

23 เม.ย. 2540

การนวด

: นวดสากล
: นวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
: นวดไทย
: นวดจีน

615.822

อาจารย์รัตติยา จินเดหาวา
วท.บ(กายภาพบำบัด),วท.ม.(สรีรวิทยา)
โครงการจัดตั้งคณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2539

บทนำ

การนวดเป็นการกระทำต่อเนื้อเยื่อที่อ่อนนุ่ม (soft tissue) เพื่อการบำบัดรักษา หรือส่งเสริมสุขภาพ โดยอาจจะกระทำด้วยมือ เครื่องมือ หรืออุปกรณ์เฉพาะ ในสมัยโบราณมีการกล่าวถึงการนวดว่า ไม่ใช่วิธีการทางด้านวิทยาศาสตร์ และมีการสืบทอดความรู้ ทักษะต่อ ๆ กันมา โดยมีหลักฐานบันทึกอยู่น้อย ทำให้ศิลปะการนวดถูกเปลี่ยนแปลงไป มีการพัฒนาปรับปรุงขึ้น บางส่วนสูญหายไป แต่ปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับว่า การนวดมีประโยชน์มากมาย สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ เช่น สามารถลดความตึงของกล้ามเนื้อได้ โดยผ่านกลไกการยืดเส้นใยกล้ามเนื้อ สามารถเพิ่มการไหลเวียนเลือดมายังบริเวณที่นวด ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ โดยผ่านกลไกทางระบบประสาท และการขับถ่ายสารในร่างกาย ด้วยเหตุนี้ ทำให้มีผู้คิดค้นเทคนิคการนวดขึ้นมามากมาย ซึ่งให้ผลที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันบ้างตามความแตกต่างของแต่ละวิธีการ ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงมีความตั้งใจที่จะรวบรวมเทคนิคและวิธีการนวดต่าง ๆ จากตำรา เอกสาร วารสาร และประสบการณ์ของผู้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นหนังสืออ่านประกอบสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการนวด และยังสามารถใช้เป็นคู่มือประกอบการเรียนการสอนการนวดในหลักสูตรปริญญาตรีกายภาพบำบัดและประกาศนียบัตรพนักงานเวชกรรมฟื้นฟู

ผู้จัดทำ

รัตติยา จินเดหนาว

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
การนวดสากล (International massage)	
ประวัติการนวดสากล	1
กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา	3
- ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	3
- ระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง	3
- ระบบประสาท	4
ผลของการนวด	5
ข้อบ่งชี้ในการนวดและข้อห้ามใช้	6
เทคนิคการนวด	8
- การเตรียมมือและการเตรียมตัวไป	8
- ส่วนประกอบการนวด	9
- การลูบเบา (Stroke)	9
- การลูบหนัก (Effeurage)	9
- การคลึง (Kneading)	10
- การหยิบยก (Picking up)	10
- การบีบบิด (Wringing)	10
- การม้วนผิวหนัง (Skin rolling)	10
- การสับ (Hacking)	11
- การเคาะ (Clapping)	11
- การตี (Beating)	11
- การทำ Pounding	11
- การขี้ (Friction)	12
- การสั่นสะเทือน (Vibration)	12
- การเขย่า (Shaking)	12
ปฏิบัติการนวด	
- นวดแขน	13
- นวดขา	16

เนื้อหา	หน้า
- นวดหลัง	19
- นวดท้อง	21
- นวดหน้า	22
- นวดคอ	24
การนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue massage : CTM)	25
ผลของการนวด	
- เฉพาะที่	26
- ทั่วไป	27
ข้อบ่งชี้และข้อห้ามในการใช้	27
หลักการรักษาด้วย CTM	28
วิธีการตรวจ	30
ชนิดของการนวด	32
บริเวณที่ทำการนวด	
- บริเวณพื้นฐาน (Basic section)	32
- บริเวณทรวงอก (Thoracic section)	34
- บริเวณคอ (Cervical section)	35
- บริเวณขา (Leg section)	36
การคลายความตึงตัวของเนื้อเยื่อพังผืดและการกดจุด	38
(Myofascial release and Trigger point)	
เทคนิคการคลายความตึงตัวของเยื่อพังผืด	
- การยืดผิวหนัง (Skin traction)	39
- การม้วนผิวหนัง (Skin rolling)	40
- การยืดพังผืดกล้ามเนื้อ (Myofascial stretching)	40
- การทำ Stripping	41

เนื้อหา	หน้า
เทคนิคการนวดจุดกดเจ็บ	
- การกด (Ischemic compression)	43
- การกดขี้ (Deep friction)	43
- การนวดด้วยความเย็น (Ice massage)	45
ข้อห้ามในการกดจุดกดเจ็บ	45
การนวดไทย (Thai massage)	46
เส้นประธานสิบ	46
ลักษณะของสมในวิชาการแพทย์แผนไทย	51
วิธีตรวจและวินิจฉัย	52
หลักการนวด	
- หลักการใช้นิ้วมือและการกดนวด	54
- น้ำหนักของการกด	54
- ระยะห่างระหว่างจุด	55
- ระยะเวลาในการกด	55
- ท่วงนวด	55
- ข้อควรระวังในการนวด	55
- การเตรียมการนวด	56
ท่วงนวดต่างๆ	
- นวดขาในท่านอนหงาย	65
- นวดแขนในท่านอนหงาย	72
- นวดท้อง	75
- นวดขาในท่านอนตะแคง	75
- นวดหลังและคอในท่านอนตะแคง	79
- นวดขาในท่านอนคว่ำ	81
- นวดหลังในท่านอนคว่ำ	84
- ทำยืดขาและหลังในท่านอนหงาย	85
- นวดคอในท่านั่ง	87

เนื้อหา	หน้า
- ทำตัดดึงหลังในท่านั่ง	89
- นวดหน้าในท่านั่ง	90
- ทำจบในการนวดไทย	91
 การนวดจีน (Chinese massage)	93
ประโยชน์ของการนวด	93
วิธีการนวดจีน	
- วิธีดัน	94
- วิธีดึง	94
- วิธีกด	95
- วิธีฝ่ามือลูบไปมา	95
- วิธีคลึง	95
- วิธีบีบนวดหรือดึงขึ้น	96
- วิธีกดด้วยนิ้ว	96
- วิธีฝ่ามือลูบ	96
- วิธีสองนิ้วมือบีบกด	97
- วิธีโคนฝ่ามือคบ	97
- วิธีสั่นไปมา	97
- วิธีเขย่า	98
- วิธีกระตุก	98
- วิธีจับเคลื่อนที่	98
- วิธียกขึ้น	99
- วิธีจับแล้วหมุน	99
- วิธีกำปั้นทุบ	99
- วิธีดึงโยกข้อต่อ	99
- วิธีถู	100
- วิธีโอบ	100

เนื้อหา	หน้า
จุดนวดที่ใช้กันมาก	
- บริเวณหน้าและคอ	100
- บริเวณลำตัวด้านหน้าและหลัง	102
- บริเวณแขน	105
- บริเวณขา	106



ประวัติการนวด

การนวด (massage) มาจากภาษากรีกว่า massien หมายถึง "to knead" ตามภาษา arabic คือ "mass" หมายถึง "to touch" คือ สัมผัส ตามภาษาละติน คือ "manus" หมายถึง "hand management" หรือ "handling" ซึ่งคือรักษาด้วยมือ ตามภาษาสันสกฤต คือ "makch" หมายถึง "to strike" หรือ "to press" คือ การกด ตามภาษาฝรั่งเศส คือ "macer, masser, masseur/euse, massagement" ซึ่งหมายรวมถึง efflurage (การลูบหน้า) petrissage (การบีบ กด) tapotement และ vibration (การสั่น) คำจำกัดความโดยรวม คือ "The systemic and scientific manipulation of the soft tissues of the body" หมายถึง การกระทำด้วยมืออย่างเป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ต่อเนื้อเยื่อของร่างกาย เพื่อให้เกิดผลต่อระบบประสาท ระบบ กล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และทำให้การหมุนเวียนของโลหิตและการถ่ายเทของน้ำเหลืองทั้งเฉพาะที่และทั่วไปดีขึ้น

การนวดเป็นวิธีการรักษาความเจ็บป่วยที่เก่าแก่มากรูปวิธีหนึ่ง มีการบันทึกอยู่ในประวัติศาสตร์ตำรา หรือวรรณคดี เช่นเดียวกันในตำราทางการแพทย์ และมีรายงานถึงผลที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่าง ๆ มานับศตวรรษ การนวดอาจเริ่มต้นมาจากการสัมผัส การถู การกดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เชื่อว่าศิลปะการนวดมาจากแพทย์จีน ซึ่งมีการเขียนบันทึกไว้ครั้งแรกเมื่อประมาณ 2000 BC.

เมื่อ 430 BC. Hippocrates ได้กล่าวไว้ว่า หลังการดึงหัวไหล่ที่มีการหลุด เข้าทันทีแล้วทำการนวดบริเวณหัวไหล่เบา ๆ ทำให้อาการดีขึ้น

ค.ศ. 1776-1839 Henrik Ling ประเทศสวีเดน ได้ศึกษาเรื่องการนวด และได้ศึกษาวิธีการนวดเฉพาะขึ้นมา ต่อมาภายหลังเป็นที่รู้จักกันว่า "The Ling System หรือ The Swedish Movement Treatment"

ค.ศ. 1813 The Royal Gymnastic Central Institute แห่ง Stockholm ได้บรรจุการนวดของ Henrik Ling เข้าในหลักสูตร จนกระทั่งวิธีการนวดนี้เป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นมาตรฐาน แล้วให้ชื่อว่า Swedish Massage

ค.ศ. 1854-1918 การปฏิบัติการนวดเริ่มเข้ามามีบทบาทในวงการแพทย์ โดยนักวิชาชีพกายภาพบำบัด และเริ่มแพร่หลายในเยอรมัน ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส ก่อนที่จะมาถึงอังกฤษ และอเมริกา

ประมาณ ค.ศ. 1880 Sir William Bennett แห่งอังกฤษ เห็นด้วยกับความคิดของ Just Marie Marcellin Lucas - Championniere ซึ่งกล่าวว่า การนวดช่วยให้เนื้อเยื่อติดกันดีขึ้น เขาจึงเริ่มใช้การนวดที่ St. George's Hospital เมื่อ 1899

ค.ศ. 1900 Albert J. Hoffa ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Technik der Massage ในเยอรมัน ซึ่งยังเป็นหนังสือความรู้พื้นฐานของการนวดทั้งสมัยเก่าและใหม่ ต่อมาหนังสือการนวดขึ้นมาอีกหลายเล่ม เช่น It Principles and Techniques โดย Max Bohm ซึ่งถูกแปลโดย Elizabeth Gould ในปี 1913 Treatise on Massage, Its History, Mode of Application and Effect ของ Douglas Graham ซึ่งเป็นหนังสือที่น่าเชื่อถือของวงการแพทย์ของอเมริกา

ค.ศ. 1917 Mennell ได้เขียนหนังสือ Physical Treatment By Movement, Manipulation and Massage ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 และได้ถูก revised หลายครั้ง Mennell เป็นเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ และอาจารย์ของการนวดที่โรงเรียนการฝึกของ St. Thomas's Hospital London ประเทศอังกฤษ

ค.ศ. 1929 Elisabeth Dicke ได้คิดค้นวิธีการนวดโดยใช้ Specific reflex zones ซึ่งรู้จักกันในนามของ Bindegewebsmassage หรือ Connective tissue massage หรือการนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน

ต้นปี ค.ศ. 1937 Gertrude Bead ได้แพร่หลายวิธีการนวด โดยการสอนที่ Northwestern University ใน Evanston, ILL. และได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องเทคนิคการนวดในอเมริกา

ค.ศ. 1944 Harold D. Storms ได้ตีพิมพ์บทความซึ่งอธิบายถึงการใช้เทคนิค Stroke เพื่อการวินิจฉัยและการวัดเพื่อการรักษา โดยเกี่ยวกับ fibrositic nodules โดยเฉพาะเทคนิคนี้เป็นที่แพร่หลายในแคนาดา

James Cyriax เป็นผู้แนะนำให้แนะนำวิธีการ Friction ขวางเส้นใยกล้ามเนื้อ เพื่อการรักษา ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการเฉพาะวิธีการหนึ่ง

ค.ศ. 1986 Patricia J. Benjamin บันทึกใน The Massage Journal ว่า "Massage Therapy is an emerging profession in the 1980"

ค.ศ. 1980 มีการตั้ง The American Massage Therapy Association

กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

ก่อนที่จะทำการนวด ผู้นวดควรมีความเข้าใจถึงกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ดังนี้

1. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
2. ระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง
3. ระบบประสาท

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

กระดูกคนเรามีประมาณ 206 ชิ้น ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างรองรับน้ำหนักของร่างกายเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ เอ็นและพังผืด ช่วยหล่อหุ้มระบบประสาทส่วนกลางและป้องกันอวัยวะภายใน เช่น ปอด หัวใจหรือแม้กระทั่งสมอง แต่ละชิ้นของกระดูกของร่างกายจะเชื่อมกันด้วยข้อต่อโดยภายในจะมีน้ำหล่อเลี้ยง ส่วนภายนอกจะมีเยื่อหุ้มข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อจะมีเส้นประสาทและเส้นเลือดมาเลี้ยง เพื่อให้สามารถทำงานได้ ถ้าเกิดความผิดปกติที่ส่วนใดก็ตาม เช่น แขนพลิก ขาแพลง จะเกิดความเจ็บปวด มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและอาจตามมาด้วยการติดแข็งและยึดติดของพังผืดของข้อได้ ดังนั้นการนวดจึงมีประโยชน์มาก

ระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง

ระบบนี้ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ ท่อน้ำเหลือง โดยหลอดเลือดแดงจะนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อนำออกซิเจนไปยังเซลล์ทั่วร่างกายขณะที่หลอดเลือดดำคอยลำเลียงเลือดที่มีออกซิเจนต่ำกลับเข้าสู่หัวใจ การไหลของเลือดดำเข้าสู่หัวใจอาศัยกลไกการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแขนขาบีบเลือด

ท่อน้ำเหลืองเป็นท่อขนาดเล็ก มีหน้าที่รับน้ำเหลืองจากร่างกายนำเข้าสู่หลอดเลือดดำในช่องอก

การนวดเพื่อลดบวมเป็นการไล่เลือดดำเข้าสู่หัวใจให้มากขึ้นและเลือดแดงจะได้ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น การนวดด้วยวิธีลูบขาร่วมกับการยกส่วนขาให้สูงจะช่วยให้เลือดดำไหลกลับเข้าสู่หัวใจได้เร็วขึ้น

ระบบประสาท

ระบบประสาทประกอบด้วยสมอง ไขสันหลังและเส้นประสาทส่วนปลายไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ เพื่อสั่งงานให้เกิดการทำงานของส่วนที่ต้องการ คำสั่งการเคลื่อนไหวจากสมองจะผ่านไปตามทางเดินประสาทในไขสันหลัง แล้วไปยังเส้นประสาทส่วนปลาย ไปยังกล้ามเนื้อ สั่งให้กล้ามเนื้อหดตัว ทำให้เกิด การเคลื่อนไหวในที่สุด

โรคที่เกิดกับระบบประสาท เช่น เส้นประสาทส่วนปลายได้รับบาดเจ็บ ความตึงกล้ามเนื้อจะสูญเสียไป ถ้าเกิดอุบัติเหตุสมองหรือไขสันหลัง การควบคุมจากสมองหรือไขสันหลังจะถูกตัดขาด กลายเป็นอัมพาต

การนวดในรายที่เป็นอัมพาตควรจะเป็นอัมพาตแบบอ่อนปวกเปียกหรือแข็งเกร็ง ถ้าในรายที่เป็นแบบอ่อนควรจะนวด แต่ทำด้วยความระมัดระวัง และนิ่มนวล ใช้แรงน้อยส่วนกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็ง ควรจะหลีกเลี่ยงการนวด เพราะอาจทำให้มีอาการเกร็งมากขึ้น แต่ควรพยายามยืดแขนขาส่วนที่เกร็งจนให้เหยียดออก ระบบประสาทนอกจากสั่งงานให้เกิดการเคลื่อนไหวแล้วยังมีระบบรับรู้ความรู้สึกทั้งความรู้สึกทั่วไปและเฉพาะ เช่นการสัมผัสแตะต้อง การได้ยิน เห็นได้กลิ่น ดังนั้นถ้าความรู้สึกสูญเสียไปด้วยเหตุใดก็ตาม การนวดบริเวณนั้นต้องระมัดระวัง เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลได้ ระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะภายในคือ ระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การหายใจ

ผลของการนวด

1. ผลของการนวดต่อการไหลเวียนของโลหิต ขณะให้แรงกดจะช่วยดันให้เลือดไปตามทิศทางที่ให้แรงกดนั้น ช่วยให้การไหลกลับของเลือดดำดีขึ้น เมื่อจำนวนเลือดกลับหัวใจมากขึ้นก็จะทำให้เพิ่มจำนวนของเลือดแดงที่มาเลี้ยงตามเนื้อเยื่อมากขึ้น ชลของการเสื่อมและเพิ่มเมตาบอลิซึม (metabolism) บริเวณนั้น การนวดเบา ๆ จะทำให้เกิดการขยายตัวของเส้นเลือดฝอยเพียงเล็กน้อย ถ้าใช้แรงนวดมากขึ้น จะเกิดการขยายตัวของเส้นเลือดฝอยมากยิ่งขึ้น เนื่องจากรีเฟล็กซ์และกลไกทางกลศาสตร์ที่ทำให้เกิดการหลั่งสาร Histamine จาก Mast cell เนื่องจากเนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บ
2. ผลของการนวดต่อการไหลเวียนของน้ำเหลือง ตามท่อน้ำเหลืองตามผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง น้ำเหลืองนั้นจะเคลื่อนไปในทิศทางใดขึ้นกับแรงภายนอก เช่น จากแรงดึงดูดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และการนวด ทำให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองดีขึ้นช่วยให้การดูดซึมของเสียดีขึ้น ใช้รักษาอาการบวม
3. ผลของการนวดต่อระบบประสาท พบว่าเส้นประสาทส่วนปลายที่ถูกตัด เมื่อได้รับการต่อแล้ว อัตราการงอกดีขึ้น จากการนวดและทำให้มีการเคลื่อนไหว
4. ผลของการนวดต่อกล้ามเนื้อ สำหรับกล้ามเนื้อปกติช่วยให้กล้ามเนื้อคลายจากความเครียด และอาการล้าได้เร็วขึ้น ช่วยให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นปกติได้ดี และไม่มีอันตราย สำหรับกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บ การนวดจะช่วยลดการเกิดพังผืด การหนาตัวของเนื้อเยื่อ ในกล้ามเนื้อที่ขาดเส้นประสาทมาเลี้ยง การนวดช่วยลดพังผืด การยึดติดและช่วยให้กล้ามเนื้อกลับเข้าสู่สภาวะปกติ
5. ผลของการนวดต่อปอด การทำการตบและสับ ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนที่ทรวงอก แรงสั่นสะเทือนนี้จะทำให้เสมหะ หนอง และ mucus หลุดออกจากหลอดลมส่วนปลาย เคลื่อนเข้าสู่บริเวณที่มีกลไกของการไอ ทำให้สามารถไ้เสมหะเหล่านั้นออกจากปอด เป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเกี่ยวกับปอดได้ทั้งในรายที่เป็นเรื้อรังและเฉียบพลัน
6. ผลของการนวดต่อผิวหนัง การนวดทำให้การทำงานของต่อมน้ำเหลือง และต่อมใต้ผิวหนังทำงานดีขึ้น อุณหภูมิของผิวหนังจะเพิ่มขึ้นประมาณ 2-3 องศาเซลเซียส หลังการนวดช่วยให้ผิวหนังนุ่ม ลดการยึดติดของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง
7. ผลของการนวดต่อกระดูก การนวดไม่มีผลโดยตรงต่อกระดูก ไม่สามารถช่วยลดการบางลงของกระดูกได้ แต่การนวดกล้ามเนื้อทำให้กระดูกได้รับเลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นเพิ่มขึ้น ดังนั้นใน

รายที่มีกระดูกหัก ถ้าสามารถนวดบริเวณนั้นโดยไม่ทำให้ปลายกระดูกเคลื่อนก็จะช่วยให้กระดูกติดเร็วขึ้น

8. ผลของการนวดต่อจิตใจ การนวดทำให้เกิดความรู้สึกที่สบาย ผ่อนคลาย การใกล้ชิดกับผู้ถูกนวด ทำให้ผู้ถูกนวดได้ระบายปัญหา ความวิตกกังวล ทำให้สบายใจขึ้น

ข้อบ่งชี้ในการนวด .

1. การบวม (ที่ไม่ได้เกิดจากการอักเสบ) มี 2 ชนิด
 - ก. บวมน้ำ เกิดจากการคั่งของเลือดและน้ำ
 - ข. บวมเนื่องจากการอุดตันของท่อน้ำเหลือง
2. กล้ามเนื้อลึบ
3. แขน ขาชา
4. ขับเสมหะโดยการปรบ
5. ภาวะที่เกิดแผลเป็นที่ผิวหนังในกล้ามเนื้อ
6. ข้อติด เนื่องจากไม่ได้ใช้งาน หรือฉีกขาด นวดเยื่อหุ้มข้อและกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบ
7. เป็นตะคริว (กล้ามเนื้อเกิดการเกร็ง)
8. กรณีที่มีความเจ็บปวด (นวดเบา ๆ ลูบไล้) ห้ามกดหรือบิด
9. ข้อแพลง เจ็บปวด การฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็น พังผืด หรือจากการใช้งานมากเกินไป ทำให้ปวดแต่ยังไม่ถึงกับฉีกขาด
10. นวดเพื่อการขับถ่าย เช่น นวดบริเวณกระเพาะปัสสาวะให้ปัสสาวะได้
11. นวดตามจุดต่าง ๆ ที่ใช้ฝังเข็มหรือในตำรานวดแผนโบราณเพื่อแก้อาการต่าง ๆ

ข้อห้ามในการนวด

1. บริเวณบาดแผล เพราะอาจติดเชื้อ เจ็บปวด อาจจะทำให้หายช้า แต่นวดเบา ๆ รอบ ๆ แผลได้
2. บริเวณที่เป็นมะเร็ง เพราะการนวดอาจทำให้มะเร็งกระจายไปที่อื่น (แต่ถ้าปวดเมื่อยส่วนอื่นก็นวดได้)

3. บริเวณที่เกิดสีดำ เพราะเนื้อตายจากเส้นเลือดอุดตันหรือเลือดไปเลี้ยงน้อย การนวดอาจทำให้ก้อนเลือดในหลอดเลือดดำเคลื่อนไปอุดในปอดหรือสมอง ถ้าจำเป็นต้องนวดด้วยความระมัดระวัง
4. ขณะมีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว
5. เส้นเลือดอักเสบ
6. เกิดอักเสบอย่างเฉียบพลันเพราะการนวดจะทำให้อาการรุนแรงขึ้น (ควรใช้น้ำแข็งประคบ หรือปล่อยไว้ให้ลดอักเสบก่อน)
7. กระดูกหัก, ข้อเคลื่อน
8. โรคผิวหนัง เพราะทำให้เชื้อแพร่ออกไป
9. ภาวะเลือดออก
10. น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ พอง (ใช้วิธีแช่น้ำเย็นนาน 10-20 นาที ถ้าใช้น้ำน้อยจะยิ่งพองมากขึ้น อาจเปิดน้ำประปาดนาน ๆ)
11. ฝี
12. ในผู้ป่วยเบาหวาน ห้ามใช้การนวดที่รุนแรง เพราะอาจทำให้เกิดการซ้ำ ถ้าซ้ำแล้วจะทำให้เกิดแผลหายยาก
13. ในผู้ป่วยโรคหัวใจ ต้องระมัดระวังเพราะการนวดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนของเลือด อาจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นได้
14. วัณโรคระยะแพร่กระจาย (แต่ในระยะไม่ติดต่อใช้วิธีบเอาเสมหะออกได้)
15. โรคติดต่อทุกชนิด
16. ปอดอักเสบในระยะที่มีไข้

เทคนิคการนวด

การเตรียมมือ

มือที่ใช้ในการนวดควรเป็นมือที่สะอาด เล็บสั้นพอที่จะไม่ทำให้ผู้ถูกนวดได้รับบาดเจ็บหลังทำการนวด ก่อนลงมือนวด ควรจะยืดส่วนต่าง ๆ ของมือ เพื่อให้มือพร้อมและคล่องในการเคลื่อนไปตามส่วนต่าง ๆ ที่นวด ขณะที่สัมผัสลงบนผิวของผู้ถูกนวดควรจะสัมผัสให้แนบสนิท (firmness และ gentleness) การลงน้ำหนักไปยังส่วนที่นวดอาจใช้น้ำหนักตัวช่วย

การเตรียมทั่วไป

1. สถานที่ที่จะทำการนวด ควรเป็นห้องสะอาด หรือมีที่ปิดมิดชิด อากาศถ่ายเทสะดวก บรรยากาศเงียบสงบ
2. เตียงที่ใช้ต้องสูงพอเหมาะกับผู้นวด โดยเมื่อผู้นวดวางมือลงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นแล้ว ไม่มีอาการเกร็งที่ไหล่ สามารถออกแรงนวดได้พอดี และเตียงต้องไม่กว้างเกินไป เพื่อสะดวกในการเดินรอบเตียง
3. มีหมอนเพื่อหนุนในส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการ และผ้าคลุมตัวผู้ป่วย เพื่อให้ร่างกายส่วนที่ไม่ต้องการนวดอบอุ่นและสบาย ส่วนที่จะทำการนวดไม่ควรจะมีผ้าปกคลุม
4. ควรมีสิ่งที่ใช้ในการลดความฝืดระหว่างมือผู้นวดกับผิวผู้ถูกนวด เช่น แป้ง ควรใช้แบบชนิดเนื้อละเอียด ถ้าเป็นน้ำมันหรือครีมควรจะใช้กับผิวแห้ง และควรจะใช้แต่เพียงพอบริเวณเพื่อลดความฝืดเท่านั้น ไม่ควรใช้มากจนเกินไป
5. ผู้นวดและผู้ถูกนวดควรแต่งกายให้สบาย ไม่รัดจนเกินไป ควรสวมใส่รองเท้าที่มีความสูงเล็กน้อย เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนตัว

ส่วนประกอบของเทคนิคการนวด

1. ทิศทาง ส่วนมากมักเริ่มจากส่วนต้นไปหาส่วนปลายมากกว่า ยกเว้นการลูบหนัก เพราะการลูบหนักเป็นการทำให้เลือดดำไหลกลับเข้าหัวใจ ทิศทางแรงกดควรจะไปตามทิศทางเดียวกับการไหลกลับของเส้นเลือดดำ

2. แรงกด กดลึกเมื่อต้องการให้ได้ผลในส่วนลึก อาจกดเบาได้แล้วแต่พยาธิสภาพ หรืออาจจะเริ่มต้นเบา ๆ แล้วค่อย ๆ แรงขึ้น แรงกดควรจะนุ่มนวล ไม่กระชาก

3. ช่วงและจังหวะ ควรสม่ำเสมอ จังหวะเร็วเพื่อให้มีการไหลเวียนเลือดเร็วขึ้น จังหวะช้า เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย สบาย

4. ท่าทางของผู้นวดและผู้ถูกนวด ควรจัดทำให้ผู้ถูกนวดผ่อนคลาย โดยอาจใช้นมอมช่วยหนุน ในส่วนเท้าหรือโค้งของร่างกาย เช่น รองขาบนขณะนอนตะแคง รองท้อง คอและศีรษะขณะนอนคว่ำ ถ้าต้องการให้ส่วนใดของร่างกายมีเลือดดำไหลกลับคืนได้เร็วขึ้น ควรยกส่วนนั้นให้สูงขึ้น

5. ระยะเวลา ควรใช้เวลารักษามากน้อย ขึ้นอยู่กับ

5.1 บริเวณที่ทำการรักษา ถ้าบริเวณกว้างจะใช้เวลามากกว่าบริเวณน้อย

5.2 ถ้าจังหวะการนวดช้า อาจใช้เวลานานกว่าจังหวะเร็ว

5.3 เด็กอาจใช้น้อยกว่าผู้ใหญ่

5.4 อาการที่เปลี่ยนแปลง หรือพยาธิสภาพของเนื้อเยื่อที่จะรักษาด้วยการนวด

6. ความถี่ ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของส่วนที่จะรักษา การทำบ่อยครั้งโดยแต่ละครั้งใช้เวลาไม่นานนัก ได้ผลดีกว่าทำครั้งละนาน ๆ แล้วทิ้งระยะ แต่ถ้าสภาพพยาธิสภาพดีขึ้น ความถี่ในการนวดก็จะห่างขึ้น

เทคนิคการนวดต่าง ๆ

1. การลูบเบา ๆ (Stroke) ลูบเพื่อลดความฝืดระหว่างผิว โดยใช้แป้ง น้ำมันหรือครีม ทำให้เกิดความเคยชิน ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ จะลูบโดยไม่มีทิศทาง

2. การลูบหนัก (Effeurage)

Effeurage = to skim over หมายถึง การลูบบนผิวในทิศทางการไหลของเลือดดำ

และน้ำเหลือง จะออกแรงกดเล็กน้อย วางมือราบกับส่วนของผิวที่จะลูบ ต้องทำด้วยความนุ่มนวล เป็น จังหวะในทิศทางไหลกลับของเลือดและน้ำเหลือง ใช้ในรายที่มีความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิตได้บางราย เช่น โรคหัวใจ, บวม หรือ lower motor neurone ลดการอักเสบ ลดอาการปวด และทำให้รู้สึกสบาย ระวังในบริเวณที่มีแผลหรือมีอาการชา

3. การคลึง (Kneading)

การกดลงบนกล้ามเนื้อแล้วคลาย แรงกดจะเป็นแบบโค้งของวงกลม (circular) อาจจะใช้ทั้งฝ่ามือ, นิ้วมือ หรือนิ้วหัวแม่มือก็ได้ การใช้แรงกดคลึงเบา ๆ จะเรียกว่า Reinforce kneading

4. การหยิบยก (Picking up)

ใช้มือทั้งหมดวางที่กล้ามเนื้อแล้วกางนิ้วหัวแม่มือออก หยิบกล้ามเนื้อขึ้น แรงที่ให้อยู่ในทิศตั้งฉากกับกระดูก หนีบกล้ามเนื้อแล้วดึงขึ้น ดึงออกจากกล้ามเนื้อ ขณะที่ดึงกล้ามเนื้อขึ้นให้กระดูกข้อมือขึ้น

5. การบีบบิด (Wringing)

ใช้มือทั้ง 2 ข้าง วางตามยาวของกล้ามเนื้อ กางนิ้วหัวแม่มือ จับกล้ามเนื้อขึ้นด้วย 2 มือ แต่ให้แรงบิดไปคนละทิศทาง ให้กล้ามเนื้อบิดและมีแรงในทิศตรงข้ามกันของทั้ง 2 มือ

6. การม้วนผิวหนัง (Skin rolling)

เป็นการเคลื่อนผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังโดยการม้วนผิวหนังบนโครงสร้างที่เล็กกว่า วางฝ่ามือบนผิว จับผิวหนังขึ้นมาด้วยหัวแม่มือทั้ง 2 ที่กางออกกับนิ้วมือทั้ง 4 นิ้วหัวแม่มือออกแรงกดไปทางนิ้วมือ แล้วค่อย ๆ เดินนิ้วมือไป เป็นการม้วนผิวหนัง

ผลของข้อ 3-6

ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด

- ทำให้เลือดไหลเวียนดี การคั่งของเส้นเลือดฝอยลดลง
- ระบายน้ำเหลืองได้ดี
- ทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว อุณหภูมิเพิ่ม ซึ่งเป็นผลมาจาก axon reflex หรือจาก H substance

ผลต่อกล้ามเนื้อ

- เพิ่มเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ
- ขณะจากการเผาผลาญพลังงานถูกจำกัดให้ดีขึ้น
- ถ้าทำซ้ำ ๆ จะทำให้รู้สึกสบาย
- ทำให้เนื้อเยื่อแผลหลังอุบัติเหตุนุ่มลง

ผลต่อผิวหนังและเนื้อเยื่อ

- ความหนาและพังผืดอ่อนนุ่มลง (soft)
- ทำให้เนื้อเยื่อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น (elasticity)

7. การสับ (Hacking)

ใช้สันมือสับไปที่กล้ามเนื้อ นิ้วทั้งหมดอ่อนไหวได้ ไม่เกร็งแข็ง นิ้วมือเหยียด

8. การเคาะ (Clapping)

ทำฝ่ามือทั้ง 2 ให้เป็นอุ้งมือ นิ้วชิดกันหมด แล้วเคาะสลับกันระหว่างมือซ้ายและขวา

9. การตี (Beating)

กำมือทั้ง 2 หลวม ๆ แล้วใช้ทางด้านฝ่ามือตีไปที่กล้ามเนื้อสลับกัน

10. การทุบ (Pounding)

จะคล้ายการสับ แต่งอนิ้วมือ แล้วใช้เฉพาะสันของฝ่ามือทางด้านนิ้วก้อยเคาะลงที่กล้ามเนื้อ

ข้อ 7-10 รวมเรียก Tapotement ผลโดยรวมจะช่วยในการขับเสมหะ และทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือด เนื่องจาก axon reflex ตามด้วยการขยายตัวของหลอดเลือด มีผลทำให้ ผิวหนังอุ่นขึ้น ใช้ในรายที่พยาธิสภาพบางอย่างทางทรวงอก เช่น หลอดลมอักเสบ หรือช่วยลดอาการปวดจากภายหลังตัดแขนขาได้ ห้ามทำในรายที่มีอาการชาแบบซ่า ๆ กล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง แผลไหม้ ๆ บวม มะเร็งปอด หรือนอนไม่หลับ (insomnia)

11. การขยี้ (Friction)

ทำในบริเวณที่เล็ก ใช้นิ้วหัวแม่มือหรือปลายนิ้วกดไปบริเวณที่ต้องการทำด้วยความแรง แล้วเคลื่อนนิ้วตามขวางหรือเป็นวงกลม

นำไปใช้ในการลดปวดเฉพาะที่ ที่ เป็นจุดกดเจ็บลึกจะมี histamine-like substance (H substance) ออกมามีผลโดยตรงต่อเส้นเลือดฝอยและเส้นเลือดขนาดเล็กในบริเวณที่ทำ ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือด

ตัวอย่างที่สามารถใช้ได้คือ ในกรณีที่ถูกล้าเมื่อยเนื้อเยื่อเอ็นอักเสบ ข้อแพลง

12. การสั่นสะเทือน (Vibration)

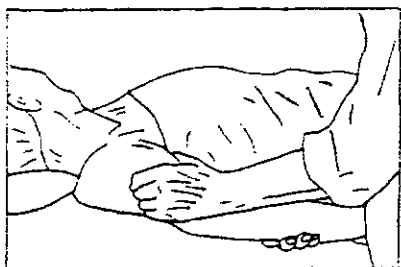
สั่นด้วยความถี่มาก อาจจะใช้ฝ่ามือหรือนิ้วมือก็ได้ จะใช้มากในรายที่มีปัญหาในทรวงอก

13. การเขย่า (shaking)

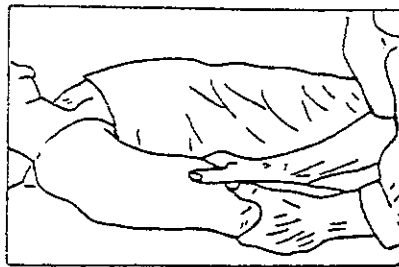
การเขย่าส่วนของร่างกายเป็นจังหวะ ส่วนใหญ่จะทำบริเวณทรวงอก หรือท้อง

ผลของข้อ 12-13

จะทำให้เสมหะที่เกาะอยู่ภายในปอดหลุดออก การเคลื่อนไหวของกระเพาะและลำไส้ดีขึ้น และจะมีผลที่ทำให้รู้สึกสบาย หายปวดได้



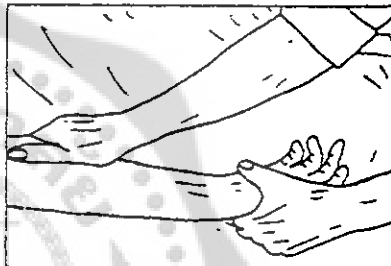
บีบขกกล้ามเนื้อหัวไหล่



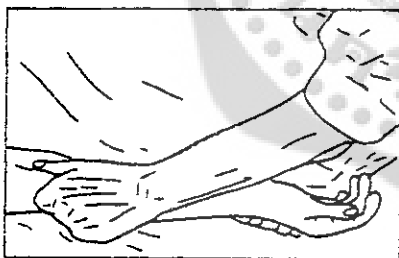
บีบขกกล้ามเนื้ออก



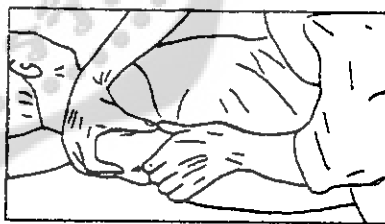
บีบขกกล้ามเนื้อเขี้ยวอก



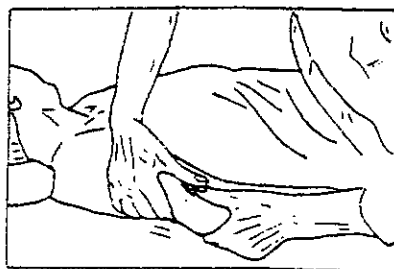
บีบขกกล้ามเนื้อด้านในของแขนท่อนล่าง



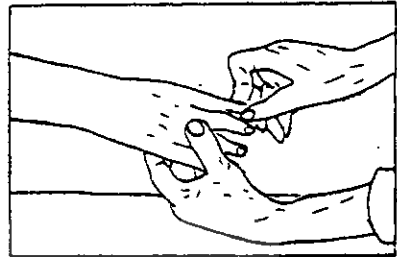
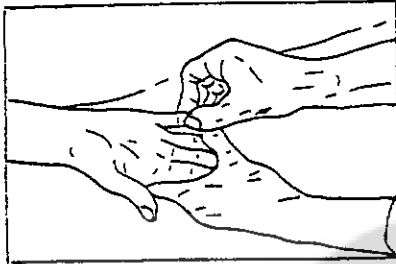
บีบขกกล้ามเนื้อด้านนอกของแขนท่อนล่าง



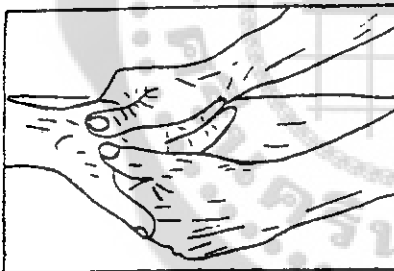
บีบบิดกล้ามเนื้อที่หัวไหล่



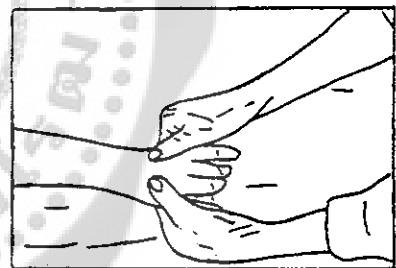
บีบบิดกล้ามเนื้อแขนท่อนบนและท่อนล่างให้ทั่วแขน



ดูนิ้วมือจากปลายนิ้วไปโคนนิ้วให้ทั่วทุกนิ้ว



คลึงที่ฝ่ามือ

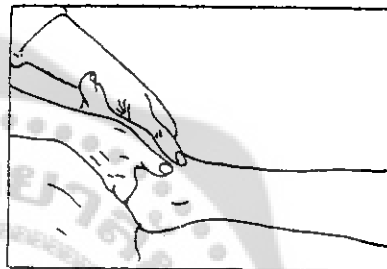
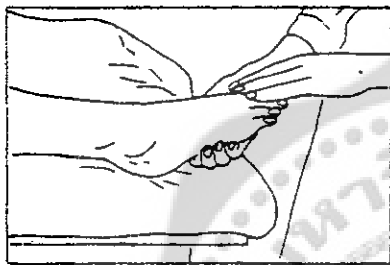


คลึงที่หลังมือตามร่องกระดูกมือ

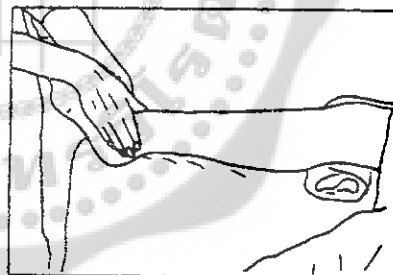
- หลังจากนวดทั้งแขนแล้วให้ทำการสับที่กล้ามเนื้อให้ทั่วแขนแล้วจบด้วยการลูบหน้าอีกครึ่งหนึ่ง
- จับที่ข้อมือแล้วเขย่าแขนพร้อมกับกางแขนออกและหุบเข้า

ปฏิบัติการ 2 : การนวดขา

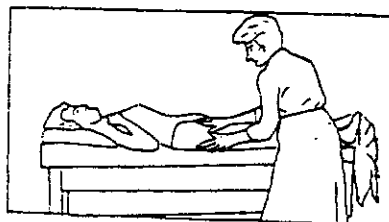
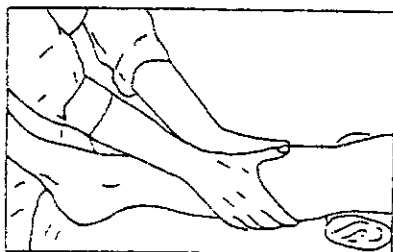
- เทคนิค :
- การลูบเบา
 - การลูบหนัก
 - การคลึง
 - การบีบชก
 - การบีบบิด
 - การสับ
 - การเขย่า



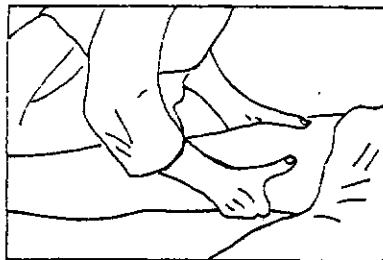
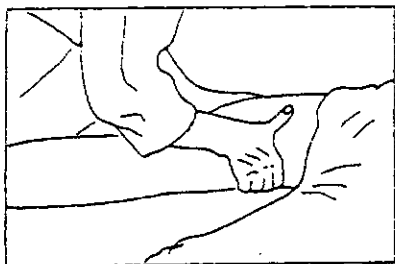
หลังลูบเบาแล้วให้เริ่มลูบนหนักที่หลังเท้าและฝ่าเท้าพร้อมกัน



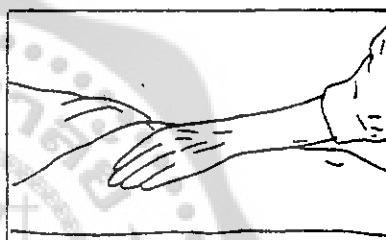
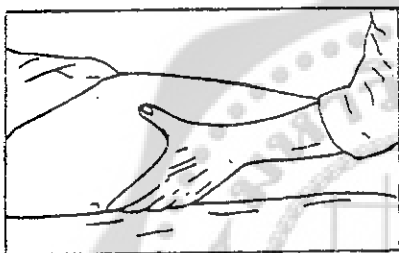
ลูบนหนักผ่านหลังตาตุ่มทั้งสองข้าง



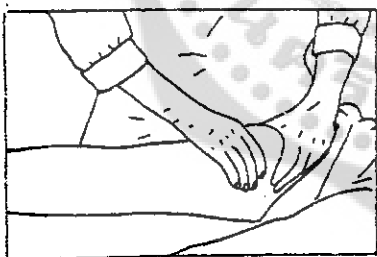
ลูบผ่านน่อง หลังเข่า แล้วไปสิ้นสุดที่ต้นขา



คลึงที่ต้นขาด้านในและด้านนอกให้ทั่วขาที่นอนบน

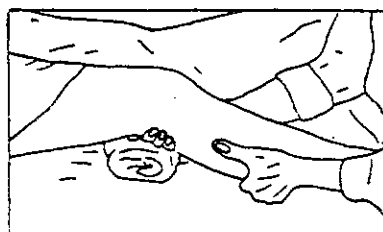
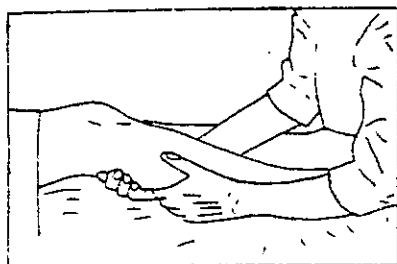


บีบยกกล้ามเนื้อต้นขาด้านบน ด้านข้าง และด้านใน



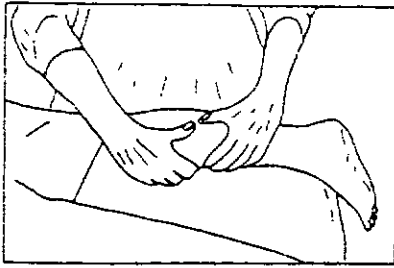
บีบยกกล้ามเนื้อต้นขาด้วยสองมือ

บีบบิดกล้ามเนื้อต้นขาด้านในและขาที่นอนล่าง

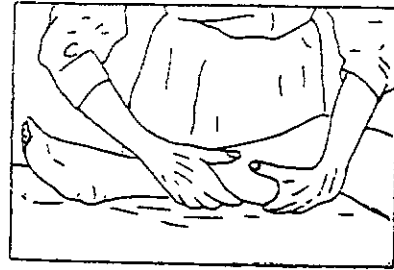


คลึงกล้ามเนื้อน่องท่านอนหงาย

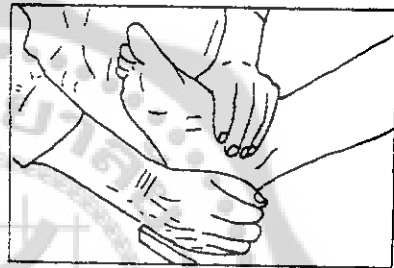
บีบยกกล้ามเนื้อน่องท่านอนหงาย



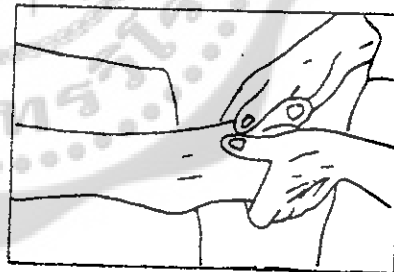
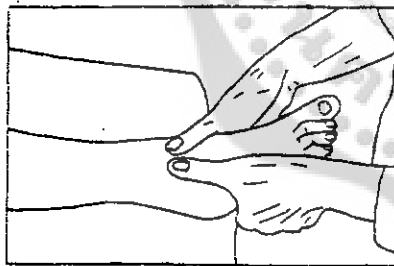
บีบบิดกล้ามเนื้อท้องท่านอนคว่ำ



บีบบิดกล้ามเนื้อท้องท่านอนหงาย



คลึงที่ฝ่าเท้าจากปลายนิ้วเท้าไปสันเท้า



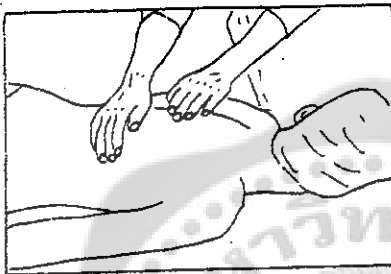
คลึงที่หลังเท้าและตามร่องกระดูกเท้า

- ทำการสับที่กล้ามเนื้อขาให้ทั่ว
- หลังจากนวดขาเสร็จให้ลูบหน้าอกอีกครั้ง
- จับที่ข้อเท้าแล้วเขย่าขาพร้อมกับกางขาและหุบขา

ปฏิบัติการ 3 : การนวดหลัง

เทคนิค :

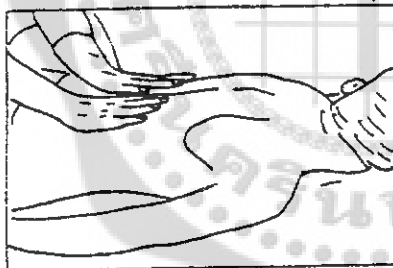
- การลูบเบา
- การลูบหนัก
- การคลึง
- การบีบยก
- การบีบบิด
- การม้วนผิวหนัง
- การสับ



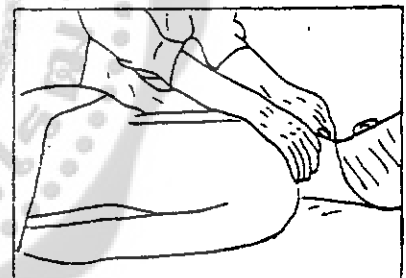
ลูบเบาให้ทั่วตามยาวหรือตามขวางลำตัว



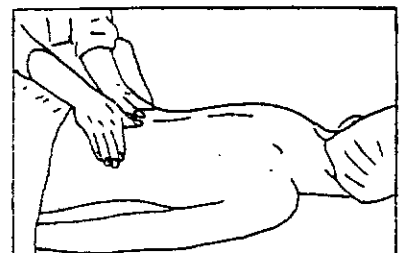
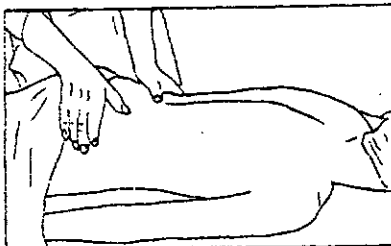
ลูบหนักโดยเริ่มต้นจากเอว



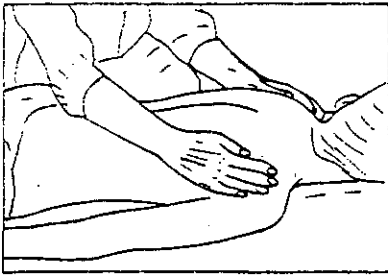
ลูบหนักผ่านกลางหลัง



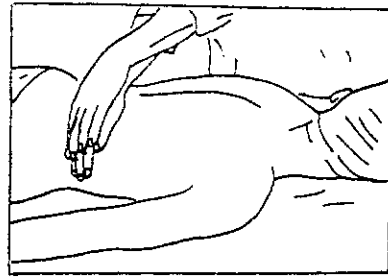
ลูบหนัก ไปสิ้นสุดที่โหลปลาแร่



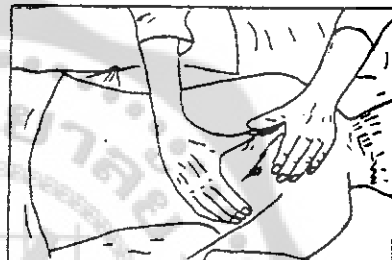
คลึงที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังโดยใช้นิ้วหัวแม่มือจากต้นคอถึงเอว



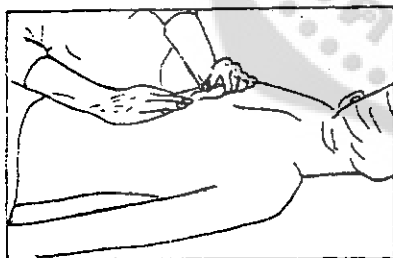
ใช้ฝ่ามือคลึงที่กล้ามเนื้อบนกระดูกสะบัก



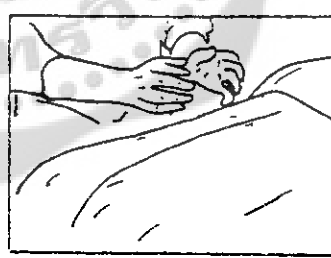
ใช้ฝ่ามือซ้อนกันคลึงที่กล้ามเนื้อเอว



หรือใช้ฝ่ามือเดี๋ยวลูกล้ามเนื้อโดยมีมืออีกข้างช่วยกด บีบบิดกล้ามเนื้อหลัง
-หลังจากคลึงแล้วให้บีบขกกล้ามเนื้อที่ข้างกระดูกสันหลังและบริเวณสะบัก



ม้วนผิวหนังจากแนวกลางออกด้านข้างลำตัว

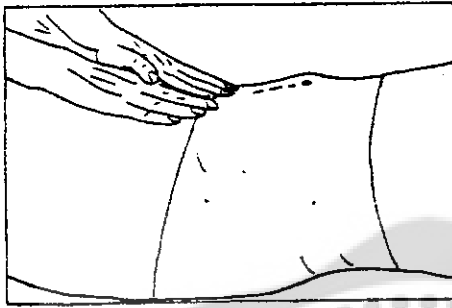


สับที่กล้ามเนื้อหลัง ห้ามสับที่กระดูก
สันหลัง

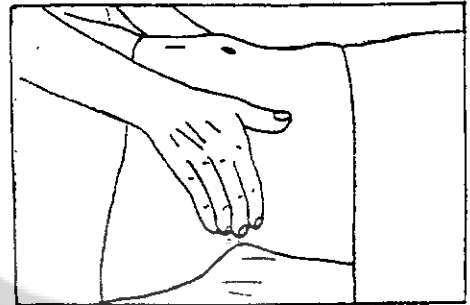
- สิ้นสุดการนวดด้วยการลูบหนักอีกครั้งหนึ่ง

ปฏิบัติการ 4 : การนวดท้อง

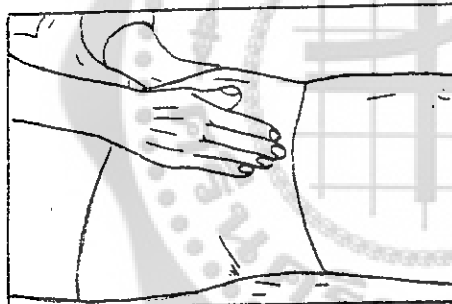
เทคนิค : - การลูบ
 - การคลึง



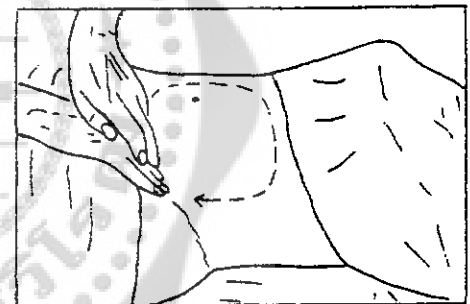
เริ่มลูบนกที่ท้องต่ำจากสะดือ



ลูบออกด้านข้างทั้งสองข้าง



ลูบนกย้อนกลับเข้าหาสะดือโดยดันกล้ามเนื้อท้องขึ้น



คลึงท้องตามเข็มนาฬิกา

- สิ้นสุดการนวดด้วยการลูบอีกครั้งหนึ่ง

ปฏิบัติการ 5 : การนวดหน้า

- เทคนิค :
- การลูบเบา
 - การลูบหนัก
 - การคลึง
 - การเกาะ



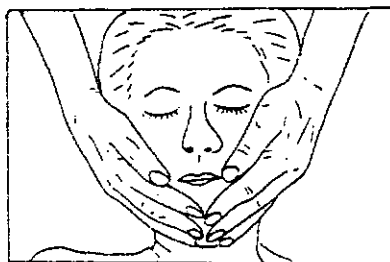
หลังจากลูบเบาแล้วให้ลูบหนักจากกลางหน้าผากไปที่ขมับ



ลูบหนักจากแก้มไปที่หน้าหู



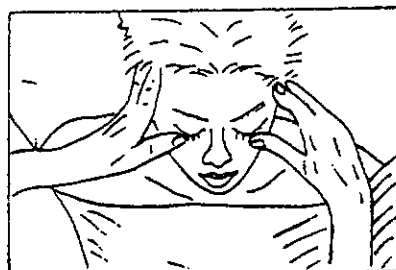
ลูบหนักจากใต้คางไปที่หน้าหู



หรือจะลูบโดยที่ผู้ทำการนวดอยู่เหนือศีรษะก็ได้



คลึงกล้ามเนื้อหน้าผากจากกลางหน้าผาก
ไปสิ้นสุดที่ขมับ

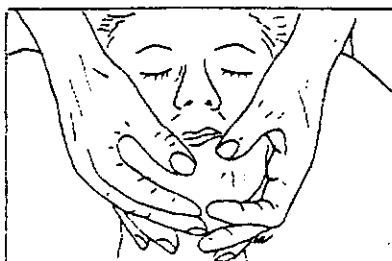


คลึงกล้ามเนื้อรอบตาและแก้มไป
สิ้นสุดที่หน้าหู



คลึงกล้ามเนื้อบริเวณคางและกรามไปสิ้นสุดที่หน้าหู

- หลังจากคลึงแล้วให้ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างเคาะเบาๆให้ทั่วหน้า
- ลูบหน้าอีกครั้งหนึ่ง

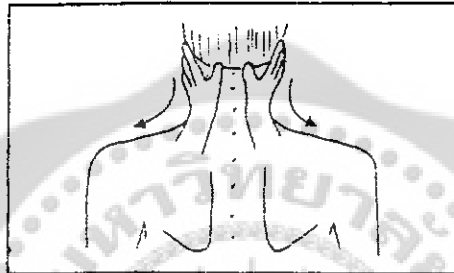


สิ้นสุดการนวดด้วยการ passive ปากเพื่อยืดมุมปากที่ตกให้ขึ้นในกรณีที่อ่อนแรงที่หน้าซิกนั้น

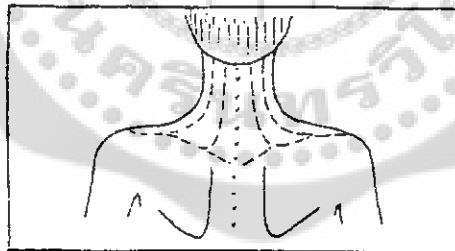
ปฏิบัติการ 6 : การนวดคอ

เทคนิค :

- | | |
|--------------|------------------|
| - การลูบเบา | - การบีบบิด |
| - การลูบหนัก | - การม้วนผิวหนัง |
| - การคลึง | - การสับ |
| - การหีบยก | |



ลูบเบาให้ทั่วบริเวณคอทั้งสองด้านแล้วลูบหนักจากต้นคอด้านบนลงมาถึงไหปลาร้าทั้งสองข้าง



- แบ่งบริเวณของคอออกเป็นสามส่วน แล้วคลึงตามแนวที่แบ่งไว้คร่าวๆนั้น
- คลึงเบาๆด้วยนิ้วทั้งสี่ลงบนด้านข้างของคอตั้งแต่ต้นคอด้านบนลงมาถึงไหปลาร้า
- ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงบริเวณข้างกระดูกคอ
- บีบยกกล้ามเนื้อข้างคอและบ่า
- บีบบิดกล้ามเนื้อที่บ่า
- ม้วนผิวหนังจากบริเวณเหนือกระดูกสะบัก และข้างกระดูกคอ ไปที่บ่าและไหปลาร้า
- สับกล้ามเนื้อที่บ่าและไหปลาร้าทั้งสองข้าง หลีกเลียงบริเวณกระดูกสันหลัง
- จบด้วยการลูบหนักอีกครั้งหนึ่งในทิศทางเดิม

การนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue massage : CTM)

การนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เป็นการนวดที่กระทำต่อผิวหนัง เพื่อให้เกิดการกระตุ้นต่อระบบประสาทอัตโนมัติ หรือปลายประสาท แล้วทำให้เกิดผลต่ออวัยวะภายใน หรือเนื้อเยื่อที่อยู่ลึก ซึ่งถูกเลี้ยงโดยเส้นประสาท (ประสาทกาย,ประสาทอัตโนมัติ) ไขสันหลังระดับเดียวกัน ตัวอย่างอาการที่แสดงว่าอยู่ในไขสันหลังระดับเดียวกัน เช่น ไข้ตั้งอักษะ จะมีอาการปวดตึงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง ผู้ป่วยโรคหัวใจ จะมีอาการปวดตึง เจ็บที่หน้าอก การเปลี่ยนแปลงของความตึงตัว และเส้นเลือดฝอยที่ผิวหนัง มีความสัมพันธ์กับพยาธิสภาพของอวัยวะภายใน ในระดับ dermatome หรือ myotome เดียวกัน อีกตัวอย่างที่ชัดเจน พยาธิสภาพที่กระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารถูกเลี้ยงโดย great splanchnic nerve ซึ่งมาจากไขสันหลัง T5 ถึง T9 แขนงของเส้นประสาทซิมพาทีติกขาขึ้นของกระเพาะจะผ่าน cervical ganglion ในระดับเดียวกัน ซึ่งจะพบว่าพยาธิสภาพที่กระเพาะส่วนใหญ่อยู่ในระดับ dermatomes ของ C3 ถึง C4 และ T5 ถึง T9

ทางเดินความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะภายในสู่ผิวหนัง (Viscero-cutaneous) ดังนี้ ประสาทขาเข้าจากกระเพาะ - Posterior root ganglion (P.R.G) - Lateral horn cell white ramus - sympathetic ganglion - gray ramus - somatic nerve ซึ่งให้แขนงไปที่หลอดเลือด ผลคือ เกิดเส้นเลือดหดตัว (vasoconstriction) ที่ส่วนปลายสุดและมีอาการชา (hyperaesthesia)

ทางเดินความสัมพันธ์ของประสาทผิวหนังสู่อวัยวะภายใน (Cutaneous -visceral) ดังนี้ มีความตึงตัวที่ผิวหนัง ซึ่งรับรู้ความรู้สึกผ่านทาง Posterior afferent - P.R.G. - lateral horn - sympathetic ganglion - postganglionic fiber ที่ไปที่ stomach ผลคือ มีการรบกวนการไหลเวียนเลือดที่ไปสู่กระเพาะ

ทางเดินความสัมพันธ์ของประสาทอวัยวะภายใน สู่ประสาทยนต์ (viscero - motor) จะมีความคล้ายคลึงกับ Viscero-cutaneous แต่จะมีเส้นประสาทเชื่อมไปยัง anterior horn ทำให้เกิดผลในการกระตุ้นกล้ามเนื้อ เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

ดังนั้น ถ้าทำให้ผิวหนัง หรือเนื้อเยื่อเกี่ยวพันลดความตึงตัวลง จะช่วยลดอาการปวดของเนื้อเยื่อที่อยู่ส่วนลึก รวมถึงอวัยวะภายในที่มีความสัมพันธ์ของเส้นประสาทจากไขสันหลังระดับเดียวกันได้

ผลของการนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน

ผลเฉพาะที่ (local effects)

1. มีความรู้สึกแสบร้อนที่ผิวหนัง คล้ายเนื้อเยื่อถูกฉีก มีความรู้สึกถูกกดตื้อๆ หรือรู้สึกเจ็บๆ คล้ายถูกเหยียด หลังจากทำแล้วรู้สึกอุ่นบริเวณที่ทำ
2. ผิวหนังมีสีแดงเป็นทางที่มีการนวดผ่าน จะเกิดขึ้นหลังนวดภายใน 2-3 วินาที แล้วจะแดงมากที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป 30-60 วินาที หลังจากนั้นจะค่อยๆ หายไป จะมีการบวมเล็กน้อย อาจจะหายไปภายใน 3 นาที ความแรงของแรงกดและระยะเวลาของการทำการนวดจะมีผลต่อการกระตุ้นมากขึ้น จะทำให้ผิวหนังแดงมากขึ้น ขณะเดียวกันใช้เวลานานมากขึ้น ผิวสีแดงจึงจะจางลง ความแรงและความลึก และจำนวนครั้งของการทำขึ้นกับความรุนแรงของพยาธิสภาพ บางครั้งอาจเกิดรอยเข้าได้ผิวหนังได้ในผู้ป่วยบางราย เช่น Rheumatoid เป็นต้น หรืออาจเกิดจากเทคนิคการนวดไม่ถูกต้อง

“ tripple response ” คือ

1. red line (เส้นสีแดง) ซึ่งอาจเกิดจาก terminal reticulum ของเส้นเลือดฝอยถูกกระตุ้นผ่าน reflex
2. flare reaction (แดงแผ่กว้างออก) ซึ่งอาจเกิดจากการขยายตัวของเส้นเลือดผิวหนังแผ่กว้างออกโดยผ่านทางขบวนการ axon reflex
3. Wheal (บวมเล็กน้อย) ซึ่งอาจเกิดจากมี การเพิ่มของ permeability ของผนังหลอดเลือด จะเกิดเฉพาะบริเวณที่ทำการนวดซ้ำลงตรงตำแหน่งแรกเท่านั้น ลักษณะนี้จะเกิดเมื่อทำการนวดด้วยความรุนแรง จนเกิดการทำลายของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้รับบาดเจ็บ Mast cell จะหลั่งสารคล้าย histamin
3. มีการเพิ่มของอุณหภูมิที่ผิวหนัง ประมาณ 1 - 2 องศาเซลเซียส (ทำการนวด 20 นาที ที่บริเวณ sacral และ lumbar)
4. มีการเพิ่มการไหลของเลือดมาบริเวณที่ทำการนวด
5. มีการเพิ่มการหลั่งเหงื่อ
6. เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง ความต้านทานของผิวหนังลดลง

ผลทั่วไป (General effects)

1. มีผลต่อการทำงานของอวัยวะภายในโดยผ่านทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่นปอดทำงานดีขึ้น บรรเทาอาการหายใจขัด ลดอาการปวดอวัยวะภายใน เช่นปวดท้อง เจ็บหน้าอก
2. มีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในส่วนที่ทำการนวดนั้น
3. อาจมีความรู้สึกเมื่อยล้า หลังจากทำการนวดเป็นชั่วโมง ซึ่งจะทำให้หลับง่าย
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ เมื่อทำการรักษาบริเวณไหล่และคอ ผลนี้อาจมาจากกระตุ้นผ่าน Vagus nerve

หมายเหตุ - การให้การรักษาที่มากเกินไปอาจทำให้ความดันลดลง จนอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะหรือเป็นลม

- เชื่อว่าการนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพันนี้ จะเป็นการกระตุ้นระบบ parasympathetic แต่ยับยั้ง sympathetic หรือปรับความสมดุลของระบบทั้งสอง โดยการเพิ่มเลือดไปเลี้ยง parasympathetic nuclei ในบริเวณ pelvic
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการเหนื่อย หอบ ให้หยุดทำทันที โดยเฉพาะทำบริเวณ Thoracic spine

ข้อบ่งชี้ในการใช้

1. ปัญหาที่พบที่ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น Raynaud's phenomenon มือเย็น เท้าเย็น การไหลเวียนเลือดส่วนปลายช้า Buerger's disease
2. ปัญหาที่ระบบการหายใจ เช่น asthma, หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถ้าให้ร่วมกับการทำ breathing exercise และ relaxation จะได้ผลดีมาก, หลอดลมโป่งพอง
3. ปัญหาที่ระบบผิวหนัง เช่น แผลเป็น, ทำ skin grafts ไว้ หลังจากที่ติดแน่นดีแล้ว
4. ปัญหาที่ระบบโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ข้ออักเสบ
5. ปัญหาที่ระบบประสาท เช่น Poliomyelitis, Sciatica และ Cerebral palsy

ข้อห้ามใช้

1. มะเร็ง (cancer)
2. ติดเชื้อในเลือดเฉียบพลัน (acute sepsis)
3. Thrombosis
4. บวมเฉียบพลัน (acute edema)
5. Vascular spasm
6. Rheumatoid เพราะเนื้อเยื่อได้รับความเสียหายง่าย ซึ่งเป็นข้อควรระวังมากกว่าข้อห้าม

การตรวจ

เนื่องจากผู้ป่วยเมื่อมีอาการปวดหรือพยาธิสภาพที่บริเวณใด หรืออวัยวะใด ผิวหนังบริเวณที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะนั้นจะมีความตึงตัวมากกว่าปกติ เมื่อเทียบกับบริเวณอื่น และจะมีการยืดตัวของเนื้อเยื่อขึ้นได้ผิวหนัง บางครั้งมีการบวมจนให้เห็น จึงสามารถทำการตรวจด้วยการสังเกต และการสัมผัสผิวหนังได้

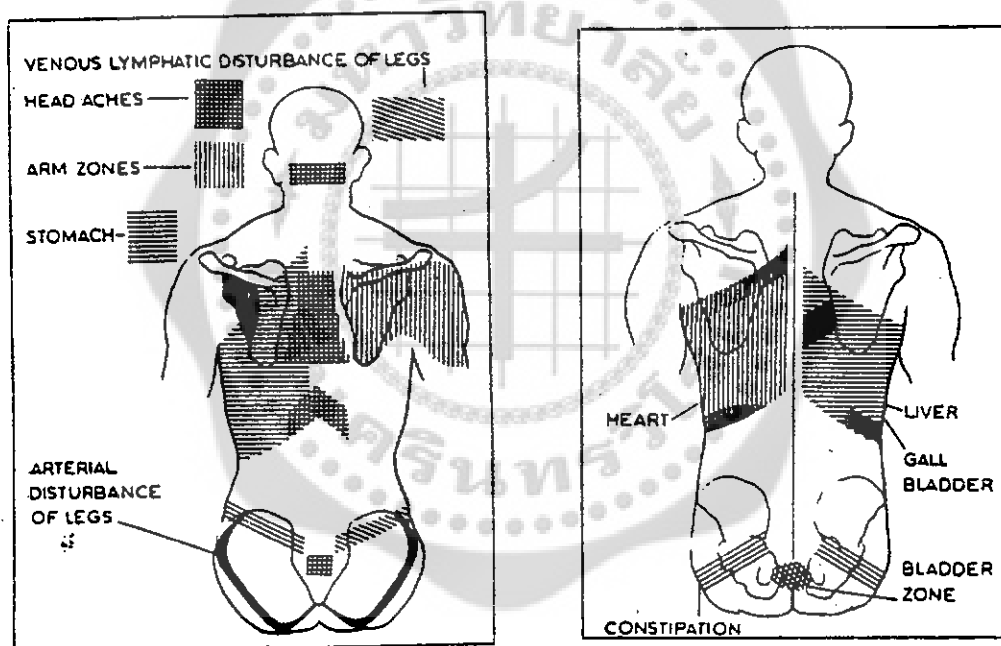
หลักการรักษาด้วย CTM

1. จัดทำผู้ป่วยและผู้ทำการรักษาให้ถูกต้องเหมาะสม ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่เมื่อทำการ stroke แล้วจะได้แรงดึงสูงสุดด้านการตกตามธรรมชาติของเนื้อเยื่อ ซึ่งจะนิยมทำนั้งมากที่สุด ส่วนท่านอนตะแคง คว่า จะเลือกใช้ตามลำดับถ้าไม่สามารถจัดท่านั่งได้ ส่วนท่านอนหงาย จะจัดเมื่อต้องการทำบริเวณส่วนด้านหลังลำตัว และขา ส่วนนักกายภาพบำบัดอยู่ในท่าที่สามารถทำการรักษาได้สะดวกและอยู่ในท่าที่ relax
2. ทำการรักษาที่ส่วนที่มีปัญหาน้อยก่อนเสมอ
3. ตามกฎแล้ว การ stroke จะทำขนานหรือ เป็นส่วนโค้ง (perpendicular) กับโครงสร้างที่จะทำการรักษาไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อ
4. จะทำเทคนิคได้ดีเมื่อใช้นิ้วกลางและนิ้วนางช่วยออกแรงกดมากขึ้น โดยอาจจะร่วมกับการกดของมือทางด้านนิ้วก้อยช่วย (ulnar side) เพื่อควบคุมทิศทางของการเคลื่อนไหว
5. สำหรับการทำการนวดส่วนพื้นฐาน จะทำข้างขวา ก่อน 1 ส่วน แล้วทำข้างซ้าย 1 ส่วน แล้วย้อนกลับมาข้างขวาอีก 1 ส่วน แล้วทำข้างซ้าย

6. ถ้าผู้ป่วยแสดงอาการตอบสนองที่ให้ผลทางด้านลบ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจขัด ให้หยุดทำการนวดทันที
7. มักจะจบการนวดด้วยการทำ release strokes
8. ให้ผู้ป่วยพักประมาณ 20-30 นาที หลังทำแต่ละชุดของการนวด

วิธีการตรวจ

1. สังเกต เพื่อดูว่าผิวหนังบริเวณใด บวม นูน แฝบ ลิบ เป็นรอย เป็นร่อง มีความตึง หรือมีการเปลี่ยนแปลงสีผิวที่บริเวณใดหรือไม่



รูปที่ 1 แสดง Reflex zones

2. วางมือราบบนผิวหนัง แล้วเคลื่อนมือให้เนื้อเยื่อชั้น subcutaneous tissue เคลื่อนไปบน fascia โดยการดันไปมาเล็กน้อย ควรทำ 2 ข้างพร้อมกันเพื่อลดคุณสมบัติความอ่อนตัว ยึดหยุ่น การเคลื่อนไหวของเนื้อเยื่อ

3. ควรถามผู้ป่วยว่ามีเจ็บตึง ปวด หรือมีอาการอื่นใดหรือไม่

4. การดึงผิวหนังจาก fascia ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นหยิบเนื้อเยื่อชั้นบนขึ้นจากเนื้อเยื่อชั้นใต้แล้วปล่อย ทำจากล่างขึ้นบน เพื่อดูว่าสามารถดึงขึ้นมากน้อยแค่ไหน โดยดึงใน 3 ระดับ

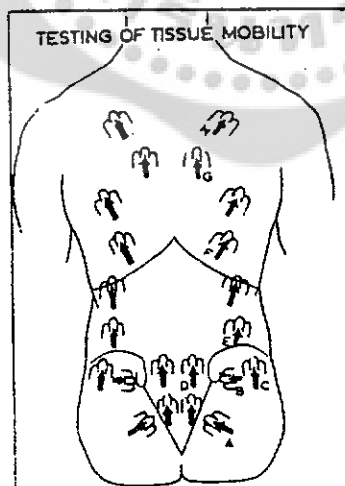
1. ชั้นบนสุดระหว่างผิวหนังกับ subcutaneous tissue
2. ส่วนที่สามารถดึงขึ้นได้ส่วนใหญ่ เกิดขึ้นในชั้นระหว่าง subcutaneous tissue กับ fascia
3. ชั้นลึกสุด ระหว่าง fascia กับ connective tissue

ถ้าบริเวณใดดึงขึ้นได้ยาก จะบ่งบอกว่าบริเวณนั้นมีพยาธิสภาพ

5. การลูบ โดยการใช้นิ้วมือ 2 นิ้ว ลูบไปบนผิวหนัง โดยเริ่มจากเบาๆก่อนแล้วค่อยหนักและลึกขึ้น เพื่อดูปฏิกิริยาของเส้นเลือดบริเวณผิวหนัง ความตึงตัวของเนื้อเยื่อ ความไวของเนื้อเยื่อต่อการลูบ และความสามารถในการเคลื่อนตัวของเนื้อเยื่อ ปกติเนื้อเยื่อสามารถทำให้เกิดการเคลื่อนได้ 2-3 เซนติเมตร เมื่อเนื้อเยื่อมีความตึง จะเกิดความต้านทาน ซึ่งบ่งบอกถึงว่า บริเวณนั้นมีพยาธิสภาพ

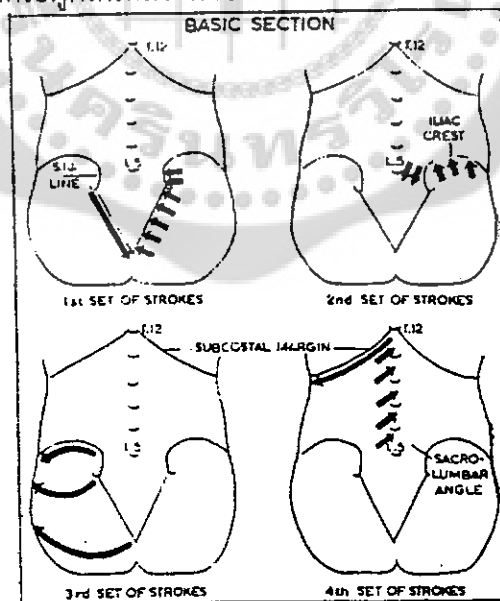
การลูบจะลูบจากบริเวณส่วนล่างสุดขึ้นมาถึงส่วนบนตามบริเวณ 2 ข้างของแนวกระดูกสันหลัง และจากบริเวณ 2 ข้างของกระดูกสันหลังไปยังด้านข้างของลำตัวตามแนว Dermatome ส่วนการลูบบริเวณแขน ขา ลูบตามแนวใยกล้ามเนื้อ ส่วนหลังแบ่งเป็น 3 ระดับ

1. Basic section ตั้งแต่ Coccyx ถึง L1
2. Thoracic section ตั้งแต่ T12 ถึง T7
3. Cervical section ตั้งแต่ T7 ถึง C7



รูปที่ 2 แสดงทิศทางการเคลื่อนของเนื้อเยื่อ

- a - เคลื่อนนิ้วมือจากกันตรงไปที่ด้านข้างของ sacrum เพื่อรับข้อมูลทางด้าน arterial หรือ constipation zone
 - b - เคลื่อนจากบริเวณหลัง greater trochanter ไปยัง sacroiliac joint เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับ venous lymphatic zone
 - c - จากบริเวณเหนือ greater trochanter ไปยัง iliac crest เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับ lymphatic หรือการกระจายของเลือดแดงที่ขา
 - d - ตำแหน่งเหนือ sacrum ให้เลื่อนมือจากจุดแหลมสุดของของ sacrum ไปยังตำแหน่งที่เหนือกว่า เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ หรือ ปวดศีรษะ
 - e - จากตำแหน่งเหนือบริเวณ lumbar ข้างกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง ให้เลื่อนมือจากล่างไปบน เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับไต
 - f - ด้านข้างของกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง เหนือบริเวณกระดูกซี่โครงต่ำสุด เคลื่อนตามทิศทางของกระดูกซี่โครง เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับ ตับ ถุงน้ำดี ทางด้านขวา และหัวใจ กระเพาะทางด้านซ้าย ปอดทั้ง 2 ข้าง
 - g - และระหว่าง scapular ในทิศทางขึ้น จะรับข้อมูลเกี่ยวกับปวดศีรษะ
 - h - จากตำแหน่ง inferior angle ของ scapular ไปยัง spine ของ scapular เพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับแขน
- ทิศทางการลูบข้างกระดูกสันหลัง จะเฉียงประมาณ 40-60 องศา



รูปที่ 3 แสดงทิศทางการลูบ

ทิศทางการลูบ(stroke)

บริเวณ paravertebral

- มีทิศตาม dermatome

บริเวณ periphery

- มีทิศตาม muscle fiber เช่น Deltoid

ตาม muscle fascia เช่น bicipital fascia, ilio-tibial tract

ตามเอ็น เช่น tendo achillis หรือเป็นมุมฉากกับ intermuscular septa หรือ fascial borders

ชนิดของการลูบ แบ่ง เป็น 2 ชนิด

1. Long stroke

2. Short stroke

Short stroke ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. สัมผัส

2. ดันหรือยก superficial tissue ขึ้น

3. คงระยะ 2 ไว้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทำในทิศทางของการลูบแต่ละส่วนนั้น จนรู้สึกว่ายคลาย

วิธีการนี้จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของชั้น Superficial ของ fascia ขึ้นต้น ทิศทางมักจะเป็น มุมฉากกับกระดูกกล้ามเนื้อและ fascia , short stroke แต่ละครั้งจะทำช่วงยาวประมาณ 1-1.5 นิ้ว

Long stroke

ระยะที่ 1 และ 2 เหมือนกับ short stroke แต่ในระยะที่ 3 ให้ยกและม้วนผิวหนังตลอดบริเวณ ที่ต้องการให้มีการเคลื่อน และจะได้ความลึกที่มากขึ้น มักจะทำตามแนวขอบของ fascia หรือ ตาม fiber

บริเวณที่ทำการนวด

บริเวณพื้นฐาน คือบริเวณ sacrum และ lumbar ซึ่งจะรวมไปถึง T12 และ subcostal ดังแสดง ในรูปทิศทางการลูบ ขณะที่ทำ stroke นั้น สันมือด้านนิ้วก้อยจะสัมผัสผิวเพื่อจะกำหนดทิศทางการทำ stroke ได้แม่นยำขึ้น ส่วนบริเวณต่างๆทำในทิศทางดังรูปที่ได้กล่าวแล้ว เช่นบริเวณทรวงอก ซี่โครง

กระดูกสะบัก คอ ไหล่ หน้าอก แขน (ถ้าทำบริเวณข้อศอกให้ข้อศอกเล็กน้อย ฝ่ามือจะทำด้านฝ่ามือโดยที่มืออยู่ในท่าคว่ำ) บริเวณขา

ข้อบ่งชี้

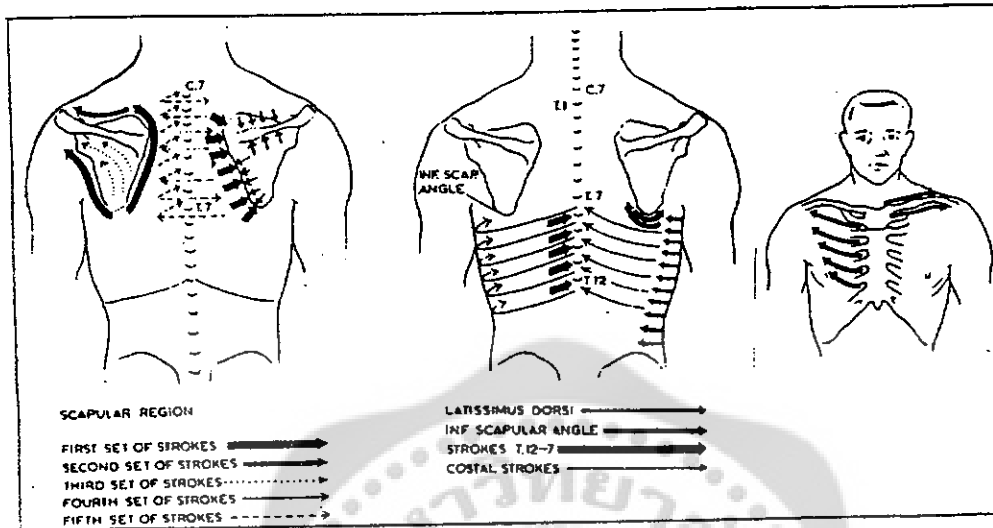
ผู้ที่มีปัญหาหรืออาการของอวัยวะภายใน เช่น ลำไส้ กระเพาะ ปัญหาของกระเพาะปัสสาวะ ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ ปวดศีรษะ

ทำผู้ถูกตรวจ ทำนั่ง

วิธีทำ

1. Short stroke ตั้งฉากกับ sacrum จาก L-S angle
2. Long stroke ขนานกับ sacrum
3. & 4. Long stroke รอบๆ buttocks แล้วเคลื่อนขึ้นไปวนรอบที่ ASIS
5. Short stroke เข้าหา L-S angle
 - ขนานกับ iliac crest
 - ขนานกับ lumbar vertebrae
6. Long stroke จาก L-S angle วิ่งขนานกับ crest ของ ilium แล้วลงมาที่ ASIS
7. Short stroke เข้าหา lumbar spine จาก L4 ขึ้นไปที่ T12
8. Long stroke ต่ำกว่า rib 12 ไปที่ mid axillary line

Thoracic section



ข้อบ่งชี้

ปัญหาหรืออาการของทรวงอก เช่น ปอด หัวใจ เป็นต้น ปวดศีรษะ คอ รวมถึงปัญหาของแขน

ทำผู้ถูกนวด

ท่านั่ง

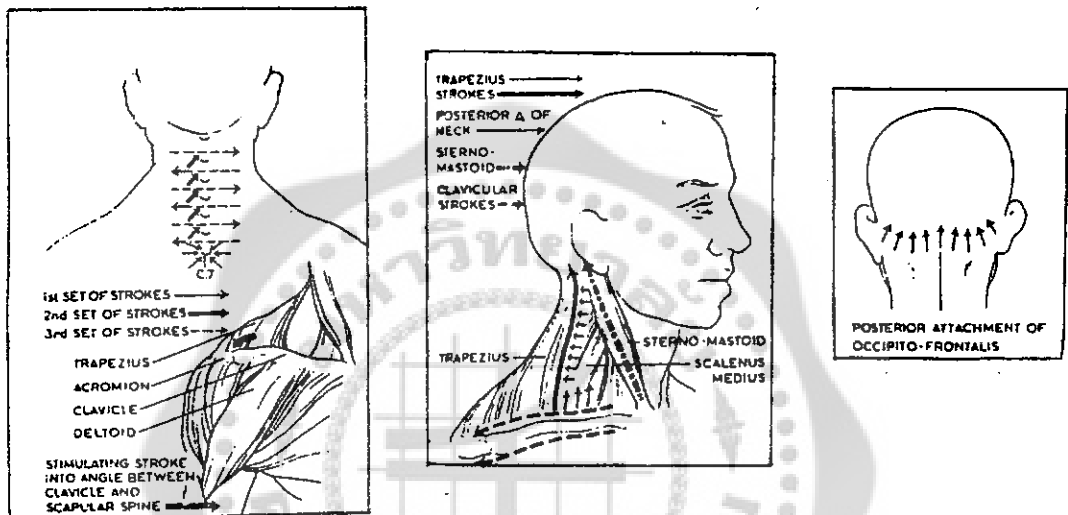
วิธีทำ

1. Short stroke ใต้ต่อขอบด้านนอกของ Latissimus dorsi
2. Short stroke ระหว่างรอยต่อของกระดูกสันหลังส่วนอก มีทิศเข้าหา spine
3. Long costal stroke จาก mid axillary line ไปที่ spine
4. Long stroke จาก medial border ของ inferior angle ไปที่ lateral angle ของ scapular
5. Long stroke จาก medial boeder ของ inferior angle ตามขอบด้านข้างของ scapular ไปยัง lateral angle ของscapular
6. Short stroke ตาม infrapinatus body ไปที่ spine ของ scapular

7. Short stroke ใน supraspinatus body ไปที่ spine ของ scapular

8. Long stroke ตามแนว ขอบบนและขอบล่างของ clavicle จาก medial ไป lateral

Cervical section



ข้อบ่งชี้

มีอาการที่ ศีรษะ, คอ, และส่วนของแขน

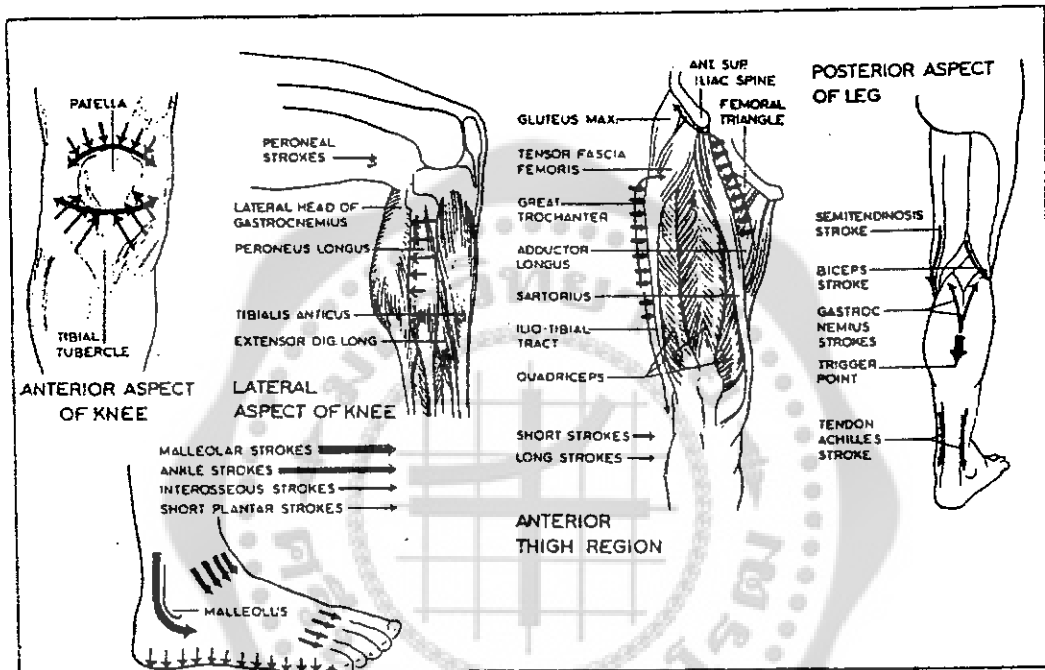
ทำผู้ถูกนวด ท่านั่ง

วิธีทำ

1. Short stroke รอบๆ C7 โดยทำเข้าหา spine ของ C7
2. Short stroke ขวางระหว่าง spine แต่ละระดับ ตั้งแต่ C7 -C1
3. Short stroke จาก transverse process เข้าหา spinous process เหนือ C7 จนถึง C1
4. Long stroke ตามแนวของ trapezius

5. Short stroke เข้าหาแนวของ trapezius ด้านหน้าและด้านหลังต่อ trapezius
6. Long stroke ตามแนวขอบบนและด้านล่างของ clavicle
7. Long stroke บน sternomastoid จากจุดเกาะต้นไปจุดเกาะปลาย

Leg section



ข้อบ่งชี้ มีอาการที่ข้อสะโพก มีปัญหาการเหยียดเข่า

ทำผู้ถูกนวด นอนตะแคง นอนคว่ำ

วิธีทำ

1. Short stroke ที่ใกล้เข่า แล้วทำเป็นแนวตลอดด้านข้างของต้นขา
2. Long stroke จากด้านข้าง 1/3 ของต้นขาด้านข้าง ทำในทิศทางขึ้นไปที่ greater trochanter

3. Intermediate stroke ช่วงระยะเวลาสั้นๆจาก 1/3 ของต้นขาด้านล่าง ทำลงมาจนถึงหัวกระดูก fibular
4. ทำ Intermediate stroke ระหว่าง vastus medialis และ adductor จากกลางต้นขาถึง adductor tubercle
5. ยึด popliteal ออกจากกัน
6. Short stroke ตามแนวด้านในของ head ของ Gastrocnemius ทั้ง 2 ข้าง
7. Short stroke ตามขอบในและนอกของ popliteal fossa
8. Long stroke ดึงจาก Greater trochanter ด้านข้างของต้นขาลงไปจนถึงด้านข้างของข้อเข่า
9. Short stroke เข้าไปใน Semitendinosus tendon และ short stroke 3 ครั้งที่ Biceps femoris tendon
10. Short stroke 3 ครั้งขึ้นตลอดแนวด้านในและนอกของ Heads ของ Gastrocnemius
11. Short stroke เริ่มที่เข่า และทำตามด้านข้างของน่องจนถึงข้อเท้า
12. Intermediate stroke 2 ครั้งรอบ medial malleolus และ lateral malleolus
13. Short stroke 3 ครั้งบนด้านหน้าของ ข้อเท้า
14. Short stroke ระหว่าง metatarsal
15. Intermediate stroke จากสันเท้า ถึง Head ของ metatarsal ที่ 3
16. Short stroke บนสันเท้าจากด้านข้างของฝ่าเท้า ทำขวางฝ่าเท้าไปด้านในของฝ่าเท้า

การลดความตึงตัวของเยื่อพังผืดกล้ามเนื้อและคลายจุดกดเจ็บ (Myofascial release and Trigger point)

เยื่อพังผืด (fascia) เป็นชนิดหนึ่งของ เนื้อเยื่อเกี่ยวพันซึ่งอยู่ตามเอ็นกล้ามเนื้อ (tendon), เอ็นยึดกระดูก (ligament), กระดูกอ่อน (cartilage), กล้ามเนื้อ (muscle) และกระดูก (bone) มีอยู่ 3 ชั้น คือ

1. ชั้นตื้นที่สุด (superficial layer) ประกอบด้วย ไขมัน ปลายประสาท และหลอดเลือด
2. ชั้นที่สอง (secondary layer) ซึ่งจะเรียกว่า potential space ชั้นนี้อาจจะขยายกว้างขึ้นได้จนทำให้เห็นมีอาการบวม เช่น กรณีที่ได้รับบาดเจ็บ
3. ชั้นที่สาม (third layer) เป็นชั้นที่จะอยู่ติดกับเนื้อเยื่อ เช่น เยื่อหุ้มปอด, เยื่อภายในช่องท้องและเยื่อหุ้มหัวใจ

กล้ามเนื้อแต่ละมัดจะแยกจากกันโดย fascia ของเหลว (fluid) ที่อยู่ระหว่าง fascia จะเป็นเสมือนสารหล่อลื่น ทำให้กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวที่สะดวก ส่วน Bursae จะมีบางบริเวณระหว่างกล้ามเนื้อหรือระหว่างกล้ามเนื้อกับเอ็นหรือกระดูก บางครั้งอาจอยู่ใต้ผิวหนังเหนือกระดูกที่เป็นปุ่มนูนชัดเจน ที่ชั้นนอกสุดของ fascia จะมีแผ่นกั้น (septum) ยื่นเข้าไปในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อถูกจัดออกเป็นหน่วยที่เล็กลง การวางตัวของเส้นใย fascia จะมีหลายทิศทาง เพื่อให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนรูปร่างของกล้ามเนื้อ fascia จะมีการหดเมื่อมีการอักเสบ และจะฟื้นตัวสร้างเสริมตัวเองช้า (slow healing) เนื่องจากการไหลเวียนเลือดไม่ดี แต่จะมีอาการปวดได้ง่ายเนื่องจากมีเส้นประสาทมาเลี้ยงมาก ถ้าเกิดที่กล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดจะเรียกว่า Myofascial pain

การลดอาการ Myofascial pain จะกระทำได้หลายวิธีเช่น ทำการคลายการยึดติดของกล้ามเนื้อกับเนื้อเยื่ออื่นๆ (myofascial release) หรือการกดตรงจุดเจ็บ (Trigger point) ในระยะแรกผู้ป่วยอาจจะมีอาการปวดมาก เนื้อเยื่อบริเวณที่ปวดมีความตึงตัวมาก ทำให้คลำหาจุดเจ็บในระยะนี้ได้ยาก จึงควรที่จะลดความตึงตัวและการยึดติดของเนื้อเยื่อบริเวณนั้นก่อน เมื่อความตึงตัวของเนื้อเยื่อลดลง จะสามารถคลำหาจุดกดเจ็บได้ง่ายขึ้น และทำการกดบริเวณจุดเจ็บนั้นได้

การนวดเพื่อลดความตึงตัวและการยึดติดของเยื่อพังผืด

วัตถุประสงค์ เพื่อลดความตึงตัวและการยึดติดของเยื่อพังผืดและกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดการจัดร่างกายอยู่ในท่าที่เหมาะสม เช่น มีอาการ Myofascial pain ของกล้ามเนื้อคอ จนทำให้คอถูกจัดอยู่ในท่าเอียงคอ ไม่สามารถตั้งอยู่ในท่าตรงได้ การทำ myofascial release จะทำให้คอกลับ

มาสู่ท่าตรงได้ ดังนั้นในการประเณนผู้ป่วยจึงมักจะประเณนได้จากการจัดท่าทางที่ไม่อยู่ในท่าที่เหมาะสมได้ วิธีการนี้สามารถใช้ได้ดีกับเนื้อเยื่อที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีการอื่น

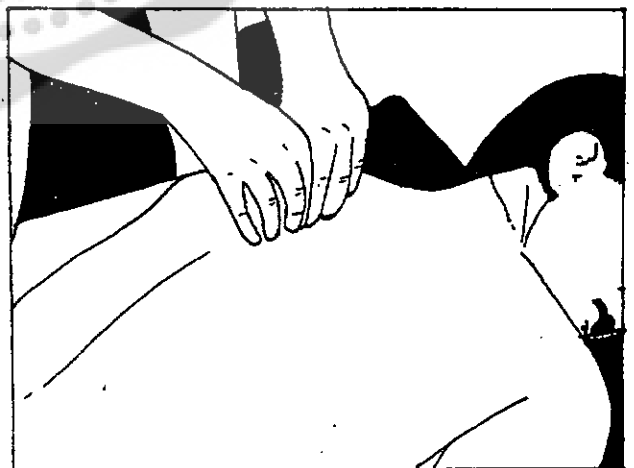
วิธีทำ

1. การคลายบริเวณที่ตื้น(superficial release) เป็นการลดความตึงตัวของผิวหนัง และลดการยึดติดระหว่างผิวหนังกับเนื้อเยื่อที่อยู่ชั้นล่างกว่า กระทำได้หลายวิธีดังนี้

1.1 การยืดผิวหนัง (skin distraction)

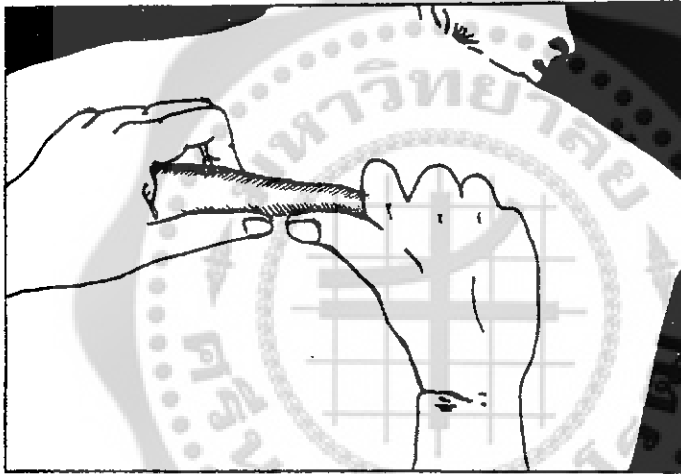
วิธีที่ 1. ใช้นิ้วมือหรือฝ่ามือวางบนผิวหนังบริเวณที่มีความตึงมาก โดยถ้าเป็นบริเวณที่เล็ก ให้ใช้เพียงนิ้วมือ 2 นิ้ว หรือ 3 นิ้ว ถ้าเป็นบริเวณที่กว้าง ก็อาจใช้ฝ่ามือทั้งหมด แล้วเคลื่อนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา จะพบว่าบริเวณที่มีความตึงและการยึดติดผิวหนังบริเวณนั้นจะเคลื่อนได้ยาก ให้ทำซ้ำโดยเริ่มจากเบาๆ และเคลื่อนเพียงเล็กน้อยก่อน จนรู้สึกผิวหนังบริเวณนั้นเคลื่อนได้ง่ายขึ้น จึงจะเพิ่มแรงอีกเล็กน้อย และเพิ่มระยะทางออกไปจนรู้สึกถึงความตึงตัวและการยึดติดลดลง

วิธีที่ 2. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ของมือข้างเดียวหรือสองข้าง แล้วแต่ความกว้างของผิวหนังบริเวณที่จะทำการรักษา ขูดผิวและดึงผิวหนังเข้าหาตัวผู้รักษาเป็นช่วงๆ สั้นๆ โดยครั้งแรกยังไม่ออกแรงกดมาก และดึงเป็นช่วงสั้นๆ ก่อนเพื่อให้ผู้ป่วยไม่เจ็บมาก เมื่อความตึงและการยึดติดลดลงจึงจะเพิ่มแรงและช่วงการดึงที่มากขึ้น



รูปที่ 1. การทำการยืดห่างผิวหนัง (skin distraction)

1.2 การม้วนผิวหนัง (skin rolling) เป็นการหยิบยกผิวหนังขึ้นจากเนื้อเยื่อชั้นใต้ลงไป โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่น หยิบผิวหนังดึงขึ้นเล็กน้อย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือดันผิวหนังให้เคลื่อน ม้วนตัวไป แล้วหยิบใหม่ ทำเช่นนี้ไปให้ทั่วบริเวณที่มีความตึงของผิวหนัง บริเวณที่มีความตึงจะมีการเคลื่อนผิวหนังไปได้ยากกว่าบริเวณอื่น ให้ทำซ้ำที่บริเวณนั้น จนรู้สึกว่าเคลื่อนนิ้วไปได้ง่าย และผู้ป่วยไม่เจ็บ ถ้าต้องการลดการยึดติดที่ชั้นใต้ลงไปอีก ให้หยิบผิวหนังพร้อมกับเนื้อเยื่อชั้นถัดไป โดยหยิบให้หนาขึ้น แล้วทำการเคลื่อนม้วนตัวไปเช่นเดียวกัน เป็นการลดการยึดติดของชั้น subcutaneous กับ fascia



รูปที่ 2 การม้วนผิวหนัง (skin rolling)

2. การยืดเยื่อพังผืดกล้ามเนื้อ (Myofascial stretching) เป็นการรักษางานที่บกพร่องไปของเนื้อเยื่ออ่อน (soft tissue) โดยการยืดอย่างนุ่มนวลตามทิศทางของใยกล้ามเนื้อ เพื่อลดการติดขัด หรือการยึดติดของเนื้อเยื่อ อันเป็นสาเหตุทำให้เคลื่อนไหวไม่ได้ดีเท่าที่ควร วิธีนี้เป็นวิธีที่ปลอดภัย ถ้าทำอย่างถูกต้องจะไม่ทำให้เกิดการยืดมากเกินไป (over stretch) สามารถทำได้ 2 วิธีตาม ดังนี้

1. การยืดโดยใช้ฝ่ามือ 2 ข้าง
 2. การยืดโดยใช้การดึง
- อาจใช้วิธีที่ 1 ร่วมกับวิธีที่ 2 ได้

เทคนิคการยืดโดยใช้ฝ่ามือ 2 ข้าง มีดังนี้

1. ประเมินผู้ป่วยก่อนทำนวด
2. ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบาย มือของผู้ทำอยู่ในท่าที่ผ่อนคลายและวางแบบไกวไว้บนนกล้ามเนื้อใกล้ที่เกาะของกล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวหรือการบิดคด หรือมือหนึ่งวางใกล้ที่เกาะของกล้ามเนื้อด้านหนึ่ง ส่วนอีกมือหนึ่งวางใต้ข้อบริเวณที่มีความตึงตัวมาก
3. ออกแรงกดที่ฝ่ามือบนกล้ามเนื้อ โดยให้มีทิศทางของแรงแยกมือออกจากกัน ค้างไว้สักครู่ อาจนับเลขในใจ 1-35 ก็ได้ หรือจนรู้สึกว่าการยืดบริเวณนั้นมีการคลายความตึงตัวลง
4. ค่อยๆคลายแรงที่กดออก
5. ทำการประเมินอีกครั้ง สามารถที่จะทำการนวดได้ประมาณ 3-5 ครั้งต่อ 1 บริเวณ แต่ทุกครั้งที่มีการทำซ้ำในบริเวณเดิม สามารถออกแรงเพิ่มขึ้นได้ การไขว้มือทำเป็นการเพิ่มความยาวของคานเพื่อให้ได้แรงที่มากขึ้นได้ ใช้ได้ดีสำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ส่วนกล้ามเนื้อมัดเล็กให้ใช้เพียงนิ้วมือทำการยืดกล้ามเนื้อได้

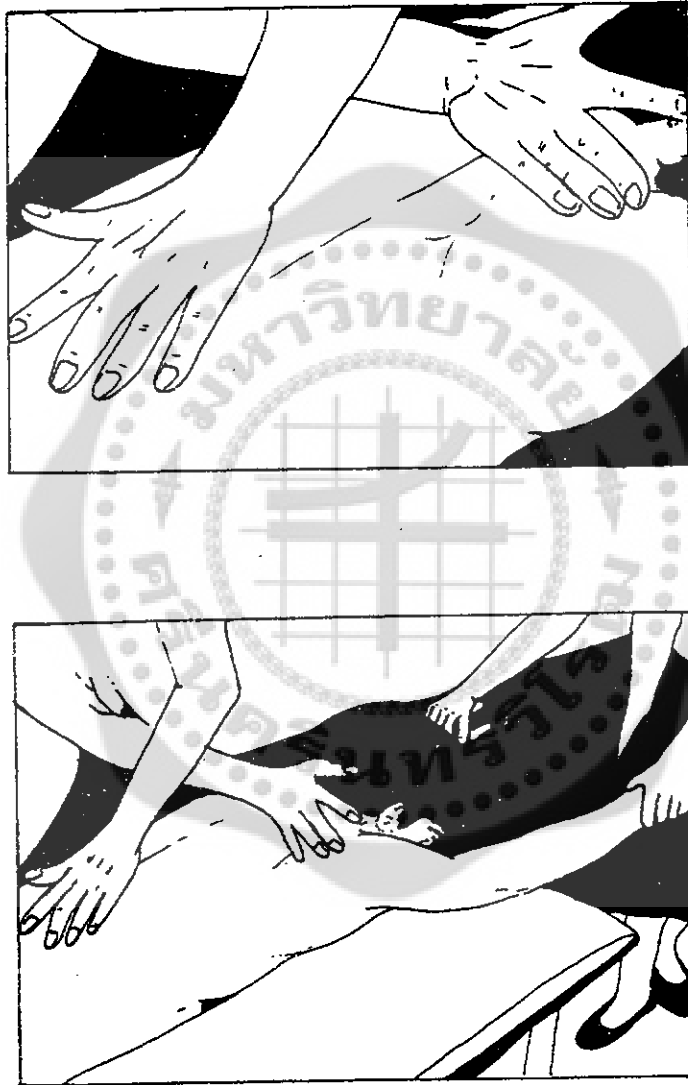
เทคนิคการยืดโดยการดึง สำหรับกล้ามเนื้อรอบข้อ มีวิธีการดังนี้

1. จัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลาย
2. ดึงแขนหรือขาของผู้ป่วยให้ข้อต่อแน่นถูกยืดออก การดึงจะมีผลยืดกล้ามเนื้อที่ผ่านข้อต่อแน่นด้วย ค่อยๆดึงออกช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงดึงขึ้นจนเริ่มรู้สึกตึง ค้างไว้สักครู่จะรู้สึกหย่อนลงเล็กน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงดึงขึ้น ไปอีก ทำซ้ำจนรู้สึกว่ายืดต่อไปอีกไม่ได้ การดึงอาจจะใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้ ทิศทางการดึงให้ดึงตามแนวที่ทำให้กล้ามเนื้อนั้นยืดได้มากที่สุด หรืออาจใช้อีกคนหนึ่งยืดส่วนลำตัวขณะที่อีกคนทำการดึงที่แขนหรือขา

3. การทำ Stripping massage เป็นการลูบอย่างช้าๆ ตามแนวเส้นใยกล้ามเนื้อ วิธีทำมีดังนี้

1. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อที่จะรักษาอยู่ในลักษณะผ่อนคลาย หรือเหยียดออกพอสมควร ท่าที่ผู้ป่วยไม่ปวด
2. ทาผิวให้ลื่นด้วยแป้งหรือน้ำมัน
3. ใช้นิ้วหัวแม่มือหรือนิ้วทั้งหมควางที่ส่วนปลายของกล้ามเนื้อ แล้วเลื่อนช้าๆ ตามแนวของเส้นใยกล้ามเนื้อไปหาส่วนต้น เป็นการลูบที่ช้าและลึกกว่า deep stroke โดยครั้ง

แรงออกแรงกดเบาๆแล้วค่อย ๆ เพิ่มแรงขึ้น ขณะที่ผ่านจุดที่แข็งของกล้ามเนื้อ หรือจุดกดเจ็บ จะรู้สึกว่ามีมือผ่านบนเนินและรู้สึกผ่านยากกว่าบริเวณอื่น ให้ทำซ้ำและเพิ่มแรงกดที่บริเวณนี้ การทำเช่นนี้จะทำให้เกิด การขาดเลือด (ischemic) แล้วตามด้วยเป็นผื่นแดง (hyperemia) ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และลดอาการปวด



รูปที่ 3 การยืดกล้ามเนื้อโดยใช้ฝ่ามือและการดึง

การนวดจุดกดเจ็บ

ในระยะหลังเฉียบพลันหรือระยะเรื้อรัง อาการปวดของผู้ป่วยจะไม่รุนแรงมาก การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อลดลง แต่ผู้ป่วยมีอาการเจ็บลึกๆ หรือเจ็บเฉพาะเวลาใช้งาน เวลาถูกกด ระยะนี้ผู้รักษาจะคลำหาจุดกดเจ็บได้ การนวดในระยะนี้จึงเป็นการคลายการยึดติดที่จุดกดเจ็บ ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้

1. การกด (Ischemic compression) เป็นการออกแรงกดไปยังจุดกดเจ็บ (trigger point) ด้วยแรงที่พอเหมาะและเวลาที่ติดต่อกันนานพอที่จะทำให้เกิดการขาดเลือดชั่วคราว (Temporary ischemic compression) เพราะในขณะที่กดแรงนั้นจะเป็นการยับยั้งการไหลเวียนของเลือดชั่วคราว และเมื่อคลายออกเลือดจะมาบริเวณนั้นอย่างมากและเร็ว ทันทีกดคลายบริเวณนั้นออกผิวจะซีดแต่สักครู่หนึ่งจะแดงขึ้น

วิธีทำ

1. จัดกล้ามเนื้อให้กล้ามเนื้อที่จะรักษาอยู่ในท่าที่ยึดออกพอสมควร ท่าที่ผู้ป่วยไม่ปวด
2. คลำหาจุดที่ผู้ป่วยเจ็บที่สุด หรือมีความรู้สึกไวที่สุด
3. ออกแรงกดตรงจุดนั้นด้วยแรงน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มแรงขึ้นถึงขนาดที่ผู้ป่วยพอทนได้ แล้วคงไว้สักครู่หนึ่งเมื่อความรู้สึกเจ็บนั้นลดลง จึงค่อยๆ เพิ่มแรงขึ้นอีก ทำนานประมาณ 30 วินาที ถ้าจุดนั้นยังไม่คลายออกอาจต้องทำซ้ำอีก
4. ตามด้วยการประคบร้อน และการเคลื่อนไหวโดยผู้ป่วยเอง ให้ได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหว

การกดนี้ต้องกดด้วยแรงที่ไม่ทำให้ผู้ป่วยเจ็บมากเกินไป มิฉะนั้นจะไม่มีประโยชน์ในการรักษา เพราะผู้ป่วยจะเกร็งต้านกับแรงกด ทำให้กดได้ไม่ถึงจุดกดเจ็บ การกดนี้อาจกดด้วยนิ้วหัวแม่มือ, นิ้วมือหนึ่งนิ้วหรือสองนิ้วร่วมกัน ฝ่ามือ ข้อศอก ข้อมือนิ้วมือ

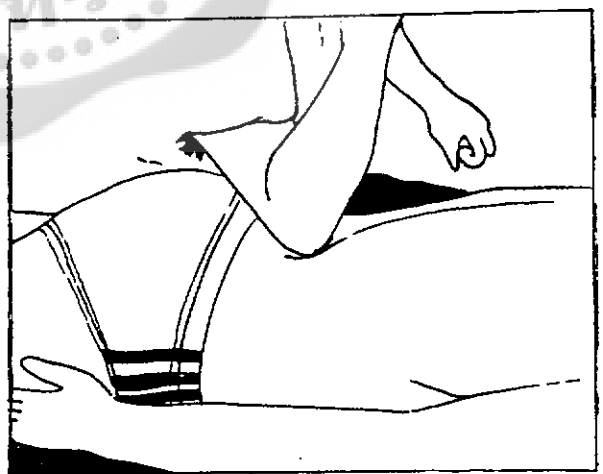
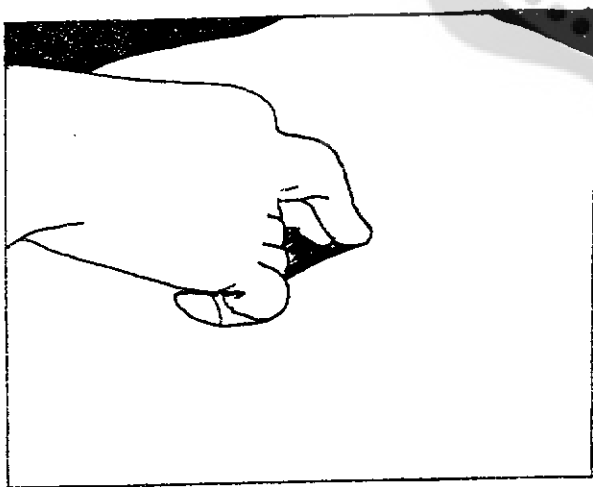
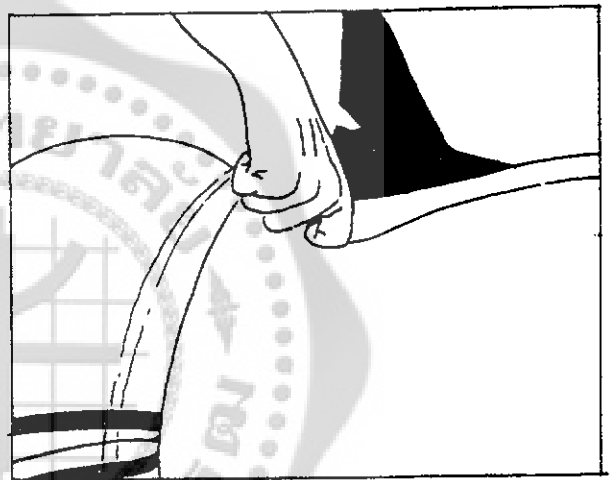
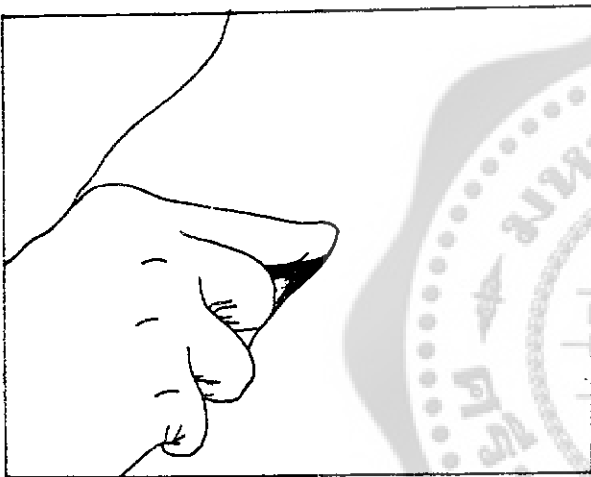
2. การกดขยี้ลึก (Deep friction) เป็นการทำให้เนื้อเยื่อชั้นบนเคลื่อนไปมาบนเนื้อเยื่อชั้นล่าง เพื่อลดการติดของเนื้อเยื่อบริเวณนั้น

วิธีทำ

1. จัดให้กล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อที่จะรักษาอยู่ในท่าที่ยึดออก เพื่อให้แรงกดเข้าถึงตำแหน่งของรอยโรคได้
2. คลำหาจุดที่ผู้ป่วยเจ็บที่สุดหรือมีความรู้สึกไวที่สุด
3. นิ้วต้องเคลื่อนไหวไปมาพร้อมกับผิวหนังของผู้ป่วย และแรงกดลึกพอเพื่อให้ส่วนลึก

ของผิวหนังเคลื่อนไหวไปมาบนเนื้อเยื่อที่เป็นรอยโรคนั้น

4. ต้องทราบว่ากล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อนั้น มีแนวของเส้นใยอยู่ในทิศทางใด เพื่อให้แรงกดเคลื่อนไหวในทิศทางที่ขวางกับใยกล้ามเนื้อนั้น
5. ต้องกดโดยเริ่มจากด้านนอกของจุดที่เจ็บแล้วกดเข้าหาศูนย์กลางของจุดเจ็บ จากนั้นคลายแรงกดเพื่อกลับมาเริ่มต้นใหม่
6. ขณะที่กด จะต้องส่งแรงกดมาจากไหล่ หรือแรงจากน้ำหนักตัวช่วย ไม่ใช่แรงจากมืออย่างเดียว หลังการทำการขี้แล้วผู้ป่วยจะเจ็บ ดังนั้นควรทำการนวดร่วมกับการนวดแบบอื่น



รูปที่ 4 การกดจุดกดเจ็บ

3. การนวดด้วยความเย็น (Ice massage) เป็นการนวดโดยใช้ความเย็นจาก สารที่ให้ความเย็นต่างๆ เช่น wet ice, dry ice หรือ Cold pack เคลื่อนไปบนบริเวณที่ปวด ใช้ได้กับจุดเจ็บและบริเวณที่มีความตึงตัว

วิธีทำ

1. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย โดยให้กล้ามเนื้อที่จะทำการนวดยืดออกพอสมควร
2. เคลื่อนก้อนน้ำแข็ง หรือสารที่ให้ความเย็นไปตามแนวของกล้ามเนื้อที่ปวดในรายที่กำลังปวดมากหรือปวดเฉียบพลัน การเคลื่อนควรเคลื่อนอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ ส่วนในรายที่สามารถคลำพบจุดกดเจ็บได้ ให้เคลื่อนเป็นวงกลมโดยมีจุดกดเจ็บเป็นศูนย์กลาง ทำเช่นนี้ 4-7 นาที พัก 3 นาที แล้วทำใหม่จนกระทั่งผู้ป่วยรู้สึกบรรเทาอาการปวดลง ระยะเวลาขึ้นอยู่กับบริเวณที่จะรักษาและความหนาของไขมันได้ผิวหนัง

ขณะทำการรักษาผู้ป่วยอาจจะรู้สึกไม่สบาย ตามด้วย ความรู้สึกปวดแสบร้อนแล้วชา (burning, aching, numbness) เรียกว่าอาการนี้ว่า Cycle of cold หลังการนวดด้วยน้ำแข็ง กล้ามเนื้อจะหดตัว จึงต้องตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวัง

1. ระวังไม่ให้เย็นจัด จะทำให้กล้ามเนื้อสั่น และเกร็งตัวขึ้นมาใหม่
2. คลุมส่วนอื่นของร่างกายไว้ เปิดเฉพาะบริเวณที่จะทำการรักษาเท่านั้น เพื่อป้องกันการหนาวสั่น
3. ถ้าใช้น้ำแข็งต้องคอยเช็ดน้ำที่ละลายจากน้ำแข็งเพื่อไม่ให้เปียกบริเวณอื่น
4. ไม่ควรใช้ในผู้สูงอายุ

หมายเหตุ - การใช้ความเย็น ควรทำด้วยความรวดเร็ว (fast ice) ตามแนวเส้นใยกล้ามเนื้อแล้ว คอยเช็ดน้ำออก ถ้าไม่ใช้น้ำแข็งอาจจะใช้ สเปรย์ ซึ่งประกอบด้วย Flouiri-methane ให้ฉีดเป็นระยะทางประมาณ 50 เซนติเมตร สำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ หรือประมาณ 4 เซนติเมตรต่อวินาที

ข้อห้ามในการกดจุดกดเจ็บ

1. หญิงมีครรภ์ (pregnancy) เพราะจะทำให้เกิดอาการตอบสนองทางระบบประสาทอัตโนมัติ
2. อาการบวม อักเสบ
3. มะเร็ง และควรระวังในรายที่มีอาการอักเสบตามข้อ

การนวดไทย (Thai massage)

การนวดไทย หรือ การนวดแผนโบราณ มีมาตั้งแต่โบราณกาล เดิมทีเดียวเรียกกันว่า จับเส้นแผนโบราณ และเป็นที่ยอดนิยมมากในหมู่ข้าราชการชั้นสูง มักมีการสืบทอดวิชาความรู้ทางสายโลหิตในหมู่ญาติพี่น้อง ไม่นิยมเผยแพร่ให้คนนอก การแพทย์แผนไทยโบราณให้การบำบัดผู้ป่วยด้วยการใช้ยาสมุนไพรร่วมกับการกดนวดและวิธี ๆ ควบคู่กัน หรืออาจใช้วิธีการกดนวดเพียงวิธีเดียวก็สามารถบำบัดอาการได้หลายอย่าง หลักการและวิธีการวินิจฉัยบำบัดอาการจะเป็นไปตามแบบแผนการแพทย์ไทย หรืออาจจะให้การบำบัดด้วยวิธีการนวดไทยกับอาการที่วินิจฉัยได้ด้วยวิธีแผนปัจจุบันก็ได้โดยพิจารณาการให้ตามผลของวิธีการนวดนั้น

หนังสือและตำราวิชาการนวดไทยมีอยู่ในปัจจุบันนั้น มีตำราการนวดที่กรมหมื่นภูบดีราชหฤทัยในรัชกาลที่ 5 ได้รวบรวมข้อมูลของตำแหน่งกดนวดเพื่อบำบัดอาการเจ็บไข้ได้ มีการเขียนไว้ในภาพเขียนสลักไว้ที่ในศาลาราย วัดพระเชตุพน คือ “ศิลาจารึกของวัดโพธิ์ ท่าเตียน” หรือตำราโดยแม่ บุญเรือน โตงบุญเติม และอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา

วิธีการนวดไทยมีลักษณะวิธีการจำเพาะ ดังนั้นการจะศึกษาความรู้แขนงวิชานี้จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจ องค์ประกอบสำคัญคือ ทฤษฎีเส้นประธานสิบ ควรจะรู้เรื่องความหมายของลมและลมที่เล่นในกระแสเส้นประธานสิบ

เส้นประธานสิบ

เส้นประธานสิบเป็นเส้นที่มีการปรากฏอาการและอาการของลมต่าง ๆ รวมทั้งการวินิจฉัยอาการและการกดนวดเพื่อบำบัดอาการ เส้นประธานสิบเป็นเส้นสมมติ มีการกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เส้นนี้ปัจจุบันยังไม่สามารถอธิบายและบ่งชี้ทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของแผนปัจจุบันได้

ลักษณะและคุณลักษณะเส้นประธานสิบ

- เป็นเส้นขอยอยู่บริเวณท้องรอบสะดือ
- อยู่ลึกลงไปในกลุ่มเนื้อบริเวณท้องประมาณ 2 นิ้ว แล้วแต่ความหนาของกลุ่มเนื้อหน้าท้อง
- เส้นแล่นขดกระหวัดกระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เส้นแต่ละเส้นแล่นไปตามแนวของแต่ละเส้นอย่างเป็นระเบียบ

- เส้นแต่ละเส้นมีแนวเส้นร่วมของแต่ละเส้นกระจายอยู่ทั่วร่างกาย
- เส้นร่วมของเส้นประธานสิบมีส่วนที่เกี่ยวข้องกัน
- เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีคุณลักษณะเป็นเส้นที่สำคัญกับระบบอวัยวะภายในร่างกายตามแต่ส่วนสัมพันธ์ของแต่ละเส้น
- เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีคุณลักษณะเป็นเส้นประจำธาตุของร่างกาย (ใช้เพื่อการกหนดบำบัดอาการและอาการของลมบางอาการโดยต้องใช้หลักการวินิจฉัยธาตุสมุฏฐาน คือวินิจฉัยจากอาการ และสมมติฐานหนึ่ง)
- เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีลมแล่นอยู่ประจำเส้น
- เส้นประธานสิบเป็นเส้นประจำฤดูกาล(ใช้กรณีต้องใช้การวินิจฉัยธาตุสมุฏฐาน คือวินิจฉัยตามเหตุของอาการ และสมมติฐานหนึ่ง)

แนวเส้นเส้นประธานสิบ

1. เส้นอิทา

มีตำแหน่งอยู่ห่างจากข้างซ้ายของสะดือประมาณ 1 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว

แนวเส้นแล่นออกไปดังนี้

- แล่นลงไปที่บริเวณหัวเข่า
- ผ่านลงมادت้นขาซ้ายด้านใน แล่นลงไปที่บริเวณเหนือข้อกระดูกเข่าด้านในแล่นเข้าไปในใต้พับข้อเข่า
- แล่นขึ้นกลับมาที่เหนือข้อกระดูกเข่าด้านนอกแล่นขึ้นจากต้นขาซ้ายด้านนอก
- แล่นขึ้นผ่านเข้าไปในตะโพกด้านซ้าย
- แล่นขึ้นไปข้างแนวกระดูกสันหลังบริเวณระดับเอว (ขีดกระดูกสันหลังส่วนที่แหลม ข้างระหว่างกระดูกเอวขึ้นที่ 1 และขึ้นที่ 2)
- แล่นขึ้นแบบแนวกระดูกสันหลังด้านซ้ายแล่นต่อเนื่องขึ้นไปข้างกระดูกคอ ขึ้นตลอดไปบนศีรษะ
- วกลงมาผ่านบริเวณหน้าผากเข้าไปในจมูกข้างซ้าย

2. เส้นปิงคลา

มีตำแหน่งอยู่ห่างจากข้างขวาของสะดือประมาณ 1 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว

แนวเส้นแล่นเช่นเดียวกับเส้นอิทา แต่อยู่ซีกขวาของลำตัว

3. เส้นสุมนา (สุมะ-น-วา)

มีตำแหน่งอยู่เหนือสะดือขึ้นไปประมาณ 3 นิ้ว(อยู่กึ่งกลางระหว่างสะดือกับใต้บริเวณกระดูกอก) และอยู่ลึกลงไปประมาณสองนิ้ว

- แนวเส้นแล่นขึ้นจากเหนือสะดือขึ้นไปใต้กระดูกอก
- แล่นขึ้นผ่านลำคอไปจรดโคนลิ้น

4. เส้นกาลธารี (กาละ-ธารี)

มีตำแหน่งอยู่เหนือสะดือห่างขึ้นไปประมาณ 2 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวแล่นของเส้นแยกออกเป็น 4 เส้น แนวแล่นของเส้นแล่นออกไปดังนี้

- แนวแล่น 2 เส้นแล่นทแยงไปสู่ชายโครง ไปที่กระดูกชายโครงคู่ที่ 1
- แนวเส้นวิ่งไปที่ไหล่แล้วขดแยกไปเหนือสะบักหลังไปข้างกระดูกคอชั้นที่ 1
- แล่นผ่านรอยปุ่มข้างคอวกไปที่ศีรษะแล้วกลับลงมาที่หู
- แนวแล่นอีกทางหนึ่งแล่นจากเหนือสะบักหลังมาที่ไหล่
- แนวแล่นทั้งสองแล่นจากไหล่งลงมาตามหลังแขน
- แล่นผ่านข้อศอกลงท่อนแขน (กล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง)
- แล่นผ่านบริเวณกลางข้อมือไปที่นิ้วมือทั้งห้า
- แนวแล่นอีกสองเส้น แล่นออกจากท้องลงมาต้นขาด้านใน
- ผ่านบริเวณน่อง ข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านในแล้วมากลางหลังเท้า
- แล่นผ่านบริเวณข้อเท้าแล้วแยกเป็นห้าเส้นไปที่นิ้วเท้าทั้งห้า

การแล่นของเส้นกาลธารี หมายถึง ข้างละเส้น และแนวเส้นที่แล่นไปที่ไหล่ จะมีลักษณะกระหวัดเกี่ยวระหว่างสะบักหลังไปที่ไหล่ และแล่นไปที่คอไปบนศีรษะ กลับมาที่ไหล่ แล้วจึงแล่นลงมาที่แขนไปที่นิ้วมือทั้งห้า

5. เส้นสหสังคี

มีตำแหน่งอยู่ข้างซ้ายของสะดือห่างออกไปประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นอิทา 1 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นอิทาออกไป 1 นิ้ว แนวแล่นของเส้นดังนี้

- แล่นลงไปที่ต้นขาซ้ายด้านใน
- แล่นผ่านบริเวณข้างกระดูกข้อเข่าด้านใน
- แล่นต่อลงไปริมข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน ผ่านขิดหน้าแข้งถึงตาตุ่มด้านใน

- แล่นผ่านริมฝ้าเท้าด้านในทั้งหมดผ่านโคนนิ้วเท้าทั้งห้า
- และวกผ่านริมฝ้าเท้าด้านในวกผ่านโคนนิ้วเท้าทั้งห้า
- และวกผ่านริมฝ้าเท้าด้านนอก ผ่านสันเท้าด้านนอก
- แล่นขึ้นริมสันหน้าแข้งด้านนอก ผ่านข้อเท้าด้านนอก
- แล่นขึ้นผ่านบริเวณข้างกระดูกข้อเข่าด้านนอก
- แล่นขึ้นแนวต้นขาด้านนอก วิ่งเข้าโคนขาด้านหน้า แล้วผ่านไปที่ยอง
- แล่นผ่านขึ้นไปบริเวณยอง
- แล่นขึ้นไปบริเวณนม ตลิดจนขึ้นผ่านลำคอด้านหน้า
- และแล่นขึ้นไปบริเวณโบน้าในบริเวณตาข้างซ้ายเข้าไปในโพรงตา

6. เส้นทวาร

มีตำแหน่งอยู่ข้างขวาของสะดือห่างออกไป 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นปิงคลา 1 นิ้ว อยู่ลึกลงประมาณ 2 นิ้ว แนวแล่นของเส้นคล้ายกับเส้นสหสังสิ แต่แล่นด้านขวา

7. เส้นจันททกฐัง (เส้นลาวุสัง)

มีตำแหน่งอยู่ที่ข้างซ้ายของสะดือห่างออกไปประมาณ 3 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวแล่นของเส้นดังนี้

- แนวเส้นแล่นขึ้นไปราวนมข้างซ้าย
- แล่นขึ้นผ่านกำนคอ แบนชิดกำนคอ
- และขึ้นไปหลังหูเข้าไปในหูข้างซ้าย

8. เส้นรุข่า (เส้นอุลังกะ)

มีตำแหน่งอยู่ข้างขวาของสะดือห่างออกไปประมาณ 3 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวแล่นคล้ายกับเส้นจันททกฐัง แต่อยู่ด้านขวาของลำตัว

9. เส้นนันทกระหวัด (เส้นกังซุง-เส้นสุขุมัง)

มีตำแหน่งอยู่ต่ำจากสะดือห่างลงมาประมาณ 1 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวแล่นของเส้นดังนี้

- แล่นลงไปบริเวณหัวเหน่า

- แล่นกระหวัด(ขด) ทวารอุจจาระ
- และยังกระหวัดทวารปัสสาวะ

10. เส้นสิขิณี (เส้นคิชนะ)

มีตำแหน่งต่ำจากสะดือห่างลงมาประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนว
แล่นของเส้นออกไปดังนี้

- แนวเส้นแล่นลงไปในหัวเข่าไปที่องคชาติผู้ชาย ถ้าเป็นหญิงจะเข้าไปในบริเวณอวัยวะ
เพศหญิง

นอกจากนี้ยังพบว่าจากบันทึกของการแพทย์แผนโบราณ นอกจากเส้นประธานสิบแล้วยัง
มีเส้นอื่นๆอีกที่กระหวัดอยู่ในร่างกายถึง 72,000 เส้น ตัวอย่างเช่นมีแนวแล่นของเส้นที่อยู่ท้องใกล้
สะดือข้างละ 3 เส้น แต่ละเส้นมีอาการและอาการของลมที่เกี่ยวกับอาการของบริเวณหลังอยู่
หลายอาการ

เส้นสันทฆาต เส้นปัตตฆาต และเส้นรัตตฆาต

แนวแล่นของเส้นอยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของบริเวณท้องใกล้สะดือ เส้นสันทฆาตห่าง
จากสะดือ 4 นิ้ว เส้นสันทฆาต มีแนวแล่นออกข้างดังนี้

- แล่นลงมาจากต้นขาด้านใน
- แล่นผ่านในใต้พับกระดูกข้อเข่า
- แล่นลงไปขาที่ในบริเวณกล้ามเนื้อน่อง
- แล่นลงไปทิ่มเท้าใต้ตาตุ่ม หลังข้อเท้า
- แล่นเข้าไปในฝ่าเท้า เข้าอุ้งเท้า แต่ไม่ผ่านโคนนิ้วเท้า
- แล่นวกกลับมาที่บริเวณด้านนอก
- แล่นขึ้นผ่านใต้พับเข่า
- แล่นขึ้นไปต้นขาด้านนอก
- แล่นเข้าไปในตะโพกขึ้นไปในบริเวณกล้ามเนื้อหลัง
- แล่นต่อเนื่องไปที่ในสะบักหลัง
- ผ่านมาที่บริเวณราวนม(สะบักหน้า) ได้ต่อกระดูกไหปลาร้า ไม่ขึ้นไปคอแล้ววกกลับที่ท้อง

เส้นปัตตมาต

ตำแหน่งต่ำจากสันทมาตอีก 1 นิ้ว ต่างกับสันทมาต คือ จะค่อนข้างมาทางด้านสะเอวขึ้นไปทีป่ำ ลงมาด้านหน้ากลับมาที่ท้องเหมือนเดิม

เส้นรัตตมาต

แนวเส้นของเส้นรัตตมาตแล่นลงมาใกล้กับแนวเส้นของเส้นสันทมาตและปัตตมาตแต่เมื่อขึ้นไปในตะโพกแล้วแนวเส้นเส้นนี้จะแล่นผ่านริมข้อกระดูกตะโพกด้านในขึ้นไปทีสะเอวและเลยขึ้นไปอยู่ในบริเวณชายโครงเลยไปที่บริเวณรักแร้ด้านใน

ลักษณะของลมในวิชาการแพทย์แผนโบราณ

ลมในวิชาการแพทย์แผนโบราณไม่ได้หมายถึงลมหายใจเข้าออก แต่เป็นลักษณะอาการซึ่งอาจจะเกิดที่อวัยวะที่ใดก็ได้ ความหมายของลม มีดังนี้

- ลมที่ หมายถึง วาโยธาตุ(ธาตุลม) หนึ่งในธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย
- ลมที่ หมายถึง อาการเจ็บป่วยของร่างกาย ที่สามารถวินิจฉัยลักษณะการเจ็บป่วยของอาการและมีชื่อเรียกอาการเฉพาะ เช่น ลมขัดเข้า ลมปะกำ (ปวดศีรษะด้านใดด้านหนึ่ง) เป็นต้น
- ลมที่ หมายถึงการเกิดประแสการแล่นในเส้นประธานสิบ และเส้นอื่นๆ ในร่างกาย ในขณะทีอวัยวะของระบบต่างๆ เป็นอยู่อย่างปกติ

ลักษณะการแล่นของลมแบ่งแยกออกดังนี้

1. ลมที่แล่นขึ้นเบื้องบน
2. ลมที่แล่นลงเบื้องล่าง
3. ลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย

ลักษณะของการแล่นของลมจะไม่ปนกัน ในเส้นหนึ่งอาจจะมีการแล่นขึ้นหรือลงก็ได้แล้วแต่ทิศทางของการกด และจะมีการแล่นอยู่ตลอดเวลาในร่างกายปกติ สาเหตุทีอาจทำให้เกิดการแล่นของลมที่ผิดปกติได้ เช่น ร่างกายได้รับสารพิษ เชื้อโรค เกิดอุบัติเหตุ ทนต่อการแปรปรวนของอากาศไม่ได้ ร่างกายอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการเสื่อมสภาพของสังขาร

ลักษณะของการแล่นของลมที่ผิดปกติดังนี้

1. มีการแล่นของลมปะปนกัน จนทำให้เห็นอาการเจ็บป่วยมีไข้
2. มีการแล่นของลมอ่อนแรงลง ซึ่งอาจมาจากการไหลเวียนเลือดไม่ดี
3. มีการแล่นของลมติดและขัดเฉพาะที่ มีอาการเจ็บปวดเฉพาะที่ เช่นเจ็บปวดเฉพาะที่จากการเกร็งของกล้ามเนื้อ ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง อุบัติเหตุ การเสื่อมสภาพของสังขาร
4. มีการแล่นของลมขึ้นศีรษะติดขัดเพราะสาเหตุจากกระดูกคอ หรือการไหลเวียนเลือดที่คอไม่ดี

วิธีตรวจและวินิจฉัยควรมีขั้นตอนดังนี้

การซักประวัติและอาการ

ซักถามถึงประวัติความเป็นมาของอาการ ระยะเวลาที่เกิด ลักษณะอาการ ปวดลึกหรือปวดตื้น มีอาการมากขึ้นหรือลดลงขณะที่อยู่ในท่าทางใด มีอาการปวดร้าวหรือไม่ ทั้งนี้ควรจะนึกถึงข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยด้วย เช่น ชื่อ นามสกุล อายุ อาชีพ ส่วนสูง และน้ำหนัก

การตรวจโดยการกด

กดหรือคลึงหาตำแหน่งอาการเจ็บของลม อาการเจ็บที่แสดงออกมาที่หนึ่ง อาจมีตำแหน่งกดที่อื่นแต่มีแนวแล่นมาที่เจ็บได้ การตรวจมักจะตรวจตามแนวเส้น

ตำแหน่งของอาการและลักษณะอาการของลม

ลักษณะอาการของลมที่ปรากฏอยู่ตื้น เป็นอาการเจ็บเฉพาะที่ตามแนวเส้นประธาน เช่น อาการขัดข้อศอก ลมขัดข้อเท้า มักพบบริเวณใกล้กระดูก

ลักษณะอาการของลมที่ปรากฏอยู่ลึก เป็นอาการปวดลึกเฉพาะที่ ไม่แผ่กระจาย มักจะมีอาการเมื่อมีการเคลื่อนไหวหรือรับน้ำหนัก เช่น ลมข้อเท้าเคล็ด ลมข้อศอกเคล็ดและลมไหล่ติด ถ้าปวดหลังก้มหลังไม่ได้ เป็นที่ลมยกสันทมาต ถ้าก้มหน้าไม่ได้ เป็นลมยกที่ปัตตมาต ถ้าเอี้ยวตัวไม่ได้เป็นลมยกที่รัตตมาต แต่ถ้ากดเจ็บชัดเจนที่หลัง อาจเป็นเส้นอิทา หรือปิงคลา (ไม่ใช่อาการไหล่ติดแต่เป็นอาการเจ็บ แต่ถ้าลมไหล่ตายจึงจะหมายถึง ไหล่เคลื่อนไหวไม่ได้)

ลักษณะอาการของลมที่ปรากฏในตำแหน่งลึกและเจ็บปวดเป็นบริเวณ ส่วนใหญ่มักเกิดกับแนวเส้นที่ผ่านกล้ามเนื้อลึก เช่นอาการลมยกสะบักหน้า-หลัง อาการปวดท่อนแขน

ลักษณะอาการของลมที่ทำให้มีอาการปวดหลายส่วนของร่างกาย ปวดคือ กดหาตำแหน่งเฉพาะไม่พบ มักพบว่าเป็นอาการของลมที่เกิดกับเส้นประธานที่อยู่ภายใน และมีอาการของลมปัตตมาต

ลักษณะอาการของลมที่พบได้บ่อย

1. อาการของลมที่ปวดศีรษะ

- ลมปะกัง ลมปวดศีรษะ และลมปวดหน้าผาก

2. อาการของลมที่ทำให้ปวดคอ

- ลมคอตั้ง ลมปวดคอ เปื้อนคอไม่ได้

3. อาการของลมที่เกี่ยวกับไหล่

- ลมไหล่ติด (ไหล่เจ็บ)
- ลมไหล่ตาย (ไหล่ไม่เคลื่อนไหว) ลมสะบักตาย ลมสะบักจม

4. อาการของลมที่เกี่ยวกับบริเวณหลัง

- ลมยกอกปัตตมาต ลมยกอกสันทมาต
- ลมยกกรัตตมาต ลมปวดหลัง ลมเสียดชายโครง

5. อาการและอาการของลมที่เกี่ยวข้องส่วนของเท้า

- ลมยกตะโพก ลมขัดเข่า ลมปวดเข่า ลมเข่าเหยียดไม่ได้
- ลมข้อเท้าเคล็ด ลมข้อเท้าแพลง ลมชงคพาด (ขาอ่อนแรง) ลมชงคพิษ(ปวดเท้าอย่างเดียว)

6. อาการของลมที่เกี่ยวกับแขนและมือ

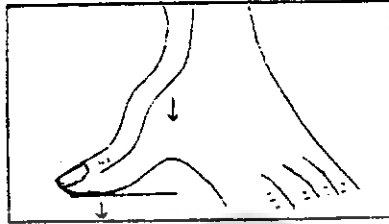
- ลมหัตถพาด (มีอาการอ่อนแรง) ลมหัตถพิษ
- ลมขัดข้อศอก ลมข้อมือเคล็ด

การกดนวด

การกดนวดเพื่อบำบัดอาการในการนวดไทยนั้น จะกดนวดบนตำแหน่งแนวเส้นที่มีความสัมพันธ์กับอาการ กดที่ตำแหน่งหนึ่งในแนวเส้นเดียวกันสามารถบำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับแนวเส้นนี้ได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องกดที่จุดกดเจ็บนั้น มักจะไม่กดนวดในตำแหน่งที่กำลังมีอาการเจ็บอยู่

หลักการใช้นิ้วมือและการกดนิ้ว

นิ้วหัวแม่มือ เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการนวดไทย สามารถกดไปตามจุด และเส้นต่าง ๆ การกดนิ้วไปต้องใช้ท้องนิ้วช่วงของกระดูกปลายสุด กับข้อปลายสุด



ไม่ควรวางนิ้วมือตั้งเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการล้าได้ง่าย ไม่ควรใช้ปลายนิ้วกดเพราะจะเจ็บ การส่งแรงควรจะถ่ายน้ำหนักจากลำตัวผ่านแขน ลงไปยังปลายนิ้วมือ การกด สามารถเพิ่มแรงได้โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างซ้อนกัน ช่วยเพิ่มแรงกดมากขึ้น มีประโยชน์มากสำหรับผู้ถูกนวดที่มีชั้นไขมันหนา หรืออ้วน จะกดไปบนกล้ามเนื้อหรือรองกล้ามเนื้อหรือพังผืดเพื่อให้เกิดกระแสการไหลเวียนของลมในเส้นประธานสิบ หรือในเส้นที่สัมพันธ์กับอาการแล้วให้มีแนวเส้นไปบริเวณที่มีอาการ

น้ำหนักของการกด มี 3 ระยะ คือ

1. ระยะแตะผิว ยังไม่ต้องออกแรง
2. ระยะกดน้ำหนัก ค่อย ๆ ออกแรงกดทีละน้อยจนกดหนักที่สุด ความรู้สึกขึ้นอยู่กับเนื้อเยื่อบริเวณที่กด
3. ระยะปล่อย ค่อย ๆ คลายน้ำหนักที่กดออกช้า ๆ

นอกจากการกดแล้วปล่อยแล้วยังสามารถใช้วิธีการกดนวดลักษณะคล้ายคลึงบนบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยได้ มักใช้กับอาการลมอัมพาต เช่น แขนอ่อนแรง จะทำการนวดบริเวณไหล่ต่อเนืองไปที่บ่าและต้นคอ จะใช้น้ำหนักมากน้อยยังขึ้นอยู่กับความหนาของเนื้อเยื่อ อายุ เพศ และอาการที่แสดงออก เมื่อเทียบน้ำหนักการกดบริเวณท้องกับเครื่องซึ่งจะประมาณ 10-15 กิโลกรัม บริเวณศีรษะประมาณ 1-3 กิโลกรัม ส่วนน้ำหนักที่กดทั่วร่างกายประมาณ 5-10 กิโลกรัม

ระยะห่างระหว่างจุดกดแต่ละจุดและความลึก

แต่ละครั้งประมาณ ครึ่งนิ้วถึง 1 นิ้ว (นิ้วในที่นี้หมายถึงระหว่างข้อนิ้วชี้ของผู้ถูกกดนิ้ว)
ความลึกขึ้นอยู่กับความหนาของเนื้อเยื่อ เส้นประธานลิบจะมีความลึกที่ตื้นตันประมาณ 2 นิ้ว การกดมักจะกดทะเยงขึ้นหรือลงไม่กดตั้งฉาก

ระยะเวลาในการกด

ค่อยๆ ออกแรงกดจนเริ่มรู้สึกของอาการแล่นและกดนิ่งไว้ ประมาณ 10 วินาที บางครั้งเริ่มนับตั้งแต่เริ่มกดจนคลายออกหมดประมาณ 20 วินาที เวลาอาจแปรตาม บริเวณที่ต้องการรักษา ระยะเวลาของการมีอาการ และสภาวะการเกร็งของกล้ามเนื้อ หรือการหนาตัวของเนื้อเยื่อนั้น (แพทย์โบราณใช้นับระยะเวลาในการกดนิ้วเป็นจำนวนคาบโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก 1 ครั้งเป็น 1 คาบ ซึ่งประมาณ 5 วินาที) การกดสามารถใช้ได้ทั้ง นิ้วหัวแม่มือ ฝ่ามือ ข้อศอก เข่า หรือเท้า แต่นิ้วมือสามารถกำหนดแรงได้แม่นยำกว่าและทำให้เกิดความรู้สึกนุ่มนวลกว่า ในระหว่างการกดนิ้วให้ถามความรู้สึกของกระแสการแล่นด้วย เพื่อให้ทราบถึงตำแหน่งที่ถูกตองหรือน้ำหนักที่พอดี

ท่านวด

ผู้ถูกนวดอยู่ในท่าที่สบายผ่อนคลาย ส่วนมากอยู่ในท่านอนหงาย โดยเฉพาะถ้าต้องการกดบริเวณท้องควรจะให้ผู้ถูกนวดนอนหงายชันเข้าทั้งสองข้างเพื่อไม่ให้มีแรงต้านจากท้องมาก ควรอยู่ระดับเสมอของพื้นดิน เพื่อสามารถบำบัดอาการได้โดยใช้น้ำหนักจากลำตัวได้สะดวก

ผู้นวดอยู่ข้างตัวผู้ถูกกดนวด

ข้อควรระวังในการนวด

1. ผู้นวดควรมีความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของคนปกติ และความรู้ทางพยาธิสภาพของโรค
2. ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่หิวจัด หรือเพิ่งกินข้าวอิ่ม ๆ ควรรอประมาณ 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายพร้อม ถ้าหิวอาจดื่มนมสด เพื่อเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้
3. ถ้าผู้ป่วยเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก ซีฟจรเต้นเร็ว ควรให้ผู้ป่วยพักสักครู่
4. ไม่ควรนวดบริเวณที่มีการแตกหักของกระดูกหรือข้อ

5. ไม่ควรนวดผู้ที่ เป็นโรคติดต่อร้ายแรง หรือโรคอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย หรือผู้ นวดเอง เช่น โรควัณโรค ไข้ดิงอักเสบ มะเร็ง โรคติดต่อทางผิวหนัง เป็นต้น
6. ไม่ควรนวดบริเวณแผลสด
7. ไม่ควรนวดบริเวณท้องน้อยในผู้ป่วยที่กำลังมีประจำเดือน
8. ไม่ควรนวดผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดบางวิธีมาใหม่ ๆ เช่น การฉายรังสี
9. ไม่ควรนวดผู้ที่มีไข้สูง

การเตรียมการนวด

1. เตรียมบริเวณที่จะใช้ในการนวดให้พร้อม สะอาด อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน หรือเย็นจนเกินไป
 - เตรียมที่นอนที่ไม่แข็งหรืออ่อนเกินไป
 - ผ้าปูที่นอนควรสะอาด
 - หมอนรองศีรษะขนาดพอประมาณ ไม่แข็งเกินไป
 - เตรียมลูกประคบสมุนไพร (บางกรณีที่ต้องการใช้)
2. ผู้นวดควรชำระล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้นพอควร เพื่อไม่ให้กดหรือขีดข่วนที่ผิวหนังอด แหวน นาฬิกา สร้อยข้อมือออก
3. ผู้นวดควรให้ความเป็นกันเองกับผู้ป่วย เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้ป่วย
4. ขณะทำการนวด ควรสังเกตสีหน้า อาการ รวมถึงเนื้อเยื่อของผู้ถูกนวด
5. ต้องให้ผู้ป่วยอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย
6. ไม่ควรเดินข้ามผู้ถูกนวด เมื่อผู้นวดต้องการเปลี่ยนข้างนวด

ตารางแสดงท่ากหนดและแนวเล่นของเส้นประธานสิบและเส้นสำคัญ

ผู้ถูกกวด	ผู้กหนด	ผู้ประเมิน
<p><u>1. เส้นอิทา</u></p> <p>1.1 นอนหงายชันเข้า 2 ข้างให้กล้ามเนื้อท้องผ่อนคลาย</p>	<p>1.1 นั่งข้างซ้ายผู้ถูกกวด กดด้านซ้ายของสะดือห่างประมาณ 1 นิ้วมือ กดไปทางทิศทางของขา ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนัก จนผู้ถูกกวดมีความรู้สึกเล่น หรือทนความเจ็บปวดไม่ได้ กดนิ่งไว้ 10 วินาที ถามความรู้สึกผู้ถูกกวดอีกครั้งว่ารู้สึกหรือไม่</p>	<p>1.1 ความรู้สึกที่เล่นควรวิ่งไปทางด้านในของต้นขา ถ้าไม่วิ่งไปตามทิศทางนี้ ให้เปลี่ยนมุมการกดให้ทะแยงมากขึ้น เปลี่ยนตำแหน่งกดลงมาอีกประมาณ 1 นิ้ว ถ้ายังไม่รู้สึก ถือว่าปกติ</p>
<p>1.2 -1.3 นอนหงาย หมุนขาออก งอเข่าเล็กน้อย หรือเอาหมอนรองใต้เข่า</p>	<p>1.2 กดที่ด้านในต้นขา เหนือกระดูกสะบ้าประมาณ 2 นิ้วมือให้ทะแยงนิ้วมือไปทิศทางลงข้อเข่า และกดตาม 1.1</p> <p>1.3 ตำแหน่งกดเหนือกระดูกสะบ้ามาทางด้านนอกประมาณ 2 นิ้วมือทะแยงนิ้วไปทางข้อเข่า ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p>	<p>1.2 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นเข้าไปภายในข้อเข่า ถ้าไม่รู้สึกเล่น ให้ปรับมุมการกด หรือตำแหน่งขึ้นลง จนกว่าจะรู้สึก</p> <p>1.3 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นเข้าภายในข้อเข่า ถ้าไม่รู้สึกปรับมุมการกด หรือเปลี่ยนตำแหน่งจนกว่าจะรู้สึก</p>
<p>1.4 นอนหงายชันเข่าบนพื้นราบ บอกความรู้สึกเมื่อถูกกด</p>	<p>1.4 นั่งข้างซ้ายของผู้ถูกกวด กดตำแหน่งเดียวกับ 1.3 ทะแยงนิ้วไปสูทิศทางขึ้นทางตะโพก ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p>	<p>1.4 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นไปข้างในต้นขาเข้าสู่แก้มก้นที่ตะโพก</p>

ผู้ถูกกตนวน	ผู้กตนวน	ผู้ประเมิน
<p>1.5-1.6 นอนคว่ำหนุนหมอนเอนคอไปด้านใดด้านหนึ่ง</p> <p>1.7-1.9 นั่งขัดสมาธิเขนวางอยู่บนตัก</p>	<p>1.5 กดขีดกระดูกสันเอวระหว่างชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ซิดส่วนยื่นแหลมในทิศทางลงสู่ตะโพก ถามความรู้สึกของผู้ถูกกตนวน</p> <p>1.6 กดตำแหน่งเดียวกับ 1.5 ในทิศทางขึ้นสู่ศีรษะ ถามความรู้สึกผู้ถูกกตนวน</p> <p>1.7 นั่งข้างหลังผู้ถูกกตนวน กดข้างกระดูกคอระหว่าง C6 และ C7 กดในทิศทางทะแยงขึ้นไปทางศีรษะ ถามความรู้สึกผู้ถูกกตนวน</p>	<p>1.5 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นเข้าสู่ตะโพกหรือเข้าสู่ข้อเข้าถ้ามีอาการปวดเข้า</p> <p>1.6 ความรู้สึกที่เล่นขึ้นตามแนวกระดูกสันหลัง</p> <p>1.7 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นขึ้นหลังศีรษะ</p>
<p>2. <u>เส้นปิงคลา</u> อยู่ในท่าเช่นเดียวกับ 1.1-1.9</p>	<p>ตำแหน่งจะอยู่ที่เดียวกับ 1.1-1.9 แต่อยู่ทางด้านขวาของลำตัว หลังจากกดนิ่งค้างไว้ 5 วินาที ถามความรู้สึกของผู้ถูกกตนวน</p>	<p>ความรู้สึกในการเล่น เช่นเดียวกับ 1.1-1.9 แต่จะอยู่ทางด้านขวาของลำตัว ทางด้านซ้ายจะรู้สึกมากกว่าทางด้านขวา เนื่องจากลมที่เล่นในเส้นแตกต่างกันระหว่างด้านซ้ายและขวา</p>
<p>3. <u>เส้นสุมนา</u> นอนหงายชันเข้า</p>	<p>3.1 ผู้กตนวนอยู่ทางข้างใดข้างหนึ่งแล้วแต่ถนัด ตำแหน่งกดอยู่เหนือสะดือ 3 นิ้ว ในแนวตรง กดในทิศทางทะแยงขึ้น กดค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยผ่อนน้ำหนักจากหนักไปสู่เบา ถามความรู้สึกผู้ถูกกตนวน</p> <p>3.2 กดตรงที่ข้อต่อระหว่าง manubrium และ sternum กดนิ่งค้างไว้ 5 วินาที ถามความรู้สึกผู้ถูกกตนวน</p>	<p>3.1 ความรู้สึกในการเล่น จะเล่นขึ้นไปในทรวงอก</p> <p>3.2 ความรู้สึกในการเล่นจะเล่นเข้าไปในลำคอ</p>

ผู้ถูกกหนด	ผู้กหนด	ผู้ประเมิน
<p><u>4. เส้นกลางรัก</u></p> <p>4.1 นอนหงายชันเข่า</p> <p>4.2-4.6 นั่งขัดสมาธิ</p>	<p>4.1 นิ่งคุกเข่าข้างผู้ถูกกหนดด้านใดด้านหนึ่ง กดเหนือสะดือ 2 นิ้ว ในทิศทางทะแยงนิ้วไปสู่อข้อไหล่ซ้ายหรือขวาทางด้านหน้า ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p> <p>4.2 นิ่งทางด้านหน้าของผู้ถูกกหนด กดที่ตำแหน่งที่อยู่ระหว่างเส้นกึ่งกลางไหปลาร้า (mid clavicle line) กับเส้นหน้ารักแร้ (Axillary line) ห่างจากกระดูกไหปลาร้าลงมา 3 นิ้ว กดในทิศทางทะแยงขึ้นไปหัวไหล่ ค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p> <p>4.3 นิ่งทางด้านข้างของผู้ถูกกหนด จับข้อศอกผู้ถูกกหนดองประมาณ 90 องศา ตำแหน่งที่กด เหนือ Epicondyle ห่างจากข้อศอกประมาณ 2 นิ้ว กดในทิศทางทะแยงขึ้นไปหัวไหล่ ค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p> <p>4.4 จับผู้ถูกกหนด ตำแหน่งเดียวกับ 4.3 ตำแหน่งที่กดเหนือข้อมือ 2-3 นิ้วมือ ที่ Interosseous membrane กดค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p>	<p>4.1 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นไปตามชายโครง</p> <p>4.2 ความรู้สึกในการเล่น ถ้ากดในทิศทางทะแยงขึ้นไปหัวไหล่ จะรู้สึกแล่นไปที่หัวไหล่ ถ้ากดตรงนึ่งไปทางด้านหลังจะแล่นไปที่สะบัก</p> <p>4.3 ความรู้สึกในการเล่น ถ้ากดทะแยงขึ้นไปหัวไหล่ จะแล่นไปที่หัวไหล่ ถ้ากดในทิศทางทะแยงลงไปข้อมือจะแล่นไปที่ข้อมือ</p> <p>4.4 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นไปทางหลังมือและแผ่กระจายไปตามร่องนิ้วมือทั้ง 4</p>

ผู้ถูกกหนด	ผู้กหนด	ผู้ประเมิน
	<p>4.5 นั่งทางด้านหลังของผู้ถูกกหนด ตำแหน่งที่กคอยู่ที่มีมุมบนของสะบัก (superior angle of scapular) กคในทิศทางทะแยงขึ้นไปทางด้านบน ค้างไว้ 5 วินาที</p> <p>4.6 นั่งทางด้านหลังของผู้ถูกกหนด กคที่ตำแหน่งรอยนูนด้านข้างเหนือส่วนยื่นขวางของ C1 ตามความรู้สึกของผู้ถูกกหนด</p>	<p>4.5 ความรู้สึกในการเล่น ถ้ากคในทิศทางทะแยงขึ้นทางด้านบน ความรู้สึกจะแล่นมาที่เกลียวคอ ถ้ากคในทิศทางทะแยงลง จะมีความรู้สึกแล่นมาที่สะบัก ถ้ากคในทิศทางทะแยงมาที่หัวไหล่ จะมีความรู้สึกแล่นมาที่หัวไหล่</p> <p>4.6 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นไปที่หลังศีรษะ และวกมาที่หน้าหูของด้านที่กค</p>
4.7 นอนหงาย	4.7 นั่งทางด้านข้างของผู้ถูกกหนด กคเช่นเดียวกับ 4.1 แต่ให้กคในทิศทางทะแยงลงมาที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง ตามความรู้สึกของผู้ถูกกหนด	4.7 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นมาทางต้นขาด้านใน
4.8 นอนหงาย พับข้อเข้าประมาณ 90 องศา	4.8 นั่งทางด้านข้างของผู้ถูกกหนด ตำแหน่งที่กคอยู่กึ่งกลางระหว่างข้อเข้าและข้อเท้า ห่างจากสันหน้าแข้งมาทางด้านในประมาณ 2 นิ้วมือ กคนิ่งค้างไว้ 5 วินาที กคในทิศทางเข้าไปด้านในกล้ามเนื้อ	4.8 ความรู้สึกที่แล่นจะแล่นลงมาถึงข้อเท้า
4.9 นอนหงาย เขยียดเข้า	4.9 นั่งทางด้านข้างผู้ถูกกหนด จับข้อเท้าผู้ถูกกหนดกระดกขึ้น ตำแหน่งที่กคเหนือข้อเท้าด้านหน้าเอียงไปทางด้านนอก รอค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ป่วย	4.9 ให้หลีกเลี่ยงการกคบนเส้นเอ็นให้กคตรงร่องระหว่างกระดูก ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นไปตามร่องนิ้วเท้าทั้ง 4

ผู้ถูกกวด	ผู้กวด	ผู้ประเมิน
<p><u>5.เส้นหลังรัก</u></p> <p>5.1 นอนหงาย ชันเข้า</p> <p>5.2 -5.4 นอนหงาย งอเข้าเล็กน้อย</p> <p>5.5 นอนหงาย</p>	<p>5.1 นั่งทางด้านซ้ายของผู้ถูกกวด กอดห่างจากสะดือ 2 นิ้ว ในทิศทางลงขา ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p> <p>5.2 นั่งเช่นเดียวกับ 5.1 กอดห่างจากในแนวของ Medial condyle ลงมา 3 นิ้ว ชิดหน้าแข้งด้านใน กอดตรงค้างไว้ 5 วินาที ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p> <p>5.3 นั่งเช่นเดียวกับ 5.1 กอดเหนือตาตุ่มด้านใน 3 นิ้ว ชิดสันหน้าแข้ง กอดตรงนิ่งค้างไว้ 5 วินาที ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p> <p>5.4 นั่งเช่นเดียวกับ 5.1 กอดห่างจากในแนวของ lateral condyle ลงมา 3 นิ้ว ชิดหน้าแข้งด้านนอก กอดลึกตรง ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p> <p>5.5 นั่งเช่นเดียวกับ 5.1 กอดห่างจากด้านหน้าตะโพกประมาณ 1 ฝ่ามือ กอดทิศทางทะแยงขึ้นมาที่ข้อตะโพก กอดค้างไว้ 5 วินาที ถามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p>	<p>5.1 ความรู้สึกในการเล่นจะแล่นลงต้นขาด้านใน</p> <p>5.2 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นลงไปได้ตาม</p> <p>5.3 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นลงไปที่ริมสันเท้า</p> <p>5.4 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นลงไปที่ข้อเท้าด้านนอก ถ้าหากกอดทะแยงขึ้น จะแล่นไปทางข้อเขาด้านนอก</p> <p>5.5 ความรู้สึกในการเล่น จะแล่นลงไปที่ด้านหน้าข้อตะโพก ถ้ากอดไปทิศทางทะแยงลง จะแล่นไปที่ข้อเขาด้านนอก</p>
<p><u>6.เส้นทวาร</u></p> <p>เหมือนกับ 5.1-5.5</p>	<p>เหมือนกับ 5.1-5.5 แต่เส้นทวารจะอยู่ทางด้านขวา</p>	<p>เหมือนกับ 5.1-5.5</p>

ผู้ถูกกหนด	ผู้กหนด	ผู้ประเมิน
<p>7. <u>เส้นจันทพญาลัง</u></p> <p>7.1 นอนหงายชันเข้า</p>	<p>7.1 นิ่งข้างผู้ถูกกหนดทางด้านซ้าย กดห่างจากสะดือประมาณ 3 นิ้ว กดไปทิศทางทะแยงขึ้นไปทางคอ กดค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p>	<p>7.1 ความรู้สึกที่แล่นจะแล่นขึ้นราวนม ข้างซ้ายไปคอ ความชัดเจนอยู่ที่ราวนม</p>
<p>8. <u>เส้นรู่ข้า</u></p> <p>8.1 เช่นเดียวกับข้อ 7.1</p>	<p>8.1 เหมือนกับข้อ 7.1 แต่เส้นรู่ข้าจะอยู่ทางด้านขวา</p>	<p>8.1 เช่นเดียวกับข้อ 7.1 แต่จะรู้สึกแล่นไปทางด้านขวา</p>
<p>9. <u>เส้นนันทกระหวัด</u></p> <p>9.1 นอนหงายชันเข้า</p> <p>9.2 นอนคว่ำ</p>	<p>9.1 นิ่งทางด้านข้างของผู้ถูกกหนด ด้านใดด้านหนึ่ง กดห่างจากสะดือต่ำลงมา 1 นิ้ว ให้กดยออกมาทางซ้ายเล็กน้อย กดในทิศทางทะแยงลงหัวเห่น กดค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p> <p>9.2 นิ่งเช่นเดียวกับ 9.1 กดรองกระดูกก้นกบ กดค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p>	<p>9.1 ความรู้สึกที่แล่น จะแล่นเข้าไปในทวารหนัก</p> <p>9.2 ความรู้สึกที่แล่น จะแล่นกลับไปสู่ปลายทวารหนัก</p>
<p>10. <u>เส้นลิขิตี</u></p> <p>10.1 นอนหงายชันเข้า</p>	<p>10.1 นิ่งทางด้านข้างของผู้ถูกกหนด ด้านใดด้านหนึ่ง กดห่างจากสะดือต่ำลงมาประมาณ 2 นิ้ว กดในทิศทางลึกเข้าด้านใน กดค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกหนด</p>	<p>10.1 ความรู้สึกที่แล่น จะแล่นไปสู่หัวเห่น</p>

ผู้ถูกกวด	ผู้กวด	ผู้ประเมิน
<p>11. <u>เส้นสันทมาต</u></p> <p>11.1 นอนหงายชันเข้า</p> <p>11.2 นอนคว่ำ</p>	<p>11.1 นั้งทางด้านข้างของผู้ถูกกวด ด้านใดด้านหนึ่ง กดบริเวณท้องใกล้ สะเอวในแนวเส้นกึ่งกลางกระดูกไห ปลาร้า กดนิ่งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p> <p>11.2 นั้งเช่นเดียวกับ 11.1 กด ตำแหน่งห่างจากอูทหาประมาณ 1 นิ้ว กดในทิศทางทะแยงขึ้น กดค้าง ไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูกกวด</p>	<p>11.1 ความรู้สึกที่เล่น จะเล่นลงไปที่ ขา และจะเล่นไปที่หลังชัดเจน เมื่อมี อาการ</p> <p>11.2 ความรู้สึกที่เล่นจะเล่นเข้าไปที่ สะบัก</p>
<p>12. <u>เส้นปัดตมาต</u></p> <p>12.1 นอนหงาย</p> <p>12.2 นอนคว่ำ</p>	<p>12.1 นั้งด้านข้างของผู้ถูกกวดด้าน ใดด้านหนึ่ง กดตำแหน่งห่างจาก เส้นสันทมาตประมาณ 1 นิ้ว กด ค้างไว้ 5 วินาที ตามความรู้สึกผู้ถูก กวด</p> <p>12.2 นั้งเหมือนกับ 12.1 กด ตำแหน่งห่างจากเส้นสันทมาต 1 นิ้ว กดในทิศทางทะแยงขึ้นเข้า สะบัก กดค้างไว้ 5 วินาที ตาม ความรู้สึกผู้ถูกกวด</p>	<p>12.1 ความรู้สึกที่เล่นจะเล่นเข้าไปที่ สะบัก</p> <p>12.2 ความรู้สึกที่เล่นจะเล่นเข้า สะบัก</p>

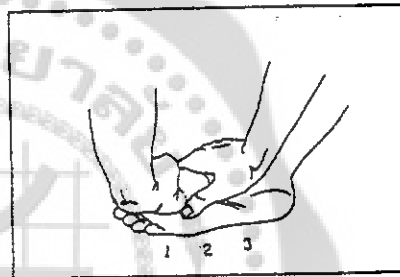
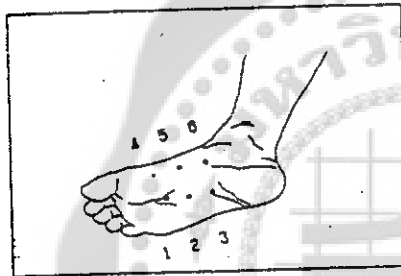
ผู้ถูกกหนด	ผู้กหนด	ผู้ประเมิน
13. <u>เส้นวัดตม</u> 13.1 นอนหงาย เขยียด เข้า	13.1 นิ่งด้านข้างของผู้ถูกกหนดด้าน ใดด้านหนึ่ง กดตำแหน่งห่างจากข้อ ตะโพกประมาณ 5 นิ้วทาบ ด้าน หน้าค้อมมาทางด้านใน กดในทิศ ทางทะแยง ค้างไว้ 5 วินาที ถาม ความรู้สึกผู้ถูกกหนด	13.1 ความรู้สึกแล่นจะแล่นเข้าสู่ ตะโพกด้านหน้า

การนวดไทยมีการสอนถ่ายทอดกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ซึ่งพบว่าจะมีการกระทำการนวดตามแนวเส้นประธานสิบและเส้นที่สำคัญแต่ละเส้นเป็นเส้นๆไป ก็มีการนวดทั่วร่างกายโดยเปลี่ยนท่าของผู้ถูกนวดไปในท่าต่างๆ กระทำการนวดตั้งแต่ส่วนเท้าแล้วนวดไปที่ส่วนอื่นของร่างกายจนทั่วร่างกาย ลักษณะการนวดนี้จะนวดส่วนต่างๆของร่างกายให้ผู้ถูกนวดรู้สึกว่าได้รับการนวดอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กันทั่วทุกส่วน แต่เมื่อสังเกตอย่างถี่ถ้วนแล้วจะพบว่า การนวดทั่วร่างกายนั้นมีการกหนดตามจุดต่างๆ บนแนวเส้นประธานสิบและเส้นที่สำคัญเช่นกัน และยังมีการกดคลึงตามกล้ามเนื้อด้วย

การนวดหัวร่างกายแบบการนวดไทย

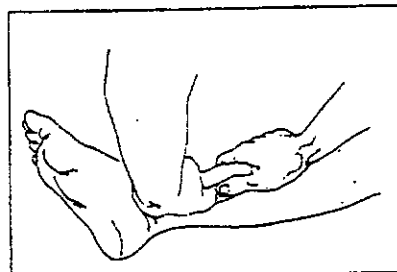
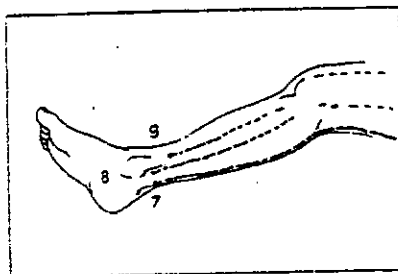
นวดขาในท่านนอนหงาย

- ท่าที่ 1** ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาช้ายกางออก และงอเข่า ขาขวาเหยียดตรง
ผู้นวด คุกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียด
เริ่มกดที่ฝ่าเท้าซ้าย ไล่จากปลายเท้าไปส้นเท้าแล้วไล่ลงฝ่าเท้าอีก ขึ้นและลง
2 ครั้ง ให้ทั่วฝ่าเท้าตามแนวที่ฝ่าเท้า (รูปที่ 9)



(รูปที่ 9)

- ท่าที่ 2** ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1
ต่อจากท่าที่ 1 กดตรงเอ็นหลังส้นเท้า (Tendo Achillis) กดทีละจุด ห่างกัน
ประมาณ ครึ่งถึงหนึ่งนิ้ว กดไล่ขึ้นตามเส้นจนถึงขาหนีบ เมื่อถึงระดับเข่าจะอยู่ประมาณกึ่งกลาง
เข่าด้านหลัง ที่ระดับต้นขาจะอยู่ด้านในของต้นขา บริเวณกล้ามเนื้อในการหนีบขา และงอเข่า
(adductor and Hamstrings (medial head)) เมื่อถึงขาหนีบแล้ว ให้กดตามแนวเดิมจนมาถึงเอ็นหลัง
ส้นเท้าใหม่ (รูปที่ 10)



(รูปที่ 10)

ท่าที่ 3 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ต่อจากท่าที่ 2 เริ่มกดตรงตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างเอ็นหลังสันเท้ากับตาตุ่มด้านในข้างซ้าย แล้วไล่ขึ้นตามเส้นจนถึงขาหนีบ เมื่อถึงระดับน่องจะอยู่บริเวณกล้ามเนื้อน่อง ที่ระดับต้นขาจะอยู่แนวกึ่งกลางต้นขาบริเวณกล้ามเนื้อหนีบขา (Adductor) เมื่อถึงขาหนีบแล้วให้กดตามแนวเดิมกลับมาจนถึงจุดเริ่มต้นของท่านี้ (เส้นที่ 8 รูปที่ 10)

ท่าที่ 4 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

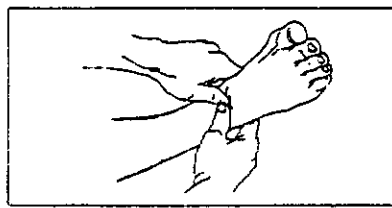
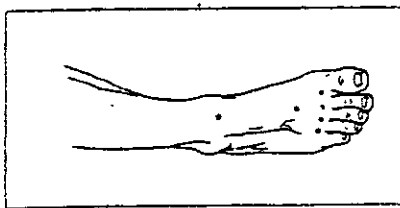
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ต่อจากท่าที่ 2 เริ่มกดตรงตำแหน่งตาตุ่มด้านใน เอียงตาตุ่มเข้ามาด้านหลังเล็กน้อย แล้วกดไล่ขึ้นไปจนถึงเข่าตามแนวระหว่างกระดูกหน้าแข้งและกล้ามเนื้อน่อง พอถึงเข่าแล้วข้าม ขึ้นไปเหนือเข่า แล้วให้กดตามแนวกระดูกต้นขา (Femur) จนถึงขาหนีบ แล้วไล่ลงไปยังจุดเริ่มต้นใหม่ การกดให้กดตามแนวกระดูกนี้ ไม่ใช่กดที่กระดูก แต่จะเป็นกล้ามเนื้อที่ติดกับกระดูก (เส้นที่ 9 รูปที่ 10)

ท่าที่ 5 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดที่หน้าข้อเท้าข้างขวา แล้วไล่ลงไปตามหลังเท้าจนถึงนิ้วเท้า แล้วกลับมาที่หน้าข้อเท้าใหม่ ทำเช่นนี้จนทั่วหลังเท้า (Dorsum of foot) (รูปที่ 11)

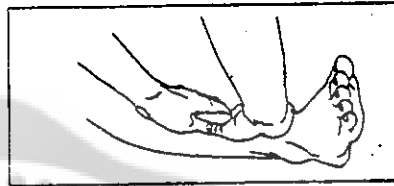
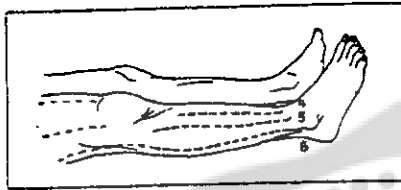


(รูปที่ 11)

ท่าที่ 6 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดที่หน้าข้อเท้าตรงถึงกลางระหว่างตาตุ่มในและนอกของเท้าขวา กดไล่ขึ้นตามแนวกระดูกหน้าแข้งด้านนอก พอถึงเข่า ให้กดไล่ตามแนวกระดูกต้นขา ค่อนข้างจะอยู่ตรงแนวถึงกลางต้นขาพอดี จนถึงขาหนีบแล้วไถ่ลงไปจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 4 รูปที่ 12)



(รูปที่ 12)

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดตรงตำแหน่งถึงกลางระหว่างจุดเริ่มในท่าที่ 6 กับตาตุ่มด้านนอกของขาขวาแล้วกดไล่ขึ้นตามร่องกล้ามเนื้อที่อยู่ถัดจากแนวกดในท่าที่ 6 มาทางด้านข้าง กดไล่ขึ้นจนถึงข้อเข่าและข้อสะโพก แล้วไถ่ลงมาจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 5 รูปที่ 12)

ท่าที่ 8 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดตรงตำแหน่งที่ตรงกับตาตุ่มด้านนอกของขาขวา แต่เอียงไปด้านหลังและบนเล็กน้อย กดไล่ขึ้นตามกล้ามเนื้อน่องด้านข้าง จนถึงเข่า และกดไล่ขึ้นตามด้านข้างของต้นขา จนถึงข้อสะโพก แล้วไถ่ลงมาจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 6 รูปที่ 12)

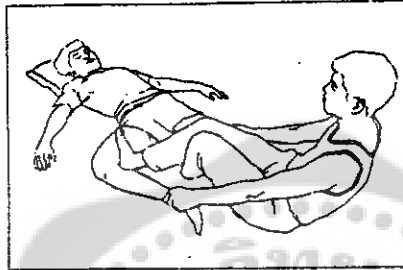
ท่าที่ 9-16 ผู้ถูกนวดอยู่ในท่าเช่นเดียวกับท่า 1-8 แต่สลับข้างกัน

ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 1-8 แต่สลับข้างกัน

ท่าที่ 17 ผู้ถูกนวด นอนหงาย กางขาและงอเข่าซ้าย

ผู้นวด นั่งอยู่ด้านขวา แล้วเหยียดขาที่ถนัดไปยังก้นกลัมนี่อดันขาด้านใน ของขาทั้งอ มือขวาให้จับที่ข้อเท้าซ้ายของผู้ถูกนวด

เริ่มเหยียดขาที่วางอยู่ที่ต้นขาทั้งอให้เข้าผู้นวดเหยียดตรง คลึงไปทางด้านบนเล็กน้อย ทำเช่นนี้ให้ทั่วต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด นวดขึ้นลงสัก 2 ครั้ง (รูปที่ 13)

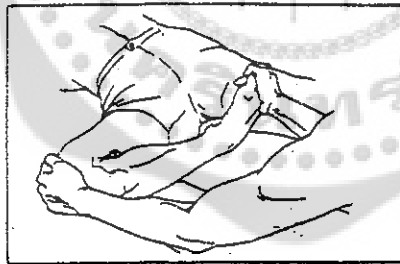


(รูปที่ 13)

ท่าที่ 18 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 17

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 17

โดยทำต่อจากท่าที่ 17 ให้ผู้นวดยังคงวางเท้าไว้ที่ต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด แล้วจับเท้าของผู้ถูกนวดให้งอเข้าพับข้ามขาผู้นวด มือซ้ายจับที่หลังเท้าผู้ถูกนวด แล้วกดลง ให้เข่าซ้ายงอเต็มที่โดยที่มือขวาของผู้นวดจับอยู่ที่เข่าที่ถูกกดนั้น (รูปที่ 14)

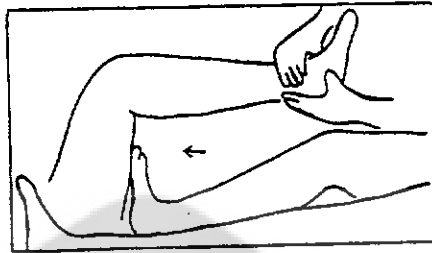


(รูปที่ 14)

ท่าที่ 19 ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกข้างซ้าย 90 องศา

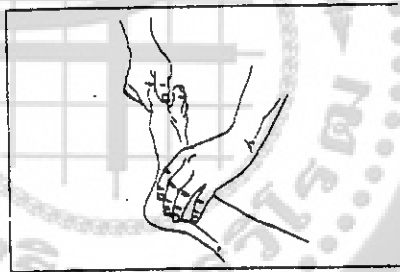
ผู้นวด นั่งหันหน้าตรงเข้าทางด้านขวาเท้า มือขวาจับที่หลังเท้าด้านข้าง มือซ้ายจับอยู่ที่ข้อเท้าด้านล่าง เท้าขวาวางอยู่ที่สะโพก ของผู้ถูกนวด โดยงอเข่าอยู่เล็กน้อย

เริ่มดึงขาผู้ถูกนวดให้เหยียดออกพร้อมกับ เหยียดเข่าของผู้นวดเองให้ตรง ดันไปที่สะโพก ลำตัวของผู้นวดจะเอนไปทางด้านหลัง ทำเช่นนี้ ให้หัวเข่าด้านหลัง ทำขึ้นลงสัก 2 ครั้ง โดยขาผู้นวดจะเลื่อนขึ้นลงตามต้นขาด้านหลังแต่ละครั้ง ที่เปลี่ยนที่วางเท้า ให้ดึงขาผู้ถูกนวดด้วย(รูปที่ 15)



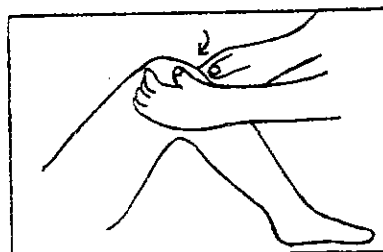
(รูปที่ 15)

ท่าที่ 20 ผู้ถูกนวด งอเข่า งอสะโพก วางเท้าซ้ายอยู่บนเข่าของผู้นวด
ผู้นวด นั่งหันหน้าตรงเข้าทางฝ่าเท้า งอเข่าขวาให้ผู้ถูกนวดวางเท้าได้พอดี
นวดหลังเท้าผู้ถูกนวดให้ทั่ว ประคองอย่าให้ขาของผู้ถูกนวดลื่น แล้วดึงนิ้วเท้าให้
ครบทั้ง 5 นิ้ว (รูปที่ 16)



(รูปที่ 16)

ท่าที่ 21 ผู้ถูกนวด งอเข่างอสะโพก วางเท้าซ้ายราบกับพื้น
ผู้นวด นั่งหันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด โดยวางขาทับหลังเท้าที่ชันอยู่ของผู้ถูกนวด มือ
ซ้ายวางบนเข่าที่งอ
ใช้หัวแม่มือขวา กดกล้ามเนื้อด้านข้างของหน้าแข้ง ตามแนวหน้าแข้ง จากระดับ
เข่าลงไปถึงข้อเท้าแล้วย้อนกลับมาจุดเริ่มกดใหม่ (รูปที่ 17)



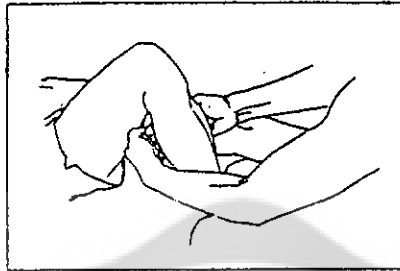
(รูปที่ 17)

ท่าที่ 22

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 21

ผู้นวด นั่งอยู่เช่นเดิม

ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ของทั้ง 2 มือคลึงที่น่องของขาที่ชันไว้ ไหล่จากหลังเข่าจนถึงหลังข้อเท้า แล้วไล่อันมือซ้าย และขวาของผู้นวด ต้องสลับกันขณะที่นวดพร้อมกับเปลี่ยน ตำแหน่งไปเรื่อย ๆ ถึงหน้าขาด้านบน (รูปที่ 18)



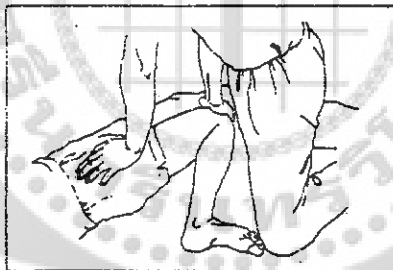
(รูปที่ 18)

ท่าที่ 23

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอเข้า สะโพก แล้วพับเข้าเข้ามาทับบนขาขวา

ผู้นวด นั่งชันเข่าด้านซ้ายของผู้ถูกนวด

มือซ้ายจับที่ข้อเท้าที่พับของผู้ถูกนวด มือขวาจะกดตามขาข้างนั้นไล่กดตั้งแต่สะโพกลงมาถึงเท้า แล้วกดขึ้น การกดนี้ใช้ทั้งฝ่ามือกด (รูปที่ 19)



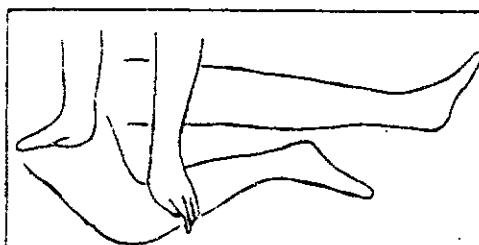
(รูปที่ 19)

ท่าที่ 24

ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข้า งอสะโพกซ้าย เช่นเดิมแต่กางขาออกให้เข่าติดพื้น เขายังงออยู่

ผู้นวด เช่นเดียวกับ ท่าที่ 23

โดยมือขวาจับอยู่ที่เข่าซ้ายของผู้ถูกนวด แล้วใช้ฝ่ามือซ้ายกดตามขาที่พับนั้น ไล่ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงข้อเข่า แล้วเปลี่ยนมากดด้วยมือขวาจากข้อเข่าจน ถึงข้อสะโพกแล้วกดย้อนกลับมา (รูปที่ 20)

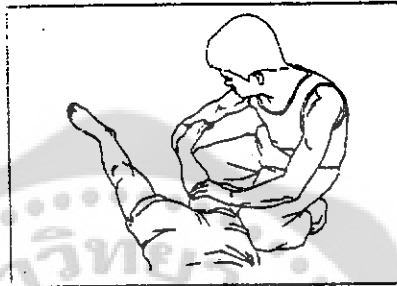


(รูปที่ 20)

ท่าที่ 25 ผู้ถูกนวด เขยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด อยู่ในท่าคุกเข่าด้านข้างผู้ถูกนวด เช่นเดิม แต่ฝ่ามือขวาจะรองอยู่ที่สันเท้าขวา ฝ่ามือซ้ายยกกดอยู่ที่ต้นขาเหนือหัวเข่า

เริ่มโน้มตัวมาด้านศีรษะผู้ถูกนวด ขณะที่แขนขวาเหยียดตรง ดันฝ่าเท้าขวาผู้ถูกนวดไปด้านศีรษะพร้อมกันนี้ที่มือซ้ายของผู้นวดให้กดลงที่ต้นขาด้วย ค้างไว้เล็กน้อย ทำเช่นนี้ 3 ครั้งโดยเลื่อนตำแหน่งกดของมือซ้ายขึ้นเล็กน้อยในแต่ละครั้ง (รูปที่ 21)

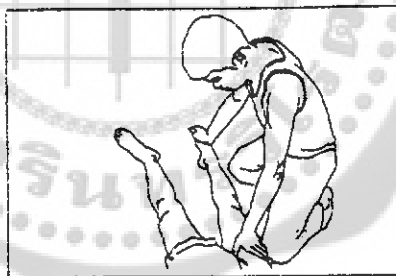


(รูปที่ 21)

ท่าที่ 26 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 25

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 25

ฝ่ามือขวาวางอยู่ที่หลังเท้าขวาของผู้ถูกนวด แล้วกดเท้าลง พร้อมกับผู้นวดออกแรงกดที่มือซ้ายซึ่งวางอยู่ที่เหนือหัวเข่าพร้อมกัน (รูปที่ 22)



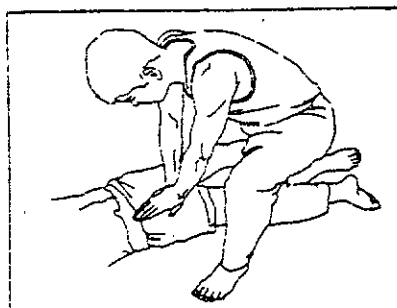
(รูปที่ 22)

ท่าที่ 27-36 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 17-26 แต่เปลี่ยน เป็นนวดขาขวา

ท่าที่ 37 ผู้ถูกนวด นอนหงาย เขยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านซ้ายผู้ถูกนวด

จับชีพจรที่ต้นขาซ้ายบริเวณขาหนีบ แล้วใช้มือซ้ายวางตรงตำแหน่งนั้นมือขวาวางทับมือซ้าย ออกแรงกดลงไปที่ทั้ง 2 มือ ค้างไว้สักครู่ นับในใจประมาณ 1-40 แล้วปล่อย (รูปที่ 23)

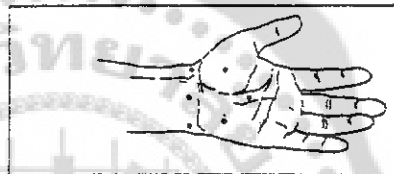
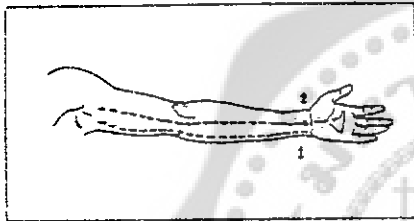


(รูปที่ 23)

ท่าที่ 38 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 37 แต่เป็นชาชาว

นวตแขนในท่านอนหงาย

ท่าที่ 39 ผู้ถูกนวต นอนหงาย กางแขนซ้ายออกด้านข้าง หายมือ
ผู้นวต นั่งคุกเข่าด้านซ้าย มือซ้ายวางอยู่ที่ไหล่ มือขวาจับที่ข้อมือขวา
กดบนไหล่ที่ตรงกับตำแหน่งชีพจรสักครูหนึ่ง นับในใจ 1-40 แล้วปล่อยซ้ำ ๆ (รูป
ที่ 24)



(รูปที่ 24)

ท่าที่ 40 ผู้ถูกนวต เหมือนท่าที่ 39
ผู้นวต นั่งคุกเข่า
เริ่มกดจากจุดใต้รักแร้ ไล่ตามด้านในของแขนลงเป็นแนวไปจนถึงข้อมือด้าน
ใน(เส้นที่ 1 รูปที่ 24)

ท่าที่ 41 ผู้ถูกนวต เหมือนท่าที่ 39
ผู้นวต เหมือนท่าที่ 40
นวตต่อจากท่าที่ 40 โดยนวตต่อจากท่าที่ 39 ให้กดที่ฝ่ามือ โดยเริ่มที่ข้อมือ ไล่ไป
จนถึงนิ้วแล้วกดกลับมาที่เดิม ให้กดให้ทั่วฝ่ามือตามตำแหน่งกล้ามเนื้อ และร่องกระดูกฝ่ามือ จาก
นั้นให้กดไล่ตามแนวเดิมของท่าที่ 39 จนมาถึงจุดเริ่มกดใต้รักแร้ใหม่ (รูปที่ 24)

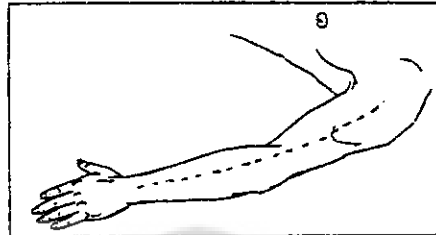
ท่าที่ 42 ผู้ถูกนวต เหมือนท่าที่ 39
ผู้นวต เหมือนท่าที่ 40
เริ่มกดที่ตำแหน่งถัดจากท่าที่ 40 ออกมาด้านข้าง อยู่ประมาณกึ่งกลางหัวไหล่
ของแขน ขณะหายใจพอดิ แล้วไล่กดลงมาตามแนวกล้ามเนื้อเกือบถึงกลางแขน จนมาถึงข้อมือ
ซ้ายแล้วกดย้อนกลับไปจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 2 รูปที่ 24)

ท่าที่ 43

ผู้ถูกนวด หุบแขนซ้ายข้างลำตัว คว่ำมือ

ผู้นวด ทำคุกเข่า

เริ่มกดที่จุดสูงสุดของหัวไหล่ด้านข้าง แล้วกดตามแนวด้านข้างของแขน พอถึงข้อศอกจะอยู่ที่ตำแหน่งปมกระดูกด้านข้าง กดไต่ลงจนถึงข้อมือ (รูปที่ 25)



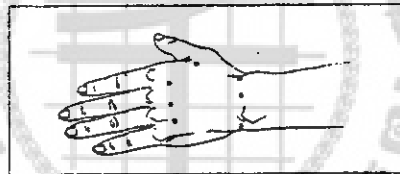
(รูปที่ 25)

ท่าที่ 44

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 43

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 43

กดต่อจากข้อมือลงไปให้ทั่วหลังมือ ตามร่องมือทุกร่อง แล้วกดย้อนกลับแนวเดิมของท่าที่ 43 จนถึงจุดเริ่มกดของท่าที่ 43 (รูปที่ 26)



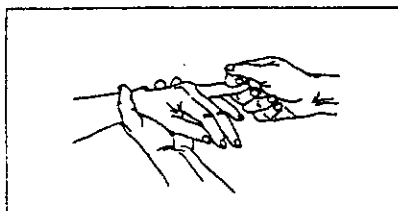
(รูปที่ 26)

ท่าที่ 45

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 43

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 44

ดัดนิ้วมือทุกนิ้วของมือซ้าย การดัดนิ้วให้นิ้วที่จะถูกดัด ของผู้ถูกนวด อยู่ระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง ของผู้นวด ซึ่งข้อมือเล็กน้อย แล้วดัด (รูปที่ 27)



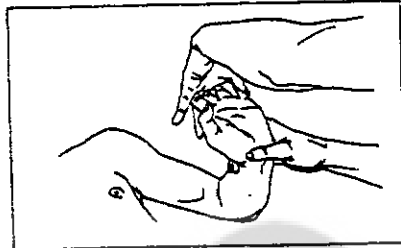
(รูปที่ 27)

ท่าที่ 46

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 43

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 45

สอดนิ้วของผู้นวดมือขวา ทุกนิ้วให้อยู่ตามร่องของนิ้วผู้ถูกนวดมือซ้าย แล้วดัน
นิ้วผู้ถูกนวดให้แอ่น (รูปที่ 28)



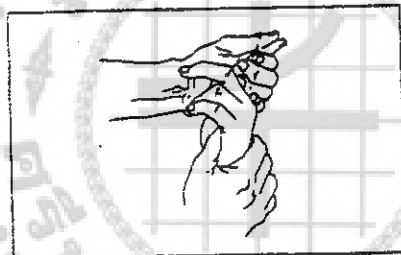
(รูปที่ 28)

ท่าที่ 47

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 43

ผู้นวด ต่อจากท่าที่ 46

ให้ลูบนิ้วทุกนิ้วของผู้ถูกนวด ด้านฝ่ามือ จากต้นนิ้วไปปลายนิ้ว (รูปที่ 29)



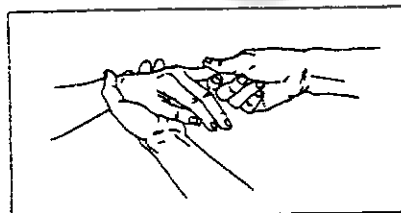
(รูปที่ 29)

ท่าที่ 48

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 43

ผู้นวด ต่อจากท่าที่ 47

ให้ลูบนิ้วทุกนิ้วของผู้ถูกนวด รอบ ๆ นิ้ว จากโคนนิ้วไปปลายนิ้ว (รูปที่ 30)



(รูปที่ 30)

ท่าที่ 49-58

ให้ทำเหมือนท่าที่ 39-48 แต่สลับทำในแขนขวาแทน

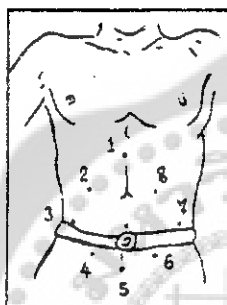
ท่านวดท้อง

ท่าที่ 59

ผู้ถูกนวด นอนหงาย

ผู้นวด นั่งด้านข้าง

ใช้ฝ่ามือซ้อนกัน ใช้ปลายนิ้วกด โดยเริ่มกดไปที่ตำแหน่ง เลข 1 วนตามเข็มนาฬิกาแล้วปล่อย ทำจนทั่วท้อง โดยวนไปทางซ้าย (รูปที่ 31)



(รูปที่ 31)

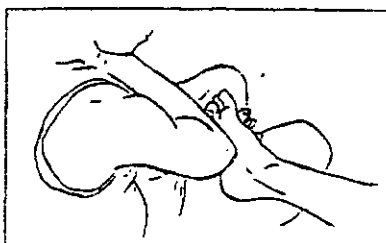
นวดขาในท่านอนตะแคง

ท่าที่ 60

ผู้ถูกนวด นอนตะแคงขวา ขาซ้ายงอเข่า งอสะโพก เข่าจดหมอน หรือพื้นขาขวาเหยียดตรง

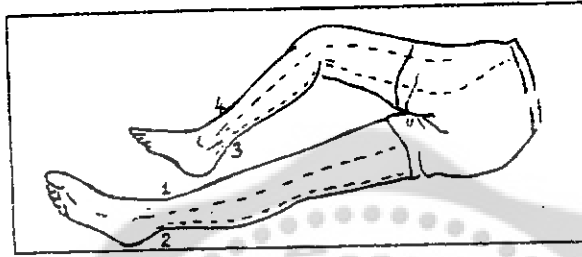
ผู้นวด ให้ขาที่เหยียดของผู้ถูกนวด พาดเท้าลงบนดัก ของผู้นวด

ใช้ข้อศอกซ้ายกดตามฝ่าเท้า ไส้จากสันเท้าไปปลายเท้า ทำย้อนกลับให้ทั่วฝ่าเท้าแล้ววางเท้าลงกับพื้น (รูปที่ 32)



(รูปที่ 32)

- ท่าที่ 61 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านขวาเหยียด ของผู้ถูกนวด
จุดเริ่ม กดที่เส้นเอ็น บริเวณข้อเท้าขวาหลังตาตุ่มด้านใน กดขึ้นไปจนถึงกลาง
ขาหนีบ ด้านที่หันขึ้นด้านบน (ตรงขาอ่อน) ขณะที่ กดถึงน่อง จะอยู่ประมาณกลางน่องแล้วไต่กด
จากจุดขาหนีบ จนถึงจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 1 รูปที่ 33)



(รูปที่ 33)

- ท่าที่ 62 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม
จุดเริ่มกดจะอยู่ถัดจากเอ็นหลังเท้า เข้าด้านในเล็กน้อยพอกดไล่ถึงน่อง จะอยู่ถัด
จากกึ่งกลางน่องทางด้านหลัง แล้วกดให้ถึงตำแหน่งต้นขาติดกับกันย้อย กดกลับลงไปจุดเริ่มกด
ใหม่ (เส้นที่ 2 รูปที่ 33)

- ท่าที่ 63 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม
ใช้ฝ่ามือกดให้ทั่วขาที่เหยียด โดยเริ่มที่จุดต้นขา จนไปถึงฝ่าเท้าแล้วกดกลับที่เดิม

- ท่าที่ 64 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งคุกเข่า
ใช้นิ้วมือกดที่ หลังเท้าของเท้าขวาซึ่ง งออยู่ กดให้ทั่วจนถึงด้านข้างของเท้าขวา
นั้น (รูปที่ 33)

ท่าที่ 65 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด ต่อจากท่า 64
เริ่มกดที่เอ็น หลังสันเท้า(เอ็นร้อยหวาย) กดไปตามกลางน่อง จนถึงด้านหลังของ
ต้นขา สุดท้ายก้นย้อยด้านบน เกือบถึงเอว แล้วกดลงตามแนวเดิม จนถึง จุดเริ่มกดใหม่
(เส้นที่ 3 รูปที่ 33)

ท่าที่ 66 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม
เริ่มกดที่จุดถัดจากเอ็นหลังข้อเท้าขึ้นมาด้านบน หลังตาตุ่มซ้าย กดตามด้านข้าง
ของหน้าแข้ง จนถึงด้านข้างของต้นขาเอียงมาทางด้านหลังเล็กน้อย สุดท้ายข้อสะโพก แล้วกดกลับที่
จุดเริ่มกดใหม่ ตามแนวเดิม (เส้นที่ 4 รูปที่ 33)

ท่าที่ 67 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 60
ผู้นวด นั่งอยู่ท่าเดิม
ใช้ฝ่ามือกดด้านบนของขาข้างที่ขอขวาให้ทั่ว เริ่มจากต้นขาที่ข้อสะโพก จนถึงเท้า
แล้วกลับที่เดิม

ท่าที่ 68-75 ผู้ถูกนวด และผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 60-67 แต่ทำสลับข้างกัน โดยผู้ถูก
นวดนอนตะแคงทับด้านซ้าย ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

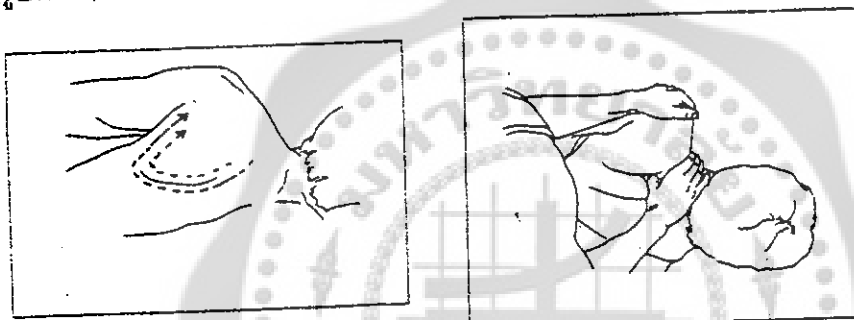
ท่าที่ 76 ผู้ถูกนวด ยังคงนอนตะแคง ทับขาซ้าย ขาบนงอ ขาล่างเหยียด
ผู้นวด นั่งอยู่ข้างขาที่เหยียด แล้วใช้ขาข้างที่ถนัด ใช้ฝ่าเท้าดันไปที่ต้นขาด้านหลัง
ของขาข้างที่ขอของผู้ถูกนวด มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขาที่ขอ มือขวาจับที่ขาที่เหยียดของผู้นวด หรือทั้ง
สองมือจับที่ข้อเท้าของขาอีกก็ได้ ขาที่จะใช้นวดควรจะงอเข่าอยู่เล็กน้อย ขณะที่นั่งนวด หรือใช้แรงกด
ไปที่ต้นขาอ่อนของผู้ถูกนวด ขาผู้นวดจะเหยียดตรงพอดีเพื่อจะได้มีแรงกดลง

ท่าที่ 77 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 76
ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 76
ให้ค้างปลายเท้าไว้ที่ ข้อเข่าด้านหลัง ของผู้ถูกนวด แล้วจับปลายเท้าผู้ถูกนวด
ข้ามหน้าแข้งผู้นวดพาดไป ที่หลังเท้า ของขานั้น ให้เข่างอพับเต็มที่

ท่าที่ 78 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 77
ผู้นวด ใช้เข่าซ้ายกดลงที่ต้นขาของขาเหยียด ตรงรอยต่อกันกับต้นขาของขาข้างที่เหยียดอยู่ มือซ้ายจับที่สะโพกบน มือขวาจับที่เข่าขวาที่ยังอยู่
กดค้างสักครู่ จึงปล่อย แล้วกดไล่ลงมาอีก 2 จุดโดยกดด้วยวิธีเดียวกัน

ท่าที่ 79-81 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 76-78 แต่สลับขาทำ และตะแคงทับข้างซ้ายแทน

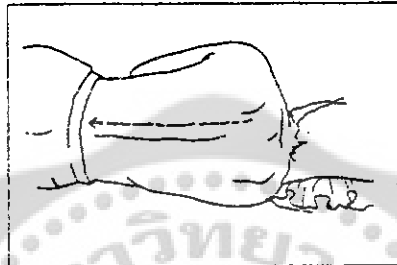
ท่าที่ 82 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ขาบนงอ ขาล้างเหยียด
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่สะบักด้านบนและด้านล่าง (รูปที่ 34)



(รูปที่ 34)

นวดหลังและคอในท่านอนตะแคง

- ท่าที่ 83 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ขาบนงอ ซาล่างเหยียด
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่ข้างกระดูกสันหลังด้านบน ตั้งแต่ระดับ ก้นกบ กด
ไล่ขึ้นมาจนถึงต้นคอและสะบัก แล้วกดไล่ลงไปจุด เริ่มต้นใหม่ (รูปที่ 35)



(รูปที่ 35)

- ท่าที่ 84 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 83
ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 83
เมื่อกดมาถึงจุดก้นกบแล้ว ให้กดไล่ขึ้นตามแนวเดิมจนถึง ต้นคอระดับไหล่ แล้ว
กดที่ด้านข้างกระดูกคอขึ้นไปจนถึงท้ายทอย กดหลังให้ออมด้านบนของใบหู ไปหน้าหูจนถึงขมับ
คลึงที่ขมับในลักษณะวนขึ้นแล้วกดย้อนกลับลงไปถึงก้นกบใหม่ (รูปที่ 35)

- ท่าที่ 85 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา เช่นเดิม แต่มือซ้ายให้วางเหยียด บนลำตัวด้าน
บนคว่ำมือ

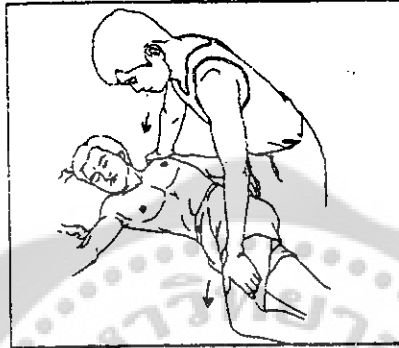
- ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านหลัง
เริ่มใช้นิ้วหัวแม่มือ ทั้ง 2 ข้าง กดตั้งแต่หัวไหล่ด้านบนแขน กดตามแนวด้านบน
จนมาถึงประมาณกึ่งกลางของข้อมือ แล้วกดย้อนกลับที่จุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 86 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ไหล่ขวาติดพื้น ปิดลำตัวด้านบนไปด้านหลัง เพื่อให้ไหล่ซ้ายเกือบแตะพื้น ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ผู้นวด ใช้เข่าซ้าย วางบนต้นขาล่างตรงรอยต่อกันกับกับต้นขา มือขวาจับที่ไหล่ซ้าย มือซ้ายจับที่เข่าของผู้ถูกนวด

พยายามยืดตัวผู้ถูกนวด กดไหล่ซ้าย ให้ใกล้พื้นมากที่สุด แล้วปล่อยไม่ต้องค้างไว้

(รูปที่ 36)



(รูปที่ 36)

ท่าที่ 87 ผู้ถูกนวด จากท่าที่ 86 ให้กลับมานอน ตะแคงขวา เช่นเดิมเหมือนท่าที่ 85

ผู้นวด เข่าซ้ายดันไว้ที่ด้านบนสะโพกของผู้ถูกนวด ขณะที่มือทั้ง 2 จับอยู่ที่ข้อมือของมือขวา แล้วดึงแขนขวาของผู้ถูกนวดให้ตึงเล็กน้อย แขนที่ถูกดึง ต้องอยู่ด้านล่าง ผู้ถูกนวดจะตึงนิ้วต่อก็ได้

ท่าที่ 88-92 ทำเหมือนท่า 83-87 แต่สลับข้าง ทำโดยผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างซ้ายแทน

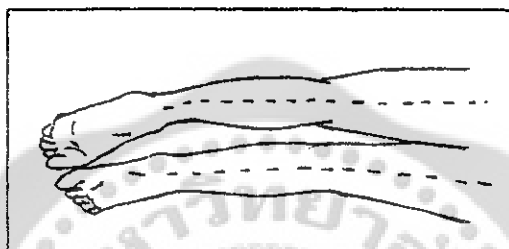
นวดขาในท่านนอนคว่ำ

ท่าที่ 93

ผู้ถูกนวด นวดคว่ำ เหยียดขาตรง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านข้าง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่ เอ็นสันเท้าข้างขวา กดขึ้นตามแนวถึงกลางขาจน
ถึงต้นขาตรงรอยพับได้ก้นย้อย แล้วกดไล่ลงไปจุดเริ่มกดใหม่ (รูปที่ 37)



(รูปที่ 37)

ท่าที่ 94

ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 93

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 93

ใช้ฝ่ามือกดให้หัวขา ไหลจากต้นขาจนถึงเท้าแล้วไล่ขึ้น ใช้น้ำหนักตัวช่วยกด

ท่าที่ 95-96

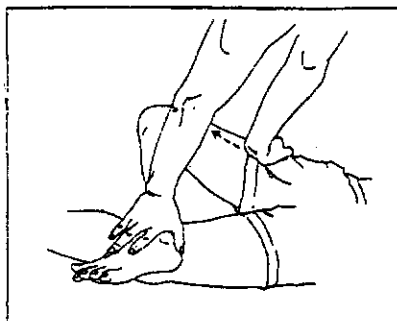
ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 93-94 แต่ทำที่ขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 97

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ กางสะโพก งอเข่าซ้าย ให้ข้อเท้าวางบนต้นขาขวา

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านซ้าย

มือขวาจับที่ข้อเท้าซ้าย มือซ้ายใช้ฝ่ามือกดตั้งแต่สะโพกไล่ลงตามขาหิ้งจนถึงข้อ
เท้าแล้วกดกลับที่เดิม (รูปที่ 38)



(รูปที่ 38)

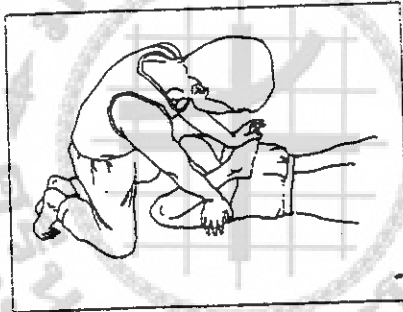
ท่าที่ 98

ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 97 แต่ทำที่ขาขวาของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 99 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ทำต่อจากท่าที่ 98 คือ
ผู้นวดยัง งอเข่าขวาอยู่ โดยข้อเท้าขวาพาดไปบนเข่าซ้าย ของผู้ถูกนวด
ใช้มือจับที่หลังเท้าของขาซ้ายซึ่งเหยียดอยู่ของผู้ถูกนวด งอเข่าเข้าเต็มที่แล้ว
ปล่อย

ท่าที่ 100 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 99 แต่สลับข้างทำ

ท่าที่ 101 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ
ผู้นวด หันหน้าไปทางผู้ถูกนวด
จับขาผู้ถูกนวด ทั้ง 2 ข้าง งอเข่าไขว้กันที่ระดับน่อง มือทั้ง 2 ของผู้นวด จับอยู่ที่
หลังเท้าของผู้ถูกนวด แล้วกดลงให้เข่างอเต็มที่ แล้วปล่อย (รูปที่ 39)



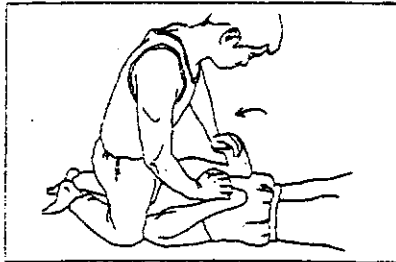
(รูปที่ 39)

ท่าที่ 102 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 101
ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 101 แต่การไขว้ขานั้นให้ไขว้ที่ระดับ ข้อเท้า

ท่าที่ 103 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 101
ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 101 แต่การไขว้ขานั้นให้ไขว้ทับกัน ที่ระดับฝ่าเท้า

ท่าที่ 104 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 101
ผู้นวด อยู่ทางปลายเท้าของผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 จับด้านฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด จับขาให้งอเข้าเต็มที่ เท้าทั้ง 2 ชิดกันแล้ว
กดไปที่ ฝ่าเท้าให้ข้อเท้ากระดก ไปทางหลังเต็มที่ (รูปที่ 40)

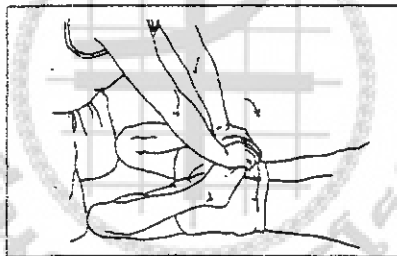


(รูปที่ 40)

ท่าที่ 105 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 101

ผู้นวด อยู่ทางปลายเท้าของผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 จับอยู่ทางด้านหลังเท้าของผู้ถูกนวดจับขาให้งอเข้าเต็มที่ เท้าทั้ง 2 ชิด
กันแล้วกดไปที่หลังเท้าให้ข้อเท้ากระดกไปทางฝ่าเท้าเต็มที่ (รูปที่ 41)

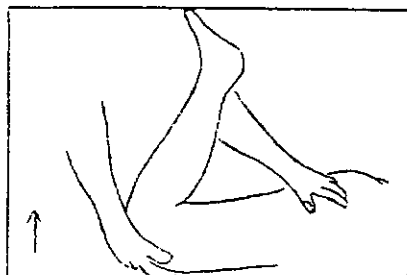


(รูปที่ 41)

ท่าที่ 106 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ข้างซ้ายของผู้ถูกนวด

ใช้มือขวาจับที่เข่าซ้ายของผู้ถูกนวดด้านล่าง ให้เข่าของผู้ถูกนวดข้างที่ถูกจับงอไว้
ส่วนมือซ้ายกด ที่ระดับเอวด้านขวา แล้วยกขาข้างซ้ายขึ้นให้ด้านหน้าขาตึงเต็มที่
(รูปที่ 42)



(รูปที่ 42)

ท่าที่ 107 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 106 แต่ทำสลับอีกข้างหนึ่ง

นวดหลังในท่านนอนคว่ำ

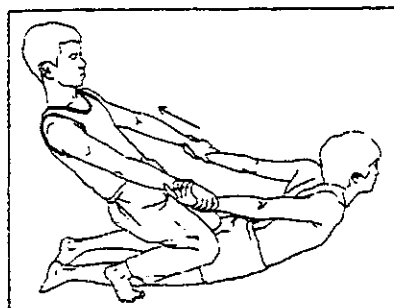
ท่าที่ 108 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ หันศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง
ผู้นวด นั่งคุกเข่าข้างตัวผู้ถูกนวด
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 กดไปที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง ตั้งแต่คอระดับไหล่จน
ถึงก้นกบ แล้วกดกลับที่เดิม ทำเช่นนี้ที่ข้างกระดูกสันหลังทีละข้างแล้วทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้างอีก 1
รอบ

ท่าที่ 109 ทำเช่นเดียวกับ 108
แต่ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง กดไปด้านข้างกระดูกสันหลัง พร้อม ๆ กันจากเอวถึงสะบัก
แล้วย้อนกลับ

ท่าที่ 110 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ แขนข้างลำตัว หงายฝ่ามือขึ้น
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ระหว่างขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด
วางเข่าอยู่บนต้นขาตรงรอยต่อกันกับต้นขาทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือไปที่นิ้วหัว
แม่มือทั้ง 2 ซึ่งวางอยู่ระดับเอว ข้างกระดูกสันหลัง แล้วกดไล่ขึ้นถึงสะบัก กดกลับมาจุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 111 เหมือน 110 แต่ใช้ฝ่ามือแทนนิ้วหัวแม่มือ

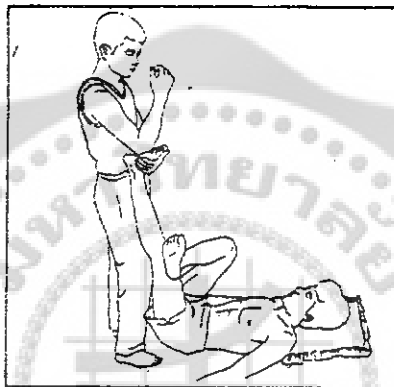
ท่าที่ 112 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 110
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ระหว่างขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด
วางเข่าอยู่ที่ต้นขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด เช่นเดิม ส่วนมือจะจับที่ข้อมือของผู้ถูกนวด
แล้วดึงแขนขึ้นพร้อมกัน เพื่อให้หลังแอ่นขึ้น ทำเช่นนี้ 3 ครั้งโดยแต่ละครั้งที่ดึง ให้เลื่อนที่วางเข่า
ของผู้นวดบน ต้นขาของผู้ถูกนวด ลงเล็กน้อย (รูปที่ 43)



(รูปที่ 43)

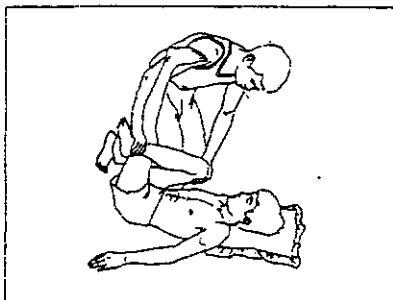
ทำยิดขา และหลังในท่านนอนหงาย

ท่าที่ 113 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ข้อเท้าซ้ายวางที่บนเข่าขวา
ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้าค่อนมาทางขาข้างที่เหยียด
ยกขาข้างที่เหยียด (ซึ่งมีเท้าของขาซ้าย พาดอยู่บนเข่า) ขึ้นพิงไว้กับขาซ้ายของ
ผู้นวด แล้วใช้ข้อศอกซ้าย กดที่ฝ่าเท้าให้ทั่ว จากนั้นเท้าไปปลายเท้า จากปลายเท้าไปส้นเท้า
(รูปที่ 44)



(รูปที่ 44)

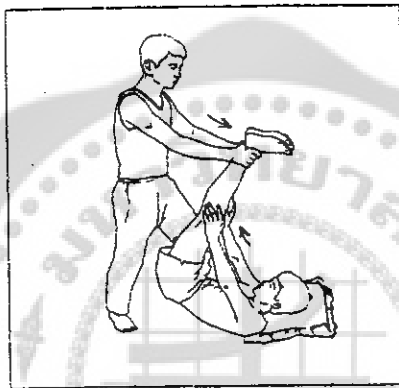
ท่าที่ 114 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 113
ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้าค่อนมาทางขาข้างที่เหยียด
ใช้มือซ้ายจับที่เท้าซ้าย ของผู้ถูกนวด ซึ่งพาดอยู่บนเข่าขวา ซึ่งเหยียดตรงขึ้นไป
ในอากาศ โดยให้ขาเหยียดของผู้ถูกนวดพาด บนแขนซ้ายของผู้นวด แล้วใช้มือขวากดเข่าซ้ายไป
ชิดตัว ยกเข่าขวาของผู้นวดกดลงบน ขาอ่อนของผู้ถูกนวด ทำขึ้นลง 3 จุด (รูปที่ 45)



(รูปที่ 45)

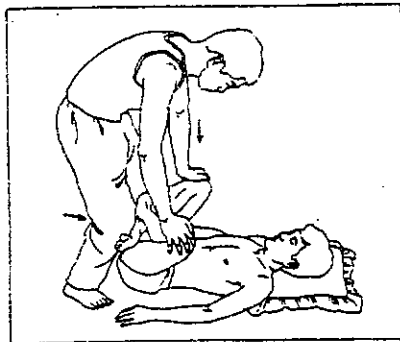
ท่าที่ 115-116 ผู้ถูกนวด เหมือนท่า 113-114 แต่สลับข้างกันท่า

ท่าที่ 117 ผู้ถูกนวด นอนหงายเหยียดขา ตรงชิดกัน มือแตะไว้ที่เข้าทั้ง 2 ข้างข้อศอกตรง
ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้า
จับที่ข้อเท้าของผู้ถูกนวด แล้วยกขึ้นดันไปด้านศีรษะของผู้ถูกนวด ค้างไว้สักครูจึง
ค่อยปล่อยกลับ (รูปที่ 46)



(รูปที่ 46)

ท่าที่ 118 ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข่าอสะโพก ชิดหน้าอกโดยให้ข้อเท้าไขว้กัน
ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้า
ใช้เข้าทั้ง 2 ดันที่หลังเท้าของผู้ถูกนวด มือทั้ง 2 ดันที่เข้าของผู้ถูกนวดลงให้ชิด
หน้าอกมากที่สุด ค้างไว้สักครู แล้วปล่อยออก (รูปที่ 47)



(รูปที่ 47)

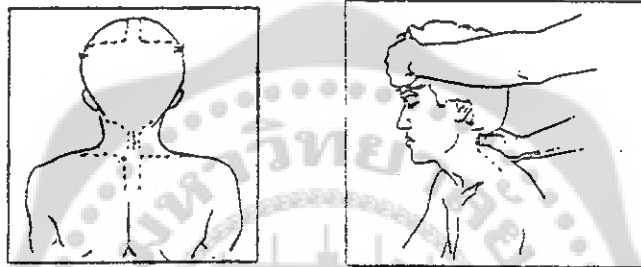
ท่าที่ 119 เหมือนท่า 118 แต่สลับขาที่ไขว้กัน ของผู้ถูกนวด
ดึงมือ ผู้ถูกนวดขึ้นนั่งเพื่อจะทำการนวดคอในท่านั่ง

การนวดในท่านั่ง

ท่าที่ 120 ผู้ถูกนวด นิ่งขัดสมาธิ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่หลังผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดที่ต้นคอด้านขวา ตรงตำแหน่งที่ต่อกับไหปลาร้ากระดูกสันหลังแล้วกดไล่ลงมาจนถึงกระดูกสะบักด้านล่าง แล้วกดกลับไปจุดเริ่มต้น แล้วกดออกไปทางด้านข้างของไหล่ กดกลับที่จุดเริ่มต้นใหม่ (รูปที่ 48)



(รูปที่ 48)

ท่าที่ 121 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 120 แต่ทำที่ด้านซ้ายแทน

ท่าที่ 122 ทำท่าที่ 120 และ 121 พร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง 1 รอบ

ท่าที่ 123 ผู้ถูกนวด นิ่งขัดสมาธิ เอนคอไปทางด้านขวาเล็กน้อย

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านหลังผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดท้ายทอยด้านซ้ายไล่ออกไปตามร่องขอบท้ายทอยจนถึงหลังหู แล้วกดมาข้างกระดูกคอ กดลงตามแนวข้างกระดูกคอ แล้วกลับไปจุดเดิม ส่วนมืออีกข้างหนึ่งประคองศีรษะบริเวณหน้าผากไว้

ท่าที่ 124 เหมือนท่าที่ 123 แต่ทำที่ด้านตรงข้าม

ท่าที่ 125 ผู้ถูกนวด นิ่งขัดสมาธิ

ผู้นวด ยืนด้านหลัง

ใช้ปลายนิ้วมือของ 4 นิ้ว ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 มือ คลึงขมับของผู้ถูกนวด

ประมาณ 5 รอบ

ท่าที่ 126 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

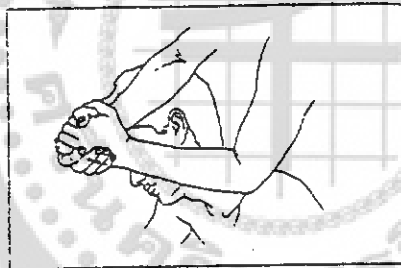
ผู้นวด ยืนด้านหลัง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่กลางศีรษะของผู้ถูกนวด ตำแหน่งที่โก่งหน้ามาก แล้วกดไล่ไปด้านหลัง ศีรษะ ขนานเส้นแบ่งซีกกลางศีรษะ แล้วกดกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ กดไปด้านข้างศีรษะด้วย หลังจากนั้น ใช้นิ้วมือทั้งหมด กดไปบนศีรษะ เป็นจุด ๆ ให้ทั่ว คล้ายการสระผม (รูปที่ 48)

ท่าที่ 127 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ เอียงคอไปทางขวาเล็กน้อย

ผู้นวด ยืนหรือนั่งคุกเข่าด้านหลังผู้ถูกนวด

ให้ผู้ถูกนวดเอามือประสานกัน กางข้อศอกออก โดยให้ข้อศอกขวาวางอยู่เหนือหูซ้าย กดข้อศอกซ้ายวางไปที่ไหล่ซ้าย โกลักระดุกต้นคอ แล้วใช้ข้อศอกขวากดศีรษะเล็กน้อยขณะที่ข้อศอกซ้ายกดไปที่ไหล่ซ้ายจากด้านนอกเข้าหากระดุกต้นคอ ทำเช่นนี้ไล่ขึ้น แล้วลง (รูปที่ 49)



(รูปที่ 49)

ท่าที่ 128 เหมือนท่าที่ 127 แต่ทำกับคอด้านขวาของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 129 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับอยู่ใต้คาง ยกคางขึ้น ให้ศีรษะแหงนไปด้านหลังให้มากที่สุด

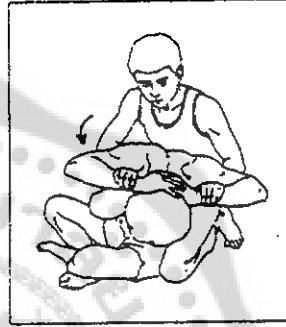
แล้วปล่อย

ทำดัด ดึงหลังในท่านั่ง

ท่าที่ 130 ผู้ถูกนวด มือประสานไว้ที่ท้ายทอย

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างขวาของผู้ถูกนวด

ใช้เข่าซ้ายแตะพื้นด้านหลัง เข่าขวากดไว้ที่ตัดขวาของผู้ถูกนวด มือที่ไขว้ของผู้ถูกนวดไปจับไว้ที่ข้อมือของผู้ถูกนวด ดันให้ผู้ถูกนวดก้มลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวผู้ป่วยให้บิดตัวไปทางซ้าย (รูปที่ 50)



(รูปที่ 50)

ท่าที่ 131 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 130 แต่ให้ผู้ถูกนวดบิดตัวไปทางขวาแทน

ท่าที่ 132 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ มือประสานไว้ที่ท้ายทอย

ผู้นวด มือยังคงจับอยู่ที่ตำแหน่งเดียวกับท่าที่ 130 แต่ให้นั่งยอง ๆ อยู่ด้านหลัง

ให้เอาเข่าผู้นวดขัดกันมากที่สุด แล้วใช้เข่าทั้ง 2 ข้างดันไปที่หลังของผู้ถูกนวด แล้วดึงผู้ถูกนวดให้แอ่นตัวมาด้านหลัง ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง โดยให้เข่าเลื่อนขึ้นเล็กน้อยในแต่ละครั้ง (รูปที่ 51)



(รูปที่ 51)

ท่าที่ 133 ผู้ถูกนวด นั่งเหยียดขาตรงไปด้านหน้า มือพยายามแตะไปที่ปลายเท้า
ผู้นวด ยืนด้านหลังผู้ถูกนวด เอาฝ่ามือทั้ง 2 ข้างวางที่ประมาณกลางหลังผู้ถูก
นวด
พยายามใช้น้ำหนักตัวดันหลังผู้ถูกนวดไปด้านหน้า โดยดันจากบนลงล่าง
แล้วกลับไปด้านบนใหม่

นวดหน้าในท่านั่ง

ท่าที่ 134 ผู้ถูกนวด นั่งขาเหยียดยาวไปด้านหน้า หรือขัดสมาธิก็ได้
ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง เริ่มลูบหน้า จากจุดหัวคิ้วทั้ง 2 ขึ้นไปตามกลางหน้าผาก
ถึงส่วนบนสุดของหน้าผาก แล้วลูบออกด้านข้างของหน้าผาก จนถึงขมับทั้ง 2 ข้าง แล้วคลึงที่ขมับ
ประมาณ 5 ครั้ง (รูปที่ 52)
ทำต่อบริเวณหน้าผากลงมาอีก 2 ตำแหน่ง โดยเริ่มที่เดียวกัน จบที่เดียวกัน แต่ไม่
ต้องคลึงที่ขมับ



(รูปที่ 52)

ท่าที่ 135 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 134
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 134
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง จากตำแหน่งหัวคิ้ว ลงมาข้างจมูกแล้วออกไปทางด้าน
ข้างแก้ม (รูปที่ 52)

ท่าที่ 136 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 134
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 134
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง จากใต้จมูก ออกไปด้านข้างแก้ม (รูปที่ 52)

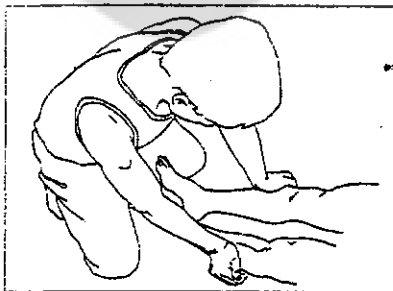
ท่าที่ 137 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 134
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 134
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 เริ่มลูบจากตำแหน่งใต้ปาก ลูบออกด้านข้างของแก้ม (รูปที่ 52)

ท่าที่ 138 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 134
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 134
ใช้นิ้วมือทั้ง 4 ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือทางด้านฝ่ามือ คลึงที่แก้มด้านข้างทั้งสองของผู้ถูกนวด ประมาณ 10 รอบ

ท่าที่ 139 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 134
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 134
ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 กดที่ด้านหน้าหูทั้ง 2 ข้าง ให้ปิดหูสักครู่ แล้วปล่อยนิ้วทันที

ท่าจบในการนวดไทย

ท่าที่ 140 ผู้ถูกนวด นั่งเหยียดขาไปด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง
ผู้นวด นั่งอยู่ด้านหน้าผู้ถูกนวด
ใช้มือขวาจับมือขวาของผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายบีบนวดแขนขวาของผู้ถูกนวดจากต้นแขนไปจนถึงปลายมือ แล้วดึงนิ้วทั้ง 5 (รูปที่ 53)



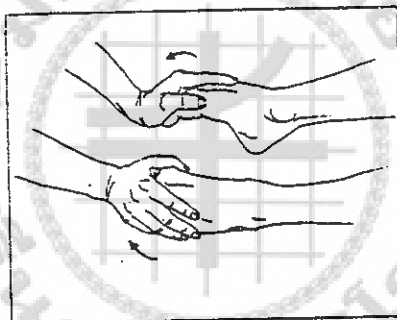
(รูปที่ 53)

ท่าที่ 141 เหมือนท่าที่ 140 แต่ทำกับแขนซ้ายของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 142 ผู้ถูกนวด นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า
ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านหน้าของผู้ถูกนวด
จับฝ่าเท้าของผู้ถูกนวดให้ซ้อนทับกัน ใช้มือกดไปที่หลังเท้าผู้ถูกนวดให้ไถลพื้น
มากที่สุดแล้วปล่อย

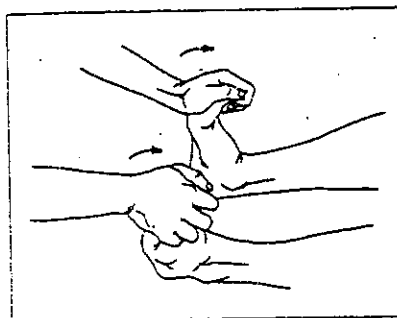
ท่าที่ 143 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 142
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 142
ดึงนิ้วเท้าทั้งหมดของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 144 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 142
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 142
กดที่หลังเท้าของผู้ถูกนวดลงให้ฝ่าเท้าไถลพื้นมากที่สุด (รูปที่ 54)



(รูปที่ 54)

ท่าที่ 145 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 142
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 142
ดันที่ฝ่าเท้าของผู้ถูกนวดให้ข้อเท้ากระดกขึ้นมากที่สุด (รูปที่ 55)



(รูปที่ 55)

การนวดจีน (Chinese Massage)

การนวดจีน เป็นสาขาหนึ่งของการรักษาตามแบบแผนโบราณจีน เป็นวิชาที่มีลักษณะเฉพาะ นวดตามจุดฝังเข็ม นวดตามร่างกายเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวแขน ขา ข้อต่อ กระดูกต่างๆ ให้มีความคล่องตัวในการทำงาน ปกติเมื่อมนุษย์ทำงาน มักจะมีการปวดเมื่อย บางครั้งถึงกับได้รับบาดเจ็บ การนวดจีนสามารถใช้บำบัดอาการต่างๆ ได้ การนวดจีนมีประวัติมายาวนาน เกือบเรียกได้ว่าเป็นศาสตร์เริ่มแรกของการนวด ใช้เป็นการรักษาผู้ป่วยควบคู่ไปกับการฝังเข็ม มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศจีนหลายยุคหลายสมัย มีบางสมัยการนวดได้ถูกมองว่าเป็นเพียงสาขาริชศาสตร์เล็กๆ จึงถูกการละเลยจากสำนักแพทย์หลวงของจีน แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับของประชาชน ดังนั้น การนวดจีนจึงมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กับการแพทย์แผนโบราณของจีน ดังจะเห็นตามสถานพยาบาลต่างๆ หลายแห่งในประเทศจีน

ประโยชน์ของการนวดจีน

1. ปรับสมดุลของร่างกาย ศาสตร์จีนกล่าวว่า ร่างกายมนุษย์มีการแบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ หยินและหยาง ซึ่งจะต้องมีความสมดุลกัน ร่างกายจึงจะมีสุขภาพดี แต่ถ้ามีความผิดปกติดึงไป ไม่สมดุลกัน ร่างกายจะแสดงความเจ็บป่วยให้เห็น การนวดจึงเป็นการช่วยปรับสมดุลของหยินหยาง เลือดลมและระบบทำงานของอวัยวะภายในให้อยู่ในสภาวะสมดุล ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะถูกกระตุ้น การนวดจะช่วยลดสภาวะการกระตุ้น แต่ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะที่ถูกกด การนวดจะช่วยกระตุ้นได้ เป็นการปรับสมดุลของร่างกาย

2. เสริมภูมิต้านทานโรคแก่ร่างกาย การมีภูมิต้านทานของร่างกายดี จะช่วยป้องกันไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บเข้ามาภายในร่างกายได้ การนวดสามารถทำให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนสะดวก เกิดการสมดุลหยินหยาง อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นการช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคของร่างกายได้ การนวดกระตุ้นให้ร่างกายเพิ่มปริมาณเลือดขาว การนวดที่จุดบนใบหน้าและคอจะช่วยป้องกันและบำบัดอาการหวัดได้

3. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด การนวดช่วยไล่เลือด กระจายเลือด แก้อาการคั่งของเลือด เมื่อทำการนวดที่ใดที่หนึ่งประมาณ 10 นาที จะพบว่าบริเวณนั้นจะอุ่นและมีสีผิวแดงน้อยๆ แสดงว่ามีการไหลเวียนเลือดมาบริเวณดังกล่าว

4. **เร่งการสมานตัวและเสริมสร้างเนื้อเยื่อ** เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บ ร่างกายจะมีการเสริมสร้างซ่อมแซมตัวเอง การนวดด้วยความแรงที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างการซ่อมแซมตัวเองของเนื้อเยื่อ ช่วยให้เลือดนำอาหารมาบริเวณดังกล่าวดีขึ้น ขณะเดียวกันจะนำของเสียออกไปจากบริเวณดังกล่าว

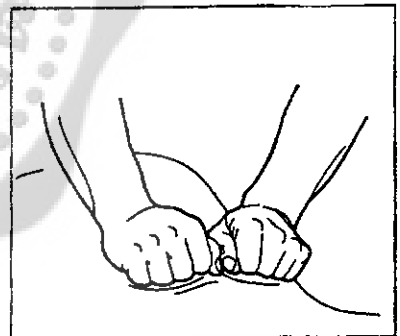
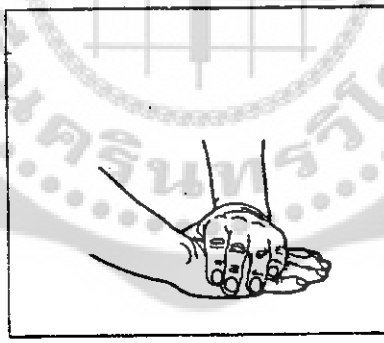
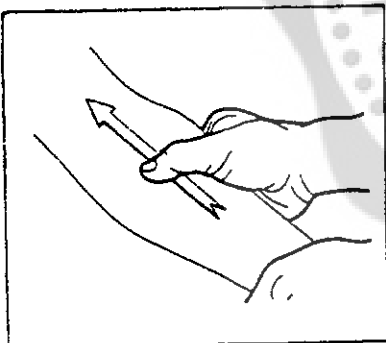
วิธีการนวดจีน แบบโบราณ แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. **แบบหนัก** ใช้แรงมากเพื่อเป็นการหยุดอาการปวด กระจายเลือดลม ส่วนใหญ่ใช้เพื่อต้องการระบาย หรือกระจายออก (เสีย)
2. **แบบเบา** ไม่ใช้แรงมาก จะมุ่งเพื่อเสริม(ปุ้) และให้เกิดการผ่อนคลาย คลายความตึงเครียด

วิธีการนวดจีนที่นิยมใช้กันมาก

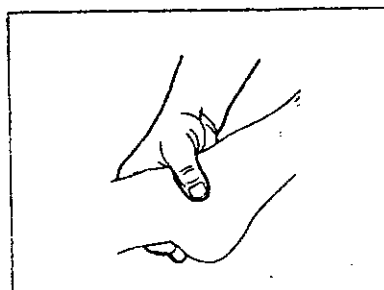
1. **วิธีดัน**

ใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือโคนฝ่ามือออกแรงที่จุดใดจุดหนึ่งที่ต้องการออกแรงดันไปในทิศทางเดียว อาจใช้มือเดียวหรือสองมือร่วมกันได้



2. **วิธีดึง**

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ จับบริเวณที่ส่วนท่อนล่างข้อต่อ ส่วนอีกมือหนึ่งจับที่ส่วนบนเนื้อต่อข้อต่อ ใช้มือที่อยู่ล่างดึงยึดข้อต่อห่างจากกัน



3. วิธีกด

สามารถใช้นิ้วมือ ฝ่ามือ หรือศอก กดไปบนบริเวณที่ต้องการ แรงกดมี 4 ระดับ

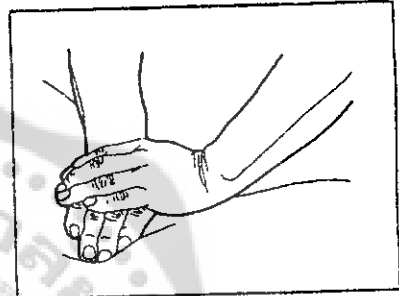
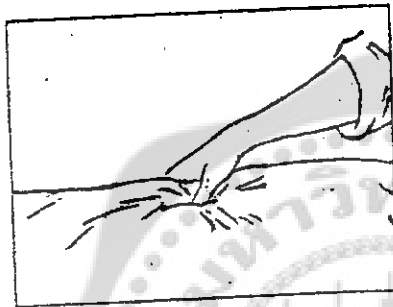
ระดับที่ 1 กดผิวหนังจนบุ๋มลงเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกล้ามเนื้อ

ระดับที่ 2 แรงกดถึงกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อบุ๋มลง

ระดับที่ 3 แรงกดถึงเส้นเอ็นและกระดูก

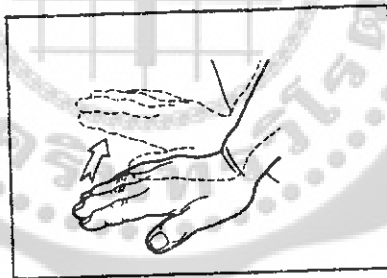
ระดับที่ 4 แรงกดถึงอวัยวะในที่อยู่ใต้กล้ามเนื้อ เช่น ลำไส้

จะกดระดับใดขึ้นอยู่กับตำแหน่งของรอยโรค



4. วิธีฝ่ามือลูบไปมา

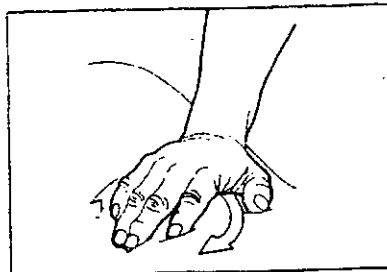
ใช้ฝ่ามือวางที่จุดที่ต้อง แล้วลูบไปมาตามแนวขวาง นึกเบาแล้วแต่ความต้องการ



5. วิธีคลึง

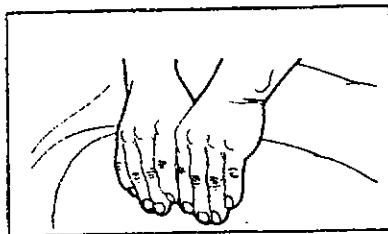
ใช้ฝ่ามือ นิ้วมือ หลังมือ ข้อศอก หรือมือข้างเดียวหรือ ทั้งสองข้าง กดนวดคลึงเฉพาะ

จุด คลึงตามเข็มนาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกา



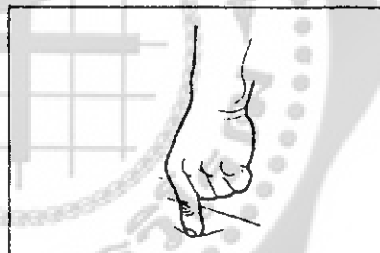
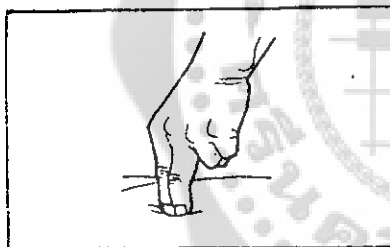
6. วิธีบีบนิ้วหรือดึงขึ้น

ใช้สองมือ กางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วทั้งสี่ออกจับกล้ามเนื้อ ออกแรงบีบ และดึงจุดที่ต้องการเคลื่อนขึ้นลง



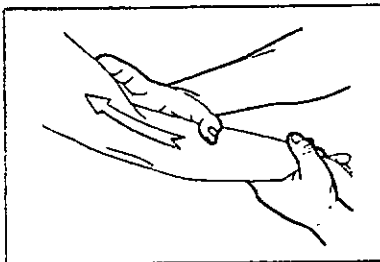
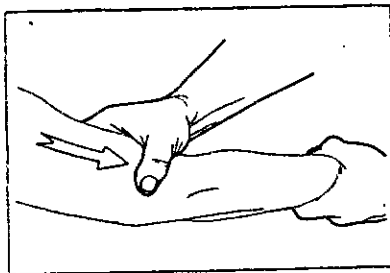
7. วิธีกดด้วยนิ้ว

การใช้สองนิ้ว (นิ้วชี้และนิ้วกลาง) หรือ นิ้วเดียว (นิ้วชี้) กดไปบนจุดตามผังเข็ม กดตามจุดที่ต้องการรักษาอาการที่ต้องการ



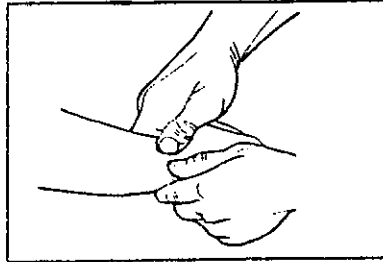
8. วิธีฝ่ามือลูบ

ใช้มือข้างหนึ่งจับที่แขน หรือขา ด้านปลาย อีกมือหนึ่งใช้ฝ่ามือจับแขนหรือขา แล้วลูบแขนหรือขาไปตามทิศของกล้ามเนื้อ หรือใช้โคนฝ่ามือลูบตามเส้นลมปราณ เพื่อรักษากล้ามเนื้อ



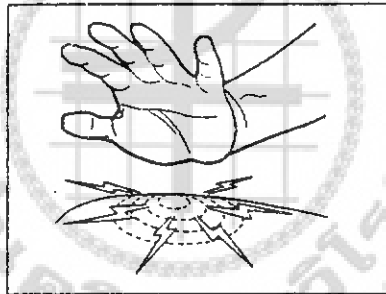
9. วิธีสองนิ้วมือบีบกด

ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างกำบริเวณที่ฉีดปกติได้ แล้วใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างบีบกดเข้าด้านใน มักใช้กับกระดุกที่มีอาการเคลื่อนผิดตำแหน่ง



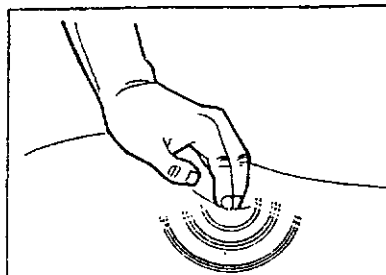
10. วิธีโคนฝ่ามือตบ

กางนิ้วทั้ง 5 ออก ใช้โคนฝ่ามือตบเฉพาะจุดแรงๆ แล้วรีบยกมือขึ้นทันที จะทำให้แรงที่ตบกระจายไปทั่วทิศทาง



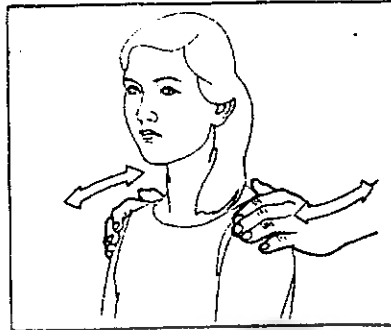
11. วิธีสั่นไปมา

เอานิ้วทั้ง 5 ชิดกัน วางตรงตำแหน่งที่ต้องการ จากนั้นออกแรงกดและสั่นให้แรงสะเทือนลึกลงไป



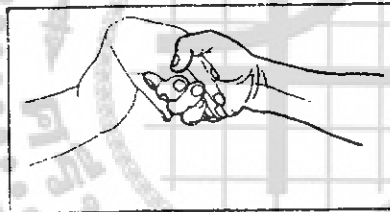
12. วิธีเขย่า

ใช้มือข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง จับบริเวณที่จะนวด แล้วเขย่าไปมา



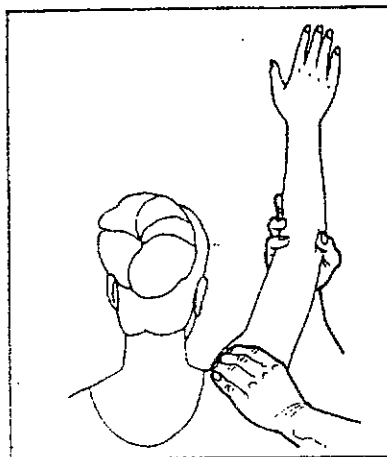
13. วิธีกระตุก

ใช้มือข้างเดียวจับมือหรือเท้าให้แน่น แล้วดึงกระตุกไปในทิศทางเดียวทันที ทำให้แรงผ่านไปยังจุดที่ไกลออกไป



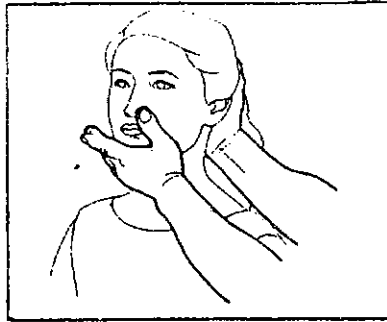
14. วิธีจับเคลื่อนที่

มือหนึ่งจับบริเวณข้อต่อไว้ อีกมือหนึ่งจับที่แขนหรือขา แล้วออกแรงเคลื่อนไปในทิศทางเดียว ใช้กับบริเวณกระดูกข้อต่อ



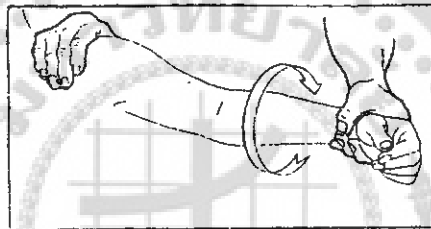
15. วิธียกขึ้น

ใช้มือทั้งสองข้างประคองที่ส่วนร่างกายที่ต้องการแล้วค่อยๆ ยกขึ้น หรือดึงขึ้น



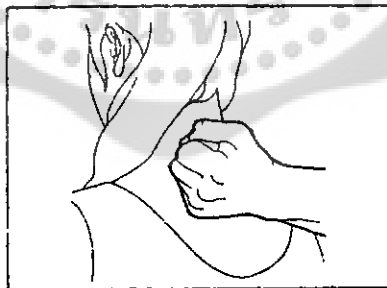
16. วิธีจับแล้วหมุน

ใช้มือหนึ่งจับที่ต้นแขน หรือขาไว้ อีกมือหนึ่งจับที่ส่วนปลายแล้วหมุนไปในทิศทางเดียว



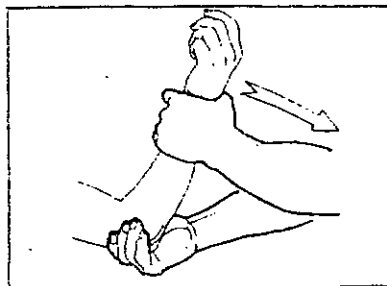
17. วิธีกำปั้นทุบ

ใช้มือที่กำ ทุบไปที่จุดที่ต้องการทันที แล้วยกขึ้น ให้แรงถ่ายทอดไปที่ส่วนลึก อาจจะทุบแล้วกดค้างไว้ได้



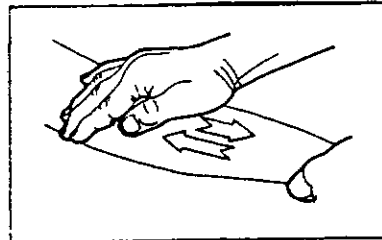
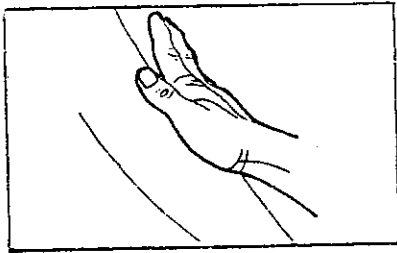
18. วิธีดึงโยกข้อต่อ

มือหนึ่งจับที่ข้อต่อที่ต้องการหมุน อีกมือหนึ่งจับที่ส่วนปลายที่ต้องการหมุนโยก



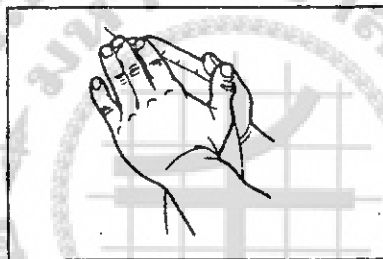
19. วิธีถู

ใช้ฝ่ามือวางบนผิวหนังที่ต้องการ นวดแล้วถูไปมาเบาๆ



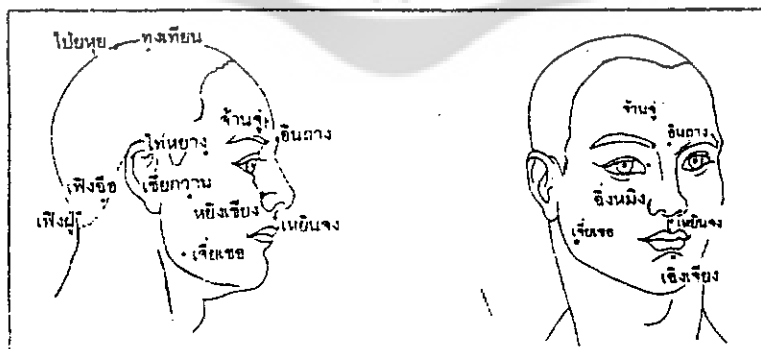
20. วิธีโอบ

ใช้มือทั้งสองข้างโอบจุดที่ต้องการนวดไว้ มักใช้ร่วมกับการคลึง เรียกว่า “โอบคลึง”



จุดนวดที่ใช้กันมาก

บริเวณหน้าและคอ

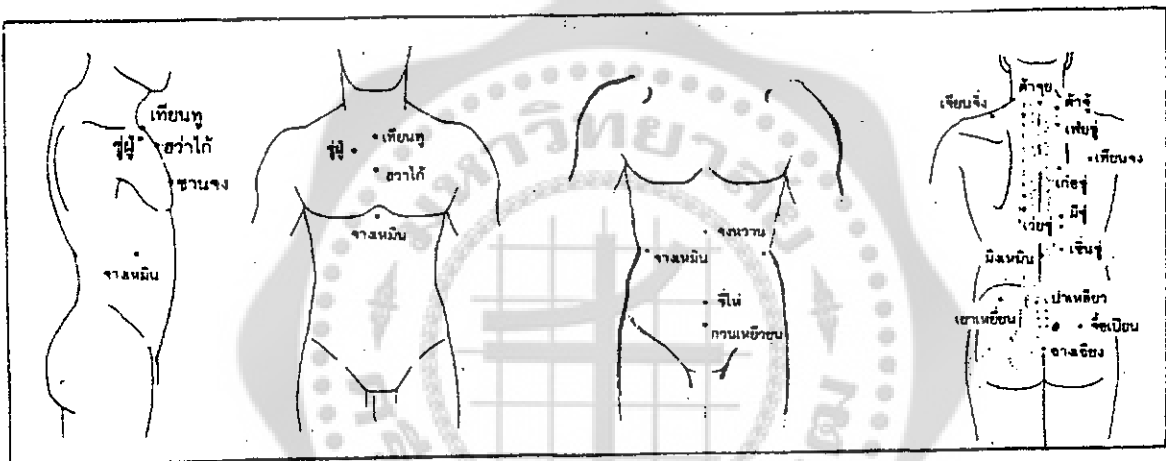


อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดศีรษะ	ไบ๋หุ่ย	จุดตัดระหว่างเส้นกลางบนศีรษะ และเส้นที่ลากจากหูทั้ง 2 ข้าง

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดศีรษะ, คัดจมูก	ทงเทียน	อยู่หน้าไฝหู 3 ซม. ไปทางด้านข้าง 4.5 ซม.
ปวดศีรษะ, ปวดคอ	เพิงฉือ	บริเวณรอยบุ๋มระหว่างกล้ามเนื้อ Sternocleidomastoid และ Trapezius บริเวณท้ายทอย
ปวดศีรษะ, ปวดคอ	เพิงฝู	บริเวณท้ายทอย กึ่งกลางคอ
ปวดศีรษะ, ปิดตาไม่ลง	จันจู	บริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้าง
ปวดศีรษะ, นอนไม่หลับ	ไท่หยาง	ห่างจากหางคิ้วประมาณ 3 ซม. อยู่กึ่งกลางของแอ่งเว้าบริเวณขมับทั้งสองข้าง
หมดสติ, มีไข้	เหยียนจง	กึ่งกลางหน้าระหว่างจมูกและปาก
ปวดฟัน, หูอื้อ	เซี่ยกวาน	อยู่ด้านหน้ากระดูกขากรรไกรล่าง ได้กระดูก Zygoma บริเวณที่เป็นหลุมเว้า อยู่หน้าหูประมาณ 3 ซม.
ปวดฟัน, เหงือกบวม	เจิงเจียว	แอ่งเว้า ได้ริมฝีปากล่าง กึ่งกลางหน้า
อ้าปากได้ยาก	เจี่ยเซอ	เมื่อกัดฟัน จะเป็นจุดที่นูนของกล้ามเนื้อ

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
น้ำมูกไหล, คัดจมูก, เลือดกำเดาออก	หยิงเชียง	กึ่งกลางของปีกจมูกทั้งสองข้าง
เยื่อตาขาวอักเสบ (Conjunctivitis)	อิงหมิง	เหนือหางตาทางด้านในประมาณ 3 มิลลิเมตร

บริเวณลำตัวด้านหน้าและหลัง

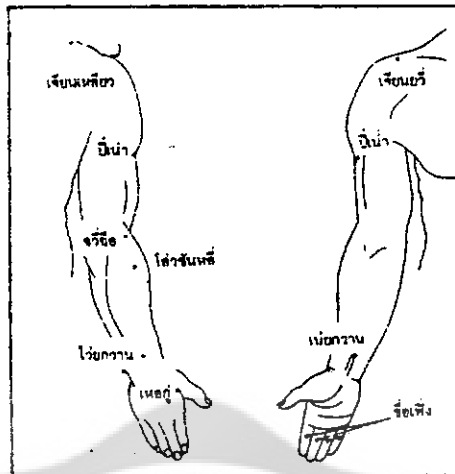


อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ไอ, แน่นหน้าอก, เจ็บคอ	เตียนหู	กลางแอ่งเว้าของกระดูกหน้าอกส่วนบน
ไอ, แน่นหน้าอก, หอบ	ชว้าไ้	กึ่งกลางกระดูกสันอกกลางลำตัว
ไอ, แน่นหน้าอก, หอบ	ชู่ฝู (ช่วยอาการคล้ายกับชว้าไ้)	ใต้กระดูกไหปลาร้า ห่างกลางลำตัวประมาณ 6 ซม.
แน่นหน้าอก, สตรีหลังคลอดมีน้ำมน้อย	ชานจง	ระดับราวนม อยู่กลางกระดูกสันอก

อาการ	จุดที่ทำการวัด	ตำแหน่ง
ปวดกระเพาะ, ท้องอืด, อาเจียน, อาหารไม่ย่อย	จงหวน	เหนือสะดือประมาณ 12 ซม.
ปวดบริเวณหน้าอกและ ซี่โครง,อาหารไม่ย่อย	จางเหมิน	แนบแขนกับลำตัว จะอยู่ตรง ปลายข้อศอก(แนวรักแร้ ล่างกระดูกซี่โครงที่ 11)
ชาๆย่อย, กลืนปัสสาวะไม่ ได้,ประจำเดือนผิดปกติ, สมรรถภาพทางเพศชายเสื่อม	ชีไห่	กึ่งกลางลำตัว ได้สะดือประมาณ 4.5 ซม.
บ่ารุงไต่, ปวดท้อง, ท้อง ร่วง,ประจำเดือนไม่ ปกติ,สมรรถภาพทางเพศชาย เสื่อม	กวนเหยียน	กึ่งกลางลำตัวได้สะดือ 9 ซม.
หวัด, มีไข้, ปวดไหล่	ต้าจุย	ได้จุดที่นูนของกระดูกสันหลังที่ คอ (ชั้นที่ 7)
ปวดศีรษะ, ปวดหลัง	ต้าจู๋	ได้จุดนูนของกระดูกสันหลังชั้นที่ 1 ห่างแนวกลางประมาณ 4.5 ซม.
ไอ, ปวดหลัง	เฟียซู่	ได้จุดนูนของกระดูกสันหลังที่ 3 ห่างจากแนวกลางหลัง 4.5 ซม.
ปวดหลัง, ปวดไหล่	เจียนจิง	จุดกึ่งกลางเส้นที่ลากจากจุดต้า จุยไปที่ไหล่

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดแขน, ปวดไหล่	เทียนจง	กึ่งกลางของแอ่งเว้าของกระดูกสะบัก
คลื่นไส้, อาเจียน, กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นตะคริว	เก๋อซู	ได้จุดนูนกระดูกสันหลังออกขึ้นที่ 7 ห่างแนวกลาง 4.5 ซม.
ปวดกระเพาะ, คลื่นไส้, เบื่ออาหาร, ท้องร่วง, ปวดหลัง	เว่ยซู	ได้จุดนูนกระดูกสันหลังออกขึ้นที่ 12 ห่าง แนวกลาง 4.5 ซม.
ปวดหลัง, กลั้นปัสสาวะไม่อยู่, สมรรถภาพทางเพศชายเสื่อม, ระบุขาว	มิ่งเหมิน	ได้จุดนูนของกระดูกสันหลังเอวที่ 2 กึ่งกลางหลัง
กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นตะคริว, ปวดหลัง	เซินซู	ได้จุดนูนกระดูกสันหลังเอวที่ 2 ห่างจากแนวกลาง 4.5 ซม.
ปวดเอว, ปวดขา, โรคทางสูตินารี	เยาเหยียน	ได้จุดนูนกระดูกสันหลังเอวขึ้นที่ 4 ห่างจากแนวกลาง 9-12 ซม. บริเวณรอยปุ่ม
ปวดก้น, ปวดร้าวลงขา, ขาเป็นอัมพาต	ปาเหลียว	จุดทั้งแปดที่รูเปิดของกระดูกกระเบนเหน็บ(sacrum)
ปวดเอว, ปวดขา, ขาเป็นอัมพาต, ปัสสาวะขัด	จื่อเปียน	ได้จุดนูนกระดูกกระเบนเหน็บขึ้นที่ 4 ห่างจากแนวกลาง 9 ซม.
ริดสีดวงทวาร, ท้องร่วง, สมรรถภาพทางเพศชายเสื่อม	ฉางเจียง	กึ่งกลางระหว่างปลายกระดูกก้นกบและทวารหนัก

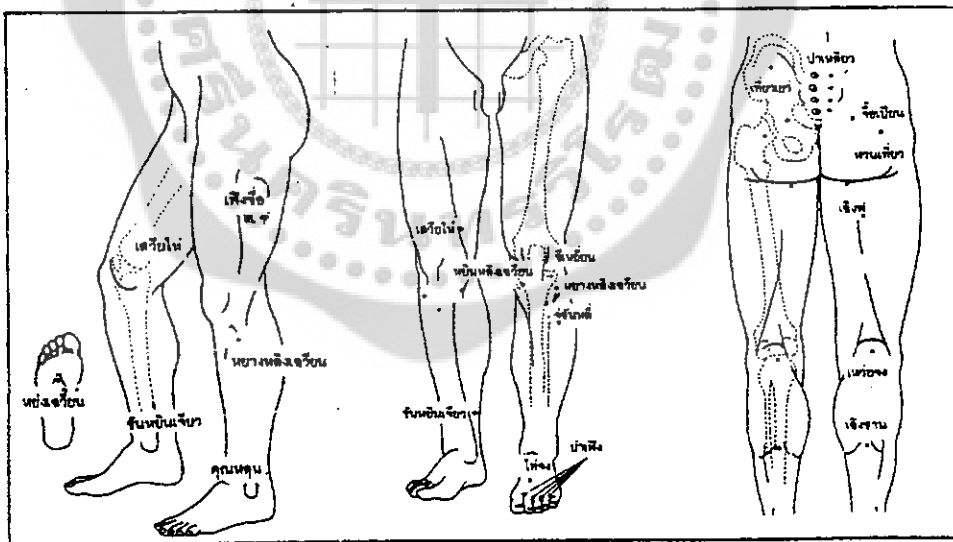
บริเวณแขน



อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ข้อไหล่อักเสบ	เจียนยวี่	จุดรอยบุ๋มกึ่งกลางบริเวณหัวไหล่ สูงสุดของกล้ามเนื้อไหล่
ข้อไหล่อักเสบ	เจียนเหลียว(ช่วยอาการคล้าย เจียนยวี่)	เป็นรอยบุ๋มด้านหลังของ ยอดกล้ามเนื้อหัวไหล่
ปวดไหล่, ปวดแขน	ปี่เน่า	ปลายด้านล่างของกล้ามเนื้อหัว ไหล่
มีไข้, ปวดข้อต่อแขนท่อนบน	จวี่ฉือ	แนวพับข้อศอก อยู่ปลายด้าน นอกของเส้นพับข้อศอก
ปวดไหล่, ปวดแขน, ปวด ท้อง, ท้องร่วง, อาหารไม่ย่อย, ปวดฟัน	ไสวซันหลี่	อยู่ต่ำกว่าจวี่ฉือ 6 ซม.
หวัด, มีไข้, นุติง, ปวดศีรษะ, ปวดแขนท่อนบน	ไวยกวาน	อยู่เหนือกึ่งกลางข้อมือด้านหลัง ประมาณ 6 ซม. ระหว่างกระดูก

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ใจสั่น, คลื่นไส้, ปวดกระเพาะ, ปวดหัวข้างเดียว, หอบ	เนยกวาน	อยู่เหนือกึ่งกลางข้อมือด้านหน้า ประมาณ 6 ซม. ระหว่างกระดูก แขนทั้งสอง
หวัด, ปวดฟัน, อัมพาตหน้า, ปวดศีรษะ	เหอญ	ระหว่างกระดูกโคนนิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือก่อนไปทางนิ้วชี้ เมื่อแนบนิ้วหัวแม่มือเข้าหาฝ่ามือ จุดนี้จะเป็นจุดสูงสุดของรอยนูน
ข้อต่อนิ้วอักเสบ, ไอกรน, อาหาร ไม่ย่อย	ชีอเฟิง	กึ่งกลางข้อนิ้วชี้ กลาง นาง และ ก้อย ด้านฝ่ามือและชิดกับโคนนิ้ว

บริเวณขา



อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดเอว, ปวดขา, ขาเป็น อัมพาต	หวนเทียว	อยู่ 1 ใน 3 ของความยาวที่ลาก จากปุ่มกระดูกขา(Greater trochanter) กับกระดูกก้นกบ

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดหลัง, ปวดเอว, ชาอัมพาต, ปัสสาวะขัด, ท้องผูก	เชิงฟุ	ด้านหลังต้นขา กึ่งกลางเส้นโค้ง ก้นทางด้านล่าง
ปวดเอว, ปวดขา, โรคข้อต่อหัวเข่า	เฟิงซือ	แนวเส้นกลางขาด้านข้าง เมื่อวางแขนแนบลำตัว จะอยู่ปลายนิ้วกลาง
ปวดเข่า	ซีเหยียน	ด้านข้างบริเวณที่เป็นแอ่งนูนของกระดูกสะบ้าที่หัวเข่าทั้งสองข้าง
ปวดเข่า, ขาท่อนล่าง	หยางหลิงเฉวียน	บริเวณแอ่งนูนปลายกระดูกน่อง (fibula)
ปวดขา, ปวดเอว, ท้องอืด, ประจำเดือนผิดปกติ, ปัสสาวะขัด	หยินหลิงเฉวียน	ด้านล่างของแอ่งเว้าของกระดูกหน้าแข้ง(Tibia) ส่วนบนทางด้านใน
จุดปรับสมดุลของเลือดลม, ช่วยย่อยอาหาร, ช่วยเจริญอาหาร, แก้ปวดกระเพาะ, ลำไส้, อาหารไม่ย่อย, ท้องอืด, ท้องผูก, ท้องร่วง, คลื่นไส้	จูซันหลี่	อยู่ข้างกระดูกหน้าแข้ง ประมาณความกว้างของนิ้วมือ
โลหิตจาง, เลือดออก, ปวดเข่า, ลมพิษ	เสวียไห่	แนวกึ่งกลางขาด้านใน สูงจากกระดูกหัวเข่าประมาณ 6 ซม.
ปวดเอว, ปวดหลัง, ปวดเข่า	เหว่ยจง	กึ่งกลางข้อพับบริเวณหัวเข่า

อาการ	จุดที่ทำการนวด	ตำแหน่ง
ปวดเอว, ปวดขา, น่องเป็นตะคริว	เชิงกราน	บริเวณแอ่งบุ่มระหว่าง 2 หัวของกล้ามเนื้อน่อง
ช่วยย่อยอาหาร, บำรุงตับ, แก้ท้องอืด, ท้องร่วง, โรคระบบปัสสาวะและสืบพันธุ์	ชั้นหยินเจียว	อยู่สูงจากขอบบนของตาตุ่มด้านใน 9 ซม. แนวกระดูกหน้าแข้งด้านใน
ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, นอนไม่หลับ, ประจำเดือนผิดปกติ, ความดันโลหิตสูง, ปวดข้อ	ไท่จง	อยู่ในแอ่งบุ่มระหว่างกระดูกนิ้วเท้าของนิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้
ปวดศีรษะ, ปวดฟัน, ปวดกระเพาะ, โรคของเท้า, ปวดประจำเดือน	ปาเฟิง	อยู่ระหว่างโคนนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้วรวม 4 จุด

บรรณานุกรม

- นาฏวิมล งามศิริจิตต์,(2530). เอกสารประกอบการสอนการรักษาด้วยมือ. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นาฏวิมล งามศิริจิตต์,(2537). เอกสารประกอบการสอนการรักษาด้วยการเคลื่อนไหว 1.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเสริฐ โสภิตสกุล,(2537). เอกสารอ่านประกอบ วิชาการนวดไทย มหาวิทยาลัยรังสิต.
- ประโยชน์ บุญสินสุข,(2525). คู่มือการนวด. เมดิคัล มีเดีย.
- หลิวซื่อเชิน (เจียน),วีระชัย มาศมมาดล (แปล),(2531). ศิลปการนวดแบบพิศดาร. สำนักพิมพ์ หิน
ทราย
- คู่มือการนวดไทย. โครงการฟื้นฟูการนวดไทย, (2521).
- Basmajian JV. (1985). Manipulation, traction and massage, 3 rd. ed. William & Wilkin,
Baltimore.
- Chamberlain GJ. (1982). Cyriax's Friction massage : A Review. The Journal of
Orthopaedic&Sports Physical Therapy 4(1) : 16-22.
- Cyriax James.(1977). Deep massage. Physiotherapy 63 (2) : 60-61.
- Ebner M.,(1962). Connective tissue massage : Theory and application. Livingstone,Edinburgh.
- Ebner M.,(1969). Connective tissue massage . Physiotherapy, 64 : 208.
- Ebner, and Maria, (1985). Connective tissue manipulation. RE.Krieger publishing, NY.
- Luedecke U.,(1969). History basis and techniques of CTM. Australian Journal of Physiotherapy
15 : 141.
- Manheim CI., Lavett DK. (1989). The myofascial release manual, NJ.
- Melzack R.(1981). Myofascial trigger points : relation to acupuncture and mechanisms of pain.
Achives of Physical Medicine and Rehabilitation 62 : 114-117.
- Olson J.E., Stravino V.D. (1972). A Review of Cryotherapy. Physical therapy 52 : 840-852.
- Tapanya S. (1990). Treaditional Thai Massage.Duang Kamol, Bangkok.
- Tappan F.M. (1978). Healing massage techniques : a study of eastern and western methods.
Reston Publishing Company, Reston.
- Travell, Janet., and Simons DG. (1982). Myofascial pain and Dysfunction. Trigger point
manual. Williams & Wilkins, Baltimore.
- Wood E., and Becer P.(1981). Beaed' Massage 3rd. ed. W.B. Saunders, Philadelphia .

ดรรชนี

axon reflex	10-11, 26, 29	long stroke	32-36
		massage	
beating	11	effect of massage	5-6,
Bindgewebmassage	2	26-27, 38, 93-94	
(see connective tissue massage)		indication, contraindication	
		6-7, 27-28, 45, 55-56	
clapping	11	myofascial pain	38
Chinese massage	93	myofascial release	38
Connective tissue massage : CTM	25	myofascial stretch	40
Basic section	30		
Thoracic section	30	pertissage	1
Cervical section	30	picking up	10
		pounding	11
deep friction	43	shaking	12
		short stroke	32-36
efflurage	1, 9	skin rolling	10, 40
		skin traction	39
fascia	38	stroke	9
friction	12	stripping massage	41
		superficial release	39
hacking	11	Swedish massage	1
H-substance	10, 12	(see International massage)	
hyperemia	42		
		tapotement	1, 11
Ice massage	45	Thai massage	47
ischemiic	42	tripple response	26
Ischemic compression	43		
		vibration	1, 12
knead	1, 10	wringing	10

✓ กค	43- 44, 53-55, 95-96, 97	✓ คบ	5, 97
✓ • กคขย	43	✓ ดี	11
✓ กระตุก	98	เตรียมการนวดไทย	56
✓ • การจับ	98-99	เตรียมมือ	8
ก • การนวดจีน	93	เตรียมทั่วไป	8
✓ • การนวดจุดกดเจ็บ	43		
✓ • การนวดด้วยความเย็น	45	✓ ถู	100
ก • การนวดไทย	46		
• การนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน	25	✕ ทิศทางการนวด	9
หลักการรักษา	28	ทิศทางการเคลื่อนเนื้อเยื่อ	30
วิธีการตรวจ	29	ทุบ	99
ก การนวดสากล	1	ทำผู้ขนาดและผู้ถูกนวด	9, 33, 55
✓ กายภาพ	๑๑	เทคนิคการนวด	9-12
✓ ขย	12, 43	บริเวณนวดเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน	32
ข้อบ่งชี้และข้อห้ามใช้	6-7, 27-28, 45, 55-56	• บีบบิด	10, 14, 17-19, 24
เข่า	12, 15, 98	• บีบยก	10, 14, 17, 24
✓ กลึง	10, 15, 17-21, 23, 95	• บีบนวด	96
✓ เตะ	11	ผลของการนวด	5-6, 26-27, 38, 93-94
✓ จีวร	๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๐, ๓๑, ๓๒, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๓๙, ๔๐, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๔, ๔๕, ๔๖, ๔๗, ๔๘, ๔๙, ๕๐, ๕๑, ๕๒, ๕๓, ๕๔, ๕๕, ๕๖, ๕๗, ๕๘, ๕๙, ๖๐, ๖๑, ๖๒, ๖๓, ๖๔, ๖๕, ๖๖, ๖๗, ๖๘, ๖๙, ๗๐, ๗๑, ๗๒, ๗๓, ๗๔, ๗๕, ๗๖, ๗๗, ๗๘, ๗๙, ๘๐, ๘๑, ๘๒, ๘๓, ๘๔, ๘๕, ๘๖, ๘๗, ๘๘, ๘๙, ๙๐, ๙๑, ๙๒, ๙๓, ๙๔, ๙๕, ๙๖, ๙๗, ๙๘, ๙๙, ๑๐๐	• ม้วนผิวหนัง	10, 20, 40
✓ จุดกดเจ็บ	38,	เยื่อพังผืด	๓๘
ก • จุดนวด	100-108	• บิดเยื่อพังผืด	40
✓ ค้น	94	ระยะห่างระหว่างจุดกด	55
✓ ค้าง	94	ระยะเวลาการนวด	9
๑๑ • ค้างบิดผิวหนัง	39	• แรกกด	9
๑๑ • ค้างโยก	99		

✓ ลูบ	96
ก. ลมในวิชาการแพทย์แผนไทย	51-53
✓ • ลูบเบา	9, 13, 16, 19, 22, 24
✓ • ลูบหนัก	9, 13, 15-16, 19, 21-22, 24
✓ • ลูบไปมา	95
✓ • แล่น	51-52

✓ ลั่น	97
✓ ลั่นสะเทือน	12
✓ • ลับ	5, 11, 20
ก. เส้นประธานสิบ	46
ก. เส้นกาลธารี	48, 59
ก. เส้นจันทกฐาสัง	49, 62
ก. เส้นนันทกระหวัด	49, 62
ก. เส้นปัตตมาต	50, 51, 63
ก. เส้นปิงคลา	47, 58
ก. เส้นทวารี	49, 61
เส้นรัตตมาต	50, 51, 64
เส้นรุข่า	49, 62
เส้นสหสังรังสี	48, 61
เส้นสันทมาต	50, 63
เส้นติจิณี	50, 62
เส้นสุมนา	48, 58
เส้นอิทา	47, 57

✓ • หยิบชก	10
------------	----

✓ โอบ	100
-------	-----