



คู่มือ

การนวดแบบพื้นบ้านภาคกลาง
ในท่าพื้นฐานสำหรับประชาชน



สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลางในท่าพื้นฐานสำหรับประชาชน

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ณัฐกิตต์ พรบัณฑิตย์ปัทมา. คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลางในท่าพื้นฐานสำหรับประชาชน .กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด,๒๕๕๘
56 หน้า : ภาพประกอบ
๑.การนวดไทย - พื้นบ้าน ๒.การแพทย์พื้นบ้าน ๓.การนวด-ท่าพื้นฐาน

คณะที่ปรึกษา

ผศ.(พิเศษ) ดร.นพ. รัชชัย กมลธรรม	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปัสสกร เจียมบุญศรี	รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายประสาธ ตราดธารทิพย์	รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นางสาวณีย์ กุลสมบุญ	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย

บรรณาธิการ

เรือดริทธิ์ยธินดา ขุนบุญจันทร์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
--------------------------------	----------------------------------

คณะบรรณาธิการ

นายเกษม คดสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางฉันทนา กระฤทธิ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวสิริลดา พิมพ์า	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวอาภาภรณ์ เตชรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวภัทร วาสนา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางวิรงรอง วิเศษสิงห์	ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย จ.กาญจนบุรี
นายนครินทร์ แก้วเก็บ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ISBN

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ ๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๗๘๐๘

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ๗๙ ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๑-๔๕๖๗ โทรสาร ๐-๒๕๗๔-๕๑๐๑

คำนำ

คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลางในท่าพื้นฐานสำหรับประชาชน เป็นหนังสือที่รวบรวมและสังเคราะห์ภูมิปัญญาการนวดจากหมอพื้นบ้านภาคกลาง มาจัดทำเป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่ให้กับผู้สนใจทั้งภายในและภายนอกวงการแพทย์และสาธารณสุข โดยสามารถนำความรู้ไปใช้ในการนวดเพื่อรักษาอาการต่างๆ ในเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านมีความสำคัญต่อคนในชุมชนมาเป็นเวลานาน ช่วยรักษาอาการเจ็บปวดทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยพบว่าภูมิปัญญาการนวดของหมอพื้นบ้านนั้นมีความชำนาญและเชี่ยวชาญเฉพาะบุคคล กระบวนการนวดแก้อาการจะแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค การเรียกชื่อของจุดที่นวดหรือแนวเส้นที่นวดก็แตกต่างกับชื่อของแนวเส้นประธานสิบที่เป็นหัวใจสำคัญของการนวดแบบราชสำนัก ทำให้การนวดแบบพื้นบ้านไม่มีชื่อเรียกของจุดหรือแนวเส้นที่นวดอย่างเป็นทางการ และการนวดก็ไม่ได้ใช้นิ้วมือแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังใช้อวัยวะต่างๆ เช่น ศอก แขน เข่า เท้า ในการลงน้ำหนักตามจุดหรือแนวเส้นที่ผู้ป่วยมีอาการร่วมด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยรักษาอาการต่างๆ ให้ดีขึ้น

จากการศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้ของหมอนวดพื้นบ้านภาคกลางที่มีความเชี่ยวชาญในการรักษา สามารถรวบรวมและสังเคราะห์อาการต่างๆ ที่หมอพื้นบ้านภาคกลางสามารถรักษาได้จำนวน ๕๐ อาการ แต่เพื่อประโยชน์ต่อการเรียนรู้และฝึกทักษะจึงได้จัดทำแนวทางการนวดพื้นฐานเบื้องต้นจำนวน ๗ ท่า เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ตามภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านภาคกลางขั้นเริ่มต้น และยังเป็นการสืบทอดอนุรักษ์ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านของไทยไม่ให้สูญหายไปจากชุมชน ทั้งนี้การสร้าง ความเข้าใจและรักที่จะเรียนรู้ภูมิปัญญาดั้งเดิมเป็นคุณประโยชน์ที่ช่วยให้ประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้าและการเผยแพร่ชื่อเสียงการนวดพื้นบ้านไทยให้เป็นที่ประจักษ์สู่สาธารณชนได้เป็นอย่างดี บัดนี้การรวบรวมองค์ความรู้การนวดแบบพื้นบ้านได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงได้จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านให้กับผู้สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อรักษาอาการต่างๆ ต่อไป



สำนักงานแพทย์พื้นบ้านไทย ขอขอบคุณหมอพื้นบ้าน เจ้าหน้าที่และผู้มีส่วน
เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันพัฒนาและจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยหวังว่าท่านที่สนใจ
และนำความรู้ดังกล่าวไปใช้จะได้รับประโยชน์และเป็นทางเลือกในการรักษาสุขภาพ
เบื้องต้นได้ ทั้งนี้หากมีข้อเสนอแนะหรือติชมประการใด สามารถแจ้งให้กรมพัฒนา
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกทราบ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป
ให้ดีขึ้น



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ ดร.นพ. รัชชัยย์ กมลธรรม)
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๓
สารบัญตาราง	๖
สารบัญภาพ	๖
๑. การนวดพื้นบ้านภาคกลาง	๙
● ความสำคัญของการนวดรักษา	๙
● การจำแนกอาการ	๙
๒. หลักการนวดพื้นบ้านภาคกลาง	๑๑
● การซักประวัติ	๑๑
● การตรวจร่างกาย	๑๒
● ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวดรักษา	๑๒
● ข้อควรปฏิบัติหลังการนวด	๑๓
๓. การนวดท่าพื้นฐาน	๑๔
● ท่าที่ ๑ ท่านั่งนวดขา	๑๕
● ท่าที่ ๒ ท่านอนนวดขา	๒๓
● ท่าที่ ๓ ท่านอนนวดแขน	๒๘
● ท่าที่ ๔ ท่านอนตะแคงนวดแขนท่อนบน	๓๗
● ท่าที่ ๕ ท่านอนตะแคงนวดขา	๔๒
● ท่าที่ ๖ ท่านอนคว่ำนวดหลัง	๔๘
● ท่าที่ ๗ ท่านอนหงายนวดศีรษะ	๕๓
๔. เอกสารอ้างอิง	๕๙



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. การจำแนกอาการและจำนวนอาการที่รักษาได้	๑๐

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑. ทำเริ่มต้น	๑๕
๒. นวดนิ้วเท้า	๑๖
๓. นวดหลังเท้าด้วยนิ้วโป้ง	๑๖
๔. นวดหลังเท้าด้วยท่อนแขน	๑๗
๕. การหมุนข้อเท้า	๑๗
๖. เปิดประตูลมข้อเท้า	๑๘
๗. การนวดขา	๑๙
๘. ทำเริ่มต้น	๒๐
๙. การวางแขนของผู้นวด	๒๐
๑๐. ขั้นตอนการนวดหน้าขา	๒๑
๑๑. นวดสะบักไหล่	๒๒
๑๒. ทำเริ่มต้น	๒๓
๑๓. การนวดเส้นต้นขาด้านใน	๒๔
๑๔. ทำเริ่มต้น	๒๕
๑๕. ขั้นตอนการนวดเส้นขาด้านใน	๒๖
๑๖. ทำเริ่มต้น	๒๗
๑๗. เปิดประตูลม (ที่ต้นขา)	๒๗
๑๘. ทำเริ่มต้น	๒๘
๑๙. เปิดประตูลมมือ	๒๙



ภาพที่

หน้า

๒๐. นวดนิ้วมือ	๒๙
๒๑. หมุนข้อมือ	๓๐
๒๒. นวดฝ่ามือด้วยท่อนแขน	๓๐
๒๓. นวดอุ้งมือด้วยศอก	๓๑
๒๔. นวดแขนท่อนล่าง	๓๒
๒๕. นวดแขนท่อนบน	๓๓
๒๖. ขั้นตอนการนวดแขนท่อนบน	๓๔
๒๗. ทำเริ่มต้น	๓๕
๒๘. การนวดคลึงนิ้วมือ หลังมือ	๓๕
๒๙. การคลึงลักษณะขวางลำแขนของผู้ถูกนวด	๓๖
๓๐. ทำเริ่มต้น	๓๗
๓๑. ขั้นตอนการนวดแขนท่อนบน	๓๘
๓๒. นวดคลึงเส้นหัวไหล่	๓๙
๓๓. หมุนหัวไหล่ตามเข็มนาฬิกา	๔๐
๓๔. นวดข้อไหล่ด้านหลัง	๔๑
๓๕. ทำเริ่มต้น	๔๒
๓๖. นวดฝ่าเท้า	๔๓
๓๗. นวดข้อเท้าถึงใต้ขาพับ	๔๔
๓๘. นวดขาท่อนบน	๔๔
๓๙. นวดขาที่งอตั้งฉากกับลำตัว	๔๕
๔๐. นวดคลึงบริเวณเหนือเข่าถึงสะโพก	๔๕
๔๑. นวดบริเวณขาพับถึงต้นขา	๔๖
๔๒. นวดก้นย่อย	๔๗



ภาพที่	หน้า
๔๓. ทำเริ่มต้น	๔๘
๔๔. ทำนวดหลัง	๔๙
๔๕. แสดงสะบักไหล่	๕๐
๔๖. ทำนวดสะบักไหล่	๕๐
๔๗. การนวดคลึงต้นคอ	๕๑
๔๘. การนวดคลึงศีรษะด้านหลัง	๕๒
๔๙. ทำเริ่มต้น	๕๓
๕๐. การนวดศีรษะทำนอนหงาย	๕๔
๕๑. การนวดบริเวณหัวคิ้ว	๕๕
๕๒. การนวดคลึงขอบตาด้านบน	๕๕
๕๓. การนวดคลึงแก้มด้วยนิ้ว	๕๖
๕๔. การนวดคลึงแก้มด้วยอุ้งมือ	๕๖
๕๕. ทำเริ่มต้น	๕๗
๕๖. การกดโดยใช้ปลายนิ้ว	๕๗
๕๗. การกดโดยใช้อุ้งมือ	๕๘
๕๘. การวางท่อนแขนบนหน้าท้อง	๕๘



การนวดพื้นบ้านภาคกลาง

ความสำคัญของการนวดรักษา

การนวดพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของหมอนวดแบบพื้นบ้าน ที่มีคุณค่าต่อคนในชาติเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในชุมชนที่มีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาที่ใกล้บ้านสะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย การนวดเพื่อการรักษาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทยได้ดำเนินการศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้การนวดพื้นบ้านภาคกลาง โดยได้ศึกษาถึงรายละเอียดของการนวดรักษาอาการต่าง ๆ จากหมอพื้นบ้านทั่วประเทศ และพบว่ามีความแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค แต่สามารถนำมาสังเคราะห์และรวบรวมเป็นภูมิปัญญาการนวดรักษาอาการของหมอพื้นบ้านภาคกลางได้ทั้งสิ้นจำนวน ๕๐ อาการ ผู้ที่ผ่านการเรียนรู้ด้านการนวดแผนไทยมาแล้วสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็วกว่าผู้ที่ยังไม่เคยศึกษามาก่อน แต่อย่างไรก็ตามกระบวนการนวดเพื่อการรักษาตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านนั้น จำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องให้ความเคารพเชื่อมั่นและยึดถือตามแนวทางในการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากผู้ที่ได้รับการสืบทอดความรู้ทุกคนมีครูผู้ถ่ายทอดวิชาแทบทั้งสิ้น การเคารพครูอาจารย์จึงเป็นสิ่งที่ผู้เรียนต้องยึดถือและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

การนวดแบบพื้นบ้านนั้น มีรายละเอียดและกระบวนการนวดที่แตกต่างกันและค่อนข้างมาก การรวบรวมและสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องการนวดแบบพื้นบ้าน จึงได้จัดทำเป็นความรู้พื้นฐานเบื้องต้นเพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจการนวดแบบพื้นบ้าน และฝึกปฏิบัติในท่าที่ถูกต้องเป็นลำดับแรกในเบื้องต้น โดยได้รวบรวมองค์ความรู้และจัดทำเป็นแนวทางการนวดในท่าพื้นฐานดังกล่าวได้แล้ว ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการฝึกทักษะขั้นสูงในโอกาสต่อไป

การจำแนกอาการ

การนวดรักษาอาการของหมอนวดพื้นบ้านภาคกลาง จากการศึกษา รายละเอียดมีจำนวน ๕๐ อาการที่สามารถรักษาได้โดยจำแนกอาการที่เป็นและจัดหมวดหมู่ของอวัยวะที่หมอพื้นบ้านรักษาได้ดังนี้



ตารางที่ ๑ การจำแนกอาการและจำนวนอาการที่รักษาได้

ที่	ส่วนต่างๆ ของร่างกาย	จำนวนอาการ ที่รักษาได้	หมายเหตุ (ตัวอย่างของโรค/อาการ)
๑	ศีรษะ - คอ	๑๔	ปวดต้นคอ,คอแข็ง/คอตกรหมอน/ คอเคล็ด,ปวดหัว ไมเกรน, ปวดระหว่างหัวคิ้ว
๒	หน้าอก – ท้อง	๓	ท้องตึง /ตึงเป็นเถาดาน มดลูกคว่ำ/เอียง อาการเหนื่อยง่าย
๓	หลัง ป่า ไหล่	๖	ปวดสะบัก ไหล่ติดปวดเอว ปวดหลังปวดกระดูกสันหลัง ปวดก้นย้อย หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทแขน
๔	แขน – มือ	๑๐	ปวดข้อศอกปวดหลังแขน ปวดข้อพับปวดข้อมือ ปวดข้อนิ้วหัวแม่มือนิ้วล็อก
๕	ขา – เท้า	๑๖	ปวดต้นขา เข่าเสื่อม ปวดเข่าเข่าเคลื่อน (เกิดจากอุบัติเหตุ) ปวดใต้ข้อพับ ปวดร่องสันหน้าแข้ง ปวดข้อเท้า ข้อเท้าแพลง ปวดข้อนิ้วโป้ง/นิ้วก้อย ปลายเท้าชาปวดโคนขาด้านใน /ด้านหน้า/ด้านหลัง/ด้านนอก (จุดนั่งพับเพียบ) เท้าเย็น น่องเป็นตะคริว
๖	ทุกส่วน	๑	อัมพฤกษ์ / อัมพาต
	รวม	๕๐	



หลักการวัดพื้นบ้านภาคกลาง

การวัดเพื่อรักษาอาการ สิ่งสำคัญคือจะต้องซักถามอาการผู้ที่เป็นการซักประวัติและตรวจร่างกายเบื้องต้นดังต่อไปนี้

๑) การซักประวัติอาการสำคัญ หรืออาการแสดงที่ผู้ป่วยมาพบ ดังนี้

- มีการเจ็บปวดหรืออาการ ลักษณะ อย่างไร
- เป็นมานานแค่ไหน
- ตำแหน่งไหนทำให้ปวด/หรือเคลื่อนไหวไม่ได้
- ทำไหนปวดมากที่สุด
- ทำไหนปวดน้อยที่สุด
- เคลื่อนไหวในท่าใดได้หรือไม่ได้
- อื่นๆ ขึ้นกับอาการที่เห็น

๒) การซักประวัติเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ควรสอบถามการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน เพราะอาจเกี่ยวข้องกับ การเจ็บป่วยครั้งนี้ได้

- อดีต
- เคยได้รับอุบัติเหตุหรือไม่
 - ได้รับการผ่าตัด หรือไม่
 - เคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง

ปัจจุบัน จะต้องสอบถามการเจ็บป่วย ดังนี้

- การเริ่มเจ็บป่วยเมื่อไร
- เป็นทันทีหรือค่อยๆ เป็น
- อะไรเป็นสาเหตุ (เช่น อุบัติเหตุ การยกของผิดท่า)
- ความรุนแรงมากแค่ไหน
- เคยมีการอักเสบ เช่น ปวด บวม แดง ร้อน หรือไม่
- มีอาการบริเวณอื่นๆ หรือไม่



๓) การตรวจร่างกาย ควรตรวจโดยการดูการเคลื่อนไหว ทำได้มากแค่ไหน คลำบริเวณที่ปวด เป็นต้น ผู้ตรวจจะต้องตรวจดูการทำงานของหัวใจจากการจับชีพจร การหายใจ เป็นต้น

๔) ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวดรักษา

ก) ข้อควรระวัง

● บริเวณศีรษะ

○ **บริเวณทัดดอกไม้ม** เป็นบริเวณส่วนที่บางของหัว จึงควรระวัง โดยการนวดเบาๆ ไปหาหน้า ไม่ต้องลงน้ำหนักมาก เพราะถ้าหากนวดแรงอาจทำให้ กระพกระเทือนต่อสมองโดยตรงทำให้เส้นเลือดแตก หรือพิการได้ หรืออัมพาตได้

● **บริเวณใบหน้า** เป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อ หลอดเลือดและ เส้นประสาทมาก และยังมีต่อมน้ำลายที่หน้าหู การนวดหรือกดจุดต่างๆ บนใบหน้า จะต้องทำด้วยความละเอียดอ่อน และไม่ควรมนวดรุนแรงที่บริเวณหูมาก จึงอาจทำให้ ต่อมน้ำลายอักเสบ หรือมีอาการปวดหรืออักเสบได้

● บริเวณคอ

○ **ใต้คาง** เป็นบริเวณที่มีต่อมน้ำลาย ต่อมน้ำเหลืองและ หลอดเลือดแดง ที่ไปเลี้ยงสมอง การกดที่หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองเส้นนี้ จะทำให้ความดันลดลง หน้ามืด ตาลายได้ ถ้ากดนานๆ อาจทำให้สมองขาดออกซิเจน ทำให้ช็อกหรือหลับไปเลย จึงต้องระวังในการนวดบริเวณนี้

○ **ส่วนล่างของคอ** ที่บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าขึ้นมา มีร่างแหของเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนทั้งสองข้าง และมีเส้นประสาทที่ไปเลี้ยง กระบังลม การกดหรือนวดบริเวณนี้ ต้องระวัง ให้นวดเบาๆ ถ้าหากนวดรุนแรงหรือ กดนาน อาจทำให้แขนขาหรือหายใจติดขัด ช็อก หรืออ่อนแรงลงเรื่อยๆ จึงต้องระวัง ในการนวด

ข) ข้อห้ามในการนวด มะเร็งทุกชนิด



๕) ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการนวด

ข้อแนะนำก่อนนวด

- หมอนวดส่วนใหญ่จะไม่นวดในวันพระ เพราะหมอนวดต้องไปทำบุญและปฏิบัติธรรมที่วัด หมอพื้นบ้านหลายรายจะมีการนวดทอ้งก่อนเสร็จสิ้นการนวดในวันนั้น ดังนั้นผู้ที่มานวดควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนมานวด

ข้อแนะนำหลังการนวด ผู้ป่วยแต่ละคนมีอาการปวดไม่เท่ากัน หากผู้ที่มีอาการมาก ควรนวดด้วยตัวเองที่บ้านด้วย จะทำให้ลดจำนวนครั้งที่จะมาลดลงได้

- ผู้ป่วยกลุ่มอัมพฤกษ์ อัมพาต จะแนะนำให้มานวดอย่างน้อย ๕-๗ วันติดต่อกัน

- ถ้าเป็นเด็ก สามารถนวดได้ทุกวัน แต่จะต้องนวดด้วยความระมัดระวังและนวดเบาๆ อย่าทำให้เขาเจ็บ แต่ถ้าเขาเจ็บต้องเว้นไป ๓-๔ วัน จึงจะนวดมาใหม่

คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร กรณีผู้ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต งตืดหรือเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ในช่วงรักษา ผู้ป่วยที่ปวดข้อจะทำให้ข้ออักเสบ แพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่าเก๊าท์ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ หน่อไม้ เพราะอาหารเหล่านี้มีกรดยูริกสูง

๖) ข้อควรปฏิบัติหลังการนวด

- หลังการนวด ผู้ป่วยควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดอาการอักเสบหรือปวดลง

- ห้ามกินยาพาราเซตามอลเพื่อลดอาการปวด เพราะทำให้ผู้ป่วยเกิดการติดยา ต้องกินต่อเนื่อง

- ควรพักผ่อนมากๆ

- ควรออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอเพื่อให้เส้นคลาย

- ห้ามสับัดแขน เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ

- หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม, มัน, หวานจัด เพราะจะทำให้อาการหายช้าลง





การนวดท่าพื้นฐาน



ท่าที่ ๑

ทำนั่งนวดขา

ท่านี้ เป็นท่าเริ่มต้นของการนวดพื้นฐาน มีขั้นตอนในการนวดทั้งหมด ๘ ขั้นตอน คือ

- ๑.๑ นวดนิ้วเท้า
- ๑.๒ นวดหลังเท้าด้วยนิ้ว
- ๑.๓ นวดหลังเท้าด้วยท่อนแขน
- ๑.๔ หมุนข้อเท้า
- ๑.๕ เปิดประตูลม
- ๑.๖ นวดร่องหน้าแข้ง
- ๑.๗ นวดหน้าขา
- ๑.๘ นวดสะบ้าไหล่

ท่าเริ่มต้น **ผู้นวด** นั่งคุกเข่าอยู่ปลายเท้า ด้านข้างของผู้ถูกนวด (ดังภาพ ๑)
ผู้ถูกนวด นั่งเหยียดขาข้างซ้ายตรง ขาข้างขวางอเข้า
ลักษณะเหมือนเลข ๔



ภาพที่ ๑ ท่าเริ่มต้น



๑.๑ นวดนิ้วเท้า

วิธีการนวด

- ๑) ใช้หมอนรองบริเวณน่องขาข้างซ้าย
- ๒) มือขวาของผู้นวดจับข้อเท้าซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๓) ใช้มือซ้าย ปีบ คลึง บริเวณนิ้วโป้งถึงนิ้วก้อยเท้าแล้วดึงนิ้วทุกนิ้ว

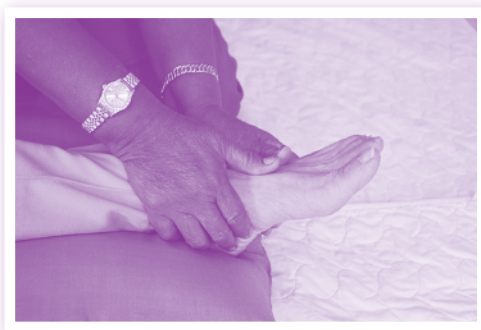


ภาพที่ ๒ นวดนิ้วเท้า

๑.๒ นวดหลังเท้าด้วยนิ้วโป้ง

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้นิ้วโป้งมือทั้ง ๒ ข้างของผู้นวด นวดคลึงหลังเท้าของผู้ถูกนวด
- ๒) ใช้ปลายนิ้วมือ อุ้มมือประคองฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด
- ๓) นวดบริเวณหลังเท้าถึงข้อเท้า นวดให้ทั่วๆ หลังเท้า ประมาณ ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๓ นวดหลังเท้าด้วยนิ้วโป้ง



๑.๓ นวดหลังเท้าด้วยท่อนแขน

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้ท่อนแขนข้างซ้ายนวดคลึงไปมาจากข้อเท้าถึงปลายเท้า ๒-๓ ครั้ง



ภาพที่ ๔ นวดหลังเท้าด้วยท่อนแขน

๑.๔ หมุนข้อเท้า

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือขวาจับข้อเท้า มือซ้ายจับปลายเท้าของผู้ถูกนวด
- ๒) หมุนข้อเท้าในลักษณะตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๕ การหมุนข้อเท้า



๑.๕ เปิดประตูลมข้อเท้า (ใต้ตาตุ่มด้านใน)

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือซ้ายจับปลายเท้าซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางมือขวาคลึงเขี่ยบริเวณตาตุ่มด้านใน เพื่อเปิดประตูลมที่ข้อเท้า



ภาพที่ ๖ เปิดประตูลมข้อเท้า

๑.๖ นวดขา (บริเวณเส้นร่องหน้าแข้ง)

ผู้นวด ยืนนวด

ผู้ถูกนวด นั่งท่าเดิม

วิธีการนวด

- ๑) ใช้หมอนรองบริเวณน่องขาข้างซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้สันเท้าขวา เขี่ยบหรือนวดกดให้ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง ที่บริเวณเหนือข้อเท้าถึงบริเวณใต้เข่าด้านหน้า โดยผู้นวดกระดกปลายเท้าเล็กน้อยเวลากดลง





ภาพที่ ๗ การนวดขา



๑.๗ นวดหน้าขา

ผู้นวด นั่งคุกเข่าหันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวดโดยนั่งอยู่บริเวณตรงกับขาท่อนบนของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นั่งท่าเดิม



ภาพที่ ๘ ท่าเริ่มต้น

วิธีการนวด

๑) ใช้หมอนรองใต้ขาพับของผู้ถูกนวด

๒) ผู้นวดใช้มือซ้ายจับหัวเข่าของผู้ถูกนวด

๓) ใช้ท่อนแขนขวา วางตรงหน้าขาบริเวณเหนือหัวเข่าของผู้ถูกนวดแล้วนวดคลึงเหนือหัวเข่าถึงบริเวณต้นขาของผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๙ การวางแขนของผู้นวด



๔) เวลานวด ผู้นวดใช้มือซ้ายที่จับหัวเข่าอยู่ ผลักขาไปในทิศทางเดียวกับการใช้ท่อนแขนขวาคดคลึงที่หน้าขา



ภาพที่ ๑๐ ขั้นตอนการนวดหน้าขา



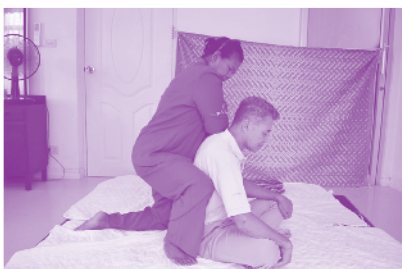
๑.๘ นวดสะบักไหล่

ผู้นวด นั่งคุกเข่าซ้ายและตั้งขาขวา อยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง หน้าตรง

วิธีการนวด

ผู้นวดนั่งอยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวด นวดไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวดโดยมือซ้าย จับบริเวณหัวไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวดใช้ศอกขวาวางกด นวด คลึงบริเวณสะบักไหล่



ภาพที่ ๑๑ นวดสะบักไหล่

หมายเหตุ * นวดข้างซ้ายและขวา ให้นวดเหมือนกัน ควรสลับมือ แขน ศอก เท้า ตามความถนัดและเหมาะสมของผู้นวด



ท่าที่ ๒

ทำนอนนวดขา

เมื่อเสร็จท่าที่ ๑ ทั้ง ๘ ขั้นตอน ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายตั้งขาขวาขึ้น ขาซ้ายงอเหมือนเลข ๔ มีขั้นตอนในการนวดทั้งหมด ๓ ขั้นตอน คือ

๒.๑ นวดต้นขาด้านใน

๒.๒ นวดเส้นขาด้านในข้างซ้าย

๒.๓ เปิดประตุลม

<u>ท่าเริ่มต้น</u>	ผู้นวด	นั่งบริเวณปลายเท้าผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนหงายตั้งขาขวา พับขาซ้ายเป็นเหมือนเลข ๔



ภาพที่ ๑๒ ท่าเริ่มต้น



๒.๑ นวดเส้นต้นขาด้านใน

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้เท้าขวางบริเวณใต้เข่าซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้เท้าซ้ายวางตั้งเท้า ลักษณะขวางขาข้างที่อเหมือนเลข ๔ บริเวณ
เหนือขาพับ
- ๓) ผู้นวดใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้าย ใช้มือซ้ายจับหัวเข่าข้างขวาของผู้ถูกนวด
- ๔) ผู้นวดใช้เท้าซ้าย นวดคลึงลักษณะกระดกข้อเท้า บริเวณเหนือขาพับถึง
ต้นขา



ภาพที่ ๑๓ การนวดเส้นต้นขาด้านใน



๒.๒ นวดเส้นชาด้านใน

ผู้นวด ยืนระหว่างขาของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ตั้งขาขวา งอขาซ้ายลักษณะเหมือนเลข ๔



ภาพที่ ๑๔ ทำเริ่มต้น

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้เท้าขวา วางที่ฝ่าเท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวด โดยลงน้ำหนักไปที่ฝ่าเท้าและส้นของผู้ถูกนวด

๒) ผู้นวด ใช้เท้าขวาวางและลงน้ำหนักบริเวณน่องถึงต้นขาข้างซ้ายของผู้ถูกนวด

การลงน้ำหนักของการนวด ควรเริ่มจากเบาแล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนัก





ภาพที่ ๑๕ ขั้นตอนการนวดเส้นขาด้านใน



๒.๓ เปิดประตุลม (ที่ต้นขา)

ผู้นวต ยืนระหว่างขาของผู้ถูกนวต

ผู้ถูกนวต นอนหงายตั้งขาขวา ขาซ้ายเหยียดขาตรง



ภาพที่ ๑๖ ทำเริ่มต้น

วิธีการนวต

๑) ผู้นวตใช้มือซ้ายจับหัวเข่าขวาของผู้ถูกนวต

๒) ผู้นวตวางมือขวาที่เข่าขวาของตนเอง

๓) ผู้นวตใช้เท้าขวาวางบริเวณต้นขาด้านหน้าของผู้ถูกนวต (ชิดกับขาหนีบ)

ลงน้ำหนักพอประมาณ วางเท้าอยู่กับที่นาน ๒๕ วินาที แล้วยกเท้าออก (ผู้นวตนับ ๑ ถึง ๒๕ ในใจ จะได้เวลาเท่ากับ ๒๕ วินาที)



ภาพที่ ๑๗ เปิดประตุลม (ที่ต้นขา)



ท่าที่ ๓

ท่านอนนวดแขน

ท่านี้นักนวดยังนอนหงายเหยียดแขนตรง ตั้งฉากกับลำตัว ผู้รูดนั่งคุกเข่าหันหน้าไปทางศีรษะผู้ถูกนวด มีขั้นตอนการนวดทั้งหมด ๘ ขั้นตอน คือ

- ๓.๑ เปิดประตูลมมือ
- ๓.๒ นวดนิ้วมือ
- ๓.๓ หมุนข้อมือ
- ๓.๔ นวดฝ่ามือด้วยท่อนแขน
- ๓.๕ นวดอุ้งมือด้วยศอก
- ๓.๖ นวดแขนท่อนล่าง (ท่าหงายมือ)
- ๓.๗ นวดแขนท่อนบน (ท่าแขนตั้งฉาก)
- ๓.๘ นวดหลังมือแขนท่อนล่าง (ท่าคว่ำมือ)

ท่าเริ่มต้น	ผู้รูด	นั่งคุกเข่า หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนหงาย เหยียดแขนตรงตั้งฉากกับลำตัว



ภาพที่ ๑๘ ท่าเริ่มต้น



๓.๑ นวดเปิดประตูลมมือ

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้นิ้วโป้งข้างขวา นวดระหว่างอุ้งมือกับข้อนิ้วโป้งของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้ง นวดคลึงบริเวณร่องนิ้วระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๙ เปิดประตูลมมือ

๓.๒ นวดนิ้วมือ

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้บีบ คลึง นิ้วมือข้างซ้ายของผู้ถูกนวดทุกนิ้ว
- ๒) การดึงโดยวิธีการบีบคลึงนิ้วเน้นบริเวณข้อนิ้วทุกข้อทุกนิ้ว



ภาพที่ ๒๐ นวดนิ้วมือ



๓.๓ หมุนข้อมือ

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือซ้าย จับข้อมือของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้มือขวาจับบริเวณฝ่ามือของผู้ถูกนวดหมุนลักษณะตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา



ภาพที่ ๒๑ หมุนข้อมือ

๓.๔ นวดฝ่ามือด้วยท่อนแขน

วิธีการนวด

- ๑) จับแขนของผู้ถูกนวดกางออกตั้งฉากกับลำตัวแบฝ่ามือหงายขึ้น
- ๒) ใช้ท่อนแขนของผู้นวด นวดคลึงปลายนิ้วถึงข้อมือ



ภาพที่ ๒๒ นวดฝ่ามือด้วยท่อนแขน



๓.๕ นวดอุ้งมือด้วยศอก

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้ศอกคลึงบริเวณกลางฝ่ามือและอุ้งมือของผู้ถูกนวด
- ๒) นวดคลึงเป็นวงกลม ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๒๓ นวดอุ้งมือด้วยศอก

๓.๖ นวดแขนท่อนล่าง (ท่าหงายมือ)

วิธีการนวด

- ๑) ใช้ท่อนแขนของผู้นวด นวดคลึงลักษณะขวางลำแขนของผู้ถูกนวด บริเวณข้อมือถึงข้อศอก
- ๒) นวดคลึงจากข้อมือถึงข้อศอก นวดขึ้นไป ๑ เที่ยว นวดลงจากข้อศอก ถึงข้อมืออีก ๑ เที่ยว





ภาพที่ ๒๔ วัดแขนท่อนล่าง



๓.๗ นวดแขนท่อนบน (ท่าแขนตั้งฉาก)

ผู้นวด นั่งคุกเข่า หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนหงายเหยียดแขนตรง แล้วพับแขนตั้งฉากขึ้น



ภาพที่ ๒๕ นวดแขนท่อนบน

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายที่พับแขนตั้งฉากของผู้ถูกนวด

๒) ผู้นวดใช้ท่อนแขนข้างซ้าย นวดคลึงลักษณะขวางลำแขนของผู้ถูกนวด

โดยผู้นวดกระดกแขนขึ้นลง นวดคลึงบริเวณเหนือข้อพับศอกถึงต้นแขนด้านหน้า





ภาพที่ ๒๖ ขั้นตอนการนวดแขนท่อนบน



๓.๘ นวดหลังมือถึงแขนท่อนล่าง (ท่าคว่ำมือ)

ผู้นวด นั่งคุกเข่าหรือพับเพียบ หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนหงายเหยียดแขนตรงคว่ำมือ



ภาพที่ ๒๗ ท่าเริ่มต้น

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้ท่อนแขนขวา นวดคลึง นิ้วมือ หลังมือในทิศทางตามแนวของแขน คลึงขึ้น – ลง ถึงบริเวณข้อมือ



ภาพที่ ๒๘ การนวดคลึงนิ้วมือ หลังมือ



๒) ผู้หมวดใช้ท่อนแขนซ้าย คลึงลักษณะขวางลำแขนของผู้ถูกหมวดบริเวณ
ข้อมือถึงศอก ขณะคลึงแขนของผู้ถูกหมวดต้องกลิ้งไปในทิศทางเดียวกับท่อนแขนของ
ผู้หมวด



ภาพที่ ๒๙ การคลึงลักษณะขวางลำแขนของผู้ถูกหมวด



ท่าที่ ๔

ท่านอนตะแคงนวดแขนท่อนบน

ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ

๔.๑ นวดท่อนแขนบนด้วยศอกขวา

๔.๒ นวดคลึงเส้นหัวไหล่ด้วยนิ้วมือ

๔.๓ หมุนหัวไหล่

๔.๔ นวดหัวไหล่ด้านหลังใต้แขนท่อนบน

ท่าเริ่มต้น	ผู้นวด	นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลัง หันหน้าไปทางเดียวกับผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนตะแคงทับไหล่ขวา ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอ ลักษณะตั้งฉากกับลำตัว วางแขนซ้ายแนบกับลำตัว



ภาพที่ ๓๐ ท่าเริ่มต้น



๔.๑ นวดแขนท่อนบน ท่านอนตะแคง

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือซ้าย จับต้นแขน วางศอกขวาบนต้นแขนบริเวณหัวไหล่
- ๒) ผู้นวดใช้ศอกขวาวางบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน ตรงตำแหน่งซิดกระดูกข้อต่อของหัวไหล่
- ๓) ผู้นวดลงน้ำหนักที่ศอก และคลึงที่แขนของผู้ถูกนวดในลักษณะการคลึงขวางลำแขน คลึงจากต้นแขนถึงเหนือข้อศอกของผู้ถูกนวด



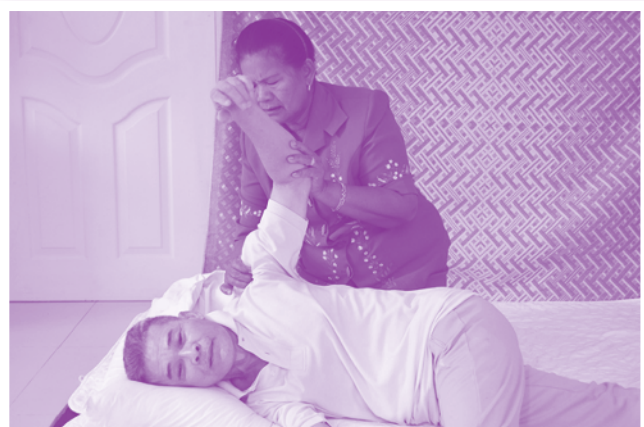
ภาพที่ ๓๑ ขั้นตอนการนวดแขนท่อนบน

๔.๒ นวดคลึงเส้นหัวไหล่ (ด้วยนิ้วมือ)

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้นิ้วมือซ้ายจับบริเวณข้อศอก แล้วยกขึ้นตั้งฉากกับลำตัวของผู้ถูกนวด

๒) ผู้นวด ใช้นิ้วมือขวา คลึง เชียะ เส้นบริเวณข้อต่อหัวไหล่ขณะคลึง หรือ เชียะเส้น ให้ผู้นวดขยับแขนของผู้ถูกนวดขึ้นลงเล็กน้อย



ภาพที่ ๓๒ นวดคลึงเส้นหัวไหล่



๔.๓ หมุนหัวไหล่

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือขวาจับบริเวณข้อต่อหัวไหล่ของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอก โดยพับแขนท่อนล่างเข้าหาแขนท่อนบนของผู้ถูกนวด
- ๓) ผู้นวดออกแรงมือซ้าย หมุนข้อศอกของผู้ถูกนวด ในลักษณะตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา (ในขณะที่หมุนให้สังเกตบริเวณข้อไหล่ ถ้ามีอาการตึงหรือขัด ต้องใช้นิ้วมือคลึง เชียอีกรอบแล้วหมุนซ้ำ) หมุนตามเข็ม ๒ - ๓ รอบ และหมุนทวนเข็ม ๒ - ๓ รอบ



ภาพที่ ๓๓ หมุนหัวไหล่ตามเข็มนาฬิกา



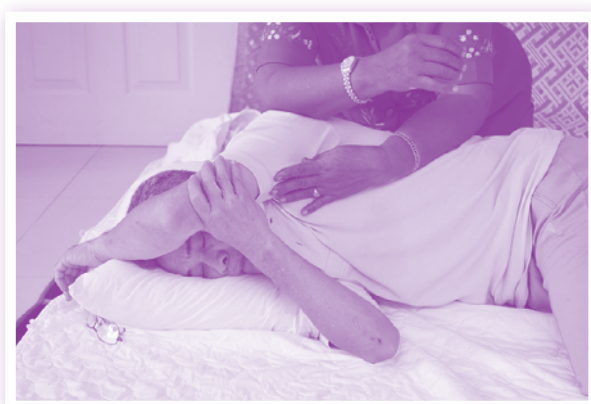
๔.๔ นวดข้อไหล่ด้านหลัง (ใต้แขนท่อนบน)

วิธีการนวด

๑) ให้ผู้ถูกนวดยกแขนด้านซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พาดบริเวณไหล่และศีรษะ แล้วนำมือข้างขวามาจับที่บริเวณข้อศอกข้างซ้าย

๒) ผู้นวดใช้มือซ้ายวางประคองแขนบริเวณใกล้กับรักแร้ของผู้ถูกนวด

๓) ผู้นวดใช้ท่อนแขนขวา วางบริเวณข้อไหล่ด้านหลัง แล้วคลึงถึงต้นแขนท่อนบน



ภาพที่ ๓๔ นวดข้อไหล่ด้านหลัง



ท่าที่ ๕

ท่านอนตะแคงนวดขา

ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ

๕.๑ นวดขาที่เหยียดตรง

๕.๒ นวดขาที่งอ ลักษณะตั้งฉากกับลำตัว

๕.๓ นวดเส้นขาด้านหลังก้นย่อ

ท่าเริ่มต้น	ผู้นวด	ยืนบริเวณปลายเท้าของผู้ถูกนวด หันหน้าไปทิศเดียวกับผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนตะแคงทับไหล่ซ้าย ขาซ้ายเหยียดตรง ขาขวางอ ลักษณะตั้งฉากกับลำตัว วางแขนขวาแนบลำตัว หรือเอาไว้ด้านหลังของลำตัว (ตามถนัด)



ภาพที่ ๓๕ ท่าเริ่มต้น



๕.๑ นวดขาที่เหยียดตรง

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้สันเท้าวางบริเวณฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด นวดทั่วทั้งฝ่าเท้า โดยลงน้ำหนักพอประมาณ



ภาพที่ ๓๖ นวดฝ่าเท้า

๒) นวดเหนือข้อเท้าเล็กน้อย โดยใช้สันวางกลางน่อง นวดถึงใต้ขาพับ





ภาพที่ ๓๗ นวดข้อเท้าถึงได้ขาพับ

๓) นวดบริเวณหัวเข่าด้านข้าง (ขาเหยียดตรง) ใช้ฝ่าเท้าคลึงลักษณะขวางขา
ใช้น้ำหนักเบาๆ ก่อน แล้วค่อยๆ ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้น



๔) ผู้นวดใช้สันเท้าวางเหนือขาพับเข้าเล็กน้อย แล้วลงน้ำหนักที่ขาที่นอนบน
ถึงบริเวณชิดกับกัน



ภาพที่ ๓๘ นวดขาที่นอนบน



๕.๒ นวดขาที่อืดตึงจากกับล่ำตัว

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้เท้าขวาวางที่ข้างเท้าซ้ายของผู้ถูกนวด (เท้าที่ตะแคง) แล้วลงน้ำหนักจากปลายเท้าขึ้นมาถึงบริเวณข้อพับที่ติดกับหัวเข่าด้านข้าง

๒) ใช้หมอนรองบริเวณต้นขาซ้ายของผู้ถูกนวด

๓) ให้ผู้ถูกนวดคว่ำก้นลงเล็กน้อย

๔) ผู้นวดใช้เท้าซ้ายวางบนขาที่อืด บริเวณเหนือเข่าคลึงลักษณะขวางขาจนถึงสะโพก



ภาพที่ ๓๙ นวดขาที่อืดตึงจากกับล่ำตัว



ภาพที่ ๔๐ นวดคลึงบริเวณเหนือเข่าถึงสะโพก



๕.๓ นวดเส้นขาด้านหลัง ทำนอนตะแคง (ทำนวดกันย้อย)

ผู้นวด นั่งระหว่างขาของผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนท่าเดิม

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้มือซ้ายจับข้อเท้าข้างซ้าย (ทิ้งอ) ของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้มือขวาจับขาขวาของผู้ถูกนวด
- ๓) ผู้นวดใช้เท้าซ้ายวางเหนือขาพับ บริเวณขาท่อนบนของผู้ถูกนวด
- ๔) ผู้นวดลงน้ำหนักที่สันเท้า นวดบริเวณขิดขาพับ ถึงต้นขา (กันย้อย)

ข้างซ้าย โดยการลงน้ำหนักเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้น



ภาพที่ ๔๑ นวดบริเวณขาพับถึงต้นขา





ภาพที่ ๔๒ นวดก้นย้อย

- หมายเหตุ*
- ๑) หลังจากนวดก้นย้อยขาด้านซ้ายเสร็จแล้ว ผู้นวดเปลี่ยนมานวดขาทางด้านขวา โดยเริ่มตั้งแต่ท่าที่ ๑ ถึงท่าที่ ๕
 - ๒) หลังจากนวดขาทั้ง ๒ ข้างเสร็จแล้ว ผู้นวดต้องทำความสะอาดมือของตนเอง แล้วจึงมานวดต่อในท่าที่ ๖ ถึง ท่าที่ ๗ โดยนวดทั้ง ๒ ด้านของแผ่นหลังและศีรษะ



ท่าที่ ๖

ท่านอนคว่ำนวดหลัง

ท่านี ผู้ถูกนวดนอนคว่ำ มี ๔ ขั้นตอน คือ

๖.๑ นวดหลัง

๖.๒ นวดคลึง สะบักไหล่

๖.๓ นวดคลึง ต้นคอ

๖.๔ นวดคลึง ศีรษะด้านหลัง

เริ่มต้น	ผู้นวด	นั่งคุกเข่า อยู่ด้านหลัง บริเวณเอวของผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนตะแคง คว่ำตัว หักไหล่ขวา ใช้หมอนรองหน้าอก



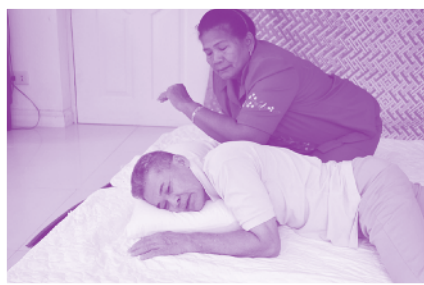
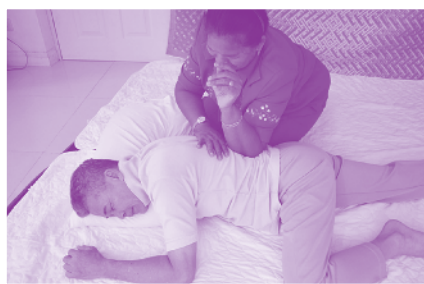
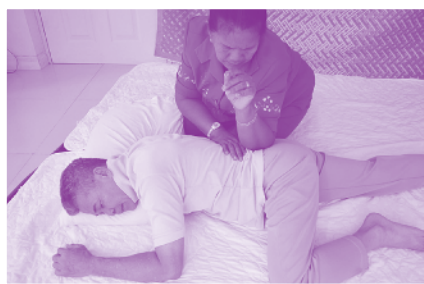
ภาพที่ ๔๓ ท่าเริ่มต้น



๖.๑ นวดหลัง

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดใช้ท่อนแขนข้างซ้ายนวดคลึงบริเวณเหนือสะโพกของผู้ถูกนวด
- ๒) ผู้นวดใช้ศอกซ้ายกดคลึงบริเวณเส้นซิดกระดูกสันหลังด้านซ้ายและด้านขวา
- ๓) มือขวาของผู้นวดวางชิดกับศอกซ้าย ใช้นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยปิดบริเวณกระดูกสันหลังไว้ คลึงจากเหนือสะโพกถึงแนวสะบัก



ภาพที่ ๔๔ ทำนวดหลัง



๖.๒ นวดคลึง สะบักไหล่

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดยกตัวให้สูงขึ้นเล็กน้อย
- ๒) ใช้ศอกซ้ายคลึงรอบสะบักไหล่ซ้ายของผู้ถูกนวด
- ๓) ใช้ท่อนแขนคลึงรอบสะบักไหล่ซ้าย ๒ - ๓ รอบ หลังจากนั้นผู้นวดจึงไปนวดหลังและคลึงสะบักด้านขวาต่อไป โดยนวดด้านละ ๒ - ๓ รอบเช่นกัน



ภาพที่ ๔๕ แสดงสะบักไหล่



ภาพที่ ๔๖ ทำนวดสะบักไหล่



๖.๓ นวดคลึงต้นคอ

ผู้นวด นั่งคุกเข่า หันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ หน้าผากชิดพื้น

วิธีการนวด

๑) ผู้นวดใช้ศอกซ้ายหรือขวา (ตามถนัด) คลึงเส้นที่ต้นคอด้านซ้ายและด้านขวาของผู้ถูกนวดด้านละ ๒ - ๓ รอบ

๒) ผู้นวดใช้ท่อนแขนคลึงบริเวณเหนือบ่า ถึงต้นคอชิดโหนกด้านซ้ายและด้านขวาด้านละ ๒ - ๓ รอบ



ภาพที่ ๔๗ การนวดคลึงต้นคอ



๖.๔ นวดคลึงศีรษะด้านหลัง

ผู้นวด นั่งคุกเข่า หันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ หน้าผากชิดพื้น

วิธีการนวด

๑) ใช้ท่อนแขนข้างซ้ายหรือขวา (ตามถนัด) คลึงบนศีรษะด้านหลังและ
ด้านข้างทั้ง ๒ ด้าน

๒) คลึงไปรอบๆ ศีรษะ ทำ ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๔๘ การนวดคลึงศีรษะด้านหลัง



ท่าที่ ๗

ท่านอนหงาย

ท่านี้นับเป็นท่าสุดท้ายของการนวดพื้นฐานของการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลาง ต่อจากการนวดศีรษะด้านหลัง ท่านี้นักนวดนั่งเหนือศีรษะผู้ถูกนวด โดยให้หนุนหมอนนอนหงายเหยียดขาตรง ในท่านี้นี้จะมี ๓ ขั้นตอน คือ

๗.๑ นวดศีรษะ

๗.๒ นวดหน้า นวดตา

๗.๓ นวดคอถึงท้อง

ท่าเริ่มต้น	ผู้นวด	นั่งนวด บริเวณศีรษะของผู้ถูกนวด
	ผู้ถูกนวด	นอนหงาย แขนชิดลำตัว ขา ๒ ข้างเหยียดตรง



ภาพที่ ๔๙ ท่าเริ่มต้น



๗.๑ นวดศีรษะ

วิธีการนวด

๑) ให้ผู้ถูกนวดนอนหงนตักผู้นวด โดยใช้หมอนรองศีรษะไว้



๒) ผู้นวดใช้บริเวณท่อนแขน คลึงที่ศีรษะโดยรอบด้านหน้าและด้านข้าง ทั้ง ๒ ข้าง



๓) ผู้นวด นวดคลึงบริเวณหน้าผากของผู้ถูกนวด ทำ ๒ - ๓ รอบ



ภาพที่ ๕๐ การนวดศีรษะท่านอนหงาย



๗.๒ นวดหน้า นวดตา

วิธีการนวด

- ๑) ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายหนุนคอกของผู้นวดโดยใช้หมอนรองศีรษะไว้
- ๒) ผู้นวดใช้นิ้วโป้ง ๒ ข้าง วางเบาๆ ที่หัวคิ้วของผู้ถูกนวด คลึงเบาๆ จากหัวคิ้วถึงหางคิ้ว ทำ ๓ - ๕ รอบ



ภาพที่ ๕๑ การนวดบริเวณหัวคิ้ว

- ๓) ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางนวดคลึงขอบตาด้านบน บริเวณชิดหัวคิ้วนวดกดเบาๆ จากหัวคิ้วถึงหางคิ้วทำ ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๕๒ การนวดคลึงขอบตาด้านบน



๔) ผู้นวด ใช้นิ้วโป้งคลึงบริเวณแก้ม ๒ ข้าง ถึงบริเวณกรามของผู้ถูกนวด
นวดคลึงเบาๆ ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๕๓ การนวดคลึงแก้มด้วยนิ้ว

๕) ผู้นวด ใช้อุ้งมือ นวดคลึงบริเวณแก้มและใบหน้าของผู้ถูกนวด คลึงรอบๆ
แก้ม ทำ ๒-๓ รอบ



ภาพที่ ๕๔ การนวดคลึงแก้มด้วยอุ้งมือ



๗.๓ นวดกดท้อง

ผู้นวด นั่งคุกเข่า หันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด

ผู้ถูกนวด นอนหงาย แขนกางออกเล็กน้อย ขาเหยียดตรง

วิธีการนวด

- ๑) ผู้นวดยกตัวสูงขึ้นเล็กน้อย
- ๒) ผู้ถูกนวดหายใจเข้า – ออก สม่ำเสมอ ไม่กลั้นหายใจ
- ๓) บอกผู้ถูกนวดให้ทราบว่า จะทำการกดท้อง
- ๔) ผู้นวดใช้ฝ่ามือวางซ้อนกันที่หน้าท้องของผู้ถูกนวด
- ๕) กดไปรอบๆ หน้าท้อง และ บริเวณท้องของผู้ถูกนวดด้านชิดกับผู้นวด

โดยใช้ปลายนิ้ว



ภาพที่ ๕๕ ทำเริ่มต้น



ภาพที่ ๕๖ การกดโดยใช้ปลายนิ้ว



๖) ผู้นวดใช้อุ้งมือกด รอบๆ หน้าท้อง



ภาพที่ ๕๗ การกดโดยใช้อุ้งมือ

๗) ผู้นวดใช้ท่อนแขนวางเหนือสะดือเล็กน้อยแล้วกดค้างไว้ ๑๕ - ๒๐ วินาที
จึงยกออก



ภาพที่ ๕๘ การวางท่อนแขนบนหน้าท้อง



บรรณานุกรม

๑. สุธน พรบัณฑิตย์ปัทมา, ชัยวุฒิ พรบัณฑิตย์ปัทมา, บุษรา โพธิ์เที่ยง. **การนวดท่าพื้นฐานแบบพื้นบ้านภาคกลาง**. เอกสารประกอบการสอน. นนทบุรี: สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ; 2557. (อัดสำเนา)
๒. สุธน พรบัณฑิตย์ปัทมา, ชัยวุฒิ พรบัณฑิตย์ปัทมา, บุษรา โพธิ์เที่ยง. **การนวดแบบพื้นบ้านภาคกลาง**. เอกสารประกอบการสอน. นนทบุรี: สำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ; 2557. (อัดสำเนา)



รายชื่อหมอนวดพื้นบ้านภาคกลาง ผู้เข้าร่วมโครงการ

๑) นางทองเลื่อน วิเศษสิงห์	๒๔ หมู่ ๑๐ ต.หนองโรง อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๔๐ โทรศัพท์ : ๐๘๐-๐๒๕-๕๗๗๑
๒) นายเฉลา วิเศษสิงห์	๕๑ หมู่ ๑๐ ต.หนองโรง อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๔๐ โทรศัพท์ : ๐๘๐-๖๕๕-๕๓๕๑
๓) นายบุญยืน ผ่องแผ้ว	๗๑/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองบง ต.เกาะรัง อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี โทรศัพท์ : ๐๙๒-๓๗๘-๓๙๖๒
๔) นางสมบุญรณ์ แสนแก้ว	๗๑/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองบง ต.เกาะรัง อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี โทรศัพท์ : ๐๘๙-๒๔๒-๗๕๒๐
๕) นายทองกวาว แผงนคร	๓๐/๐๑ หมู่ที่ ๑ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทรศัพท์ : ๐๘๖-๘๓๒-๒๑๗๕
๖) นายเปรมปรี รวยพินิจ	๓๓๑ หมู่ ๒ ต.บางโปร้ง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ โทรศัพท์ : ๐๒-๗๕๖-๗๓๑๓ , ๐๘๑-๖๖๗-๕๑๖๓
๗) นายล้วน หนูดี	๑๔๑ หมู่ ๑๑ ต.ทุ่งลูกนก อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม โทรศัพท์ : ๐๘๙-๒๖๐-๗๖๒๘
๘) นายเดช ประสิทธิ์เวช	๙๕/๓ ต.ลาดใหญ่ อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม โทรศัพท์ : ๐๘๗-๑๕๑-๔๕๓๔
๙) นายโสภณ นาคเรืองศรี	๓๗/๒๗ หมู่ ๖ ต.คลองโยง อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม โทรศัพท์ : ๐๘๗-๐๘๖-๔๗๙๙
๑๐) นายสมเกียรติ ภูโพธิ์	๓๑/๔ หมู่ ๖ ต.หนองลาน อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี โทรศัพท์ : ๐๘๙-๕๑๖-๖๑๗๐
๑๑) นายวรจักร พวงจำปา	๑๙๓ ซอยราษฎร์บูรณะ ๑๘ เขตราษฎร์บูรณะ กทม. โทรศัพท์ : ๐๘๓-๓๙๑-๒๖๒๙
๑๒) นายธรรวัช กาญจนวิภาพร	๓๙๑/๑ ถนนมาตยวงษ์ ต.ท่าราบ อ.เมือง จ.เพชรบุรี โทรศัพท์ : ๐๘๗-๑๑๙-๑๑๕๔ , ๐๓๒-๔๑๔-๙๕๕

