

เตรียมพร้อมสอบใบประกอบ วิชาชีพนวดไทย

โดย

อ.พท. ภาควัต ไชยชิต



การสอบวิชานวดไทย 2560

NL 2 ได้ 92 คะแนน เต็ม 100 คะแนน

NL 3 ได้ 98 คะแนน เต็ม 100 คะแนน

ตีวให้จากประสบการณ์จริงจากพี่น้องๆ

ปี 59-63 ในสนามสอบ

ขอให้สอบผ่านทุกคน 100% ตั้งใจฟังและอ่าน

ตามเนื้อหาที่มี เพราะเป็นวิชาความจำ

และควรกลับไปอ่านเพิ่มหลังจากเรียนเสร็จ

เกณฑ์การสอบผ่านวิชานวดไทย
ร้อยละ 60 หรือ 60 คะแนนขึ้นไป
จาก 100 คะแนนทั้ง NL 2 – 3

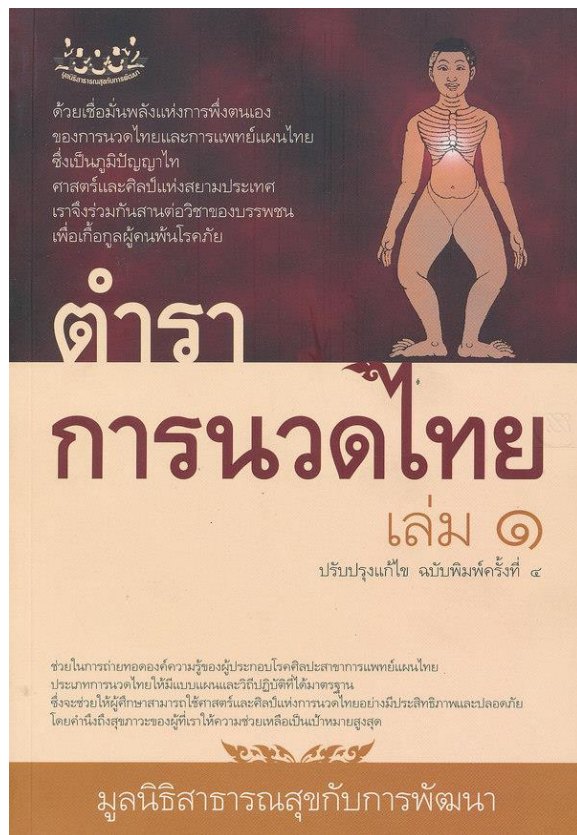


สิ่งของที่เรียนมาจาก สูตรหรือเทคนิคการ
ขนาด และสิ่งฝึกเพิ่มเติมทั้งหมดก่อน
โดยให้จำเนื้อหา

เฉพาะในหนังสือที่ใช้สอบขนาดเท่านั้น

หนังสือที่ใช้ในการสอบ

มี 2 เล่ม



ภก. ยงศักดิ์ ตันติปิฎก



มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย

สอบทฤษฎี

หนังสือที่ใช้สอบ	สัดส่วนคะแนน	หมายเหตุ
 <p>หัตถเวชกรรมแผนไทย (ขนาดแบบราชสำนัก)</p> <p>chulabook.com</p> <p>มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม อายุรเวทวิทยาลัย</p>	<p>40 คะแนน (40 ข้อ)</p>	
 <p>ตำรา การนวดไทย เล่ม ๑</p> <p>มูลนิธิสภาวรรณสุโขทัยการฟื้นฟู</p>	<p>60 คะแนน (60 ข้อ)</p>	<p>เฉพาะเส้นประธาน 10 มี 10 ข้อ</p>

รวม

100 คะแนน

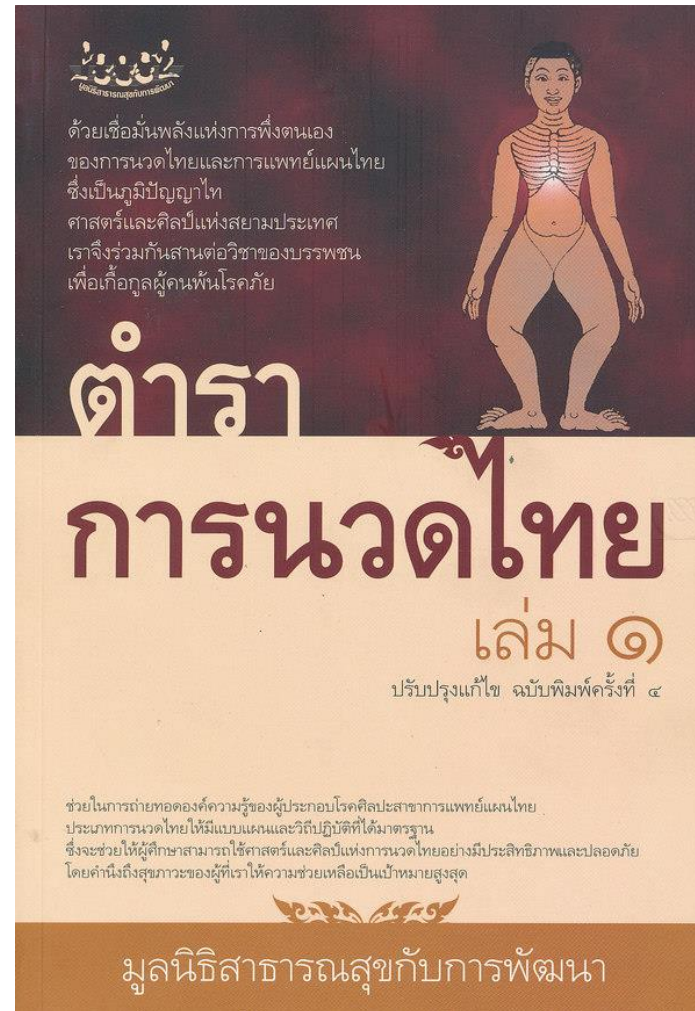
สอบปฏิบัติ

หนังสือที่ใช้สอบ	สัดส่วนคะแนน	หมายเหตุ
	100 คะแนน มีทั้งหมด 5 ฐาน (1ฐานพัก) (4 ฐานเขียน 1 ฐานปฏิบัติ)	เลือกใช้สูตรนวดการรักษาได้ว่า จะนวดแบบราชสำนัก หรือ นวดเชลยศักดิ์
	ข้อละ 20 คะแนน	

ตารางเรียน

วันที่	เช้า 9.00-12.00	บ่าย 13.00- 16.30	หมายเหตุ
เสาร์ที่ 11 ก.ย. 2564	- ประวัติการนวดไทยและการแพทย์ ทางเลือก	-ความรู้พื้นฐานด้านหัตถเวชกรรมแผน ไทย (นวดแบบราชสำนัก)	เช้า ตำราการนวดไทย 1 (เชลยศักดิ์) บ่าย หัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก)
	- เส้นประธาน 10	-แนวเส้นพื้นฐาน	
	-การนวดแก้ 12 อากา	-สัญญาณ 1-5 -โรคทางหัตถเวชกรรมแผนไทย แก๊งข้อสอบปฏิบัติ NL 3	

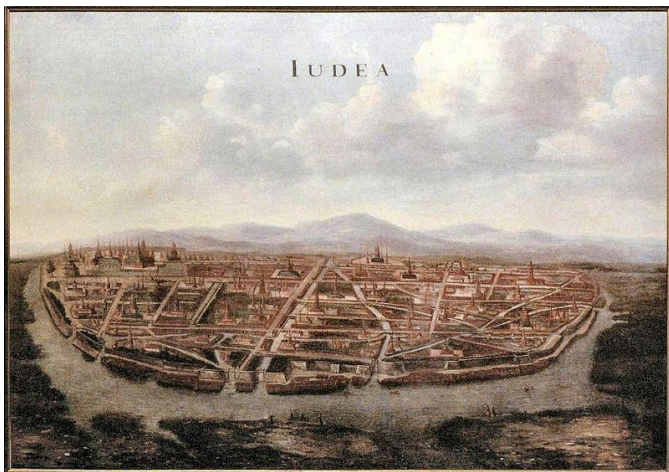
ตำราการนวดไทย ๑



ประวัติศาสตร์การนวดไทย

ออก 2 ข้อ

สมัยกรุงศรีอยุธยา



พระบรมไตรโลกนาถ

เกิดทำเนียบ **ข้าราชการในกรมหมอนวดขวาและซ้าย**
เจ้ากรมมีบรรดาศักดิ์เป็นหลวงราชรักษาและหลวงราโช

สมเด็จพระนารายณ์

เกิด**จดหมายเหตุของ ราชทูต ลาลูแบร์** ประเทศฝรั่งเศส

“ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสาย
ยึดโดยให้ผู้ชำนาญทางนี้ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้
แล้วใช้เท้าเหยียบ”

สมัยรัตนโกสินทร์



รัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
รวบรวมสรรพวิชา ไว้ที่วัด **พระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)**
จารึกภาพนวด **60 ภาพ** และหล่อ**ฤๅษีตัดตน 80 ท่า**

รัชกาลที่ 4 พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เกิดข้าราชการ **ในกรมหมอนวด**

รัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เกิด **ตำราแผนนวดฉบับหลวง พ.ศ.2445**
มีการเขียนภาพฤๅษีตัดตน วัดกลาง จ.สงขลา

รัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

-กรมแพทย์หลวงถุกยุบ ยุบกรม

-เกิด พรบ. การแพทย์ 2466 การนวด อยู่ใน การประกอบโรคฯ แผนโบราณ

รัชกาลที่ 7 พระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว กฎเสนาบดี **2472** ระบุสาขาการนวดแผนโบราณ

รัชกาลที่ 8 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล เกิด พรบ. **ควบคุมใบประกอบโรคฯ**
และยกเลิก พรบ **การแพทย์ 2466** ทำให้ไม่มีการควบคุมการนวด

ตัวอย่างข้อสอบ ข้อสอบจะเป็น (ตัวเลือก ก ข ค ง จ)

- ในสมัยใดพบหลักฐานทำเนียบศักดินาข้าราชการ และเกิดการจัดตั้งข้าราชการในกรมหมอนวดขวาและซ้าย
- ตำราแผนนวดฉบับหลวงเล่มแรก ที่รวบรวมคัมภีร์แผนนวดและฤกษ์ตัดตนเกิดขึ้นในราชกาลใด
- เหตุการณ์ใดต่อไปนี้เป็นสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3

การแพทย์ทางเลือก ออก 3-4 ข้อ

อ้างอิง หน้า 72-78

1. โฮมีโอพาธี Homeopathy ซามีล ฮาร์ทมันน์ (อ่านเพิ่มเติมเป็นความรู้เนื่องจากเป็นการใช้ยา)

2. ไคโรแพรคติก Chiropractic เป็นการปรับการเรียงตัวของกระดูก (จัดกระดูก)

ก่อตั้งโดย **เดวิด แดเนียล ปาล์มเมอร์**

3. ******รีเฟล็กซ์โลยี Reflexology** (วิชาที่ว่าด้วยการตอบสนองอย่างฉับพลัน) หรือการนวดฝ่าเท้า ผู้

คิดค้นคือ **ดร.พีตซ์เจอร์ลด์ ค้นพบว่าร่างกายของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 10 โซน**

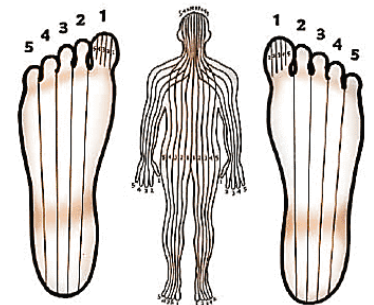
• **การแบ่งโซนทั้ง 10 จะแบ่งโซนตาม นิ้วเท้าและนิ้วมือทั้งสิบ ฝ่ามือฝ่าเท้า** เชื่อมโยงกันและ

เป็นเหมือนแผนที่ตัวแทนร่างกายทั้งหมด เรียกว่า ทฤษฎีโซน Zone Theory

• ตรวจการติดขัดบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า เป็นก้อนจิวผลึกใต้ผิวหนัง จากนั้นกดจุด

• ช่วยรักษา โรคข้ออักเสบ หอบหืด ระบบไหลเวียนเลือด เบาหวาน ลมชัก

สะอึก ปวดหัว ความดัน ไต และปวดหลัง



10 corresponding Body Zones can be mapped on the feet

4. แมคโครไบโอติก เกี่ยวกับทัศนคติการมองชีวิต
5. วารีบำบัด Hydrotherapy กระตุ้นโดยอาบน้ำร้อน-เย็น
6. ฆานบำบัด Aromatherapy ใช้น้ำมันหอมระเหยในการรักษา

นอกนั้นอ่านเพิ่มเติมเพื่อเป็นความรู้ได้ ส่วนมากข้อสอบจะออกไปที่ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ตัวอย่างข้อสอบ

- วิชาที่ว่าด้วยการตอบสนองอย่างฉับพลัน รีเฟล็กโซโลยี Reflexology คิดค้นโดย
- รีเฟล็กโซโลยี Reflexology แบ่งร่างกายมนุษย์ ออกเป็นกีโซน
- ใครคือผู้ก่อตั้ง ไโครแพรคติก Chiropractic เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

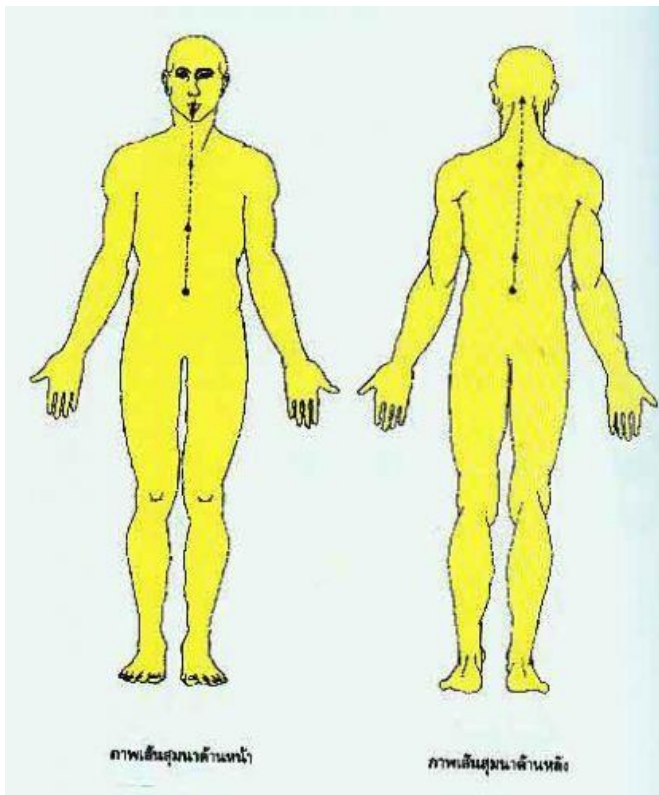
เส้นประธาน 10

ออก 10 ข้อ อ้างอิงหน้า 286-287 297-298

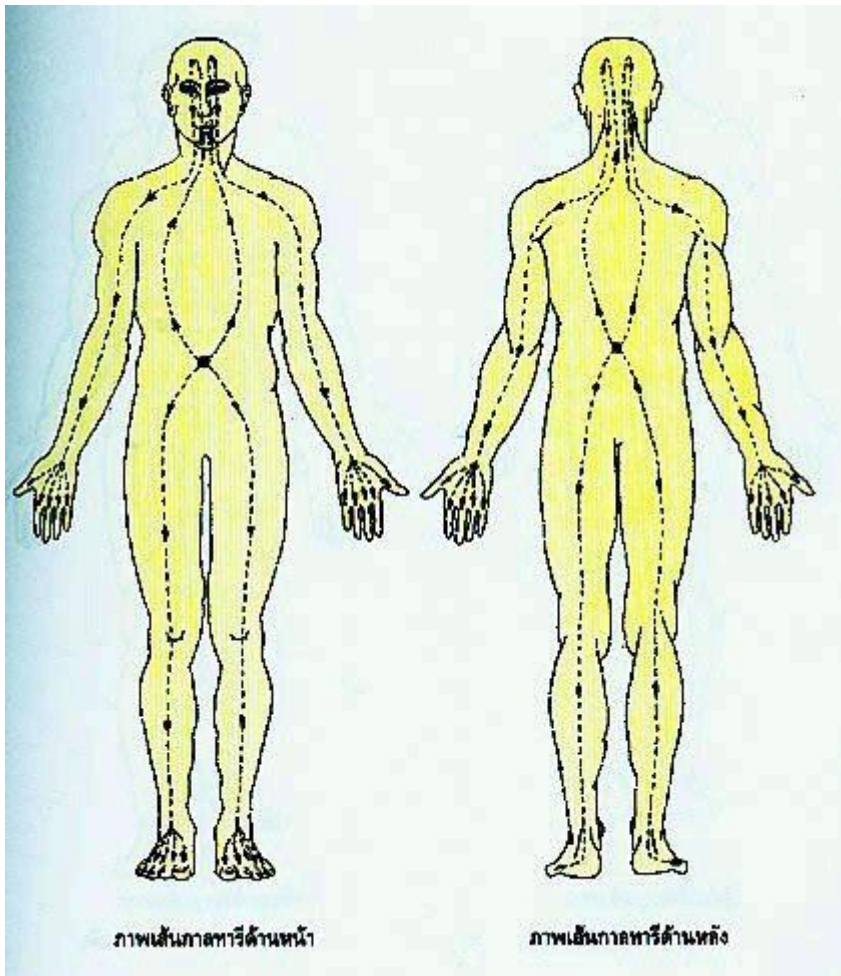
- มีทั้งหมด **72,000 เส้น** ประกอบด้วย เส้น ลม จุด
- จุดกำเนิดเส้น 10 เรียก **สุญฺพระเมรุ** อยู่ลึกลงไป 2 นิ้ว หรือ 2 องคุลี (องคุลีหมายถึงนิ้วมือ)
- ขนาด ยาว 1 วา หนา 1 คืบ กว้าง 1 ศอก
- จุดสิ้นสุดของเส้น เรียกว่า **ราก**

เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
1. อีทา	ข้างสะดือซ้าย 1 นิ้ว	จมูกซ้าย	1.ลมจันทะกลา (ลมปะกัง) (ลมสรรนิบาต)	ปวดหัวมาก วิงเวียน ตามัว ตาวิงตอน กลางคืน (เจ็บตา มีไข้ ปากเปี้ยว) ซอบเป็นช่วงเย็น ครบ 7 วันตาย
			2.ลมพหิ (ลมพหิตวาต)	เชื่องซึม สลบ คล้ายงู ลายสาบกัด
			3.ลมสัตตวาต	มือสั่น ตีนสั่น เพราะ กินอาหารหวานมาก ไป

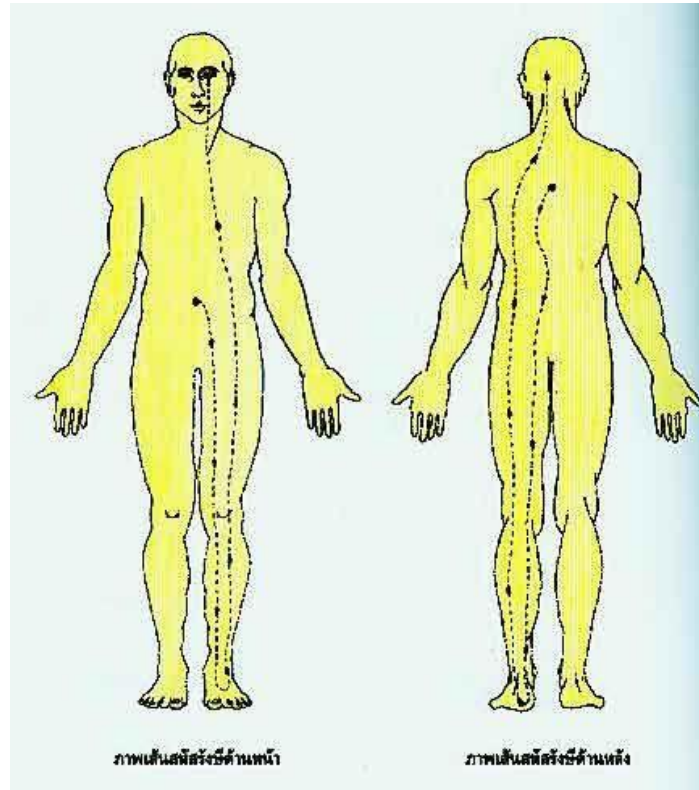
เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
3. สุมนา	เหนือสะดือ2 นิ้ว	โคนลิ้น	1.ลมชีวหาศดมภ์	ลิ้นกระด้างคางแข็งเขื่องซืมพูดไม่ชัด
			2.ลมदानตะคุณ (ลมมหาอัศดมภ์)	จุกอก แน่นนอก จับใจ (จับวันอาทิตย์)
			3.ลมทะกรรณ	ดวงจิตระส่ำระสาย
			4.ลมบาทจิตร (โรคจิต)	เคลิบเคลิ้ม คลุ้มคลั่ง หลงลืม พูดติดขัด



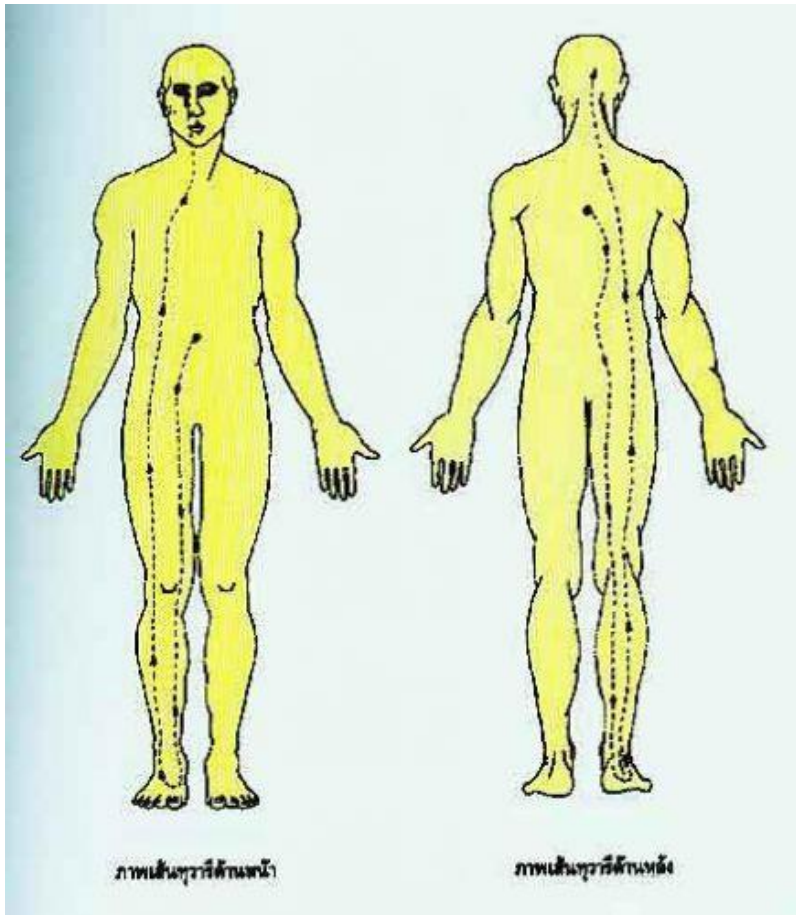
เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
4. กาลทารี (ฆานทารี)	เหนือสะดือ 1 นิ้ว	นิ้วมือนิ้วเท้า ทั้งสิบนิ้ว	ลมกาลทารี นิยมมหัสรังสี ลมหัสรังสี	เหน็บซาทั้งตัว เจ็บสะท้อน เกิดเพราะกินอาหารแสลง ได้แก่ ขนมหจีน ข้าวเหนียว ถั่ว เมื่อแรกจับนอนแน่นิ่งรู้สึกตัว



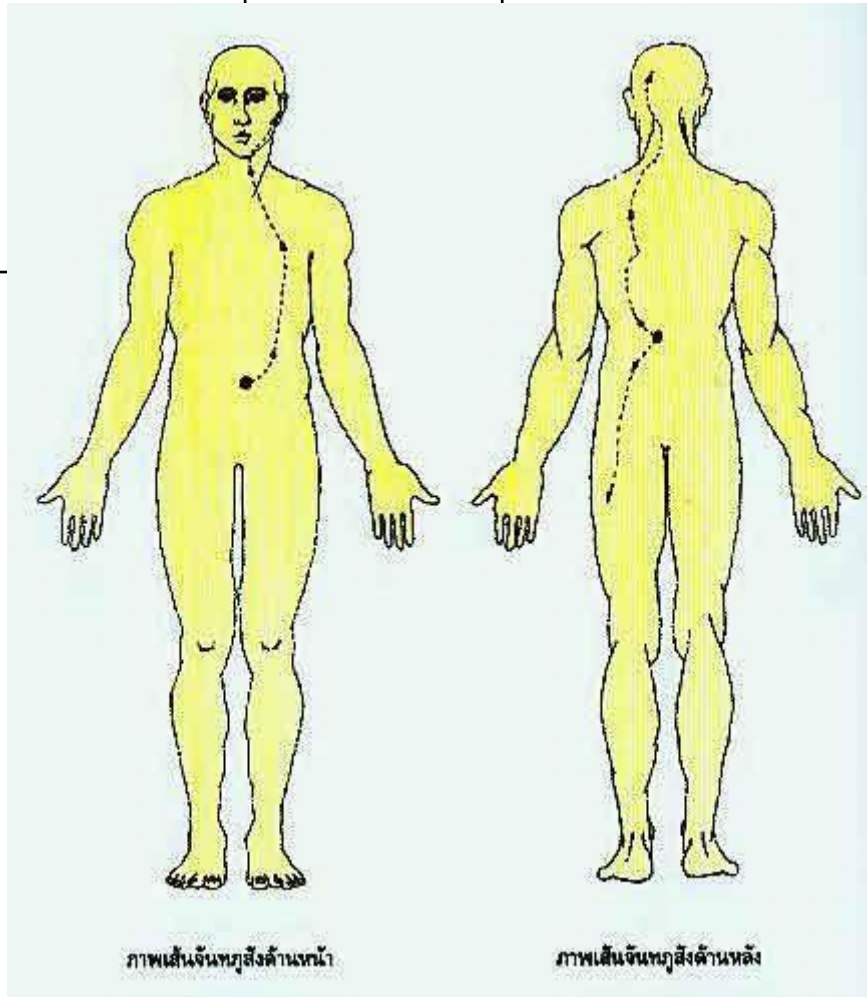
เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
5. สหังสร้างสี่ (หังสร้างสี่) (หังฤตี)	ข้างสะดือซ้าย 3 นิ้ว	ตาซ้าย	ลมอัคนิวาตคุณ (จักรขุนิวาต)	ปวดกระบอกตา วิงเวียน ลืมตาไม่ขึ้น เพราะ กินของ มันหวานมาก (จับวันศุกร์)



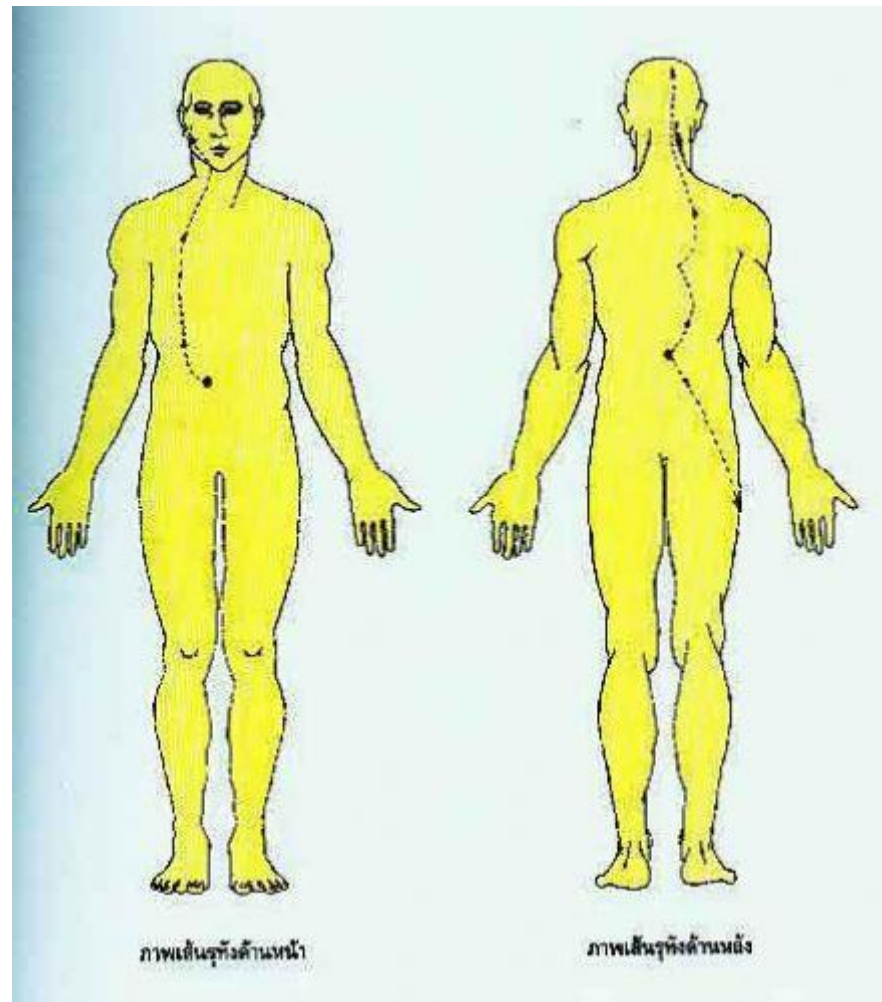
เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
6. ทวารี่ (ทวารคตา) (ทวารจันทร) (ฆานทวา)	ข้างสะดือขวา3 นิ้ว	ตาขวา	1.ลมทิพจักษุ	ปวดกระบอกตา วิงเวียน ตาพร่ามัว ลืมตาไม่ขึ้น เป็น 1-2 ชั่วโมงก็ได้
			2.ลมปัตฆาฏ	เกิดจากเส้น ทวารี่พิการ เกิดเพราะ กินน้ำมะพร้าว อ่อนหวานมัน และมี กามสังโยค



เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
7. จันทฐุสัง (อุรัง) (ภูสำพวัง) (สัมปะสาโส) (ลาอุสัง)	ข้างสะดือซ้าย 4 นิ้ว	หูซ้าย	ลมคะทาหุ	เกิดเพราะอาบน้ำเย็น มาก ให้วิ่งเวียน มักจับวันพุธ (วันพุธห้ามอาบน้ำ)

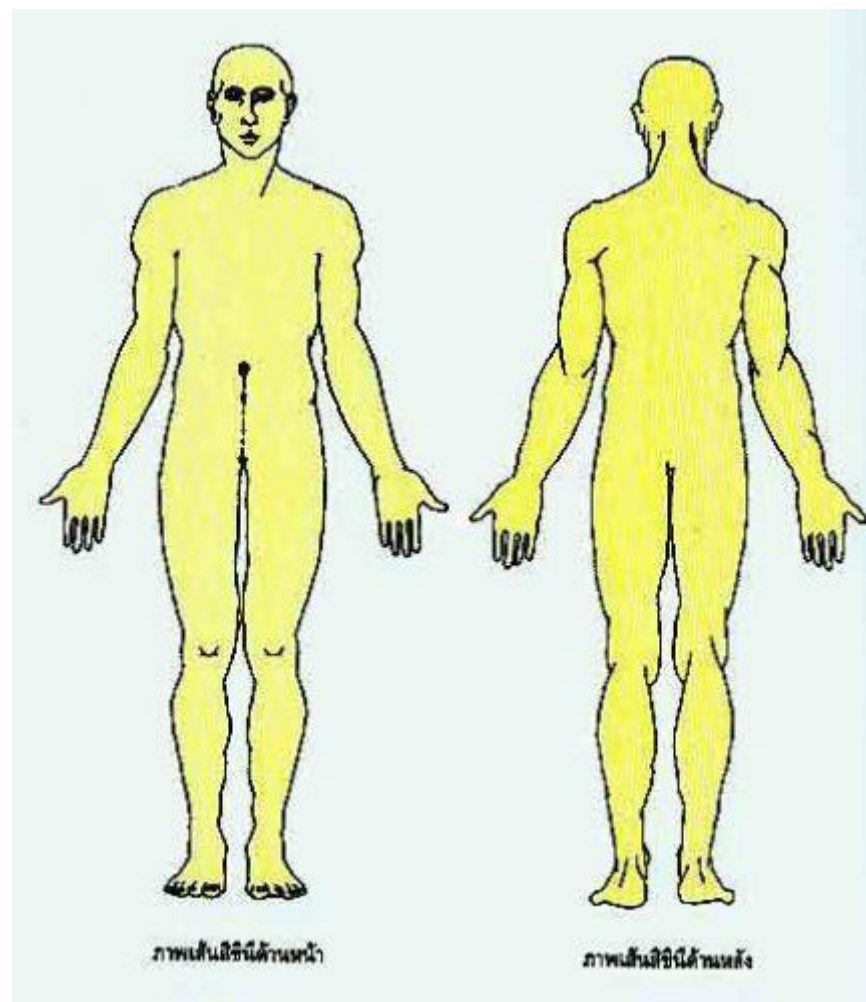


เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
8. รุขำ สุขุมอุสะมา อุลึงกะ	ข้างสะดือขวา4 นิ้ว	หูขวา	ลมคะทาหุ ลมทาระกวรรณ	หูตึง ลมออกหู 2 ข้าง เกิดเพราะกินน้ำมะพร้าวอัน มัน (กินของมันจนลมออกหู)

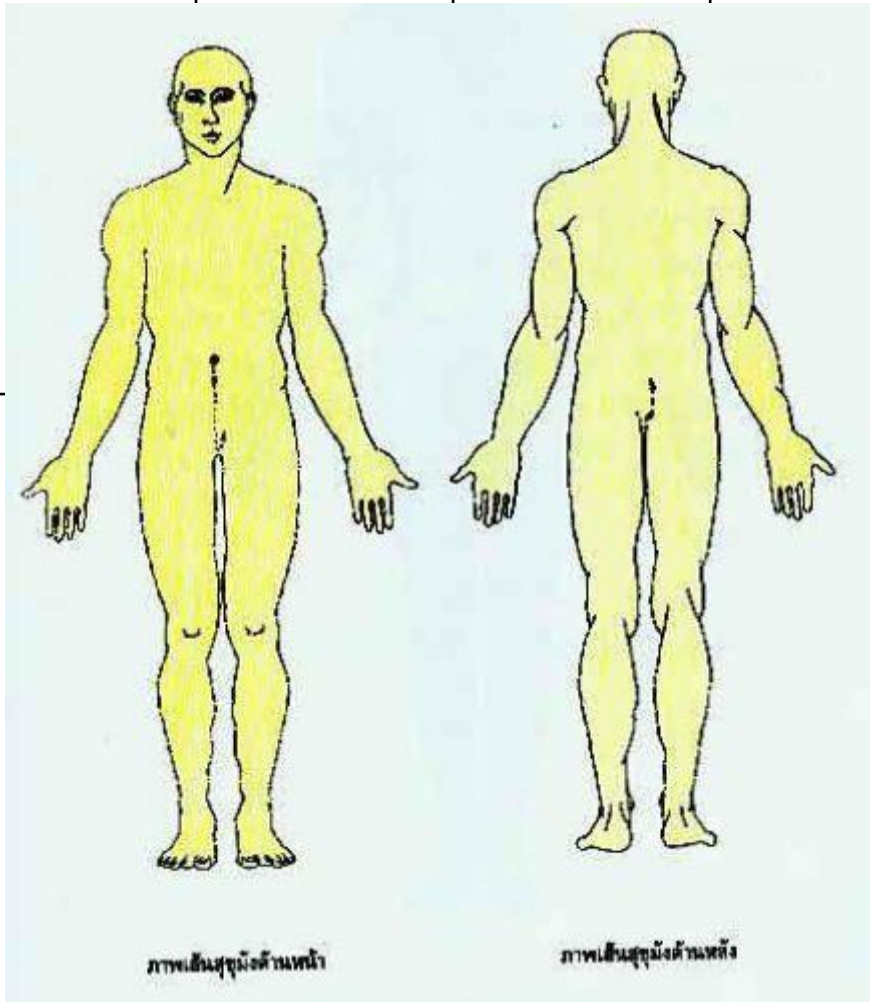


เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
9. สุขุมัง (กึ่งขุ) (กุง)	ใต้สะดือ2นิ้ว เยื้องซ้าย	ทวารหนัก	ลมอัคนีวาตคุณ (จักรขุณีวาต)	เกิดเพราะกินอาหารมาก โยชะมัน ตั้งทวารเจ็บท้อง คับท้อง (จับวันอาทิตย์)

ออกทุกปี*** เส้นนันทกาวัฒน์ คือ สุขุมัง
และเป็นเส้น ที่มีรากมากที่สุด



เส้นประธาน	จุดเริ่มต้น	จุดสิ้นสุด	ชื่อลม	โทษ
10. สิกขิณี (สังคินี) (รัตคินี) (สังขิ)	ใต้สะดือ2นิ้ว เยื้องขวา	ทวารเบา คิขณะ (อวัยวะเพศ)	ลมสังขิ ลมราชย์กษ	กินอาหารผิดสำแดง ลมกุจฉิสยา วาทาพัดผิดปกติ ลงท้อง ท้องขึ้น เสียดสีข้าง ขัดเบา ปัสสาวะขุ่น -ชายเกิดท้องชาติ เพราะ กามราคะ เกิดปัสสาวะหยดย้อย หนองใน ไล้ด้วนไล้ลาม -หญิงเป็นเพราะ โลหิตหรือเอ็นในมดลูกพิการ เรียกว่า ลมกามทุจريت*



ตัวอย่างข้อสอบ

- จุดกำเนิดเส้นเส้นประธาน 10 เรียกว่าอะไร
- ข้อใดต่อไปนี้อาจกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับทางเดินของเส้นสุมนา
- ผู้ป่วยมีอาการ ปวดหัวมาก วิงเวียน ตามัว ตาวิง เป็นมากตอนกลางวัน มีไข้ต่ำๆ แสบตาเล็กน้อย จากอาการเกิดจากเส้นประธานและเกิดจากลมอะไร
- ผู้ป่วยมีอาการ สลบ ไม่รู้สึกตัว ปลูกก็ไม่ยอมตื่น คล้ายงูทับสมิงคลากัด โทษเกิดจากเส้นประธานใดและชื่อลม อะไร
- 2 วันก่อนนายเอมีอาการปวดกระบอกตา วิงเวียน เพราะไปกิน กินน้ำมะพร้าวอ่อนหวานมันมากกับเพื่อน อยากถามว่าอาการเกิดจากเส้นประธานใดและลมอะไรให้โทษ

ตัวอย่างข้อสอบ

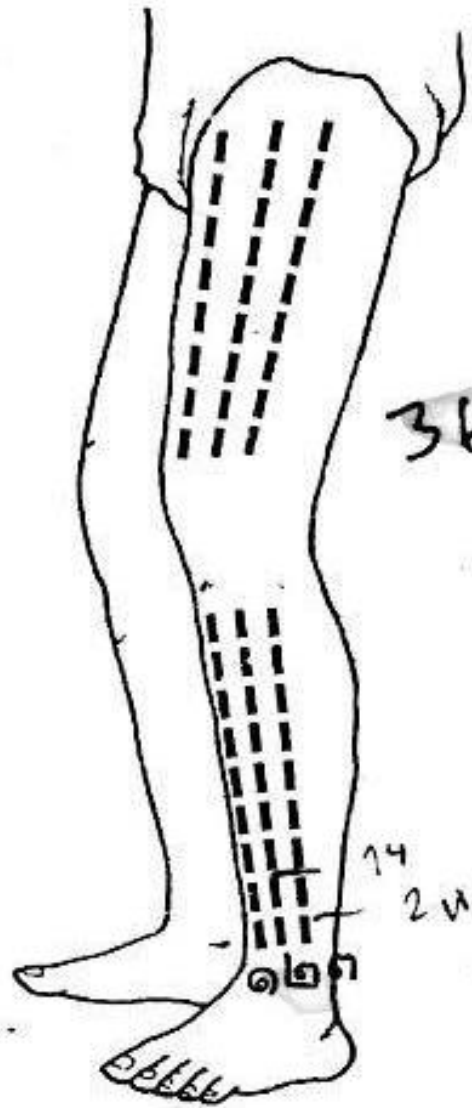
- หญิงเป็นเพราะโลหิตหรือเอ็นในมดลูกพิการเรียกว่า ลมกามทุจริตเกิดจากเส้นใด
- เส้นนันทกาวัฒน์ คือเส้นใด
- จุดเริ่มต้นของจันทภูสัง และราก คือ
- ผู้ป่วยมีอาการ ให้วิ่งเวียน มาก วันพุธก่อน ไปอาบน้ำมาและอากาศเย็นมาก อาการเกิดจาก เส้นประธานใด
- ผู้ป่วยมี เหน็บชาทั้งตัว เจ็บสะท้าน 2 วันก่อนไปกิน ขนมจีนมา เกิดจากเส้น

การถอดแก้ 12 อักษร ออก 28-30 ข้อ

อ้างอิง หน้า 95-194

*จำ ถ้าขึ้นต้นด้วยคำว่า แก้ ให้ใช้เล่มนี้

1. การนวดแก้ปวดขา เข่า ออก 2 ข้อ



◀ แนวทางด้านนอก

แนวทางด้านนอก ๑ เริ่มจากเหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าขึ้นไปตามต้นขาจนถึงข้อพับสะโพก

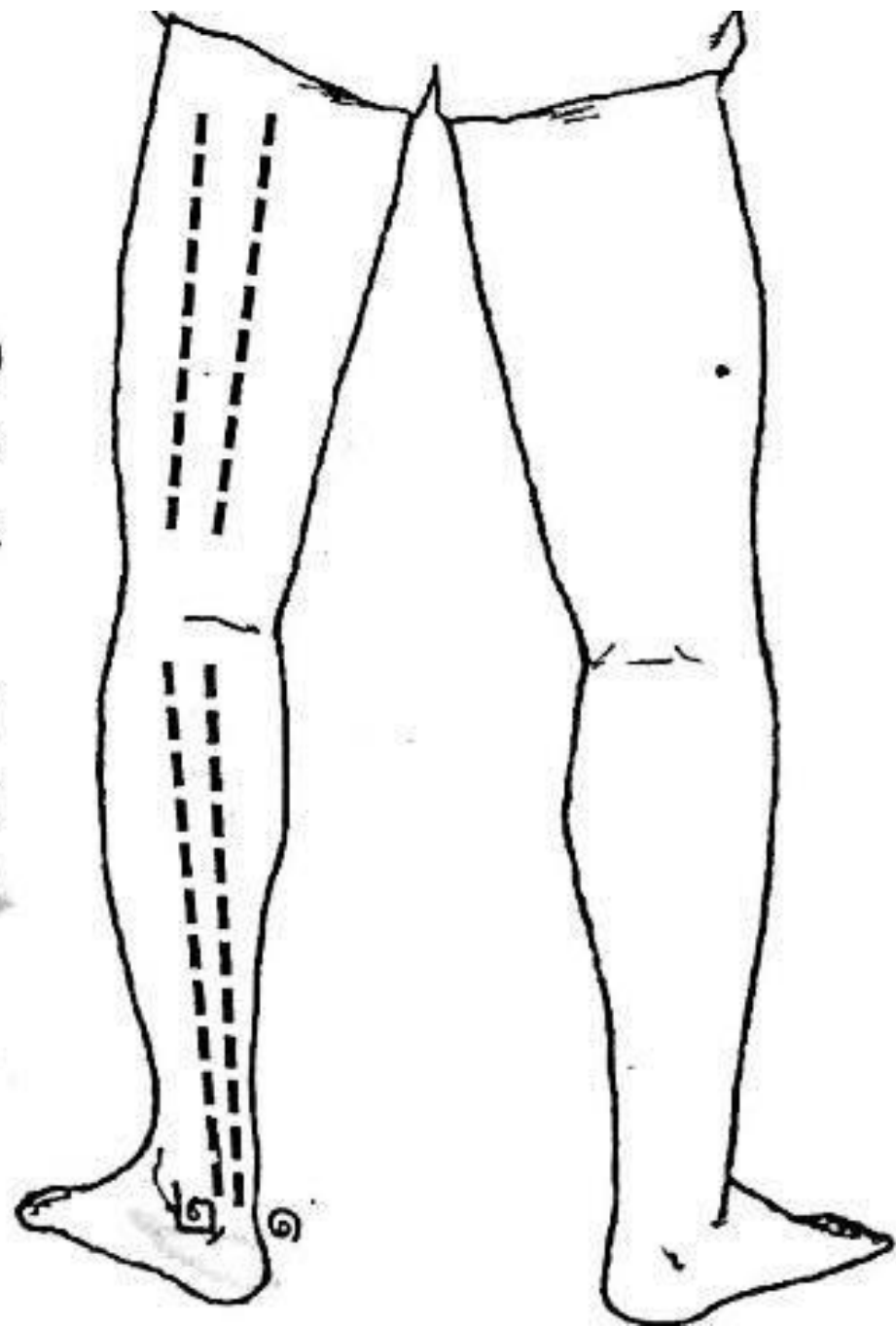
แนวทางด้านนอก ๒ เริ่มจากเหนือข้อเท้าห่างจากกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ๑ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าขึ้นไปตามต้นขาจนถึงข้อพับสะโพก

แนวทางด้านนอก ๓ เริ่มจากเหนือข้อเท้าห่างจากกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ๒ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าขึ้นไปตามต้นขาจนถึงข้อพับสะโพก

แนวขาด้านหลัง ▶

แนวขาด้านหลัง ๑ (แนวกึ่งกลางขาด้านหลัง)
เริ่มจากเอ็นร้อยหวายขึ้นไปตามแนวกึ่งกลาง
น่องจนถึงไตพับเข้า และจากเหนือพับเข้าขึ้นไป
จนถึงไตแก้มก้น

แนวขาด้านหลัง ๒ เริ่มจากเหนือตาตุ่มนอก
ขึ้นไปจนถึงข้างพับเข้าด้านนอก และจาก
เหนือพับเข้าด้านนอกขึ้นไปจนถึงไตแก้มก้น
ด้านนอก

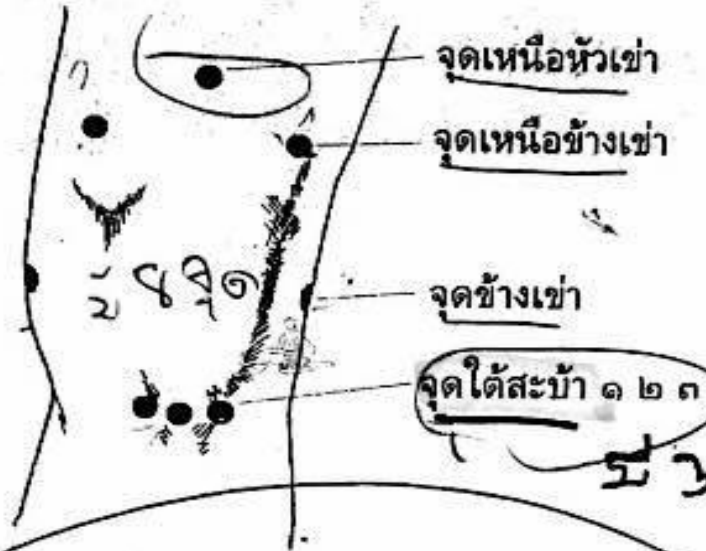
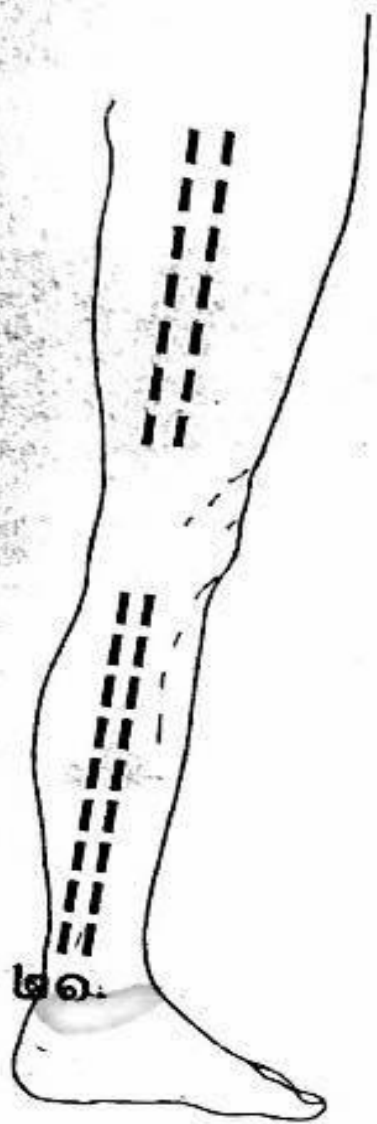


รัก ๖๙๖

◀ แนวชาด้านใน

แนวชาด้านใน ๑ เริ่มจากเนื้อข้อเท้าติดกระดูกหน้าแข้งด้านในขึ้นไปจนถึงใต้หัวเข่า และจากเนื้อหัวเข่าด้านในขึ้นไปจนถึงใต้ขาหนีบ

2 แนว ๖๙๖



4

๕ 31๖ ๒๒

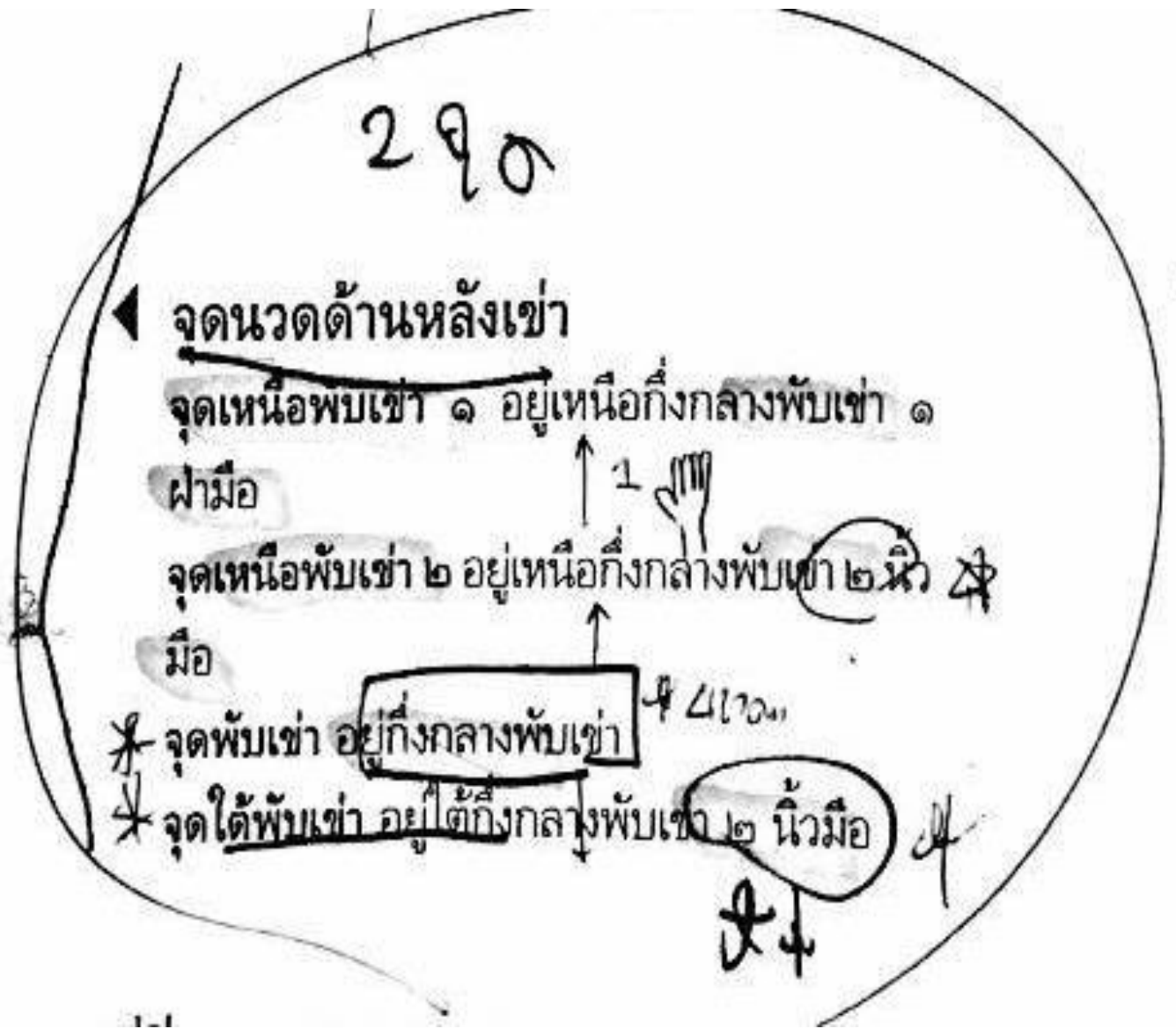
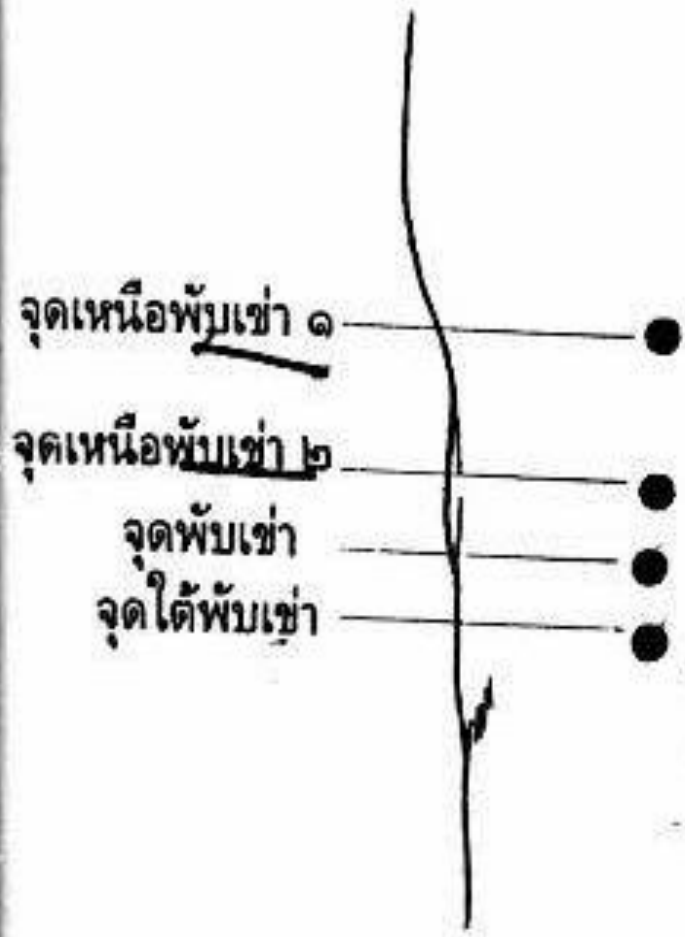
จุดนวดด้านหน้าเข่า

จุดเนื้อหัวเข่า อยู่ที่ต้นขาด้านหน้า ใช้ข้อมือวางทาบเข่า จุดนวดอยู่ตรงกลางนวกกลาง

จุดเนื้อข้างเข่า อยู่เนื้อเข่าด้านข้างต้นขา ห่างจากขอบสะบ้าด้านบน ๒ นิ้วมือ ทั้งด้านนอกและใน

จุดข้างเข่า ทั้งด้านนอกและด้านใน ๒ จุด จุดใต้สะบ้า ๑ ๒ ๓

๑๗



ตัวอย่างข้อสอบ

- ข้อใดต่อไปนี้อยู่ต้องเกี่ยวกับ จุดเหนือหัวเข้า
- จุดใต้พับเข้า อยู่บริเวณใด
- ข้อใดต่อไปนี กล่าวนผิดเกี่ยวกับแนวเส้นขา ด้านนอก

2. การนวดแก้ปวดหลัง ออก 3 ข้อ

แนวหลัง ▶

แนวหลัง ๑

อยู่ชิดกระดูกสันหลัง เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ

แนวหลัง ๒

อยู่ห่างจากแนวหลัง ๑ ๑ นิ้วมือ เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกเชิงกราน

แนวเกลียวข้าง *

อยู่ตรงขอบบนกระดูกเชิงกราน เริ่มจากสี่ข้างถึงข้างกระดูกสันหลัง *

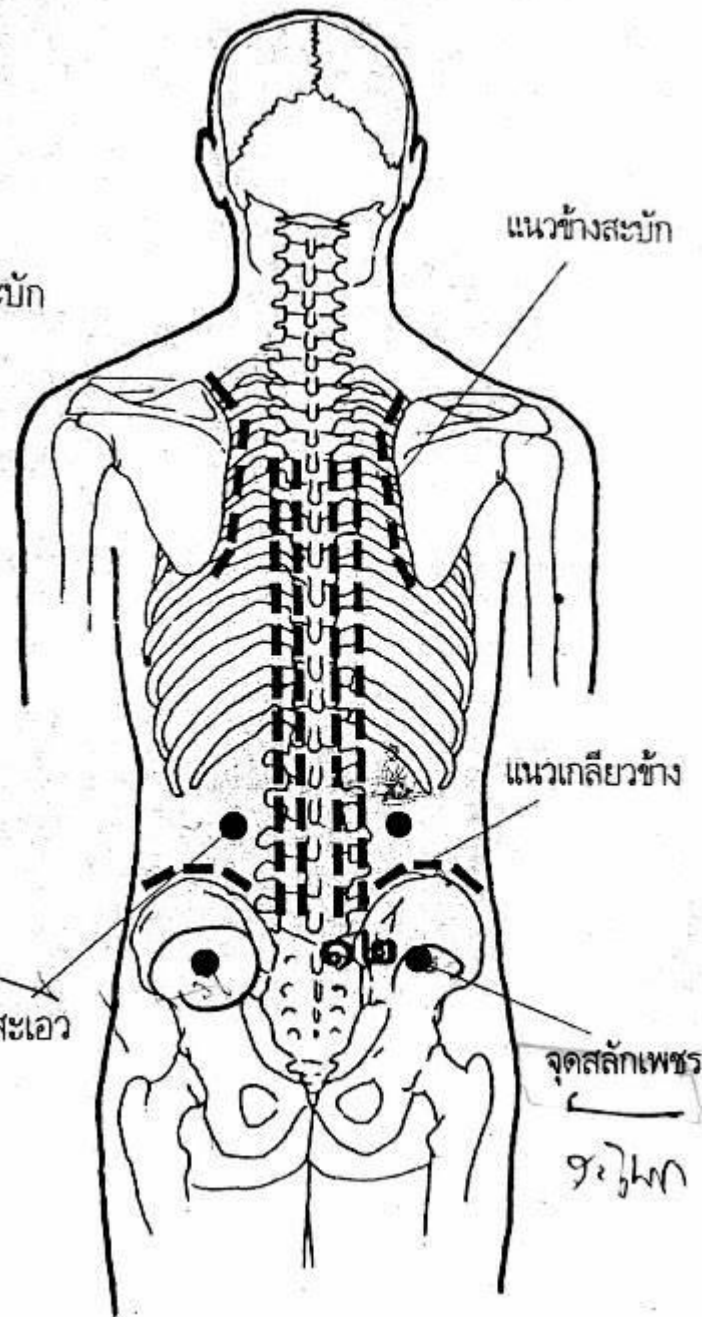
จุดสลักเพชร

อยู่ตรงบริเวณสะโพก

จุดท้าวสะเอว

อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ ๒

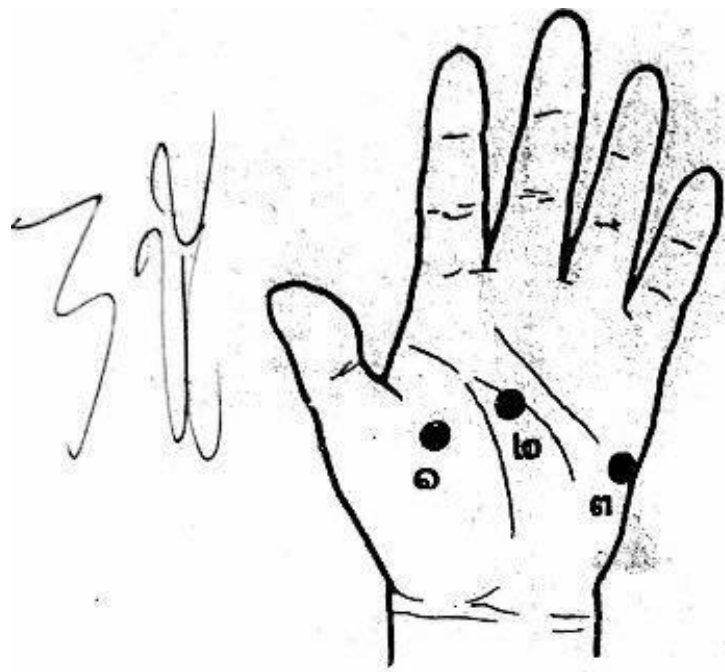
ประมาณ ๓ นิ้วมือ



ตัวอย่างข้อสอบ

- ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อที่ต้องเกี่ยวกับ จุดท้าวสะเอว
- จุดสลับเพชร อยู่บริเวณใด
- แนวเกรียวข้างอยู่บนขอบกระดูกอะไร และเริ่มจากจุดไหนไปที่ใด
- แนวหลัง มีกี่แนว ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับ แนวหลัง

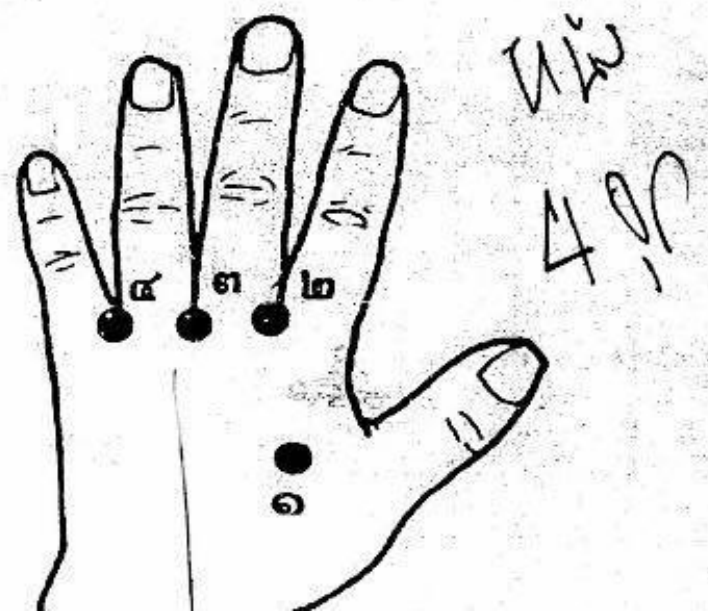
3. การนวดแก้ปวดแขน ไหล่ ข้อนิ้ว ข้อมือ ข้อศอก ออก 3 ข้อ



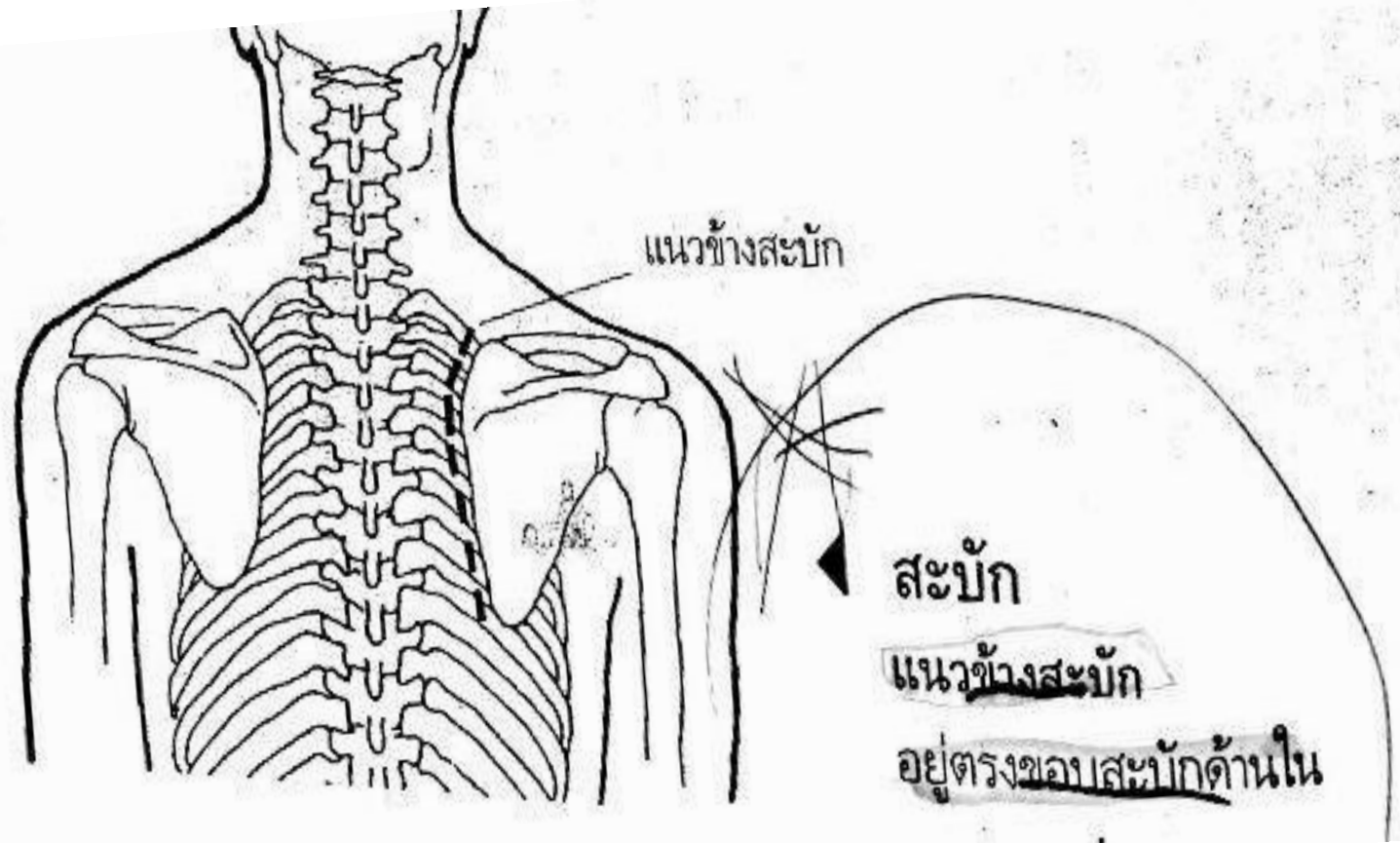
◀ **ด้านหน้ามือ**
จุดฝ่ามือ ๑
 อยู่บนเนินใหญ่ของฝ่ามือ
จุดฝ่ามือ ๒
 อยู่กลางฝ่ามือ
จุดฝ่ามือ ๓
 อยู่บนเนินเล็กของฝ่ามือ

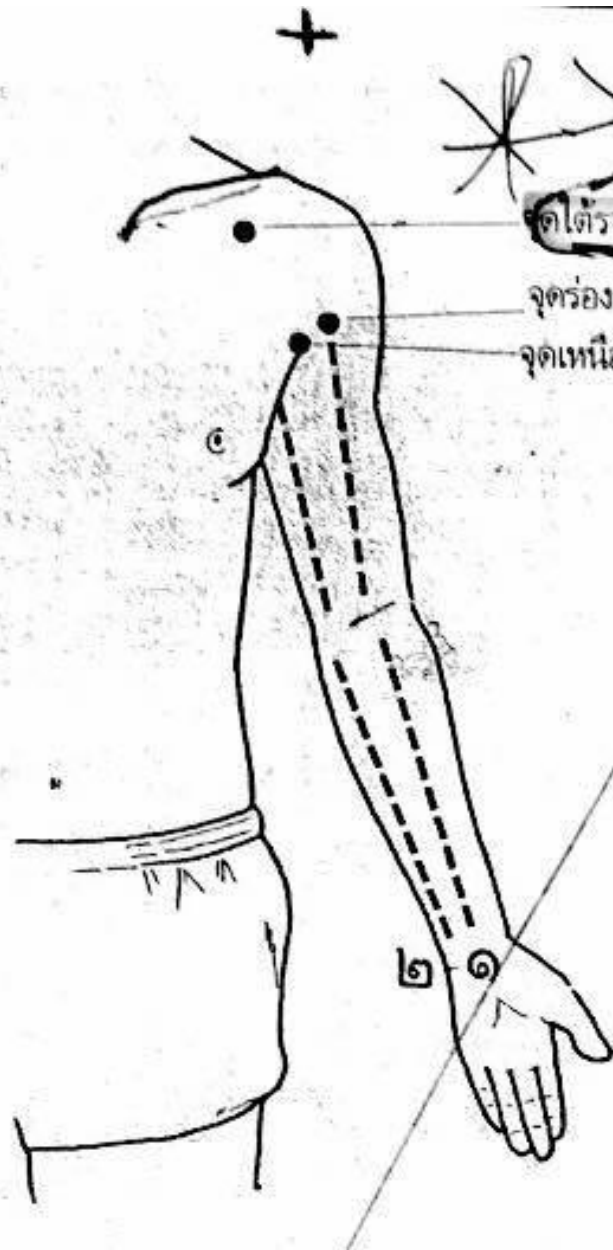
3 10

ด้านหลังมือ ▶
จุดหลังมือ ๑
 อยู่ตรงข้ามระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
จุดหลังมือ ๒, ๓, ๔
 อยู่ตรงร่องระหว่างโคนนิ้ว



นิ้ว
 4 10





~~*** ยุกตพล ***~~

จุดใต้รากขวัญ ***

จุดร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม

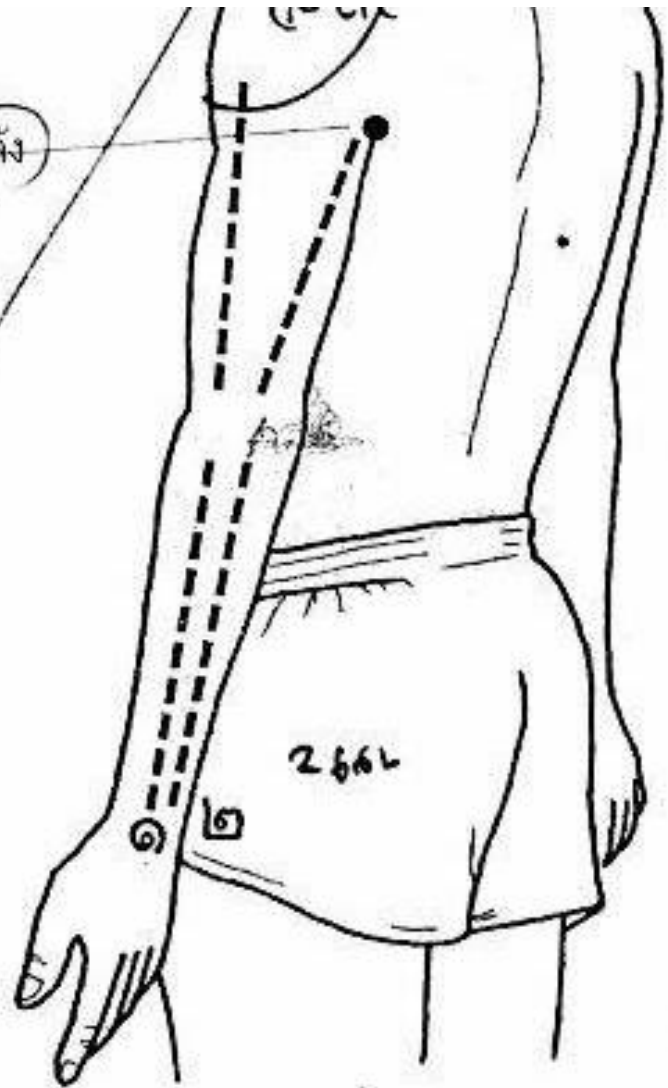
จุดเหนือรักแร้ด้านหน้า

~~แนวด้านหน้า ๑ กษ~~
~~แนวแนวด้านหน้า ๑ (แนวนี้วกกลาง)~~
~~เริ่มจากเหนือกึ่งกลางข้อมือทางด้านหน้า~~
~~ขึ้นไปจนถึงใต้พับศอก และจากเหนือ~~
~~พับศอกขึ้นไปจนถึงจุดร่องกล้ามเนื้อ~~
~~สามเหลี่ยม~~
~~แนวแนวด้านหน้า ๒ (แนวนี้วก้อย)~~
~~เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านนี้วก้อย ขึ้น~~
~~ไปจนถึงใต้พับศอกด้านใน และจาก~~
~~เหนือพับศอกด้านในขึ้นไปจนถึงจุด~~
~~เหนือรักแร้ทางด้านหน้า *~~
~~จุดใต้รากขวัญ (ใต้ไหปลาร้า)~~

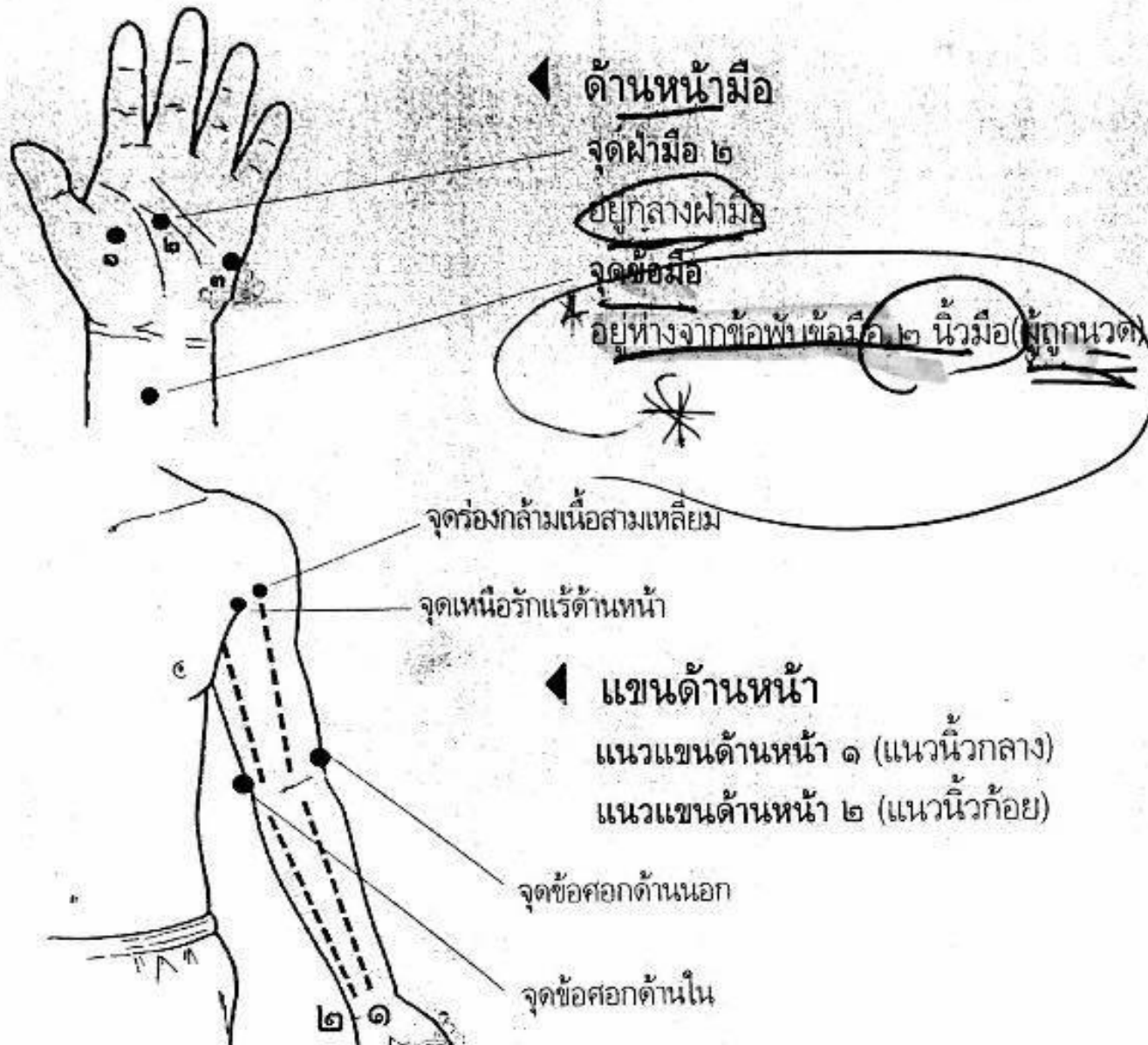
แขนด้านหลัง →

แนวแขนด้านหลัง ๑ (แนวใวกกลาง)
 เริ่มจากเหนือกึ่งกลางข้อมือทางด้านหลังขึ้นไป
 จนถึงใต้พับศอกด้านนอก และจากเหนือ
 พับศอกด้านนอกขึ้นไป จนถึงกล้ามเนื้อ
 สามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้

แนวแขนด้านหลัง ๒ (แนวนิ้วนาง)
 เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึง
 ใต้ปุ่มกระดูกข้อศอก และจากเหนือปุ่ม
 กระดูกข้อศอกขึ้นไปจนถึง จุดเหนือรักแร้ทาง
ด้านหลัง ๑๑๖



การนวดยาปวด ๑ - การนวดข้อมือ ข้อมือ ข้อศอก



ทั้งนี้ทำได้ทั้งทำนั่ง ทำนอน และทำยืน เป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อแขน
ที่ใช้ในการงอข้อมือ ข้อศอก นิ้วมือ และบริหารไหล่



ทำนั่ง

นั่งขัดสมาธิ ประสานฝ่ามือไว้ที่หน้าอก

หายใจเข้า หายใจออก เหยียดแขนไปข้างหน้า ในลักษณะหงายฝ่ามือที่ประสานกันออก

หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยึดตัวและแขนให้สุด

หายใจเข้า - ออกปกติ 3 - 5 ครั้ง แล้วผ่อนออก

ทำยืนและทำนอน ก็ทำเช่นเดียวกัน

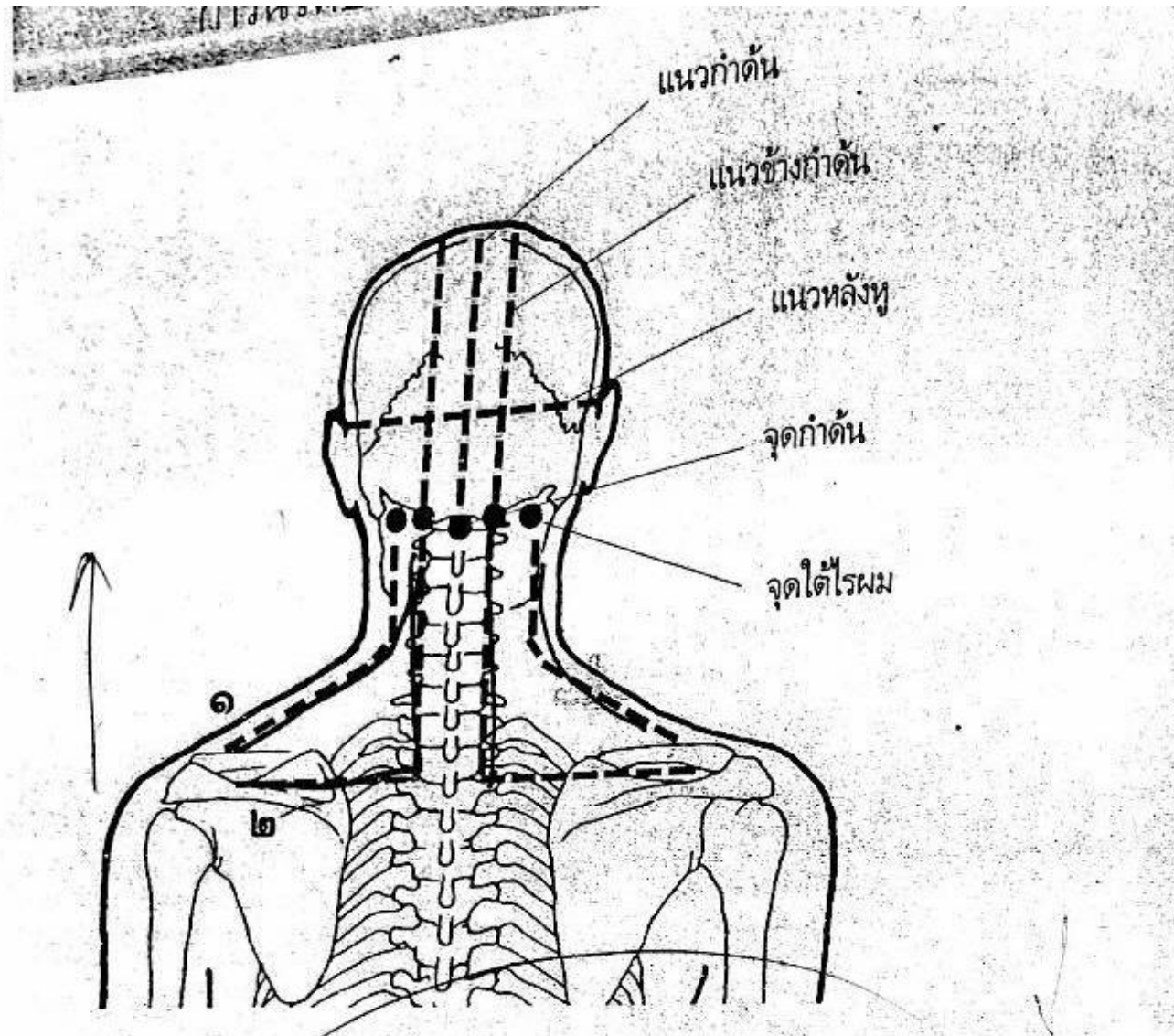
คัดจากหนังสือ

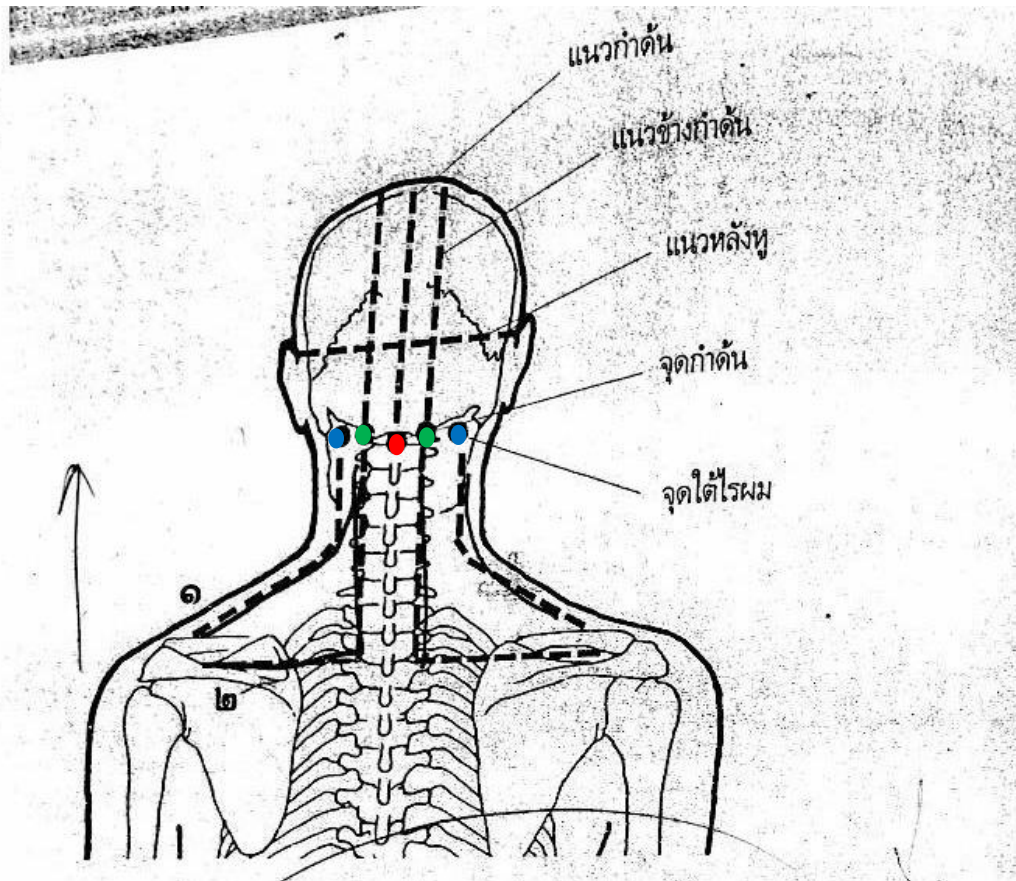
๔๑ ท่า ศิลปการนวดตนเองเพื่อสุขภาพ จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสาธาณสุขกับการพัฒนา(มสพ.)

ตัวอย่างข้อสอบ

- จุดหลังมือมีทั้งหมดกี่จุด และจุดหลังมือ 1 อยู่บริเวณใด
- ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับ จุดไต้รากขวัญ
- จุดข้อมือ อยู่บริเวณใด ของ (ผู้ถูกตรวจ)

4. การนวดแก้ปวดคอ ศีรษะ ออก 2 ข้อ





แนวบำ ๑ (แนวราราบำเกลิยวค)

เริ่มจากเนื้อหัวไหล่

มาตามแนวบำ

ขึ้นไปตามแนวข้างคอ

แนวบำ ๒ (แนวเนื้อสะบักกำนค)

เริ่มจากเนื้อหัวไหล่

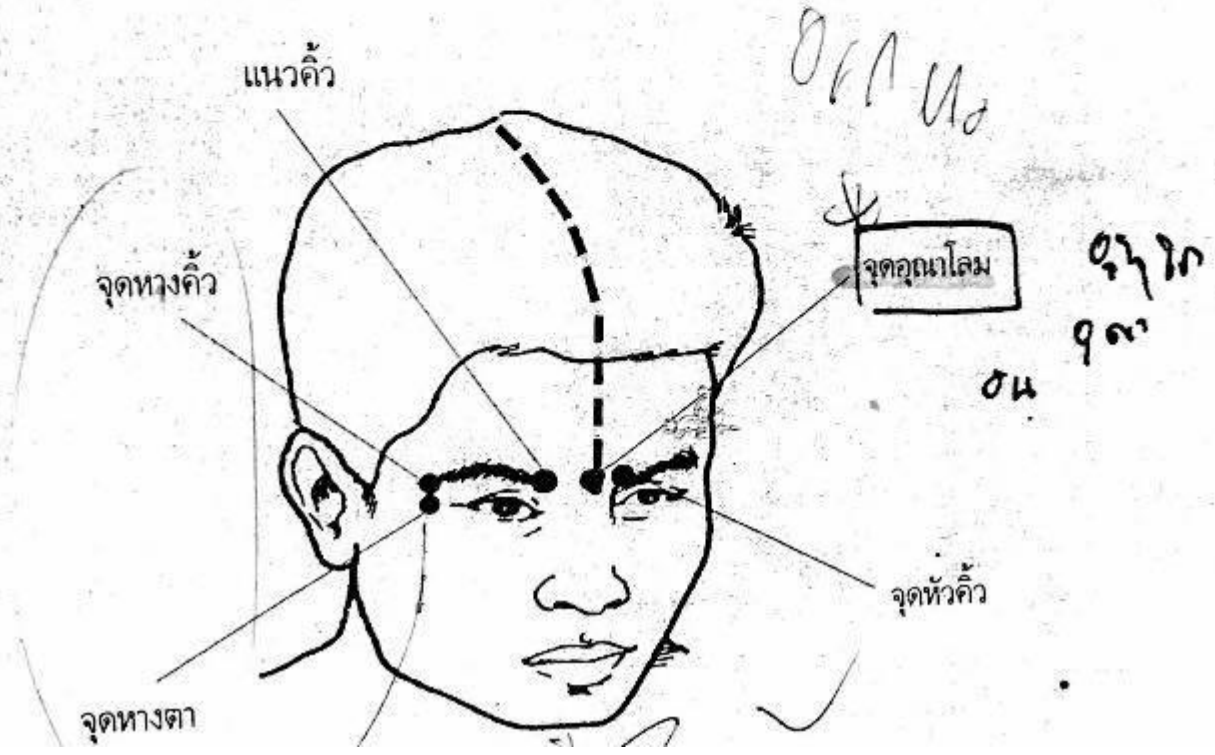
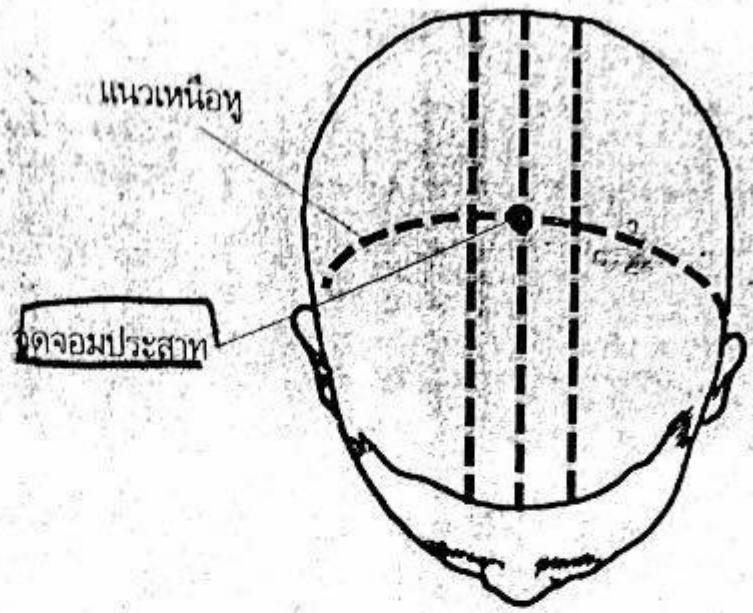
มาตามแนวเนื้อกระดูกสะบัก

ขึ้นไปตามแนวซิดกระดูกคอ

แนวกำดั้น เริ่มจากจุดกำดั้นขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางศีรษะ จนถึงไรมมด้านหน้า

*****จุดกำดั้น อยู่ตรงรอยปุ่มใต้ปุ่มท้ายทอย

*****จุดใต้ไรมม อยู่ตรงรอยปุ่มใต้กระดูกทงด้านข้าง

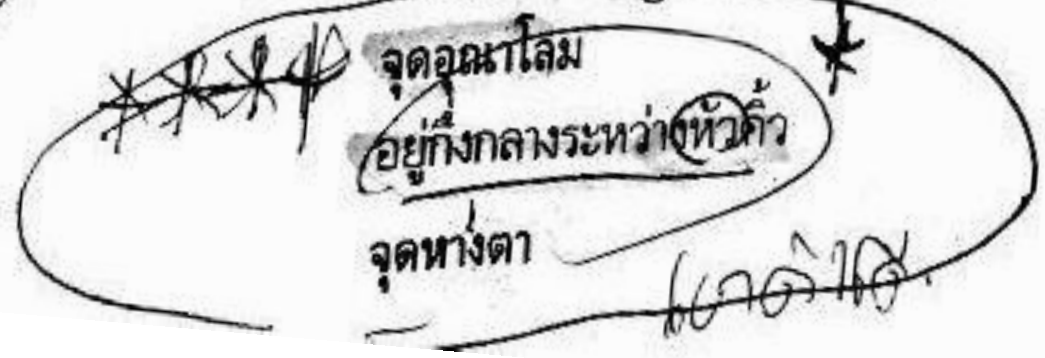


๑๓๕

▲ **แนวและจุดบริเวณศีรษะ**

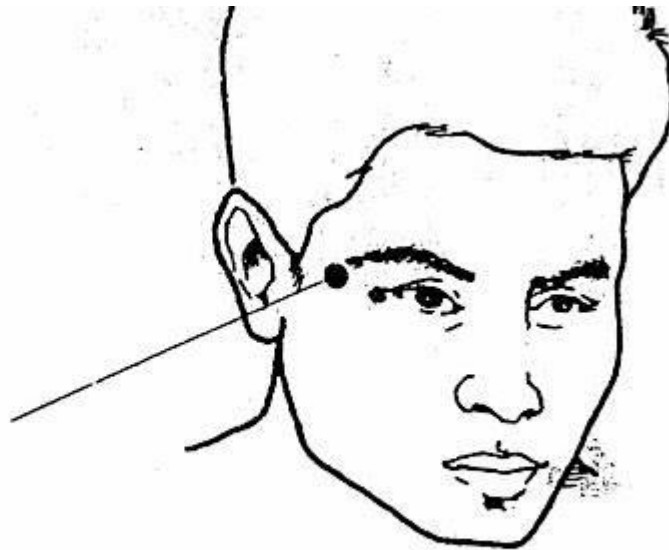
แนวเหนือหู
เริ่มจากเหนือใบหูทั้งสองข้าง
ขึ้นไปจนถึงกลางกระหม่อม
จุดหัวคิ้ว
อยู่ตรงหัวคิ้วทั้งสองข้าง

จุดจอมประสาท
อยู่ตรงตำแหน่งที่ตัดกัน
ระหว่างแนวกำัดันกับแนวเหนือหู



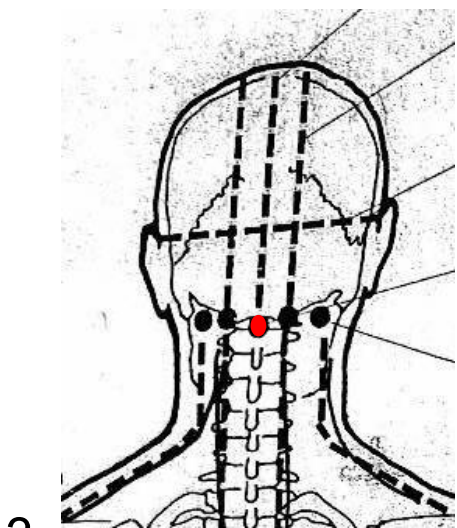
*****จุดอณาโลม อยู่กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้ว
จุดจอมประสาท อยู่ตรงตำแหน่งที่ตัดกันระหว่างแนวกำัดันกับแนวเหนือหู

จุดขมับ

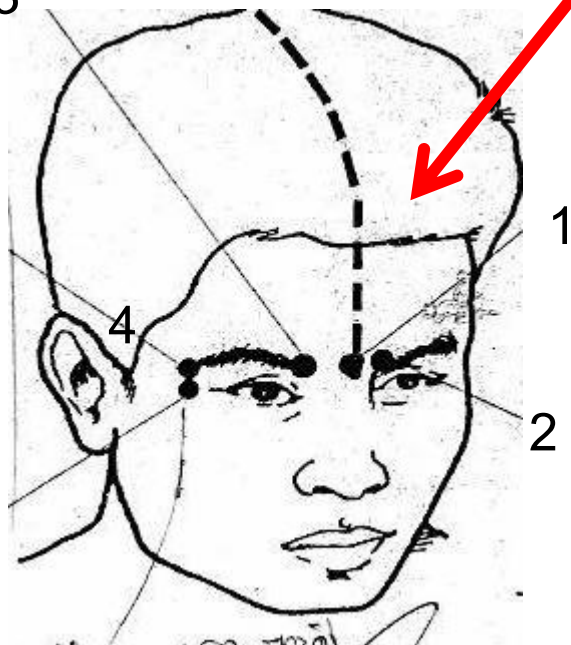


อยู่ตรงขมับ ระหว่างหางคิ้วกับหางตา

ตัวอย่างข้อสอบ



- ให้รูปภาพมา จุดสีแดงคืออะไร อยู่บริเวณใด
- จุดกึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วเรียกว่า อยู่หมายเลขไหน
- จุดใดอยู่ตรงตำแหน่งที่ตัดกันระหว่างแนวกำดันกับแนวเหนื่อหู



5. การนวดแก้เป็นลม ออก2ข้อ

การเป็นลม

สาเหตุ

อาจเนื่องมาจากร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยจัด อากาศร้อน
อบอ้าว อยู่กลางแจ้ง แดดนานเกินไป
หรืออยู่ที่แออัด อดอาหาร อดนอน ตื่นตื่น ตกใจ

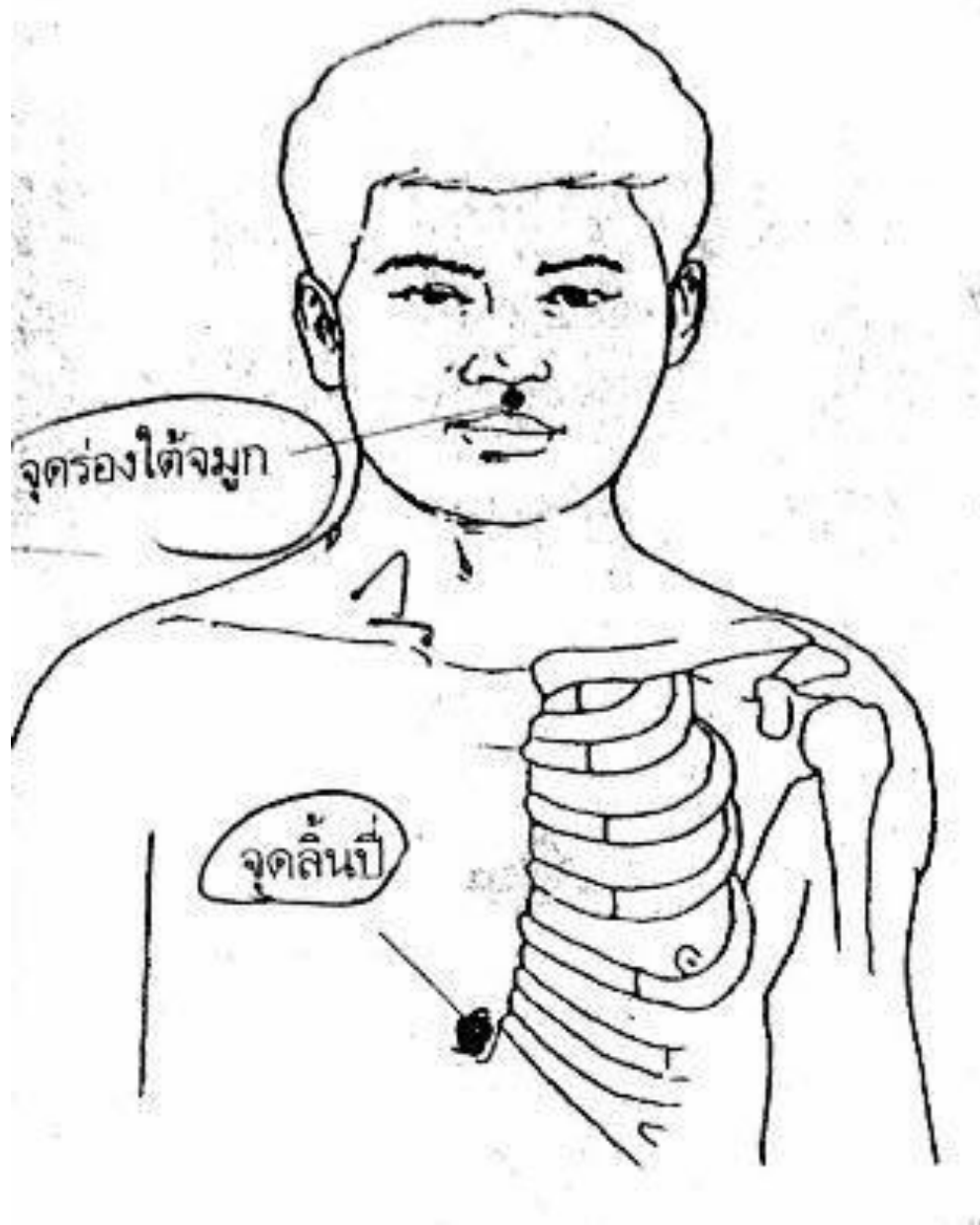
อาการ

อาการจะเกิดขึ้นรวดเร็ว รู้สึกมึนโสมงเคลง ตาพร่า หูอื้อ
วิงเวียน มือเท้าเย็น เหงื่อออก หน้าซีด ชีพจรเบา
และมีความดันต่ำ

ข้อแนะนำ

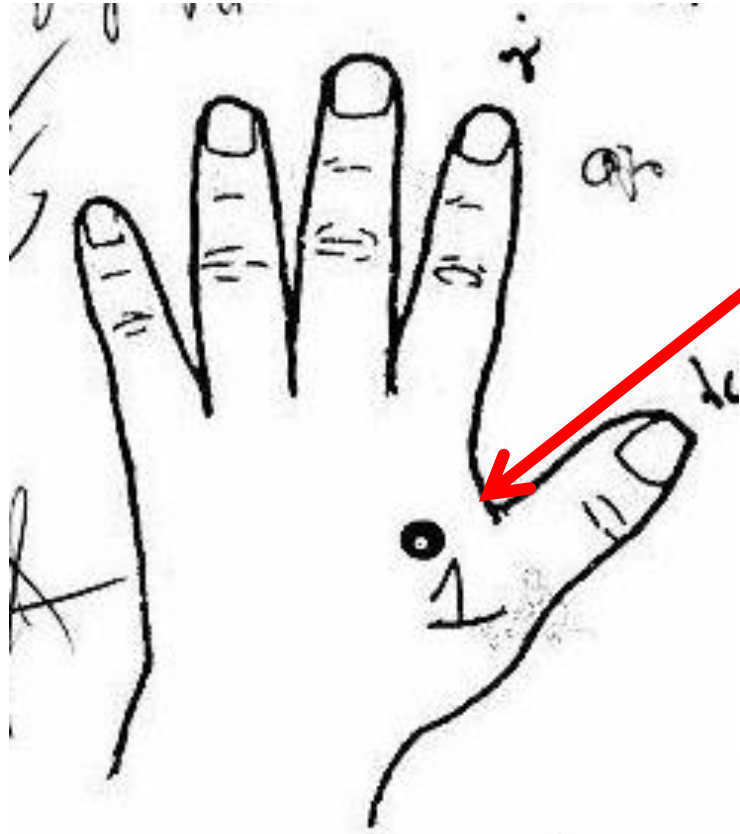
1. ให้ผู้ป่วยพักในที่อากาศถ่ายเทดี
2. ใช้น้ำเย็นเช็ดหน้าและลำคอ
3. ถ้าผู้ป่วยไม่ฟื้นภายใน ๑๕ นาทีให้ส่งโรงพยาบาล

~~***~~ ๐๐๗



จุดร่องใต้จมูกและจุดลิ้นปี่

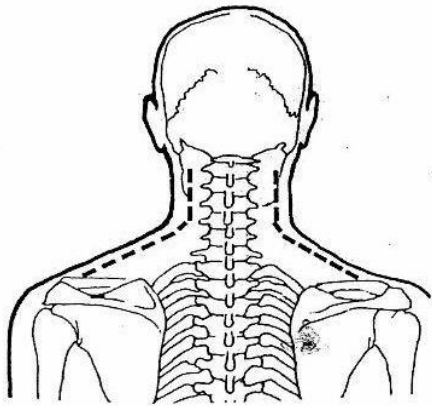
จุดร่องใต้จมูก แบ่งออกเป็น 3 ส่วนจะอยู่ห่างลงมาจากจมูก 1 ใน 3 ส่วนหรืออยู่เหนือริมฝีปาก 2 ส่วน 3



จุดง่ามระหว่าง นิ้วชี้และ
นิ้วหัวแม่มือ



คว่ำฝ่ามือผู้ถูกกด ใช้ นิ้วหัวแม่มือ
กดจุดง่ามนิ้วระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
เป็นเวลา 2-3 นาที หรือจนอาการดีขึ้น



3
แนวปา ๑

ตัวอย่างข้อสอบ

- จุดง่ามระหว่าง นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือใช้แก้อาการอะไร ใช้เวลากดจุดกี่นาที่
- เหตุจำเป็นที่ต้องส่งผู้ป่วยเป็นลม ไปโรงพยาบาลคือ
- ผู้ป่วยเป็นลมต้องนวดจุดใดบ้างข้อใดต่อไปนี้ถูกต้อง ใน
การแก้เป็นลม

6. การนวดแก้ตกหมอน ออก 2 ข้อ

การตกหมอน

สาเหตุ

- เกิดจากการนอนหมอนที่สูงหรือแข็งเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอต้องยึดเป็นเวลานานๆ
- เกิดจากการยกของหนักๆ เป็นเวลานาน ซึ่งทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของแขน หัวไหล่ ต้นคอ หากผู้ที่กำลังยกหรือหิ้วของหนักอยู่นั้น หันหน้าหรือบิดคอไปข้างใดข้างหนึ่งอย่างกะทันหัน จะทำให้คอเคล็ด หรือเกิดอาการตกหมอนได้
- เกิดจากการทำงานในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น การก้มคอบานานๆ
- เกิดจากความเครียดวิตกกังวล ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดการเกร็งตัว

อาการ

มีอาการปวดคอข้างใดข้างหนึ่ง หรือปวดต้นคอถึงหัวไหล่

บางคนอาจปวดถึงสะบัก จะเอี้ยวคอหรือหันหน้าไม่ถนัด คอจะแข็ง

บางคนก้มหรือเงยไม่ได้ เวลาหันหน้าจะต้องหันไปทั้งตัว มักจะเกิดอาการปวด เมื่อเวลาจะหันหน้าหรือเอียงตัว

ข้อแนะนำ

นวดเสร็จแล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดประคบ

บริเวณที่ปวด

*****ข้อควรระวัง**

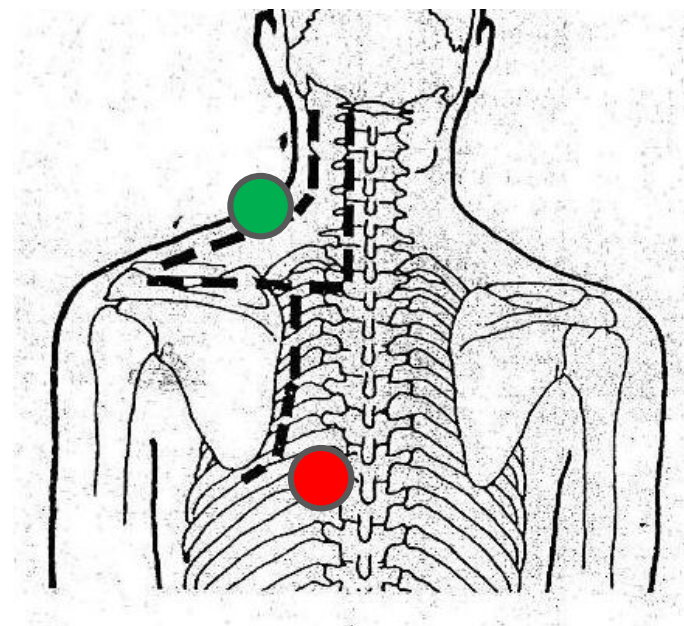
ถ้ามีอาการปวดร้าวลงแขน ทำให้แขนชา

ไม่มีแรง มักเกิดจากรากประสาทบริเวณ

คอถูกกดทับ กรณีนี้ห้ามทำการนวด ควร

ส่งโรงพยาบาล

แนวบ่า 1 แนวบ่า 2 แนวข้างสะบัก



➤ จุดบริเวณโค้งระหว่างคอกับบ่า*****

ใช้จุดนี้เมื่อผู้ถูกนวดหันหน้าซ้ายขวาไม่ได้

➤ จุดระดับเดียวกับปลายกระดูกสะบัก

ห่างจากปลายสะบัก 2 นิ้วมือ ใช้จุดนี้เมื่อก้มเงยหน้าไม่ได้



ใช้นิ้วหัวแม่มือ
กดจุดบริเวณโค้งระหว่างคอกับบ่า
และให้ผู้ถูกนวดหันหน้าไปทางซ้าย
และขวาซ้ำ ๆ ทำ ๓ ครั้ง

ตัวอย่างข้อสอบ

- ผู้ป่วยคอตกหมอนมีอาการปวดร้าวลงแขน ทำให้แขนชาไม่มีแรง เกิดจากสาเหตุใด และควรทำการรักษาหรือไม่อย่างไร
- ถ้าผู้ป่วยคอตกหมอน หันหน้าซ้ายขวาไม่ได้ ควรนัดจุดใด
- ถ้าผู้ป่วยคอตกหมอนก้มเงยหน้าไม่ได้ ควรนัดจุดใด

7. การนวดแก้สะบักจม ออก 2 ข้อ

สะบักจม

สาเหตุ

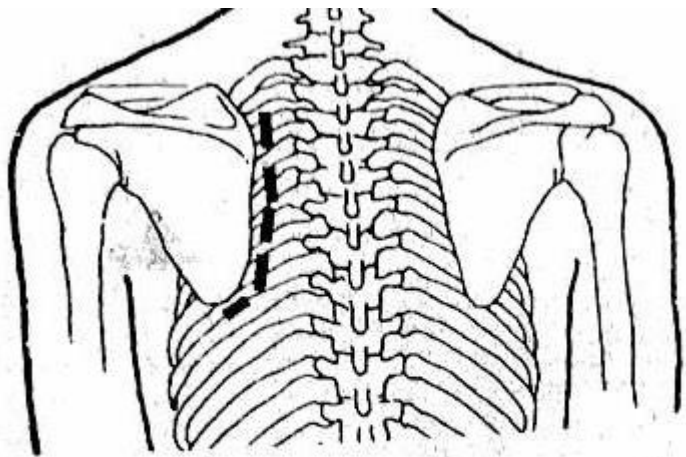
๑. เกิดจากการทำงานหนัก แยกหรือหามของหนักมากเกินไป
๒. เกิดจากการนั่งทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม คือหลังไม่ตรง และก้มคอมาก
๓. เกิดจากการนอนในท่าที่ไม่เหมาะสม
๔. เกิดจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ

อาการ

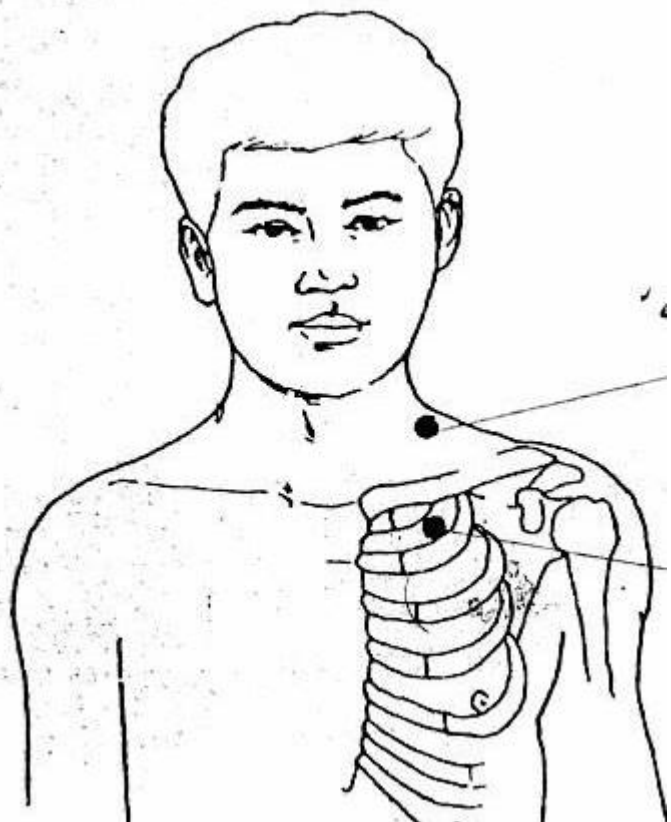
ปวดกล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังและสะบัก ยกแขนไม่สะดวก ก้มหรือเงยคอได้ไม่เต็มที่
หันหน้าซ้ายขวา หรือเวลายกของ ก็ปวดเสียวลงมาถึงข้างสะบัก นอนตะแคงข้างที่ปวดได้ไม่สะดวก
ถ้าเป็นน้อยๆ อาจปวดตื้อๆ น่ารำคาญ ถ้าปล่อยไว้นานๆ จะปวดหลังและเอวได้

หมายเหตุ*****

ถ้ามีอาการสะบักจมร่วมกับ **ปวดไหล่และแขน** ให้ **นวดแขนและไหล่** ก่อน



▲ แนวข้างสะบัก



จุดตรงโค้ง**

ระหว่าง**คอกับบ่า**ค่อนมาทางด้านหน้า

จุดตรงร่อง

ระหว่างกระดูกซี่โครงที่ 1 และ 2

ตัวอย่างข้อสอบ

- ถ้าผู้ป่วยมีอาการสะบักจมร่วมกับปวดไหล่และแขน ให้นวดอย่างไร
- จุดตรงใค้่งหมายถึงข้อใด
- สาเหตุของโรคสะบักจมมีอะไรบ้างข้อใดไม่ถูกต้อง

8. การนวดแก้จุดเสียด ออก 3 ข้อ

จุดเสียด

สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารย่อยยาก

หรือทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะได้ง่าย

เช่น ถ่วงอก ถ่วงลิ้น อาหารรสจัด หรือเกิดจากความเครียด

อาการ

มีอาการจุดเสียดตรงบริเวณยอดอกหรือใต้ลิ้น

บริเวณชายโครง ใต้สะบักและหน้าอก หายใจขัด

ถ้าเรอจะรู้สึกสบายขึ้น เบื่ออาหาร ท้องผูก

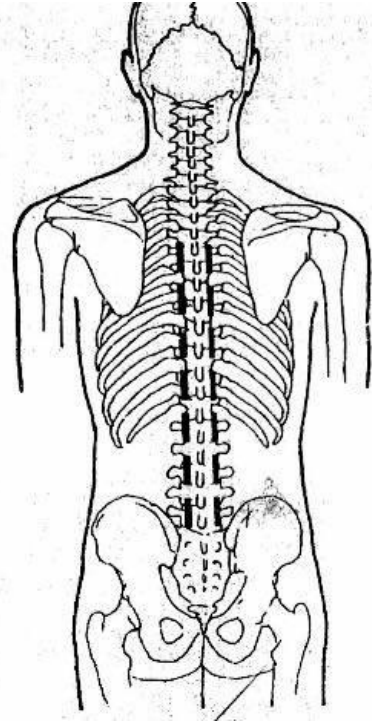
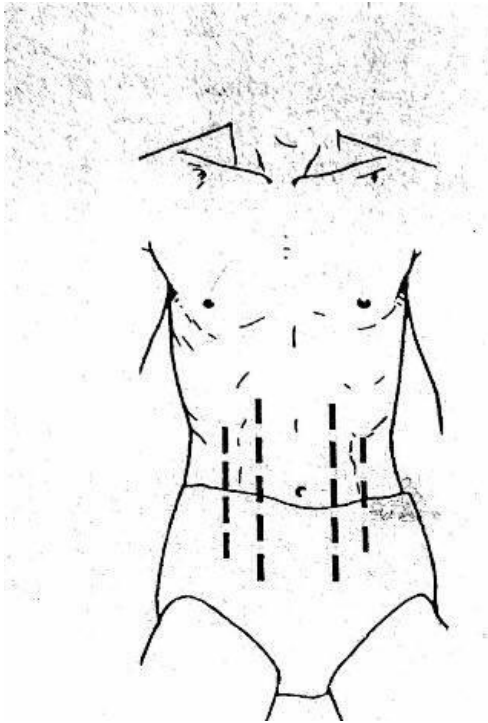
ข้อแนะนำ

๑. กินยาขับลมหรือตีมน้ำขิง

๒. กินอาหารย่อยง่าย

๓. ออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหว

๔. หลีกเลี่ยงความเย็น ในบริเวณที่มีอาการ ใช้น้ำร้อนประคบ

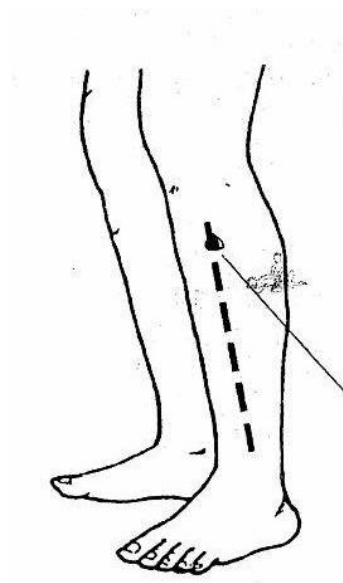


แนวหลัง 1 แนวหน้าท้อง

แนวหน้าท้อง***

เริ่มจากไตชายโครง 2 นิ้วมือลงไป

ตามยาว 4 แนว



แนวขาด้านนอก 2 ****

ช่วงหน้าแข้ง เน้น จุดไตสะบ้าหัวเข่า

4 นิ้วมือ

ตัวอย่างข้อสอบ

- ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำในผู้มีอาการจุกเสียด
- สาเหตุใดต่อไปนี้มีผลทำให้เกิดโรค จุกเสียด
- แนวหน้าท้องในการแก้จุกเสียด คือ
- จุดแนวขาด้านนอก 2 ในการแก้จุกเสียด ให้เน้นจุดใด

9. การนวดแก้ท้องผูก ออก 3 ข้อ

ท้องผูก

สาเหตุ

๑. กินอาหารที่มีกากน้อย หรืออาหารที่มีรสฝาด และดื่มน้ำน้อย
๒. กินยาบางชนิด เช่น ยาแก้ท้องเสีย ยาคุมกำเนิด
๓. ขาดการออกกำลังกาย อารมณ์เครียด วิถีการั่งรถ
๔. มีอุปนิสัยถ่ายไม่เป็นเวลา กลั้นอุจจาระเป็นประจำ

อาการ

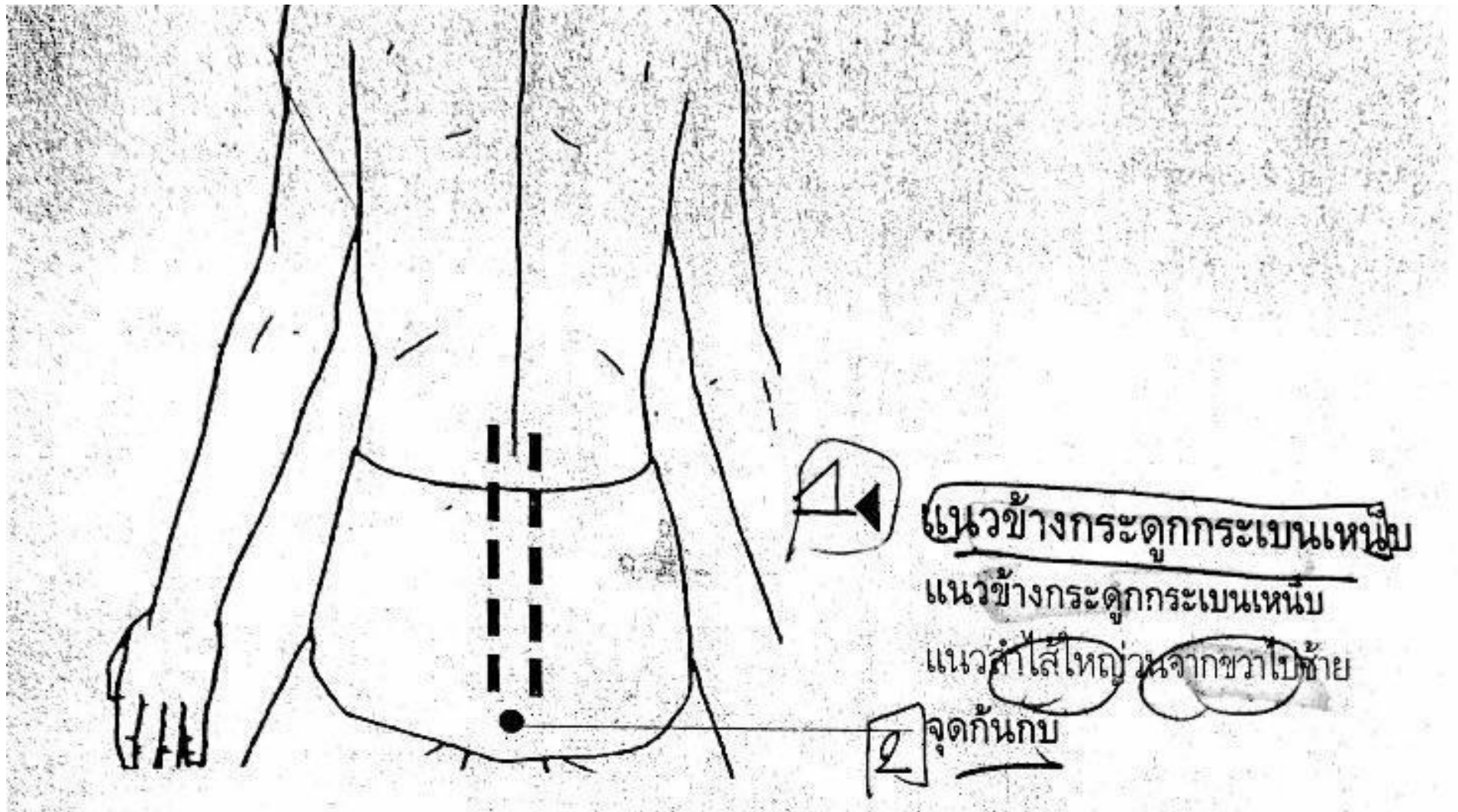
ถ่ายอุจจาระแข็งหรือไม่ถ่ายอุจจาระนานหลายวัน (เว้นระยะนานกว่าที่เคยเป็นอยู่ตามปกตินิสัย) หรือถ่ายลำบาก ถ่ายเป็นก้อนแข็งคล้ายขี้แพะ เป็นพรืดก อึดอัดในท้อง ผายลมบ่อย จุกเสียดในท้อง ร้อนใน ปากเป็นแผล ลิ้นเป็นฝ้า หายใจมีกลิ่นเหม็น เป็นลิว ฝี่ เป็นริดสีดวงทวารหนัก

ข้อแนะนำ

๑. กินอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้
๒. ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลาเป็นประจำทุกวัน
๓. ดื่มน้ำสะอาดวันละมากๆ อย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การตรวจร่างกาย*****

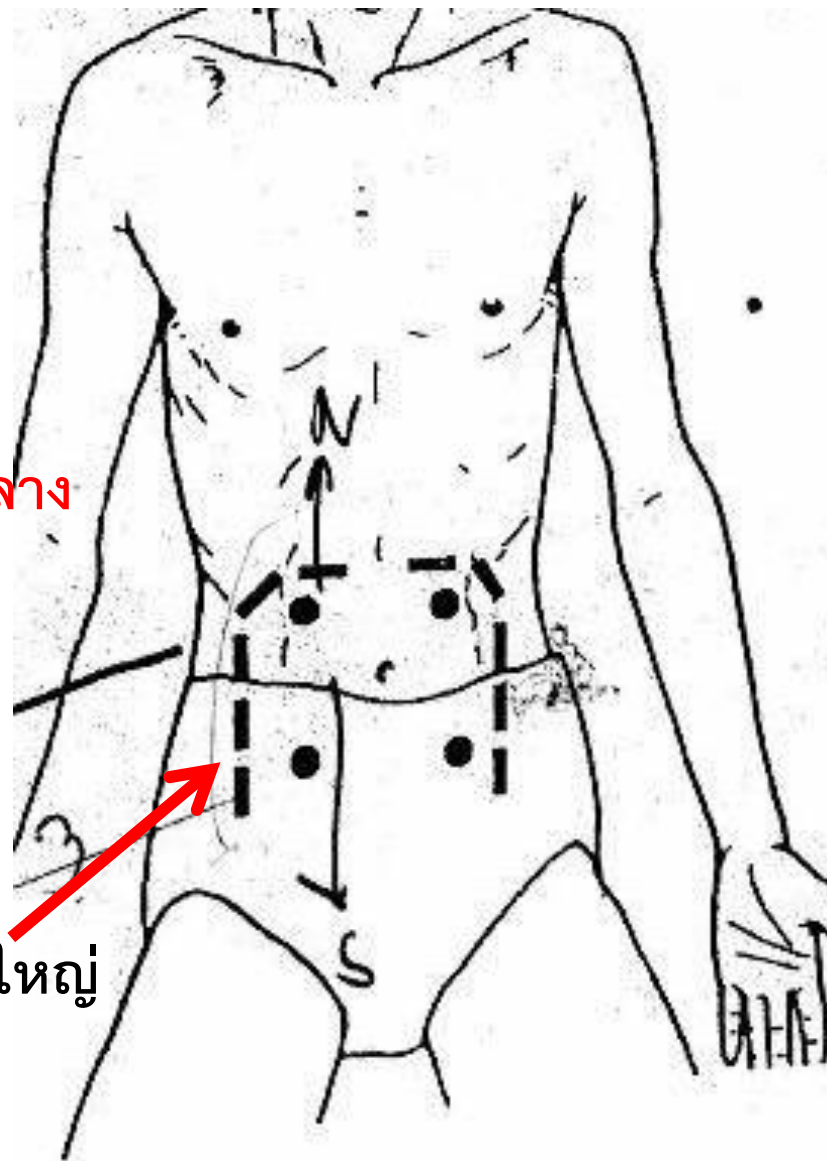
ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายเหยียดขาตรง ผู้นวดเอา **มือคลำบริเวณใต้สะดือ ประมาณ 4 นิ้วมือ** **เยื้องออกมาทางซ้าย 2 นิ้วมือ** คลำหาก้อนแข็งเป็นลำของก้อน อุจจาระ

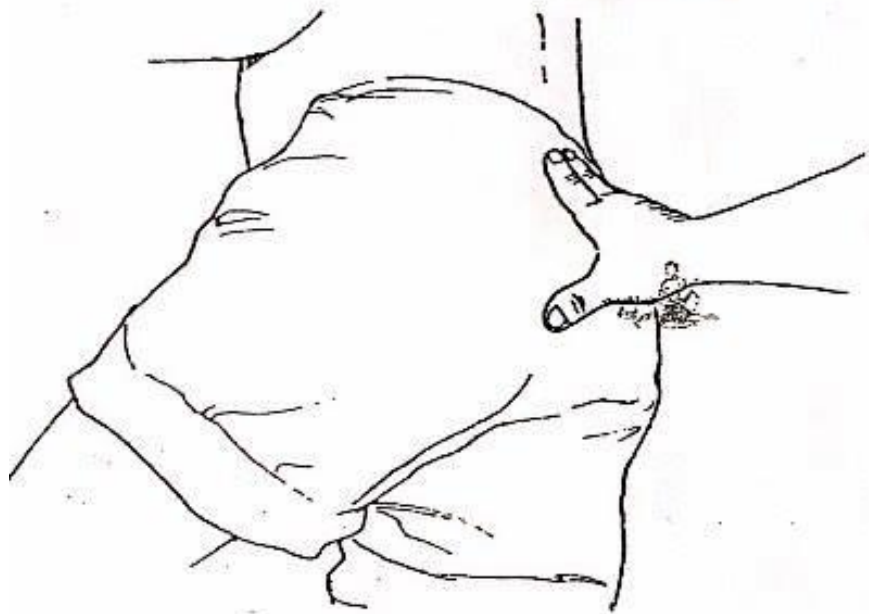


จุดเหนือข้างสะดือและใต้ข้างสะดือ*****

อยู่เหนือและใต้สะดือ 4 นิ้วมือ และห่างจากแนวกลาง
ลำตัว 3 นิ้วมือ

แนวลำไส้ใหญ่





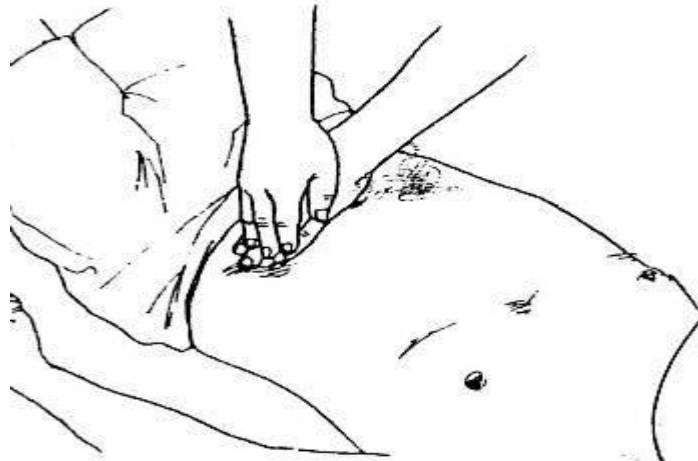
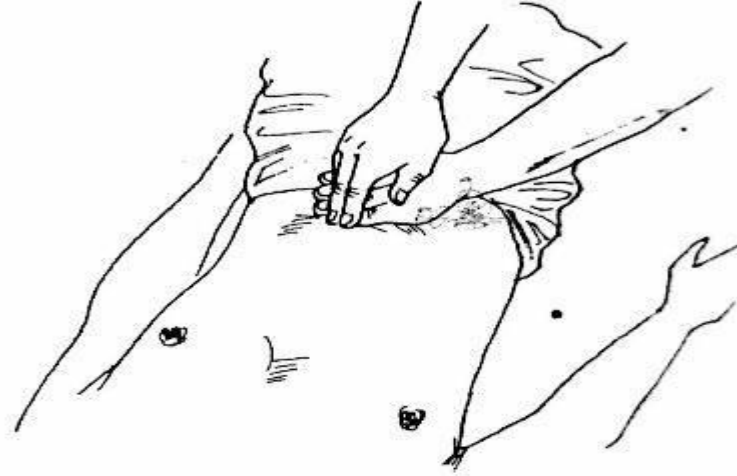
๒

* ๑๐๗

ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดก้นกบ
โดยกดแล้วดันเข้าไปที่กระดูกก้นกบ
นิ่งได้ประมาณ ๑๐ วินาที ค่อยๆ ผ่อนออก
กดประมาณ ๓ ครั้ง



300 3-5



ใช้ฝ่ามือซ้อนกัน
 กุดโกยท้อง เคลื่อนที่ไปรอบๆ บริเวณท้อง
 ตามแนวลำไส้ใหญ่
 ทำสัก ๓ - ๕ รอบ (ตามเข็มนาฬิกา)

ตัวอย่างข้อสอบ

- การตรวจร่างกายผู้ป่วยท้องผูกมึนวิธีการอย่างไร
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ จุดเหนือข้างสะดือและใต้ข้างสะดือ
- วิธีการโกยท้องผู้ถูกตรวจข้อใดถูกต้อง
- ผู้ป่วยมีอาการไม่ถ่ายหลายวัน เวลาถ่ายลำบาก ถ่ายจะเป็นก้อน เหมือนขี้แพะ ผู้ป่วยเป็นโรคอะไร

10. การนวดป้องกันการปวดประจำเดือน 3 ข้อ

ปวดประจำเดือน

สาเหตุ

เกิดจากการที่ระดมาไม่ปกติ มีความเครียดวิตกกังวล สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง

อาการ

มีอาการปวดหน่วงบริเวณท้องน้อย ปวดหลัง ปวดบริเวณหน้าขา กระเบนเหน็บ บางทีมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไล่ออกทางทวารร่วมด้วย

ข้อแนะนำ

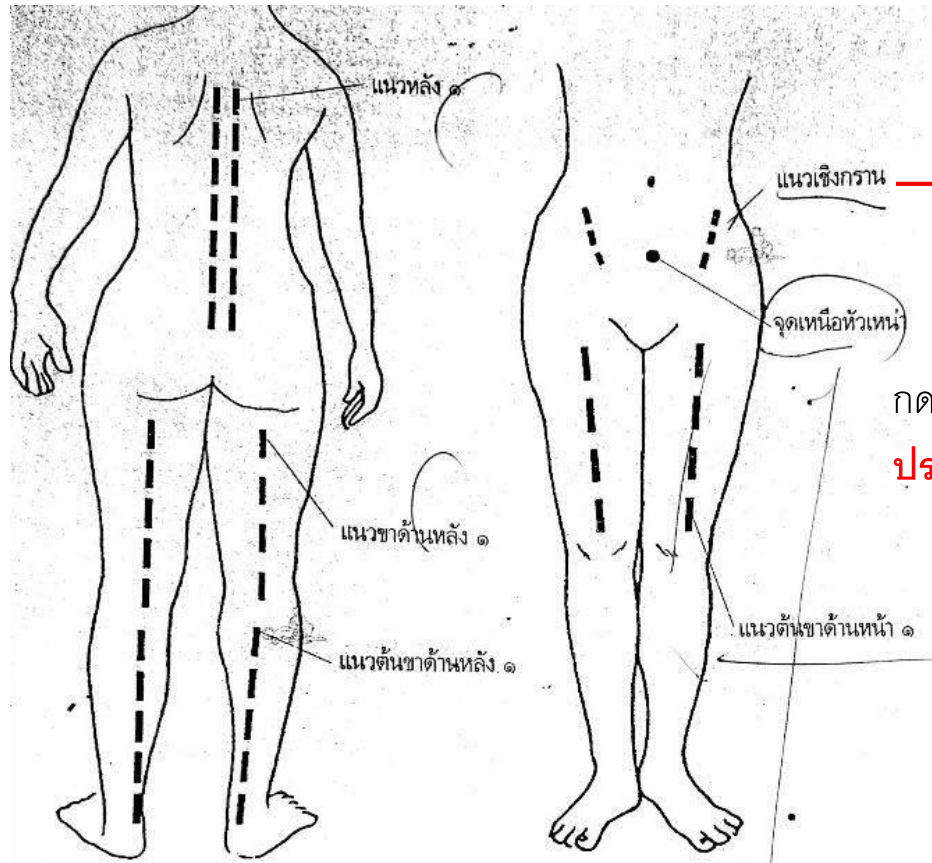
ก่อนประจำเดือนมาประมาณ 7 วัน และหลังประจำเดือน 7 วัน ควรจะนวดเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน ใช้น้ำร้อนประคบที่ปวด เอนพัก และดื่มน้ำอุ่น

ข้อห้าม

~~ไม่ควรนวดท้องในกรณีที่ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด หรือก่อนและหลังประจำเดือน 2-3 วัน~~

ท่าบริหาร

1. ยืนตรงยกแขนขึ้นโน้มตัวลงมาให้ปลายนิ้วมือแตะปลายเท้า แล้วยกแขนขึ้นตรงๆ แอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด เอามือจับเอวทั้ง 2 ข้าง ขาเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย บิดเอวไปที่ละข้าง ซ้าย-ขวา



ใช้มือซ้อกันกดแนวเชิงกราน ข้าง
ละ 3 จุด กดแน่นเข้ากระดูกเชิงกราน
จุดละ 10 วิ 3 รอบ

กดจุดเหนือหัวเหน่า **อยู่ต่ำจากสะดือ**
ประมาณ 4 นิ้วมือ โดยกดนิ่ง 10 วิ

▲
ด้านหลัง
แนวชาด้านหลัง ๑
แนวต้นชาด้านหลัง ๑
แนวหลัง ๑

▲
ด้านหน้า
แนวต้นชาด้านหน้า ๑
แนวเชิงกราน
จุดเหนือหัวเหน่า
(ต่ำจากสะดือ 4 นิ้วมือผู้ถูกนวด)

๑๗๙

ตัวอย่างข้อสอบ

- ช่วงเวลาไหนควรนัดเพื่อลดอาการปวด ประจำเดือน
- ไม่ควรนัดผู้ป่วยปวดประจำเดือน กรณีใด
- ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับจุดเหนือหัวเหน่า

11. การนวดป้องกันตะคริว 3 ข้อ

ตะคริว

สาเหตุ

๑. เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่พอ
๒. กล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานมาก
๓. ภาวะเสียน้ำในร่างกายมาก
๔. พฤติกรรมบางอย่าง เช่น ใส่รองเท้าส้นสูง

อาการ

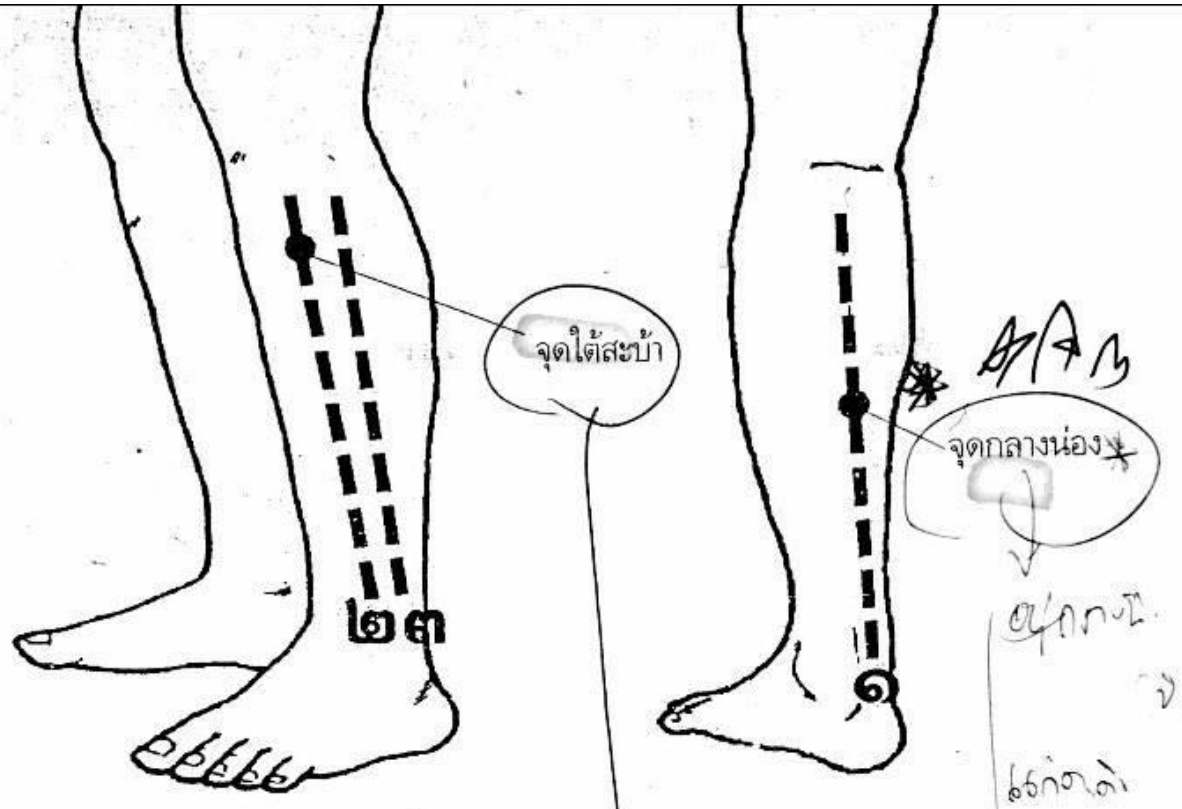
กล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวจะแข็งเกร็ง ใช้มือคลำดูจะรู้สึกแข็งเป็นก้อน

ถ้าขยับจะยิ่งแข็งและปวดมากขึ้น ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อตามมา

พบบ่อยตามบริเวณน่อง นิ้วมือ นิ้วเท้า และพบมากในนักกีฬากรรมกร หญิงมีครรภ์

ข้อแนะนำ

๑. ถ้าเป็นตะคริวขณะเข้านอนกลางคืนบ่อยๆ ควรให้ดื่มนมและนอนยกขาสูงประมาณ ๔ นิ้ว
๒. ถ้าเป็นตะคริวจากการท้องเสีย อาเจียน เหงื่อออกมาก ควรให้ดื่มน้ำเกลือ
๓. ถ้าเป็นๆ หายๆ บ่อย โดยเฉพาะเป็นขณะเดินนานๆ หรือยืนนานๆ ควรแนะนำให้ไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจหาสาเหตุ



▲ แนวชาด้านนอก ๒, ๓ และด้านหลัง

แนวชาด้านนอก ๒

ช่วงหน้าแข้ง เน้นจุดใต้สะบ้า 4 นิ้วมือ

แนวชาด้านนอก ๓

ช่วงหน้าแข้ง

แนวชาด้านหลัง ๑

ช่วงน่อง เน้นจุดกลางน่อง

2, 4

4 นิ้วมือ

ตัวอย่างข้อสอบ

- ถ้าเป็นตะคริวเวลาเข้านอนตอนกลางคืนบ่อยๆ ควรทำอย่างไร
- ถ้าเป็นตะคริวที่น่องควรเน้นจุดใด
- การรักษาตะคริวการนวดแนวทางด้านนอก 2 ต้องเน้นจุดใด
- เื่อไปเตะฟุตบอลมา แล้วมีอาการแข็งและปวดกล้ามเนื้อขาขวา มากยิ่งขยับยิ่งปวด ควรรักษานายเอ้โดยการนวด ป้องกันโรคอะไร และนวดจุดไหนบ้าง

12. การแก้ไขข้อเท้าแพลง 3 ข้อ

ข้อเท้าแพลงนอก (ข้อเท้าแพลงในห้ามนิ้ว)

สาเหตุ

เกิดจากเอ็น ฟังผืด หรือกล้ามเนื้อที่ยึดรอบๆ ข้อถูกยึดออก (ข้อเคล็ด) หรือมีอาการอักเสบ (ข้อแพลง) เพราะหกล้ม ข้อบิด ถูกกระแทกหรือยกของหนัก มักเป็นที่ข้อเท้า

อาการ

หลังข้อเท้าแพลงทันที จะมีอาการปวดเจ็บที่ข้อ เจ็บมากเวลาเคลื่อนไหวข้อหรือใช้นิ้วกด ต่อมาจะบวม แดง และร้อน

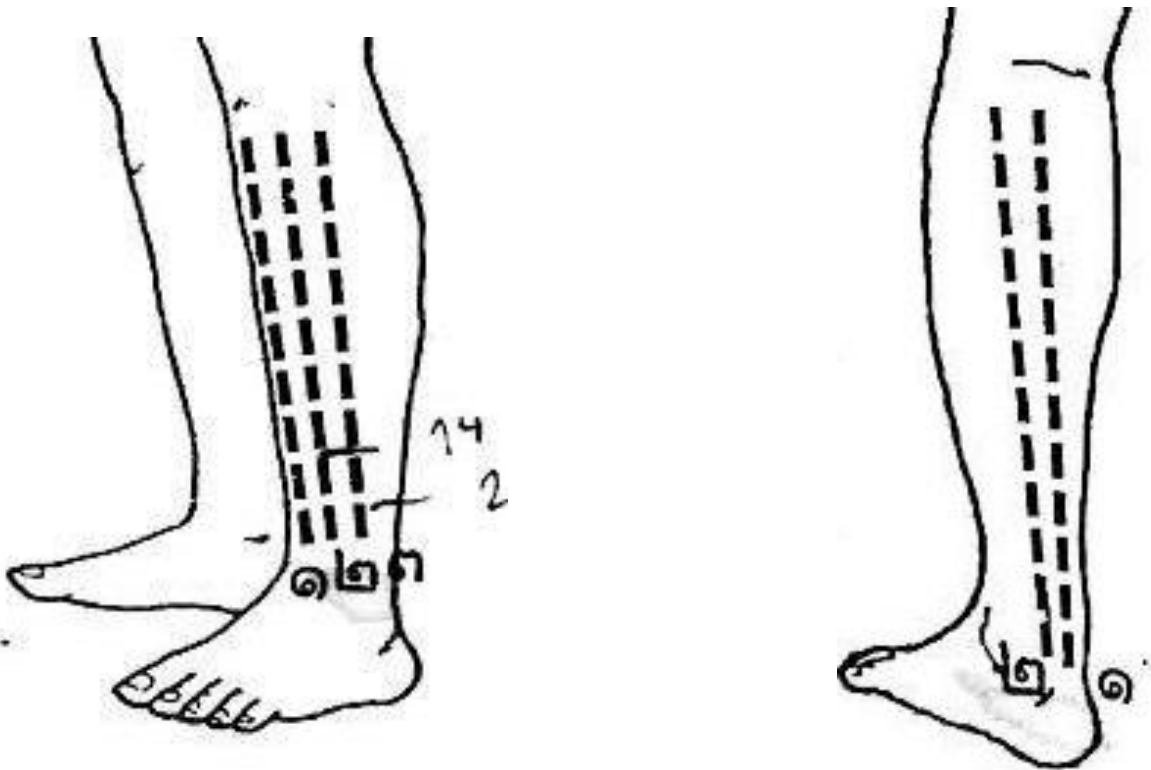
การรักษาขั้นแรก

1. หลังการบาดเจ็บ ควรประคบด้วยน้ำแข็ง หรือแช่ในน้ำเย็น เพื่อให้เลือดหยุดไหลข้างใน ลดอาการบวมและปวด ทำประมาณ 3 ครั้ง ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก แล้วเอาผ้าพันยึดพันรอบข้อเท้า พักการใช้ข้อนั้น และให้ยกข้อสูงเวลานั่งหรือนอน
2. หลังจาก 24 - 48 ชั่วโมงแล้ว ควรประคบด้วยน้ำร้อน หรือแช่ในน้ำอุ่นครั้งละ 15 - 30 นาที วันละ 2 - 3 ครั้ง อาจใช้ยาหม่องทาถูนิ้ว และนวดบริเวณสันหน้าแข้ง และบริเวณน่องใช้ผ้าพันยึดพันพอแน่น และยกข้อที่แพลงให้สูงแล้วค่อยๆ เคลื่อนไหวบริหารข้อ ให้คืนสู่สภาพเดิม
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือสงสัยว่ากระดูกหัก หรือข้อเท้าแพลงด้านในควรส่งโรงพยาบาล

จำ ยึด เคล็ด ขาดแพลง

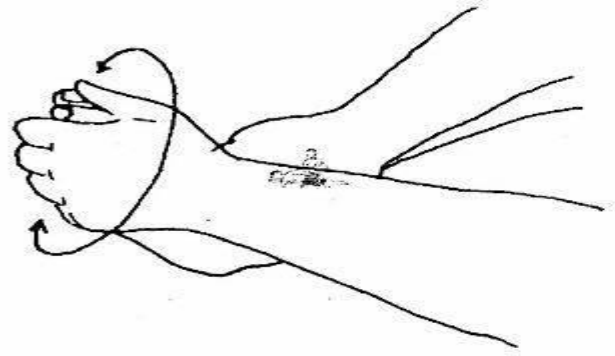
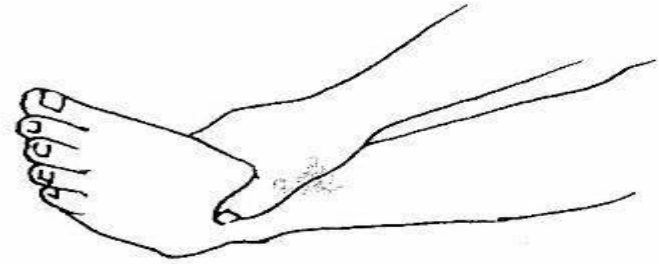
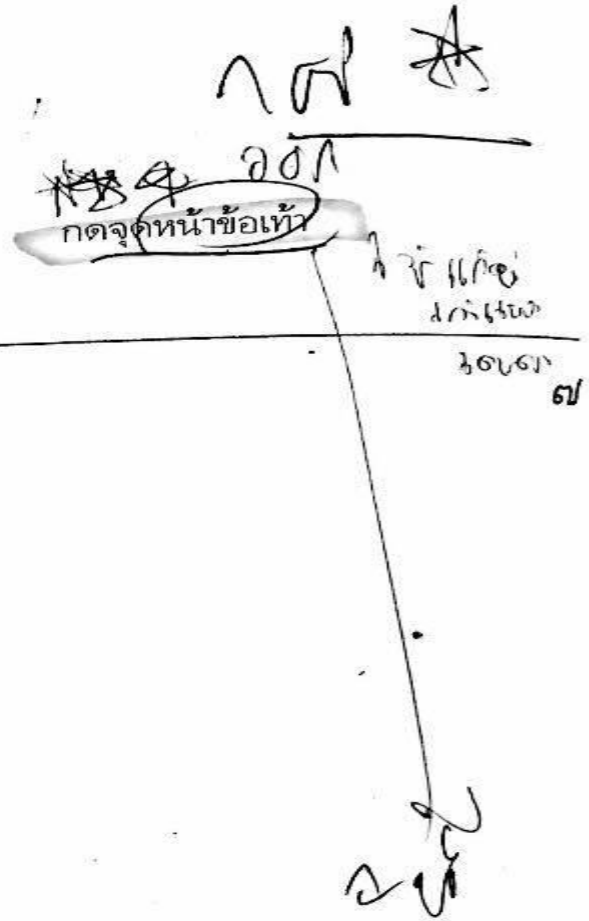
จำ****

- 24 แรก ประคบเย็นน้ำแข็ง 3 ครั้ง
- 24-48 ประคบร้อน 15-30 นาที 2-3
- ไม่ดีขึ้น (กระดูกหัก) ส่ง รพ.



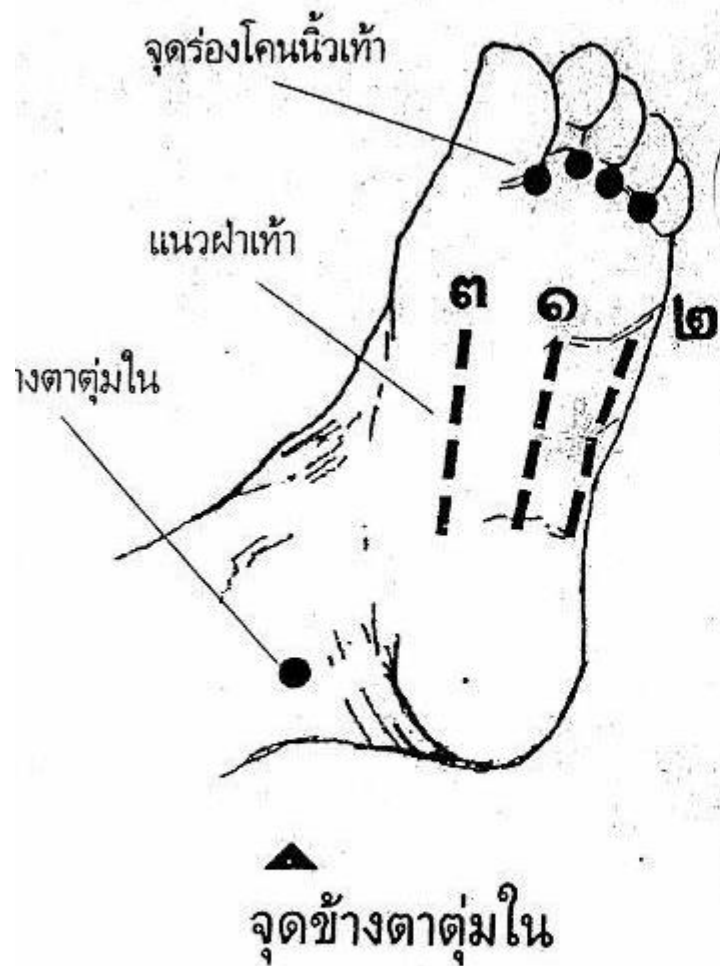
แนวขาด้านนอก 1 2 3 (ช่วงหน้าแข้ง)

และแนวขาด้านหลัง 1 2 (ช่วงน่อง)



ใช้นิ้วหัวแม่มือ
กดจุดเจ็บที่ข้อเท้าเบาๆ
แล้วใช้มืออีกข้าง
จับเท้าหมุนข้อเท้า

เพิ่มเติม



◀ จุดร่องโคนนิ้วเท้า 4 3
 โยง 4 1. 6

◀ แนวฝ่าเท้า ๑, ๒, ๓ 3 1 ๓

แนวฝ่าเท้า ๑
 อยู่ที่กลางฝ่าเท้า แต่ละจุดห่างกัน ๒ นิ้วมือ

แนวฝ่าเท้า ๒
 อยู่ที่ขอบฝ่าเท้าด้านนอก
 แต่ละจุดห่างกัน ๒ นิ้วมือ

แนวฝ่าเท้า ๓ ๓ 1
 อยู่ที่ขอบฝ่าเท้าด้านใน แต่ละจุดห่างกัน ๒ นิ้วมือ

ตัวอย่างข้อสอบ

- หลังข้อเท้าแพลง 24 ชม. แรกควรทำอย่างไร
- จุดใดใช้รักษาโรคข้อเท้าแพลงโดยตรง
- ถ้าข้อเท้าถูกยึดออก แสดงว่าเกิดจากสาเหตุ

การบันทึกผลการนวดไทย 2 ข้อ

อ้างอิง 272-274

ยาสมุนไพรทาถูนวด ให้ระบุงูชื่อยา และส่วนประกอบ

****ทาก่อนและระหว่างนวด เพื่อ ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด
ของบริเวณที่จะนวด**

เป็นน้ำมันที่มีความลื่นสูงอาจเป็นอุปสรรคต่อการนวด

****ทาหลังการนวด เพื่อ ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากการ
นวดที่หนักหน่วง**

ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจะสะดวกสบายกว่าทำขึ้นเองและไม่ถูก
ย่อนจน เพราะจะทำให้เจ็บและขมจนอีกเสบได้

เพิ่มเติม น้ำหนักในการนวดมี เบา ปานกลางหนัก
เบา แรงผ่านชั้นผิวหนังและไขมัน
ปานกลาง แรงผ่านกล้ามเนื้อที่แน่นตัว
หนัก ผ่านถึงชั้นกระดูก
การประคบสมุนไพร ตำแหน่ง ทิศทาง เวลา
ระดับความร้อน 3 ระดับ ต่ำ 37-40 กลาง 41-45 สูง 46-50
ร้อนต่ำแช่นานเหมาะ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อฝังเข็ม หมุนเวียนโลหิต
ร้อนสูงแตะเร็ว เหมาะ กระตุ้นกล้ามเนื้อและระบบประสาท ใน
ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต

ยาไทยประกอบกรวด ออก10 ข้อ
อ้างอิง หน้า 359-364 **365 - 374**

ผลของการอบสมุนไพร

๑ โอบ

๒ อบ

ผลของการอบสมุนไพรเกิดจากผลของไอน้ำ และผลจากน้ำมันหอมระเหยและสารระเหยต่างๆ ในสมุนไพรซึ่งซึมผ่านชั้นผิวหนังและเข้าไปกับลมหายใจ

ผลของไอน้ำ ที่ได้จากการอบสมุนไพรมีดังต่อไปนี้

๑. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย
๒. ช่วยทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น
๓. ช่วยทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมากขึ้น ขยายรูขุมขน
๔. ช่วยทำให้ทางเดินหายใจชุ่มชื้น ช่วยละลายเสมหะทำให้ขับออกมาได้ง่ายขึ้น
๕. ช่วยลดการอักเสบและบวมที่เยื่อบุของทางเดินหายใจตอนบน
๖. ช่วยลดการระคายเคืองในลำคอ

เกิดที่
ทางใจ

ผลของตัวยาสมุนไพร

สมุนไพรที่นิยมใช้ในการอบสมุนไพร มี ๔ พวกใหญ่ๆ คือ

๑. สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย

ได้แก่ เหง้าไพล เหง้าขมิ้นชัน เหง้าขมิ้นอ้อย เหง้าข่า เหง้ากระเทียม เหง้าว่านน้ำ

ต้นตะไคร้ กะเพรา ใบหนาด กวาวบูรตัน เป็นต้น มีฤทธิ์ทำให้โล่งจมูก ขยายหลอดลม

ฆ่าเชื้อโรคบางชนิด

๒. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว

ได้แก่ โสมมะขาม ใบส้มป่อย ผลมะกรูด เป็นต้น มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยชำระ

สิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง

๓. สมุนไพรที่มีสารที่ระเหิดแล้วมีกลิ่นหอม

ได้แก่ การบูร พิมเสน / ช่วยบำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง

๔. สมุนไพรที่รักษาเฉพาะโรค

ได้แก่ ผักบุ้งจีน เหงือกปลาหมอ ทองพันชั่ง ส้มมะงา ใช้รักษาโรคผิวหนัง / ผิวหนัง

หัวเปราะหอม ใช้แก้หวัดคัดจมูก / ผักบุ้งจีน ผักบุ้งรั้ว ผักชีล้อม ใช้ลดอักเสบบวม

แก้เห็บขบและนำเหลืองเสีย เป็นต้น

สมุนไพรทั้ง ๔ พวกนี้ใช้ได้ทั้งอบและอาบ ซึ่งช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้ดียิ่งขึ้นกว่าการ
อบเพียงอย่างเดียว

ตัวอย่างข้อสอบ

- ผลของการอบสมุนไพรเกิดจากอะไรบ้าง
- สมุนไพรที่มีฤทธิ์ทำให้โล่งจมูก ขยายหลอดลม คือสมุนไพร จำพวกไหน
- ข้อใดไม่ใช่สมุนไพรที่มีสารหอมระเหย
- สมุนไพรที่มีสารระเหิดข้อใดต่อไปนี้จะช่วยบำรุงหัวใจ และรักษาโรคผิวหนัง
- ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผลมะกรูด จัดอยู่ในสมุนไพรจำพวกใด และมีสรรพคุณอะไร
- ถ้าจะใช้สมุนไพรเพื่อทำความสะอาดผิว ต้องใช้สมุนไพรตัวไหน

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

การอบไอน้ำสมุนไพร ถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อไปนี้

๑. แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ผ่อนคลายความเครียด
๒. ลดน้ำหนัก และเสริมความงามของผิวพรรณ
๓. ในกรณีสตรีหลังคลอด ช่วยห้ามดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา
๔. ในกรณีผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย
๕. ในกรณีผู้ติดยาเสพติด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการ(ช็องซิม)

คำรับยาอบสมุนไพร

เหง้าไพล ขมิ้นอ้อย ขิง ต้นตะไคร้ ผิวส้มโอ หัวหอมแดง ใบมะขาม ใบส้มเสี้ยว ผักบั้ง ล้อม ผักบั้งชัน รากหญ้าคา เปลือกต้นชะลูด ผลกระวาน ดอกกานพลู เกลิอ และ การบูร (หากหาตัวยาคำได้ไม่ครบ ก็ใช้เท่าที่ทำได้ แต่ควรมีเหง้าไพล และการบูรซึ่งเป็นตัวยาคำสำคัญ)

วิธีอบไอน้ำสมุนไพร

วิธีที่ ๑

๑. ต้มน้ำในหม้อเคลือบ (หรือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า) ให้เดือด ใส่ตัวยาสสมุนไพรลงไปปิดฝาหม้อต้มต่อไปจนเดือดมีไอน้ำออกมา แล้วยกหม้อลงจากเตา เอาไปวางในกระโจม ซึ่งอาจทำเองได้ง่ายๆ (ดูรูปที่ ๑)
๒. ก่อนเข้ากระโจม ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือน้อยชิ้นที่สุด ใช้วุ้นนางคำฝนหรือตำคั้นเอาน้ำผสมกับเหล้า และการบูรทาให้ทั่วตัว
๓. เข้าไปในกระโจม ค่อยๆ แน้มฝาหม้อ โรยการบูรและพิมเสนลงไป ให้ไอน้ำออกมารวมถูกลำตัว ใบหน้าและส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอจนกว่าไอน้ำจะหมด
๔. เมื่อเสร็จจากการอบสมุนไพร ให้ใช้น้ำสมุนไพรในหม้อที่ยังอุ่นๆ อาบน้ำสระผม ชัดดูตามตัว แล้วเช็ดตัวให้แห้ง อย่าไปตากลมหรืออาบแดดทันที นิ่งพักสักครึ่งชั่วโมง ไม่ควรลุกยืนหรือ



รูปที่ ๑ กระโจมอบสมุนไพรแบบง่าย

นั่งพัก 30 นาที ไม่ควรลุกยืนหรือเดินทันที ควร **ดื่มน้ำส้ม หรือน้ำมะนาว (ที่ไม่ใส่น้ำแข็ง) เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อ

ตัวอย่างข้อสอบ

- ประโยชน์ของการอบสมุนไพรในผู้ป่วยติดยาเสพติดคือ
- ประโยชน์ของการอบสมุนไพรในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต คือ
- ตำรับยาอบสมุนไพร หากตัวยาไม่ครบให้ทำอย่างไร และควรมีสมุนไพรหลักเป็นอะไร
- เมื่อเสร็จการอบสมุนไพรข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อที่ต้อง / นั่งพักกี่นาที
- ถ้าผู้ป่วยอบสมุนไพรแล้วเสียเหงื่อมากควรแนะนำอย่างไร

ระยะเวลาในการอบสมุนไพร

1. ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ให้ทำ **วันเว้นวัน** เป็นเวลา **3 เดือน**
2. กรณีสตีหลังคลอด ให้ใช้ความ**ร้อนต่ำๆ** ทำทุกวัน วันๆ ละ **1 ชม** เป็นเวลา **1 เดือน**
3. กรณีอัมพฤกษ์ อัมพาต ให้ใช้ความ**ร้อนต่ำๆ** ทำทุกวันๆละ **1 ชม**

วิธีที่ ๒

ใช้หม้อต้มอยู่นอกกระโจม ต่อท่อจากหม้อต้ม
เข้าไปในกระโจม วิธีนี้จะมีไอน้ำตลอดเวลาที่ยัง
ต้มยาอยู่ (ดูรูปที่ ๒)



รูปที่ ๒ กระโจมสมุนไพร
แบบต่อท่อเข้าในกระโจม

(Handwritten signature or initials)

* ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

๑. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคปอด โรคลมบ้าหมู ตกเลือด
ท้องเสียอย่างรุนแรง ใช้ทับระดู ใช้สูง อ่อนเพลีย โรคติดเชื้อ ไม่ควรอบสมุนไพร
๒. ในขณะที่อบสมุนไพร ถ้ารู้สึกอึดอัด หายใจไม่ออก ควรออกมาพักนอกกระโจม
อย่าฝืนต่อไป
๓. ระวังอย่าให้อุณหภูมิร้อนลวกถูกร่างกาย ควรควบคุมความร้อน อย่าให้สูงเกิน ๕๐ °C

องศาเซลเซียส

๔. ไม่ควรอบนานเกินไป เพราะร่างกายจะเสียน้ำและเกลือแร่ผ่านทางเหงื่อมากเกินไป
จะทำให้อ่อนเพลีย ซึม ถ้าเป็นมากอาจช็อกได้ ปกติควรใช้เวลาอบทั้งสิ้น ๑๕ -

๓๐ นาที โดยพักนอกกระโจมในระหว่างการอบบ้าง

ตัวอย่างข้อสอบ

- ถ้าต้องการอบสมุนไพรเพื่อลดน้ำหนักควรทำอย่างไร /ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อที่ต้อง
- การอบสมุนไพรในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตควรทำอย่างไร ใช้เวลาในการรักษาเท่าใด
- ควรใช้เวลาในการอบสมุนไพรกี่นาที
- ความร้อนในการอบสมุนไพรควรเป็นอย่างไร

ผลของการประคบสมุนไพร

ผลของการประคบสมุนไพร เกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย

ผลของความร้อน ความร้อนที่ได้จากการประคบมีต่อการรักษาดังต่อไปนี้

๑. ช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก

๒. ลดการติดขัดของข้อต่อ

๓. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

๔. ลดปวด

๕. ช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ หลัง ๒๔ ชั่วโมง

๖. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ผลของสมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้ในตำรับยาลูกประคบ อาจแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไป ยาหลักหรือตัวยาสำคัญจะคล้ายๆ กัน ในที่นี้จะขอยกมาเป็นตัวอย่าง ๑ ตำรับ

ตำรับยาประคบสมุนไพร

ตำรับยาประคบแก้ปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอก

ตัวยาสสมุนไพร	ปริมาณ	รสยา	สรรพคุณที่เกี่ยวข้อง
๑. เหว้าไพลสด	ครึ่งกิโลกรัม	รสฝาดเย็น	แก้ฟกช้ำ บวม แก้เคล็ด ขัด ยอก
๒. เหว้าขมิ้นอ้อย	รวมกันครึ่งขีด	รสฝาดเย็น	แก้ลม แก้ฟกช้ำ บวม แก้เคล็ด ขัด ยอก
๓. เหว้าขมิ้นชัน	2 ขีด	รสฝาดเย็น กลิ่นหอม	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน สมานแผล
๔. ขันตะไคร้	๑ ขีด	รสปร่ากลิ่นหอม	แต่งกลิ่นให้หอม แก้ปวดเมื่อย
๕. ผิวมะกรูด	๑ ผล	รสปร่ากลิ่นหอม	แต่งกลิ่นให้หอม ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น
๖. ใบมะขาม	2 ขีด	รสเปรี้ยวฝาด	แก้ฟกบวม
๗. ใบส้มป่อย	รวมกัน ๑ ขีด	รสเปรี้ยวฝาด	ประคบให้เส้นเอ็นหย่อน
๘. การบูร	๑ ช้อนชา	รสขม	แก้เคล็ด ขัด ยอก บวม
๙. พิมเสน	๑ ช้อนชา	รสเย็น หอมเล็กน้อย	แก้ลมวิงเวียน รักษาแผล
๑๐. เถาเอ็นอ่อน	ครึ่งขีด	รสขมติดเมือก	แก้ปวดเมื่อย แก้เส้นตึง บำรุงเส้น

สรุปได้ว่า ตัวยาสสมุนไพรส่วนใหญ่มีตัวยาที่มีสรรพคุณในการแก้เคล็ด ขัด ยอก ฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นหย่อน ซึ่งเมื่อผสมกับความร้อนจากลูกประคบแล้ว ก็เท่ากับเป็นการเสริมฤทธิ์ในการรักษาซึ่งกันและกัน

หนึ่ง สมุนไพรที่ใช้ตามตำรับนี้ ควรเป็นยาสด เพราะจะมีสรรพคุณดีกว่ายาแห้ง สมุนไพร เช่น เหง้าไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหยเป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์ ถ้าเป็นยาแห้ง น้ำมันหอมระเหยจะระเหยออกไปมากแล้ว จะให้ผลในการรักษาได้น้อยกว่า

ตัวยาสสมุนไพรรอื่นๆ ที่นิยมใช้ในตำรายาประคบ ได้แก่ ว่านนางคำ เหง้าข่า ใบพลับพลึง หัวหอม เหง้าขิงสด ผิวส้ม หัวหอมแดง เหง้าว่านน้ำ เปราะหอม รากหญ้าคา ต้นตะไคร้ ใบส้มเลี้ยว ใบมะค่าไก่ ใบคนที่สอ ใบหนาด ผักเสี้ยนผี เปลือกต้นชะลูด เปลือกต้นกุ่ม เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาสมุนไพรได้ครบตามตำรับ ก็ให้ใช้เท่าที่มี แต่สมุนไพรที่ขาดไม่ได้คือ เหง้าไพลและการบูร เพราะเป็นตัวยาสสำคัญของตำรับนี้

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

เป็นยา

ปวง

การประคบสมุนไพร ถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อไปนี้

๑. แก้ปวดเมื่อย เส้นตึง แก้เคล็ด ชัด ยอก ฟกช้ำ บวม แก้ปวดข้อ
๒. ในกรณีสตรีหลังคลอด ช่วยให้น้ำนมเดินสะดวก แก้นมคัด
๓. ในกรณีผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

วิธีเตรียมลูกประคบ

๑. หั่นเหง้าไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ และเถาเอ็นอ่อน ปอกผิวมะกรูดออกหั่น แล้วตำพอแหลก
๒. นำมาตำรวมกับใบมะขาม และใบส้มป่อย แต่อย่าถึงกับละเอียด เพราะลูกประคบจะแฉะ
๓. ใส่การบูร และพิมเสนลงไปผสมคลุกเคล้ากัน
๔. แบ่งตัวยาที่ตำได้เป็น ๒ ส่วน เท่าๆ กัน ใช้ผ้าขาวทอ รัดด้วยเชือกให้แน่น จะได้ลูกประคบ ๒ ลูก

วิธีการประคบ

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. หม้อดินใส่น้ำครึ่งหนึ่งตั้งบนเตาไฟ จนมีไอน้ำร้อน หรือใช้หม้อหนึ่งแทนก็ได้
๒. จานรองลูกประคบ
๓. ลูกประคบ ๒ ลูก ลูกล่างวางไว้บนปากหม้อดินที่มีไอน้ำร้อน อีกลูกล่างไว้ที่จานรองลูกประคบ

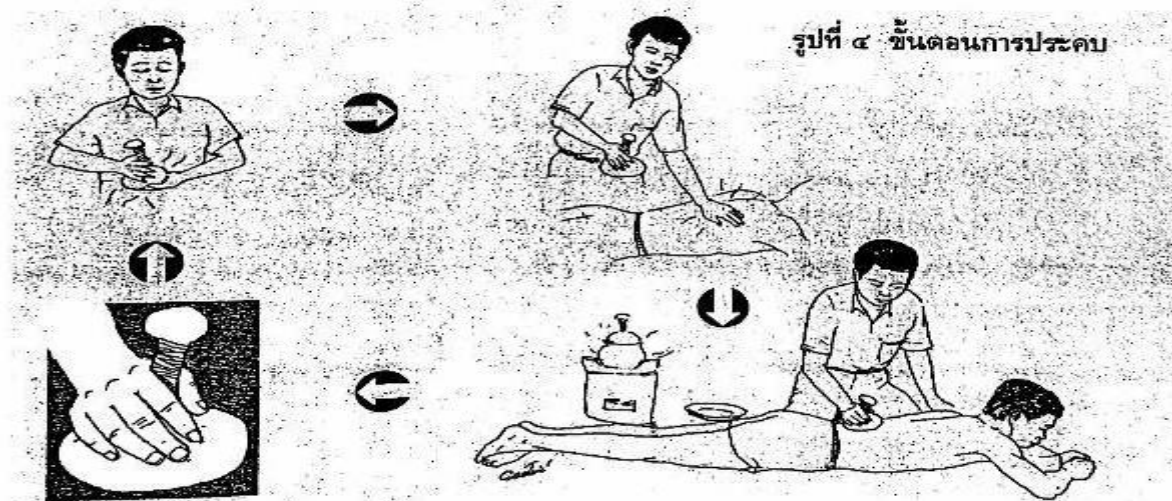


รูปที่ ๓ การอังลูกประคบ

* ขั้นตอนในการประคบ

หลังจากที่ทำการนวดร่างกายของผู้ป่วยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น อาจนอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการประคบ
๒. เมื่อลูกประคบที่อังไอน้ำร้อนดีแล้ว ผู้ประคบใช้มือจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือยกขึ้นจากปากหม้อ (แล้วเอาลูกประคบอีกลูกวางบนปากหม้อแทน) ลองใช้ลูกประคบแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมาก ให้ใช้ฝ่ามืออีกข้างแตะลูกประคบแล้วใช้ฝ่ามือไปนาบบริเวณที่ต้องการประคบ เป็นการถ่ายเทความร้อนซึ่งผู้ป่วยจะไม่รู้สึกร้อนเกินไป ให้ทำหลายๆ ครั้ง จนลูกประคบคลายความร้อนลงไปบ้างแล้ว จึงสามารถเอาลูกประคบลงประคบโดยตรงได้
๓. การประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังผู้ป่วยนานๆ เพราะลูกประคบยังร้อน ผู้ป่วยยังทนความร้อนได้ไม่มาก ผู้ประคบจึงเพียงแตะและลูกประคบลงบนผิวหนัง แล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่กำหนด
๔. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงไปอีก ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้ พร้อมกับกดคลึง หรือกดนิ่งด้วยลูกประคบ จนลูกประคบคลายความร้อนไปมากแล้ว จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกประคบอีกลูกซึ่งวางอังไอน้ำร้อนเตรียมพร้อมไว้แล้ว ทำการประคบซ้ำจากขั้นตอนที่ ๒-๔
๕. ในขณะที่ประคบ ควรทำการนวดสลับกับการประคบ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีอาการปวดเมื่อยมาก



* ระยะเวลาในการประคบ

๑. กรณีแก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัด ยอก ใช้ประคบหลังจากการนวดแล้ว อาจที่ วันเว้น ๒ วัน
๒. กรณีสตรีหลังคลอด ให้ใช้ลูกประคบ ๓ ลูก ใช้ นั่งทับ ๑ ลูก / อีก ๒ ลูก ใช้ประคบตามร่างกายและเต้านม ประคบทุกวันจนนมหายคัด (อาจใช้เวลารั้ง ๗ วัน) หลังการประคบให้ใช้น้ำยาที่เหลืองจากเข้ากระโจมทิ้งไว้พออุ่นแล้วอาบให้หมด แล้วอาบน้ำอุ่นล้างอีกที

* ข้อควรระวังในการประคบ

๑. อย่าใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังที่อ่อน บริเวณที่มีกระดูกยื่น หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ควรใช้ผ้าขนหนูรอง หรือใช้ลูกประคบอุ่นๆ
๒. ต้องระมัดระวังในการใช้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ควรใช้ลูกประคบที่ไม่ร้อนจัด
๓. ห้ามใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมมากขึ้น และเลือดออกมากขึ้นได้
๔. หลังการประคบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างยาออกจากผิวหนัง และร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบที่ทำครั้งหนึ่งๆ อาจใช้ได้ ๓ - ๕ วัน เวลาเก็บควรผึ่งตัวยาไว้อย่าให้อับ ถ้าเก็บในที่เย็น เช่น ตู้เย็นจะทำให้เก็บได้นานขึ้น แต่ถ้าตัวยาบูดเสีย ก็ไม่ควรนำมาใช้อีก ถ้าพบว่าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้อาจพรมด้วยน้ำ หรือเหล้าโรง ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองของไหลออกมาอีก แสดงว่ายาจืดแล้ว จะใช้ไม่ได้ผลอีก

3 ลูก นั่งทับ 1 อีก 2
ประคบ ตามร่างกาย
และเต้านม ประคบ
ทุกวัน (7วัน)

ตัวอย่างข้อสอบ

- ผลของการประคบสมุนไพรเกิดจากอะไรบ้าง
- การประคบเพื่อลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ควรทำช่วงใด
- สมุนไพรใดไม่มีสรรพคุณในการแก้เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นหย่อน
- สัมป่อยมี รสยาอะไร และสรรพคุณ
- ลูกประคบควรเป็นยาสดหรือยาแห้ง เพราะอะไร
- สมุนไพรที่ขาดไม่ได้ในลูกประคบ คือ
- การประคบในหญิงหลังคลอดช่วยในเรื่องใด
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการประคบข้อถูกต้อง
- กรณี ปวดเมื่อย เคล็ด ชัด ยอก ควรใช้ระยะเวลาในการประคบ อย่างไร
- การประคบในหญิงหลังคลอดขอใดถูกต้อง
- ลูกประคบใช้ได้กี่วัน
- ช่วงเวลาไหนห้ามประคบสมุนไพร

๓. การนวดมือเกลือ, การนึ่งมือเกลือ, การทับมือเกลือ
การนวดมือเกลือ เป็นการให้ความร้อนกับเกลือซึ่งบรรจุอยู่ในหม้อดินห่อด้วยใบพลับพลึง
และผ้าขาว นำไปกด คลึง นวด ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อถ่ายเทความร้อนจากเกลือ

ออกมาสู่ร่างกาย

ประโยชน์ของการนวดมือเกลือ

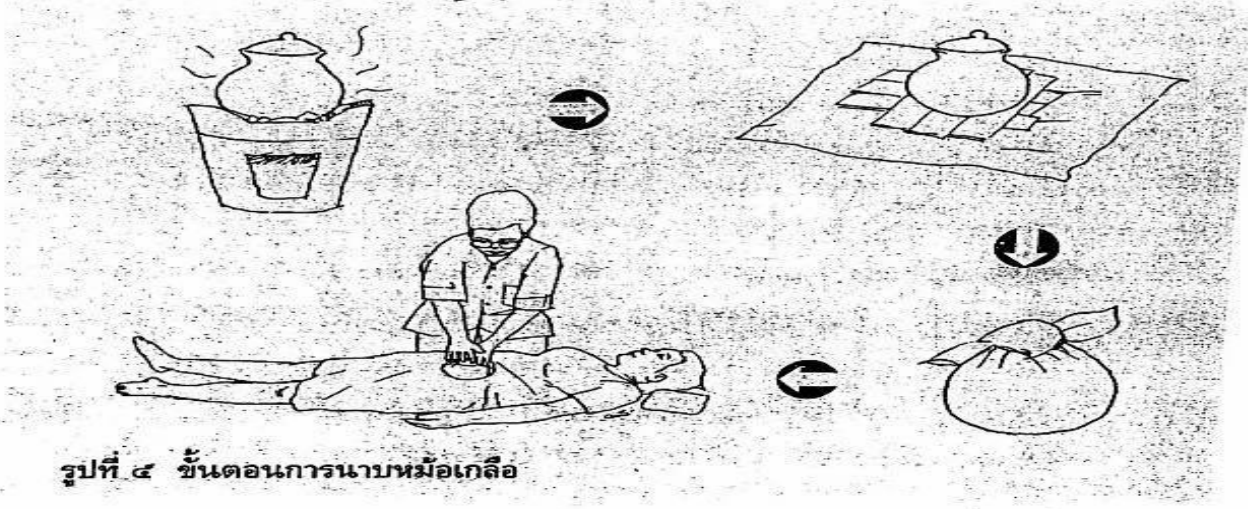
การนวดมือเกลือถูกนำไปใช้ในกรณีสตรีหลังคลอดบุตร ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่ ชับน้ำคาวปลา

วิธีนวดมือเกลือ

๑. เอาเกลือใส่ในหม้อดินขนาดเล็ก (หม้อตาล) ปิดฝาละมี นำไปตั้งบนเตาไฟที่กลบซีเถ้า
ให้ร้อนปานกลาง ประมาณ ๑ - ๒ ชั่วโมง จะได้ยินเสียงเกลือแตกดังเพี้ยะพะ
๒. ยกหม้อเกลือวางลงบนใบละหุ่งหรือใบพลับพลึง ซึ่งวางบนผ้าสีเหลี่ยมผืนใหญ่อีกทีหนึ่ง

- รวบชายผ้าขึ้นมัดเป็นกระจุกสำหรับจับถือ ตั้งทิ้งไว้ให้ความร้อนคลายลงบ้าง
๓. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ ใช้ผ้าขนหนูพับทบสี่ชั้นปกคลุมส่วนที่จะนวด เพื่อช่วยกรองความร้อน ใช้หม้อเกลือนวดบริเวณสะโพก ก้น บั้นเอว และหลังส่วนบน
 ๔. ให้ผู้รับบริการนอนหงาย ใช้หม้อเกลือนวดบริเวณหน้าขา ต้นขาด้านใน
 ๕. เมื่อความร้อนคลายตัวลงแล้ว จึงใช้หม้อเกลือนวด กต คลึงที่ท้อง
 ๖. เมื่อความร้อนใกล้จะหมดลงแล้ว ให้ใช้หม้อเกลือกดนึ่งที่บริเวณเหนือหัวเหน่า (ตำแหน่งของมดลูก)

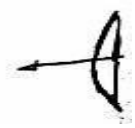
ระยะเวลาในการนวดหม้อเกลือ * ๒ - ๑ *
 ให้ทำทุกวันหลังคลอดวันละ ๒ ครั้ง ตอน นมมีดและบ่าย เป็นเวลา ๑ เดือน 1



รูปที่ ๔ ขั้นตอนการนวดหม้อเกลือ

- ข้อควรระวังในการนวดหม้อเกลือ
๑. กรณีสตรีที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ไม่ควรนวดหม้อเกลือทันที ควรทำหลังจากคลอดแล้ว ๑ เดือน และควรเริ่มนวดแต่เพียงเบาๆ
 ๒. ไม่นวดหม้อเกลือบริเวณที่เป็น ปุ่มกระดูก เช่น ปุ่มกระดูกเชิงกรานด้านหน้า หัวกระดูกต้นขาตรงสะโพก กระดูกหัวเหน่า กระดูกสันหลัง ชายโครง ลิ้นปี่ เป็นต้น เพราะจะทำให้ช้ำ ระบม และพองได้ง่าย
 ๓. ไม่นวดหม้อเกลือในกรณีที่ปวดท้องรุนแรง มีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บ หรืออักเสบ
 ๔. ไม่นวดหม้อเกลือในกรณีที่สงสัยตั้งครรภ์
 ๕. ไม่นวดหม้อเกลือหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

2 ครั้ง เข้ามีด-บ่าย / 1 เดือน



ตัวอย่างข้อสอบ

- การนวดหม้อเกลือทำไมต้องใช้ความร้อนกับเกลือที่อยู่ในหม้อดิน
- ประโยชน์ของการนวดหม้อเกลือคือ
- ระยะเวลาในการนวดหม้อเกลือข้อใดกล่าวถูกต้อง

๔. การนั่งถ่าน

การนั่งถ่าน เป็นการให้ความร้อนและคลื่นจากการเผาไหม้ด้วยยาสมุนไพรเพื่อบริเวณ
ช่องคลอด ❖

ประโยชน์ของการนั่งถ่าน

การนั่งถ่านมีประโยชน์เพื่อสมานแผลจากการคลอดบุตร ❖

ตำรับยานั่งถ่าน

ประกอบด้วย ผิวมะกรูดแห้ง เหง้าว่านน้ำ เหง้าว่านนางคำ เหง้าไพล เหง้าขมิ้นอ้อย ขาน
หมาก เปลือกต้นชูลูด ขมิ้นผง และใบหมาก ❖

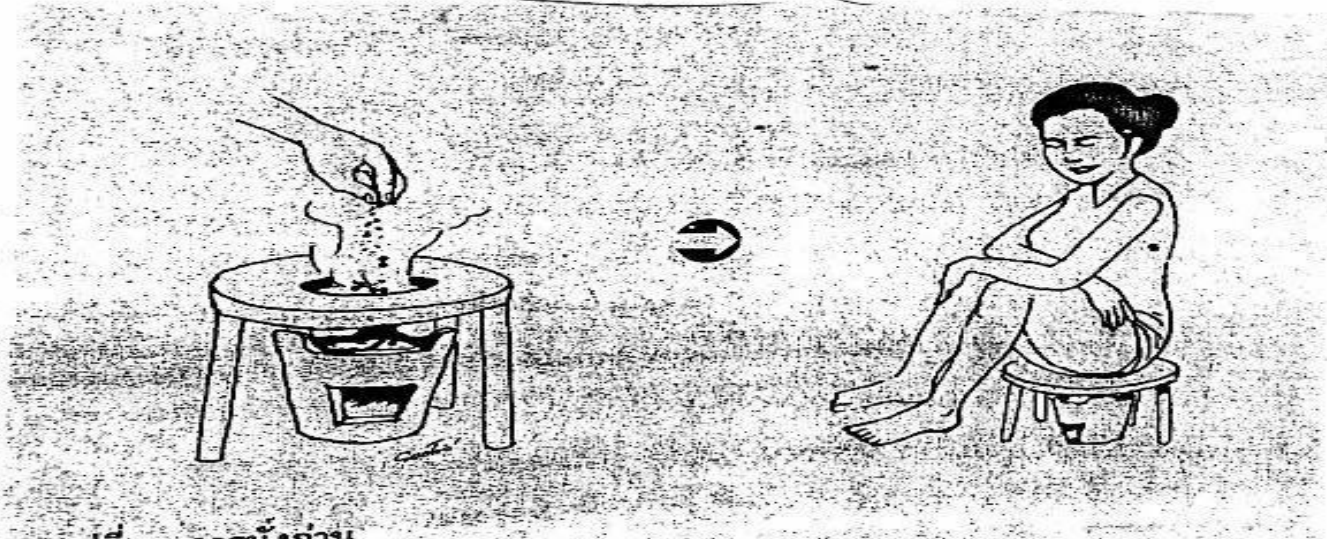
วิธีนั่งถ่าน

๑. หั่นตัวยาสมุนไพรให้ละเอียด ตากแดดให้แห้ง
๒. ก่อเตาไฟเล็กๆ กลบซีเมนต์ให้ร้อนพอทนได้ นำแก้อี้ไม้เจาะรูตรงกลางวางครอบเตาไฟ
๓. เอาตัวยาสมุนไพรโรยบนเตาถ่าน จะเกิดควันจากการเผาไหม้ด้วยยาพลังขึ้นมา
๔. ผู้รับบริการนั่งบนแก้อี้ ให้ความร้อนและความชื้นเข้าสู่ช่องคลอด

ระยะเวลาในการนั่งถ่าน

๓๐ นาที 1-3๑

ให้ทำวันละ ๑ ครั้ง ๆ ละ ครั้งชั่วโมง ทำภายหลังจากนวดหม้อเกลือแล้ว



รูปที่ ๖ การนั่งถ่าน

วันละ 1 ครั้ง/30
นาที ทำหลัง
ทับหม้อเกลือ

ตัวอย่างข้อสอบ

- การนั่งถ่านหมายถึง
- ประโยชน์ของการนั่งถ่านคือ
- ระยะเวลาในการนั่งถ่านข้อใดกล่าวถูกต้อง

ตำรับยาที่ควรรู้จัก

5๗

ทุกตำรับ มี **เหง้าไพล**

ตำรับยาแก้เมื่อยขบแก้บวม

ตัวยา เหง้าไพล ว่านนางคำ เปราะหอม หัวหอม ๓ กลีบ การบูร

วิธีทำ ตำตัวยาให้แหลก เอน้ำเติมลงบ้าง คั้นเอน้ำ แทรกการบูร *จำเม. ๗๐๐*

หมายเหตุ ควรใช้ยรสด ถ้าหาตัวยาไม่ครบอาจใช้ว่านนางคำตัวเดียวก็ได้

****หลักการจำ จำตัวยา 1-2 ตัว และ วิธีทำ**

หนึ่ง
รวมทุกตำรับ

ตำรับยาทาแก้บวม

ตัวยา เหง้าไพล ใบมะขาม ใบส้มป่อย ยาดำ การบูร อย่างละเท่าๆ กัน

วิธีทำ บดตัวยาให้ละเอียด พากับเหล้า

****วิธีทำ ใช้เหล้า-สุรา ทารักษา
ทุกตำรับ ยกเว้น ตำรับแก้เมื่อย
ขบแก้บวม ที่ใช้น้ำแทรกการบูร**

ตำรับยาทาแก้ปวดเมื่อย

ตัวยา เหง้าไพล ว่านนางคำ ขิง ข่า ดอกดีปลี เมล็ดพริกไทย ผิวมะกรูด ใบคนที่สอ

หนักอย่างละ ๒๐ กรัม ใบมะค่าไก่หนัก ๑๐๐ กรัม

วิธีทำ บดตัวยาให้เป็นผง บั่นเป็นแท่งยาว ๑ องคุลี เวลาใช้นำมา พั้นกับสุรา หรือ น้ำส้มสายชู ทาบริเวณที่ปวดเมื่อย *๑๗-๑๗๕*

ตำรับยาแก้หลังแข็ง

ตัวยา เหง้าไพล กระเทียม ขิง ดอกดีปลี ใบมะตูม เมล็ดพันธุ์ผักกาด อย่างละเท่าๆ กัน

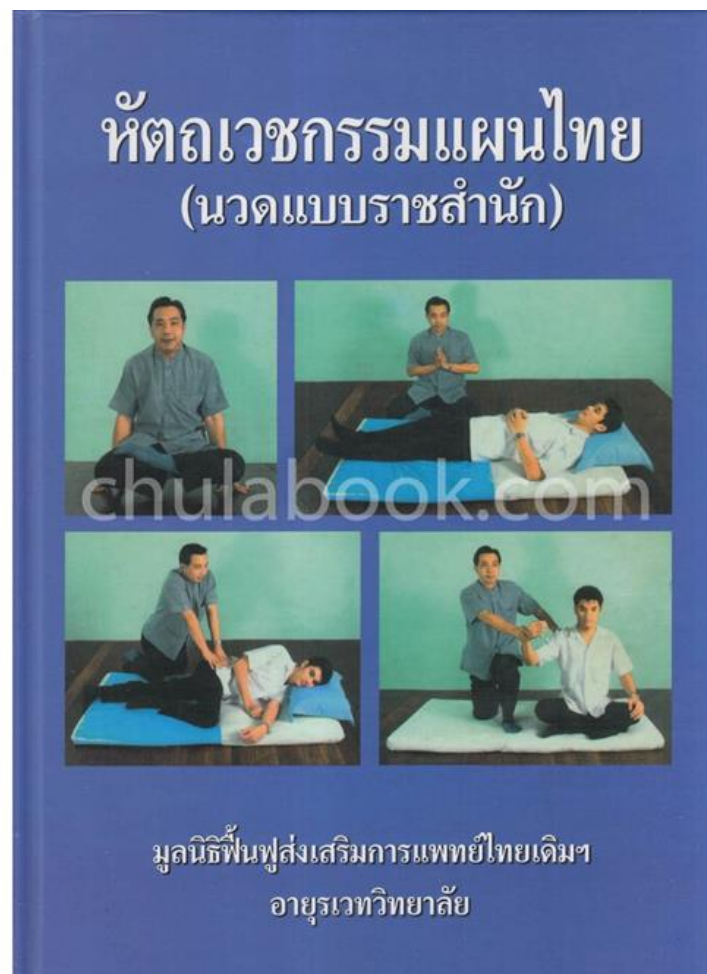
วิธีทำ บดตัวยาเป็นผง ใช้ละลาย น้ำสุราทาบริเวณที่เป็น

ตำรับยา	ตัวยา	วิธีทำ	หมายเหตุ
ยาแก้เมื่อยขบ แก้บวม	เหง้าไพล ว่านนางคำ เปราะหอม หัวหอม 3 กريب การบูร	ตำให้แหลก เติมน้ำ ^๑ คั้น เอาน้ำแทรกการบูร	ควรใช้ยาสด ถ้าตัว ยาไม่ครบใช้ ว่านน้ำ ตัวเดียวก็ได้
ยาแก้บวม	เหง้าไพล ไบมะขาม ในส้มป่อย ยาดำ การบูร อย่างละ เท่ากัน	บดตัวยาให้ละเอียด ทากับ เหล้า	
ยาทำแท้งทาแก้ปวด	เหง้าไพล ว่านนางคำ ชิง ข่า ดอกดีปลี เมล็ดพริกไทย ผิว มะกรูด ใบคนสอทีสอ หนักอย่างละ 20 กรัม ไบ มะคำไก่ 100 กรัม	บดตัวยาเป็นผง ปั้นเป็น แท่งยาว 1 องคุลี เวลา ใช้ ฝนกับ สุรา หรือ น้ำส้มสายชู ทาบริเวณที่ ปวดเมื่อย	
ยาแก้หลังแข็ง	เหง้าไพล กะทือ ชิง ดอกดีปลี ไบมะตูม เมล็ดพันธ์ ผักกาด อย่างละเท่ากัน	บดเป็นผงละลาย สุรา ทา	

ตัวอย่างข้อสอบ

- เหง้าไพล ว่านนางคำ เปราะหอม หัวหอม 3 กรีบ การบรู คือยาอะไร และมีวิธีทำอย่างไร
- ถ้าตัวยาแก้เมื่อยขบ แก้บวมไม่ควรควรใช้ยาอะไรแทน
- ข้อใดคือตัวยาตำรับ ยาทำแท้งทาแก้ปวด
- วิธีทำ ยาทำแท้งทาแก้ปวด คือข้อใด
- วิธีทำยาให้บดเป็นผงละลายสุราทา คือยาอะไร

หัตถเวชกรรมแผนไทย (นวดแบบราชสำนัก)



บทที่	สัดส่วนคะแนน	หมายเหตุ
1 ประวัติ	-	อ่านเล่มไหนก็ได้ สัดส่วนคะแนน 2%
2.. กายวิภาค	-	ออกสอบใน ชั้น 1 แล้ว อ่านประกอบ
3.ความรู้พื้นฐาน	1-2 ข้อ	
4.แนวเส้นพื้นฐาน	3-4 ข้อ	
5. ส.1-5	5 ข้อ	
6.โรคทางทันตเวช	28-30	
7.คำแนะนำ	-	.อ่านเพิ่มเติม
	40 คะแนน	

บทที่ 3 ความรู้พื้นฐานด้านทัศนเวชกกรมแผนไทย

ศีลธรรมจรรยาบรรณ 5 ประการ สัจจะ ตั้งนั้ว (ยกกระดาน) สมาธิ
ตั้งตา ตั้งใจ

มารยาทระเบียบราชสำนัก

1. เดินคุกเข่าหาผู้ป่วยห่าง **4 ศอก**
2. นิ่งพับเพียบ ปลายเท้า ชี้ลง ห่างจากผู้ป่วย **1 ศอก**
3. ไหว้ผู้ป่วย
4. ตรวจชีพจร ทั้งมือละเท้า เพื่อดู**ลมบ่ิ่งสูงและลมบ่ิ่งต่ำ**

ขนาดแรงที่ใช้ในการนวด ใช้หลักการ **แต้รสมือ** และการพิจารณา **ลักษณะของโรค**
อายุของโรค และอายุของผู้ป่วย

แรงนวดแบ่งออกเป็น เบา 50 กลาง 70หนัก 90 ปอนด์

ข้อห้ามในการหัตถบำบัด

ข้อห้ามมีดังนี้

1. ใช้ 38.5
2. ใช้พิษ ใช้กาฬ อีสุกอีใส งูสวัด
3. โรคผิวหนังที่มีการติดต่อ
4. โรคติดต่อเช่น วัณโรค
5. ไล่ตั้งอักเสบ
6. กระดูกแตก หัก ปรี ร้าว ที่ยังไม่ติด
7. สภาวะผิดปกติของเลือด
8. มีอาการอักเสบทั้งร่างกาย

ข้อควรระวัง สตรีมีครรภ์ ,ใส่อวัยวะเทียม ความดันสูง 140/90. ข้อหลวม

ขั้นตอนการรักษา

- 1..หาสาเหตุ 2รักษา เส้น10 50จุด 3.ประเมิน 4.ให้คำแนะนำ 5.F/U

บทที่ 4 แนวเส้นพื้นฐานของหัตถเวชกรรมแผนไทย (10 แนวเส้น)

ออก 5 ข้อ

แนวเส้น	ทำนวด		ขั้นตอนการนวด
	ผู้นวด	ผู้ป่วย	
การนวดพื้นฐานเปิดประตูลม	นั่งพับเพียบ	นอนหงาย	<ol style="list-style-type: none"> วางนิ้วหัวแม่มือชิดกระดูกสันหน้าแข้งได้ลูกสะบ้า 2 นิ้วมือ วางเฉียง 45 องศา เรียกว่า จุดนาตบาท จุด 1-2 มี 2 จุด จากนั้น วางนิ้วคู้ กดชิดกระดูกตามแนวเส้นที่ 2 ถึงข้อเท้า นิ้วคู้กดเหนือเข้า 2 นิ้วมือ กดเรียงจนไปถึงหัวตะคาค พลิกมือให้หัวแม่มือทั้ง 2 ชี้ลงกดตั้งแต่สะโพกจนไปถึงเหนือหัวเข่าด้านข้าง 2 นิ้วมือ นิ้วมือคู้กดลงขาท่อนล่าง จนถึงตาตุ่มด้านนอก จากนั้นคลายหลังเท้าแบะปลายเท้าออก <p>เปิดประตูลม</p> <ol style="list-style-type: none"> ใช้มือ (ข้างเดียวกับที่นั่งกับผู้ป่วย) โดยเอาปลายนิ้วก้อยแตะบริเวณหัวตะคาค เฉียงมือ 45 องศา ลงน้ำหนักที่อุ้งมือ ใช้เวลา 45-60 วินาที
	นั่งคุกเข่า		
นวดพื้นฐานทางด้านนอก	นั่งคุกเข่า	นอนตะแคงเข่า คู้ 90 องศา	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดที่ 1 คือจุดสูงสุดที่สุดบริเวณสะโพก วางนิ้วหัวแม่มือคู้ในลักษณะหงายมือ กดลงจุดที่ 2 (ข้อพับกระดูกสะโพก) กดจุดที่ 3 นั่งคุกเข่า เียง 45 องศา (รอยบุม ข้อต่อกระดูกสะโพก) นวดคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้หัวแม่มือกดลงตั้งแต่โคนขาถึง บริเวณเหนือเข่า 2 นิ้วมือ กดกึ่งกลางน่องห่างจากข้อเข่าด้านข้าง 1 ฝ่ามือ กดเรียงจนไปถึงตาตุ่มด้านนอก
นวดพื้นฐานทางด้านใน	นั่งคุกเข่า	นอนตะแคงเข่า คู้ 90 องศา	<ol style="list-style-type: none"> กดลงกลางขด้านในห่างจากกันย้อย 2 นิ้วมือ แล้วกดเรียงไปถึงเหนือข้อเข่าด้านใน 2 นิ้วมือ นิ้วหัวแม่มือกดลงกึ่งกลางข้อพับ นิ้วหัวแม่มือกดลงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง ใต้ข้อเข่าด้านข้าง ประมาณ 2 นิ้วมือ กดชิดหน้าแข้งด้านในกดลงจนถึงตาตุ่มด้านใน

แนวเส้น	ท่าหมวด		ขั้นตอนการหมวด
	ผู้หมวด	ผู้ป่วย	
การหมวดพื้นฐานหลัง	นั่งคุกเข่า ถ้าเป็นท่านั่ง ใช้ท่าหมุนถวายน แหวน	นอนตะแคงเข่า คู้ 90 องศา ท่านั่งให้ขัดสมาธิ	1.กตบริเวณเอว โดยปลายนิ้วหัวแม่มือแตะที่กระดูกสันหลัง ตรงแนวหัวตะคาคด โดยใช้นิ้วชี้หือนิเวก้อยวัด กตเรียงจนไปถึงต้นคอ กตด้วยน้ำหนัก 50 ปอนต์ 2.กตย่อนลงมา 70 ปอนต์
การหมวดพื้นฐานแขนด้าน ใน	นั่งคุกเข่า ถ้าเป็นท่านั่ง ใช้ท่าพรหมสี่หน้า	นอนหงาย ท่านั่งให้ขัดสมาธิ นั่งห้อยขา	1.จุดแรก ใช้อุ้งมือ กตลงกึ่งกลางแขนท่อนบน 2. นิ้วหัวมามีคู้ กตบริเวณข้อพับแขนด้านใน จนถึงข้อมือ
การหมวดพื้นฐานแขนด้าน นอก			1.หันหน้าไปทางศรีษะผู้หมวด กตลงต้นแขนด้านบนนวดถึงข้อศอก 2. หันหน้าเข้าหาผู้ป่วย นิ้วคู้กตได้ข้อศอกเรียงไปถึงข้อมือ
การหมวดพื้นฐานหัวไหล่	ท่าพรหมสี่หน้า	ท่านั่งให้ขัดสมาธิ ห้อยขา	1.ใช้นิ้วหัวแม่มือคว่ำลง กตลงลงที่ร่องข้อต่อกระดูกหัวไหล่ตรงกึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างจับข้อแขนขึ้น -ไม่ควรกตแรงเพราะมีเส้นไปเลี้ยงที่แขนเยอะ อาจทำให้แขนไม่มีแรง ยกไม่ขึ้น -กรณีไหล่ติดควรอยู่ ในความควบคุมผู้เชี่ยวชาญ -ไหล่หลุด เคลื่อนไม่ควรนวด

แนวเส้น	ท่าหมวด		ขั้นตอนการหมวด
	ผู้หมวด	ผู้ป่วย	
การหมวดพื้นฐานบ่า	ยืนทสูง หก กลาง หกต่ำ	นั่งให้ขัดสมาธิ ห้อยขา	ทสูง 50 กลาง 70 ทกต่ำ 90 ปอนด์
การหมวดพื้นฐานคอก	ท่าพรหมสี่หน้า	นั่งให้ขัดสมาธิ ห้อยขา	ใช้มือทั้ง 4 แตะหน้าผากผู้ป่วย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มืออีกข้าง วางขีตร่องกระดูกต้นคอ ไส้ขึ้นจนถึงท้ายทอย 50 ปอนด์ *นิ้วทั้ง 4 มี ซี่ กลาง นาง ก้อย
การหมวดพื้นฐานท้อง	แหวก คุกเข้า หันไปทาง ลำตัวผู้ป่วย	นอนหงาย	แหวก 1.ใช้นิ้วทั้ง 4 กดขีตหัวตะคากไล่ขึ้นถึงลิ้นปี่ เที้ยว 1 50 ปอนด์ 2. ไส้ลงลิ้นปี่ลงหัวตะคาก เที้ยว 2 70 ปอนด์ 3 กดเหมือน 1 90 ปอนด์
			นบ 1.วางปลายนิ้วทั้ง 4 ใต้ลิ้นปี่ กดลงจนถึงหัวตะคาก เทียง 1 50 2 70 3 90 ปอนด์
	นบ หันไป ทางศีรษะ		เปิดประตุลม ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้กั้นใต้ชายโครงสุดท้าย ใช้อุ้งมือขวา กดลงกึ่งกลางท้อง 30 วิ

ตัวอย่างข้อสอบ

- จุดนาคบาท ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- การเปิดประตูลมชา มีขั้นตอนอย่างไร
- เปิดประตูลมชาต้องกดที่วินาที
- หกสูงใช้น้ำหนักในการกดที่ ปอนด์
- การนวดพื้นฐานโค้งคอผู้นวดอยู่ในท่าอะไร และเวลากดใช้น้ำหนักกี่ปอนด์
- ข้อใดคือจุดแรกที่ใช้นวตพื้นฐานแขนด้านใน

บทที่ 5 สัญญาณ 1 – 5 ของการนวดเวชกรรมแผนไทย

ออก 7-10 ข้อ

สัญญาณ คือ จุดหรือตำแหน่งสำคัญที่อยู่บนแนวเส้นพื้นฐาน ซึ่งสามารถถ่ายทอด บังคับเลือด ถ่ายความร้อน บังคับความร้อนไปยังตำแหน่งต่างๆ ของร่างกายในการรักษาโรคตามพิภคทางหัตถเวชฯ

ถ่ายทอด คือ ตำแหน่งที่กดเป็นตำแหน่งหลอดเลือดแดงใหญ่ที่ส่งไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายต่างๆ เช่น ตำแหน่งที่เปิดประตูลมจะใช้คำว่า “ถ่าย”

บังคับ คือ ตำแหน่งของแขนงของหลอดเลือดแดงเล็กๆ หรือตำแหน่งของแขนงประสาทที่ไม่ได้ทอดผ่านตามบริเวณที่ต้องการเราจะใช้คำว่าบังคับ เช่น สัญญาณ 1, 2 ขาด้านนอก ปกติจะมีเลือดไปเลี้ยงในส่วนนี้น้อยที่ลงปลายเท้าจึงมีการบังคับแรงไปตามตำแหน่งนั้น

ในตำแหน่งที่กด	เจ็บหรือปวด	เป็นเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ
ในตำแหน่งที่กด	ร้อน	เป็นหลอดเลือด
ในตำแหน่งที่กด	ปวดเสียวร้าว	เป็นเส้นประสาท

สัญญาณ 5 มี 9 สัญญาณหลัก ได้แก่

1. สัญญาณ 5 ขาด้านนอก
2. สัญญาณ 5 ขาด้านใน
3. สัญญาณ 5 หลัง
4. สัญญาณ 5 หัวไหล่
5. สัญญาณ 5 แขนด้านนอก
6. สัญญาณ 5 แขนด้านใน
7. สัญญาณ 5 ศีรษะด้านหน้า
8. สัญญาณ 5 ศีรษะด้านหลัง
9. สัญญาณ 5 ท้อง

นอกจากนี้มีสัญญาณที่ใช้เฉพาะโรค เช่น หู ข้อมือ นิ้วมือ และเท้า

สำหรับสัญญาณเข้า 1, 2, 3 เป็นสัญญาณแยกของสัญญาณ 4 ขาด้านใน หรือเรียกว่า “สัญญาณ
ถูก” ที่ใช้ในการรักษาโรคเข้า

สัญญาณ 1 – 5 ขาด้านนอก

สัญญาณ 1 ขาด้านนอก

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนไปทั่วขาด้านนอกถึงปลายเท้า
แก้	ลมปราบที่ขา, ขาชา, ขาลีบ
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับสะโพก เช่น ขัดสะโพก, ข้อต่อสะโพกเสื่อม อัมพาตขา

สัญญาณ 2 ขาด้านนอก

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกสะโพก
แก้	ขัด, ยอกสะโพก, หัวต่อกระดูก และเป้าข้อต่อสะโพกอักเสบ
ช่วยแก้	อัมพาตขา

ห้ามนวดในกรณีที่มีผู้ป่วยเป็นอัมพาตเหยียดสู้ขาไม่ได้ เพราะจะทำให้กระดูกข้อต่อสะโพกเคลื่อนหลุดออกจากที่มากขึ้น

สัญญาณ 3 ขาด้านนอก

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าเชิงกราน เข้าสะโพก
แก้	กระดูกสะโพกเคลื่อนให้เข้าที่, แก้อักเสบของมดลูก-เชิงกราน ใช้ตรวจดูการเข้าอู่ของมดลูกหลังคลอด, กระดูกสะโพกเคลื่อนว่าเข้าที่หรือยัง
ช่วยแก้	โรคหมอนรองกระดูกหลังสัญญาณ 3 หลังอักเสบ, ข้อต่อสะโพกเสื่อม อัมพาตขา

สัญญาณ 4 ขาด้านนอก

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าขา
แก้	กล้ามเนื้อขาอักเสบ, กล้ามเนื้อฉีกขาด
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับเข่า เช่น เข่าเคลื่อน, ลมจับโปงเข่า, ลมล่าบองเข่า เป็นต้น

สัญญาณ 5 ขาด้านนอก

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนไปข้อเท้าออกหลังเท้า
แก้	ขาลีบ, ตะคริวปลายเท้า
ช่วยแก้	อัมพาตขา, สันนิบาตตีนตก

ใช้ตรวจดู ในกรณีขาลีบสามารถแก้กลับคืนได้หรือไม่ (เข้าสัญญาณ 5 มีเส้นตึกกว่าก้านไม้ขีดจะแก้กลับคืนไม่ได้)

สัญญาณ 1 – 5 ขาด้านใน

สัญญาณ 1 ขาด้านใน

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกสะโพก
แก้	ขัดสะโพก โรคเกี่ยวกับสัญญาณ 3 หลังอักเสบจากลมปลายปิดคาค และลมลำบอง
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับในท้องและเชิงกราน เช่น มดลูกเคลื่อน, คานเลือด, คานลม

สัญญาณ 2 ขาด้านใน

ความหมาย	จ่ายเลือดและความร้อนลงขาทั่วไป
แก้	ลมปราบที่ขา, กล้ามเนื้อขาอักเสบ โรคหมอนรองกระดูกหลังสัญญาณ 1 อักเสบ
ช่วยแก้	กระจายความร้อนในท้อง จากการอักเสบของโรคเกี่ยวกับหลัง

สัญญาณ 3 ขาด้านใน

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าเข่า
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับเข่า เช่น ลมจับโปง, ลมลำบอง, ข้อเข่าเคลื่อน

สัญญาณ 4 ขาด้านใน

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าเข่าและสะบ้าเข่า
แก้	ข้อเข่าเคลื่อน ผลักกระดูกเข่าเคลื่อนให้เข้าที่, โรคที่เกี่ยวกับเข่า เช่น ลมจับโปง, ลมลำบอง, ข้อเข่าเคลื่อน
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับลูกสะบ้า เช่น สะบ้าบิน, สะบ้าจม

สัญญาณ 5 ขาด้านใน

ความหมาย	บึงคับเลือดและความร้อนเข้าข้อเท้าออกฝ่าเท้า
แก้	โรคเกี่ยวกับข้อเท้า เช่น ข้อเท้าเคลื่อน, ข้อเท้าแพลง ข้อเท้าอักเสบ เป็นต้น
ช่วยแก้	ลมขึ้นเบื้องสูง, ตะคริวเข้าท้อง, แก้ชักบางประเภท

สัญญาณ 1 – 5 หลัง

สัญญาณ 1 หลัง	
ความหมาย	บ่งคับเลือดและความร้อนเข้าปัสสาวะกระดุกสัญญาณ 1 หลัง เข้าเชิงกรานออกทางด้านใน
แก้	ปวดท้องประจำเดือน, โรคเกี่ยวกับสัญญาณ 1 หลังอักเสบ
ช่วยแก้	โรคเกี่ยวกับโรคในท้องและอุ้งเชิงกราน เช่น มดลูกเคลื่อน, มดลูกอักเสบ
สัญญาณ 2 หลัง	
ความหมาย	บ่งคับเลือดและความร้อนเข้า ท้อง
แก้	คลื่นไส้อาเจียน
ช่วยแก้	ธาตุไม่ปกติ, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, อาหารไม่ย่อย
สัญญาณ 3 หลัง	
ความหมาย	บ่งคับเลือดและความร้อนเข้าปัสสาวะกระดุกสัญญาณ 3 หลัง เข้าไตออกทางด้านนอก
แก้	โรคเกี่ยวกับปวดหลัง, แก้เสียวขาที่ขา และปลิ้น่อง
ช่วยแก้	เกี่ยวกับการอักเสบของไตที่ถูกกระทบกระแทกจากการเล่นกีฬา
สัญญาณ 4 หลัง	
ความหมาย	บ่งคับเลือดและความร้อนลงหน้าอกออกสะบักหลังไปแขนด้านนอก
แก้	โรคเกี่ยวกับสัญญาณ 4 หลัง เช่น ปวดคอ ชาลงไปแขนด้านนอก, หอบเหนื่อย นักกีฬา, ขัดขอกหน้าอก
ช่วยแก้	ระบบหัวใจ บรรเทาอาการหอบหืด
สัญญาณ 5 หลัง	
ความหมาย	บ่งคับเลือดและความร้อนขึ้นศีรษะส่งน้ำเลี้ยงขึ้นสมอง
แก้	โรคเกี่ยวกับปวดคอ ชาลงไปแขนด้านใน, มึนงงศีรษะ ลมตะกั่ง

สัญญาณ 1 – 5 ไหล่

สัญญาณ 1 หัวไหล่

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อต่อกระดูกหัวไหล่
แก้ โรคเกี่ยวกับหัวไหล่ เช่น หัวไหล่อักเสบ, หัวไหล่ติด เป็นต้น

สัญญาณ 2 หัวไหล่

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าหัวไหล่
แก้ โรคเกี่ยวกับหัวไหล่ เช่น หัวไหล่อักเสบ, หัวไหล่ติด เป็นต้น

ห้ามจับในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นอัมพาต เหยียดอุ้งแขนไม่ได้ เพราะจะทำให้กระดูกหัวไหล่เคลื่อนหลุดมากขึ้น

สัญญาณ 3 หัวไหล่

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนลงแขนด้านใน
แก้ โรคเกี่ยวกับหัวไหล่, โรคที่เกี่ยวกับแขน

สัญญาณ 4 หัวไหล่

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนลงหน้าอกอกสะบักและรักแร้
แก้ โรคเกี่ยวกับหัวไหล่ และโรคสัญญาณ 4 หลัง

สัญญาณ 5 หัวไหล่

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าหัวไหล่ข้อต่อกระดูกหัวไหล่
แก้ โรคเกี่ยวกับหัวไหล่ เช่น หัวไหล่อักเสบ, หัวไหล่ติด, หัวไหล่เคลื่อนให้เข้าที่

สัญญา 1 – 5 แขนด้านนอก

สัญญา 1 แขนด้านนอก

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนไปทั่วแขนด้านนอกถึงปลายนิ้วมือ
แก้	ลมปราบที่แขน, เส้นเอ็น, กล้ามเนื้อแขนอักเสบ
ช่วยแก้	กล้ามเนื้อแขนลีบ, แขนชา

สัญญา 2 แขนด้านนอก

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเรียบกระดูกแขนด้านนอก
แก้	กระดูกแขนที่แตก, หัก, ปรี, ร้าว ให้ติดดีขึ้น ทำให้กระดูกมีกำลังหลังจากถอดเฝือกแล้ว

สัญญา 3 แขนด้านนอก

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกข้อศอก
แก้	กระดูกข้อศอกเคลื่อนด้านนอกให้เข้าที่
ช่วยแก้	โรคเกี่ยวกับข้อศอก เช่น ข้อศอกติด, ข้อศอกอักเสบ เป็นต้น

สัญญา 4 แขนด้านนอก

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อศอกออกนิ้วก้อย
แก้	กระดูกข้อศอกเคลื่อนด้านในให้เข้าที่
ช่วยแก้	โรคเกี่ยวกับข้อศอก เช่น ข้อศอกติด, ข้อศอกอักเสบ เป็นต้น

สัญญา 5 แขนด้านนอก

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนไปข้อมือออกหลังมือ
แก้	สันนิบาตข้อมือตก
ช่วยแก้	นิ้วชา

สัญญาณ 1 – 5 แขนด้านใน

สัญญาณ 1 แขนด้านใน

ความหมาย	บั้งคับเลือดและความร้อนเรียบกระดูกแขนด้านใน
แก้	กระดูกแขนที่แตก, หัก, ปรี, รั่ว ให้ติดคิขึ้น ทำให้กระดูกมีกำลังหลังจาก ถอดฝือกแล้ว
ช่วยแก้	อาการปวดเสียว หรืออาการฟกช้ำของกระดูกแขน

สัญญาณ 2 แขนด้านใน

ความหมาย	บั้งคับเลือดและความร้อนลงแขนทั่วไป
แก้	ลมปราณที่แขน, เส้นเอ็น, กล้ามเนื้อแขนอักเสบ
ช่วยแก้	กล้ามเนื้อแขนลีบ, แขนชา

สัญญาณ 3 แขนด้านใน

ความหมาย	บั้งคับเลือดและความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกข้อศอก
แก้	ข้อศอกเคลื่อนให้เข้าที่
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับข้อศอกติด, ข้อศอกอักเสบ

สัญญาณ 4 แขนด้านใน

ความหมาย	บั้งคับเลือดและความร้อนไปข้อมือ
แก้	สันนิบาตข้อมือตก
ช่วยแก้	โรคข้อมือ เช่น ข้อมือเคล็ด, ข้อมือเคลื่อน, ข้อมืออักเสบ, เส้นเอ็นอักเสบ

สัญญาณ 5 แขนด้านใน

ความหมาย	บั้งคับเลือดและความร้อนเข้าข้อมือออกนิ้วมือ
แก้	ข้อเคลื่อน, ข้อมืออักเสบ
ช่วยแก้	โรคที่เกี่ยวกับข้อมือ เช่น นิ้วมือช่น, ข้อมือติด เป็นต้น

สัญญาณ 1 – 5 ศีรษะด้านหน้า

สัญญาณ 1 ศีรษะด้านหน้า

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าหัวที่วกลงเบ้าตาข้างขวา
แก้ ตาพร่ามัว, อัมพาตหน้า, ปวดศีรษะ

สัญญาณ 2 ศีรษะด้านหน้า

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าหัวที่วกลงเบ้าตาข้างซ้าย
แก้ ตาพร่ามัว, อัมพาตหน้า, ปวดศีรษะ

สัญญาณ 3 ศีรษะด้านหน้า

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อต่อกระดูกขากรรไกรข้างขวา
แก้ อัมพาตหน้า, ขากรรไกรข้าง, ขากรรไกรอีกเสบ, หูอื้อ

สัญญาณ 4 ศีรษะด้านหน้า

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อต่อกระดูกขากรรไกรข้างซ้าย
แก้ อัมพาตหน้า, ขากรรไกรข้าง, ขากรรไกรอีกเสบ, หูอื้อ

สัญญาณ 5 ศีรษะด้านหน้า

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปลิ้นและริมฝีปากเข้าคางและโคนลิ้น
แก้ อาการปากเบี้ยว ลิ้นกระด้าง คางแข็ง
ช่วยแก้ อาการชาริมฝีปาก

สัญญาณ 1 – 5 ศีรษะด้านหลัง

สัญญาณ 1 ศีรษะด้านหลัง

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปศีรษะด้านขวาถึงหัวคิ้วออกเบ้าตาข้างขวา
แก้ ตาพร่า, ตาตาย, ปวดศีรษะ เช่น ลมตะกั่ง, ลมปลายปีตาคาคบ่า
ช่วยแก้ อัมพาตหน้า, ตาหลับไม่ลง, ยกคิ้วไม่ขึ้น

สัญญาณ 2 ศีรษะด้านหลัง

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปศีรษะด้านซ้ายถึงหัวคิ้วออกเบ้าตาข้างซ้าย
แก้ ตาพร่า, ตาตาย, ปวดศีรษะ เช่น ลมตะกั่ง, ลมปลายปีตาคาคบ่า
ช่วยแก้ อัมพาตหน้า, ตาหลับไม่ลง, ยกคิ้วไม่ขึ้น

สัญญาณ 3 ศีรษะด้านหลัง

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปขมับ, กกหู, คิ้ว และตาข้างขวา
แก้ หูอื้อ, ลมออกหู, ตาพร่ามัว

สัญญาณ 4 ศีรษะด้านหลัง

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปขมับ, กกหู, คิ้ว และตาข้างซ้าย
แก้ หูอื้อ, ลมออกหู, ตาพร่ามัว

สัญญาณ 5 ศีรษะด้านหลัง

ความหมาย บังคับเลือดและความร้อนไปกึ่งกลางสมอง
แก้ มึนงง, เวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ

สัญญาณ 1 – 5 ท้อง

สัญญาณ 1 ท้อง

ความหมาย
แก่
ช่วยแก่

บ่งคับเลือดและความร้อนเข้าเชิงกราน, สะโพก ลงขาข้างขวา
โรคเกี่ยวกับมดลูก เช่น มดลูกเคลื่อน, โรคนานเลือด และโรคที่เกี่ยวกับองคชาติ
โรคที่เกี่ยวกับสัญญาณ 1 และ 3 หลังบางกรณี

สัญญาณ 2 ท้อง

ความหมาย
แก่
ช่วยแก่

บ่งคับเลือดและความร้อนเข้าเชิงกราน, สะโพก ลงขาข้างซ้าย
โรคเกี่ยวกับมดลูก เช่น มดลูกเคลื่อน, โรคนานเลือด และโรคที่เกี่ยวกับองคชาติ
โรคที่เกี่ยวกับสัญญาณ 1 และ 3 หลังบางกรณี

สัญญาณ 3 ท้อง

ความหมาย
แก่
ช่วยแก่

บ่งคับเลือดและความร้อนออกสันหลัง บั้นเอว และกระเบนเหน็บข้างขวา
ขอกหลัง, เถาดานพรรตีก และโรคนานลม
โรคที่เกี่ยวกับสัญญาณ 1 และ 3 หลังในบางกรณี

สัญญาณ 4 ท้อง

ความหมาย
แก่
ช่วยแก่

บ่งคับเลือดและความร้อนออกสันหลัง บั้นเอวและกระเบนเหน็บข้างซ้าย
ขอกหลัง, เถาดานพรรตีก และโรคนานลม
โรคที่เกี่ยวกับสัญญาณ 1 และ 3 หลังในบางกรณี

สัญญาณ 5 ท้อง

ความหมาย
แก่

บ่งคับเลือดและความร้อนเข้าไขสันหลัง, ปล้องกระดูกหลัง ออกขา 2 ข้าง
ช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้นร่างกาย

สัญญาณ 1 – 3 เข้า

สัญญาณเข้า เป็นสัญญาณแยกของสัญญาณ 4 ขาด้านใน หรืออาจเรียก “สัญญาณย่อย” หรือ สัญญาณพิเศษ แบ่งออกเป็น 3 สัญญาณ

สัญญาณ 1 เข้า

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเข้าเข้า
แก้	โรคที่เกี่ยวกับเข้า เช่น ลมจับโปง, ลมล่าบอง
ช่วยแก้	เข้าเคลื่อน

สัญญาณ 2 เข้า

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเข้าเข้า
แก้	โรคที่เกี่ยวกับเข้า
ช่วยแก้	เข้าเคลื่อน

สัญญาณ 3 เข้า

ความหมาย	บังคับเลือดและความร้อนเข้าเข้าและสะบ้าเข้า
แก้	โรคที่เกี่ยวกับเข้า เช่น ลมจับโปง, ลมล่าบอง และสะบ้าเข้า เช่น สะบ้าบิ่น, สะบ้างม เป็นต้น

ตัวอย่างข้อสอบ

- ข้อใดหมายถึง การจ่าย
- ข้อใดหมายถึง บังคับ
- กรณีผู้ป่วยเป็นอัมพาตเหยียดคู้ขาไม่ได้ เพราะจะทำให้เป็นมากขึ้น ห้าม
นวดสัญญาณใด
- การกดจุดใดช่วยแก้อาการโรคหมอนรองกระดูกหลัง ส. 1 อักเสบ
- สัญญาณใดควรตรวจกรณีขาลีบว่าสามารถแก้กลับคืนได้หรือไม่
- จุดสัญญาณใดห้ามจับ กรณีผู้ป่วยเป็นอัมพาต เหยียดคู้แขนไม่ได้

โรคทางหัตถเวชกรรมแผนไทย 28-30 ข้อ หน้า 109-169

โรคลมปลายปัตคาด

เป็นโรคลมชนิดหนึ่งเกิดจากการแข็งตัวของเลือด สามารถเป็นได้ทุกส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก ริมหัวต่อกระดูก ยกเว้นตัวกระดูก

ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวดเสียว อาจมีบวม แข็งเป็นก้อน เป็นล่ำ หรือไม่บวมก็ได้ ไม่มีความร้อน หรืออาจมีความร้อนได้เล็กน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

ตามอาการและตำแหน่งที่โรคเกิด

หลักการรักษา

ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นดีขึ้น โดยการนวดพื้นฐาน และนวดสัญญาณ 1-5 แล้วแต่กรณีของโรคที่เกิด

คำแนะนำ

1. ประคบด้วยความร้อนชื้น
2. ทำบริหาร
3. งดอาหารแสลง

คำถาม โรคลมปลายปัตคาดสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นบริเวณใด

โรคลมปลายปัตคาคตสัญญาณ 1 หลัง (ลมปัตคาคต10-12 ข้อ)

สาเหตุ

1. เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
2. การทำงานหนัก
3. การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
4. ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
5. จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระแทบกระแทกบริเวณหลัง
6. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

ทุกบรรทัดคือข้อสอบ หลักการคือ ต้องจำ และผ่านตาให้มากที่สุด เพราะต้องใช้ สอบ NL3 ด้วย

ลักษณะอาการโรค

ปวดหลัง บริเวณบั้นเอวหรือกระเบนเหน็บ อาจพบปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก, ก้นย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข้าเปลี่ย เข่าทรุด เข่าไม่มีกำลัง ปวดได้หัวเข่าก็ได้แต่อาการปวดจะไม่เลยเข่า

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น
2. งอพับขา องศาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลากดไม่ลงพื้นจะด้านมือ
3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ สัญญาณ 1 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อและตรวจกระดูกว่ามีกระดูกงอก กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2

1 3 2

คำถาม วิธีรักษาโรคลมปลายปัตคาคต ส . 1 หลัง การนวดเน้นสัญญาณข้อใดถูกต้อง

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เช้า-เย็น ทุกวัน
- ทำบริหารอื่นๆ เช่น ทำบิดสะโพก ทำเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ, การยกของหนัก
5. ห้ามบิด ดัด หลัง และสตัคขา ที่รุนแรง

บทที่ 6 ข้อสอบจะถามอะไรบ้าง

- ให้อาการมาแล้วถามว่าเป็นโรคอะไร
- ถามสาเหตุ ข้อใดถูกไม่ถูก
- ถามการตรวจที่ถูกต้อง ว่าโรคนี้ตรวจอะไร อย่างไร แล้วจะตรวจพบอะไรบ้าง
- ถามสูตรนวด ว่า นวดอะไรบ้าง เน้นจุดไหน จุดเฉพาะโรคนั้นๆ
- โรคนี้ควรให้คำแนะนำอะไรบ้าง งดอาหารประเภทไหนควรกินแบบไหนบ้าง ควรปรับพฤติกรรมอย่างไร หรือใช้ทำบริหารอะไรดี
- ความหมายของโรค หรือชื่อเฉพาะ หมายเหตุต่างๆ *** ของแต่ละโรค

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

สาเหตุ

1. เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
2. การทำงานหนัก
3. การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
4. ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
5. จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม, กระทบกระแทกบริเวณหลัง
6. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

ลักษณะอาการโรค

ปวดหลัง ร้าวขามาที่ขา ปลิ้น่อง, ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า ทำให้ขาไม่มีแรง

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะยาว
2. งอพับขา อกขาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลาอกขาสามารถลงได้คิดพื้น
3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ สัญญาณ 3 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ และตรวจกระดูกว่ามีกระดูกงอก กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1

3 2 1

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เข้า-เย็น ทุกวัน
- ทำบริหารอื่นๆ เช่น ทำบิดสะโพก ทำเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ, การยกของหนัก
5. ห้ามบิด คัด หลัง และสลัดขา ที่รุนแรง

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

สาเหตุ

เกิดการแข็งตัวของเลือดบริเวณบ่าและสัญญาณ 4 หลัง เนื่องจากความเครียด การทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ท่าทาง อิริยาบถต่างๆ ไม่ถูกต้อง ความเสื่อมของตัวกระดูกคอและจากอุบัติเหตุ

ลักษณะอาการโรค

ปวดคิง คอ กล้ามเนื้อบ่า และสะบัก อาจพบอาการปวด ร้าว ชา แขนด้านนอกและนิ้วมือ หายใจ
ได้ไม่เต็มที่ ขัดขอกหน้าอก

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ก้มหน้ากางขาคอไม่ได้องศา
2. คลำหาจุดเจ็บ
3. ตรวจบริเวณสัญญาณ 4 หลัง ดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุมไหล่
4. เงยหน้าไม่ได้องศา สังเกตดูโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง ถ้าข้างที่เป็นสูง แสดงว่ามีการเกาะของหินปูนและดำดำ แสดงว่ามีการทรุดตัวของกระดูกต้นคอ
5. เอียงหูชิดไหล่ เพื่อดูองศาและความคิงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง เน้นสัญญาณ 4
3. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ใช้ท่าบริหาร
 - ท่าเท้าแขน 3 จังหวะ
 - ท่าดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ
 - ท่าบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลี้ยงสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวด
5. ห้ามบิด คัด สลักคอ และแขน ที่รุนแรง

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 5 หลัง

สาเหตุ

เกิดจากการแข็งตัวของเลือดบริเวณบ่าและสัญญาณ 5 หลัง เนื่องจากความเครียด การทำงานหนัก หักผ่อนไม่เพียงพอ ทำทาง อิริยาบถต่างๆ ไม่ถูกต้อง ความเสื่อมของตัวกระดูกคอและจากอุบัติเหตุ

ลักษณะอาการโรค

มึนงง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดต้นคอ อาจพบร้าวขาออกแขนด้านใน

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ก้มหน้าคางชิดอกไม่ได้องศา
2. คลำหาจุดเจ็บ
3. ตรวจบริเวณสัญญาณ 4 หลัง ดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุดมใหญ่
4. เหยงหน้าคุดองศา สังเกตดูโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง ถ้าข้างที่เป็นสูง แสดงว่ามีการเกาะของหินปูนและถ้าต่ำ แสดงว่ามีการทรุดตัวของกระดูกต้นคอ
5. เอียงหูชิดไหล่ เพื่อดูองศาและความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง เน้นสัญญาณ 5
3. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ใช้ท่าบริหาร
 - ท่าห้าแขน 3 จังหวะ
 - ท่าดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ
 - ท่าบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวด
5. ห้ามบิด คัด สลักคอ และแขน ที่รุนแรง

โรคลมปลายปัดคาคเส้นโค้งคอ

สาเหตุ

1. เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น นั่งคอยเอียง คอไม่ตรง
2. ความเครียดของกล้ามเนื้อต้นคอ
3. ความเสื่อมของกระดูกต้นคอ

ลักษณะอาการโรค

คอแข็ง ทรงศีรษะไม่อยู่ กล้ามเนื้อคอไม่มีกำลัง ก้ม-เงย หรือเอียงคอ มีอาการตึง ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ตากระตุก นู้อ้อ อาจพบขจัดขอกที่ข้อต่อหัวไหล่ หรือโรคหัวไหล่ติดร่วมด้วย ปวดชาต้นแขน ชาปลายนิ้ว

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ก้มหน้าคางชิดอก ไม่ได้องศา
2. หาค่าแรงที่เจ็บ ดูกล้ามเนื้อบ่า โค้งคอ แข็งเป็นลำ บวม
3. สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุดไหล่
4. เงยหน้าไม่ได้องศา เนื่องจากกล้ามเนื้อคอแข็งเกร็ง ให้ตรวจกระดูกคอร่วมด้วย อาจพบร่วมกับโรคสัญญาณ 4, 5 หลัง
5. เอียงหูชิดไหล่ เพื่อดูองศาและความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง
3. นวดเส้นโค้งคอ
4. นวดหัวไหล่สัญญาณ 4

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ใช้ท่าบริหาร
 - ทำคิงแมนชูแมน 3 จังหวะ
 - ทำก้ม-เงยศีรษะ
 - ทำเอียงหูชิดไหล่ซ้าย-ขวา
4. หลีกเลี้ยงสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวด
5. ห้ามบิด คัด สลัดคอ ที่รุนแรง

โรคลมปลายประสาทข้อมือ

สาเหตุ

1. เกิดจากการแข็งตัวของเลือด การอุดตันของเลือดที่บริเวณข้อมือ
2. อาจเกิดจากการมีพังผืดรัดข้อมือ
3. เกิดจากการทำงานใช้ข้อมือมาก
4. เกิดจากอุบัติเหตุบริเวณข้อมือ
5. เกิดจากความเสื่อมของกระดูกข้อมือ

ลักษณะอาการโรค

ปวด ตึง และร้าวชา บริเวณข้อมือ, ฝ่ามือ, นิ้ว และนิ้วมือไม่มีกำลัง อาจปวดบวม บริเวณฝ่ามือ และนิ้วมือร่วมด้วย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ตรวจสอบดูลักษณะต่างๆ ไปเปรียบเทียบทั้ง 2 ข้างมีความเย็น, ร้อน, อ่อน แข็ง บริเวณข้อมือและนิ้วมือ
2. กระดกข้อมือขึ้น-ลง
3. เขยื้อนข้อมือตรวจความฝืด
4. ทดสอบกำลังข้อมือโดยวิธีออกแรงบีบมือ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
2. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน เน้นสัญญาณ 4, 5 และสัญญาณแยกข้อมือ
3. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. ทำท่าบริหาร คึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ
3. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
4. ห้ามบิด คัด สลักแขน
5. ห้ามนอนทับข้อมือข้างที่เจ็บ และห้ามหิ้วของหนัก

โรคลมปลายปัตคาดข้อศอก

สาเหตุ

1. เกิดจากการแข็งตัวของเลือด การกั่งการอื่นของเลือดที่บริเวณข้อศอก
2. มีพังศึคบริเวณข้อศอก
3. เกิดจากการทำงานใช้ข้อศอกมาก
4. เกิดจากอุบัติเหตุ บริเวณข้อศอกถูกกระทบกระแทก เช่น จากการเล่นกีฬา
5. เกิดจากความเสื่อมของกระดูกข้อศอก

ลักษณะอาการโรค

ปวดที่ข้อศอก ร้าวไปที่หัวไหล่ และปวดร้าวลงไปที่แขน ข้อมือ นิ้วมือ เวลากำมือ บิดมือ คว่ำมือ จะเจ็บที่ข้อศอก

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. หากจุดเจ็บ คุณลักษณะต่างๆ ไป ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บริเวณข้อศอก
2. กำมือ บิดมือ คว่ำมือ เจ็บข้อศอก
3. บิดแขนเข้า-ออก เจ็บร้าวข้อศอก
4. ทดสอบกำลังบีบมือ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
2. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน เน้นสัญญาณ 2, 3
3. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอก เน้นสัญญาณ 3, 4 เขยื้อนเอ็นพังศึคบริเวณข้อศอก

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. ทำท่าบริหาร คึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ
3. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
4. ห้ามบิด คัด สลัดแขน
5. ห้ามนอนทับข้อศอกข้างที่เจ็บ และห้ามหิ้วของหนัก

โรคลมปลายประสาทเส้นเท้า

สาเหตุ

1. เกิดจากการแข็งตัวของเลือด การกั่งการอันของเลือดที่บริเวณเส้นเท้า
2. มีพังผืดบริเวณเส้นเท้าหรือมีหินปูนเกาะ
3. เกิดจากการใช้เท้ามาก เช่น เดินมาก
4. เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเท้า เช่น จากการเล่นกีฬา, กระทบจากที่สูง
5. เกิดจากความเสื่อมของกระดูกสันเท้า

ลักษณะอาการโรค

ปวดเส้นเท้าโดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้า เวลาเดินจะเจ็บที่เส้นเท้า อาการเป็นมากจะเจ็บตลอดเวลา เดินกะเผลก บางครั้งอาจมีอาการปวดร้าวไปที่ข้อมเท้าและเอ็นร้อยหวาย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดเส้นเท้าทั้งสองข้างพบว่าข้างที่เป็นโรคจะสั้น
2. กระดกปลายเท้าขึ้น-ลงไม่ได้องศา
3. ทดสอบกำลังโดยออกแรงถีบเท้า ข้างที่เป็นโรคมีกำลังน้อย
4. กลัหาจุดเจ็บและตำแหน่งที่กดเจ็บจะเป็นก้อนแข็ง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา-เปิดประตูลม
2. นวดเน้นข้อเท้า
3. นวดพื้นฐานขาด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 5
5. นวดพื้นฐานขาด้านใน
6. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2-5
7. นวดเดินเส้นที่เกี่ยวข้องและรอบจุดเจ็บ

คำแนะนำ

1. ทำท่าบริหารยืนเขย่งปลายเท้า 5 ครั้ง ทำเช้า-เย็น หรือทำอื่นๆ ตามความเหมาะสม
2. ประคบความร้อน เช่น ใช้ใบพลับพลึงบั้งไฟให้ร้อนพอประมาณแล้วนำมาหุ้มเส้นเท้าข้างที่เจ็บ หรือใช้หัวไชโป้วเผาไฟแล้วเหยียบ เป็นต้น
3. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด ทำให้เท้าอบอุนไม่ให้อุณหภูมิเย็น

โรคลมปลายปัตคาคนิ้วมือ นิ้วโกป็น

โบราณเรียก โรคลมปลายปัตคาคนิ้วมือ ในทางการแพทย์ โรคนิ้วโกป็น (นิ้วลือคหรือนิ้วติด) ซึ่งจะพบในหญิงมากกว่าชาย พบบ่อยกับวัยกลางคน

สาเหตุ

ไม่ทราบแน่นอนแต่สันนิษฐานว่า มีปัญหา 3 อย่าง คือ

1. เกิดจากการใช้งานมากทำให้เส้นเอ็นโคนนิ้วอักเสบ เช่น อาชีพแม่บ้าน ทิวของหนักนานๆ คั้นน้ำส้ม ซักผ้าบิดผ้า เป็นต้น
2. เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ไขมันใต้ฝ่ามือหายไปเกิดพังศึคมายึดแทน มักพบเป็นทีละนิ้ว หรือบางทีเป็นหลายๆ นิ้วพร้อมกัน เนื่องจากการใช้งานมาก ส่วนนิ้วก้อยจะพบน้อย
3. เกิดจากสภาวะการเจริญของเนื้อเยื่อของกระดูกเอ็น เจริญไม่สัมพันธ์กัน มักพบในเด็กเล็กๆ พบบ่อยที่สุด คือนิ้วโป้ง

ลักษณะอาการของโรค

เริ่มปวดบริเวณฝ่ามือ โดยเฉพาะโคนข้อนิ้ว อาจมีบวมอักเสบชัดเจน มีปัญหานิ้วฝืด เขยียดไม่ได้ มักเป็นตอนเช้า เวลากำนิ้วมือจะกำไม่เข้า หรือกำด้วยความยากลำบาก จะฝืดมีเสียงคัง เมื่อกำมือเข้ามาได้แล้ว เวลาเขยียดนิ้วมือไม่ค่อยออก บางคนอาจงอค้าง และรู้สึกเจ็บมาก ต้องใช้มืออีกข้างแกะออก ถ้ามีอาการมากๆ จะเกิดภาวะนิ้วมือนั้นงอแข็ง กำเขยียดไม่ได้ บางคนมีอาการปวดชาาร่วมด้วย

วิธีการตรวจวินิจฉัย

- ตรวจสภาพทั่วๆ ไป บวม จุดเจ็บ ตรงจุดที่เป็นปัญหา
- ตรวจองศาข้อมือ กำมือ เขยียดมือ มีเสียงคังหรือไม่

การรักษา

1. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
2. นวดสัญญาณ 5 แขนด้านในและสัญญาณลูก (แยก)
3. นวดรอบจุดเจ็บตรงโคนข้อนิ้ว และสัญญาณย่อยข้อนิ้ว
4. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง ได้แก่ ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, อาหารหมักดอง, เหล้า-เบียร์
2. ทำบริหาร ดึงแขน 3 จังหวะ และทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
3. ประคบด้วยน้ำร้อน

ถ้ามีการอักเสบชนิดรุนแรงไม่ควรนวดรอบจุดเจ็บ

โรคลมลำบอง

เป็นโรคในตระกูลของลมชนิดหนึ่ง เกิดจากอาหารและอากาศ มักจะเกิดเป็นกับหัวข้อต่อกระดูกเท่านั้น สามารถเป็นได้กับทุกหัวข้อต่อกระดูกทั่วร่างกาย

ลักษณะอาการโรค

หัวข้อต่อกระดูกในตำแหน่งที่ลมลำบองนี้ไปเกาะจะมีอาการปวด บวม แดง ร้อน ปรากฏให้เห็น ลักษณะอาการทั่วไปจะคล้ายกับลมจับโปง ถ้าเกิดที่ข้อเข่าและข้อเท้าจะเป็นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งของข้อเท่านั้น ถ้ามีอาการปวดมากคนไข้อาจมีอาการจับไข่วิ่งด้วยก็ได้ ซึ่งเรียกว่าไข้ลมลำบอง และลักษณะอาการบวมจะมีน้ำขุ่นๆ เป็นเมือกเกาะอยู่ตามตำแหน่งข้อที่บวมนั้น

การวินิจฉัย

ตามอาการและตำแหน่งที่โรคเกิด

หลักการรักษา

โดยการนวดเน้นตามสัญญาณที่ลมลำบองนี้ไปเกาะ และต้องพยายามนวดเอาเลือดส่วนอื่นไปช่วยในข้อที่เกิดโรคลมลำบองนั้น เพื่อให้ความร้อนและพิษอักเสบในข้อนั้นกระจายไปตามการไหลผ่านของเลือด หลักในการรักษานั้นให้นวดแก้ด้วยการเน้นแม่สัญญาณ 5 ส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อต่อกระดูกที่เป็นนั้นๆ มาช่วยตามความจำเป็น

คำแนะนำ

1. ทำบริหาร
2. ประคบความร้อน
3. งดอาหารแสลงโรค
4. ห้ามบิด คัด สลัด ตามส่วนของข้อต่อที่เป็นนั้น

หมายเหตุ : การรักษาโรคลมลำบองของข้อเข่าและข้อเท้า ใช้หลักการรักษาด้วยแม่สัญญาณและลูกสัญญาณและสัญญาณอื่นที่เกี่ยวข้องกับข้อเข่าและข้อเท้ามารักษา เพื่อลดความร้อนและพิษอักเสบ

โรคลมลำบองสัญญาณ 1 หลัง

สาเหตุ

1. เกิดจากอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง
2. การทำงานหนักเกินกำลัง
3. เกิดจากการนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
4. ความเครียดทางจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
5. เกิดจากอุบัติเหตุบริเวณหลัง
6. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

ลักษณะอาการโรค

ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณหลัง และมีอาการปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก, ก้นย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข้าเปลี่ยไม่มีกำลัง และอาการปวดจะไม่เลยเข่า

คล้ายๆ กับ ส 1 หลัง

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้า ข้างที่เจ็บจะสั้น
2. งอพับขาของขาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลากดไม่ลงพื้นจะด้านมือ
3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณสัญญาณ 1 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ และตรวจกระดูกตามแนวสันหลัง ดูกระดูกงอก กระดูกทรุดร่วมด้วย
4. ทาปูน พบว่าปูนไม่แห้ง จะเย็บบริเวณสัญญาณ 1 หลัง

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 30 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร - ทำขึ้นเข่งปลายเท้า 5 ครั้ง
- ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ หรือการยกของหนัก
5. ห้ามบิด คัด หลัง และสลับขา ที่รุนแรง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2
5. นวดพื้นฐานท้อง ท่าแหวก กับ ท่าเนา
6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง

เพิ่ม นวดท้อง กับ ส.ท้อง

โรคลมลำบองสัญญาณ 3 หลัง

สาเหตุ

1. เกิดจากอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง
2. การทำงานหนักเกินกำลัง
3. เกิดจากการนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
4. ความเครียดทางจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
5. เกิดจากอุบัติเหตุบริเวณหลัง
6. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

ลักษณะอาการโรค

ปวด บวม แดงร้อนบริเวณหลัง และร้าวขึ้นมาที่ขา ปลี้น่อง ผ่าเท้า และนิ้วเท้า

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะยาว
2. งอพับขาของขาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลาดดลงพื้นได้
3. ตรวจกล้ามเนื้อ บริเวณสัญญาณ 3 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ และตรวจกระดูกตามแนวสันหลัง ดูกระดูกงอก กระดูกทรุดร่วมด้วย
4. ทาปูน พบว่าปูนไม่แห้ง จะเฝ็มบริเวณสัญญาณ 3 หลัง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1
5. นวดพื้นฐานห้อง ทำแหวก กับ ทำนียบ
6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 30 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร
 - ทำยืนเขย่งปลายเท้า 5 ครั้ง
 - ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ, การยกของหนัก
5. ห้ามบิด คัด หลัง และสลัดขา ที่รุนแรง

โรคลมจับโปง

เป็นโรคในตระกูลลมชนิดหนึ่งที่เกิดจากอาหาร อากาศ น้ำ และเป็นเฉพาะข้อเข่ากับข้อเท้าเท่านั้น

ลมจับโปง มี 2 ชนิด ได้แก่

1. ลมจับโปงน้ำ
2. ลมจับโปงแห้ง

ลักษณะอาการโรค

1. ลมจับโปงน้ำ อาการปวดมาก บวม แดง ร้อน และมีน้ำในข้อ ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ สามารถทำให้เป็นไข้ได้ เรียกไข้จับโปง ไข้มักจับเป็นบางเวลา พบกำเริบในฤดูฝน ซึ่งอากาศมักจะร้อนอบอ้าว และมีหนาวเจือปนมา

2. ลมจับโปงแห้ง อาการบวม มีความร้อนไม่มากนัก บางครั้งมีแดงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะหัวเข่าติดขาโค้ง สะบ้าเจ้า อาการปวดน้อยกว่าลมจับโปงน้ำ และมีน้ำในข้อเล็กน้อย

การวินิจฉัยโรค

1. คุณลักษณะของข้อเข่าหรือข้อเท้าที่เป็น
2. ตรวจองศาของข้อเข่าหรือข้อเท้าที่เป็น
3. ใช้วิธีทาปูนตรวจสอบ

หลักการรักษา

หลักในการรักษานั้นให้ปวดแก้ด้วยแม่สัตตฤณ 5 และลูกสัตตฤณในตำแหน่งของข้อเข่า หรือข้อเท้าที่เป็นนั้น และให้ใช้สัตตฤณ 5 ส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับข้อเข่า หรือข้อเท้าที่เป็นนั้นมาช่วยด้วยตามความจำเป็น เพื่อให้ความร้อนและพิษอักเสบในข้อนั้นกระจายไปตามการไหลผ่านของเลือด

คำแนะนำ

1. ประคบน้ำร้อน
2. งดอาหารแสลง
3. ทำกายบริหารเข่าและข้อเท้า ทำเช้า-เย็น

โรคลมจับโปงน้ำเช่า

สาเหตุ

โบราณกล่าวว่เกิดจากอาหาร อากาศ และน้ำ (ของมีนเมา) และการอักเสบของเช่าจากอุบัติเหตุ การเสื่อมตามอายุขัย น้ำหนักตัวมาก และการทำงานหนัก

ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่เช่ามาก และเป็นทั้งข้อเช่า มีน้ำในเช่า บางคนอาจมีอาการไข้ เรียก ไข้ลมจับโปง

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสั้น
2. ตรวจวัดความโก่งของเช่า
3. คลำข้อเช่าดูอาการบวม แดง ร้อนมาก
4. เขี่ยข้อเช่า
5. กลอนลูกสะบ้า
6. งอพับขาวัดองศาเช่า
7. ทาปูนทดสอบจะเป็นน้ำเยิ้มทั้งเช่า

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา-เปิดลม
2. นวดสัญญาณ 1-3 เช่า
3. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4
4. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3-4
5. อาจใช้ยาอุดพิษความร้อนร่วมด้วย

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำกายบริหาร - นั่งยองๆ 90 องศา ทำ 3 ครั้ง เช้า-เย็น กรณีที่การอักเสบทุเลา
- ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
- ห้ามกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
4. ห้าม บิด คัด สลักขา

โรคลมจับโปงแห้งเช่า

สาเหตุ

เกิดจากการอักเสบของข้อเช่าเรื้อรัง การเสื่อมของข้อเช่า น้ำหนักตัวมาก และจากโรคลมจับโปงน้ำ

ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวด บวม แดงร้อน ที่เช่าเพียงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะเช่าติด ขาโก่ง นั่งยองๆ ไม่ได้ ขณะเดิน ในเช่าจะมีเสียงดังกร๊อบแกร็บ อาการปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถและก้าวขึ้นบันได

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสั้น
2. ตรวจวัดความโก่งของเช่า
3. คลำข้อเช่าดูอาการบวม แดง ร้อน
4. เขยื้อนข้อเช่า
5. กลอนลูกสะบ้า
6. จอพับขาวัดองศาเช่า

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1-3 เช่า
3. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4 เขยื้อนข้อเช่า
4. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3, 4 เขยื้อนข้อเช่า

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำกายบริหาร - นั่งยองๆ 90 องศา ทำ 3 ครั้ง เช้า-เย็น
- ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. ห้าม บิด คัด สลัดขา

โรคลมจับโปงข้อเท้า

แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ 1. โรคลมจับโปงน้ำข้อเท้า 2. โรคลมจับโปงแห้งข้อเท้า

สาเหตุ
เกิดจากลมจับโปง ซึ่งเกิดจากอาหาร อากาศ และน้ำ หรือการอักเสบรวมทั้งการเสื่อมของข้อเท้า

ลักษณะอาการโรค
โรคลมจับโปงน้ำที่ข้อเท้า จะมีอาการปวด บวม แดง ร้อน มีน้ำในข้อ อาการรุนแรง ทำให้เป็นไข้
ลมจับโปงได้

โรคลมจับโปงแห้งที่ข้อเท้า จะมีอาการปวด บวม แดง ร้อนเล็กน้อย บริเวณข้อเท้า อาจพบ
ข้อเท้าตืด และมีเสียงดังเวลาเดิน

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ตรวจดูสภาพทั่วไป ได้แก่ หาดูเจ็บ คลำดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บริเวณข้อเท้า ดูลักษณะการบวมของข้อเท้า การตืดและการผิดรูปของข้อเท้าร่วมด้วย
2. วัดเส้นเท้าข้างที่เป็นจะยาว
3. ตรวจจ้องศา กระดูกข้อเท้าขึ้น-ลง
4. ทดสอบกำลังข้อเท้า โดยให้ออกแรงถีบเท้า
5. ทดสอบทาปูน (โรคลมจับโปงน้ำข้อเท้า)

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม
2. เน้นข้อเท้า
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 5
4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 5
5. นวดรอบตำแหน่งจุดเจ็บ

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร - ยืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง และ
- ทำท่าบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. แปะยาลดความร้อน (กรณีโรคลมจับโปงน้ำข้อเท้า)
5. ห้าม บิด คัด สลักข้อเท้า

โรคหัวใจหลอดเลือด

โบราณกล่าวว่าหัวใจหลอดเลือดเกิดจากลมลำบอง (อีกเสบเฉียบพลัน) และลมปลายปิดกาศ (เรื้อรัง)

สาเหตุ

1. อุบัติเหตุ เช่น ถูกรถเมล์กระชากจากรถเบรคกะทันหัน
2. ความเสื่อมของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือดไม่สะดวก ทำให้ไขข้อหัวใจแห้ง มีเสียงดังเวลาเคลื่อนไหว
3. สภาวะการใช้งาน มีการใช้งานน้อยสำหรับผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และการใช้งานมากเกินไป ทำให้อีกเสบ เกิดข้อหัวใจได้
4. เกิดร่วมกับโรคสัญญาณ 4 หลัง

ลักษณะอาการโรค

ยกแขนไม่ขึ้น มีอาการปวด เจ็บเสียว บริเวณหัวใจ ราวลงไปแขน และขึ้นศีรษะ กล้ามเนื้อบ่าข้างที่เป็นเกร็งตึง อกอาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในมุมต่างๆ จะถูกจำกัด อาจพบเป็นแบบเฉียบพลัน หลังจากได้รับบาดเจ็บที่หัวใจ หรือเป็นแบบเรื้อรัง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ เกิดหงส์ดี ทำให้หัวใจหลอดเลือดมีหินปูนเกาะ อาจพบข้อหัวใจมีเสียงดังขณะเคลื่อนไหว

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ชูแขนชิดหู 2 ข้าง ข้างที่เป็นโรคจะชูแขนไม่ได้ องศา
2. เท้าสะเอว (ข้างที่เป็นไม่ได้ องศา)
3. มือไหล่หลัง (ข้างที่เป็นไม่ได้ องศา)
4. เขยื้อนหัวใจ (ถ้าเกิดจากลำบอง ไม่ควรเขยื้อน เพราะมีการอีกเสบ)
5. บิดแขนเข้า-ออก หาค่าแห่งที่เป็นโรค คือ บิดปลายแขนออก แสดงว่าเป็นด้านหน้าหัวใจ
บิดปลายแขนเข้า แสดงว่าเป็นด้านหลังของหัวใจ
6. คุณลักษณะทั่วไปของหัวใจ เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และการบวม เป็นต้น
7. ทาปูนตรวจหัวใจหลอดเลือดจากลมลำบอง พบว่าปูนไม่แห้ง เป็นน้ำเฝิ้มบริเวณหัวใจ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่า (ข้างที่เป็น)
2. นวดสัญญาณ 1-5 หัวไหล่ เน้น 1, 5
- * หัวไหล่ติดเรื้อรัง (ลมปลายปิดคาด) เขยื้อนหัวไหล่ได้ ถ้าเป็นแบบเฉียบพลัน การนวดต้องแต่ง

รสมือ

3. นวดพื้นฐานหลัง
4. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก
5. นวดพื้นฐานแขนด้านใน

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เหล้า-เบียร์, เครื่องในสัตว์ และยาแก้ปวด
3. ทำกายบริหาร
 - ท่าเก้าแชน 3 จังหวะ และท่าคิงแชน 3 จังหวะ ทำ 3 ครั้ง (เช้า-เย็น) ทุกวัน
 - ทำบริหารตามความเหมาะสม เช่น ทำยืดหัวไหล่และท่าหมุนหัวไหล่ เป็นต้น
4. ห้ามบิด ดัด สลักแชน และนอนทับ

โรคลมปะกั๊ง

ลมปะกั๊ง หรือ ลมตะกั๊ง (ไมเกรน) เทียบตามเส้นสืบตรงกับอาการที่เกิดในเส้นอิทา และปิงคลา มี 2 ชนิด คือ

1. ชนิดอาเจียน (ปวดศีรษะ มีอาเจียนร่วมด้วย)
2. ชนิดไม่อาเจียน (ปวดศีรษะอย่างเดียว)

สาเหตุ

โบราณกล่าวว่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอาหาร อากาศ ความเครียด ทำให้ปวดศีรษะ/อาเจียน (ชนิดอาเจียนโบราณว่าน้ำเลี้ยงขึ้นสมองแล้วไม่กลับลงมา)

ลักษณะอาการโรค

ปวดศีรษะ ปวดขมับ ปวดเบ้าตา หรือปวดกระบอกตา ปวดแบบตุ๊บๆ หรืออาจแบบตื้อๆ เป็นข้างเดียว หรือสลับข้างกันในแต่ละครั้ง และอาจเป็นทั้งสองข้างก็ได้ ทำให้หน้าแดง ตาพร่า ตาลาย เห็นแสงระยิบระยับ มักจะมีอาการเป็นชั่วคราว หรือตั้งแต่เช้าถึงเที่ยง บางครั้งพบว่าปวดตลอดวัน และอาจพบอาการอื่นร่วมด้วย เช่น

- ปวดศีรษะ มีความดันโลหิตสูง (แก้ไขอาการความดันโลหิตสูงให้ลดลงก่อน)
- ปวดศีรษะ มีไข้ (ถ้าปวดศีรษะมีไข้สูง ให้แก้ไขอาการไข้สูงก่อน)
- ปวดศีรษะ มีอาเจียน (ซึ่งไม่ใช่จากระบบสมองที่อาเจียนมีลักษณะพุ่ง)

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ชักประวัติ
2. ก้มหน้า-เงยหน้าดูองศา
3. เอียงหูชิดไหล่
4. คลำกล้ามเนื้อบ่า โคนคอ จะแข็งเป็นล่ำ
5. ดูกระดูกคอ (สัญญาณ 5 หลัง ความเสื่อมของกระดูก)

วิธีการรักษา

โรคคมปะกัง (ชนิดไม่อาเจียน) หรือปวดหัวอย่างเดียว

1. นวดพื้นฐานบ่า ข้างที่เป็น
2. นวดบังคับสัญญาณ 5 หลัง ข้างที่เป็น
3. นวดสัญญาณ 1, 2 และ 5 ศีรษะด้านหลัง
4. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่ ข้างที่เป็น

โรคคมปะกัง (ชนิดอาเจียน)

1. นวดพื้นฐานบ่า 2 ข้าง
2. บังคับสัญญาณ 5 หลัง เน้นข้างที่เป็น
3. พื้นฐานโค้งคอ 2 ข้าง
4. สัญญาณ 4 หัวไหล่ 2 ข้าง
5. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหลัง
6. กดบังคับจุดจอมประสาท
7. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหน้า
8. นอนหงายเปิดประตูลม 2 ข้าง
9. พื้นฐานหลัง ขึ้น-ลง
10. สัญญาณ 1, 2, 3 หลัง
11. สัญญาณ 1, 2, 3 ขานอก
12. สัญญาณ 1, 2 ขาใน
13. พื้นฐานท้อง ท่าแหวก-นียบ
14. สัญญาณ 1-5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ประคบน้ำร้อน บริเวณบ่า คั่นคอ โค้งคอ
2. ทำบริหาร ทำคิงแขน ชูแขน (โหนรตเมล์) 3 จังหวะ ทำ 3 ครั้ง (เช้า-เย็น) ทุกวัน
3. งดอาหารแสลง และอาหารพวกเนยแข็ง ไอศกรีม กาแฟ เนื้อสัตว์แช่แข็ง (ของเย็น)

โรคคอตกหมอน

เป็นลักษณะอาการเจ็บพลัน เกิดกับกล้ามเนื้อคอ, ไหล่คอ และบ่า กล้ามเนื้อจึงเกิดการแข็งเกร็ง เพื่อป้องกันตนเอง เรียกว่า ภาวะคอตกหมอน

สาเหตุ

1. เกิดจากอิริยาบถไม่ถูกต้อง คือ อยู่ในท่าเดิมนานๆ คอไม่อยู่ในลักษณะสมดุล กล้ามเนื้อคอเกิดการเกร็ง เกล็ดขัด ขอก พบเป็นคอนดินนอน นั่งก้มหน้าทำงาน หรือนั่งหลับ
2. เกิดจากกล้ามเนื้อคอดี้นคอไม่แข็งแรงและไม่เตรียมความพร้อมเมื่อถูกใช้งานกะทันหัน
3. สภาวะเกี่ยวเนื่องจากโรคที่เกิดกับกระดูกคอ เช่น โรคสpondyloma 4, 5 หลัง
4. เกิดจากอุบัติเหตุ ถูกดึง ถูกกระชาก เกิดการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกคอดี้นคอเล็กน้อย เคลื่อนมาชิดเส้นประสาท แต่ไม่กดทับเส้นประสาท

ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวดเมื่อยที่คอดี้นคอ บางรายคอแข็ง เวลาหันหน้าต้องหันไปทั้งตัวและรู้สึกปวดร้าวที่คอดี้นคอ กล้ามเนื้อบริเวณบ่า คอ คิงแข็งเกร็ง มักมีอาการข้างเคียง คือปวดศีรษะร่วมด้วย เวลาเงยและก้มหน้ามีอาการขัดและเสียวร้าว ขอกหน้าอก ร้าวสะบัก และหัวไหล่ได้ ไม่มีอาการชาลงแขน

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ก้มหน้า-เงยหน้าไม่ได้องศา
2. หันซ้ายหรือขวาไม่ได้องศา
3. ตรวจกล้ามเนื้อบ่า และเส้นไหล่คอ พบว่าข้างที่เป็นจะแข็งเกร็ง มักมีอาการอักเสบ มีความร้อนร่วมด้วย แต่ถ้าไม่รุนแรงอาจไม่มีความร้อน

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสpondyloma 4 และ 5 หลัง เน้นสpondyloma 4, 5 ด้านบน
3. นวดจุดฐานคอ และไหล่คอ
4. นวดสpondyloma 4 หัวไหล่

คำแนะนำ

1. ทำบริหาร ก้มหน้า-เงยหน้า และหันซ้าย-หันขวา ทำ 3 ครั้ง (เช้า-เย็น)
2. ประคบน้ำร้อนเช้า-เย็น
3. ห้ามสลัดคอ
4. พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค และไม่นอนหนุนหมอนสูง

โรคตะคริวน้อง

ตะคริว เกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบางมัดหรือหลายๆ มัด โดยที่สมองไม่ได้สั่งการ และตะคริวน้องจะพบมากที่สุด

สาเหตุ

1. เกิดจากระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี เช่น ถูกอากาศเย็น กล้ามเนื้อถูกรัดหรือพันผ้าไว้นาน
2. เกิดจากความไม่แข็งแรงของกล้ามเนื้อ แล้วถูกใช้งานอย่างหนัก เช่น วิ่งออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและประสาท
3. ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะแคลเซียม หรือความไม่สมดุลระหว่างแคลเซียมและฟอสฟอรัส

ลักษณะอาการโรค

กล้ามเนื้อน้องจะแข็งเป็นก้อน เป็นลำ ปวดตรงบริเวณน้องเหมือนถูกทุบหรือถูกขยี้อย่างแรง ปลายเท้าจะเหยียดตรงกระดูกขึ้นลงไม่ได้ การเคลื่อนไหวขา หัวเข่า และข้อเท้า ไม่สะดวกหรือทำไม่ได้เลย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ดูลักษณะต่างๆ ไปของกล้ามเนื้อน้อง แข็งเป็นลำเป็นก้อนหรือไม่
2. ดูลักษณะการเหยียดปลายเท้า จะพบว่าอยู่ในลักษณะเหยียดตรง
3. ดูองศาเข่า และข้อเท้า หัวเข่าเหยียดหรือไม่

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม และนวดข้อเท้า ข้างที่เป็น
2. นวดพื้นฐานขาด้านนอก และสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก
3. นวดพื้นฐานขาด้านใน และสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน
4. นวดแนวเส้นกึ่งกลางน้อง

คำแนะนำ

1. แก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะแคลเซียม
 2. ใช้น้ำมันทาถูบริเวณที่เป็นก่อนนอนทุกวัน
 3. หลีกเลี่ยงความเย็น ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นอบอุ่น
 4. บริหารร่างกายเป็นประจำ เพื่อแก้อาการตะคริว ทำได้ทั้งขณะเป็นหรือใช้เป็นท่าบริหารทุกวัน
 - 4.1 เหยียดปลายเท้าตรง กระดกขึ้น-ลงช้าๆ
 - 4.2 มือเกาะผนัง ขาข้างคืออยู่หน้า ขาที่เป็นตะคริวอยู่ด้านหลัง ย่อขาหน้า ขาหลังตรงและดึง
- ต้นเท้าคิดพื้น

ข้อเท้าแพลง

เกิดจากอุบัติเหตุ ตำแหน่งที่พบมี 3 ตำแหน่ง

1. ด้านหน้าข้อเท้า พบในลักษณะที่หกล้มแล้วพับไปด้านหลัง
2. ด้านนอกข้อเท้า พบตามค้อมด้านนอกด้านนิ้วก้อย
3. ด้านตามค้อมด้านใน พบไม่บ่อยแต่รุนแรง

ลักษณะอาการโรค

อาการปวด บวม สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ

ระดับที่ 1 กล้ามเนื้อพลิก เอ็นข้อต่อยึด เอ็นพลิกมักจะหายภายใน 7 วัน

ระดับที่ 2 มีการฉีกขาดของเอ็นเนื้อเยื่อข้อเท้าทั้ง 7 ชั้น อาจจะเคลื่อน ลักษณะเด่น มีบวม แดง
ห้อเลือด เป็นทันทีหลังจากข้อเท้าพลิก

ระดับที่ 3 มักจะพบข้อเท้าแพลงด้านใน (ตำแหน่งที่ 3) มีกระดูกหักร่วมด้วย ยืนรับน้ำหนัก
ตัวเองไม่ได้ มีห้อเลือด และมีรอยกระดูกหักชัดเจน (ต้องส่งต่อโรงพยาบาล)

โรคข้อเท้าแพลงระดับ 1

สาเหตุ

เกิดจากอุบัติเหตุ บริเวณด้านหน้าข้อเท้า พบในลักษณะที่หกล้ม แล้วพับไปด้านหลัง

ลักษณะอาการ

ปวดขัดในข้อ ข้อไม่บวม หรือบวมบริเวณข้อเท้าด้านหน้า อาจพบกระดูกขบกันเล็กน้อยร่วมด้วย ทำให้เดินไม่ถนัด อาการมักจะหายเองภายใน 7 วัน แต่จะเกิดสภาวะข้อหลวมตามมาได้

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ดูลักษณะการเดิน
2. ตรวจตำแหน่งโรค ดูจุดเจ็บ รอยบวม
3. ให้ผู้ป่วยยืนเขย่งปลายเท้า ถ้ายืนได้แสดงว่าข้อเอ็นไม่เคลื่อน
4. ดูองศาข้อเท้า กระจกข้อเท้าขึ้น-ลง เปรียบเทียบ
5. ทดสอบกำลัง ให้ออกแรงถีบปลายเท้า

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม และเน้นข้อเท้า
2. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก (นวดแบบเดินเส้นพื้นฐาน)
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 5

หมายเหตุ : ให้ตรวจชีพจรตรงสัญญาณ 5 ถ้าสัญญาณเดินไม่ชัดเจน ให้คัดเส้น เพื่อตรวจดูการเดินของสัญญาณ เป็นการประเมินผลการรักษาด้วย

คำแนะนำ

1. ประคบน้ำร้อน
2. ทำบริหาร ยืนเขย่งปลายเท้า 5 ครั้ง และวิ่งย่ำเท้า 3 จังหวะ ทำเข้า-เย็น
3. ห้ามบิด ดัด สลักขา

โรคข้อเท้าแพลงระดับ 2 (ด้านข้าง)

สาเหตุ

เกิดจากอุบัติเหตุ

ลักษณะอาการของโรค

มีการเคลื่อนของกระดูก และมีการฝีกขาดของเส้นเอ็นร่วมด้วย สังเกตได้ คือมีการปวด บวม แดง ร้อน จะหายได้เอง ประมาณ 3-4 อาทิตย์

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ให้ยื่นเข่งปลายเท้า ถ้าเข่งไม่ได้ แสดงว่ามีการเคลื่อนของกระดูกข้อเท้า
2. ในการตรวจดูลักษณะทั่วไปของข้อเท้า เช่น ดูการผิดรูป มีอาการบวม รอยเขียวคล้ำ ช้ำแดง และมีจุดเจ็บ
3. ตรวจองศาของข้อเท้า โดยกระดูกปลายเท้าขึ้นและลง
4. ทดสอบแรงถีบปลายเท้า จะไม่มีแรงถีบ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา
 2. เส้นสัญญาณ เปิดประตูลม และเน้นข้อเท้า
 3. ผลักกระดูกที่เคลื่อนให้เข้าที่
 4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก และแนวเส้นพื้นฐานลงมาถึงตาตุ่ม
 5. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน และแนวเส้นพื้นฐานขาที่อ่อนล้า เน้นสัญญาณ 5
- หมายเหตุ : ให้ตรวจชีพจรตรงสัญญาณ 5 ถ้าสัญญาณไม่ชัด ให้คัดเส้น

คำแนะนำ

1. ประคบด้วยน้ำร้อน หลัง 24 ชั่วโมง
2. ทำบริหาร
 - 2.1 กระดกข้อเท้าขึ้นและลง (ถ้าอาการบวมยุบลง)
 - 2.2 ยื่นเข่งปลายเท้า ทำ 3-5 ครั้ง เข้าและยื่น
3. งดอาหารแสลง ได้แก่ ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, อาหารหมักดอง, เหล้าและเบียร์
4. ห้ามสลดขา บิดขา
5. ห้ามเดินมาก
6. พักการใช้ข้อเท้า

โรคข้อเท้าแพลงระดับ 2 (ด้านหน้า)

สาเหตุ

จากอุบัติเหตุ

ลักษณะอาการโรค

อาการเกิดจากล้มพับ ข้อเท้าพลิกไปด้านหลัง มีอาการปวด บวม แดง ช้ำ ร้อน มีรอยเขียวคล้ำ
ปรากฏให้เห็น

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ให้ยืนเขย่งปลายเท้า
 - กระดูกข้อเท้าเคลื่อน จะไม่สามารถยืนเขย่งได้
 - กระดูกฝ่าเท้าเคลื่อน สามารถยืนเขย่งได้
2. ตรวจดูลักษณะต่างๆ ไป อาการบวม จุดกดเจ็บ ดูรูปร่างข้อเท้า
3. ตรวจองศา โดยวิธีกระดูกข้อเท้าขึ้น-ลง พบกระดูกข้อเท้าไม่ขึ้น
4. ทดสอบกำลังโดยวิธีถีบปลายเท้า

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา และเปิดประตูลม
2. เน้นสัญญาณข้อเท้า
3. ผลักกระดูกที่เคลื่อนให้เข้าที่
4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก และแนวเส้นพื้นฐานลงมาถึงตาตุ่ม
5. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน และแนวเส้นพื้นฐานขาที่อ่อนล้า เน้นสัญญาณ 5

คำแนะนำ

1. พักการใช้ข้อเท้า
2. นวดประคบน้ำร้อน หลังจาก 24 ชั่วโมงไปแล้ว
3. ทำท่าบริหาร
 - กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
 - ยืนเขย่งปลายเท้า (ทำหลังจากไม่มีอาการบวม)
4. งดอาหารแสลง
5. ห้ามสลับข้อเท้า

โรคอัมพฤกษ์

สาเหตุ

เป็นโรคที่เกิดจากลมเบื้องสูงกับลมเบื้องต่ำ พัดไม่สมดุล (ลมอโรคมาวาดากับอุทซังคมาวาระคนกัน) หรือมาจากระบบประสาทและสมอง เช่น หลอดเลือดตีบ อุดตัน อุบัติเหตุ สมองถูกกระทบกระเทือน อาการชักจากไข้สูง และความเครียด

ลักษณะอาการโรค

มีอาการแขน ขา อ่อนแรง และอาจมีอาการชาร่วมด้วย มักเป็นซีกหนึ่งของร่างกาย เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือได้ก็ไม่ปกติ อาการเป็นน้อยกว่าอัมพาต ข้อต่อหัวไหล่ และข้อต่อสะโพก ไม่หลุดจากเบ้า

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จับชีพจร ข้อมือ และหลังเท้า
2. ดูสภาพทั่วไป บวม ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง การสลับ ของกล้ามเนื้อ
3. วัดเส้นเท้า ข้างที่เป็นสั้น (ขนิคแข็ง) ยาว (ขนิคอ่อน)
4. กระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง ไม่ได้ องศา
5. ทดสอบแรงถีบปลายเท้า น้อยกว่าปกติ
6. ตั้งขาชั้นเข้า ไม่ได้ องศา
7. คว่ำมือ หงายมือ ไม่ได้ องศา
8. ตั้งข้อศอก เกร็งอยู่ได้ไม่นาน กำมือ แบมือได้เล็กน้อย
9. ชูแขนเหนือศีรษะ ไม่ได้ องศา
10. ทดสอบดึงแขน 3 จังหวะ แรงน้อยกว่าปกติ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. นวดพื้นฐานขาด้านนอก และสัญญาณ 1-5
4. นวดพื้นฐานขาด้านใน และสัญญาณ 1-5
5. นวดพื้นฐานแขนด้านใน และสัญญาณ 1-5
6. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก และสัญญาณ 1-5
7. นวดพื้นฐานบ่า
8. นวดสัญญาณ 1-5 หัวไหล่

หมายเหตุ : ลมเบื้องสูงและลมเบื้องต่ำระคนกัน ให้นำคท้อปรับสมดุล

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง เช่น ของหวานจัด รสมันจัด ของเย็น
2. ทำบริหาร
 - ดึงแขน-เท้าแขน
 - นั่งยองๆ
 - ทำยืนเขย่งปลายเท้า
3. ประคบน้ำร้อน
4. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
5. ห้ามนอนทับแขน-ขาข้างที่เป็น

โรคอัมพาต

เป็นโรคที่เกิดจากลมเบื้องสูงกับลมเบื้องต่ำพัดไม่สมดุลกัน (ลมอโรคมาวาตาและลมอุทรังคมวาตา
ระคนกัน)

ลักษณะอาการโรค

อัมพานั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวหลุดของหัวต่อกระดูกจากเข่าเสมอ เห็นได้ที่หัวไหล่และสะโพก
ถ้าหัวต่อกระดูกไม่เคลื่อนไหวไม่หลุด จะเรียกว่า อัมพฤกษ์

อัมพาต 5 ชนิด

1. อัมพาตครึ่งซีก
2. อัมพาตครึ่งท่อนล่าง
3. อัมพาตทั้งตัว
4. อัมพาตเฉพาะแขน
5. อัมพาตเฉพาะขา

การตรวจวินิจฉัยโรค

ตามอาการและตำแหน่งที่เกิดโรค

หลักการรักษา

นวดเพื่อให้ระบบร่างกายทำงานได้ตามปกติ โดยใช้การนวดพื้นฐานและสัญญาณเป็นหลักตาม
ตำแหน่งและอาการที่เกิด

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง
2. ทำบริหาร
3. การประคบความร้อน
4. การพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ควรนอนทับแขนขาข้างที่เป็น

โรคอัมพาตครึ่งซีก

สาเหตุ

เกิดจากลมเบื้องสูงและลมเบื้องต่ำพัดไม่สมดุลกัน หรือในทางแผนปัจจุบันมาจากระบบสมองและ

ประสาท เช่น

1. หลอดเลือดสมองตีบ มักพบในคนสูงอายุ เพราะสภาวะของหลอดเลือดเกิดเสื่อม อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

2. หลอดเลือดสมองอุดตัน พบในโรคหัวใจ เช่น หัวใจรูมาติก

3. หลอดเลือดสมองแตก จากสาเหตุความดันโลหิตสูง พยาธิตัวจิ๊ด

4. อุบัติเหตุ มาจากสมองถูกกระทบกระเทือน บอบช้ำ

5. อการไข้ ชัก สมองขาดออกซิเจน

6. จากภาวะคลอด

สาเหตุอื่นๆ เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่จัด กรดยูริกสูง และเนื้องอกในสมอง

ลักษณะอาการโรค

เป็นกับซีกหนึ่งซีกใดของร่างกาย แขนและขาซีกนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้ อาจมีอาการชา มีการกลืนอาหารลำบาก สำลักอาหารได้ง่าย พูดไม่ชัด หรือไม่มีเสียง บางครั้งอาจมีอาการท้องผูก ควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จับชีพจรมือและหลังเท้าเพื่อตรวจลมเบื้องสูงและลมเบื้องต่ำ
2. วัดเส้นเท้าข้างที่เป็นสั้น (ชนิดอ่อน) ยาว (ชนิดแข็ง)
3. กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
4. ทดสอบแรงถีบปลายเท้า
5. ตั้งขาชันเข่า
6. กำมือ แบมือ
7. คว่ำมือ หงายมือ
8. ตั้งข้อศอก
9. ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ
10. ทดสอบคิงแขน 3 จังหวะ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลัง
3. นวดพื้นฐานขาด้านนอก และสัญญาณ 1-5 (ระวังสัญญาณ 2 ขาด้านนอก)
4. นวดพื้นฐานขาด้านใน และสัญญาณ 1-5
5. นวดพื้นฐานแขนด้านใน และสัญญาณ 1-5
6. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก และสัญญาณ 1-5
7. นวดพื้นฐานบ่า
8. นวดสัญญาณ 1-5 หัวไหล่ (ระวังสัญญาณ 2 หัวไหล่)

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง เช่น ของหวานจัด รสมันจัด ของเย็น ของเค็ม
2. ทำบริหาร
 - ดึงแขน-เท้าแขน
 - นั่งยองๆ
 - ทำยืนเขย่งปลายเท้า
3. ประคบน้ำร้อน
4. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
5. ห้ามนอนทับแขน-ขาข้างที่เป็น

โรคอัมพาตครึ่งท่อน

เป็นโรคที่เกิดกับ ไขสันหลังถูกทำลายโดยตรง

สาเหตุ

พบว่ามีปัญหาที่ไขสันหลัง ซึ่งเกิดจากอุบัติเหตุ ได้แก่ ตกจากที่สูง รถชน ถูกยิง เนื้องอกในไขสันหลัง กระดูกทับเส้นประสาท การคลอดบุตร เป็นต้น

ลักษณะอาการโรค

ขาทั้ง 2 ข้างไม่มีแรง เคลื่อนไหวไม่ปกติ ความคุมการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้ และบริเวณที่ต่ำกว่าข้อกระดูกสันหลังที่เป็น จะไม่มีความรู้สึก

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จับชีพจรที่ข้อมือและหลังเท้า
 2. ดูสภาพทั่วไป บวม ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ จุดตำแหน่งที่เกิด
 3. วัดสันเท้าทั้ง 2 ข้าง
 4. ทดสอบแรงถีบเท้า
 5. ทดสอบกระดูกปลายเท้าขึ้น-ลง
 6. ทดสอบคั่งขาที่ละข้าง
- ถ้าไม่ยก ให้บีบนิ้วกลางของนิ้วเท้า ถ้าเจ็บและมีการตอบสนอง แสดงว่ามีโอกาสเดินได้

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประตูลม
 2. นวดพื้นฐานหลัง และเน้นจุดที่เป็นโรค
 3. นวดพื้นฐานขาด้านนอก และสัญญาณ 1-5 (ระวังสัญญาณ 2 กรณีเหยียดข้อขาไม่ได้)
 4. นวดพื้นฐานขาด้านใน และสัญญาณ 1-5
 5. นวดท้อง ทำแหวก-นาบ
 6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง
- หมายเหตุ : นวดทั้ง 2 ข้าง

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง
2. ทำบริหาร
ควรที่จะฝึกขึ้น หรือนั่งยองๆ
3. ประคบน้ำร้อน

โรคอัมพาตทั้งตัว

เป็นโรคที่ทำให้อวัยวะทุกส่วนไม่มีกำลัง เนื่องจากสมองถูกทำลาย

สาเหตุ

เกิดจากอุบัติเหตุทางสมอง และอีกส่วนหนึ่งจากไขสันหลัง เช่น เนื้องอกในไขสันหลัง การผ่าตัดอุบัติเหตุจากที่สูง เป็นต้น

ลักษณะอาการโรค

ไม่สามารถบังคับแขนและขาทั้ง 2 ข้างได้ ถ้าเป็นกับไขสันหลัง ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะได้ พุคคุยได้รู้เรื่อง แต่ถ้าเกิดจากสมองจะสูญเสียความรู้สึกนึกคิด สามารถควบคุมระบบขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะได้

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จับชีพจรที่ข้อมือและข้อเท้า
2. ดูสภาพทั่วไป บวม ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ลิ้นของกล้ามเนื้อ
3. วัดเส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง
4. ทดสอบกระดูกปลายเท้าขึ้น-ลง
5. ทดสอบแรงถีบปลายเท้า
6. ทดสอบการตั้งขาและเหยียดขา ถ้าทำไม่ได้ ให้บีบนิ้วกลางของนิ้วเท้า ถ้าเจ็บและตั้งขาขึ้นได้ แสดงว่ามีโอกาสเดินได้
7. กำมือ เหยียดนิ้ว
8. ทดสอบแรงมือบีบ
9. ให้อาหารมือ หงายมือ
10. ให้ตั้งข้อศอกขึ้น และกระดูกข้อมือขึ้น-ลง กำมือเหยียดนิ้ว กางนิ้ว
11. ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ
12. ตรวจสอบข้อต่อกระดูกหัวไหล่ว่าหลวมมาก-น้อยขนาดไหน
13. ทดสอบดึงแขน 3 จังหวะ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประตูลม
2. นวดพื้นฐานหลังทั้ง 2 ข้าง เน้นตำแหน่งที่เกิดโรค
3. นวดพื้นฐานขาด้านนอก และสัณญาณ 1-5 (ระวังสัณญาณ 2 ขาด้านนอก)
4. นวดพื้นฐานขาด้านใน และสัณญาณ 1-5
5. นวดพื้นฐานแขนด้านใน และสัณญาณ 1-5
6. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก และสัณญาณ 1-5
7. นวดพื้นฐานบ่า
8. นวดสัณญาณ 1-5 หัวไหล่ (ระวังสัณญาณ 2 หัวไหล่ กรณีเหยียดคู้แขนไม่ได้)
9. นวดท้อง ทำแหวก-นียบ และสัณญาณ 1-5 ท้อง

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง
2. ทำบริหาร
 - ดึงแขน 3 จังหวะ
 - ยืนเขย่งขา 2 ข้าง
 - ผีอกเดิน

โรคอัมพาตเฉพาะแขน

สาเหตุ

เกิดจากอุบัติเหตุและการถูกกระชากดึงรั้งแขน ทำให้ประสาทส่วนแขนเสียไป หรืออาจพบเกิดจากภาวะของโรคบางชนิด รวมทั้งกลไกการคลอดที่ไม่ถูกวิธี

ลักษณะอาการโรค

เคลื่อนไหวแขนขาไม่ได้ปกติ ข้อต่อหัวไหล่ ข้อต่อข้อมือหลุด ไม่สามารถกระดิกนิ้วมือกระดกข้อมือได้

ในวันแรก มีอาการชาที่ปลายนิ้วมือ ข้อมือ ปลายแขน และแขนเปลี่ยนไม่มีกำลัง ในวันที่สอง อาการจะมากขึ้น และในวันที่สาม อาจกระดิกนิ้วมือ ขยับข้อมือ และยกแขนไม่ได้ เพราะหัวไหล่เคลื่อนหลุดเต็มที่

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จับชีพจรมือ สังเกตการเต้นหนักเบา
2. ตรวจบริเวณกระดูกหัวไหล่ว่าหลุดมากน้อยแค่ไหน
3. ตรวจแขนดูสภาพทั่วไป ได้แก่ การลีบของกล้ามเนื้อ บวม คล้ำความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อ
4. ตรวจองศา โดยกระดกข้อมือขึ้น-ลง ค้างข้อศอก และชูแขนเหนือศีรษะ
5. ทดสอบกำลังแขน โดยกระดิกนิ้วมือ กำมือ แบมือ บีบมือ คว่ำมือ หงายมือ ดึงแขน 3 จังหวะ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่า
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1-5 หัวไหล่ เน้น 1 กับ 5
4. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
5. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านใน และสัญญาณแยกข้อมือ
6. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก
7. นวดสัญญาณ 1-5 แขนด้านนอก

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน
2. งดอาหารแสลง ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำการบริหารดึงแขน เ้าแขน 3 จังหวะ ทำเช้า-เย็น ทุกวัน
4. อย่านอนทับแขนข้างที่เป็น

โรคอัมพาตเฉพะขา

เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับขาข้างใดข้างหนึ่งของร่างกาย

สาเหตุ

เกิดเนื่องจาก ไขสันหลังบริเวณบั้นเอวถูกทำลาย เส้นประสาทบริเวณหลัง สะโพก ถูกกดทับอย่างรุนแรง เมื่อก่อนในไขสันหลัง กระดูกทับเส้นประสาท เกิดจากการผ่าตัด ฉีดยาถูกเส้นประสาทที่สะโพก อุบัติเหตุจากสภาวะคลอดผิดปกติ

ลักษณะอาการโรค

ขาไม่มีแรง เคลื่อนไหวขาไม่ได้ปกติ บังคับทิศทางไม่ได้ เวลาเดินขาจะบิด

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดสันเท้า ข้างที่เป็นยาว (ชนิดอ่อน) สั้น (ชนิดแข็ง)
2. กระจกปลายเท้าขึ้น-ลง
3. ทดสอบแรงถีบเท้า
4. ทดสอบตั้งขาขึ้น เขยียดขาลง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นจุดที่เป็นโรค
3. นวดพื้นฐานขาต้านนอก และสัญญาณ 1-5 (ระวังสัญญาณ 2 กรณีเขยียดคู่ขาไม่ได้)
4. นวดพื้นฐานขาต้านใน และสัญญาณ 1-5

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง
2. ท่าบริหาร
 - ยืนเขย่งปลายเท้า เข้า-เข็น
 - นั่งยองๆ 90 องศา
 - ท่าบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม

โรคอัมพาตใบหน้า (ถ้าออกจะออกลม)

สาเหตุทางโบราณ มี 5 ประการ

1. เกิดจากลมปลายปีศาจ
2. เกิดลมสันนิบาต
3. เกิดจากลมชีวหาศคมภ์
4. เกิดจากความเครียดทางสมองและจิตใจ
5. เกิดจากอัมพาตครึ่งซีก ซึ่งลมอัมพาตครึ่งซีกนั้น นอกจากมือ-เท้าตายแล้ว ทำให้เกิดอัมพาตที่หน้า (อาการปากเบี้ยว พุคไม่ซัด ตาหลับไม่ลง)

ลักษณะอาการโรค

เคลื่อนไหวใบหน้าต่างๆ ไปไม่ได้ เช่น ยกคิ้วไม่ได้ หลับตาไม่ลง ไม่มีรอยย่นที่หน้าผาก บางครั้งจะพบหน้าบวมซีกหนึ่งข้างที่เป็น และถ้าเป็นนานๆ หน้าจะลึบ ปากเบี้ยว มุมปากตก ทำให้น้ำลายไหลออกมา อีกข้างหนึ่งอาจมีอาการลิ้นชา และหูอื้อมีเสียงในหูได้

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ดูลักษณะทั่วไปของใบหน้า หน้าผากตึง หน้าจะบึ้ง บางคนพบหน้าบวมซีกหนึ่ง หรือหน้าลึบข้างหนึ่ง
2. ดูการเคลื่อนไหวของใบหน้า ยกคิ้ว ขมวดคิ้ว ย่นจมูก หลับตา ยิ้ม อ้าปาก
3. ทดสอบกำลังกล้ามเนื้อหนังตา โดยวิธีใช้นิ้วชี้วางบริเวณเปลือกตาให้หลับตาและลืมตา
4. ตรวจสอบบริเวณกล้ามเนื้อและไค้งคอร่วมด้วย

วิธีการรักษา

(ให้รักษาข้างที่เป็นโรค ตัวอย่างเช่น โรคข้างขวา)

1. นวดพื้นฐานบ่า
2. นวดสัญญาณ 5 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1, 5 ศีรษะด้านหลัง
4. นวดสัญญาณจุดจอมประสาท
5. นวดสัญญาณ 1 ศีรษะด้านหน้า
6. นวดสัญญาณ 3 ศีรษะด้านหน้าและสัญญาณแยก
7. นวดสัญญาณ 5 ศีรษะด้านหน้าและสัญญาณแยก

โรคสันนิบาต

แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. โรคสันนิบาตข้อมือตก
2. โรคสันนิบาตตีนตก
3. โรคสันนิบาตหนังตาตก

มือ ตีน ตา เป็นที่ไหนจะไม่มีแรงมีกำลัง

โรคสันนิบาตข้อมือตก

เป็นเฉพาะข้อมือและนิ้วมือ พบว่าจะเป็นข้างเดียว หรือ 2 ข้างก็ได้ และอาจพบร่วมกับ โรคสันนิบาตตีนตก

สาเหตุ

1. เกิดจากระบบไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือไม่สะดวก
2. เส้นประสาทที่เลี้ยงข้อมืออ่อนแรง
3. การหดตัวของหลอดเลือดอย่างกะทันหัน เมื่อถูกความเย็นเป็นระยะเวลานาน ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณมือและนิ้วมือไม่ได้
4. เกิดจากโรคบางชนิด เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

ลักษณะอาการโรค

ข้อมือไม่มีกำลัง กระดกข้อมือขึ้น-ลง ถ้าอาการรุนแรงมากขึ้น จะทำให้นิ้วมือขยับไม่ได้ และอาจพบอาการบวม ชา เจ็บเสียวข้อมือและนิ้วมือร่วมด้วย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ตรวจดูลักษณะทั่วไป อาการบวม การสีบของกล้ามเนื้อ สีผิวของข้อมือและนิ้วมือ
2. กล้า ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง
3. ตรวจดูการเคลื่อนไหวของข้อมือและนิ้วมือ
4. คูองศา กระดกข้อมือขึ้น-ลง
5. ทดสอบกำลังนิ้วมือ ข้อมือ โดยวิธีบีบนิ้วมอ ออกแรงต้าน โดยการดึงนิ้วและกำเหยียดนิ้ว

โรคสันนิบาตตีนตก

เป็นเฉพาะข้อเท้า อาจเป็นข้างเดียวหรือ 2 ข้างก็ได้

สาเหตุ

เกิดจากระบบไหลเวียนเลือดไม่สะดวก กระทบร้อนและเย็นมากเกินไป หรือนอนทับข้อเท้า นานๆ ประสาทที่เลี้ยงข้อเท้าอ่อนแรง และอาจจะเกิดจากโรคลมจับ ไปงข้อเท้าก็เป็นไปได้

ลักษณะอาการโรค

ข้อเท้าไม่มีกำลัง เวลาเดินจะสะดุดพื้น เพราะไม่สามารถกระดกปลายเท้าขึ้น-ลงได้ บางรายมีอาการบวมร่วมด้วย แต่ไม่มีอาการชา ข้อเข่าและข้อสะโพกปกติ

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ตรวจดูลักษณะทั่วไป
 - ท่าทางการเดิน
 - อาการบวมของข้อเท้า
 - สีผิว
2. คลำ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ข้างที่เป็นโรคจะเย็นกว่าปกติ
3. วัดสันเท้าทั้ง 2 ข้าง ข้างที่เป็นจะยาว
4. ตรวจดูการเคลื่อนไหวของข้อเท้า กระดกนิ้วเท้า
5. ตรวจดูองศาข้อเท้า กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
6. ทดสอบกำลัง แรงถีบปลายเท้า

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เน้นข้อเท้า เปิดประดูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2, 5
4. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2, 5

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำท่าบริหาร เข้า-เย็น ทุกวัน
 - กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
 - ยืนเขย่งปลายเท้า
4. ห้ามบิด ดัด สลักขา และข้อเท้า

โรคสันนิบาตหนังตาตก

เป็นลักษณะของอัมพาตกล้ามเนื้อหนังตา

สาเหตุ
ไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน อาจพบประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อตาอ่อนแรง หรือเกิดจากโรคบางอย่าง และมักเป็นร่วมกับอัมพาตหน้า

ลักษณะอาการโรค
มีอาการตาปรือ ลิ้มตาไม่ขึ้น กำลังกล้ามเนื้อหนังตาไม่มีแรง อาจเป็นข้างเดียวหรือ 2 ข้างก็ได้ พบได้ทุกเพศ ทุกวัย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ตรวจสอบลักษณะทั่วไป
 - เปรียบเทียบลักษณะหนังตาตก
 - ลิ้มตัวของหนังตา
 - อาการบวมบริเวณหนังตา
2. ทดสอบกำลังกล้ามเนื้อตา ให้หลับตา-ลิ้มตา

วิธีการรักษา (ข้างที่เป็นโรค)

1. นวดพื้นฐานเบา
2. นวดสัญญาณ 5 หลัง
3. นวดโค้งคอ (กรณีโค้งคอมีตั้งมีแข่งร่วมด้วย)
4. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่
5. นวดสัญญาณ 1, 5 ศีรษะด้านหลัง (ถ้าเป็นข้างขวา) หรือนวดสัญญาณ 2, 5 ศีรษะด้านหลัง (ถ้าเป็นข้างซ้าย)
6. นวดจุดจอมประสาท
7. นวดสัญญาณ 1 ศีรษะด้านหน้า (ถ้าเป็นข้างขวา) หรือนวดสัญญาณ 2 ศีรษะด้านหน้า (ถ้าเป็นข้างซ้าย)

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน
2. ทำบริหาร-หลับตา, ลิ้มตา, ชักลิ้ว, ย่นจมูก
3. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
4. พักผ่อนให้เพียงพอ

โรคยอดหลัง

เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มข้อ บริเวณหลัง
โรคยอดหลังมีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. ยอดเดี่ยว
2. ยอดคู่

สาเหตุ

1. กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มข้อ มีการอักเสบ ทำงานไม่ได้เต็มประสิทธิภาพ
2. เกิดจากการที่กล้ามเนื้อถูกยึดแบบกะทันหัน ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงไม่สะดวก เช่น การยกของหนัก การเอี้ยวตัวกะทันหัน
3. กล้ามเนื้อหลังทำงานไม่สมดุล เช่น นั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม นั่งไขว่ห้างจนทำให้กระดูกเอวคด
4. เกิดจากอุบัติเหตุ จากการนั่งรถ หรือหกล้ม

ยอกเดี่ยว

ยอกเดี่ยว คือ อาการขอกหลังที่เป็นข้างเดียว หรือซีกเดียว

ลักษณะอาการโรค

ปวดเสียว ขัด ยอก บริเวณบั้นเอว และกล้ามเนื้อหลัง หันตัวไม่ถนัด เดินตัวแข็ง เวลาไอจามจะเสียวแปล็บ เจ็บร้าวมาที่หลัง มาหน้าท้อง ไม่มีอาการร้าวขาไปขา

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ให้คลำหาจุดเจ็บ
2. ให้ผู้ป่วยนั่งขัดสมาธิ ถ้าเป็นน้อยนั่งได้ ถ้าเป็นมากจะนั่งไม่ได้
3. ให้ผู้ป่วยชูแขนขึ้นทีละข้าง กำมือพร้อมกันไอ ทำ 2 ข้างสลับกัน

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา, เปิดประตูลม (ข้างที่เป็น)
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 3
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 2
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้น 1
5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวก ทำนาบ
6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น 3 หรือ 4 ท้อง แล้วแต่ข้างที่เป็น

คำแนะนำ

1. ห้ามผู้ป่วย บิด คัด สลัดขา
2. ปรคบความร้อน บริเวณหลังและหน้าท้อง เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว
3. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, ยาแก้ปวด และเหล้า-เบียร์

ยอกคู่

ยอกคู่ เป็นอาการยอกหลังทั้ง 2 ข้าง ลักษณะอาการที่เกิดขึ้นจะเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า ยอกสะดุ้ง

ลักษณะอาการโรค

1. อาการทั่วไปคล้ายยอกเดี่ยว แต่จะเป็นทั้ง 2 ข้าง กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บเช่นกัน มีความรุนแรงกว่า แต่ยอกคู่มีการเคลื่อนตัวของกระดูกสันหลังควบคู่ไปด้วย หรือมีการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อ
2. อาการปวด ชัด ยอกเสียว บริเวณกล้ามเนื้อช่วงเอวโดยเฉพะตอนเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น จากนอนจะลุกนั่ง หรือจากนั่งเป็นยืน จะเจ็บเสียวจนสะดุ้งตัวจะงอเป็นกุ่มบางครั้ง เหงื่อออกจนตัวเย็นซีด และเวลาเดินหลังไม่ตรงต้องเดินหลังค่อม

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ให้คลำหาจุดเจ็บ
2. ตรวจดูแนวกระดูกหลัง ดูความร้อน
3. ทดสอบนั่งขัดสมาธิ ถ้าผู้ป่วยนั่งขัดสมาธิไม่ได้ให้นอน ชูแขนขึ้น กำมือพร้อมกับไอกระแอมเบาๆ จะรู้สึกเสียวแปล็บไปที่หลัง

วิธีการรักษา

1. ให้นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลมทั้ง 2 ข้าง
 2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 3
 3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 2
 4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้น 1
 5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวก ทำนียบ
 6. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น 3, 4 และ 5 ท้อง
- * การนวดรักษาขอกคู่ต้องนวด 2 ข้าง และต้องบรรจงนวดแต่งรสมือ ถ้านวดไม่ดี ผู้ป่วยจะสะดุ้ง

คำแนะนำ (เช่นเดียวกับยอกเดี่ยว)

1. ห้ามผู้ป่วยบิด คัด สลัดขา
2. ให้ประคบความร้อน
3. งดอาหารแสลง

*ลมพทุษย์กษ์ อาการทั่วไปเหมือนยอกสะดุ้ง แต่จะเป็นตอนเที่ยงวันถึงเที่ยงคืน หรือเป็นเที่ยงคืนถึงเที่ยงวัน ถ้ารักษาไม่ดี หรือรักษาไม่ทันเลยเที่ยงคืน หรือเที่ยงวันจะตายได้ ภายใน 12 ชั่วโมง

โรคลมปราบ

โรคลมปราบ เป็นโรคทางโบราณถือว่ามาจากลมเพลมพัด หรือถูกของ และเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ พบได้ที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อสันหลัง

ลักษณะอาการโรค

อาการปวด บวม แดง ร้อน เจ็บเสียวแปล็บๆ ตามกล้ามเนื้อนั้นๆ จะเป็นมากและกำเริบภายใน 3 วัน คือจะมีอาการรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ ถ้าหมอวินิจฉัยโรคไม่ถูกต้อง รักษาไม่ถูกต้องกับโรค หรือไม่ได้รักษาเมื่อยุบบวมแล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่เป็นนั้นจะลีบเล็กลง ปลายประสาทรับความรู้สึกร้อน-เย็นจะเสียไป

การตรวจวินิจฉัยโรค

ตามอาการและตำแหน่งที่เกิดโรค

1. ดูลักษณะของกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลงเปรียบเทียบกับ 2 ข้าง
2. ดูและสัมผัสตามความรู้สึกเจ็บปวด และความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อส่วนที่เป็น
3. ทดสอบกำลังในส่วนที่เป็นนั้นๆ
4. ทาปูนทดสอบพบว่ากล้ามเนื้อส่วนที่เป็นจะแห้งเร็วกว่าที่อื่น

หลักการรักษา

ให้ขนาดจุดที่ให้ความร้อนของแม่สัญญาณ 5 ในส่วนที่เป็น และจุดสัญญาณที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นนั้น เพื่อนำความร้อนจากส่วนอื่นเข้าไปช่วยรักษากล้ามเนื้อที่เป็นลมปราบนั้น

คำแนะนำ

1. ปรคบร้อน
2. ทำบริหารเฉพาะส่วน
3. งดอาหารแสลง โดยเฉพาะอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน เช่น กล้วยทอด ปาท่องโก๋ ไข่ทอด เป็นต้น

โรคมดลูกเคลื่อน

เป็นโรคที่เกิดกับตัวมดลูก

มดลูกเคลื่อน มี 3 ชนิด ดังนี้คือ

มดลูกตะแคง

แคง - ขาว

มดลูกต่ำ

ต่ำ - เล็ด

มดลูกลอย

ลอย - ผายลม

ลักษณะอาการทั่วไป

ปวดหลัง ปวดเอว ปวดท้องน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

ตามอาการและตำแหน่งที่เกิดโรค

หลักการรักษา

ใช้นวดพื้นฐาน นวดสัญญาณ และขบวนท่านวดต่างๆ ของท้อง แล้วแต่กรณีของโรคที่เกิด

คำแนะนำ

1. ประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน
2. ทำบริหารตามอาการโรค
3. งดอาหารแสลงโรคและอิริยาบถที่ทำให้เกิดโรค
4. ห้ามบิด คัด สลัดตัว

มดลูกตะแคง

สาเหตุ

เกิดจากอุบัติเหตุ หกล้ม กั้นกระแทก ตกจากที่สูง ยกของหนักเกินกำลัง โดยเฉพาะขณะมีรอบเดือนมา รวมถึงมีการอักเสบของเส้นลึงขี้ เป็นได้ทั้งผู้หญิงที่แต่งงานและไม่ได้แต่งงาน

ลักษณะอาการโรค

อาการเริ่มเป็นแรกๆ จะปวดท้องน้อยมาก ปวดจนตัวบิด ให้รีบแก้ไข ถ้าบิดตัวจะทำให้มดลูกเคลื่อน

อาการต่างๆ ไป มีอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดกระเบนเหน็บ เชิงกราน ร้าวซาออกขา เย็นปลายมือปลายเท้า มีตกขาวไม่คัน ไม่มีกลิ่น ปวดท้องน้อย มีอาการตั้งคอก และปวดศีรษะ

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จากการซักประวัติ
2. ตรวจวัดสันเท้าทั้ง 2 ข้าง ข้างที่เป็นจะสั้น
3. งอพับเข้ากคลงพื้นไม่ได้
4. ตรวจบริเวณท้องน้อยสัญญาณ 1 และ 2 แข็งตัวเป็นลำเป็นเถา มีความร้อนปรากฏคือ ดึงแข็ง สัญญาณเด่นเร็ว เบา และมีความร้อนร่วมด้วย

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม (ข้างที่เป็น)
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 1 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน
5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวกและทำนียบ
6. นวดสัญญาณ 1, 2 ท้อง ผีนมมดลูก
7. นวดสัญญาณ 5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนอังหน้าท้องและหลัง
2. ห้ามบิด ดัด สลักตัว
3. งดอาหารแสลง
4. ห้ามยกของหนัก

มดลูกดำ

สาเหตุ

1. เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย
2. เกิดจากการมีบุตรมาก
3. ทำงานหนักเกินกำลัง เช่น งานก่อสร้าง
4. การกลั่นปัสสาวะเป็นประจำ
5. นิสัยส่วนตัว เช่น ปัสสาวะบ่อยโดยไม่จำเป็น และชอบการนั่งของๆ
6. มีปัญหาที่ระบบกระดูกหลังช่วงเอว

ลักษณะอาการโรค

กลั่นปัสสาวะไม่อยู่เวลาไอ หัวเราะ ยกของหนัก ก้าวขึ้นลงบันไดปัสสาวะเล็ด หรือกะปริดกะปรอย เวลาจามปัสสาวะจะราด กลั่นไม่อยู่ มีปวดหลังร้าวมาท้องน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ได้จากการซักประวัติ
2. ตรวจบริเวณหน้าท้อง (ท้องน้อย) จะพบว่าบริเวณสัญญาณ 1 หรือ 2 ท้องคิง สัญญาณเดินไม่

ชัดเจน

3. วัดสันเท้าทั้ง 2 ข้าง ข้างที่เป็นจะสั้น
4. งอพับขาองศาเข้าได้ กดลงพื้นด้านมือ

*การตรวจข้อ 3, 4 คือการตรวจร่วมกับโรคสัญญาณ 1 หลังด้วย ถ้าพบปัญหาสันหลังมีคดเอียง และเรื้อรังจะก่อให้เกิดมดลูกดำหรือหย่อนได้

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลมข้างที่เป็น (ถ้าดำ 2 ข้าง นวด 2 ข้าง)
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 1 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน
5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวก และทำนบ
6. นวดสัญญาณ 1, 2 ท้อง ผินมดลูก
7. นวดสัญญาณ 5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อนบริเวณเอว และท้องน้อย
2. ทำกายบริหาร เช่น ขมิบก้น
3. ห้ามบิด ตัด สลัดตัว
4. ห้ามยกของหนักเกินกำลัง
5. เวลาไอ จาม หัวเราะ ควรระมัดระวัง
6. ใส่ผ้าอนามัยไว้ป้องกันปัสสาวะเล็ด
7. ฝึกขับถ่ายปัสสาวะให้ปกติ
8. งดอาหารแสลง

*กะบังลมหย่อนลงมาถึงปากช่องคลอดต้องผ่าตัด

มดลูกลอย

สาเหตุ

โบราณกล่าวว่าเกิดจากผู้หญิงหลังคลอดบุตรอยู่ไฟไม่ได้ ทำให้มดลูกไม่เข้าอุ้ง หรือเข้าอุ้งไม่สนิท

ลักษณะอาการโรค

ผายลมทางช่องคลอด เวลาก้าวเดินจะเสียวช่องคลอด ทำให้ปวดคั่นคอ ปวดหลังร้าวมาท้องน้อย ไม่ทนร้อนทนหนาว ถูกความร้อนความเย็นไขจะขึ้น ใจหวิว ใจสั่น อ่อนเพลีย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ได้จากการซักประวัติ
2. ตรวจสัญญาณ 1 และ 2 ท้องจะมีอาการตึงต่งหน้าท้อง
3. ตรวจสัญญาณ 3 ขาด้านนอกพบว่าแข็งมีความร้อนสัญญาณเด่นเร็วเล็ก

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม (ทั้ง 2 ข้าง)
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 1 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน
5. นวดพื้นฐานท้อง ทำแหวกและทำนียบ
6. นวดสัญญาณ 1, 2 ท้อง ผีลมมดลูก
7. นวดสัญญาณ 5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนอังหน้าท้องและหลัง
2. ห้ามบิด ดัด สลักตัว
3. งดอาหารแสลง
4. ห้ามยกของหนัก

โรคดานเลือด

โรคดานเลือด เกิดในผู้หญิงตั้งครรภ์ คือช่วงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงมีประจำเดือน) คำว่า ดานเลือด หมายถึง ก้อนเลือดประจำเดือนที่ตกค้าง

สาเหตุ

1. ขณะมีประจำเดือน เกิดหยุดโดยกะทันหัน ซึ่งอาจมาจากการกินของเย็น เช่น น้ำแข็ง แดงโม หรือจากความเครียด เป็นต้น
2. เกิดจากการหกล้มกันกระแทก
3. เกิดจากลักษณะประจำเดือนเป็นพิษ เช่น การกลอดบุตรแล้วไม่ได้ยู่ไฟ (น้ำคาวปลาเข้าข้อ)

ลักษณะอาการโรค

ผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นคอ ขาปลายมือ ปลายเท้า และมือเท้าเย็นชาไม่มีกำลัง ใจหวิว ใจสั่น ชีวรั้นจี๋หนาว เหงื่อออกง่าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ มาไม่สม่ำเสมอ เป็นลิ่มเป็นก้อน มีสีแดงคล้ำจนดำ และมีก้อนแข็งที่ขั้วมดลูก กินของเย็นมีอาการร้อนคอและจุกอก กินของเผ็ดร้อน ทำให้มีอาการทรมาราย กระสับกระส่ายไม่สบายตัว นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ผอมแห้งแรงน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. ได้จากการซักประวัติ
2. คลำที่บริเวณท้องน้อยจะพบก้อนดานเลือด จะอยู่ต่ำกว่าบริเวณสะดือประมาณ 1 นิ้ว เป็นก้อนเท่าไข่แดงอยู่ตรงกลาง หรืออาจพบใหญ่กว่าก็ได้
3. ตรวจวัดสันเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น (ตรวจหลังประกอบด้วยโรคสัญญาณ 1 หลังด้วย)
4. งอพับขาคัดด้านมือ

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 1 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก
4. นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน
5. นวดพื้นฐานท้อง
6. นวดสัญญาณ 1, 2 ท้อง และ นวดท่าผินมดลูก
7. นวดสัญญาณ 5 ท้อง

คำแนะนำ

1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนอังบริเวณท้องน้อยและบั้นเอว
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์, ยาแก้ปวด, ของเผ็ด ร้อนและของเย็น
3. ห้ามบิด คัด สลักขา
4. ห้ามยกของหนักเกินกำลัง

โรคดานลม

เป็นโรคที่เกิดกับคนสูงอายุ หรือเกิดกับคนบ๊องฉิมวัย เป็นได้ทั้งหญิงและชาย

สาเหตุ

1. เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย
2. เกิดจากท้องผูกเป็นประจำ

ลักษณะอาการโรค

ท้องผูกเป็นประจำ เป็นเถาดานพรรดิก อุจจาระแข็งเหมือนขี้แพะ มีอาการใจหวิว ใจสั่น เมื่ออาหารนอนไม่หลับเวลาตีๆ หรือเช้ามีด อากาศเย็นทำให้ตื่นขึ้นมาไอ ทำให้เหนื่อย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่แจ่มใส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ปวดหลังเป็นประจำ ซาปลายมือปลายเท้า และเย็นเหมือนเป็นเหน็บ

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. จากการซักประวัติ
2. ตรวจท้องแข็งเป็นตำ คือคลำพบก้อนเป็นเถาดานพรรดิกบริเวณท้องเหนือสะดือซ้ายขวา หรือตรงกลาง ตำแหน่งไม่คงที่ ส่วนมากพบบริเวณเหนือสะดือ
3. เกาะท้องหรือฟังเสียง จะได้ยินเสียงลมและแก๊สในกระเพาะและลำไส้

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม (2 ข้าง)
2. นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้น 3 หลัง
3. นวดสัญญาณ 1-5 ขาด้านนอก เน้น 2 ขาด้านนอก
4. นวดพื้นฐานท้อง และนวดท่าโกยท้อง
5. นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง เน้น 3, 4 ท้อง และเหนือสะดือ 1 นิ้ว

คำแนะนำ

1. งดอาหารแสลง
2. รับประทานอาหารเป็นผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยมากๆ
3. งดอาหารที่กินแล้วเกิดแก๊ส
4. ดื่มน้ำมากๆ
5. ทำกายบริหารร่างกายต่างๆ ไปที่เหมาะสม

โรคพรายเลือด-พรายย้า

เป็นโรคที่พบบ่อย จะนวดก็ได้ ไม่นวดก็ได้ จัดเป็นโรคกระดูกมปลายปิดกาศ สามารถเกิดกับ
ผู้สูงอายุที่หลอดเลือดเปราะ และผู้หญิงก่อนมีรอบเดือนมา

โรคพรายเลือด

ลักษณะอาการโรค

ลักษณะขึ้นเป็นผื่นสีแดง เป็นจ้ำแดงหรือเขียวก็ได้ ปรากฏตามผิวหนัง อาจมีอาการปวดแสบปวด
ร้อนร่วมด้วย

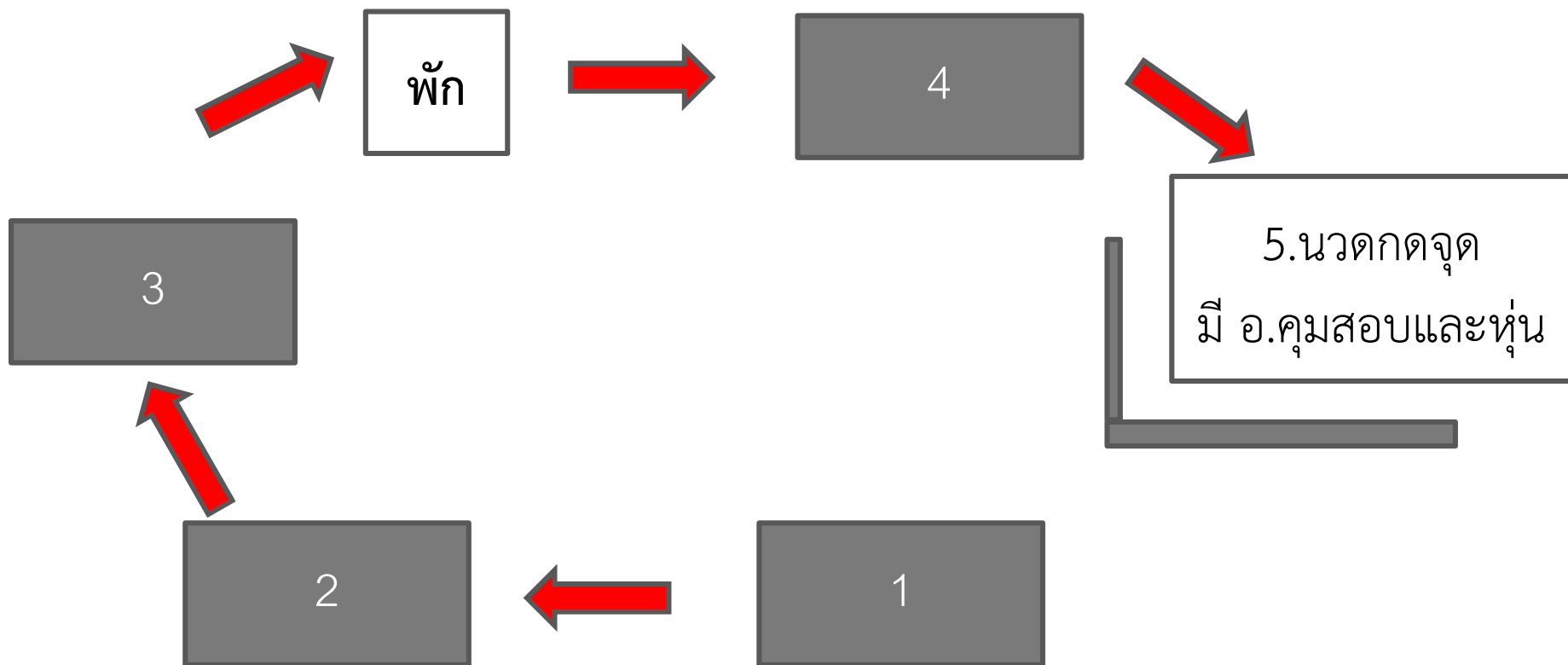
โรคพรายย้า

ลักษณะอาการโรค

ลักษณะผื่นหรือจ้ำสีแดงเข้มหรือสีม่วง ปรากฏตามผิวหนัง มีอาการปวดแสบปวดร้อนเหมือนพราย
เลือด และมีคันร่วมด้วยบ้างเล็กน้อย

แก๊งข้อสอบปฏิบัติ

มี 6 ฐาน 4 ฐานข้อเขียน 1 ฐานปฏิบัติ 1 ฐานพัก
รวม 5 ข้อ 100 คะแนน/ 20 คะแนน เวลา 60 นาที



เก็บข้อสอบปฏิบัติ (ต่อ)

- ข้อสอบแต่ละข้อจะให้อาการและประวัติของคนไข้มายาวๆ 3-5 บรรทัด มี 4 ข้อ

เลือกรูปการนัด แบบราชสำนัก หรือนวดเขลยศักดิ์

วินิจฉัยโรค _____

สาเหตุ _____

การตรวจวินิจฉัย _____

การรักษา (ตามสูตร) _____

คำแนะนำ _____

- ข้อ 5 นวดกดจุดรักษากับหุ่น จะมีหุ่นเป็นคนจริง บางทีให้อาการมาหรือจุดนวดมาเลย เช่น จุดสัญญาณ ต่างๆ จะเป็นโรคที่พบบ่อย เช่น ส.4หัวไหล่ ส.1-3 หลัง ส. 1-5 อื่นๆ ทำทางการนวดดูได้ที่ บทที่ 4-5 การให้คะแนนดูท่ากดถูกต้องหรือไม่ ข้อนี้ไม่ยากถ้ามีสติ

โรคที่ออกข้อสอบปฏิบัติ เป็นโรคที่พบบ่อย

หมวดเคลยศักดิ์	หมวดแบบราชสำนัก	หมายเหตุ
การนวดแก้ปวดขา เข่า	<ul style="list-style-type: none"> • ลมจับโปงน้ำเข่า-แห้งเข่า 	
การนวดแก้ปวดหลัง	<ul style="list-style-type: none"> • ปัตคาค ส1-ส3หลัง , ลำบอง1-3 	
การนวดแก้ปวดแขน ไหล่ ข้อนิ้ว ข้อมือ ข้อศอก	<ul style="list-style-type: none"> • ปัตคาค ส4-ส5 , ปัตคาคข้อมือ ปัตคาคข้อศอก นิ้วโกป็น 	
การนวดแก้ปวดคอ ศีรษะ	<ul style="list-style-type: none"> • ลมปะก้ง จำแต่แบบไม่อาเจียน 	
การนวดแก้ตกหมอน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัตคาคเส้นโค้งคอ 	
การนวดแก้ท้องผูก	<ul style="list-style-type: none"> • ดานลม 	
นวดป้องกันการปวดประจำเดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ดานเลือด 	
การนวดป้องกันตะคริว	<ul style="list-style-type: none"> • ตะคริวน้อง 	
แก้ข้อเท้าแพลง	<ul style="list-style-type: none"> • ข้อเท้าแพลง 1-2 ระดับ3 รุนแรงไปไม่ออก 	

ตัวอย่างข้อสอบ

เลือกรูปแบบการนัดแบบราชสำนัก หรือนัดเชลยศักดิ์

วินิจฉัยโรค _____

สาเหตุ _____

การตรวจวินิจฉัย _____

การรักษา (ตามสูตร) _____

คำแนะนำ _____

ข้อที่ 1 นายเออายุ 25 ปี 4 เดือน เป็นคนจังหวัด
ขอนแก่น 3 วันก่อนนายเอย้ายของเข้า กทม ต้อง
ยกของหนักขึ้นที่พักรจากนั้นมีอาการปวดหลังปวด
เอวมาก โดยเฉพาะบริเวณกระเบนเหน็บ เวลา
เดินมีอาการปวดได้เข้า แต่อาการปวดไม่เลยเข้า

ตัวอย่างข้อสอบ

เลือกรูปแบบการนัดแบบราชสำนัก หรือนัดเชลยศักดิ์

วินิจฉัยโรค _____

สาเหตุ _____

การตรวจวินิจฉัย _____

การรักษา (ตามสูตร) _____

คำแนะนำ _____

ข้อที่ 2 นายเออายุ 45 ปี 5 เดือน เป็นคนจังหวัดระยอง มีอาชีพเป็นพนักงานธุรการต้องทำงานหน้าคอมเป็นเวลานานๆ มีอาการปวดต้นคอ และกล้ามเนื้อบ่าบางครั้งชาลงแขน และเวลานั่งรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มที่ แน่นอก

ตัวอย่างข้อสอบ

เลือกรูปแบบการนัดแบบราชสำนัก หรือนัดเชลยศักดิ์

วินิจฉัยโรค _____

สาเหตุ _____

การตรวจวินิจฉัย _____

การรักษา (ตามสูตร) _____

คำแนะนำ _____

ข้อที่ 3 นางแดงอายุ 70 ปี 4 เดือน
เป็นข้าราชการบำนาญ เวลาเดินมักมีอาการปวดเข่า
มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ปวดมากเวลานั่งยองๆ
เวลาเดินเข้ามีเสียงดังกร๊อบแกร็บ ทานยาแก้ปวด
อาการดีขึ้นเล็กน้อย

ตัวอย่างข้อสอบ

เลือกรูปแบบการนัด แบบราชสำนัก หรือนัดเชลยศักดิ์

วินิจฉัยโรค _____

สาเหตุ _____

การตรวจวินิจฉัย _____

การรักษา (ตามสูตร) _____

คำแนะนำ _____

ข้อที่ 4 เจออายุ 28 ปีมีอาชีพเป็นนักฟุตบอลขณะกำลังเตะฟุตบอลกับเพื่อนมีอาการ กล้ามเนื้อน่องแข็งเป็นล่ำ ปวดมากกระดูกขึ้นลงไม่ได้

จบการนำเสนอ
ขอบคุณครับ