

แบบฝึกหัดหมวดปฏิบัติ

by

ครูปาล์ม

เอกสาร ครูปาล์ม

การบันทึกवेशปฏิบัติ

การนวดไทย

1. นายสมชาย เพศชาย อายุ 45 ปี อาศัยอยู่ที่ จังหวัดกาญจนบุรี จบการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ชาวไร่อ้อย เป็นโรคหัวใจ กินยาละลายลิ่มเลือด อาการ ที่มารับบริการ ยอกหลัง ปวดเข่า โดยปวดเมื่อออกแรง มากๆ เมื่อออกแรงทำงานในระยะหนึ่งหรือทำงานเสร็จ แล้ว จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการ นวดไทย จงระบุข้อมูลจากโจทย์ให้ถูกต้อง ประวัติส่วน บุคคลของผู้ป่วย ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ประวัติ การเจ็บป่วยในปัจจุบัน ?

เอกสาร ครูปาล์ม

1. ประวัติส่วนบุคคลของผู้ป่วย : นายสมชาย เพศชาย อายุ 45 ปี อาศัยอยู่ที่ จังหวัดกาญจนบุรี จบการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ชาวไร่อ้อย
 ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต : เป็นโรคหัวใจ กินยา ละลายลิ่มเลือด
 ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบัน : ยอกหลัง ปวดเข่า โดย ปวดเมื่อออกแรงมากๆ เมื่อออกแรงทำงานในระยะหนึ่ง หรือทำงานเสร็จแล้ว

2. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวด
ไทย จงระบุลักษณะอาการปวด ระบุลักษณะเป็นกี่
ประเภท ? ได้แก่ ?

เอกสาร ครูปาล์ม

2. ลักษณะอาการปวด ระบุลักษณะเป็น 6 ประเภท
ได้แก่
1. ปวดเมื่อย, ปวดตื้อ
 2. ยอก, เค็ด
 3. ปวดลึก, ปวดร้าว
 4. เหน็บชา, มึน
 5. ปวดตุ้บๆ
 6. อื่นๆ ระบุ.....

3. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนัด
ไทย ความรุนแรงของอาการปวด ระบุเป็นกี่ระดับ ? คือ ?

เอกสาร ครูปาล์ม

3. ความรุนแรงของการปวด ระบุเป็น 5 ระดับ คือ
1. ปวดเล็กน้อยพอรู้สึก
 2. ปวดปานกลาง
 3. ปวดพอทน
 4. ปวดจนทำงานไม่ได้ ต้องพัก
 5. ปวดแทบจะทนไม่ได้แม้ในขณะที่พัก

4. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวด
ไทย การนวด ตำแหน่งแนวนวด จุดนวด จุดเน้น มี
สัญลักษณ์และความหมายอะไรบ้าง ?

เอกสาร ครูปาล์ม

4. ให้ขีดเส้นประ ----- แสดงแนวนวด
เขียนเครื่องหมาย x แสดงจุดนวด
เขียนเครื่องหมาย * แสดงจุดเน้น
ลงในภาพแผนหงายและแผนคว่ำ และระบุหมายเลข
ตามลำดับการนวดก่อน - หลัง อาจเขียนหัวลูกศรระบุ
ทิศทางการนวดตามแนวนวดร่วมด้วย

5. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวดไทย การนวด น้ำหนักที่ใช้มีกี่ระดับ ? อะไรบ้าง ? มีรายละเอียดอย่างไร ?

เอกสาร ครูปาล์ม

5. น้ำหนักที่ใช้มี 3 ระดับ คือ
1. เบา : แรงจะผ่านชั้นผิวหนังและไขมัน แต่ยังไม่ถึงชั้นกล้ามเนื้อ
 2. กลาง : แรงจะผ่านชั้นกล้ามเนื้อซึ่งมีความแน่นตัว
 - 3.หนัก : แรงจะผ่านถึงชั้นกระดูกซึ่งมีความแข็งตัว

6. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวดไทย การประคบ มีระดับความร้อนกี่ระดับ ? อะไรบ้าง ? มีอุณหภูมิของลูกประคบเท่าไร ?

เอกสาร ครูปาล์ม

6. การประคบมีระดับความร้อน 3 ระดับ คือ
1. ต่ำ : อุณหภูมิของลูกประคบ 37-40 องศาเซลเซียส
 2. กลาง : อุณหภูมิของลูกประคบ 41-45 องศาเซลเซียส
 3. สูง : อุณหภูมิของลูกประคบ 46-50 องศาเซลเซียส

7. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวด
ไทย การอบสมุนไพร มีระยะเวลาและความเหมาะสม
กับคนไข้อย่างไร ?

เอกสาร กรุปาล์ม

7. การอบสมุนไพร การระบุเวลาที่ใช้ในการอบ
สมุนไพรซึ่งควรใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที สำหรับ
คนทั่วไป หรือ
20-30 นาที สำหรับผู้มีร่างกายหนาและอดทน หรือ
สตรีหลังคลอดบุตร

8. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวดไทย การอบสมุนไพร มีระดับความร้อน อุณหภูมิในห้องอบมีกี่ระดับ ? มีวิธีการอบและความเหมาะสมอย่างไรบ้าง ?

เอกสาร ครูปาล์ม

8. การอบสมุนไพร อุณหภูมิในห้องอบ มี 2 ระดับ คือ ระดับ 37-40 องศาเซลเซียส และอบนาน เหมาะสำหรับการฟื้นฟูระบบไหลเวียนโลหิตและอวัยวะภายใน
ระดับ 41-43 องศาเซลเซียส และอบไม่นาน เหมาะสำหรับการฟื้นฟูผิวหนัง กล้ามเนื้อ และระบบประสาท

9. จากแบบบันทึกรายงานผู้ป่วยในเวชปฏิบัติการนวด
ไทย การติดตามผลมีรายละเอียดอย่างไร ?

เอกสาร ครูปาล์ม

9. การติดตามผล กรณีผู้ป่วยโรคเฉียบพลัน ควรนัดมา
ติดตามผลการบำบัดและให้การบำบัดต่อเนื่องทุก 1-2
วัน
กรณีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ควรนัดมาสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

การใช้ยาไทยประกอบ การนวดไทย

เอกสาร ครูปาล์ม

10. การอบไอน้ำสมุนไพร สมุนไพรที่นิยมใช้ในการอบสมุนไพร มีกี่จำพวก ? คืออะไรบ้าง ? แต่ละจำพวกมีฤทธิ์อย่างไร ?

10. การอบไอน้ำสมุนไพร มี 4 จำพวก คือ

1. สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ เหง้าไพล เหง้าขมิ้นชัน เหง้าข่า เหง้ากระเทียม เหง้าว่านน้ำ ต้นตะไคร้รากะเพรา ใบหนาด การบูรต้น มีฤทธิ์ทำให้โล่งจมูก

ขยายหลอดลม ฆ่าเชื้อโรคบางชนิด

2. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผลมะกรูด เป็นต้น มีฤทธิ์อ่อนๆ ช่วยชำระสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง

เอกสาร ครูपाल์ม

10. การอบไอน้ำสมุนไพร มี 4 จำพวก คือ (ต่อ)

3. สมุนไพรที่มีสารระเหยกลิ่นหอม ได้แก่ การบูร พิมเสน ช่วยบำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง

4. สมุนไพรที่รักษาเฉพาะโรค ได้แก่ ผักบุงชั้น เหงือกปลาหมอ ทองพันช้น ลำมะงา ใช้รักษาโรคผิวหนัง หัวหอม หัวเปราะหอม ใช้แก้หวัดคัดจมูก ผักบุงชั้น ผักบุงร้ว ผักชีล้อม ใช้ลดอักเสบวม แก้เหน็บชาและน้ำเหลืองเสีย เป็นต้น

สมุนไพรทั้ง 4 พวกนี้ใช้ได้ทั้งอบและอาบ

11. ระยะเวลาในการอบสมุนไพร แยกตามกรณีต่างๆ
คืออะไรบ้าง ?

เอกสาร คุรุपाल์ม

11. ระยะเวลาในการอบสมุนไพร
1. กรณีที่ต้องการลดน้ำหนักให้ทำวันเว้นวันเป็นเวลา 3 เดือน
 2. กรณีหญิงหลังคลอดให้ใช้ความร้อนต่ำๆ ทำทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 1 เดือน
 3. กรณีอัมพฤกษ์อัมพาตให้ใช้ความร้อนต่ำๆ ทำทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง

12. ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร ?

เอกสาร คุรุपाल์ม

12. ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

1. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคปอด โรคลมบ้าหมู ตกเลือด ท้องเสียอย่างรุนแรง ใช้ทับระดู ใช้สูง อ่อนเพลีย โรคติดเชื้อ ไม่ควรอบสมุนไพร
2. ในขณะที่อบสมุนไพร ถ้ารู้สึกอึดอัด หายใจไม่ออก ปวดศีรษะ ควรออกมาพักนอกกระโจม อย่าฝืนอบต่อไป

12. ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร (ต่อ)
3. ระวังอย่าให้อุณหภูมิร่างกาย ควบคุม ความร้อนอย่าให้สูงเกิน 40 องศาเซลเซียส
4. ไม่ควรอบนานเกินไป เพราะร่างกายจะเสียน้ำและเกลือแร่ ออกทางเหงื่อมากเกินไป ทำให้อ่อนเพลีย ถ้าเป็นมากอาจช็อคได้ ปกติควรใช้เวลาอบทั้งสิ้น 15-30 นาทีโดยพักนอกระหว่างอบบ้าง

เอกสาร กรุปาล์ม

13. ผลของความร้อนที่ได้จากการประคบคือ ?

13. ผลของความร้อนที่ได้จากการประกบคือ

1. ช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก
2. ลดการติดขัดของข้อต่อ
3. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
4. ลดปวด
5. ช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง
6. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

เอกสาร ครูपाल์ม

14. ตัวยาสุนไพรรักษาโรคกระดูกประคบมีอะไรบ้าง ?

14. ตัวยาสมุนไพรในตำรับยาลูกประคบมีดังนี้

1. เหง้าไพลสด	500	กรัม
2. เหง้าขมิ้นอ้อย	50	กรัม
3. เหง้าขมิ้นชัน	50	กรัม
4. ต้นตะไคร้	100	กรัม
5. ผิวมะกรูด	1	ผล
6. ใบมะขาม	1	กำมือ
7. ใบส้มป่อย	1	กำมือ
8. การบูร	1	ช้อนชา
9. พิมเสน	1	ช้อนชา
10. เถาเอ็นอ่อน	50	กรัม (เหง้าไพลและการบูรขาดไม่ได้)

เอกสาร คุรุपाल์ม

15. วิธีการอังหรือนึ่งลูกประคบ อุปกรณ์ที่ใช้มีอะไรบ้าง ?

15. วิธีการอังหรือนึ่งลูกประคบ อุปกรณ์ที่ใช้ มีดังนี้
1. หม้อดินเผา(หม้อตาล) ใส่น้ำครึ่งหนึ่ง ตั้งบนเตาไฟจนมีไอน้ำร้อนหรือใช้หม้อนึ่งแทนก็ได้
 2. จานรองลูกประคบ
 3. ลูกประคบ 2 ลูก ลูกหนึ่งวางไว้บนปากหม้อดินหรือหม้อนึ่งที่มีไอน้ำร้อน อีกลูกวางไว้ที่จานรองลูกประคบเพื่อใช้ประคบต่อเนื่อง

เอกสาร ครอบงำ

16. การเก็บรักษาลูกประคบ ?

16. การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบที่ทำครั้งหนึ่งๆ อาจใช้ได้ 3-5 วัน เวลาเก็บควรผึ่งตัวยาไว้อย่าให้อับ ถ้าเก็บในที่เย็น เช่น ตู้เย็นจะทำให้เก็บได้นานขึ้น แต่ถ้าตัวยาบูดเสียก็ไม่ควรนำมาใช้อีก ถ้าพบว่าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าโรง ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองของไพลออกมาอีก แสดงว่ายาจืดแล้ว จะใช้ไม่ได้ผลอีก

เอกสาร ครูपाल์ม

17. การทับบหม้อเกลือมีประโยชน์อย่างไร ?

17. การทั้บหม้อเกลือมีประโยชน์คือ
ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา ทำให้กล้ามเนื้อ
หน้าท้องกระชับขึ้น ปัจจุบันมีการใช้การทั้บหม้อเกลือ
เพื่อลดอาการปวด เส้นตึง และข้อติดขัด เพราะทำให้
สะดวกกว่าการประคบสมุนไพร

เอกสาร คุรปาล์ม

18. การทั้บหม้อเกลือมีวิธีการอย่างไร ?

18. การทับหม้อเกลือมีวิธีการคือ

1. เอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินเผาขนาดเล็ก(หม้อตาล) ประมาณ สามในสี่ส่วน ปิดฝาละมี นำไปตั้งบนเตาไฟที่ กลบขี้เถ้าให้ร้อนปานกลาง ประมาณ 1 ชั่วโมง จะได้ ยินเสียงเกลือแตกดังเพียะพะ
2. ยกหม้อเกลือวางลงบนใบละหุ่งหรือใบพลับพลึง ซึ่ง วางบนผ้าฝ้ายสีเหลี่ยมผืนใหญ่อีกทีหนึ่ง รวบชายผ้าขึ้น มัดเป็นกระจุกสำหรับจัดตั้งทิ้งไว้ให้ความร้อนคลายลง เล็กน้อย

เอกสาร ครูपाल์ม

18. การทับหม้อเกลือมีวิธีการคือ (ต่อ)

3. ให้หญิงหลังคลอดนอนคว่ำ ใช้ผ้าขนหนูพับทบ 4 ชั้น ปกคลุมส่วนที่จะนาบ เพื่อช่วยกรองความร้อน ใช้ หม้อเกลือนาบบริเวณสะโพก ก้น บั้นเอว และหลัง ส่วนบน
4. ให้หญิงหลังคลอดนอนหงาย ใช้หม้อเกลือนาบ บริเวณหน้าขาและต้นขาด้านใน
5. เมื่อความร้อนคลายตัวลงแล้ว ให้ใช้หม้อเกลือ นาบ กด คลึงที่หน้าท้อง

18. การทับหม้อเกลือมีวิธีการคือ (ต่อ)
6. เมื่อความร้อนใกล้จะหมดลง ให้ใช้หม้อเกลือกอดนึ่งที่บริเวณเหนือหัวเหิน่า ตรงกับตำแหน่งของมดลูก
7. กรณีทับหม้อเกลือเพื่อลดอาการปวด เส้นตึง และข้อติดขัด ให้ใช้หม้อเกลือแทนลูกประคบได้เลย

เอกสาร ครูपाल์ม

19. การนึ่งถ่านมีตำรับยาอะไรบ้าง ?

19. การนั่งถ่านมีตำรับยาดังต่อไปนี้
ผิวมะกรูดแห้ง เหง้าว่านน้ำ เหง้าว่างนางคำ เหง้าไพล
เหง้าขมิ้นอ้อย ชานหมาก เปลือกต้นชะลูด ขมิ้นผง
และใบหมาก

เอกสาร คุรุपाल์ม

20. การนั่งถ่านมีวิธีการอย่างไรบ้าง ?

20. การนั่งถ่านมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. หั่นด้วยยาสมุนไพรให้ละเอียดตากแดดให้แห้ง
2. ก่อเตาไฟเล็กๆ กลบขี้เถ้าให้ร้อนพอทนได้ นำเก้าอี้ไม้ที่เจาะรูตรงกลางวางครอบเตาไฟ
3. เอาด้วยยาสมุนไพรโรยบนเตาถ่าน จะเกิดควันจากการเผาไหม้ด้วยยาลอยขึ้นมา เอากะลามะพร้าวมีรูครอบไว้ป้องกันไม่ให้เปลวไฟลุก
4. หญิงหลังคลอดนั่งบนเก้าอี้ให้ควันและความร้อนเข้าสู่ช่องคลอด

เอกสาร คุรุपाल์ม

ตำรับยาที่ควรรู้จัก
(ตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ)

ยากษัยเส้น ดอกตีปลี เหง้าชิง รากข้าพลุ เถาสะค้ำน
 รากเจตมูลเพลิงแดง เถาโคคลาน กำลั้งวัวเถลิง เถาพริกไทย
 เถาม้ากระทีบโรง หัวกระชาย แก่นแสมสาร เหง้าไพล การบูร
 ลูกจันทน์ ดอกกานพลู เหง้าว่านน้ำ เหง้ากระทือ ลูกกระวาน
 พริกไทยล่อน รากชะเอมเทศ เปลือกอบเชยเทศ ดอกจันทน์
 โกงฐน้ำเต้า ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี
 เกสรบัวหลวง

ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตาม
 ร่างกาย

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และ เด็ก

อาการไม่พึงประสงค์ : แสบร้อนยอดอก

เอกสาร กรุปาล์ม

ยาแก้ลมอัมพฤกษ์ เหง้าไพล เหง้าขมิ้นอ้อย เหง้าข่า
 หัวกระเทียม รากเจตมูลเพลิงแดง พริกไทยล่อน ลูกจันทน์
 ดอกจันทน์ การบูร
 ผักเลี่ยนผี(ทั้งต้น) เปลือกต้นทองหลวง เปลือกต้นกุ่มบก
 เปลือกต้นกุ่มน้ำ เกลือสินเธาว์

ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มือเท้าตึง
 หรือชา

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และ เด็ก

อาการไม่พึงประสงค์ : แสบร้อนยอดอก

ยาผสมเถาวัลย์เปรียง (ในผงยา 100 กรัม)

สูตรที่ 1 เหง้าไพล เถาวัลย์เปรียง แก่นдукหิน(มะдук) แก่นдукใส (ชั้นทองพยาบาล) **หนักสิ่งละ 25 กรัม**

สูตรที่ 2 เหง้าไพล **หนัก 40 กรัม** เถาวัลย์เปรียง แก่นдукหิน (มะдук) แก่นдукใส(ชั้นทองพยาบาล) **หนักสิ่งละ 20 กรัม**

ข้อบ่งใช้ : บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

อาการไม่พึงประสงค์ : ปวดท้อง ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง และใจสั่น

เอกสาร ครุपाल์ม

ตำรับยาที่ควรรู้จัก
(ตำราพระโอสถพระนารายณ์)

ยาพระอังคบพระเส้น

ตัวยา เทียนดำ และเกลือ 1 ส่วน เปลือกอบเชย 2 ส่วน
เหง้าไพล 4 ส่วน ใบพลับพลึง 8 ส่วน ใบมะขาม 16
ส่วน

วิธีทำ ทำเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อน

วิธีใช้ ประคบเส้นที่ตึงให้หย่อนลง

เอกสาร คุรุपाल์ม

ยาทาพระเส้น

ตัวยา พริกไทย เหง้ากระชาย เหง้าข่า หัวหอม หัว
กระเทียม มหาหิงค์ ยาดำ อย่างละ 1 ส่วน ต้นตะไคร้
หอม ใบขี้เหล็ก ใบตองแตก ใบมะขาม ใบเลี่ยน อย่าง
ละ 4 ส่วน ใบมะค้ำไก่ 16 ส่วน **ใช้เหล้าขาว หรือ**

น้ำส้มสายชู เป็นกระสาย

วิธีทำ ทำเป็นยาตองเหล้าหรือหมักกับน้ำส้มสายชู

วิธีใช้ ทาเส้น แก้ลมอัมพาต แก้ลมปัตคาคด แก้ตะคริว
แก้จับโปง แก้เมื่อยขบทั้งหลาย

ตำรับยาที่ควรรู้จัก (ตำรับยาในคัมภีร์ชวदार)

เอกสาร คุรุपाल์ม

ยาแก้ลมราษยักร์ ลมปัตฆาตคู้กัน และลมมีพิษกี้ได้

ตัวยา มหาหิงค์ เหง้าว่านน้ำ รากข้าพลุ เหง้าชิง ผักแพว
แดง เทียนเขาวภาณี โกรฐสอ ลิ่งละเท่าๆกัน

วิธีทำ บดเป็นผง

วิธีใช้ ละลายน้ำร้อนกินแก้ลม 8 ประการ

ละลายน้ำชิงกิน แก้ลมพัตเสมหะในอกให้เป็นหืดไอ ลมให้
เย็นทั้งกาย

ละลายน้ำฝิ่งกิน แก้ลมอดิสารให้ปิดให้ลง

ละลายน้ำส้มซ่า แทรกเบญจกุลกิน (คือเอาเบญจกุลต้มน้ำ
เอาน้ำยามาละลายยากิน) แก้ลมพัตให้สบไส้ เป็นก้อนใน
ท้อง และคอแห้ง

ยาแก้ลมในท้อง จุกเสียด

ตัวยา พริกไทยล่อน 2 สลึง เกลือสินเธาว์ 2 สลึง
 ดอกดีปลี 2 สลึง เบญจกูลสิ่งละ 2 สลึง กระเทียมหนัก
 เท่ายาทั้งหลาย

วิธีทำ บดเป็นผง

วิธีใช้ ละลายน้ำร้อน น้ำผึ้ง กินเช้า-เย็น ก่อนอาหาร
แก้ลมกึ่งขึ้นกึ่งลงอยู่ในท้อง ให้จุกอกเสียดแทงชาย
โครงทั่วสรรพางค์กาย และเสียดหัวใจ

เอกสาร กรุปาล์ม

ตำรับยาที่ควรรู้จัก
 (ตำรับยาในตำราเวชศึกษา)

ยาปัดฆาฏน้อย

ตัวยา โกฐสอ โกฐเขมา หัวดองดึง หัวอุตพิต หัวบุงรอก
 หัวกระดาดแดง หัวกระดาดขาว หัวกลอย แก่นแสมสาร
 แก่นแสมทะเล มหาหิงค์ หนักสี่ละ 1 บาท แก่นขี้เหล็ก
 หนัก 1 บาท พริกไทย 5 บาท โกฐน้ำเต้า 3 บาท สมอเทศ
 ลูกใหญ่ 3 บาท

วิธีทำ บดเป็นผง

วิธีใช้ ละลายน้ำผึ้ง น้ำร้อน หรือน้ำส้มซ่า กินแก้เส้นปัด

ฆาฏ

เอกสาร กรุปาล์ม

ตำรับยาที่ควรรู้จัก

(ตำรับยาในตำราแพทย์แผนโบราณว่าด้วยหมอนวด)

ยาแก้ลมอัมพฤกษ์อัมพาต

ตัวยา น้ำมะนาว น้ำมะขี้เถ้า มะกรูด เปลือกทองหลางใบมน
โพล ข่า ขมิ้นอ้อย กุ่มทั้งสอง กระเทียม เจตมูลเพลิง พริก
ไทยล่อน ผักเลี่ยนผี เกลือ ผลจันทน์ การบูร ยาทั้งนี้เอาสิ่ง
ละเท่าๆกัน

วิธีทำ ตำเป็นผง

วิธีใช้ ละลายน้ำดอกไม้เป็นกระสาย กินแก้ลมอัมพฤกษ์
อัมพาต อันทำให้มือและเท้าตาย

เอกสาร คุรุपाल์ม

ตำรับยาที่ควรรู้จัก
(ตำรับยาเกร็ดแก้ปวด บวม)

ยาแก้เมื่อยขบ แก้บวม

ตัวยา เหง้าไพล เหง้าว่านนางคำ หัวเปราะหอม หัวหอม
3 กลีบ การบูร

วิธีทำ ตำตัวยาให้แหลก เอน้ำเติมลงบ้าง คั้นเอาน้ำ
แทรกการบูร

วิธีใช้ ทาบริเวณที่ปวดเมื่อยหรือบวม

หมายเหตุ ควรใช้ยาสด ถ้าหาตัวยาไม่ครบอาจใช้
ว่านนางคำตัวเดียวก็ได้

เอกสาร คุรุपाल์ม

ยาแก้หลังแข็ง

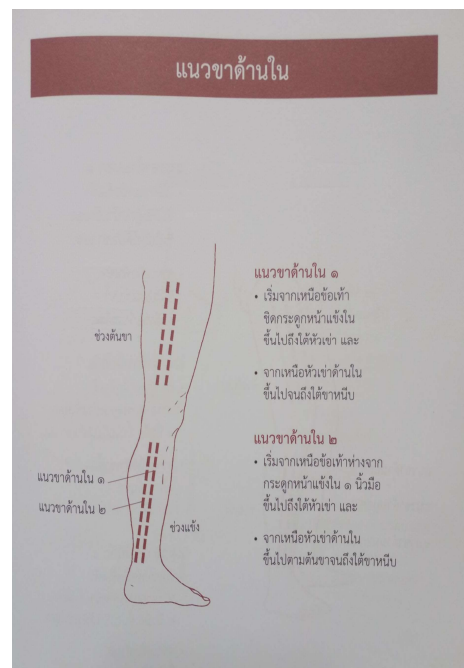
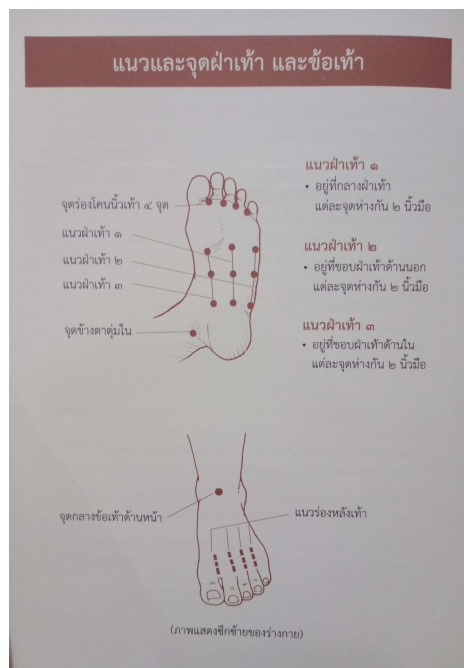
ตัวยา เหง้าไพล เหง้ากระทือ เหง้าชิง ดอกดีปลี ใบมะตูม
เมล็ดพันธุ์ผักกาด อย่างละเท่าๆกัน

วิธีทำ บดตัวยาเป็นผงละลายน้ำสุรา


วิธีใช้ ทาบริเวณหลัง

แนวและจุดนวดที่สำคัญ

เอกสาร คุรุपाल์ม



แนวขาด้านนอก



แนวขาด้านนอก ๑

- เริ่มจากเหนือข้อเท้า ชิดกระดูกหน้าแข้งนอก ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ
- จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก

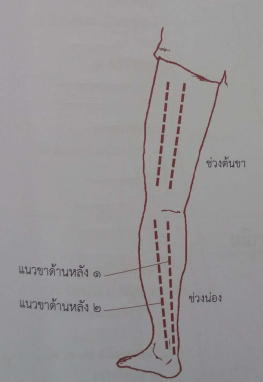
แนวขาด้านนอก ๒

- เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้งนอก ๑ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ
- จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก

แนวขาด้านนอก ๓

- เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้งนอก ๒ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ
- จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก

แนวขาด้านหลัง



แนวขาด้านหลัง ๑
(แนวกึ่งกลางขาด้านหลัง)

- เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย ขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางน่อง จนถึงใต้หัวเข่า และ
- จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปจนถึงใต้แก้มก้น

แนวขาด้านหลัง ๒

- เริ่มจากเหนือข้อเท้าขึ้นไปถึงข้อพับขาด้านนอก และ
- จากเหนือข้อเท้าด้านนอก ขึ้นไปจนถึงใต้แก้มก้นด้านนอก

เอกสาร คุรุपाल์ม

จุดฝ่ามือ จุดหลังมือ และแนวร่องฝ่ามือ

จุดฝ่ามือ



จุดฝ่ามือ ๑

- อยู่บนเนินใหญ่ของฝ่ามือ


จุดฝ่ามือ ๒

- อยู่กลางฝ่ามือ

จุดฝ่ามือ ๓

- อยู่บนเนินเล็กของฝ่ามือ

จุดหลังมือและแนวร่องฝ่ามือ



จุดหลังมือ ๑

- อยู่ตรงง่ามระหว่าง นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

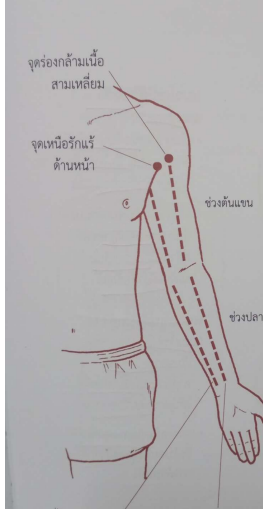
จุดหลังมือ ๒, ๓, ๔

- อยู่ตรงร่อง ระหว่างโคนนิ้ว

แนวร่องหลังมือ

- อยู่ตรงร่อง ระหว่างกระดูกหลังมือ ๓ แนว

แนวและจุดแขนด้านหน้า



แนวแขนด้านหน้า ๑
(แนวนิ้วกลาง)

- เริ่มจากเหนือข้อศอกกลาง ข้อมือทางด้านหน้า ขึ้นไปจนถึงใต้ข้อศอก และ
- จุดร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม

แนวแขนด้านหน้า ๒
(แนวนิ้วก้อย)

- เริ่มจากเหนือข้อมือ ทางด้านนิ้วก้อยขึ้นไปจนถึง ใต้ข้อศอกด้านใน และ
- จากเหนือข้อศอกด้านใน ขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ ทางด้านหน้า

แนวและจุดแขนด้านหลัง

แนวแขนด้านหลัง ๑ (แนวนิ้วกลาง)

- เริ่มจากเหนือถึงกลางข้อมือทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึงใต้ข้อศอกด้านนอก และ
- จากเหนือข้อศอกด้านนอกขึ้นไปจนถึงจุดเกาะของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้

แนวแขนด้านหลัง ๒ (แนวนิ้วก้อย)

- เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหลังขึ้นไปจนถึงใต้ข้อศอกด้านนอก และ
- จากเหนือข้อมือกระดูกข้อศอกขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ทางด้านหลัง

แนวและจุดหลัง

แนวหลัง ๑

- อยู่ติดกระดูกสันหลัง เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกเชิงกรานทั้ง ๒ ข้าง

แนวหลัง ๒

- อยู่ห่างจากแนวหลัง ๑ ๑ นิ้วมือ เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกเชิงกรานทั้ง ๒ ข้าง

แนวข้างสะบัก

- อยู่ติดขอบกระดูกสะบัก ด้านในทั้ง ๒ ข้าง

จุดท้าวสะเอว

- อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวชั้นที่ ๒-๓ ประมาณ ๓ นิ้วมือ ทั้ง ๒ ข้าง

แนวเกลียวข้าง

- อยู่ตรงขอบบนกระดูกเชิงกราน เริ่มจากสีข้างถึงข้างกระดูกสันหลังทั้ง ๒ ข้าง

จุดสีกเพชร

- อยู่ตรงรอยต่อด้านข้างของทั้ง ๒ ข้าง

เอกสาร ครูपाल์ม

แนวและจุดป่า สิริระ

จุดจอมประสาท

- อยู่ตรงตำแหน่งที่ติดกันระหว่างแนวก่าตันกับแนวเหนือหู

แนวก่าตัน

- เริ่มจากจุดก่าตันขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางศีรษะจนถึงโหมมด้านหน้า

แนวเหนือหู

- เริ่มจากเหนือหูทั้งสองข้างขึ้นไปจนถึงกลางกระหม่อม

แนวข้างก่าตัน

- เริ่มจากจุดเชื่อมกระดูกขมับจุดก่าตันขึ้นไปบนศีรษะจนถึงโหมมทางด้านหน้า

จุดก่าตัน

- อยู่ตรงรอยต่อใต้ขมับซ้าย

แนวหลังหู

- เริ่มจากเหนือหูทั้งสองข้างไปถึงกลางหลังศีรษะ

จุดใต้โหมม

- อยู่ตรงรอยต่อใต้โหมมทางด้านข้าง (ขวา ๒ จุด ซ้าย ๒ จุด)

แนวป่า ๑ (แนวรวบรังเกียจคอ)

- เริ่มจากเหนือหัวขึ้นไปตามแนวป่า (แนวรวบรัง) และแนวร้างคอ (แนวเกลียวคอ)

แนวป่า ๒ (แนวเหนือสะบัก-ก่าคอ)

- เริ่มจากเหนือหัวไหล่ มาตามแนวเหนือกระดูกสะบัก (แนวเหนือสะบัก) และขึ้นไปตามแนวกระดูกคอ (แนวก่าคอ)

แนวใบหน้า

จุดขมับ

- อยู่ตรงขมับระหว่างหน้าคิ้วกับหางตา

แนวเหนือคิ้ว

- เริ่มจากกลางหน้าผากไปทางขมับทั้งสองข้าง

บริเวณโหนก

- โหนกทั้งสอง

แนวใต้ขอบคางล่าง

- เริ่มจากขอบคางล่างจากหัวคางไปทางตา

แนวเปลือกตาบน

- เริ่มจากเปลือกตาบนหัวคางไปทางหางตา

แนวเหนือริมฝีปากบน

- เริ่มจากกึ่งกลางริมฝีปากบนไปยังปลายริมฝีปากทั้งสองข้าง

แนวใต้โหนกแก้ม

- เริ่มจากใต้โหนกแก้มจากขมับลงไปยังข้างแก้ม

แนวริมฝีปากล่าง

- เริ่มจากกึ่งกลางริมฝีปากล่างไปยังปลายริมฝีปากทั้งสองข้าง

การนัดแก้อาการที่สำคัญ

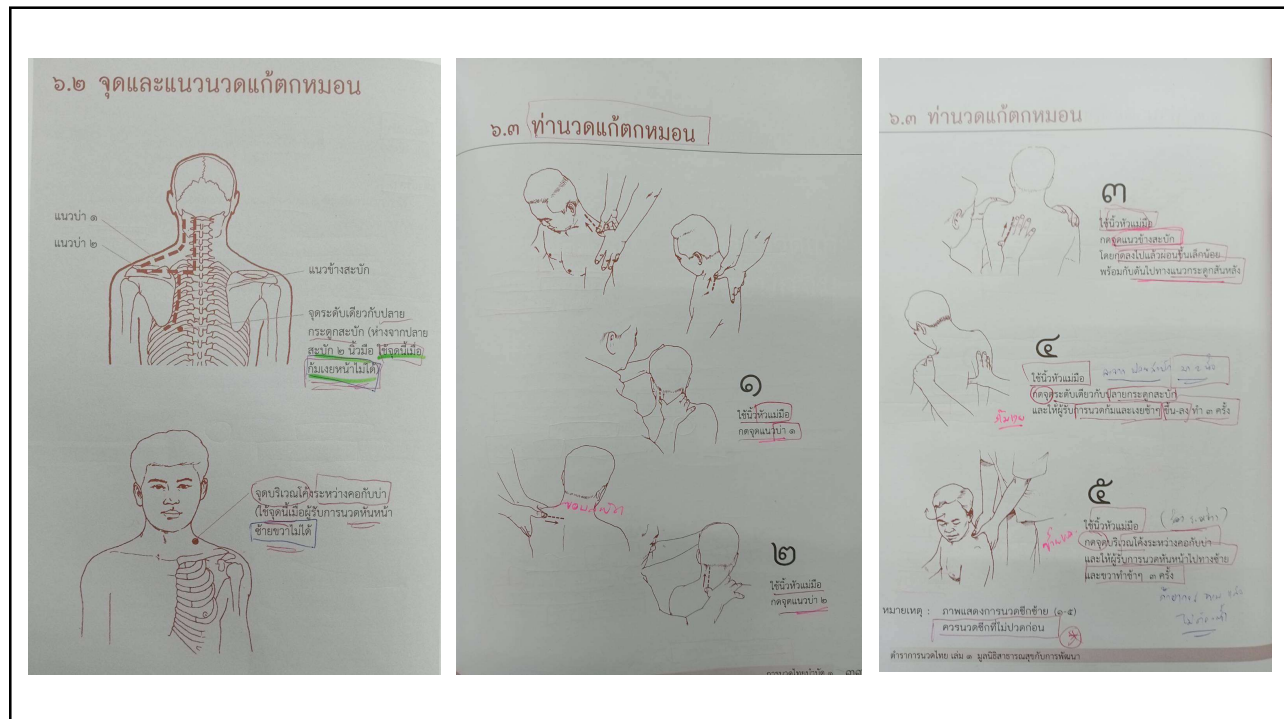
เอกสาร คุรุपाल์ม

การนัดแก้ตกหมอน

อาการ : มีอาการปวดคอข้างใดข้างหนึ่ง หรือปวดต้นคอ หรือหัวไหล่ หรือปวดกล้ามเนื้อข้างสะบัก จะเอี้ยวคอหรือหันหลังไม่สะดวก คอจะแข็ง บางคนก้มหรือเงยไม่ได้ เวลาหันหน้าต้องหันไปทั้งตัว มักเกิดอาการปวดเมื่อเวลาหันหน้าหรือเอียงตัว

ข้อห้ามในการนัด : ถ้ามีอาการปวดร้าวลงแขน ทำให้แขนขาไม่มีแรง มักเกิดจากรากประสาทบริเวณคอถูกกดทับ กรณีนี้ห้ามนัดควรส่งโรงพยาบาล

ข้อแนะนำ : เมื่อนัดเสร็จแล้ว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ ประคบบริเวณที่ปวด



เอกสาร คุรุपाल์ม

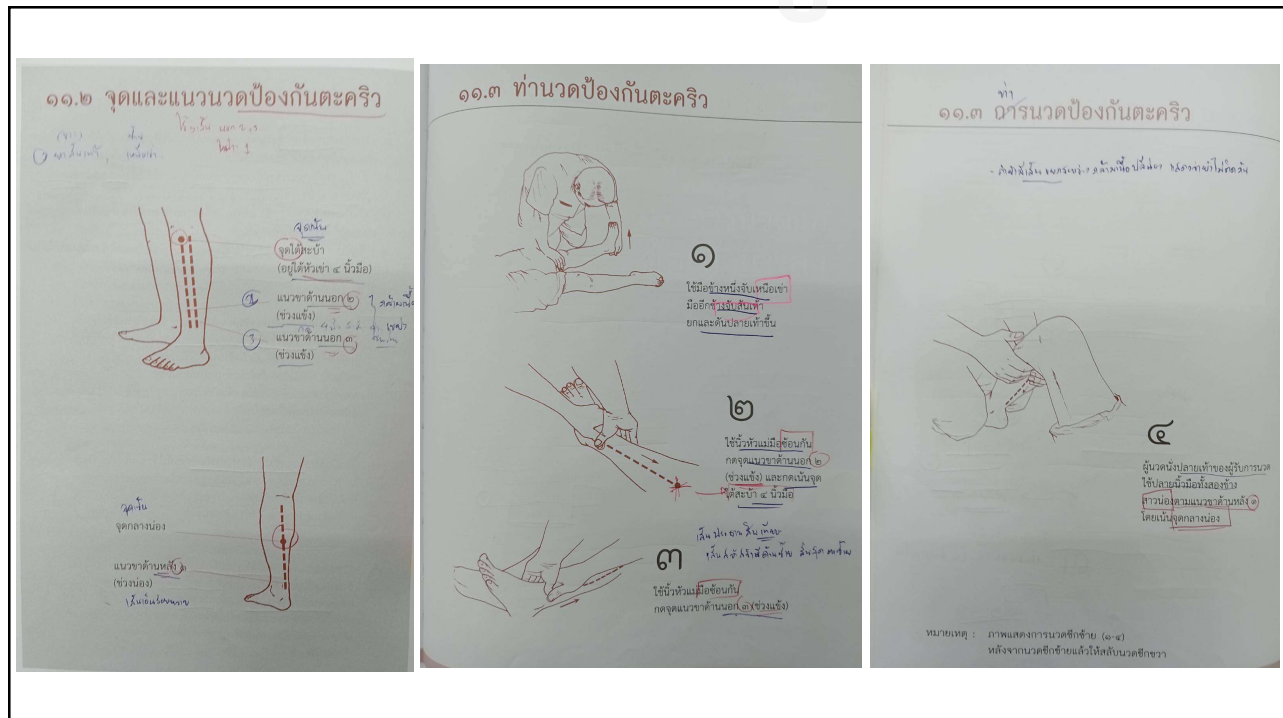
การนวดป้องกันตะคริว

อาการ : กล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวจะแข็งเกร็ง ถ้าขยับจะยิ่งแข็งและปวดมากขึ้น ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อตามมาพบบ่อยบริเวณน่องนึ่งมือ นึ่งเท้า ถ้าเป็นที่ท้องจะเป็นอันตรายมาก และพบมากในนักกีฬา กรรมกร หญิงมีครรภ์ และหญิงวัยหมดประจำเดือน

การนวดป้องกันตะคริว (ต่อ)

- สาเหตุ :**
- 1.เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ
 - 2.กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงพอที่จะออกแรงทำงานมากและอย่างฉับพลันทันที
 - 3.มีพฤติกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวเป็นเวลานานๆ
 - 4.เกิดภาวะเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายมาก
 - 5.มีความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวมากเกินไปเป็นเวลานานๆ
 - 6.ร่างกายเสื่อมตามวัย มักพบในหญิงใกล้หมดประจำเดือน

เอกสาร ครูपाल์ม



การนวดแก้ท้องผูก

อาการ : ถ่ายอุจจาระแข็งหรือไม่ถ่ายอุจจาระมาหลายวัน (เว้นระยะนานกว่าที่เคยเป็นอยู่ตามปกตินิสัย) หรือถ่ายลำบาก ถ่ายเป็นก้อนแข็ง คล้ายขี้แพะ เป็นพรรคิก อึดอัดในท้อง ผายลมบ่อย จุกเสียดในท้อง ร้อนใน ปากเป็นแผล ลิ้นเป็นฝ้า หายใจมีกลิ่นเหม็นเป็นลิว ฝี่ เป็นริดสีดวง ทวารหนัก

เอกสาร กรุปาล์ม

การนวดแก้ท้องผูก (ต่อ)

- คำแนะนำ :
- 1.กินอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ และพืชผักที่ช่วยในการขับถ่าย เช่น เมล็ด แมงลัก ผักปลัง ผลกระเจี๊ยบมอญ ผักกูด แกงขี้เหล็ก ต้มจืดตำลึง กลัวย่น้ำว่าสุก
 - 2.ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลาเป็นประจำทุกวัน
 - 3.ดื่มน้ำสะอาดวันละมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
 - 4.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๔.๒ จุดและแนวขนาดแก้ท้องผูก

แนวข้างกระเบนเหน็บ

แนวข้างกระดูก กระเบนเหน็บ

จุดก้นกบ

จุดเหนือข้างสะตือและใต้ข้างสะตือ

แนวลำไส้ใหญ่

- แนวลำไส้ใหญ่ วนจากข้อมือของเท้าขึ้นไป ใต้ซี่โครงขวาตรงไปถึงโครงซี่ และวกลงมาทางด้านซ้าย
- จุดเหนือข้างสะตือและใต้ข้างสะตือ อยู่เหนือและใต้สะตือ ๕ นิ้วมือ และห่างจากแนวกลางลำตัว ๓ นิ้วมือ

จุดเหนือข้างสะตือ และใต้ข้างสะตือ (รวม ๔ จุด)

๔.๓ ทำนวดแก้ท้องผูก (โพธิ์ ๗๖ โทษ สุก)

๑ (โพธิ์)

ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดแนวข้างกระเบนเหน็บ

๒ (โพ)

ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดก้นกบ โดยกดแล้วเดินเข้าไปที่กระดูกสันหลัง ในประมาณ ๑๐ วันที ค่อยๆ ผ่อนออก กดประมาณ ๓ ครั้ง

หมายเหตุ : ภาพแสดงท่าขมวดซี่โครง (๑) หลังจากนวดซี่โครงแล้วให้กลับนวดซี่โครง

๔.๓ ทำนวดแก้ท้องผูก

๓ (โพ)

ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดเหนือข้างสะตือ ๒ จุด โดยที่บริเวณ ขั้วโครงซี่โครงหรือตามแนวลำไส้ใหญ่ ทำสัก ๓ - ๕ รอบ (ตามเข็มนาฬิกา)

๔ (โพ)

ให้ได้รับการนวดบนซี่โครง ใช้นิ้วหัวแม่มือที่สอดข้าง กดจุดเหนือข้างสะตือ ๒ จุด พร้อมๆ กัน

๕ (โพ)

ให้ได้รับการนวดบนซี่โครง ใช้นิ้วหัวแม่มือที่สอดข้าง กดจุดใต้ข้างสะตือ ๒ จุด พร้อมๆ กัน

เอกสาร ครูपाल์ม

การนวดแก้ข้อเท้าแพลง

อาการ : หลังข้อเท้าแพลงทันที จะมีอาการปวด เจ็บที่ข้อ เจ็บมากเวลาเคลื่อนไหวข้อ หรือใช้นิ้ว กดต่อมาจะบวมแดง และร้อน

การนวดแก้ข้อเท้าแพลง (ต่อ)

- สาเหตุ :
1. หกล้ม ถูกกระแทก หรือยกของหนัก แล้วข้อบิดแพลง
 2. ใส่รองเท้าส้นสูง เวลาเดินลงน้ำหนักผิดพลาด ทำให้ข้อเท้าบิดแพลง
 3. มีน้ำหนักตัวมากเกินไป
 4. ขับรถเก๋งข้อเท้าเป็นเวลานานๆ
 5. เป็นโรคข้อบริเวณเท้า ทำให้ข้อเท้าไม่แข็งแรง

เอกสาร ครุपाल์ม

การนวดแก้ข้อเท้าแพลง (ต่อ)

การปฐมพยาบาล : 1. หลังบาดเจ็บ ควรประคบด้วยน้ำแข็งหรือแช่ในน้ำเย็น เพื่อให้เลือดหยุดไหลข้างในลดอาการบวมและปวด ทำประมาณ 3 ครั้ง ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก แล้วเอาผ้าพันยึดพันรอบข้อเท้า พักการใช้ข้อนั้น และให้ยกข้อสูงเวลานั่งหรือนอน

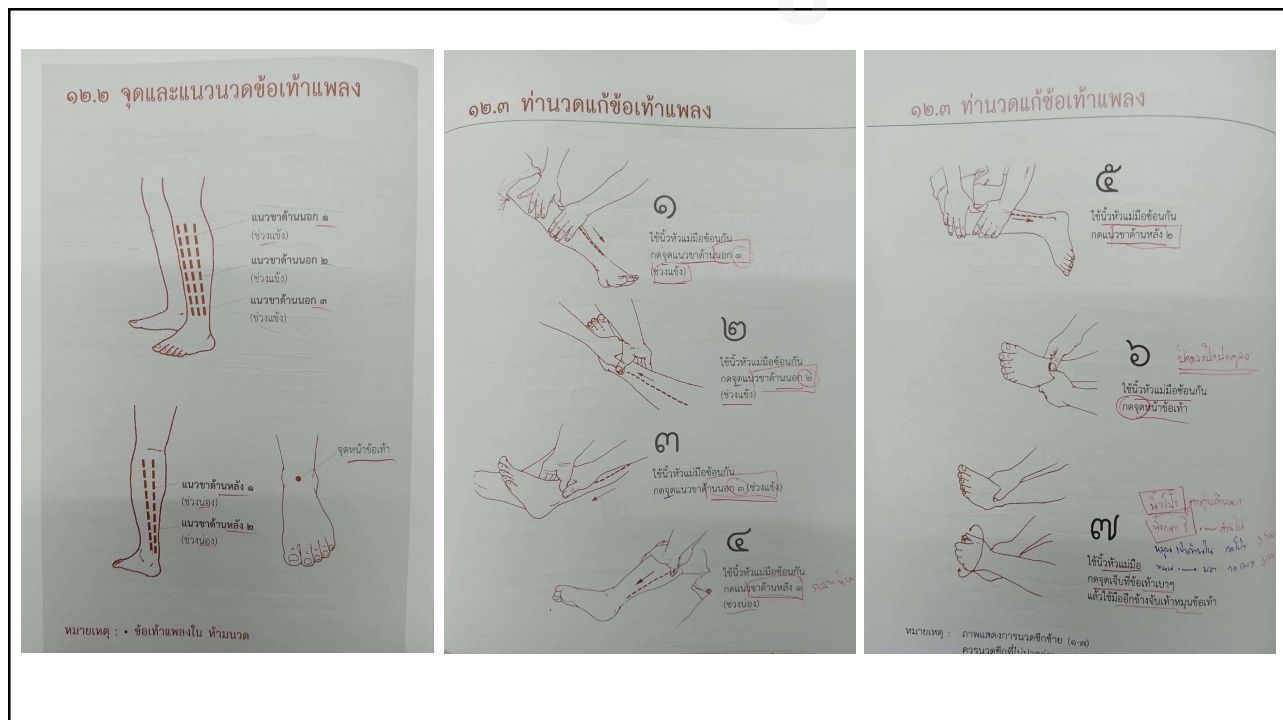
การนวดแก้ข้อเท้าแพลง (ต่อ)

การปฐมพยาบาล :

2.หลังจากพัน 24-48 ชั่วโมงแล้ว ควรประคบด้วยน้ำร้อน หรือแช่ในน้ำอุ่นครั้งละ 15-30 นาที วันละ 2-3 ครั้ง อาจใช้ยาหม่องทาถูขนาด นวดบริเวณสันหน้าแข้ง และบริเวณน่อง แล้วใช้ผ้ายึดพันที่ข้อเท้าพอแน่น และยกข้อที่แพลงให้สูง

3.ถ้ามีอาการปวดบวมมากขึ้น หรืออาการไม่ดีขึ้น ภายใน 1 สัปดาห์ หรือสงสัยว่ากระดูกหัก หรือข้อเท้าแพลงด้านใน **ไม่ควรนวด ให้ส่งโรงพยาบาล**

เอกสาร ครูपाल์ม



การนวดแก้ไหล่ติด

หมายถึง : ปวด เสียว ชัดที่บริเวณหัวไหล่ จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อเอ็น เยื่อ หุ้มข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณไหล่และบริเวณที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือการบาดเจ็บที่ไม่ทำให้โครงสร้างของกระดูกแตก หัก หรือ เคลื่อนที่ร้ายแรง ความเจ็บปวดทำให้มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่ลดลงและติดขัดที่สุด

เอกสาร ครูपाल์ม

การนวดแก้ไหล่ติด (ต่อ)

อาการ : ปวดบริเวณข้อเวลาเคลื่อนไหวข้อไหล่ไม่สามารถยกแขนหรือกางแขน หุบแขน หรือหมุนแขนเข้าใน หมุนแขนออกนอกได้ตามปกติ อาการของโรคข้อไหล่ติดมี 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะเจ็บปวด ผู้ป่วยจะรู้สึกค่อยๆเจ็บปวดมากขึ้น จนอาจมีอาการปวด แม้ไม่ได้ทำอะไร ระยะนี้มักนาน 6 สัปดาห์ ถึง 9 เดือน ข้อเคลื่อนไหวได้น้อยลง

ระยะที่ 2 ระยะข้อยึด อาการปวดเริ่มลดลง ข้อเคลื่อนไหวได้ลดลง ส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมาก ระยะนี้อาจนาน 4 ถึง 9 เดือน หรือนานกว่านี้

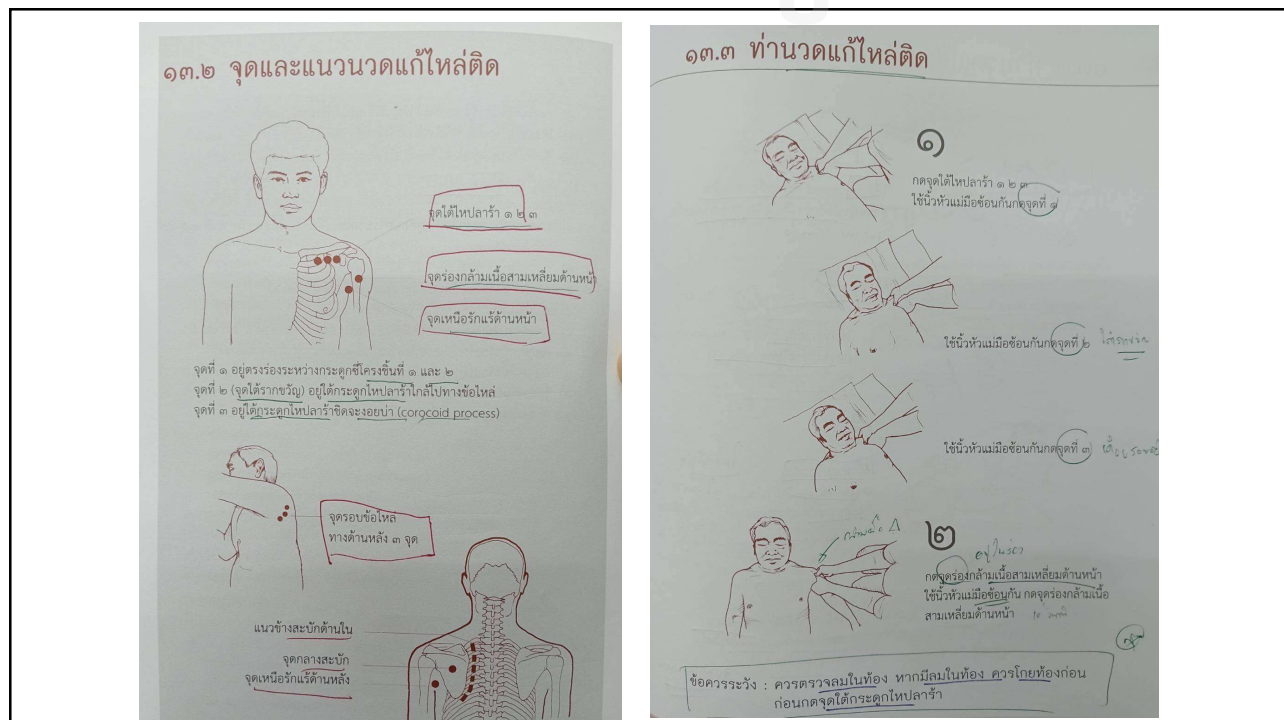
ระยะที่ 3 ระยะฟื้นตัว อาการปวดจะลดลง ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ในช่วง 5 เดือน ถึง 2 ปี

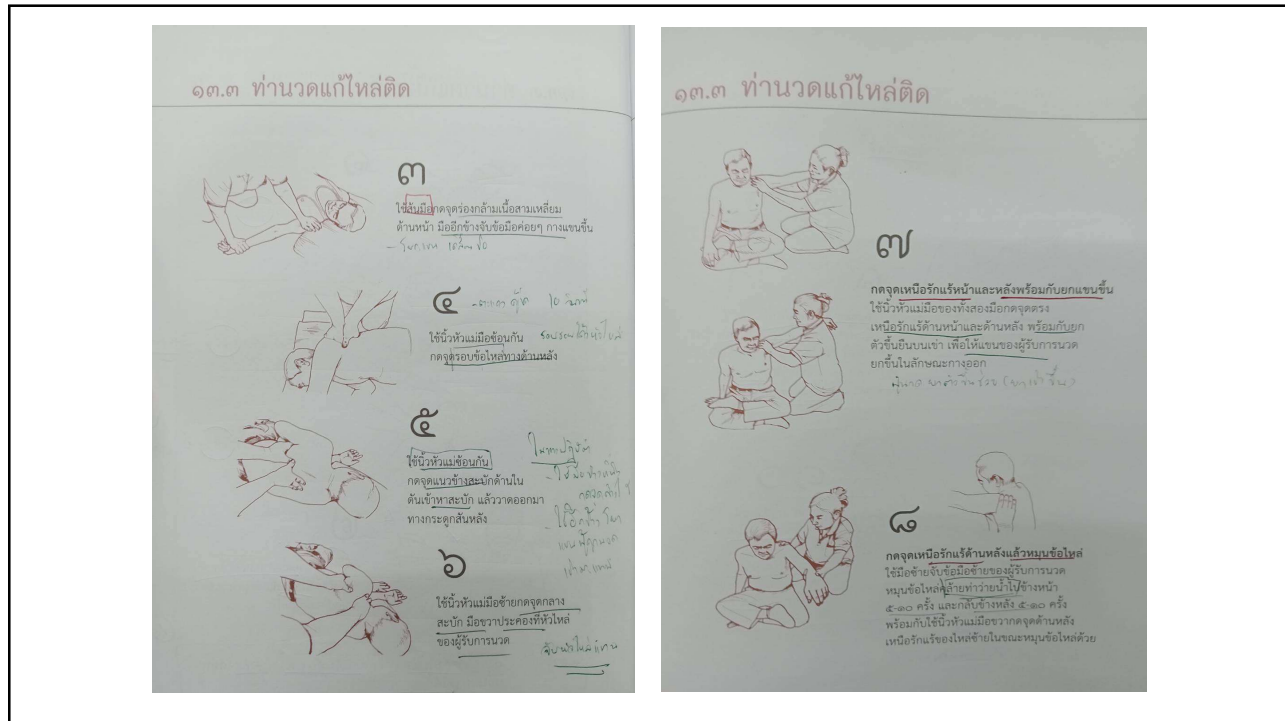
การนวดแก้ไหล่ติด (ต่อ)

การติดข้อของข้อไหล่ 4 ลักษณะได้แก่

1. ไหล่ติดด้านหน้า (ปวดที่สะบักหน้า กระดูกโพลาร่า กล้ามเนื้ออก)
2. ไหล่ติดด้านหลัง (ปวดที่สะบักหลัง กล้ามเนื้อสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน)
3. ไหล่ติดด้านใน (ปวดภายในข้อไหล่)
4. ไหล่ติดด้านบน (ปวดที่กล้ามเนื้อสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน)

เอกสาร ครูपाल์ม





เอกสาร ครูपाल์ม

