

สงวนลิขสิทธิ์สำหรับผู้เรียนในคลาสนวด ปฏิบัติ บ้านสุขใจเท่านั้น
ห้ามส่งต่อ นำไปคัดลอก ตัดแปลง หรือ จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาต ถือเป็นความผิดตามกฎหมาย

โรค	ตกลมอน (หน้า 334) นวดไทย	โรคคอตกลมอน (หน้า131) ราชสำนัก
	อาการที่หันหน้า ก้ม หรือ เงยหน้าไม่สะดวก มีอาการเจ็บบริเวณต้นคอ เนื่องจากการเคล็ดของคอ	อาการเฉียบพลันเกิดกล้ามเนื้อคอ โค้งคอ บ่า กล้าเนื้อจึงเกิดการแข็งเกร็ง เพื่อป้องกันตนเอง
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> ทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้มคอนาน ๆ นอนหมอนสูงหรือแข็งเกินไป หรือ นอนตะแคงหน้า (บิดคอ) ไปด้านหนึ่งนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอต้องยึดตัวเป็นเวลานาน ๆ มีความเครียด วิตกกังวล ถูกอากาศเย็นจัด ทำให้เลือดไหลเวียนที่กล้ามเนื้อคอไม่สะดวก มักจะเกิดขึ้นหลังตื่นนอนตอนเช้า ยกของหนักเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของแขน หัวไหล่ และต้นคอเกร็งมากเกินไป หรือ ขณะยกหรือหิ้วของหนัก ได้หันหน้า หรือ บิดคอไปข้างใดข้างหนึ่งอย่างกะทันหัน 	<ol style="list-style-type: none"> อิริยาบถไม่ถูกต้อง ทำซ้ำนานๆ คอไม่สมดุล กล้ามเนื้อคอเกร็ง เคล็ดขัด ยอก พบเป็นตอนตื่นนอน นิ่งก้มหน้าทำงาน นิ่งหลับ เกิดจากกล้ามเนื้อต้นคอไม่แข็งแรงไม่เตรียมความพร้อมเมื่อถูกใช้งานกะทันหัน สภาวะเกี่ยวเนื่องจากโรคที่เกิดกับกระดูกคอ เช่น โรค ส.4, 5 หลัง อุบัติเหตุ ถูกดึง ถูกกระชาก การเคลื่อนไหวของหมอนรองกระดูกต้นคอเล็กน้อย เคลื่อนมาชิดเส้นประสาท แต่ไม่กดทับเส้นประสาท
ลักษณะอาการโรค	ปวดคอข้างใดข้างหนึ่ง หรือ ปวดต้นคอถึงหัวไหล่ หรือ ปวดกล้ามเนื้อข้างสะบัก จะเอี้ยวคอหรือหันหน้าไม่สะดวก คอจะแข็ง บางคนก้มหรือเงยไม่ได้ เวลาหันหน้าต้องหันไปทั้งตัว มักเกิดอาการปวดเมื่อเวลาหันหน้าหรือเอียงตัว	ปวดเมื่อยต้นคอ บางรายคอแข็ง ต้องหันทั้งตัว ปวดร้าวที่ต้นคอ กล้ามเนื้อบ่า คอ ตึงแข็งเกร็ง มักมีอาการข้างเคียงคือ ปวดศีรษะร่วมด้วย เงย ก้มหน้ามีอาการขัดและเสียวร้าว ยอกหน้าอก ร้าวสะบัก หัวไหล่ ไม่ขาลงแขน
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเพื่อหาสาเหตุของการปวด ให้ผู้ป่วยแสดงท่า หันหน้า ก้ม เงยหน้า ตะแคงศีรษะ สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด แล้วให้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด คลำเส้นตรวจความตึง แข็ง อ่อน เย็น ร้อนของเส้นบ่า คอ หาตำแหน่งจุดกดเจ็บ 	<ol style="list-style-type: none"> ก้มหน้า เงยหน้า ไม่ได้องศา หันซ้ายหรือขวาไม่ได้องศา ตรวจกล้ามเนื้อบ่า เส้นโค้งคอ ข้างที่เป็นจะแข็งเกร็ง มักอักเสบ ถ้ารุนแรงมักมีความร้อน
วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดแนวบ่า 1 กดจุดแนวบ่า 2 กดจุดแนวข้างสะบัก กดจุดระดับเดียวกับปลายกระดูกสะบัก และให้ก้มเงยซ้ำ ๆ ขึ้น ลง 3 ครั้ง (เมื่อก้มเงยหน้าไม่ได้) กดจุดบริเวณโค้งระหว่างคอกับบ่า และให้หันหน้าไป ซ้าย-ขวา ซ้ำ ๆ 3 ครั้ง (เมื่อหันซ้ายขวาไม่ได้) 	<ol style="list-style-type: none"> นวดพื้นฐานบ่า ข้างที่เป็น นวด ส.4, 5 หลัง เน้นสัญญาณ 4, 5 ด้านบน นวดจุดฐานคอ และ โค้งคอ นวด ส.4 หัวไหล่

คำแนะนำ	เมื่อนวดเสร็จแล้ว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ ประคบ บริเวณที่ปวด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำบริหาร ก้มหน้า-เงยหน้า หันซ้าย-ขวา ทำ 3 ครั้ง เข้าเย็น 2. ประคบน้ำร้อน เข้า-เย็น 3. ห้ามสัลดคอ 4. พักผ่อน นอนหลับให้พอ หลีกเลี้ยงสาเหตุเกิดโรค ไม่นอนหมอนสูง
ข้อห้ามในการนวด	ถ้ามีอาการปวดร้าวลงแขน ทำให้แขนชาไม่มีแรง มักเกิดจากรากประสาทบริเวณคอถูกกดทับ กรณีนี้ห้ามนวด ควรส่งโรงพยาบาล	

โรค	นวดแก้ ปวดคอ ศีรษะ (หน้า 315) นวดไทย	ลมปลายปัตคาคเส้นโค้งคอ (หน้า114) ราชสำนัก
	อาการเจ็บ ปวด ชัด ที่ คอ บ่า ศีรษะจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น ฟังผิด เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือ การบาดเจ็บ	
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้มคอนาน ๆ 2. นอนหมอนสูงหรือแข็งเกินไป หรือ นอนตะแคงหน้า (บิดคอ) ไปด้านหนึ่งนานๆ 3. มีความเครียด วิดกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ 4. ได้รับสิ่งกระตุ้นจากภายนอก เช่น ถูกความร้อน ความเย็น ได้กลิ่น เห็นแสงจ้า ได้ยินเสียงรบกวนที่กระตุ้นทำให้ปวดศีรษะ 5. นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ 	คอเอียง / เครียด / เสื่อม <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น นั่งคอเอียง คอไม่ตรง 2. ความเครียดกล้ามเนื้อต้นคอ 3. ความเสื่อมของกระดูกต้นคอ
ลักษณะอาการโรค	ปวดบริเวณคอ บ่า ปวดตื้อๆ หนักๆ ที่ท้ายทอย ขมับ หน้าผาก กลางศีรษะ หรือ ทั่วศีรษะ ส่วนใหญ่ปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง ส่วนน้อยมีอาการปวดรุนแรง	คอแข็ง ทรงศีรษะไม่อยู่ กล้ามเนื้อคอไม่มีกำลัง ก้ม เงย เอียงคอ ตึง ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ กระทบตา ตา กระตุก หูอื้อ อาจ ชัดยอกที่ข้อต่อหัวไหล่ หรือ โรคหัวไหล่ติดร่วมด้วย ปวดชา ต้นแขน ขาปลายนิ้ว

<p>การตรวจวินิจฉัยโรค</p>	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุ เช่น นิ่งทำงานก้มคอนาน ๆหรือไม่ นอนหมอนสูงหรือไม่ ท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้ปวดและเคลื่อนไหวคอได้ลำบาก ให้ผู้ป่วยแสดงท่า หันหน้า ก้ม เงยหน้า ตะแคงศีรษะ สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด แล้วให้ผู้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด และบอกลักษณะอาการปวด คลำกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ บริเวณที่มีอาการปวด เพื่อตรวจความตึง แข็ง อ่อน เย็น ร้อนของเส้นบ่าคอ และ รอบๆศีรษะ หาจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 	<ol style="list-style-type: none"> ก้มหน้าคางชิดอกไม่ได้องศา หาตำแหน่งเจ็บ ดูกล้ามเนื้อบ่า ไค้คอ แข็งเป็นลำบวม สังเกตแนวกระดูกต้นคอ หัวคุดมไหล่ เงยหน้าไม่ได้องศา เนื่องจากกล้ามเนื้อคอแข็งเกร็งให้ตรวจกระดูกคอ อาจพบ โรคสpondyl 4, 5 หลัง เอียงหูชิดไหล่ ดูองศา ตั้งตัว กล้ามเนื้อคอ <p>ชิดอกไม่องศา / จุดเจ็บ / ส.4 หลัง / เงยหน้า / เอียงหู</p>
<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดแนวบ่า 1 กดจุดแนวบ่า 2 กดจุดกำดั้น กดจุดใต้โหมมทั้ง 4 จุด กดคลึงจุดแนวข้างกำดั้น กดคลึงจุดแนวกำดั้น กดคลึงจุดแนวหลังหูพร้อมกัน กดจุดแนวเหนือหูพร้อมกัน กดจุดจอมประสาท กดจุดหัวคิ้ว ซ้าย / ขวา กดจุดแนวคิ้วทั้งสองข้าง กดจุดหางคิ้วทั้งสองข้าง กดจุดหางตาทั้งสองข้าง กดจุดอุณาโลม กดคลึงจุดแนวกำดั้นช่วงหน้าผาก 	<ol style="list-style-type: none"> พื้นฐานบ่าข้างที่เป็น ส. 4, 5 หลัง เส้นไค้คอ ส. 4 หัวไหล่
<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนที่ปวด ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดคอ 	<ol style="list-style-type: none"> ประคบร้อน เข้า เย็น 10 – 15 นาที งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องใน สัตว์ เหล้า - เบียร์ ยาแก้ปวด ใช้ท่าบริหาร - ท่าแขน 3 จังหวะ / ดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ / ท่าบริหารอื่นๆ ตามเหมาะสม หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวด / 5. ห้ามบิด ดัด สลัดคอ และ แขน ที่รุนแรง

ข้อห้าม ในการ นวด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถ้าปวดศีรษะร่วมกับตาพร่า เห็นภาพซ้อน อาเจียน ฟุ้ง แขนขาอ่อนแรง เดินเซ มีความดันโลหิตสูง อาจเป็นโรคทางสมอง 2. ถ้าปวดศีรษะร่วมกับ กดเจ็บที่หัวคิ้ว และ โหนกแก้ม อาจเป็นโรคโพรงจมูกอักเสบ 3. ถ้าปวดศีรษะคอ ร่วมกับมีอาการปวดร้าวเสียวชา ลงไปที่แขน อาจเกิดจากรากประสาทคอถูกกดทับ 4. ถ้าปวดคอ ร่วมกับแขนขาไม่มีแรง อาจเป็นโรคอัมพาต 	
-------------------------	---	--

โรค	โรคลมปะกำ (ลมตะกำ) (ไม่เกรน) เทียบเส้นสับตรงอาการที่เกิดในเส้นอิทา ปิงคลา (หน้า129-130)	
	มี 2 ชนิด <ol style="list-style-type: none"> 2. ชนิดอาเจียน (ปวดศีรษะ มีอาเจียนร่วม) ชนิดไม่อาเจียน (ปวดศีรษะอย่างเดียว)	
สาเหตุ	การเปลี่ยนแปลง อาหาร อากาศ ความเครียด (ชนิดอาเจียน โบราณว่าน้ำเลี้ยงขึ้นสมองแล้วไม่กลับลงมา)	
ลักษณะ อาการ โรค	ปวดศีรษะ ชมับ เบ้าตา กระบอกตา แบบตุ้บๆ แบบตื้อๆ เป็นข้างเดียว สลับข้างกัน ทั้งสองข้าง หน้าแดง ตาพร่า ตาลาย เห็นแสงระยิบระยับ มีอาการเป็นชั่วโมง หรือ เข้าถึงเที่ยง บางครั้งปวดตลอดวัน และมีอาการอื่นร่วม เช่น <ul style="list-style-type: none"> - ปวดศีรษะ มีความดันโลหิตสูง (แก้ไขอาการความดันโลหิตสูงให้ลดลงก่อน) - ปวดศีรษะ มีไข้ (ถ้าปวดศีรษะมีไข้สูง ให้แก้ไขอาการไข้สูงก่อน) ปวดศีรษะ มีอาเจียน (ซึ่งไม่ใช่จากระบบสมองที่อาเจียนมีลักษณะฟุ้ง)	
การตรวจ วินิจฉัย โรค	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชักประวัติ 2. ก้มหน้า เงยหน้า ดูนองศา 3. เอียงหูชิดไหล่ 4. คลำกล้ามเนื้อบ่า ไค้คงคอ จะแข็งเป็นลิ่ม <ol style="list-style-type: none"> 1. ดูกระดูกคอ (ส.5 หลัง ความเสื่อมของกระดูก) 	

วิธีการรักษา	ชนิดไม่อาเจียน / ปวดหัวอย่าง เดี่ยว	ชนิดอาเจียน	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. นวดพื้นฐานบ่า ข้างที่เป็น 2. บังคับ ส.5 หลัง ข้างที่เป็น 3. นวด ส. 1, 2, 5 ศีรษะ ด้านหลัง 3. นวด ส.4 หัวไหล่ ข้างที่เป็น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นวดพื้นฐานบ่า 2 ข้าง 2. บังคับ ส.5 หลังข้างที่เป็น 3. พื้นฐานโค้งคอ 2ข้าง 4. ส.4 หัวไหล่ 2 ข้าง 5. ส. 1-5 ศีรษะด้านหลัง 6. กดบังคับจุดจอมประสาท 7. ส. 1-5 ศีรษะด้านหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> 8. นอนหงายเปิดประตูลม 2ข้าง 9. พื้นฐานหลัง ขึ้น-ลง 10. ส. 1, 2, 3 หลัง 11. ส. 1, 2, 3 ขานอก 12. ส. 1, 2 ขาใน 13. พื้นฐานท้อง ท่าแหวก-นาบ 14. ส. 1-5 ท้อง
คำแนะนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประคบน้ำร้อน บริเวณบ่า ต้นคอ ไค้คอ 2. ทำบริหาร ทำดึงแขน ชูแขน (โหนรถเมล์) 3 จังหวะ 3 ครั้ง (เข้า-เย็น) ทุกวัน 5. งดอาหารแสลง อาหารพวกเนยแข็ง ไอศกรีม กาแฟ เนื้อสัตว์แข็ง ของเย็น 		

โรค	สะบักจม (หน้า 340) นวดไทย	ลมปลายปัตคาศัญญาณ 4 หลัง (หน้า112)
	<p>ปวดกล้ามเนื้อ และ เอ็นข้างสะบัก เมื่อก้ม หรือ เงย ศีรษะ จะมีอาการ ปวดแปลบที่เอ็นข้างกระดูกสะบัก</p>	
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานหลังไม่ตรง และก้มคอมากเป็นเวลานาน หรือ เอื้อมไปหยิบของที่เบาะหลังรถยนต์ 2. นอนในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น นอนหมอนสูงเกินไป ที่นอนนุ่มเกินไป 3. การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ 4. ทำงานหนัก แยกหาม หรือ สะพายของหนักมากเกินไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แข็งตัวของเลือดบริเวณบ่า และ สัญญาณ 4 หลัง 2. ความเครียด 3. การทำงานหนัก 4. พักผ่อนไม่เพียงพอ 5. ท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง 6. ความเสื่อมของกระดูกคอ 7. อุบัติเหตุ
ลักษณะอาการโรค	<p>ปวดกล้ามเนื้อ เอ็นที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังและสะบัก ยกแขนไม่สะดวก ก้มหรือเงยคอได้ไม่เต็มที่ หันหน้าซ้ายขวา หรือ เวลายกของแล้ว ปวดเสียวลงมาถึงข้างสะบัก นอนตะแคงข้างที่ปวดได้ไม่สะดวก บางคนหายใจเข้าก็ปวด ทำให้หายใจไม่ค่อยสะดวก ถ้าเป็นน้อยๆ อาจปวดตื้อๆ น่ารำคาญ ถ้าปล่อยไว้นานๆจะปวดหลังและเอวได้</p>	<p>ปวดตึง คอ กล้ามเนื้อบ่า สะบัก อาจร้าว ชาแขนด้านนอก นิ้วมือ หายใจได้ไม่เต็มที่ ชัดยอกหน้าอก</p>

<p>การตรวจวินิจฉัยโรค</p>	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเพื่อหาสาเหตุของการปวดท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้ปวดและเคลื่อนไหวคอได้ลำบาก ให้ผู้ป่วยแสดงท่า ก้ม เงยหน้า หันหน้า จะปวดไปที่ข้างสะบัก ให้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวดคลำกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ บริเวณที่มีอาการปวด คลำเส้นตรวจความตึง แข็ง อ่อน เย็น ร้อนของเส้นข้างกระดูกสะบัก หาดำแหน่งจุดกดเจ็บ 	<p>ชิตอกไม่้องศา / จุดเจ็บ / ส.4 หลัง / เงยหน้า / เอียงหู</p> <ol style="list-style-type: none"> ก้มหน้าคางชิตอกไม่ได้องศา คลำหาจุดเจ็บ ตรวจสัญญาณ 4 หลัง ดู เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กล้ามเนื้อบ่า และ ต้นคอ สังเกต ดูแนวกระดูกต้นคอและหัวค่อมไหล่ เงยหน้าไม่ได้องศา ดูโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง ถ้าข้างเป็นสูง - มีการเกาะของหินปูน / ถ้าต่ำ - มีการหลุดตัวของกระดูกต้นคอ <p>เอียงหูชิดไหล่ ดูองศา ตึงตัว กล้ามเนื้อคอ</p>
<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดแนวข้างสะบัก กดจุดระหว่างซี่โครง 1 และ 2 กดจุดตรงโค้งระหว่าง คอ กับ ป่าก่อนมาทางด้านหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> พื้นฐานบ่าข้างที่เป็น ส. 4, 5 หลัง เน้น ส.4 ส. 4 หัวไหล่
<p>คำแนะนำ</p>		<ol style="list-style-type: none"> ประคบร้อน เข้า เย็น 10 – 15 นาที งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องใน สัตว์ เหล้า – เบียร์ ยาแก้ปวด ใช้ทำบริหาร - เทำแขน 3 จังหวะ / ดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ / ทำบริหารอื่นๆ ตามเหมาะสม <p>หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวด / 5. ห้ามบิด ดัด สลัดคอ และ แขน ที่รุนแรง</p>
<p>ข้อห้ามในการนวด</p>	<ol style="list-style-type: none"> กรณีปวดสะบักและหัวไหล่ ที่เกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบ ห้ามนวด กรณีปวดสะบักและคอ ที่เกิดจากแรงกระแทกแรงบิด ที่ทำให้หมอนรองกระดูกคอเคลื่อนทับเส้นประสาท หรือ กระดูกคองอก กระดูกเสื่อมกดถูกปลายประสาท ห้ามนวด 	

โรค	ปวดหลัง (หน้า 291)
	อาการ ปวด เสียว เสียด ขัดที่หลังส่วนล่าง จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือ การบาดเจ็บ
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งก้มคอ หลังงอ ห่อไหล่ นั่งเก้าอี้ในท่าที่หัวเข่าอยู่ต่ำกว่าสะโพกมาก นอนบนที่นอนที่นุ่มเกินไป ใส่รองเท้านิ่มสูงมากเกินไป 2. ยกของหนักเกินกำลัง ยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง เอี้ยวตัวขณะยกของหนัก 3. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา เช่น ถูกกระทบกระแทก การเปลี่ยนท่าทางโดยกะทันหัน 4. ท้องใหญ่ ตั้งครรภ์ 5. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะมีประจำเดือน
ลักษณะอาการโรค	<p>ปวดหลังส่วนล่าง บริเวณกระเบนเหน็บ อาจเกิดขึ้นฉับพลัน หรือ ค่อยเป็นทีละน้อย อาจปวดตลอดเวลา หรือ ปวดเฉพาะในท่าบางท่า การไอ จาม หรือ บิดตัวเอี้ยวตัว อาจทำให้ปวดมากขึ้นได้</p> <p>อาการน้อยกว่า 4 สัปดาห์ - เป็นแบบเฉียบพลัน</p> <p>อาการ 4-12 สัปดาห์ - เป็นแบบกึ่งเฉียบพลัน</p> <p>อาการนานกว่า 12 สัปดาห์ - เป็นแบบเรื้อรัง</p>
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> 1. ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุ เช่น นั่งก้มคอ หลังงอ ห่อไหล่ นั่งเก้าอี้ในท่าที่หัวเข่าอยู่ต่ำกว่าสะโพกมากหรือไม่ นอนบนที่นอนที่นุ่มเกินไป หรือ ไม่ก้มตัวลงยกของหนักโดยไม่ย่อเข่าหรือไม่ และ ซักถามเกี่ยวกับท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บและเคลื่อนไหวของหลังได้ลำบาก 2. ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดหลัง / สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด แล้วให้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด 3. ตรวจสอบความนุ่ม แอน คดของกระดูกสันหลัง ความตึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อบนแผ่นหลัง เปรียบเทียบด้านซ้ายขวา 4. ตรวจสอบระดับสัน หรือ ขอบกระดูกเชิงกรานด้านหลัง ว่าเอียงไปทางซ้าย ขวา หรือไม่ 5. ตรวจสอบการก้มตัว การแอ่นตัว การเอียงตัว การบิดตัว เพื่อดูความยืดหยุ่นของหลัง หาตำแหน่งที่ปวด และลักษณะการปวด 6. สัมผัส คลำกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ บริเวณที่มีอาการปวด เพื่อ ประเมินการ บวม แดง ร้อน อ่อน แข็ง และคลำท้องเพื่อประเมินความตึงแข็ง เป็นเถาเป็นดาน 7. หากจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 8. ตรวจสอบเปรียบเทียบความยาวของขา โดยให้ผู้ป่วยนอนหงาย ดูสันเท้าทั้งสอง ข้างที่มีอาการจะสั้นกว่า 9. ทดสอบการเหยียดตรง – นอนหงาย จับข้อเท้า แล้วค่อยๆยกขาขึ้นมืออีกข้างกดหัวเข่าให้ขาเหยียดตรง ถ้าไม่สามารถยกเท้าตรงตั้งฉากกับพื้นได้ หรือทำได้น้อยกว่าเท้าอีกข้าง และ รู้สึกปวดร้าวเสียวขาไปสะโพก ต้นขาด้านหลัง น่อง เท้า ให้สงสัยว่ารากประสาทไขสันหลังชั้นเอวถูกกดทับ

วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวหลัง 1 ระดับกลางสะบัก ถึง เหนือบั้นเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา) 2. กดจุดแนวหลัง 2 ระดับกลางสะบัก ถึง เหนือบั้นเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา) 3. กดจุดแนวเกลือข้าง (นอนเหยียดขา) 4. กดจุดเท้าสะเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา)
คำแนะนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนที่ หลัง ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น 2. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และ การทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง 3. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
ข้อห้ามในการนวด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดหลัง ร่วมกับ ปัสสาวะแสบ ขัด ชุ่ม ปัสสาวะลำบาก อาจปวดหลังจากกรวยไตอักเสบ) มีอาการชาบริเวณหลัง หรือ บริเวณอวัยวะเพศ มีอาการชาและอ่อนแรงของขาข้างหนึ่ง มีอาการปวดเสียวที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือ ทั้งสองข้าง หรือ ขาขยับไม่ได้ทั้งสองข้าง (ห้ามนวด) 2. หลังจากผ่าตัด หลัง 3. มีอาการ บวม แดง ร้อน บริเวณ หลัง

โรค	ปวดหลัง (หน้า 291)
	อาการ ปวด เสียว เสียด ขัดที่หลังส่วนล่าง จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือ การบาดเจ็บ
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งก้มคอ หลังงอ ท่อไหล่ นั่งเก้าอี้ในท่าที่หัวเข่าอยู่ต่ำกว่าสะโพกมาก นอนบนที่นอนที่นุ่มเกินไป ใส่รองเท้าส้นสูงมากเกินไป 2. ยกของหนักเกินกำลัง ยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง เอี้ยวตัวขณะยกของหนัก 3. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา เช่น ถูกกระทบกระแทก การเปลี่ยนท่าทางโดยกะทันหัน 4. ท้องใหญ่ ตั้งครรภ์ 5. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะมีประจำเดือน
ลักษณะอาการโรค	<p>ปวดหลังส่วนล่าง บริเวณกระเบนเหน็บ อาจเกิดขึ้นฉับพลัน หรือ ค่อยเป็นที่ละน้อย อาจปวดตลอดเวลา หรือ ปวดเฉพาะในท่าบางท่า การไอ จาม หรือ บิดตัวเอี้ยวตัว อาจทำให้ปวดมากขึ้นได้</p> <p>อาการน้อยกว่า 4 สัปดาห์ - เป็นแบบเฉียบพลัน</p> <p>อาการ 4-12 สัปดาห์ - เป็นแบบกึ่งเฉียบพลัน</p> <p>อาการนานกว่า 12 สัปดาห์ - เป็นแบบเรื้อรัง</p>

น้ำหวาน

<p>การตรวจวินิจฉัยโรค</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุ เช่น นั่งก้มคอ หลังงอ ห่อไหล่ นั่งเก้าอี้ในท่าที่หัวเข่าอยู่ต่ำกว่าสะโพกมากหรือไม่ นอนบนที่นอนที่นุ่มเกินไป หรือ ไม่ก้มตัวลงยกของหนักโดยไม่ย่อเข่าหรือไม่ และ ชักถามเกี่ยวกับท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บและเคลื่อนไหวของหลังได้ลำบาก 2. ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดหลัง / สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด แล้วให้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด 3. ตรวจสอบความนุ่ม แอ่น คดของกระดูกสันหลัง ความตึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อบนแผ่นหลังเปรียบเทียบด้านซ้ายขวา 4. ตรวจสอบระดับสัน หรือ ขอบกระดูกเชิงกรานด้านหลัง ว่าเอียงไปทางซ้าย ขวา หรือไม่ 5. ตรวจสอบการก้มตัว การแอ่นตัว การเอียงตัว การบิดตัว เพื่อดูความยืดหยุ่นของหลัง หาดำแหน่งที่ปวด และ ลักษณะการปวด 6. สัมผัส คลำกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ บริเวณที่มีอาการปวด เพื่อ ประเมินการ บวม แดง ร้อน อ่อน แข็ง และคลำท้องเพื่อประเมินความตึงแข็ง เป็นเถาเป็นดาน 7. หาจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 8. ตรวจสอบเปรียบเทียบความยาวของขา โดยให้ผู้ป่วยนอนหงาย ดูสันเท้าทั้งสอง ข้างที่มีอาการจะสั้นกว่า 9. ทดสอบการเหยียดตรง – นอนหงาย จับข้อเท้า แล้วค่อยๆยกขาขึ้นมืออีกข้างกดหัวเข่าให้ขาเหยียดตรง ถ้าไม่สามารถยกเท้าตรงตั้งฉากกับพื้นได้ หรือทำได้น้อยกว่าเท้าอีกข้าง และ รู้สึกปวดร้าวเสียวขาไปสะโพก ต้นขาด้านหลัง น่อง เท้า ให้สงสัยว่ารากประสาทไขสันหลังบั่นแอวถูกกดทับ
<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวหลัง 1 ระดับกลางสะบัก ถึง เหนือบั้นเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา) 2. กดจุดแนวหลัง 2 ระดับกลางสะบัก ถึง เหนือบั้นเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา) 3. กดจุดแนวเกลียวข้าง (นอนเหยียดขา) 4. กดจุดเท้าสะเอว (ตะแคงคู่ 90 องศา)
<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนที่ หลัง ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น 2. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และ การทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง 3. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
<p>ข้อห้ามในการนวด</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดหลัง ร่วมกับ ปัสสาวะแสบ ขัด ชุ่น ปัสสาวะลำบาก อาจปวดหลังจากกรวยไตอักเสบ) มีอาการขาบริเวณหลัง หรือ บริเวณอวัยวะเพศ มีอาการขาและอ่อนแรงของขาข้างหนึ่ง มีอาการปวดเสียวที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือ ทั้งสองข้าง หรือ ขาขยับไม่ได้ทั้งสองข้าง (ห้ามนวด) 2. หลังจากผ่าตัด หลัง 3. มีอาการ บวม แดง ร้อน บริเวณ หลัง

น้ำหวาน

โรค	ลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง (หน้า110)	ลมปลายปัตคาศัญญาณ 3 หลัง (หน้า111)
สาเหตุ	<p>นั่งผิด / งานหนัก / นอนนุ่มแข็ง / เครียดหลังเกร็ง / ล้ม / หลังเสื่อม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว 2. การทำงานหนัก 3. การนอนที่นอนนุ่ม หรือ แข็งเกินไป 4. ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง 5. จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระทบกระเทือนบริเวณหลัง 6. ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง 	
ลักษณะอาการโรค	<p>ปวดหลัง บริเวณบั้นเอว หรือ กระเบนเหน็บ</p> <p>อาจพบปวดเสียวร้าวขาไปทีสะโพก ก้นย้อย ลง มาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข่าเปลี้ย เข่าทรุด เข่าไม่มีกำลัง ปวดได้หัวเข่าก็ได้ แต่อาการจะไม่เลยเข่า</p>	<p>ปวดหลัง ร้าวขามาที่ขา บลีน่อง ฝ่าเท้า และ นิ้วเท้า ทำให้ขาไม่มีแรง</p>
การตรวจวินิจฉัยโรค	<p>สั้น / 90° กดไม่ลงพื้น / ส.1 หลัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วัดสั้นเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น 2. งอพับขา องศาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลากดไม่ลงพื้นจะด้านมือ 3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ ส.1 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ และ ตรวจกระดูกว่ามีกระดูกงอก กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย 	<p>ยาว / 90° กดลงพื้น / ส.3 หลัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วัดสั้นเท้า ข้างที่เป็นจะยาว 2. งอพับขา องศาเข้าได้ (งอพับขา 90°) เวลากดขาจะสามารถลงได้ติดพื้น 3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ ส.3 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ และ ตรวจกระดูกว่ามีกระดูกงอก กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย
วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม 2. ส. 1, 2, 3 หลัง เน้น ส.1 3. ส. 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น ส.3 4. ส. 1, 2 ขาด้านใน เน้น ส.2 	<ol style="list-style-type: none"> 1. พื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม 2. ส. 1, 2, 3 หลัง เน้น ส.3 3. ส. 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น ส.2 4. ส. 1, 2 ขาด้านใน เน้น ส.1

น้ำหวาน

โรค	นวดแก้ ปวดขา ปวดเข่า (เคลย์ศักดิ์ หน้า 278)
	การปวด เสียว เสียด ขัดที่ข้อขา หรือ เข่า จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น เยื่อหุ้มข้อ เส้นประสาท และ การไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือ การบาดเจ็บ
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การยืนหรือเดินเป็นเวลานาน การยืนเดินใส่รองเท้าส้นสูง นั่งขับรถนาน ๆ 2. ยกของหนัก เดินขึ้นลงที่ลาดชัน 3. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา โดยเฉพาะการกระทบกระแทกที่ข้อเข่า หรือ ขา 4. น้ำหนักตัวมาก 5. การเสื่อมของข้อเข่า
ลักษณะอาการโรค	เจ็บ ปวด ขัด เวลางอหรือเหยียดข้อเข่า เวลาลุกขึ้นยืนหรือเวลาเดิน หรือ เหยียดขาได้ไม่เต็มที่เวลา ยืนหรือเดิน ทำให้เดินลำบาก ขึ้นลงบันไดลำบาก หรือ ปวดตื้อ โดยเฉพาะที่บริเวณ ต้นขา น่อง หน้าแข้ง หรือ เอ็นร้อยหวาย
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> 1. ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุ เช่น ยืนเดินนาน ใส่รองเท้าส้นสูง ขับรถนาน ๆ ท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บ และ เคลื่อนไหวลำบาก 2. ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดเข่า / สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด แล้วให้ผู้ป่วยชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด 3. ตรวจสอบความโค้งของข้อเข่า 4. ตรวจสอบการงอเข่าเหยียดเข่า – จับงอ และ เหยียดให้ เพื่อหาการปวดในข้อเข่า ซึ่งบ่งบอกถึงความเสื่อมของเข่า 5. กัดตรวจสะบ้า หาอาการปวดในข้อเข่า 6. สัมผัส คลำกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ บริเวณที่มีอาการปวด เพื่อ ประเมินการ บวม แดง ร้อน อ่อน แข็ง เป็นก้อน เป็นแผ่น (ที่ได้พบเข่า) 7. หาจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 8. ตรวจสอบเปรียบเทียบความยาวของขา โดยให้ผู้ป่วยนอนหงาย ดูสันเท้าทั้งสอง ข้างที่มีอาการจะสั้นกว่า 9. ตรวจสอบกำลังของขา ให้นอนหงาย ยกขาขึ้นที่ละข้าง 10. ทดสอบการเหยียดตรง – นอนหงาย จับข้อเท้า แล้วค่อยๆยกขาขึ้นมืออีกข้างกดหัวเข่าให้ขาเหยียดตรง ถ้าไม่สามารถยกเท้าตรงตั้งฉากกับพื้นได้ หรือทำได้น้อยกว่าเท้าอีกข้าง และ รู้สึกปวดร้าวเสียวขาไปสะโพก ต้นขาด้านหลัง น่อง เท้า ให้สงสัยว่ารากประสาทไขสันหลังนั้นอาจถูกกดทับ

น้ำหวาน

วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวขาด้านใน 1 2. กดจุดแนวขาด้านนอก 1, 2, 3 (ล่างขึ้นบน) 3. กดจุดหน้าเข่า 8 จุด 4. ใช้ศอกกดฝ่าเท้า 5. กดจุดหลังเข่า 4 จุด 6. กดจุดแนวขาด้านหลัง 1, 2 7. กดจุดแนวขาด้านหลัง
คำแนะนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนที่ขา หรือ เข่า ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น 2. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และ การทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดขา เข่า 3. แนะนำให้ลดน้ำหนักตัว
ข้อห้ามในการนวด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปวดร้าว เสียวซ่า จากหลัง ลงมาตามขาด้านหลัง น่อง เท้า ให้สงสัยว่ามีการกดทับที่รากประสาทช่วงบั้นเอว 2. เคลื่อนไหวขาได้ลำบาก ข้อเข่าผิดรูป หลังได้รับอุบัติเหตุ 3. เดินแล้วข้อเข่าสะดุด ติดในท่างอเข่า อาจเกิดจากหมอนรองกระดูกข้อเข่าฝีกขาด – ห้ามนวด 4. หลังผ่าตัดขา หรือ ข้อเข่า 5. มีอาการ บวม แดง ร้อน บริเวณ ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อสะโพก

โรค	ลมจับโปงน้ำเข่า (หน้า124)	ลมจับโปงแห้งเข่า (หน้า125)
สาเหตุ	อาหาร อากาศ น้ำ (ของมีนเมา) และ อากาศอึกเสบของเข่าจากอุบัติเหตุ การเสื่อมตามอายุขัย น้ำหนักตัวมาก และ การทำงานหนัก	การอึกเสบของข้อเข่าเรื้อรัง การเสื่อมของข้อเข่าน้ำหนักตัวมาก และ จากโรคลมจับโปงน้ำ
ลักษณะอาการโรค	ปวด บวม แดง ร้อน ที่เข่ามาก และเป็นทั้งข้อเข่า มีน้ำในเข่า บางคนอาจมีอาการไข้ เรียก ไข้ลมจับโปง	ปวด บวม แดง ร้อน ที่เข่าเพียงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะเข่าติด ขาโก่ง นั่งยอง ๆ ไม่ได้ ขณะเดิน ในเข่าจะมีเสียงดังกร๊อบกร๊าบ อาการปวดมากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถและก้าวขึ้นบันได
การตรวจวินิจฉัยโรค	วัดสันสัน/ โกง/ บวมแดง/ เขียว/ คลอน/ พับองศา/ ปูนเยิ้ม <ol style="list-style-type: none"> 1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสัน 2. ตรวจวัดความโก่งของเข่า 3. คลำข้อเข่าดูอาการบวม แดง ร้อนมาก 4. เขียวข้อเข่า 5. คลอนลูกสะบ้า 6. งอพับขาวัดองศาเข่า 7. ทาปูนทดสอบจะเป็นน้ำเยิ้มทั้งเข่า 	วัดสันสัน/ โกง/ บวมแดง/ เขียว/ คลอน/ พับองศา <ol style="list-style-type: none"> 1. วัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสัน 2. ตรวจวัดความโก่งของเข่า 3. คลำข้อเข่าดูอาการบวม แดง ร้อนมาก 4. เขียวข้อเข่า 5. คลอนลูกสะบ้า 6. งอพับขาวัดองศาเข่า

โรค	ลมจับโป่งน้ำเข้า (หน้า124)	ลมจับโป่งแห้งเข้า (หน้า125)
วิธีการรักษา	ชา-ลม/ ส เข้า 1-3/ ขานอก ส 1-4 เน้น 4/ ชาใน ส 1-4 เน้น 3-4/ ยาดูดพิษ 1. พื้นฐาน ชา เปิดประตูลม 2. ส 1-3 เข้า 3. ส 1-4 ขาด้านนอก เน้น ส 4 4. ส 1-4 ขาด้านใน เน้น ส 3-4 5. อาจใช้ยาดูดพิษความร้อนร่วมด้วย(ใบหญ้านางสด + ดินสอพอง)	ชา-ลม/ ส เข้า 1-3/ ขานอก ส 1-4 เน้น 4 เขี่ยนข้อเข้า/ ชาใน ส 1-4 เน้น 4 เขี่ยนข้อเข้า 1. พื้นฐาน ชา เปิดประตูลม 2. ส 1-3 เข้า 3. ส 1-4 ขาด้านนอก เน้น ส 4 เขี่ยนข้อเข้า ส 1-4 ขาด้านใน เน้น ส 3,4 เขี่ยนข้อเข้า
คำแนะนำ	ปรคบ / งดแสง / นั่งยอง 3 ครั้ง/ ห้ามกระดกข้อเท้า / บิด ดัด สลัด ชา 1. ปรคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที 2. งดอาหารแสง ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า เบียร์ และยาแก้ปวด 3. ทำกายบริหาร - นั่งยอง ๆ 90° ทำ 3 ครั้ง เข้า-เย็น กรณีที่การอักเสบทุเลา - ทำบริหารอื่น ๆตามความเหมาะสม - ห้ามกระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง 4. ห้าม บิด ดัด สลัดขา	

โรค	ปวดขัดข้อศอก	ลมปลายปิดคาคข้อศอก
สาเหตุ	1. อิริยาบถในชีวิตประจำวัน และท่าในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งห่อไหล่ ใช้คอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องกันนานๆ นอนทับแขน นั่งขับรถแล้ว เอื้อมหยิบของที่เบาะหลัง 2. ใช้แขนและมือในการทำงานหนักเกินไป เคลื่อนไหวข้อมือ ซ้ำเป็นประจำ ยกแขนทำงานนานๆ เช่น ทาสีบ้าน ทำความสะอาดผ้าเพดาน 3. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา เช่น บริเวณ ข้อศอก ถูกกระทบ กระแทก กระชาก 4. ความเสื่อมของข้อศอกมีการเคลื่อนไหวน้อย หลังได้รับบาดเจ็บ หรือ จากกล้ามเนื้ออ่อนแรง	1. เกิดจากการแข็งตัวของเลือด การคั่งการอื่นของเลือดที่บริเวณข้อศอก 2. มีพังผืดรัดบริเวณข้อศอก 3. เกิดจากการทำงานใช้ข้อศอกมาก 4. อุบัติเหตุ บริเวณข้อศอกถูกกระทบกระแทก เช่น จากการเล่นกีฬา 5. เกิดจากความเสื่อมของกระดูกข้อศอก

น้ำหวาน

<p>ลักษณะอาการโรค</p>	<p>งอ และ เที้ยยดข้อศอกไม่ได้เต็มที่ คว่ำและหงายมือไม่ได้เต็มที่ ทำงานบางอย่างไม่ได้ เช่น ถือกะทะผัดอาหาร บิดผ้าไม่สะดวกหรือไม่ได้</p>	<p>ปวด ศอก ไหล่ แขน มือ / กำ บิด คว่ำ มือ เจ็บศอก ปวดที่ข้อศอก ร้าวไปที่หัวไหล่ และ ปวดร้าวขาลงไปที่แขน ข้อมือ นิ้วมือ เวลากำมือ บิดมือ คว่ำมือ จะเจ็บที่ข้อศอก</p>
<p>การตรวจวินิจฉัยโรค</p>	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุทำให้ปวดไหล่ แขน ข้อศอก ข้อมือ ข้อนิ้วมือ เช่น ยกแขนทำงานนานๆหรือไม่ นอนทับแขนหรือไม่ และซักถามเกี่ยวกับท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้ ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดข้อไหล่ แขน สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด ตรวจการเคลื่อนไหวของข้อศอก ได้แก่ การงอ การเหยียดข้อศอก เพื่อหาตำแหน่งที่ปวด และลักษณะการปวด สัมผัสและคลำกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อบริเวณที่มีอาการปวด เพื่อประเมินการบวม ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง หาตำแหน่งจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 	<ol style="list-style-type: none"> หาจุดเจ็บ คุณลักษณะทั่วไป ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บริเวณข้อศอก กำมือ บิดมือ คว่ำมือ เจ็บข้อศอก บิดแขน เข้า – ออก เจ็บร้าวข้อศอก ทดสอบกำลังบีบมือ
<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดแนวแขนด้านหน้า 1, 2 ถึงพับศอก กดจุดแนวแขนด้านหน้า 1 2 บนลงไปถึงข้อศอก กดจุดข้อศอกด้านนอก นับ 1-10 ทำ 3 รอบ (จับแขนวางบนหน้าอก) กดจุดข้อศอกด้านใน นับ 1-10 ทำ 3 รอบ (จับแขนตั้งฉากกับพื้น) กดจุดข้อศอกด้านในและด้านนอกพร้อมกัน โยกข้อศอกขึ้นลง ทำ 3 รอบ (จับแขนตั้งฉากกับพื้น) 	<ol style="list-style-type: none"> พื้นฐานแขนด้านใน ส. 1-5 แขนด้านใน เน้น ส. 2, 3 พื้นฐานแขนด้านนอก ส 1-5 แขนด้านนอก เน้น ส. 3, 4 เขี่ยอ่อนเอ็น พังผืดบริเวณข้อศอก
<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนบริเวณที่ปวด ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เข้า – เย็น แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และ การทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการ 	<ol style="list-style-type: none"> ประคบความร้อน เข้า-เย็นประมาณ 10-15 นาที ทำท่าบริหาร ดึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องใน สัตว์ เหล้า เปียร์ และ ยาแก้ปวด ห้าม บิด ดัด สลัดแขน ห้ามนอนทับข้อศอกข้างที่เจ็บ และ ห้ามหัวของหนัก
<p>ข้อห้ามในการนวด</p>	<ol style="list-style-type: none"> หลังผ่าตัด 	

	2. มีอาการบวม แดง ร้อน	
--	------------------------	--

โรค	ปวดขัดข้อมือ	ลมปลายปิดคาคข้อมือ
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> อิริยาบถในชีวิตประจำวัน และท่าในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งท่อน้ำ ใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องกันนานๆ นอนทับแขน นั่งขับรถแล้วเอื้อมหยิบของที่เบาะหลัง ใช้แขนและมือในการทำงานหนักเกินไป เคลื่อนไหวข้อมือ ซ้ำเป็นประจำ ยกแขนทำงานนานๆ เช่น ทาสีบ้าน ทำความสะอาดผ้าเพดาน บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา เช่น บริเวณ ข้อมือ ถูกกระทบ กระแทก กระทบ ความเสื่อมของ ข้อมือ ข้อมือ มีการเคลื่อนไหวน้อย หลังได้รับบาดเจ็บหรือ จากกล้ามเนื้ออ่อนแรง 	<ol style="list-style-type: none"> การแข็งตัวของเลือด การคั่งการอุดตันของเลือดที่บริเวณข้อมือ มีพังผืดรัดข้อมือ เกิดจากทำงานใช้ข้อมือมาก อุบัติเหตุบริเวณข้อมือ ความเสื่อมของกระดูกข้อมือ
ลักษณะอาการโรค	เคลื่อนไหวข้อมือแล้วปวดในบางท่า	ปวด ตึง ร้าวชา ข้อมือ ฝ่ามือ นิ้ว และนิ้วมือไม่มีกำลัง อาจปวดบวม ฝ่ามือ นิ้วมือ
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุทำให้ปวดไหล่ แขน ข้อศอก ข้อมือ ข้อนิ้วมือ เช่น ยกแขนทำงานนานๆหรือไม่ นอนทับแขนหรือไม่ และซักถามเกี่ยวกับท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้ ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดข้อไหล่ แขน สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด ตรวจการเคลื่อนไหวของข้อมือ ได้แก่ การงอ การกระดก การเอียงเข้าใน การเอียงออกนอก เพื่อหาตำแหน่งที่ปวด และ ลักษณะการปวด สัมผัสและคลำกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อบริเวณที่มีอาการปวด เพื่อประเมินการบวม ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง หาตำแหน่งจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 	<ol style="list-style-type: none"> ลักษณะทั่วไป เทียบ 2 ข้าง ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บริเวณข้อมือ และ นิ้วมือ กระดกข้อมือ ขึ้น ลง เขยื้อนข้อมือตรวจความฝืด ทดสอบกำลังข้อมือโดยวิธีออกแรงบีบมือ
วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดแนวแขนด้านหน้า 1, 2 จากข้อศอก ถึง ข้อมือ กดจุดเหนือข้อมือ 2 นิ้วมือ 	<ol style="list-style-type: none"> พื้นฐานแขนด้านใน ส. 1-5 แขนด้านใน เน้น ส. 4, 5 และ ส.แยกข้อมือ

น้ำหวาน

		3. พื้นฐานแขนด้านนอก
คำแนะนำ	2. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนบริเวณที่ปวด ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น 3. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการ	6. ประคบความร้อน เข้า-เย็นประมาณ 10-15 นาที 7. ทำท่าบริหาร ดึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ 8. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องใน สัตว์ เหล้า เบียร์ และ ยาแก้ปวด 9. ห้าม บิด ดัด สลัดแขน 10. ห้ามนอนทับข้อศอกข้างที่เจ็บ และ ห้ามหิ้วของหนัก
ข้อห้ามในการนวด	1. หลังผ่าตัด 2. มีอาการบวม แดง ร้อน	

โรค	ปวดตึงนิ้วมือ ปวดขัดนิ้วมือ	ลมปลายปิดคานิ้วมือ (ลมปลายปิดขมاتนิ้วโป้ง)
สาเหตุ	1. อิริยาบถในชีวิตประจำวัน และท่าในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งห่อไหล่ ใช้คอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องกันนานๆ นอนทับแขน นั่งขับรถแล้วเอื้อมหยิบของที่เบาะหลัง 2. ใช้แขนและมือในการทำงานหนักเกินไป เคลื่อนไหวข้อมือ หรือ ใช้นิ้วมือซ้ำเป็นประจำ ยกแขนทำงานนานๆ เช่น ทาสีบ้าน ทำความสะอาด ฝ้าเพดาน 3. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ การเล่นกีฬา ข้อมือ ข้อนิ้วมือถูกกระทบ กระแทก กระชาก 4. ความเสื่อมของนิ้วมือ 5. นิ้วมือมีการเคลื่อนไหวน้อย หลังได้รับบาดเจ็บ หรือ จากกล้ามเนื้ออ่อนแรง	1. ใช้งานมาก ทำให้เส้นเอ็นโคนนิ้วอักเสบ เช่น แม่บ้าน หิ้วของหนักนานๆ ซักผ้าบิดผ้า คั้นน้ำส้ม 2. ความเสื่อม ทำให้ไขมันใต้ฝ่ามือหาย เกิดพังผืดมายึดแทน เป็นที่ละนิ้ว หรือหลายนิ้วพร้อมกัน นิ้วก้อยพบน้อย 3. สภาวะการเจริญของเนื้อเยื่อของกระดูกอ่อน เจริญสัมพันธ์กัน พบมากในเด็ก บ่อยสุดที่นิ้วโป้ง
ลักษณะอาการโรค	กำมือได้ไม่สุด เขยียดนิ้วมือไม่ได้ งอนิ้วแล้วเขยียดคืนให้ตรงไม่ได้	ปวดฝ่ามือ โดยเฉพาะโคนข้อนิ้ว อาจบวมอักเสบ ชัดเจน นิ้วฝืด เขยียดไม่ได้ มักเป็นตอนเช้า กำมือไม่เข้า หรือ ยาก กำแล้วเขยียดไม่ค่อยออก อาจอึด้าง เจ็บมาก ต้องใช้อีกมือช่วยแกะ อาการมาก งอแข็ง กำเขยียดไม่ได้ ปวดขาร่วม

น้ำหวาน

<p>การตรวจวินิจฉัยโรค</p>	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามเรื่องพฤติกรรมที่อาจเป็นสาเหตุทำให้ปวดไหล่ แขน ข้อศอก ข้อมือ ข้อมือ นิ้วมือ เช่น ยกแขนทำงานนานๆหรือไม่ นอนทับแขนหรือไม่ และซักถามเกี่ยวกับท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้ ให้ผู้ป่วยแสดงท่าทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เจ็บปวดข้อไหล่ แขน สังเกตว่าสามารถเคลื่อนไหวได้มากน้อยเพียงใด ตรวจการเคลื่อนไหวของข้อมือ ได้แก่ การงอและการเหยียดของข้อมือแล้วให้ผู้ป่วยใช้ข้อมือชี้ตำแหน่งที่เจ็บปวด สัมผัสและคลำกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อบริเวณที่มีอาการปวด เพื่อประเมินการบวม ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง หาตำแหน่งจุดกดเจ็บบริเวณที่มีอาการปวด 	<ol style="list-style-type: none"> ตรวจสภาพทั่วไป บวม จุดเจ็บ จุดเป็นปัญหา ตรวจองศาข้อมือ กำมือ เหยียดมือ มีเสียงดังหรือไม่
<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> กดจุดฝ่ามือ 2 ปลายนิ้วหัวแม่มือกดขึ้นไปทางนิ้วกลาง คิบนิ้วมือบนล่าง รูดนิ้วมือ บน ล่าง คิبد้านข้างนิ้วมือ รีดนิ้วมื่อด้านหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> พื้นฐานแขนใน นวด ส5 แขนใน และ ส.ลูก (แยก) นวดรอบจุดเจ็บตรงโคนข้อนิ้ว และ ส.ย่อยข้อนิ้ว นวดพื้นฐานแขนนอก
<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนบริเวณที่ปวด ครั้งละ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน และการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการ 	<ol style="list-style-type: none"> งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องใน สัตว์ เหล้า เบียร์ และ ยาแก้ปวด ทำท่าบริหาร ดึงแขน เท้าแขน 3 จังหวะ ประคบความร้อน เช้า-เย็นประมาณ 10-15 นาที ถ้าอักเสบรุนแรง ไม่ควรนวดรอบจุดเจ็บ
<p>ข้อห้ามในการนวด</p>	<ol style="list-style-type: none"> หลังผ่าตัด มีอาการบวม แดง ร้อน 	

น้ำหวาน

โรค	ข้อเท้าแพลง
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> 1. หกล้ม ถูกกระแทก หรือ ยกของหนัก แล้วข้อบิดแพลง 2. ใส่รองเท้าส้นสูง เวลาเดินลงน้ำหนักผิดพลาด ทำให้ข้อเท้าบิดแพลง 3. มีน้ำหนักตัวมากเกินไป 4. ขับรถเครื่องข้อเท้าเป็นเวลานานๆ 5. เป็นโรคข้อบริเวณเท้า ทำให้ข้อเท้าไม่แข็งแรง
ลักษณะอาการโรค	หลังข้อเท้าแพลงทันที จะมีอาการปวดเจ็บที่ข้อ เจ็บมากเวลาเคลื่อนไหวข้อ หรือ ใช้นิ้วกด ต่อมาจะบวมแดง และ ร้อน
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> 1. ซักถามลักษณะของการเกิดอุบัติเหตุ ลักษณะอาการปวด 2. ซักถามประวัติว่า มักปวดเท้าจนเดินไม่ได้หรือไม่ มักมีอาการข้อเท้าแพลงเป็นประจำหรือไม่ 3. ใช้มือคลำบริเวณข้อเท้าแพลง มีลักษณะบวม ร้อน มองเห็นเป็นสีแดงหรือรอยเขียวฟกช้ำ
วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวขาด้านนอก 1, 2, 3 (ช่วงแข็ง) 2. กดจุดแนวขาด้านหลัง 1, 2 (ช่วงน่อง) 3. กดจุดหน้าข้อเท้า 4. กดจุดเจ็บที่ข้อเท้าเบาๆ แล้วใช้มืออีกข้างจับเท้าหมุนข้อเท้า
คำแนะนำ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรพักการใช้งานข้อที่แพลงจนกว่าอาการจะทุเลาลง ซึ่งอาจกินเวลาหลายวัน แล้วค่อยๆเคลื่อนไหวข้อนั้นให้คืนสู่สภาพปกติ 2. แนะนำให้บริหารข้อเท้า ด้วยการกระดกข้อเท้าขึ้น – ลง หมุนข้อเท้า และ แขนงเท้าในน้ำอุ่นใส่ต้นตะไคร้ทุบพอแหลก 5 ต้น 3. แนะนำให้ลดน้ำหนักตัว <p>ปฐมพยาบาล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หลังบาดเจ็บ ประคบด้วยน้ำแข็ง หรือแช่ในน้ำเย็น เพื่อให้เลือดหยุดไหลข้างใน ลดอาการบวมและปวด ทำประมาณ 3 ครั้ง ใน 24 ชั่วโมงแรก แล้วเอาผ้าพันยึดพันรอบข้อเท้า พักการใช้ข้อนั้น และให้ยกข้อสูงเวลานั่งหรือนอน 2. หลังจากพัน 24-48 ชั่วโมงแล้ว ควรประคบด้วยน้ำร้อน หรือ แช่ในน้ำอุ่นครั้งละ 15 – 30 นาที วันละ 2 – 3 ครั้ง อาจใช้ยาหม่องทาถูขนาด นวดบริเวณสันหน้าแข้งและบริเวณน่อง แล้วใช้ผ้าพันที่ข้อเท้าพอแน่น และยกข้อที่แพลงให้สูง 3. ถ้ามีอาการปวดบวมมากขึ้น หรือ อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ หรือ สงสัยว่ากระดูกหัก หรือ ข้อเท้าแพลงด้านใน ไม่ควรนวด ให้ส่งโรงพยาบาล
ข้อห้ามในการนวด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่นวดบริเวณที่อักเสบ ให้นำนวดจากบริเวณที่อยู่ไกลจากข้อที่แพลงก่อน แล้วจึงนวดบริเวณข้างเคียงข้อที่แพลง 2. ในกรณีข้อเท้าแพลงจากข้อเท้าไม่แข็งแรง แนะนำให้คนนวดข้อเท้าที่แพลงด้วยลูกประคบ ใช้นิ้วมือกด เพราะจะชำระบวมได้ง่าย

น้ำหวาน

โรค	ข้อเท้าแพลงระดับ 1	ข้อเท้าแพลง ระดับ 2 ด้านข้าง	ข้อเท้าแพลง ระดับ 2 ด้านหน้า
สาเหตุ	เกิดจากอุบัติเหตุ บริเวณด้านหน้าข้อเท้า พบในลักษณะที่หกล้ม แล้วพับไปด้านหลัง	อุบัติเหตุ	อุบัติเหตุ
ลักษณะอาการโรค	ปวดขัดในข้อ ข้อไม่บวม หรือบวมข้อเท้าด้านหน้า อาจกระดูกขบกันเล็กน้อย ทำให้เดินไม่ถนัด อาหารมักหายเองใน 7 วัน	กระดูกเคลื่อน เอ็นฉีกขาด สังเกตได้คือ ปวด บวม แดง ร้อน หายได้เอง ประมาณ 3-4 อาทิตย์	เกิดจากล้มพับ ข้อเท้าพลิกไปด้านหลัง ปวด บวม แดง ช้ำ ร้อน มีรอยเขียวคล้ำ
การตรวจวินิจฉัยโรค	1. ดูลักษณะการเดิน 2. ตรวจตำแหน่งโรค ดูจุดเจ็บ รอยบวม 3. ให้ผู้ป่วยยืนเขย่งปลายเท้า ถ้ายืนได้แสดงว่าข้อเอ็นไม่เคลื่อน 4. ดูองศาข้อเท้า กระดูกข้อเท้าขึ้น ลง เปรียบเทียบทดสอบกำลัง ให้ออกแรงถีบปลายเท้า	1. ให้ยืนเขย่งปลายเท้า - กระดูกข้อเท้าเคลื่อน จะเขย่งไม่ได้ 2. ตรวจลักษณะทั่วไปของข้อเท้า เช่น การผิดรูป อาการบวม รอยเขียวคล้ำ ช้ำแดง จุดเจ็บ 3. ตรวจองศาของข้อเท้า กระดกปลายเท้าขึ้นและลง ทดสอบแรงถีบปลายเท้า จะไม่มีแรงถีบ	1. ให้ยืนเขย่งปลายเท้า - กระดูกข้อเท้าเคลื่อน จะเขย่งไม่ได้ / กระดูกฝ่าเท้าเคลื่อน เขย่งได้ 2. ตรวจลักษณะทั่วไป อาการบวม จุดกดเจ็บ รูปร่างข้อเท้า 3. ตรวจองศาของข้อเท้า กระดกปลายเท้าขึ้นและลง พบกระดูกข้อเท้าไม่ขึ้น ทดสอบแรงถีบปลายเท้า
วิธีการรักษา	6. นวดพื้นฐานขา เปิดลม เน้นข้อเท้า 7. นวด ส. 1-5 ขาด้านนอก (นวดแบบเดินเส้นพื้นฐาน) 8. นวด ส. 1-5 ขาด้านใน เน้น ส.5 **ตรวจชีพจรตรง ส.5 ถ้า ส.เด่นไม่ชัดเจน ให้คัดเส้น เพื่อตรวจดูการเดินของ ส. เป็นการประเมินผลการรักษาด้วย	1. นวดพื้นฐานขา 2. เส้น ส. เปิดประตูลม และเน้นข้อเท้า 3. ผลักกระดูกที่เคลื่อนให้เข้าที่ 4. นวด ส. 1-5 ขาด้านนอก และแนวเส้นพื้นฐานลงมาถึงตาตุ่ม 5. นวด ส.1-5 ขาด้านใน และแนวเส้นพื้นฐานขาท่อนล่าง เน้น ส.5 **ตรวจชีพจรตรง ส.5 ถ้า ส.เด่นไม่ชัดเจน ให้คัดเส้น	1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม 2. เน้น ส.ข้อเท้า 3. ผลักกระดูกที่เคลื่อนให้เข้าที่ 4. นวด ส.1-5 ขาด้านนอก และ แนวเส้นพื้นฐานลงมาถึงตาตุ่ม นวด ส.1-5 ขาด้านใน และแนวเส้นพื้นฐานขาท่อนล่าง เน้น ส.5
คำแนะนำ	1. ประคบน้ำร้อน 2. ทำบริหาร ยืนเขย่งปลายเท้า 5 ครั้ง และวิ่งย่ำเท้า 3 จังหวะ ทำเข้า-เย็น ห้ามบิด ดัด สลัดขา	1. ประคบน้ำร้อน 24 ชม 2. ทำบริหาร - กระดกข้อเท้าขึ้น ลง (ถ้าบวมยุบลง) / ยืนเขย่งปลายเท้า 3-5 เข้า-เย็น	1. พักการใช้ข้อเท้า 2. นวดประคบน้ำร้อน หลัง 24 ชม ไปแล้ว 3. ทำบริหาร - กระดกข้อเท้าขึ้น ลง / ยืนเขย่งปลายเท้า 3-5 (ถ้าบวมยุบลง) เข้า-เย็น

น้ำหวาน

		3.งดอาหารแสลง ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์ อาหารหมักดอง เหล้า เบียร์ 4.ห้ามสลัดชา บิดชา 5.ห้ามเดินมาก พักการใช้ข้อเท้า	4. งดอาหารแสลง ห้ามสลัดข้อเท้า
--	--	--	-----------------------------------

โรค	จุดเสียด	ท้องผูก	दानลม
สาเหตุ	1. กินอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารย่อยยาก หรืออาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะได้ง่าย เช่น ถั่วอก ถั่วลิสง อาหารรสจัด 2. มีความเครียด วิตกกังวล	1. กินอาหารที่มีกากน้อย หรือ อาหารที่มีรสฝาด และ ดื่มน้ำน้อย 2. กินยาบางชนิด เช่น ยาแก้ท้องเสีย ยาคุมกำเนิด 3. ขาดการออกกำลังกาย 4. ถ่ายไม่เป็นเวลา กลั้นอุจจาระเป็นประจำ 5. มีความเครียด วิตกกังวล	ความเสื่อมร่างกาย ท้องผูกประจำ
ลักษณะอาการโรค	จุดเสียดตรงบริเวณยอดอก หรือลิ้นปี่ บริเวณชายโครง ใต้สะบัก และหน้าอก ถ้าเรอจะรู้สึกสบายขึ้น อาจมีอาการเบื่ออาหาร และท้องผูกร่วมด้วย	ถ่ายอุจจาระแข็ง หรือ ไม่ถ่ายนานหลายวัน (เว้นระยะนานกว่าที่เป็นอยู่ตามปกติ) หรือ ถ่ายลำบาก ถ่ายเป็นก้อนแข็งคล้ายขี้แพะ เป็นพรตึก อึดอัดในท้อง ผายลมบ่อย จุดเสียดในท้อง ร้อนใน ปากเป็นแผล ลิ้นเป็นฝ้า หายใจมีกลิ่นเหม็น เป็นสิ่ว ฝี่ เป็นริดสีดวงทวารหนัก	ท้องผูกเป็นประจำ เป็นเถาคานพรตึก อุจจาระแข็งเหมือนขี้แพะ มีอาการใจหวิว ใจสั่น เบื่ออาหารนอนไม่หลับเวลาตึกๆ หรือเข้ามิดอากาศเย็นทำให้ตื่นขึ้นมาไอ ทำให้เหนื่อย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่แจ่มใส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ปวดหลังเป็นประจำ ขาปลายมือปลายเท้าและเย็นเหมือนเป็นเหน็บ
การตรวจวินิจฉัยโรค	1. ซักถามเกี่ยวกับอาหารที่กิน การเคี้ยวอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกายหลังกินอาหาร และ ความเครียด 2. ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ใช้มือคลำและกดท้อง พบท้องตึง เคาะท้องมีเสียงโป่ง	1. ซักถามเพื่อหาสาเหตุ 2. ให้ผู้ป่วยนอนหงายเหยียดขาตรง ใช้มือคลำใต้สะดือ ประมาณ 4 นิ้วมือ เยื้องออกมาทางซ้าย 2 นิ้วมือ คลำหาก้อนแข็งเป็นลำของก้อนอุจจาระ	1. จากการซักประวัติ 2. ตรวจท้องแข็งเป็นลำ คือคลำพบก้อนเป็นเถาคานพรตึกบริเวณท้องเหนือสะดือซ้ายขวา หรือ ตรงกลางตำแหน่งไม่คงที่ ส่วนมากพบบริเวณเหนือสะดือ 3. เคาะท้องหรือฟังเสียง จะได้ยินเสียงลมและแก๊สในกระเพาะและลำไส้

น้ำหวาน

<p>วิธีการรักษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวขาด้านนอก 2 โดยเน้นกดจุดใต้สะบ้า 4 นิ้วมือ 2. กดจุดแนวหลัง 1 ทั้งสองข้าง 3. ปลายนิ้วมือทั้ง 4 กดแนวหน้าท้อง 4 แนว จากชายโครงลงมา 4. ฝ่ามือซ้อนกัน กดจุดตรงสะดือ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กดจุดแนวข้างกระเบนเหน็บ 2. กดจุดก้นกบ กดแล้วดันเข้าไปที่กระดูกก้นกบ นิ่ง 30 วินาที ประมาณ 3 ครั้ง 3. ฝ่ามือซ้อน กดโดยท้อง ตามแนวลำไส้ใหญ่ 3 – 5 รอบ 4. นอนชันเข้า กดจุดเหนือสะดือ 2 ข้าง พร้อมๆกัน 5. นอนชันเข้า กดจุดใต้สะดือ 2 ข้าง พร้อมๆกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม (2 ข้าง) 2. นวด ส. 1, 2, 3 หลัง เน้น 3 หลัง 3. นวด ส. 1 – 5 ขาด้านนอก เน้น 2 ขาด้านนอก 4. นวดพื้นฐานท้อง และ นวดท่าโกยท้อง 5. นวด ส.1 – 5 ท้อง เน้น 3, 4 เหนือสะดือ 1 นิ้ว
<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กินอาหารย่อยง่าย เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ไม่ควรกินอาหารให้อิ่มเกินไป ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไปในระหว่าง และ หลังรับประทานอาหาร และไม่ควรกินผักดิบในมื้อเย็น (ให้กินผักลวก หรือ ผักต้มแทน) 2. ใช้ชีวิตประจำวันให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวมากขึ้น ไม่นั่งหรือนอนอยู่กับที่ 3. งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและน้ำอัดลม 4. ดื่มน้ำสมุนไพรผสม เพื่อกระตุ้นน้ำย่อยอาหารก่อนรับประทานอาหาร 5. กินยาขับลม หรือ ดื่มน้ำขิงเมื่อมีอาการ 6. ไม่ควรออกกำลังกายหนักทันที หลังรับประทานอาหาร 7. ลดความวิตกกังวลลง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กินอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ และ พืชผักที่ช่วยในการขับถ่าย เช่น เมล็ดแมงลัก ผักปลัง ผลกระเจี๊ยบมอญ ผักกูด แกงซี่เหล็ก ต้มจืดตำลึงกล้วยน้ำว้าสุก 2. ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลาเป็นประจำทุกวัน 3. ดื่มน้ำสะอาดวันละมากๆ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว 4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. งดอาหารแสลง 2. รับประทานอาหารเป็นผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยมากๆ 3. งดอาหารที่กินแล้วเกิดแก๊ส 4. ดื่มน้ำมากๆ 5. ทำกายบริหารร่างกายต่างๆ ไปที่เหมาะสม
<p>ข้อห้ามในการนวด</p>	<p>ถ้ามีอาการจุกเสียดเป็นประจำ ควรค้นหาสาเหตุของการจุกเสียด ซึ่งอาจได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร หรือ ลำไส้เล็กส่วนต้น โรคกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน</p>		

น้ำหวาน

โรคกรดไหลย้อน โรคนิ้วในถุงน้ำดี โรคหัวใจขาดเลือด โรคตับ ในกรณีดังกล่าวควรรักษาที่สาเหตุของโรค		
--	--	--

โรค	ปวดประจำเดือน	ตานเลือด
สาเหตุ	<ol style="list-style-type: none"> ระดูและเลือดลมไม่ปกติระดูและเลือดลมไม่ปกติ โครงสร้างกระดูกสันหลังและ กระดูงเชิงกรานผิดปกติ มีความเครียดวิตกกังวล 	<ol style="list-style-type: none"> ขณะมีประจำเดือน เกิดหยุดโดยกะทันหันซึ่งอาจมาจากการกินของเย็น เช่น น้ำแข็ง แดงโม เครียด หกล้มกันกระแทก ประจำเดือนเป็นพิษ เช่น การคลอดบุตรแล้วไม่ได้อยู่ไฟ (น้ำคาวปลาเข้าข้อ)
ลักษณะอาการโรค	<p>เริ่มมีอาการก่อนมีประจำเดือนไม่กี่ชั่วโมง และเป็นอยู่ตลอดช่วง 2-3 วันแรก โดยมีอาการปวดหน่วงเป็นพักๆที่บริเวณท้องน้อย บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ใจคอหงุดหงิด ปวดหลัง ปวดบริเวณหน้าตา กระเบนเหน็บ ร่วมด้วย ถ้าปวดรุนแรงอาจมีอาการเหงื่อออก ตัวเย็น มือเท้าเย็นได้</p>	<p>ปวดหลัง ปวดเอว ปวดก้นคอ ชาปลายมือ ปลายเท้า มือเท้าเย็นชา ไม่มีกำลัง ใจหวิว ใจสั่น ชี้อ่อนชีพหนาว เหงื่อออกง่าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ ไม่สม่ำเสมอ เป็นลิ่มเป็นก้อน มีสีแดงคล้ำจนดำ มีก้อนแข็งที่ขั้วมดลูก กินของเย็นมีอาการร้อนคอ จุกอก กินของเผ็ดร้อนทุรนทุราย กระสับกระส่ายไม่สบายตัว นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ผอมแห้งแรงน้อย</p>
การตรวจวินิจฉัยโรค	<ol style="list-style-type: none"> ซักถามลักษณะของประจำเดือน อาการปวด ใช้มือสัมผัส สัมผัสความร้อน เย็น ในอุ้งเชิงกราน และ คลำ ตะเบาๆ บริเวณเหนือหัวหน้า สัมผัสความตึงตัวของมดลูก และหาจุดปวดหน่วง 	<ol style="list-style-type: none"> ซักประวัติ คลำท้องน้อยพบก้อนตานเลือด ต่ำกว่าสะดือประมาณ 1 นิ้ว เป็นก้อนเท่าไข่แดงอยู่ตรงกลางหรือ อาจพบใหญ่กว่า ตรวจวัดสันเท่า ข้างที่เป็นจะสั้น (ตรวจหลัง ส.1 หลัง ด้วย) งอพับขาทดสอบมือ
วิธีการรักษา	<ol style="list-style-type: none"> กดแนวขาด้านหน้า 1 (ต้นขา) กดแนวขาด้านหลัง 1 จากเอ็นร้อยหวาย ถึง ไต้แก้มก้น กดแนวหลัง 1 ปลายนิ้วมือทั้ง 4 ซ้อนกัน กดแนวอุ้งเชิงกรานข้างละ 3 จุด กดเน้นเข้าหากระดูกเชิงกราน จุดละ 10 วินาที 3 รอบ (นวดทีละข้าง) กดจุดเหนือหัวหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม นวด ส. 1, 2, 3 หลัง เน้น 1 หลัง นวด ส. 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้น 3 ขาด้านนอก นวด ส.1, 2 ขาด้านใน เน้น 2 ขาด้านใน นวดพื้นฐานท้อง นวด ส.1, 2 ท้อง นวดท่าผีนมดลูก นวด ส.5 ท้อง

น้ำหวาน

<p>คำแนะนำ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนประจำเดือนมา 7 วัน และ หลัง 7 วัน ควร นวดและประคบ อบสมุนไพร เพื่อลดอาการปวด ประจำเดือน 2. ประคบร้อนบริเวณที่ปวด นอนพัก และดื่มน้ำขิง หรือ น้ำอุ่น 3. ช่วงก่อนมีประจำเดือน 7 วัน ห้ามดื่มน้ำเย็น <u>อาบน้ำเย็น สระผมโดยเฉพาะช่วงเวลาเย็นและ กลางคืน</u> กินอาหารรสเย็น เช่น แตงชนิดต่างๆ พัก ผลไม้ เช่น น้ำมะพร้าว กล้วยหอม แก้วมังกร น้ำเต้าหู้ เพราะจะทำให้ประจำเดือนติดขัด และ ระดูทับไข้ หรือ ไข้ทับระดูได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนอังบริเวณท้องน้อย บั้นเอว 2. อาหารแสลง ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้าเบียร์ ยาแก้ปวด ของเผ็ดร้อน เย็น 3. ห้ามบิด ดัด สลัดขา 4. ห้ามยกของหนักเกินกำลัง
<p>ข้อห้าม ในการ นวด</p>	<p>ถ้ามีอาการปวดบิดเกร็งที่ท้องน้อย มีไข้ กดถูกแล้วเจ็บ มีตกขาวร่วมด้วย ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เหมือนอาการปวด ประจำเดือนที่เคยเป็นมา ควรให้ไปโรงพยาบาล เพราะสงสัยว่าอาจเป็นไส้ติ่งอักเสบ นิ่วท่อไต หรือปีกมดลูกอักเสบ ไม่ควรนวดท้อง ในกรณีประจำเดือน ไม่มาตามกำหนด หรือ ก่อนและหลังประจำเดือน 2 – 3 วัน</p>	

โรค	ตะคริว	ตะคริว
<p>สาเหตุ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ เช่น สวมถุงเท้า รัดแน่น เมื่ออากาศหนาวมาก ทำให้เลือดไปเลี้ยง ขาส่วนปลายไม่พอ ทำให้เป็นตะคริวที่น่อง หรือ ที่ฝ่าเท้าได้ 2. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงพอที่จะออกแรงทำงานมาก และอย่างฉับพลันทันที 3. มีพฤติกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อต้องเกร็งตัวเป็น เวลานานๆ เช่น ใส่รองเท้าส้นสูง 4. เกิดภาวะเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายมาก เช่น เหงื่อออกมาก ถ่ายเป็นของเหลวมาก 5. มีความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวมากเกินไปเป็น เวลานานๆ 6. ร่างกายเสื่อมตามวัย มักพบในผู้หญิงวัยหมด ประจำเดือน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบางมัด หรือ หลายๆมัด โดยที่สมองไม่ได้สั่งการ และ ตะคริวน่องพบบ่อยสุด 2. ระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี เช่น ถูกอากาศเย็น กล้ามเนื้อถูกรัด หรือ พันผ้าไว้นาน 3. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง แล้วถูกใช้งานอย่างหนัก เช่น วิ่งออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเกร็งตัวของ กล้ามเนื้อและประสาท 4. ร่างกายขาดน้ำ เกือบแรม โดยเฉพาะแคลเซียม หรือ ความไม่สมดุลระหว่างแคลเซียมและฟอสฟอรัส

น้ำหวาน

<p>ลักษณะ อาการ โรค</p>	<p>กล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวจะแข็งเกร็ง ถ้าขยับจะยิ่งแข็ง และ ปวดมากขึ้น ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อตามมา พบบ่อยบริเวณ น่อง นิ้วมือ นิ้วเท้า ถ้าเป็นที่ท้องจะมีอันตรายมาก และพบมากในนักกีฬา กรรมกร หญิงมีครรภ์ และ หญิงวัยหมดประจำเดือน</p>	<p>กล้ามเนื้อน่อง แข็งเป็นก้อน เป็นลำ ปวดตรงบริเวณน่องเหมือนถูกทุบหรือถูกขยี้มอย่างแรง ปลายเท้าเหยียดตรง กระดกขึ้นลงไม่ได้ การเคลื่อนไหวขา หัวเข่า ข้อเท้าไม่สะดวก หรือ ทำไม่ได้เลย</p>
<p>การตรวจ วินิจฉัย โรค</p>	<p>1.ซักถามลักษณะของการเกิดตะคริว ลักษณะอาการปวด 2.ใช้มือคลำบริเวณที่เป็นตะคริว จะพบว่าแข็งเป็นลำ</p>	<p>1. ดูลักษณะทั่วไปของ กล้ามเนื้อน่อง แข็งเป็นลำเป็นก้อนหรือไม่ 2. ดูลักษณะการเหยียดปลายเท้า จะอยู่ในลักษณะเหยียดตรง ดูองศาเข่า และ ข้อเท้า หัวเข่าเหยียดหรือไม่</p>
<p>วิธีการ รักษา</p>	<p>1.ใช้มือข้างหนึ่งจับเหนือเข่า อีกข้างจับสันเท้า ยกและดันปลายเท้าขึ้น 2.กดจุดแนวขาด้านนอก 2 (ช่วงแข้ง) และ กดจุดเน้นใต้สะบ้า 4 นิ้วมือ 3.กดจุดแนวขาด้านนอก 3 ช่วงแข้ง 4.สวมน่องแนวขาด้านหลัง 1 เน้นจุดกลางน่อง</p>	<p>1. นวดพื้นฐานขา เปิดลม เน้นข้อเท้าข้างที่เป็น 2. นวดพื้นฐาน ขาด้านนอก และ ส. 1-5 ขาด้านนอก 3. นวดพื้นฐานขาด้านใน และ ส. 1-5 ขาด้านใน 4. นวดแนวเส้นกึ่งกลางน่อง</p>
<p>คำแนะนำ</p>	<p>1.ควรดื่มน้ำ หรือน้ำหวานผสมเกลือเล็กน้อย บริหารยืดเส้นสาย ก่อนออกกำลังกาย และ อาจนวดกล้ามเนื้อเบาๆ ก่อนและหลังการเล่นกีฬา เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว 2.เมื่อเป็นตะคริว ควรยืดกล้ามเนื้อส่วนที่เกร็งตัวอย่างนุ่มนวล โดยเพิ่มแรงยืดทีละน้อย จนยืนได้สุด แล้วยืดค้างไว้สักครู่ จนกว่ากล้ามเนื้อจะคลายตัวลง 3.ควรจะนวดคลึงเบาๆ สลับกับการยืดกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวเร็วขึ้น ไม่ควรบีบนวดอย่างรุนแรง เพราะจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหดเกร็งมากขึ้น 4.ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น บิดพอหมาด ประคบบริเวณที่เป็นตะคริว หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อน ห่อด้วยผ้าขนหนู 2 ชั้นประคบก็ได้ 5.ถ้าเป็นตะคริวขณะเข้านอนกลางคืนบ่อยๆ ควรให้ดื่มนมอุ่น และนอนยกขาสูงประมาณ 4 นิ้ว 6.ถ้าเป็นตะคริวจากท้องเสีย อาเจียน เหงื่อออกมาก ควรให้ดื่มน้ำเกลือเพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ 7.ถ้าเป็นๆหายๆ โดยเฉพาะเป็นขณะเดินนานๆ หรือ ยืนนานๆ ควรแนะนำให้ไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจหาสาเหตุ</p>	<p>1. แก้อาสาเหตุทำให้เกิดโรค ทานอาหารมีประโยชน์ โดยเฉพาะแคลเซียม 2. ใช้น้ำมันทาถูนวดบริเวณที่เป็นก่อนนอนทุกวัน 3. หลีกเลี่ยงความเย็น ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นอ่อน 4. บริหารร่างกายเป็นประจำ เพื่อแก้อาการตะคริว ทำตอนเป็นตะคริว และ บริหารทุกวัน 1.1 เหยียดปลายเท้าตรง กระดกขึ้นลง ซ้ำๆ มือเกาะผนัง ขาข้างตั้งอยู่หน้า ขาที่เป็นตะคริวอยู่ด้านหลัง ย่อขาหน้า ขาหลังตรง และดึง สันเท้าติดพื้น</p>