

การนวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้น



อาจารย์จตุพร พันธ์โหนดทัย
อาจารย์ชาริรัตน์ แจงกลาง
อาจารย์พิชญาภา อินทร์พรหม

ภาควิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

หัวข้อบรรยาย

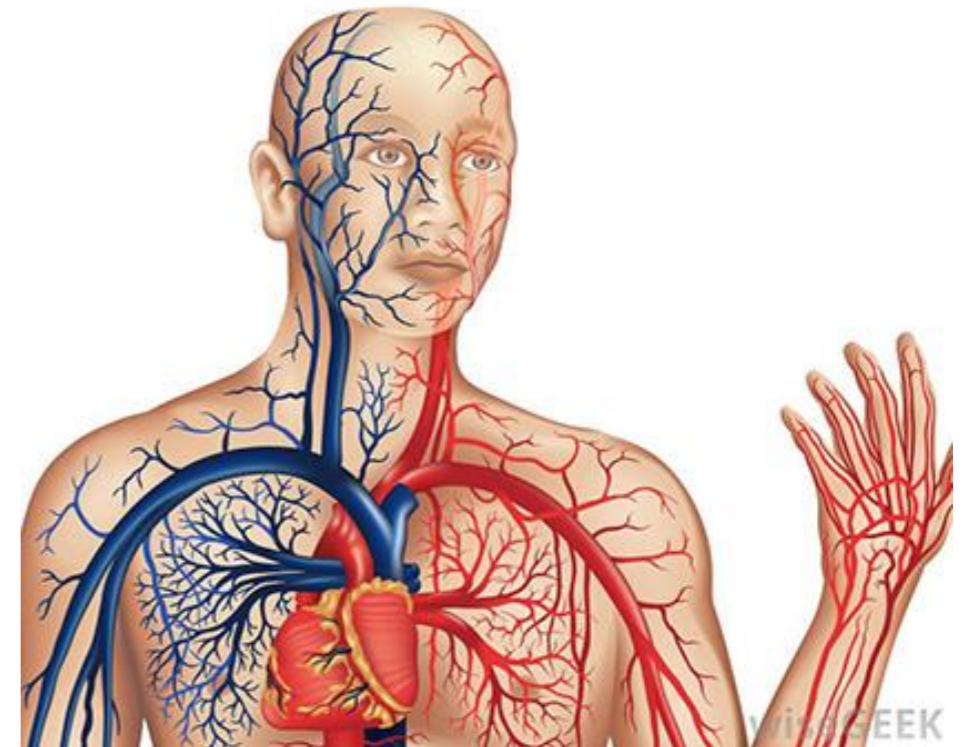
- การนวดคลายเครียด
- การนวดแก้ปวดเมื่อยขา
- การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน
- การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง



การนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

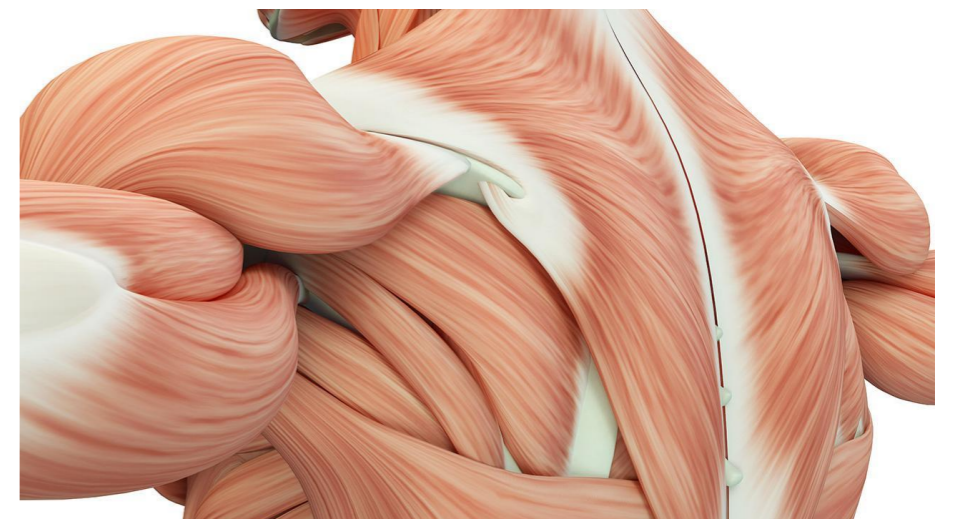
• ต่อระบบไหลเวียนเลือด

- ช่วยในการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง
- ลดอาการบวม แต่ในกรณีที่มีการอักเสบ ไม่ควรกดนวดทำให้อักเสบมากขึ้น
- อุณหภูมิเพิ่มขึ้นทำให้ส่วนที่นวดอุ่นขึ้น



• ต่อระบบกล้ามเนื้อ

- ทำให้กล้ามเนื้อทำงานดี มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น
- ขจัดของเสียในกล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ลดความเมื่อยล้า
- กล้ามเนื้อหย่อนลง ลดการหดเกร็ง
- ลดพังพืดและจุดกดเจ็บ (Trigger point)



การนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

- **ต่อผิวหนัง**

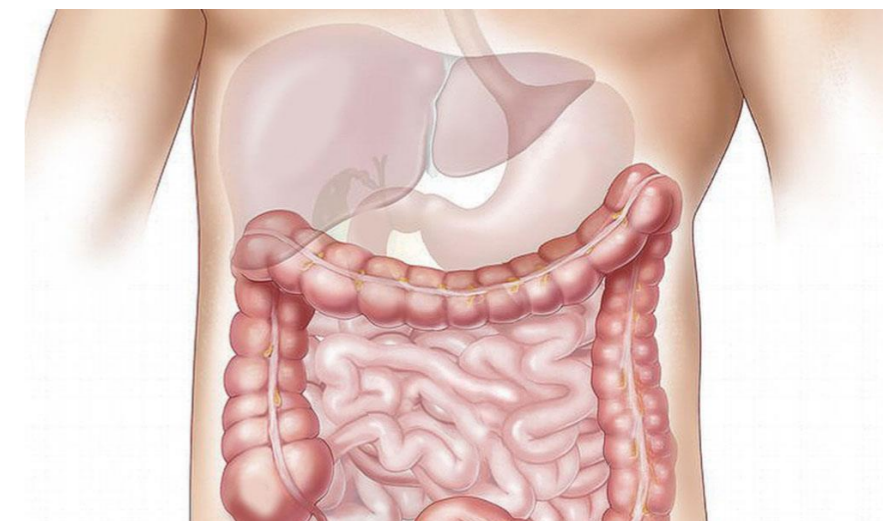
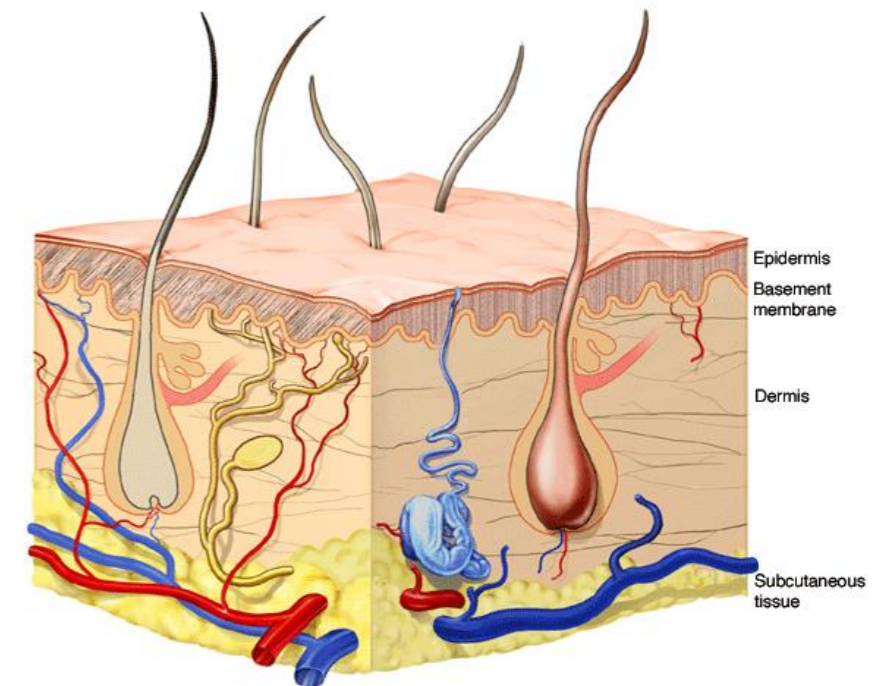
- ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังมาก ผิวเต่งตึง
- การคลึงช่วยลดพังพืดในรายที่มีแผลเป็น

- **ต่อระบบทางเดินอาหาร**

- เพิ่มการตั้งตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้
- เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้
ทำให้เจริญอาหาร ท้องไม่อืดเพื่อ

- **ต่อจิตใจ**

- ผ่อนคลาย สบายกาย ใจ
- ลดความเครียด และความกังวล
- ทำให้เกิดความอบอุ่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวนวดให้แก้กัน



ผลของการนวดไทยเพื่อสุขภาพ

- เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย
- รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้ติดขัด
- ยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
- “การนวดจึงเสมือนยาอายุวัฒนะ” ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ในทางตรงและเป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม



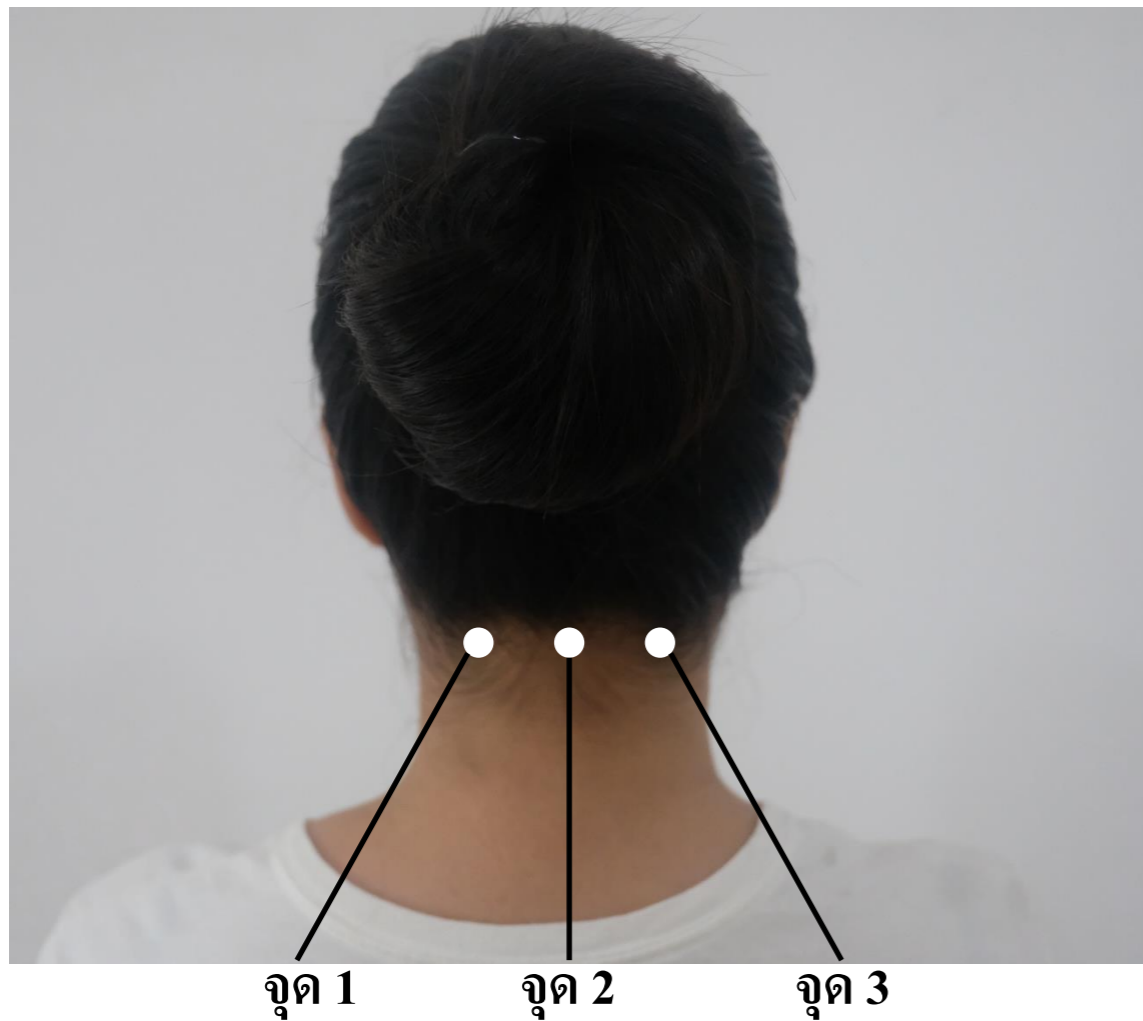
การนวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

1. การนวดคลายเครียด



1. การนวดคลายเครียด

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นนวดศีรษะ

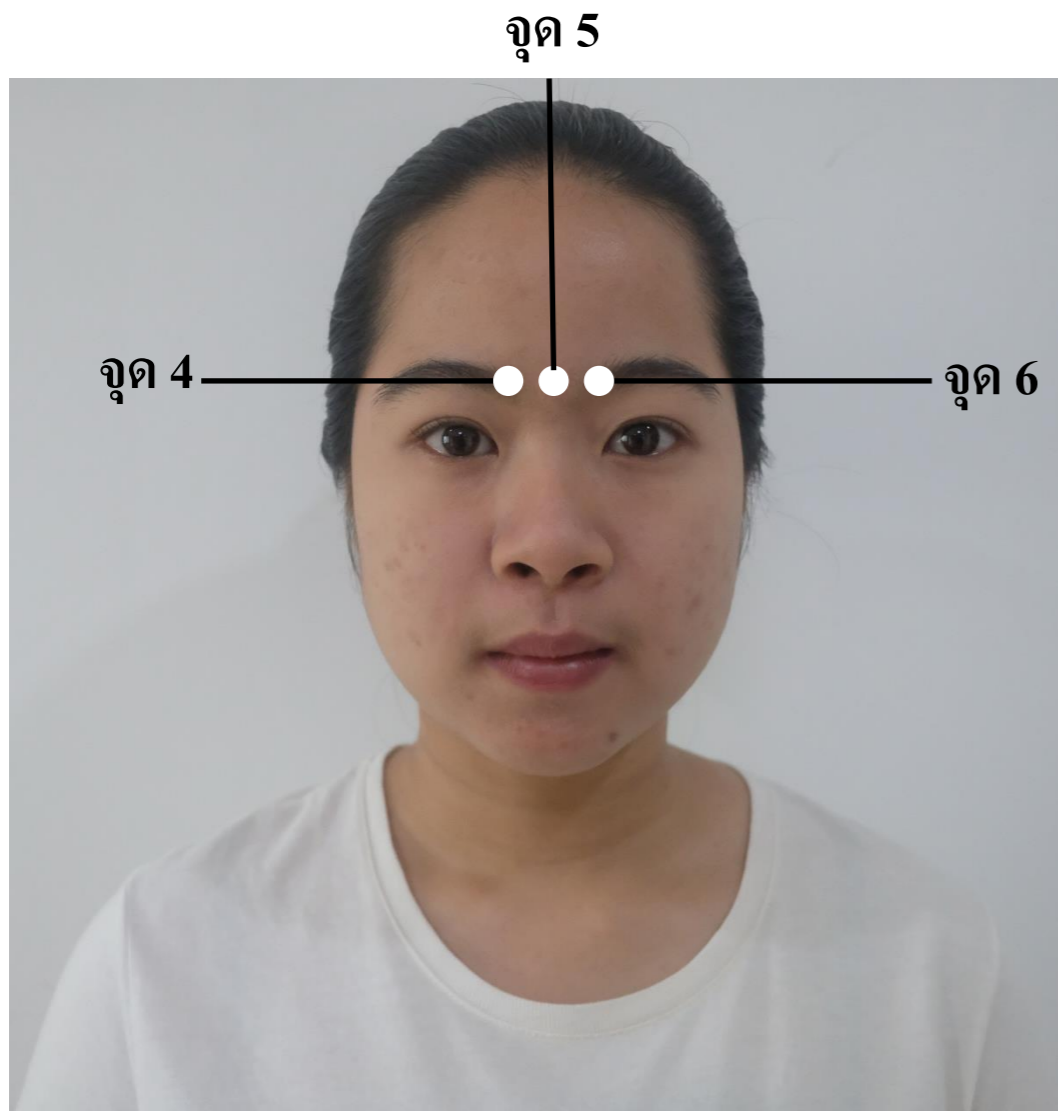


จุดนวดทางด้านหลัง

- จุด 1 และ 3
อยู่ใต้ท้ายทอยตรงรอยปุ่ม ใต้กะโหลกศีรษะ
- จุด 2
อยู่ใต้ท้ายทอยตรงกลาง ระหว่างจุด 1 และ 3

1. การวัดคคลายเครียด

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นวัดศีรษะ

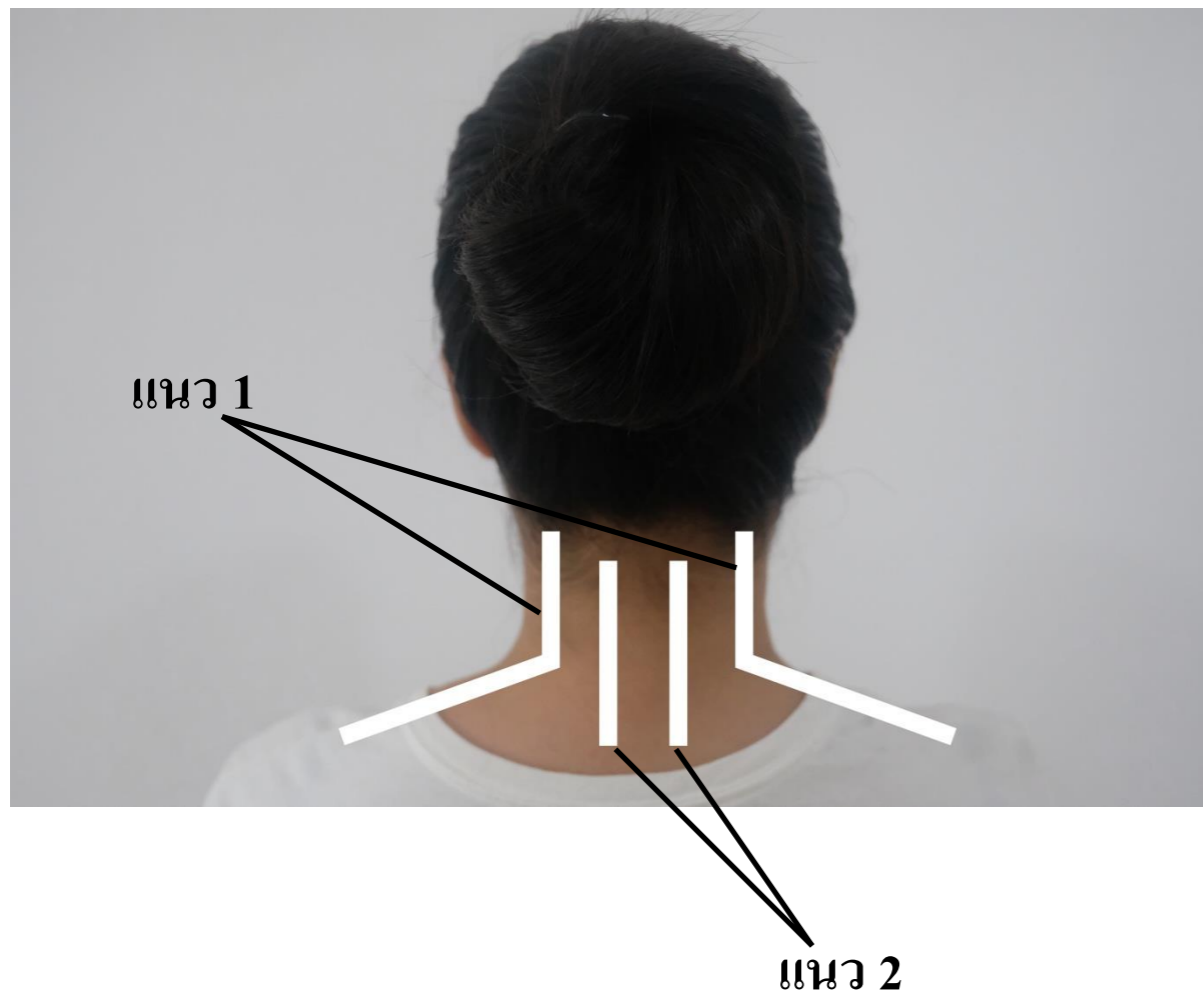


จุดวัดทางด้านหน้า

- จุด 4 และ 6
อยู่ใต้หัวคิ้ว
- จุด 5
อยู่ตรงกลางระหว่างหัวคิ้ว

1. การนวดคลายเครียด

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นนวดบ่า และต้นคอ



- **แนวบ่า 1 (ซ้าย /ขวา)**
เริ่มจากมุมบนของกระดูกข้อไหล่ ไปตามแนวบ่า จนถึงจุดไตโรคม
- **แนวบ่า 2 (ซ้าย /ขวา)**
เริ่มจากเหนือสะบักซิดแนวกระดูกคอไปจนถึงจุดไตโรคม

1. การนวดคลายเครียด



วิธีนวดตนเองเพื่อคลายเครียด

1. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง กดและบีบบริเวณบ่าทั้งสองข้าง



2. ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วมือทั้งสองกดตามแนวบ่า 1 ทั้งด้านซ้ายและขวาพร้อมกัน จากข้างคอจนถึงจุดไหล่ผมหัน

1. การนวดคลายเครียด



วิธีนวดตนเองเพื่อคลายเครียด

3. ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วมือทั้งสองกดตามแนวบ่า 2 ทั้งด้านซ้ายและขวาพร้อมกัน จากบริเวณซิกกระดูกคอจนถึงจุดไทรคอม



4. ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้หัวแม่มือกลางทั้งสอง กดที่จุด 1 และ 3 พร้อมกัน

1. การนวดคลายเครียด



วิธีนวดตนเองเพื่อคลายเครียด

5. ใช้หัวแม่มือขวา กดที่จุด 2 และใช้มือซ้าย ประคองที่หน้าผาก



6. ใช้นิ้วกลางกดที่จุด 4 และ 6 พร้อมกัน

1. การนวดคลายเครียด

วิธีนวดตนเองเพื่อคลายเครียด



7. ใช้นิ้วกลางกดที่จุด 5

1. การนวดคลายเครียด

ท่าบริหาร

ท่าที่ 1



1. นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางที่หน้าตัก มืออีกข้างวางไว้ที่กกหู
2. หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับมือบนดันศีรษะไปด้านข้าง มือล่างดันหน้าตัก ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนออก

1. การนวดคลายเครียด

ท่าบริหาร

ท่าที่ 2

1. นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง พนมมือระหว่างอก
2. หายใจเข้า ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ออกแรงดันฝ่ามือเข้าหากัน ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนออก



1. การนวดคลายเครียด

ท่าบริหาร



ท่าที่ 3

1. นั่งขัดสมาธิ ประสานมือไว้ที่หน้าอก
2. หายใจเข้า หายใจออกเหยียดแขนไปข้างหน้า ในลักษณะหงายฝ่ามือที่ประสานกันออก
3. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดตัวและแขนให้สุด ค่อยๆ ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนออก

การนวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา



2. การวัดแก้ปวดเมื่อยขา

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นวัดขาข้าง



- **แนว 1**

เริ่มจากเหนือข้อเท้าประมาณ 1 นิ้วมือ ชิดกระดูกสันหน้าแข้งนอกขึ้นไปถึงไตขอบสะบ้าด้านล่าง

- **แนว 2**

เริ่มจากเหนือข้อเท้าประมาณ 1 นิ้วมือ ชิดกระดูกสันหน้าแข้งในประมาณ 1 นิ้ว ขึ้นไปถึงไตขอบสะบ้าด้านล่าง

- **แนว 3**

เริ่มจากเหนือข้อเท้า 2 นิ้วมือ ขึ้นไปจนถึงขาหนีบต่ำกว่าข้อสะโพก 3 นิ้วมือ

- **แนว 4**

เริ่มจากเหนือข้อเท้า 2 (สังเกตตาตุ่มเป็นหลัก) ขึ้นไป จนถึงขาหนีบต่ำกว่าข้อสะโพก 3 นิ้วมือ

2. การวัดแก้ปวดเมื่อยขา

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นวัดขาด้านหลัง



- แนว 5
เริ่มจากเอ็นร้อยหวายเหนือส้นเท้าขึ้นไป จนถึงใต้
แก้มก้น

2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดตามแนว 1 และ 2



2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

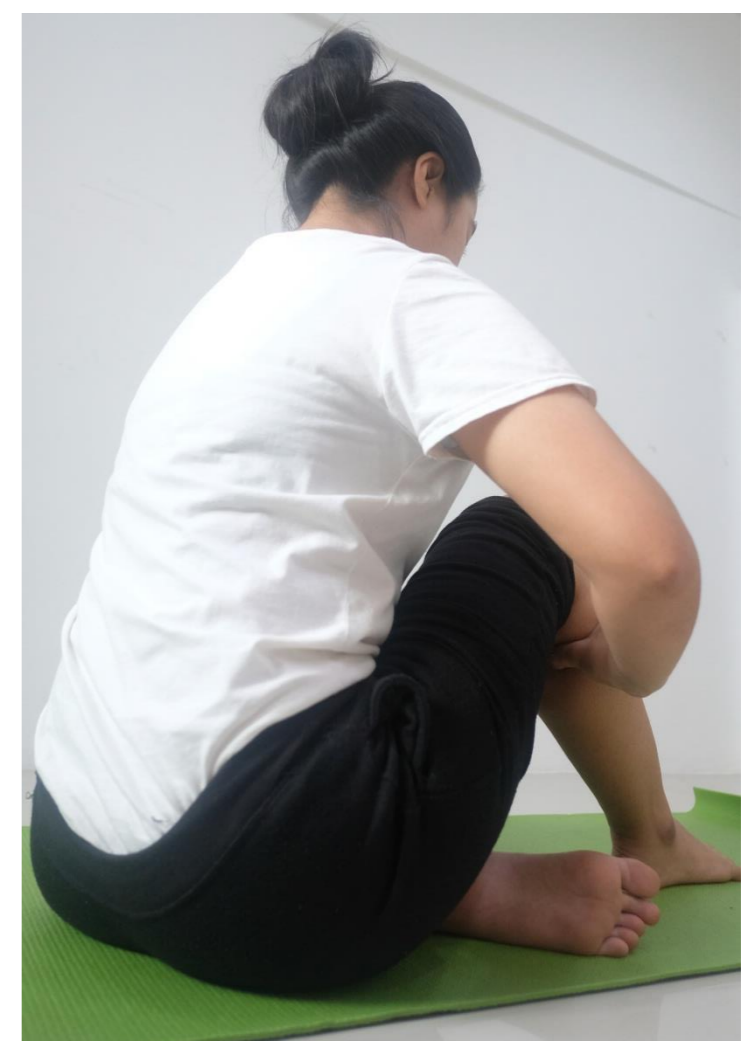
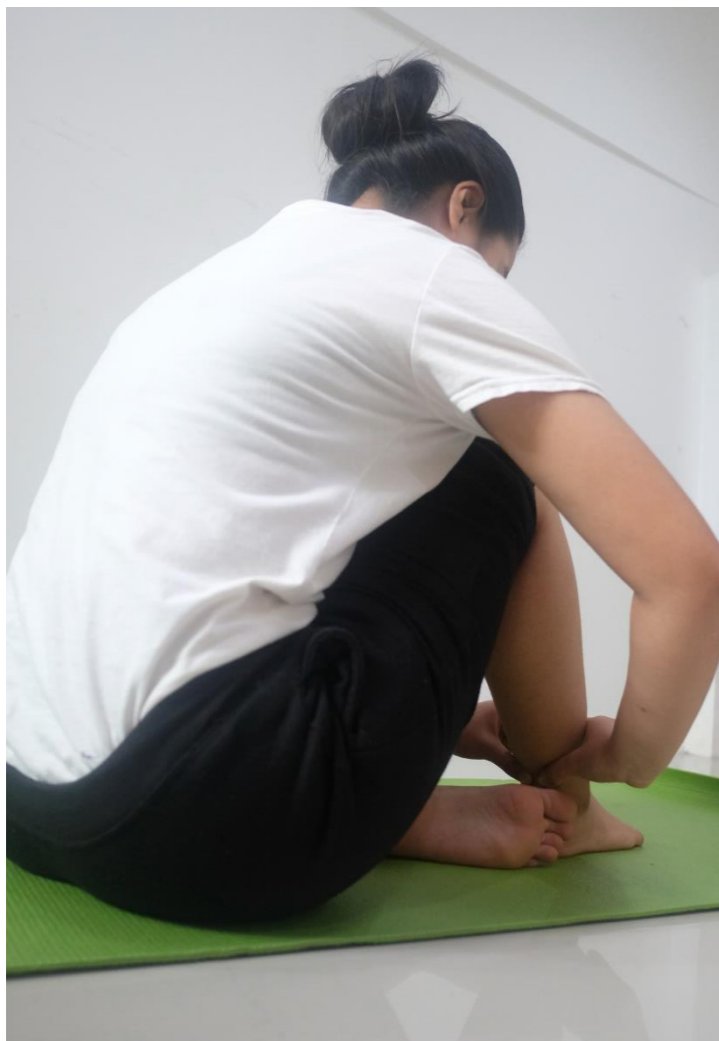
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดตามแนว 3 และ 4



2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

3. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของทั้งสอง กดตามแนว 5



2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยขา

4. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของทั้งสอง กดตามแนว 5



2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา



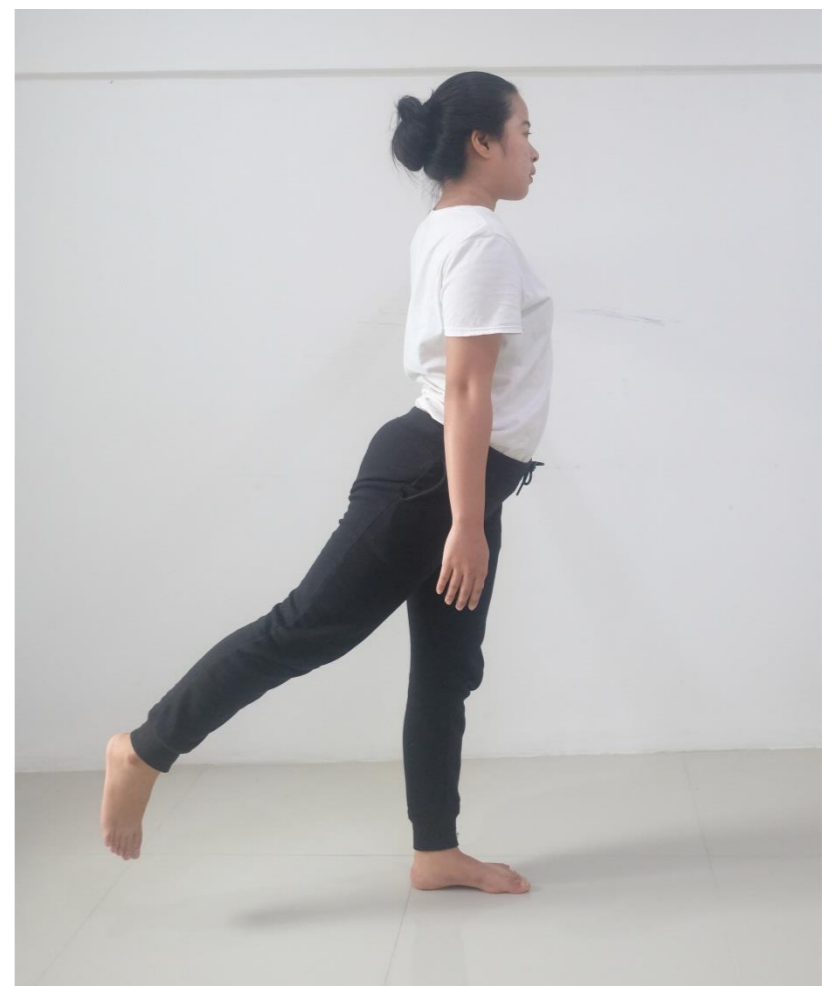
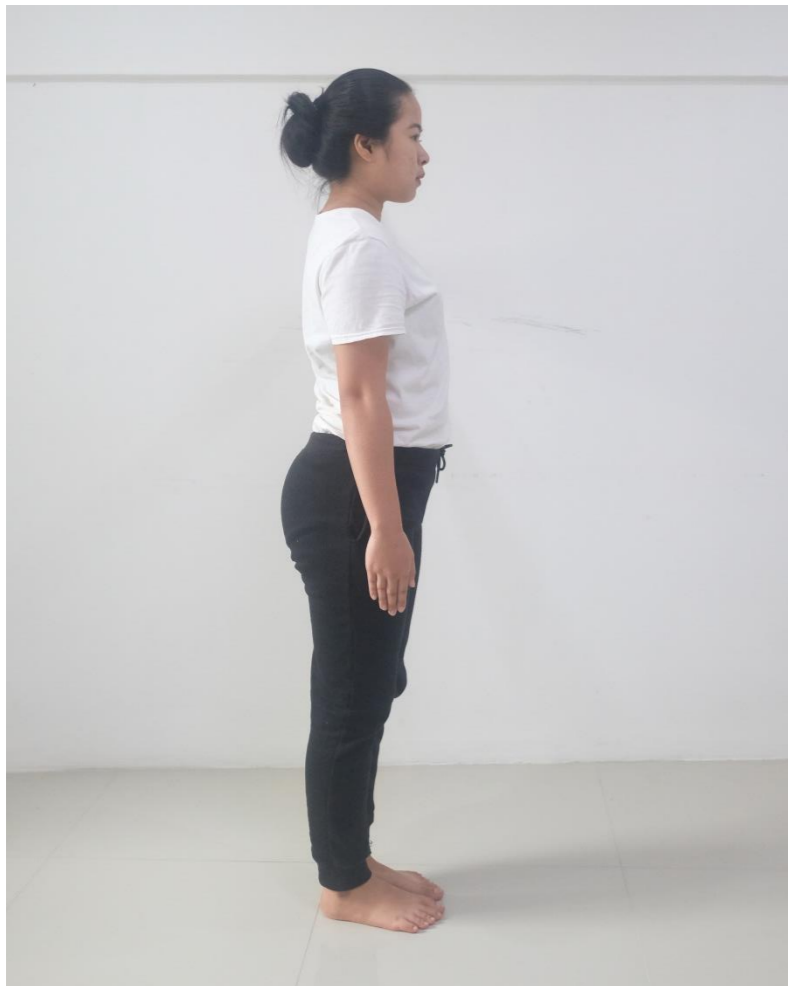
ท่าบริหาร

ท่าที่ 1

1. ยืนตรง หันหน้าเข้าผนัง ใช้มือทั้งสองข้างแตะที่ผนัง
2. ค่อยๆ ย่อเข้าทั้ง 2 ข้างลง ให้ทำมุม 90 องศา กับพื้น ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนออก

2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

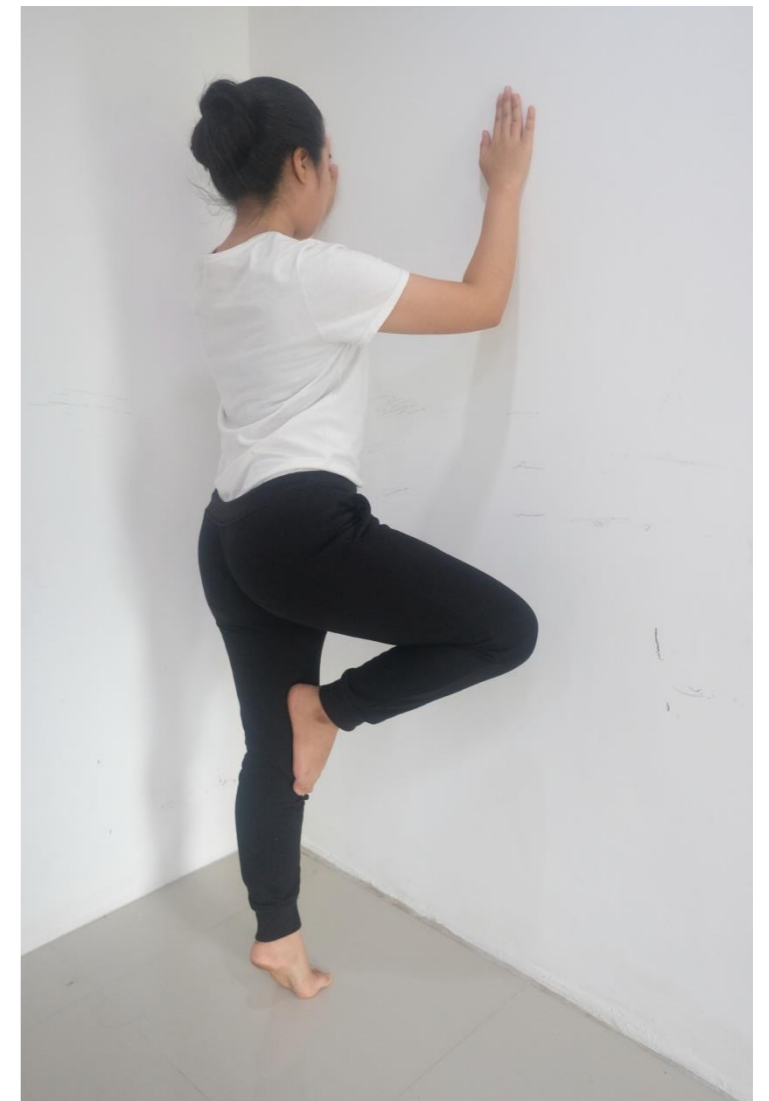
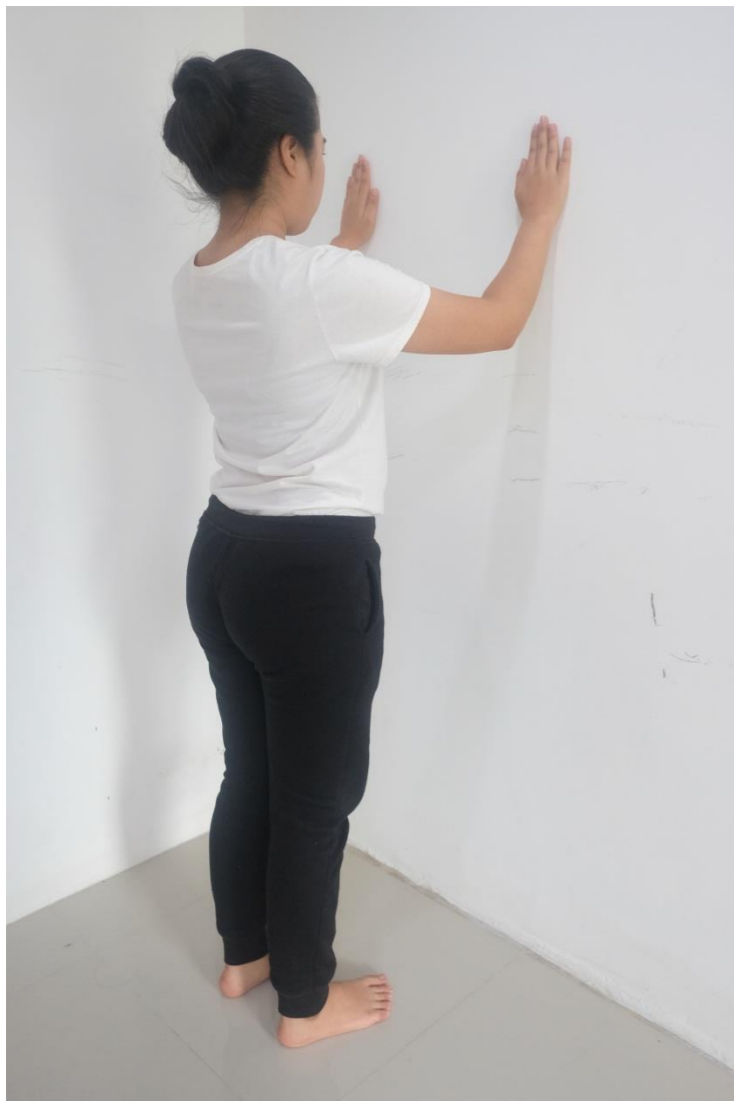
ท่าบริหาร



ท่าที่ 2 ยืนตรง มือซ้ายเกาะผนัง ยกขาขวาขึ้นด้านหน้าจนสุด แล้วแกว่งกลับไปด้านหลังให้สุด ทำ 10-20 ครั้ง แล้วทำสลับอีกข้าง

2. การนวดแก้ปวดเมื่อยขา

ท่าบริหาร



ยืนตรง มือทั้งสองข้างเกาะผนัง งอเข่าขวาขึ้น (ยืนกระต่ายขาเดียว) ขาอีกข้างหนึ่งเขย่งปลายเท้า
ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วทำสลับอีกข้าง

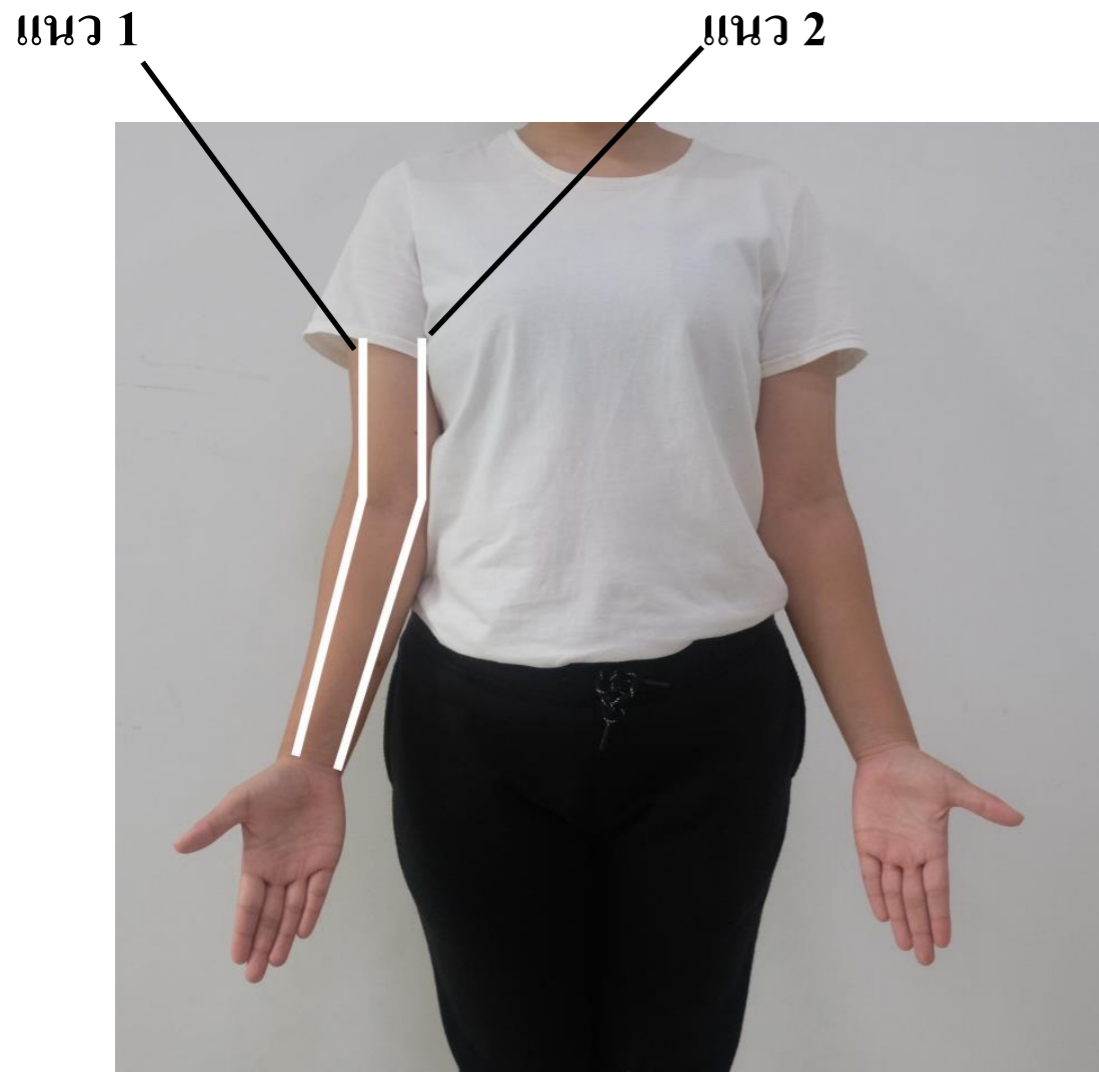
การนวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

3. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน



3. การวัดแก้ปวดเมื่อยแขน

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นวัดแขน



- **แนวเส้นด้านหน้าแขน**

แนว 1 เริ่มจากเหนือข้อมือ ตามแนวนิ้วกลางฝ่ามือขึ้นไป ผ่านกึ่งกลางข้อพับศอก ไปจนถึงขอบล่างของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมด้านหน้า

แนว 2 เริ่มจากเหนือข้อมือ ตามแนวนิ้วกลางฝ่ามือขึ้นไป ผ่านกึ่งกลางข้อพับศอก ไปจนถึงขอบล่างของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมด้านหน้า

3. การวัดแก้ปวดเมื่อยแขน



- **แนวเส้นด้านหลังแขน**
แนว 3 เริ่มจากเหนือข้อมือ ตามแนวนิ้วกลางหลังฝ่ามือ ผ่านข้อศอกด้านนอก ไปจนถึงจุดเกาะของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมที่ต้นแขน

3. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตามแนวเส้นแขนด้านหน้าแนว 1



3. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน

2. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตามแนวเส้นแขนด้านหน้าแนว 2



3. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

วิธีนวดตนเองแก้ปวดเมื่อยแขน

3. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางกดแล้วเหยียดเข้าหาตัวเองตามแนว 3



2. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

ท่าบริหาร



ท่าที่ 1

กำมือแน่น งอข้อศอกให้หมัดทั้งสองอยู่ข้างหน้าไหล่ ออกแรงชกหมัดไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แล้วชักหมัดกลับ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

2. การนวดแก้ปวดเมื่อยแขน

ท่าบริหาร



ท่าที่ 2

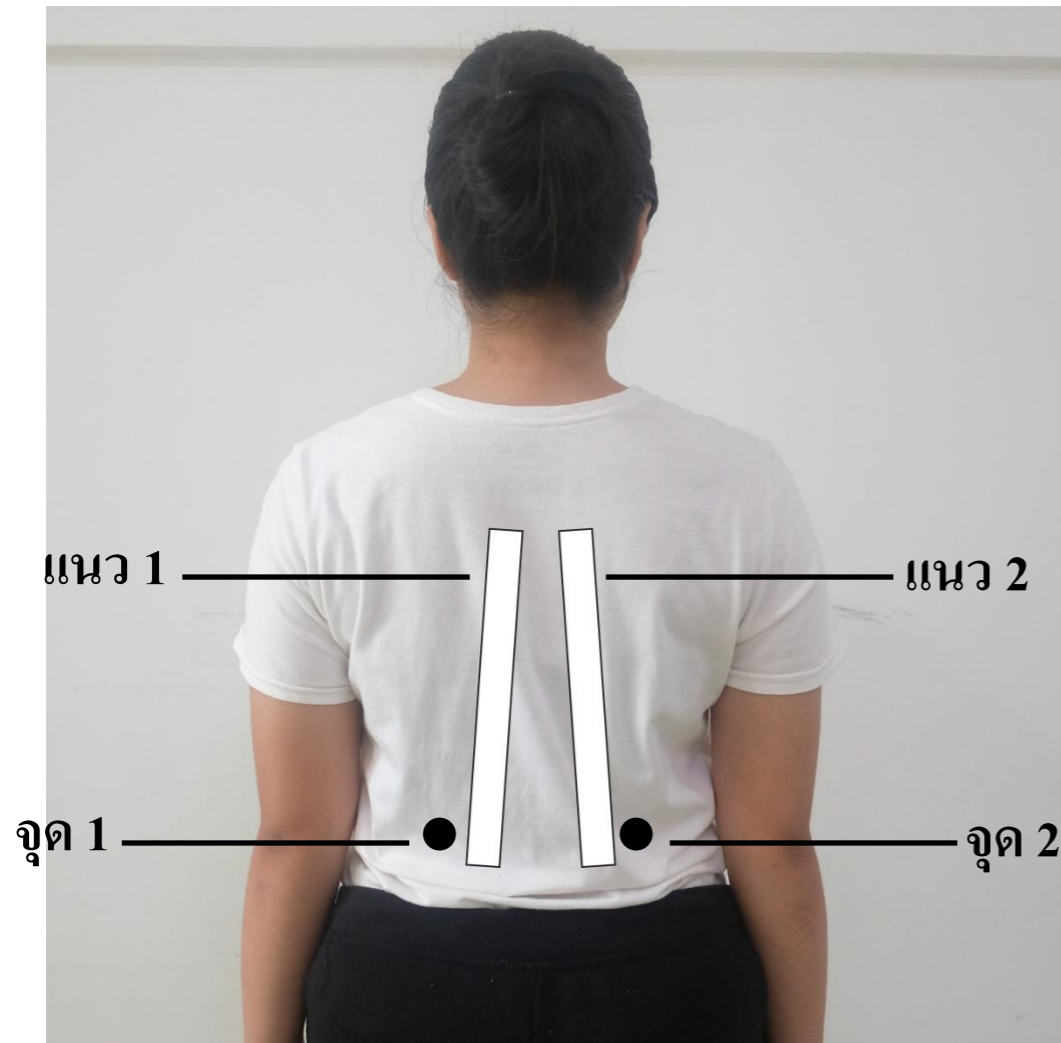
กำมือแน่น งอข้อศอกให้หมัดทั้งสองอยู่ข้างลำตัวระดับหัวไหล่ ออกแรงชกหมัดขึ้นเหนือศีรษะอย่างรวดเร็ว แล้วชักหมัดกลับ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง



4. การวัดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ภาพแสดงตำแหน่งแนวเส้นวัดหลัง



- **แนว 1 และ 2**
อยู่ด้านข้างของกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง ห่างแนวกระดูกสันหลัง 1 นิ้วมือ จากระดับเดียวกับกลางสะบักลงมาจนถึงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ
- **จุด 1 และ 2**
อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ 2 อยู่ห่างกระดูกสันหลัง 3 นิ้วมือ

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

วิธีนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง



1. ยืนตรง มองไปข้างหน้า ใช้มือเท้าเอวทั้ง 2 ข้างไว้ ให้อยู่ระดับใต้กระดูกซี่โครงพอดี
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดที่ 1 และ 2 พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง
3. จากนั้นค่อยๆ ปล่อยน้ำหนักตัวลงบนขาข้างขวา เป็นเวลา 10 วินาที
4. หลังจากนั้นจึงค่อยขยับเท้าซ้ายถอยหลังแบบเดียวกัน ขณะที่ถอยหลัง จะใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดที่ 1 และ 2

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

วิธีนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง



1. นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น ยกก้นขึ้น
2. ใช้กำปั้นตัวเองสอดเข้าไปที่หลังระดับเอว ตามแนวที่ 1 และ 2
3. จากนั้นค่อยๆ วางก้นลง ให้หลังกดลงบนกำปั้นนาน 10 วินาที

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ท่าบริหาร



ท่าที่ 1

1. นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง สันเท้าชิดกัน
2. ค่อยๆ หมุนเอวไปทางขวาให้หัวเข่าแตะพื้นให้มากที่สุด นาน 10 วินาที ทำซ้ำสลับซ้ายขวา 10-15 ครั้ง

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ท่าบริหาร



ท่าที่ 2

นอนหงายเหยียดขาข้างหนึ่งให้ตรง และงอขาอีกข้างหนึ่ง ใช้มือทั้งสองข้าง ดึงเข้าให้ชิดอกมากที่สุด นาน 10 วินาที แล้วจึงผ่อนออก ทำซ้ำสลับข้างๆ ละ 5-10 ครั้ง

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ท่าบริหาร



ท่าที่ 3

นอนหงาย งอขาทั้งสองข้าง ใช้มือทั้งสองข้าง ดึงเข้าให้ชิดอกมากที่สุด นาน 10 วินาที แล้วจึงผ่อนออก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

4. การนวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

ท่าบริหาร



ท่าที่ 4

นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ ยกก้นขึ้นจากพื้น นาน 10 วินาที แล้วจึงผ่อนออก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ข้อแนะนำในการนวด

- การนวดตนเอง ให้นวดด้วยความนุ่มนวล หากเจ็บให้ผ่อนแรง ถ้าเจ็บมากหรือเจอ “จุดเจ็บ” ควรหยุดทันที
- การกดจุดแต่ละจุดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกดจนตนเอง เริ่มรู้สึกปวดแล้วให้กดนิ่งไว้ ประมาณ 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนออก
- เมื่อนวดครบทุกจุดแล้ว ให้นวดซ้ำอีกประมาณ 3-5 รอบ
- หลังนวดเสร็จให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบตามบริเวณที่นวด จะช่วยให้ได้ผลดียิ่งขึ้น



เอกสารอ้างอิง

1. มุลนิธิสาธาณสุขกับการพัฒนา. (2551). คู่มือการนวดไทยในการสาธาณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน. หน้า 19-143.
2. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, อภิชาติ ลิ้มติยะ โยธิน และ อุบลรัตน์ มโนศิลป์. (2549). คู่มืออบรมการนวดไทยแบบราชสำนัก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท สามเจริญพาณิชย์ จำกัด. หน้า 77-92.
3. ยงศักดิ์ ตันติปิฎก. (2552). ตำราการนวดไทย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มุลนิธิสาธาณสุขกับการพัฒนา. หน้า 93-146.

THANK YOU

