



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

BASIC MASSAGE THERAPY

การนวดเพื่อการบำบัดเบื้องต้น

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3

ดร.พินัยลัก ตันตลีปิกร เอิร์ด • ปรียาภรณ์ สองศรี

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2552

สารบัญ

สารบัญรูปและตาราง	(8)
คำนำ	(17)

บทที่ 1 พื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์	1
ระบบกระดูก	1
ระบบกล้ามเนื้อ	5
ระบบประสาท	9
ระบบหัวใจและหลอดเลือด	13
ระบบน้ำเหลือง	15
ระบบหายใจ	18
บทที่ 2 หลักพื้นฐานของการนวด	21
การเตรียมตัวของผู้นวด	22
การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่	24
การซักประวัติและการตรวจร่างกาย	26
ข้อบ่งชี้	26
อาการปวดที่พบบ่อย	27
ตำแหน่งที่ควรระวังในการนวด	27
ข้อห้ามในการนวด	29
องค์ประกอบในการนวด	30

บทที่ 3 ผลของการนวด	35
ผลของการนวดต่อระบบกระดูก	35
ผลของการนวดต่อระบบกล้ามเนื้อ	35
ผลของการนวดต่อระบบประสาท	36
ผลของการนวดต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด	37
ผลของการนวดต่อระบบน้ำเหลือง	37
ผลของการนวดต่อระบบหายใจ	37
ผลของการนวดต่อระบบอื่นๆ	38
บทที่ 4 เทคนิคต่างๆ ของการนวดสากล	39
การลูบ	40
การคลึง	42
การเคาะ	48
บทที่ 5 ลำดับการนวดผ่อนคลายในส่วนต่างๆ	53
การนวดแขนและมือ	54
การนวดขาและเท้า	59
การนวดคอและหลัง	66
การนวดท้อง	72
การนวดหน้า	74
บทที่ 6 การนวดคลายพังผืดและจุดกดเจ็บ	79
ข้อบ่งชี้	82
เทคนิคการนวดคลายพังผืดและจุดกดเจ็บ	83
บทที่ 7 การนวดเพื่อลดบวม	85
วิธีการนวดเพื่อลดบวม	88
ข้อห้ามในการนวดเพื่อลดบวม	89

บทที่ 8 ตัวอย่างการวัดในบุคคลต่างๆ 91

การวัดในเด็กทารก	91
การวัดในหญิงตั้งครรภ์	96
การวัดในนักกีฬา	100
การวัดในผู้สูงอายุ	103

บทที่ 9 การวัดไทย 105

การวัดแบบพื้นบ้านทั่วไปและแบบราชสำนัก	106
เส้นประธานสิบ	107
วิธีการวัดแผนไทย	116
หลักในการกด	117
ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามและข้อควรระวังของการวัดไทย	119
การวัดในท่านอนหงาย	120
การวัดในท่านอนตะแคง	132
การวัดในท่านอนคว่ำ	137
การยืดขาและหลังในท่านอนหงาย	142
การวัดในท่านั่ง	144
การวัดในท่าจบ	150

บทที่ 10 การวัดเท้า 153

ประโยชน์ของการวัดเท้า	155
การเตรียมการวัดเท้า	155
ขั้นตอนการวัดเท้า	156

บรรณานุกรม 165

สารบัญรูปและตาราง

	หน้า
รูปที่ 1-1 ชนิดของกระดูกโดยแบ่งตามรูปร่าง	2
รูปที่ 1-2 โครงกระดูกทางด้านหน้าและด้านหลัง	3
รูปที่ 1-3 กล้ามเนื้อทางด้านหน้า	6
รูปที่ 1-4 กล้ามเนื้อทางด้านหลัง	7
รูปที่ 1-5 กล้ามเนื้อทางด้านข้าง	8
รูปที่ 1-6 สมอ	10
รูปที่ 1-7 เส้นประสาทไขสันหลัง	11
รูปที่ 1-8 เส้นประสาทส่วนปลาย	12
รูปที่ 1-9 หลอดเลือดแดง	14
รูปที่ 1-10 หลอดเลือดดำ	14
รูปที่ 1-11 การเชื่อมต่อระหว่างหลอดเลือดแดงและดำ	16
รูปที่ 1-12 จุดคล้ำชีพจร	16
รูปที่ 1-13 ท่อน้ำเหลือง	17
รูปที่ 1-14 ระบบหายใจ	18
รูปที่ 2-1 ท่าต่างๆ ในการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อและแขน	23
รูปที่ 2-2 ระดับเตี้ยที่เหมาะสมในการนวด	25
รูปที่ 2-3 แก้วน้ำเฉพาะสำหรับการนวด	25
รูปที่ 2-4 การยืนที่เหมาะสมในการนวด	30
รูปที่ 2-5 การวางมือในการนวดที่ผิด	30
รูปที่ 2-6 การถ่ายน้ำหนักจากลำตัวและไหล่	30
รูปที่ 2-7 การจัดท่านอนตะแคงในการนวด	31
รูปที่ 2-8 การนวดบริเวณหลังในท่านอนคว่ำ	31
รูปที่ 2-9 การนวดบริเวณหลังในท่านอนตะแคง	32
รูปที่ 2-10 การจัดท่านวดบริเวณขา	32
รูปที่ 2-11 ทิศทางการไหลเวียนของหลอดเลือดแดง	33

รูปที่ 2-12	ทิศทางการไหลเวียนของหลอดเลือดดำ	33
รูปที่ 2-13	ทิศทางการไหลกลับของน้ำเหลือง	34
รูปที่ 4-1	การลูบเน้นในทิศทางตามแนวยาวของกล้ามเนื้อ	40
รูปที่ 4-2	การลูบเบา (superficial stroking)	41
รูปที่ 4-3	การลูบบริเวณหลัง	41
รูปที่ 4-4	การลูบหนัก (deep stroking)	41
รูปที่ 4-5	การหยิบยกเน้นในทิศทางยกกล้ามเนื้อขึ้น	42
รูปที่ 4-6	การหยิบยกโดยใช้มือข้างเดียว (one-handed picking up)	42
รูปที่ 4-7	การหยิบยกโดยใช้มือทั้งสองข้าง (two-handed picking up)	42
รูปที่ 4-8	thumb kneading	43
รูปที่ 4-9	fingertip kneading	43
รูปที่ 4-10	circular kneading	44
รูปที่ 4-11	palmar kneading	44
รูปที่ 4-12	alternate one-handed kneading	44
รูปที่ 4-13	wringing	45
รูปที่ 4-14	skin rolling	45
รูปที่ 4-15	การกดขยี้เน้นในทิศทางขวางแนวกล้ามเนื้อ	46
รูปที่ 4-16	circular friction	46
รูปที่ 4-17	cross fiber friction	46
รูปที่ 4-18	การกดเน้นในทิศทางตั้งฉากกับกล้ามเนื้อ	47
รูปที่ 4-19	compression	47
รูปที่ 4-20	การเคาะเน้นในทิศทางตั้งฉากกับกล้ามเนื้อและเอ็น	48
รูปที่ 4-21	pummeling or pounding	48
รูปที่ 4-22	rapping or beating	49
รูปที่ 4-23	hacking	49
รูปที่ 4-24	cupping or clapping	50
รูปที่ 4-25	tapping	50
รูปที่ 4-26	vibration	51
รูปที่ 4-27	shaking	51
รูปที่ 5-1	การลูบแขน	54

	หน้า
รูปที่ 5-2 การคลึงแขนท่อนบน	55
รูปที่ 5-3 การหยิบยกกล้ามเนื้อ biceps	55
รูปที่ 5-4 การหยิบยกกล้ามเนื้อ triceps	56
รูปที่ 5-5 การบีบปิดแขนท่อนบน	56
รูปที่ 5-6 การสับแขนท่อนบน	56
รูปที่ 5-7 การใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงแขนท่อนล่าง	57
รูปที่ 5-8 การหยิบยกกล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนล่าง	57
รูปที่ 5-9 การเขย่าแขน	58
รูปที่ 5-10 การคลึงบริเวณมือ	58
รูปที่ 5-11 การลูบขาด้านหน้า	59
รูปที่ 5-12 การคลึงบริเวณต้นขาด้านหน้า	59
รูปที่ 5-13 การหยิบยกบริเวณต้นขาด้านหน้า	60
รูปที่ 5-14 การบีบปิดบริเวณต้นขาด้านหน้า	60
รูปที่ 5-15 การเคาะบริเวณต้นขาด้านหน้า	61
รูปที่ 5-16 การคลึงด้วยฝ่ามือบริเวณขาท่อนล่างด้านหน้า	61
รูปที่ 5-17 การคลึงด้วยนิ้วหัวแม่มือบริเวณขาท่อนล่างด้านหน้า	62
รูปที่ 5-18 การคลึงบริเวณหลังเท้า	62
รูปที่ 5-19 การลูบขาด้านหลัง	63
รูปที่ 5-20 การบีบปิดต้นขาด้านหลัง	64
รูปที่ 5-21 การคลึงน่องด้วยนิ้วหัวแม่มือ	65
รูปที่ 5-22 การหยิบยกกล้ามเนื้อน่อง	65
รูปที่ 5-23 การเคาะกล้ามเนื้อน่อง	66
รูปที่ 5-24 การลูบหลังเท้าออกเหมือนรูปพัด	67
รูปที่ 5-25 การลูบหลังขาขวางแนวกล้ามเนื้อ	67
รูปที่ 5-26 การคลึงหลัง (kneading)	67
รูปที่ 5-27 การบีบปิดหลังและเป้า	68
รูปที่ 5-28 การม้วนผิวหนังบริเวณกระดูกสันหลัง	68
รูปที่ 5-29 การม้วนผิวหนังขวางแนวของกล้ามเนื้อ	68
รูปที่ 5-30 การกดขยี้เป็นวงกลมที่หลังด้วยนิ้วมือทั้งสี่	69
รูปที่ 5-31 การกดขยี้เป็นวงกลมที่เป้าด้วยนิ้วหัวแม่มือ	69

	หน้า
รูปที่ 5-32 การสับบริเวณปากและหลัง	70
รูปที่ 5-33 การเคาะบริเวณปากและหลัง	70
รูปที่ 5-34 การยืดกล้ามเนื้อคอ	71
รูปที่ 5-35 การลูบท้อง	72
รูปที่ 5-36 การลูบบีบบิดบริเวณท้อง	73
รูปที่ 5-37 การคลึงบริเวณท้อง	73
รูปที่ 5-38 กล้ามเนื้อใบหน้า	74
รูปที่ 5-39 การลูบหน้าผาก	75
รูปที่ 5-40 การลูบข้างจมูก	75
รูปที่ 5-41 การลูบคาง	75
รูปที่ 5-42 การคลึงคิ้วและรอบดวงตา	76
รูปที่ 5-43 การคลึงแก้ม	76
รูปที่ 5-44 การคลึงใบหู	76
รูปที่ 5-45 การคลึงหลังหู	76
รูปที่ 5-46 การคลึงหนังศีรษะ	77
รูปที่ 5-47 การสัมผัสแก้ม	77
รูปที่ 5-48 การสัมผัสหน้าผาก	77
รูปที่ 6-1 การขอมแซมเนื้อเยื่อเมื่อมีการบาดเจ็บ	80
รูปที่ 6-2 เนื้อเยื่อคลุมกล้ามเนื้อ	80
รูปที่ 6-3 จุดกดเจ็บที่มักพบบ่อย	81
รูปที่ 6-4 การยืดเนื้อเยื่อคลุมกล้ามเนื้อ	83
รูปที่ 7-1 การดูดซึมของน้ำเหลือง	86
รูปที่ 7-2 การไหลของน้ำเหลืองเข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง	87
รูปที่ 7-3 การคลึงแบบ stationary circle	88
รูปที่ 7-4 การคลึงแบบ scoop	88
รูปที่ 8-1 การลูบขา	92
รูปที่ 8-2 การลูบเท้า	92
รูปที่ 8-3 การลูบด้วยนิ้ว	93
รูปที่ 8-4 การลูบด้วยฝ่ามือ	93
รูปที่ 8-5 การวาดในเด็กทารกด้วยท่าลูบ I LOVE YOU	94

	หน้า
รูปที่ 8-6 การลูบแขน	95
รูปที่ 8-7 การคลึงนิ้ว	95
รูปที่ 8-8 การลูบหลัง	95
รูปที่ 8-9 การลูบหน้า	96
รูปที่ 8-10 การบีบปิดต้นขา	97
รูปที่ 8-11 การลูบท้อง	97
รูปที่ 8-12 การลูบด้วยฝ่ามือ	98
รูปที่ 8-13 การลูบด้วยนิ้วหัวแม่มือ	98
รูปที่ 8-14 การลูบด้วยมือและนิ้วหัวแม่มือในท่านั่ง	99
รูปที่ 8-15 การลูบจากเท้ามาสู่ต้นขา	99
รูปที่ 8-16 การบีบปิดบริเวณน่อง	100
รูปที่ 8-17 การสับและทุบบริเวณขา	101
รูปที่ 8-18 การสับและเคาะบริเวณหลัง	102
รูปที่ 8-19 การบีบปิดและการสับบริเวณแขน	102
รูปที่ 9-1 เส้นประธานสิบ เป็นเส้นสมมติ ซึ่งแสดงการไหลเวียนของลมภายในร่างกาย ตามความเชื่อของแพทย์แผนโบราณ	109
รูปที่ 9-2 การวางนิ้วในการกด	118
รูปที่ 9-3 ทิศทางการส่งแรงของผู้ нада	118
รูปที่ 9-4 การกดที่ฝ่าเท้า	120
รูปที่ 9-5 แนวการกดที่ฝ่าเท้า	120
รูปที่ 9-6 แนวการกดขาด้านใน	121
รูปที่ 9-7 การกดด้วยนิ้วที่ขาด้านใน	121
รูปที่ 9-8 การกดด้วยฝ่ามือที่ขาด้านใน	122
รูปที่ 9-9 การกดด้วยฝ่ามือที่ขาด้านนอก	123
รูปที่ 9-10 การกดร่องนิ้วเท้า	123
รูปที่ 9-11 แนวการกดขาด้านนอกของขาที่อ่อนล้า	124
รูปที่ 9-12 แนวการกดขาด้านนอกของต้นขา	124
รูปที่ 9-13 การกดขาด้านนอกด้วยนิ้วมือ	125
รูปที่ 9-14 การกดขาด้านนอกด้วยฝ่ามือ	125
รูปที่ 9-15 การคลึงต้นขาด้วยเท้า	126

	หน้า
รูปที่ 9-16 การดันต้นขาด้วยเท้า	126
รูปที่ 9-17 การคลึงน่องด้วยมือ	127
รูปที่ 9-18 การบีบต้นขาด้วยมือ	127
รูปที่ 9-19 การเปิดประตูลมที่ขา	128
รูปที่ 9-20 การเปิดประตูลมที่แขน	129
รูปที่ 9-21 แนวการกดแขนทางด้านหน้า	129
รูปที่ 9-22 การกดด้วยนิ้วที่แขนด้านหน้า	129
รูปที่ 9-23 แนวการกดแขนทางด้านหลัง	130
รูปที่ 9-24 การกดด้วยนิ้วที่แขนด้านหลัง	130
รูปที่ 9-25 การกดที่ฝ่ามือ	131
รูปที่ 9-26 การกดร่องนิ้วมือด้านหลัง	131
รูปที่ 9-27 การลูบนิ้วมือ	131
รูปที่ 9-28 การดึงนิ้ว	131
รูปที่ 9-29 การดัดนิ้วมือ	132
รูปที่ 9-30 การกดฝ่าเท้าด้วยเข่า	133
รูปที่ 9-31 การคลึงฝ่าเท้าด้วยศอก	133
รูปที่ 9-32 การกดขาต้านในด้วยนิ้ว	134
รูปที่ 9-33 การกดขาต้านในด้วยฝ่ามือ	134
รูปที่ 9-34 การกดขาต้านนอกด้วยนิ้ว	135
รูปที่ 9-35 การกดขาต้านนอกด้วยฝ่ามือ	135
รูปที่ 9-36 แนวการกดบริเวณรอบสะบ้า	136
รูปที่ 9-37 การยืดหลังส่วนล่างในท่านอนตะแคง	136
รูปที่ 9-38 การยืดหลังส่วนบนและล่างในท่านอนตะแคง	137
รูปที่ 9-39 แนวการกดขาในท่านอนคว่ำ	137
รูปที่ 9-40 การกดหลังด้วยนิ้ว	138
รูปที่ 9-41 การกดหลังด้วยฝ่ามือ	138
รูปที่ 9-42 การกดขาต้านนอกด้วยฝ่ามือ	139
รูปที่ 9-43 การดันปลายเท้า	139
รูปที่ 9-44 การกดหลังด้วยฝ่ามือ	140

	หน้า
รูปที่ 9-45 การตัดหลังในท่านอนคว่ำ	140
รูปที่ 9-46 การยืดกล้ามเนื้อองสะโพก	141
รูปที่ 9-47 การเหยียบต้นขา	141
รูปที่ 9-48 การคลึงฝ่าเท้าด้วยศอกในท่านอนหงาย	142
รูปที่ 9-49 การกดต้นขาด้วยเข่า	143
รูปที่ 9-50 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง	143
รูปที่ 9-51 การดึงแขนขึ้นมานั่ง	144
รูปที่ 9-52 แนวการกดบ่าในท่านั่ง	145
รูปที่ 9-53 แนวการกดคอและหลังในท่านั่ง	145
รูปที่ 9-54 การบีบต้นคอ	146
รูปที่ 9-55 การยืดกล้ามเนื้อคอ	146
รูปที่ 9-56 การตัดหลังในท่านั่ง	147
รูปที่ 9-57 การกดหลังด้วยเข่าในท่านั่ง	148
รูปที่ 9-58 การยืดขาและหลังในท่านั่ง	148
รูปที่ 9-59 การยืดหลังในท่านั่ง	149
รูปที่ 9-60 การคลึงที่กระหม่อม	149
รูปที่ 9-61 การลูบจากหัวคิ้วไปขมับ	150
รูปที่ 9-62 การลูบจากข้างจมูกไปโหนก	150
รูปที่ 9-63 การคลึงหลังเท้า	151
รูปที่ 9-64 การดึงนิ้วเท้า	151
รูปที่ 9-65 การตัดปลายเท้า	151
รูปที่ 10-1 แผนภูมิฝ่าเท้าแสดงความสัมพันธ์กับอวัยวะต่างๆ	154
รูปที่ 10-2 แผนภูมิหลังเท้า	154
รูปที่ 10-3 แผนภูมิหลังเท้าด้านในและนอก	155
รูปที่ 10-5 การปั่นตาดุ่ม	156
รูปที่ 10-6 การปั่นปลายเท้า	156
รูปที่ 10-7 การครูดนิ้วไปยังปลายนิ้ว	156
รูปที่ 10-8 การเคลื่อนนิ้วสลับกัน	157
รูปที่ 10-9 การครูดฝ่าเท้า	157
รูปที่ 10-10 การครูดด้านในฝ่าเท้า	157

	หน้า
รูปที่ 10-11 การใช้ไม้ครูดฝ้ายเท้าด้านใน	158
รูปที่ 10-12 การใช้ไม้ปาดปลายนิ้ว	158
รูปที่ 10-13 การใช้ไม้ครูดด้านนอกฝ้ายเท้า	159
รูปที่ 10-14 การใช้ไม้ครูดโคนนิ้วเท้า	159
รูปที่ 10-15 การใช้ไม้ครูดกลางฝ้ายเท้า	160
รูปที่ 10-16 การครูดเอ็นร้อยหวาย	160
รูปที่ 10-17 การครูดฝ้ายเท้าด้านนอก	161
รูปที่ 10-18 การคลึงหลังเท้า	161
รูปที่ 10-19 การหนีบน้ำ	162
รูปที่ 10-20 การลูบด้วยฝ่ามือ	162
รูปที่ 10-21 การใช้ไม้กดปลายนิ้ว	163
รูปที่ 10-22 การครูดซอกนิ้ว	163
รูปที่ 10-23 การบิดเท้า	164
ตารางที่ 9-1 ทำกदनวดและแนวเส้นของเส้นประธานสิบ	111

คำนำ

การนวดเป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งยังสามารถรักษาโรครวมกับการใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดต่างๆ การนวดมีเทคนิคมากมายที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป การรวบรวมความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการนวดให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งเทคนิคและวิธีการนวดต่างๆ จึงน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจเกี่ยวกับการนวดและนักศึกษากายภาพบำบัดหลักสูตรปริญญาตรี เพื่อเป็นพื้นฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วย อันจะเป็นประโยชน์แก่สังคมต่อไป

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณคณะกรรมการวิชาการและวิจัย ที่ได้สละเวลาพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ ทำให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณอาจารย์ของภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ทุกท่านที่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านการเรียนการสอนอันเป็นประโยชน์ในการเรียบเรียงตำรา รวมทั้งนางสาวสุธิดา มิ่งสูงเนินที่มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมเนื้อหาของตำราเล่มนี้ อีกทั้งเจ้าหน้าที่ของภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นอย่างยิ่ง

ทำยนี้ผู้จัดทำขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำหรับทุนสนับสนุนการเขียนตำรา พ.ศ. 2552

พินัยลัด ดันดีลีปกร

ปรียาภรณ์ สองสร

กุมภาพันธ์ 2556



ตัวอย่างการนวดในบุคคลต่างๆ

การนวดสามารถใช้ทั้งบำบัดอาการปวดต่างๆ ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงสามารถนำไปใช้กับบุคคลต่างๆ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ

ตัวอย่างการนวดในบุคคลต่างๆ

1. การนวดในเด็กทารก
2. การนวดในหญิงตั้งครรภ์
3. การนวดในนักกีฬา
4. การนวดในผู้สูงอายุ

การนวดในเด็กทารก

การนวดในเด็กทารกควรกระทำภายหลังจากรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมงหรือ ภายหลังการอาบน้ำ ขณะทำการนวดไม่ควรสวมเสื้อผ้าเด็กในบริเวณที่นวด หากอุณหภูมิในห้องเย็น สามารถห่มผ้าในบริเวณที่ไม่ได้นวดได้ ในขณะที่ทำการนวดควรมองหน้าเด็กพร้อมกับพูดคุยไปด้วย สัมผัสด้วยความนุ่มนวล หากเด็กไม่ยอมอยู่ในท่าที่ต้องการนวดให้ข้ามทำนั้นๆ ไปก่อนแล้วจึงย้อนกลับมานวดบริเวณนั้นใหม่เมื่อเด็กยอม อย่าฝืนเด็กให้อยู่ในท่าที่ต้องการนวดเพราะจะทำให้เด็กรู้สึกต่อต้าน ไม่สบายตัว

ประโยชน์ของการนวดในเด็กทารก

1. ลดอาการท้องผูก กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ลดก๊าซในกระเพาะ
2. ลดความหวาดกลัว และตื่นตกใจของทารก
3. กระตุ้นพัฒนาการของระบบประสาท
4. บรรเทาอาการปวดจากการเจริญของกระดูกที่กำลังยืดตัวได้
5. เด็กได้สัมผัสรักจากพ่อแม่ เป็นการสื่อสารทางร่างกายระหว่างพ่อแม่และลูก

วิธีการนวด

จัดให้เด็กนอนหงาย หันหน้ามองผู้นวด (แม่) หม่มตัวเด็กในบริเวณที่ไม่ได้นวด เทน้ำมันเล็กน้อยลงบนมือ ถูมือก่อนสัมผัสบนตัวเด็กเพื่อให้มืออุ่น

นวดบริเวณขาและเท้า

1. การลูบ (stroking) ด้วยมือ โดยเริ่มจากต้นขามาที่ข้อเท้า (รูปที่ 8-1)
2. กุมขาเด็กไว้หลวมๆ หมุนมือทั้งสองข้างสวนกันไปมาด้วยแรงบีบเบาๆ เริ่มจากต้นขาไปสู่ข้อเท้า
3. stroking ด้วยนิ้วหัวแม่มือบริเวณใต้ฝ่าเท้าโดยเริ่มจากส้นเท้าไปที่นิ้วเท้า (รูปที่ 8-2)
4. นวดคลึงนิ้วเท้าทุกนิ้วด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
5. ทำซ้ำข้อ 1-4 ในขาอีกข้างหนึ่ง



รูปที่ 8-1 การลูบขา



รูปที่ 8-2 การลูบเท้า

วิธีการนวดขณะตั้งครรภ์

บริเวณขา

การนวด: จัดท่านอนหงาย ลูบจากปลายเท้าเข้าสู่ต้นขา (stroking) แล้วบีบบิด (wringing) ที่ต้นขาด้านหน้า (รูปที่ 8-10)



รูปที่ 8-10 การบีบบิดต้นขา

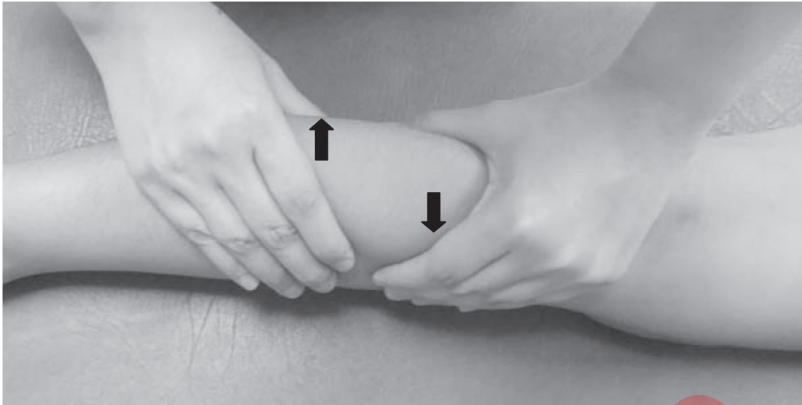
บริเวณท้อง

การนวด: ลูบท้องในทิศจากสะดือไปสู่ขาหนีบ จากนั้นลูบในทิศจากท้องไปสู่ซี่โครง (รูปที่ 8-11)



รูปที่ 8-11 การลูบท้อง

2. บีบบิด (wringing) บริเวณน่อง (รูปที่ 8-16)



รูปที่ 8-16 การบีบบิดบริเวณน่อง

การนวดในนักกีฬา

การนวดสำหรับนักกีฬาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการนวดที่แตกต่างกัน

1. การนวดก่อนการแข่งขัน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพื่อให้พร้อมสำหรับการแข่งขัน เช่น นักกีฬาวิ่งจะได้รับการนวดเน้นที่บริเวณขา นักกีฬาว่ายน้ำจะได้รับการนวดเน้นที่บริเวณแขนและหลัง

2. การนวดภายหลังการแข่งขัน เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กำจัดของเสียภายในกล้ามเนื้อ

3. การนวดภายหลังจากเกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อ (ภายหลังจากระยะอักเสบ) เพื่อช่วยในเกิดการจัดเรียงตัวของเนื้อเยื่อที่มีการซ่อมแซมให้เป็นระเบียบยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคการนวดคลายพังผืดและจุดกดเจ็บ (ดูรายละเอียดในบทที่ 6)

การนวดในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความเสื่อมของร่างกาย ผิวหนังบางลง กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพลดลง กระดูกหักได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้เกิดความเครียด อาการซึมเศร้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ดังนั้นการนวดอาจช่วยบรรเทาอาการต่างๆ เหล่านี้ได้

ประโยชน์ของการนวดในผู้สูงอายุ

1. เพิ่มการไหลเวียนเลือด กำจัดของเสียต่างๆ ที่อยู่ภายในเนื้อเยื่อ
2. บรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า
3. บรรเทาอาการนอนไม่หลับ
4. บรรเทาอาการปวด เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า
5. ลดการคั่งค้างของของเหลว ลดบวม
6. บรรเทาอาการท้องผูก

วิธีการนวด

นวดเช่นเดียวกับในหญิงตั้งครรภ์ แต่น้ำหนักของการนวดควรเบากว่า หากมีอาการปวดกล้ามเนื้อหรือมีการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณใด ให้ทำการนวดโดยการหยิบยก (picking up) การคลึง (kneading) ร่วมกับการยืด (stretching) และทำการเคลื่อนไหวให้ช้าๆ (passive movement) บริเวณคอ หลัง แขน และขา เพื่อความผ่อนคลาย และเพื่อป้องกันข้อต่อต่างๆ ยึดติดหรือหดรั้ง แต่ต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นน้อยลง ผิวหนังบางและหลุดลอกเปราะง่าย อาจทำให้เส้นเลือดฝอยแตกได้ ควรทำการนวดท้องในทิศทางตามเข็มนาฬิกา เพื่อกระตุ้นการขับถ่ายให้กับผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวน้อยทำให้การทำงานของลำไส้ลดลงก่อให้เกิดอาการท้องผูกได้



BASIC MASSAGE THERAPY

การนวดเพื่อการบำบัดเบื้องต้น

การนวดเป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แต่การนวดที่ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ที่ได้รับการนวด อีกทั้งไม่เกิดอันตรายตามมาจากการนวดที่ไม่ถูกต้อง หนังสือนี้จึงรวบรวมความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการนวด ทั้งความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ ข้อบ่งชี้ ข้อควรระวัง และข้อห้ามของการนวด ผลของการนวดต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งอธิบายวิธีการนวดอย่างง่าย ทั้งการนวดสากลและการนวดไทย ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ดร.พินัยลัก ตันติลีปกร เอิร์ด

วท.บ. กายภาพบำบัด (เกียรตินิยมอันดับ 2) มหาวิทยาลัยมหิดล

วท.ม. กายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญาเอก สาขา Physiotherapy จาก The University of Queensland เครือรัฐออสเตรเลีย

รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปรียาภรณ์ สองศร

วท.บ. กายภาพบำบัด (เกียรตินิยมอันดับ 2) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วท.ม. สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ISBN 978-616-602-001-4



9 786166 020014

ราคา 250 บาท

หมวดแพทยศาสตร์