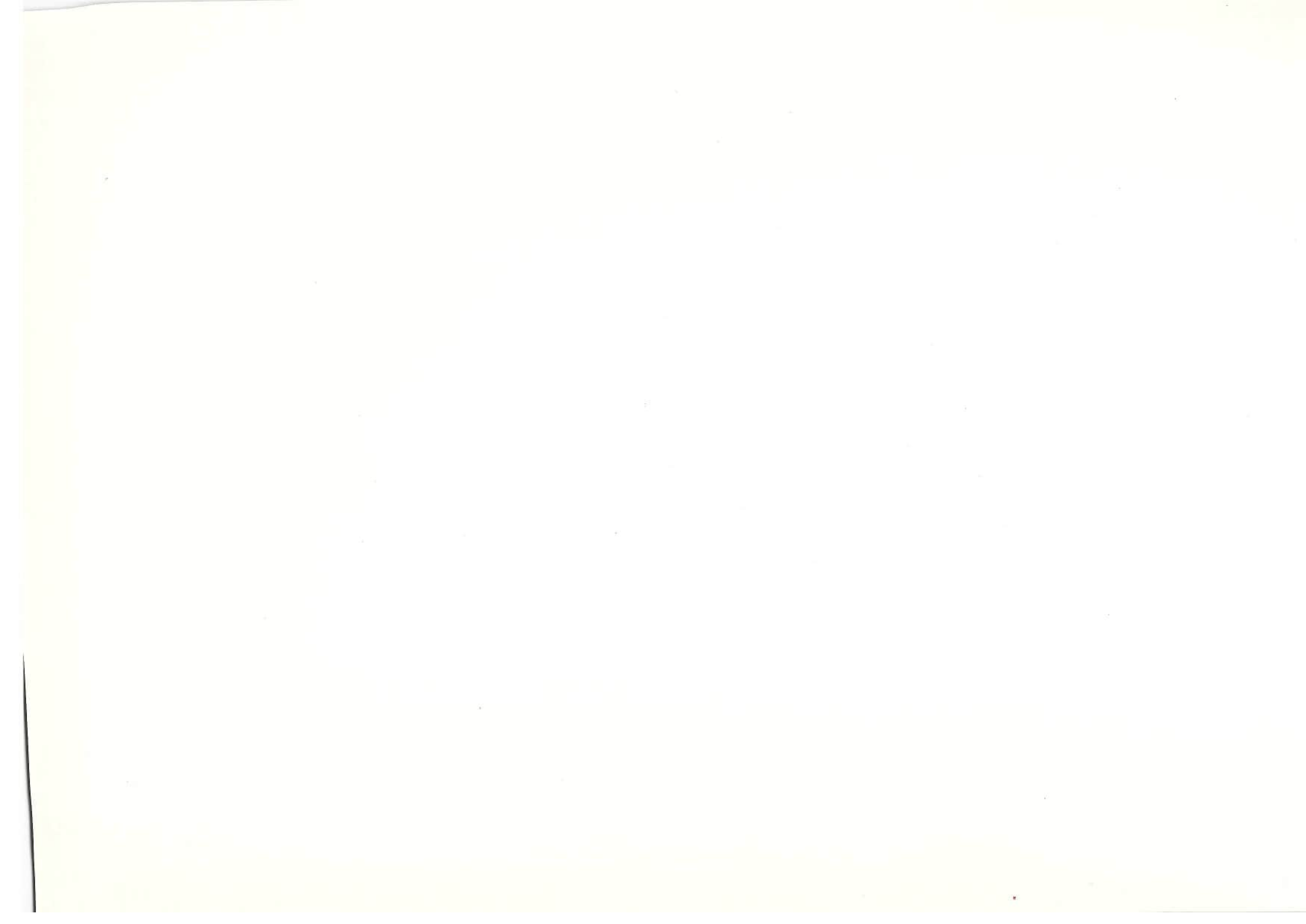


### 7 ท่าตบท้ายทอย\*

ใช้ ฝ่ามือ ปิดหู (มือซ้ายปิดหูซ้าย มือขวาปิดหูขวา) ใช้ นิ้วทั้งหมด อยู่ตรงท้ายทอย และปลายนิ้วกลางจรดกัน กระดิกนิ้วให้มากที่สุดแล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันทั้ง 2 มือด้วยความแรงพอควร ทำ 20-30 ครั้ง

เมื่อท่านทำครบทั้ง 7 ท่าแล้ว จะรู้สึก หัวโปร่ง เบาสบาย ตาสว่าง หายง่วงนอน รู้สึกสดชื่น ถ้าเป็นไปได้ ควรทำวันละ 2 ครั้ง คือ ตอนเช้า ตอนเย็น

\* สำหรับท่าตบท้ายทอย ต้องไม่ยกฝ่ามือออกจากหู เพราะจะทำให้การตบแรงเกินควรซึ่งจะกลับเป็นผลเสียได้



**การนวดไทย** เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ทรงคุณค่าทาง  
วัฒนธรรมไทย ที่ช่วยให้ผู้คนในสังคมไทยรู้จักรักษาและแก้ไข  
ปัญหาอาการปวดเมื่อยด้วยตนเอง ทั้งยังช่วยลดปริมาณการใช้  
ยาเกินความจำเป็น และลดพิษภัยจากการใช้ยาแก้ปวด ซึ่งควร  
ที่เราร่วมกันอนุรักษ์และส่งเสริมการนวดไทยให้แพร่  
หลายและใช้กันทุกครัวเรือน

## ลักษณะธาตุเจ้าเรือน

โปรดใช้เครื่องหมายถูก ตรงกับลักษณะที่ท่านยอมรับว่าใกล้เคียงกับลักษณะของท่านมากที่สุด

ลักษณะธาตุดิน	ลักษณะธาตุน้ำ	ลักษณะธาตุลม	ลักษณะธาตุไฟ
รูปร่างสมบูรณ์สูงใหญ่	รูปร่างอ้วน สมบูรณ์	รูปร่างโปร่ง ร้างเล็ก	รูปร่างปานกลาง
กล้ามเนื้อข้อกระดูกแข็งแรง	โครงสร้างร่างกายสมบูรณ์	เดินไม่มั่นคง ข้อกระดูกลั่นเวลาเดิน	กล้ามเนื้อและข้อข้อกระดูกหลวม
ผิวหนังขี้ดคล้ำ	ผิวพรรณสดใส อุ่มเอิบ	ผิวพรรณหยาบ ไม่สดใส	ผิวพรรณแห้งเหี่ยว ช่นและตกสะเก็ด
ผมดำหนา	ผมดำเงางาม มันสวย	ผม ขน หนวดหยาบ ผมน้อย	ผม ขน หนวดอ่อนนุ่ม หงอกเร็ว
เหงื่อมาก	เหงื่อปานกลาง	เหงื่อน้อย	เหงื่อมาก มีกลิ่นปาก และกลิ่นตัว
มือหนา หนัก	มือนุ่มนวลอ่อน	มือหยาบ แดกแห้ง	มือแห้งหยาบ ปานกลาง
เสียงดัง ฟังชัด	เสียงโปร่งใส	เสียงแหบพร่า	เสียงปานกลาง
พูดจาหนักแน่น	พูดช้า	ช่างพูด พูดเร็ว	พูดจาดี มีหลักการ
ทนร้อนได้ปานกลาง	ทนร้อนและหนาวได้ดี	ทนหนาวไม่ได้	ทนร้อนไม่ได้
กินอาหารปานกลาง	ทนหิวได้ดี	กินไม่จุ ทานน้อย	ทนหิวไม่ได้ กินเก่ง
ความจำดี	ความจำดีมาก	จำเร็ว ลืมเร็ว	ความจำปานกลาง
ความคิดริเริ่มปานกลาง	เฉื่อย ขาดความกระตือรือร้น	มีความคิดริเริ่มดี กระตือรือร้นดีมาก	ใจร้อน กระตือรือร้นปานกลาง
อารมณ์หนักแน่น	สงบ ควบคุมรู้สึกช้า	ห้วนไหว ชักฉิว	จริงจัง อ่อนไหว ใช้อัจฉา
ความรู้สึกทางเพศดี	ความรู้สึกทางเพศดีมาก	ความรู้สึกทางเพศไม่ดี	ความรู้สึกทางเพศปานกลาง

2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ยกเว้น บุค)
3. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมน้ำหรือเหล้าขาว
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จัดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล

### การประเมินผลการรักษา

1. ประเมินจากการตรวจร่างกายและการซักประวัติ
2. บันทึกไว้ในรูปแบบบันทึกประวัติ
3. ติดตามผลการใช้

แหล่งข้อมูล : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

### ลูกประคบของคำภูชาติ

ส่วนประกอบและราคา

- |               |                   |          |    |
|---------------|-------------------|----------|----|
| 1. ไพลสด      | 500 กรัม          | เป็นเงิน | 20 |
|               | บาท(กก.ละ 40 บาท) |          |    |
| 2. ตะไคร้สด   | 200 กรัม          | เป็นเงิน | 4  |
|               | บาท(กก.ละ 10 บาท) |          |    |
| 3. ขมิ้นชันสด | 100 กรัม          | เป็นเงิน | 5  |
|               | บาท(กก.ละ 50 บาท) |          |    |

- |                     |                                    |          |          |
|---------------------|------------------------------------|----------|----------|
| 4. ผิวมะกรูด        | 100 กรัม                           | เป็นเงิน | 16       |
|                     | บาท(ผล ละ 2 บาท)                   |          |          |
| 5. ใบมะขาม          | 100 กรัม                           | เป็นเงิน | 3        |
|                     | บาท(กก.ละ 30 บาท)                  |          |          |
| 6. ใบส้มป่อย        | 50 กรัม                            | เป็นเงิน | 2        |
|                     | บาท(กก.ละ 40 บาท)                  |          |          |
| 7. พืมหาเนน         | 30 กรัม                            | เป็นเงิน | 14       |
|                     | บาท(กก.ละ 700 บาท)                 |          |          |
| 8. การบูร           | 30 กรัม                            | เป็นเงิน | 10       |
|                     | บาท(กก.ละ 500 บาท)                 |          |          |
| 9. เกลือ            | 60 กรัม                            | เป็นเงิน | 0.50 บาท |
|                     | (ถุงละ 1 บาท)                      |          |          |
| 10. ผ้า เชือก 3 ผืน |                                    | เป็นเงิน | 12       |
|                     | บาท(เมตร ละ 27 บาท กลุ่มละ 20 บาท) |          |          |

สรุป น้ำหนักสมุนไพร 1170 กรัม ลงทุน 86.50 บาท สามารถทำลูกประคบได้ 3 ลูก น้ำหนักเฉลี่ยลูกละ 390 กรัม เฉลี่ยต้นทุนราคาตลาด ลูกประคบลูกละ 29 บาท

## การประคบสมุนไพร



## การประคบสมุนไพร

### อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ
2. เชือก
3. ด้ายที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เต้า
5. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
6. จานรองลูกประคบ



### ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. ไพล        | แก้อาการปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว                                     |
| 2. ขมิ้นอ้อย  | แก้โรคผิวหนัง สمانแผล ช่วยลดการอักเสบ                                    |
| 3. ตะไคร้บ้าน | แต่งกลิ่น  |
| 4. ผิวมะกรูด  | มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน ช่วยระบบทางเดินหายใจ (ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้) |
| 5. ใบมะขาม    | แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว                                       |
| 6. ใบส้มป่อย  | แก้หวัดแก้ปวดเมื่อย ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน                 |
| 7. เกลือ      | ช่วยลดความร้อนและช่วยพาดัวยาซึมซาบผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น                |
| 8. การบูร     | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง                                     |

มีข้อสงสัยประการใดติดต่อ งานการแพทย์แผนไทย กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

### วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำพอหยาบๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้ากัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่ตำเรียบร้อยแล้วเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน โดยใช้ผ้าขาวห่อเป็นลูกประคบรัดเชือกให้แน่น

### วิธีการประคบ

#### อุปกรณ์ที่ใช้

1. หม้อใส่น้ำครึ่งหนึ่งตั้งบนเตาไฟจนมีไอน้ำร้อน
2. จานรองลูกประคบ
3. ลูกประคบ 2 ลูก ลูกหนึ่งวางไว้บนปากหม้อที่มีไอน้ำร้อน อีกลูกวางไว้ที่จานรอง

### ขั้นตอนการประคบ

1. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม อาจนอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคงขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการประคบ
2. เมื่อลูกประคบอุ่นน้ำร้อนดีแล้ว ผู้ประคบใช้มือจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือ ยกขึ้นจากปากหม้อ แล้วเอาอีกลูกวางแทน ลองใช้ลูกประคบที่ร้อนแต่บริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมากต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ
3. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงแล้ว ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้พร้อมกับกด คลึงด้วยลูกประคบ ถ้าคลายความร้อนมากแล้ว ให้เปลี่ยนอีกลูกหนึ่ง

### ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24 - 48 ชม.
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยทำให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

### ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าจำเป็นให้ใช้ผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจากเดิม
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรใช้ลูกประคบอุ่นๆ
3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ ปวด บวมแดง ร้อน ในช่วง 24 ชม.แรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกายอาจจะปรับตัวไม่ทัน

### การเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน

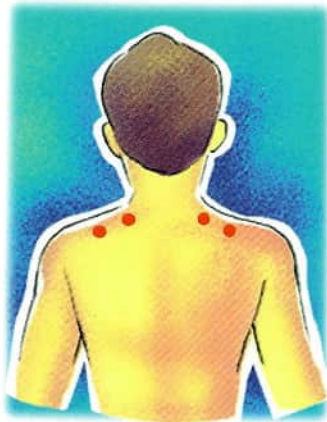
#### 4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง



#### 5. บริเวณบ่า

ให้ปลายนิ้วมือขวามือบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ให้ปลายนิ้วมือซ้ายมือบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



#### 6. บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



#### 7. บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



## เทคนิค

# การ นวด

## คลายเครียด (Massage)



พิมพ์ครั้งที่ 3 สิงหาคม 2542 จำนวน 10,000 แผ่น

พิมพ์ : บริษัททวงศักดิ์มล โปรคิกชั่น จำกัด

โทร (02) 7132362



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

## หลักการ



ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

## ข้อควรระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง



## หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี



1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

## จุดที่นวดมีดังนี้

### 1. จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



### 2. จุดใต้หัวคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



### 3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย

จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด 3-5 ครั้ง

จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง



11. หัวใจของฉันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ... ๆ
  12. ฉันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ... ๆ
  13. ท้องของฉันอุ่นและสงบ... ๆ... ๆ
  14. หน้าผากของฉันสบายและสงบ... ๆ... ๆ
- เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป



## ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่างๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

- ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)
- นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิด เหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย



## เทคนิคการคลายเครียด

# จากใจสู่กาย

(Autogenic relaxation)



## หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้

การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำนึก

คำสั่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่างๆ รู้สึกหนักและอึดเนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง

การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัว จนรู้สึกหนักและทำให้ร่างกายรู้สึกอึดขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี



## วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้ได้ผล



## การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออก จะรู้สึกว่าท้องแฟบ

หายใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย

จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้งตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันหนัก... ๆ... ๆ
2. แขนซ้ายของฉันหนัก... ๆ... ๆ
3. ขาขวาของฉันหนัก... ๆ... ๆ

4. ขาซ้ายของฉันหนัก... ๆ... ๆ
5. คอและไหล่ของฉันหนัก... ๆ... ๆ
6. แขนขวาของฉันอึด... ๆ... ๆ
7. แขนซ้ายของฉันอึด... ๆ... ๆ
8. ขาขวาของฉันอึด... ๆ... ๆ
9. ขาซ้ายของฉันอึด... ๆ... ๆ
10. คอและไหล่ของฉันอึด... ๆ... ๆ

คอและไหล่  
ของฉัน  
หนัก... ๆ... ๆ



## ข้อแนะนำ



การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง  
ควรฝึกทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ  
หรือฝึกทุกครั้งที่คุณทำได้

ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกว่าได้ผลักดันความ  
เครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบาย  
เท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องให้ได้ประมาณ  
40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

## ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

### ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

### หลังการฝึก

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- มองแง่ใจ คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม



## เทคนิคการคลายเครียดโดยการ

# ฝึก การ หายใจ

(Breathing Exercise)



## หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้ออกอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณ ออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ หน้าท้องและลำไส้ด้วย



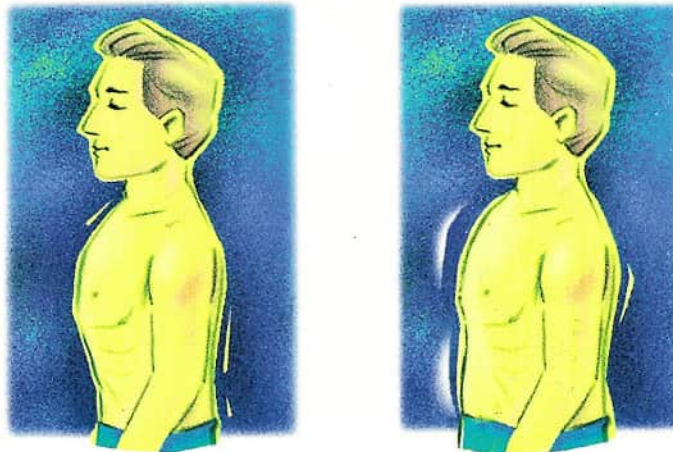
การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

## วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง



ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4...ให้รู้สึกได้ว่าท้องพองออก



กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า



ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

