

แนวคิด

บำบัดตัวเอง
ทำไม่ยาก





การนวดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยคลายเครียดคลายปวดเมื่อยได้ดี ซึ่งคนส่วนใหญ่มักนิยมเข้าร้านนวดแผนไทยหรือสปา แต่สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลามากนัก การนวดบำบัดด้วยตัวเองก็ทำได้เช่นกัน ไม่ได้ยากอย่างที่คิด และสามารถทำได้ทุกเวลาตามแต่ความต้องการ

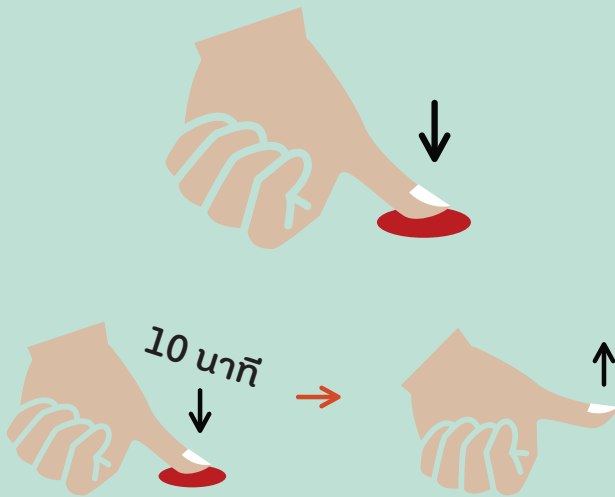
นวด นวด นวด คืออะไร



- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อยต่างๆ
- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกาย ทำให้มีเลือดไปหล่อเลี้ยงผิวหนัง ช่วยให้ผิวพรรณสดใสเต่งตึง
- ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร อันได้แก่ ภาวะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อีกทั้งยังช่วยให้การขับถ่ายเป็นระบบ
- ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส

นอกจากประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การนวดยังช่วยเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากเส้นเอ็น เลือด ลม เช่น การบำบัดอาการป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ภาวะข้ออักเสบ ยึดติดแข็ง หรือเคลื่อนไหว แก้อาการผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ หลังโกง กระดูกคด ไหล่เอียง ฯลฯ

หลักการ นวดด้วยตัวเองอย่างถูกวิธี



เมื่อต้องสวมบทบาทหมอรักษาอาการปวดเมื่อยให้ตัวเอง ต้องทำตามหลักการนวดสำคัญๆ ดังนี้

1. ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด เช่น นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดนวดเบาๆ
2. นวดโดยการกดและการปล่อยให้ผ่อนคลาย โดยใช้การกดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยให้ผ่อนคลายนานกว่าเวลากด
3. เวลากดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยผ่อนคลายให้ค่อยๆ ปล่อยแต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง



เริ่มต้นปวดบ่าปวด กันเถอะ!

โดยปกติอาการปวดเมื่อยตามร่างกายที่มักเป็นคงหนี
ไม่พ้นอาการปวดเมื่อยจากโรคออฟฟิศซินโดรม เช่น
ปวดคอ ปวดหลัง ปวดข้อมือ ปวดแขน หรือปวดข้อเท้า
และอาการปวดศีรษะจากความเครียด ซึ่งเราสามารถ
บรรเทาอาการเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง

จุดที่
1

ใบหน้า



1



2

จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว
ใช้นิ้วที่ถนัดกดเบาๆ 3-5 ครั้ง
แล้วคลายออกด้านข้าง



จุดใต้หัวคิ้ว

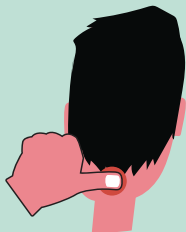
ใช้ปลายนิ้วที่ถนัดกดคลึงเบาๆ 3-5 ครั้ง



จุดที่ 2

ท้ายทอย

จะมีอยู่ด้วยกัน 3 จุด



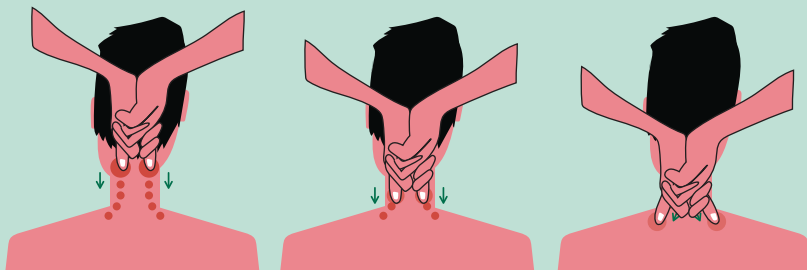
จุดกึ่งกลางใต้ท้ายทอยตรงรอยปุ่ม
ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง



จุดสองจุดด้านข้างรอยปุ่ม
ให้ใช้วิธีการประสานมือบริเวณท้ายทอย
แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุด
พร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง

จุดที่ 3

บริเวณต้นคอ

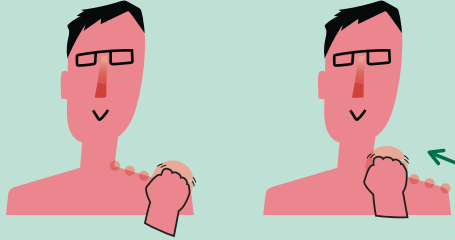


ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของ
กระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากบริเวณต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

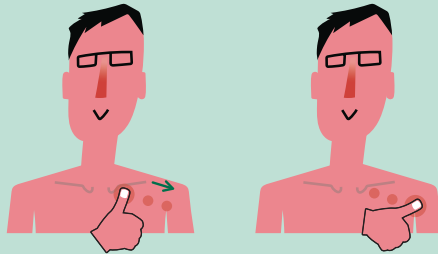
จุดที่ 4



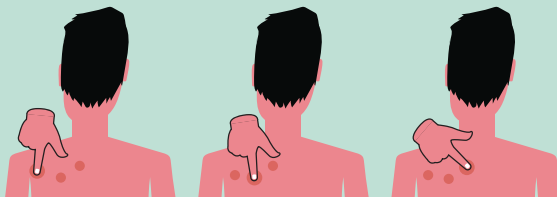
บริเวณบ่า



ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไหล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไหล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



บ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



บ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



นวดหลัง และสะโพก

เราสามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยหลังและสะโพกด้วยตัวเองได้ดังนี้

1

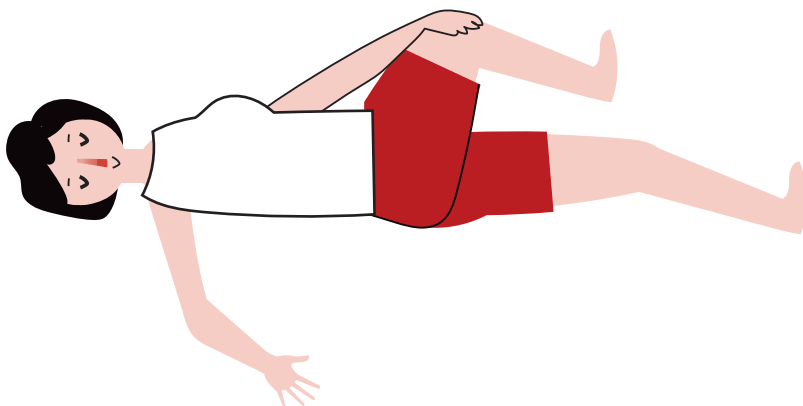
นอนหงายและชันเข่า
ข้างหนึ่งขึ้นมา วางตั้ง
ขนานไปกับขาอีกข้าง
ที่เหยียดตรง

2

ใช้มือข้างตรงข้ามจับเข่าที่
ตั้งขึ้น หายใจเข้า
หายใจออก พร้อมกับดึง
หัวเข่าให้พับลงมาฝั่งเดียว
กับมือที่จับให้แตะถึงพื้น
โดยไม่ยกไหล่

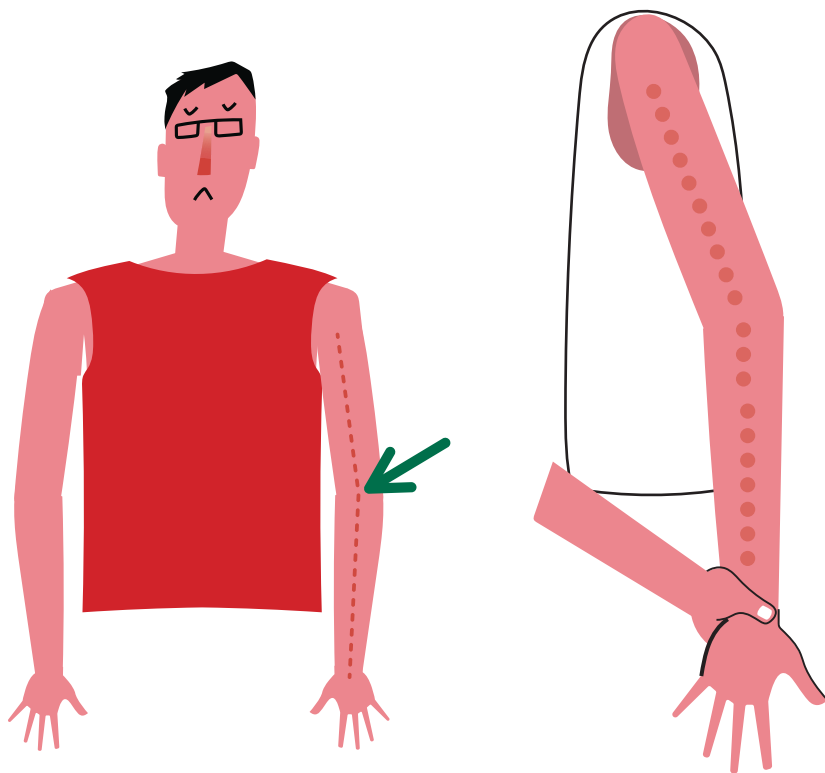
3

หายใจเข้าออกปกติ
3-5 ครั้งแล้วผ่อนออก
ทำสลับอีกข้าง





นวดแขน



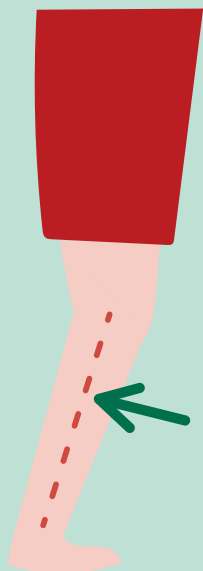
ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดแนวแขนด้านหน้า จากเหนือกึ่งกลางข้อมือ (แนวนิ้วกลาง) ไปจนถึงร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม



นวดน่อง และข้อเท้า

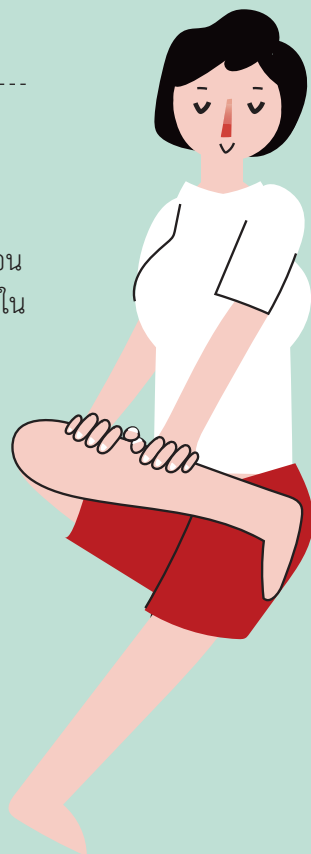
1

เหยียดขาข้างหนึ่งออกและวางขาอีกข้าง
วางไว้ระดับเข่า



2

ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันเป็นแนวนอน
กดจุดแนวซิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน
โดยวางนิ้วขนานกับแนวกระดูก





ข้อควร ระมัดระวัง



แม้วิธีการนวดที่กล่าวมาจะเป็นวิธีนวดด้วยตัวเองง่ายๆ แต่ก็มีข้อควรระวังไว้รวมไปถึงการเข้าร้านนวดแผนไทยต่างๆ เพราะการนวดแม้จะมีประโยชน์ แต่ถ้านวดผิดวิธี หรือนวดในขณะที่สภาพร่างกายไม่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้ เช่น

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ควรทิ้งระยะเวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อย)
2. ร่างกายมีอาการอักเสบ ติดเชื้อ หรือมีแผลฟกช้ำมากเกินไป
3. มีไข้ขึ้นสูงเกินกว่า 38 องศาเซลเซียส หรือมีความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
4. ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคทางสมอง ฯลฯ
5. ผู้มีข้อต่อหลวม หรือกระดูกพรุน ต้องระมัดระวังในการนวด
6. ไม่ควรนวดบริเวณที่ได้รับการผ่าตัดใหม่ๆ ควรเว้นระยะเวลาประมาณ 1 ปี



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือ ๙ ความรู้คู่ชุมชน ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานเพื่อการพึ่งพาตนเอง บทที่ 5 : นวดบำบัด แผนงานพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน มูลนิธิสุขภาพไทย
- หนังสือ 41 ท่าศิลปะการนวดตนเองเพื่อสุขภาพ โดยมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา (มสพ.), มูลนิธิพัฒนาการแพทย์ไทย (มพท.), สถาบันการนวดไทย
- บทความนวดแก้ปวดหัวและคลายเครียด โดยเว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน (www.doctor.or.th/article/detail/4631)
- บทความข้อห้ามสำหรับการนวด-แพทย์แผนไทย-ศาสตร์สุขภาพองค์รวม ชมรมแพทย์แผนไทย (<https://thaimedi.blogspot.com/2016/01/thai-massage-therapy-professional.html>)
- บทความประโยชน์ของการนวดต่อสุขภาพ-แพทย์แผนไทย-ศาสตร์สุขภาพองค์รวม ชมรมแพทย์แผนไทย <https://thaimedi.blogspot.com/2016/04/thai-massage-benefits-healthy.html>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3