



คู่มือการตรวจตนเอง สำหรับประชาชน



กลุ่มงานการตรวจ
สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

คู่มือการนัดตนเองสำหรับประชาชน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สมชัย นิจนานิช	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปภัศสร เจียมบุญศรี	รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์	รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์	ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

บรรณาธิการ

นางรัชณี ราษฎร์จำเริญสุข	หัวหน้ากลุ่มงานการนัดไทย
--------------------------	--------------------------

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
นายองอาจ สิ้นสมบูรณ์	แพทย์แผนไทย

กองบรรณาธิการ

นางพรรณล่อง พงศ์เสาวภาคย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางอรอุษา ลาภยุดิธรรม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางละอองแก้ว ลิ้มปี่หวังอยู่	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

คำนำ

การนวดไทยเป็นศาสตร์ที่ใช้ในการบำบัดอาการเกี่ยวกับระบบโครงสร้าง กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตระหนักถึงความสำคัญของการนวดไทย ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ในเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการปวดต่างๆ อาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และการทำงานของต่อมและอวัยวะต่างๆ การนวดตนเอง เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ใช้เพียงมือสองข้างของตนเอง ไม่ต้องพึ่งยา ไม่ต้องพึ่งหมอนวด ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล ประหยัดเวลา โดยใช้เวลาช่วงที่เราพักผ่อนดูทีวีก่อนนอนหรือหลังตื่นนอน ในการนวดตนเองได้ จึงได้จัดพิมพ์คู่มือนวดตนเอง สำหรับประชาชน เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาการนวดไทยสืบทอดต่อกันมา และโรงเรียนนวดแผนโบราณเซตวันี่ช่วยตรวจสอบคู่มือนวดตนเองสำหรับประชาชน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบไทยและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



(นายสมชัย นิจนานิช)

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สิงหาคม 2556

คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติสำหรับการนวดตนเอง

1. การนวดตนเองเป็นการนำเอาหลักการวิธีการและแนวเส้นของการนวดไทย ทำเป็นขั้นตอนเพื่อให้บุคคลทั่วไป สามารถนำไปประยุกต์ใช้นวดคลายปวดคลายเมื่อยสำหรับตนเอง แบ่งการนวดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจาก ฝ่าเท้า ขึ้นไปตามขา เอว หลัง มือ แขน คอ บ่า ไหล่ หน้าอก และศีรษะ
2. ในการนวดตนเอง ผู้นวดควรจัดท่านั่งให้เหมาะกับอวัยวะที่ต้องการนวด โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย ความสะดวกสบายและสามารถนวดได้อย่างเหมาะสม ไม่เกร็งหรือฝืนร่างกายจนเกินไป
3. การนวดสามารถเลือกกดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วทั้งสี่ ฝ่ามือ ท่อนแขน(ศอก) หรืออวัยวะที่ถนัด รวมถึงอุปกรณ์ช่วยการนวด เช่น ไม้กดนมนสาว ฯลฯ โดยเริ่มกดนวดเพียงเบาๆ และเพิ่มน้ำหนักขึ้นตามความเหมาะสม
4. ผู้นวดสามารถนวดตามอวัยวะส่วนที่มีอาการปวดเมื่อย หรือ สามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากเท้าซ้ายไปจนถึงศีรษะและข้างขวา
5. การกดนวดไปตามแนวต่างๆ นั้น ให้กดนวดไปและกลับ 2-3 รอบแล้ว จบด้วยการกดคลึงด้วยฝ่ามือหรือท่อนแขน ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

การเตรียมตัว

อบอุ่นร่างกาย คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ ด้วยการบริหารร่างกายเบาๆ เช่น ยืนแกว่งแขน เอียงศีรษะ-หมุนคอ หมุนเอว-บิดตัว หมุนข้อเท้า เขย่งปลายเท้า กระดกปลายเท้า งอ-เหยียดนิ้วเท้า ฯลฯ

การนวดเท้า และขา

ประโยชน์

บรรเทาอาการปวดเมื่อย

- ฝ่าเท้า นิ้วเท้า และกระดูกนิ้วเท้า
- ภายในให้ทำงานปกติ
- กล้ามเนื้อสันหน้าแข้ง กล้ามเนื้อน่อง
- เอ็นร้อยหวาย และข้อเท้า
- ต้นขา น่อง และเข่า
- ช่วยให้เลือดไหลเวียนลงขาได้ดีขึ้น



วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ โดยวางขาซ้ายไว้ด้านบน
หงายฝ่าเท้าขึ้น
2. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้ท่อนแขนขวา
กดนวดไปตามแนวกึ่งกลางฝ่าเท้า ไล่จาก
เนินสันเท้าถึงเนินฝ่าเท้าไป
กลับ 2-3 รอบ



3. ใช้ฝ่ามือ หรือท่อนแขน คลึงไปทั่วฝ่าเท้า



4. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง กดรูตนิ้วเท้า จากโคนนิ้วเท้าถึงปลาย นิ้วเท้า



5. นั่งอยู่ในท่าเดิม โดยขยับขาซ้ายวางลง บนพื้น

6. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือหรือใช้นิ้วหัวแม่มือ วางต่อกัน กดนิ้วไปตามร่องกล้ามเนื้อ ข้างกระดูกสันหลังด้านใน จาก เหนือตาตุ่มถึงใต้หัวเข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ



7. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้นิ้วหัวแม่มือวาง ต่อกัน กดนิ้วไปตามร่องกล้ามเนื้อต้นขา ด้านใน จากเหนือหัวเข่า ถึงโคนขา ไปและกลับ 2-3 รอบ



8. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้นิ้วหัวแม่มือวางต่อกันกดนวดไปตามแนวกึ่งกลางขาจากเอ็นร้อยหวายไปถึงใต้ข้อพับเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ



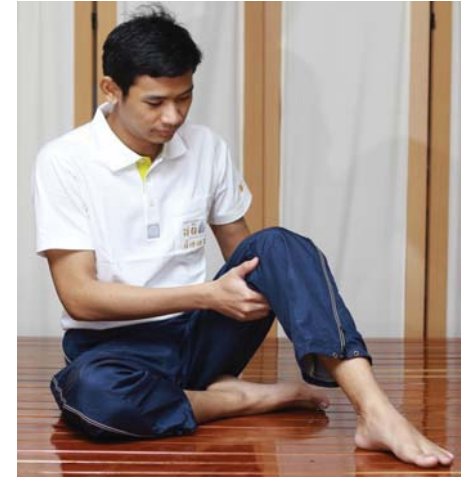
9. วางมือซ้ายค้ำไว้ที่เข่าและใช้ฝ่ามือขวาคลึงขาต้านในไล่ตั้งแต่เหนือตาตุ่มไปถึงต้นขาต้านใน ไปและกลับ 2-3 รอบ โดยไม่กดที่หัวเข่า

10. ปรับท่านั่ง โดยชันเข่าซ้ายขึ้น
11. ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง กดนวดไปตามร่องข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอกไล่จากข้อเท้าจนถึงใต้หัวเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ



12. ซ้อนนิ้วมือกดนวดตามแนวกึ่งกลางของขาด้านหลังไล่จากเอ็นร้อยหวายไปกลางน่องจน ถึงใต้พับเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ

13. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดคลึงบริเวณข้อ
พับเข่า



14. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ โยกกล้ามเนื้อขา
ด้านหลัง จากเหนือข้อพับเข่าไปยัง
โคนขา ไปและกลับ 2 - 3 รอบ

15. วางขาซ้ายแนบกับพื้น ใช้สันมือ
ทั้งสองข้าง คลึงต้นขา ไล่จาก
เหนือเข่าไปถึงโคนขาด้านหน้า
ไปและกลับ 2-3 รอบ



16. ใช้สันมือคลึงรอบๆ หัวเข่า



17. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงรอบๆ ลูกสะบ้า



(ทำเสริมสำหรับผู้ที่สามารถนั่งพับเพียบได้)

18. นั่งพับเพียบ วางขาซ้ายแนบไปข้างลำตัว
19. ใช้ท่อนแขนซ้าย กดไปตามแนวกึ่งกลาง
ต้นขา ไล่จากเหนือเข่าไปถึงโคนขา
ไปและกลับ 2-3 รอบ



20. ใช้ปลายนิ้วทั้งสอง นิ้ว กดไปตามร่อง
กล้ามเนื้อซิดสันหน้าแข้งด้าน
นอก ไล่จากเหนือตาตุ่มไปถึงใต้
หัวเข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

21. ใช้นิ้วโป้ง กดไปตามกึ่งกลางของขา
ท่อนล่างด้านหลัง ไล่จากเอ็นร้อย
หวายไปถึงใต้พับเข่า ไปและกลับ
2-3 รอบ



22. ใช้สันมือซ้าย กดคลึงไปตามแนว
ขาด้านนอก จากเหนือข้อเท้าถึง
ใต้เข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

23. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงให้ทั่วหลังเท้า



24. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลาง กดรูดนิ้วเท้า จากโคนนิ้วถึงปลาย นิ้วที่ละนิ้ว (จากนิ้วก้อยถึงนิ้วโป้ง)



25. ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-17 (หรือ 1-24 สำหรับผู้ที่นั่งพับเพียบได้)
โดยเปลี่ยนไปกดนวดเท้าขวาและขาขวา

การนวดหลัง/เอว และขา

ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดหลัง เอว ขา และเข่า

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ กำหมัดทั้งสองข้างและวางไว้ข้างลำตัวที่บริเวณเอว
2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับกดกำปั้นทั้งสองลงไป (จุดที่ 1) แอนหน้าอก และกลืนลมหายใจไว้สักครู่ ก่อนผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายแรงกด



3. เลื่อนตำแหน่งที่กดเข้าไปกลางบั้นเอว เล็กน้อย (จุดที่ 2) กดเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2

4. ใช้กำปั้นทุบหรือคลึงเบาๆ ไปด้วย บั้นเอว
5. ทำขั้นตอนที่ 2 - 4 ซ้ำ 2 - 3 รอบ



6. เหยียดขาไปข้างหน้าให้ปลายเท้าชิดติดกัน
วางมือทั้งสองข้างไว้บนหน้าขา สูดลมหายใจ
เข้าพร้อมใช้มือทั้งสองข้างบีบนิ้วตั้งแต่ต้น
ขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า



7. กลับลมหายใจ พร้อมจับปลายเท้าไว้ หาก
จับไม่ถึงให้ก้มหน้าให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลาย
มือที่จับปลายเท้า



8. บีบนิ้วจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา

9. ทำขั้นตอนที่ 5 - 7 ซ้ำ 2 - 3 รอบ

การนวดแขน และมือ
ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดแขน ฝ่ามือ และนิ้วมือ
วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ หงายฝ่ามือซ้ายขึ้นวางไว้บนหน้าตัก



2. สอดนิ้วหัวแม่มือขวาไปกดนวด 3 จุด บนฝ่ามือซ้าย (สันมือข้างนิ้วหัวแม่มือ, สันมือข้างนิ้วก้อย และกลางฝ่ามือ) 2-3 รอบ

3. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงทั่วฝ่ามือ



4. นวดคลึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว 2-3 รอบ



5. ใช้นิ้วโป้ง กดแนวแขนด้านในไปตามแนว
นิ้วกลาง จากกึ่งกลางข้อมือถึงมุมรักแร้
ด้านบน ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



6. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดแนวแขนด้านในไปตาม
แนวนิ้วก้อยจากข้อมือถึงกลางรักแร้ ไปและ
กลับ 2-3 รอบ

7. ใช้ฝ่ามือกดคลึงแขน
ด้านใน



8. ปรับท่าเล็กน้อย โดยคว่ำมือซ้ายลงแนบไว้
บนหน้าตัก

9. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่นิ้วคดคึงแนว
แขนด้านนอกตามแนวนิ้วกลาง
จากกึ่งกลางข้อมือถึงหัวไหล่



10. ใช้ฝ่ามือ กดคดคึงแขนด้านนอก

11. ใช้นิ้วโป้งกดคดคึงทั่วหลังมือ



12. นวดคดคึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว



13. ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-12 โดยเปลี่ยนไปกดนวดแขนขวา

การนวดคอ/บ่า/ไหล่/หน้าอก และศีรษะ
 ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ชัดหน้าอก
 คอ บ่า ไหล่ และคลายเครียด



วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ
2. ใช้ปลายนิ้วมือขวาทั้งสี่ กดคลึงไปทั่วหน้าอกและหน้าหัวไหล่ด้านซ้าย



3. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดนวดบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและเกลียวคอ พร้อมกับหันศีรษะไปด้านตรงข้าม ให้มากที่สุด



4. เปลี่ยนเป็นใช้มือซ้ายกดนวด หน้าอก หน้าหัวไหล่ บ่า และคอด้านขวาตามขั้นตอนที่ 2 - 3

5. ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยคว่ำหัวแม่มือลง ใช้หัวแม่มือทั้งสองกด
 นวดไปตามแนวเกลียวคอทั้งสองข้าง เริ่มตั้งแต่ ฐานคอ กึ่งกลางคอและใต้
 ฐานกะโหลกศีรษะ โดยนวดขึ้นอย่างเดียว



6. กดนวดจุดใต้ฐานกะโหลกศีรษะ 3 จุด โดยยกมือขวาขึ้นประคองที่บริเวณ
 หน้าผาก ใช้หัวแม่มือซ้ายกด จุดที่ 1
 มุมใต้ฐานกะโหลกศีรษะ ด้านซ้าย



- จุดที่ 2 กึ่งกลางใต้ฐาน
 กะโหลกศีรษะ สลับมือ
 ซ้ายขึ้นประคองหน้าผาก
 มือขวากด



จุดที่ 3 ใช้หัวแม่มือขวา กด
มุมด้านขวาใต้ฐานกะโหลก
ศีรษะ กดจุดค้างไว้จุดละ
ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ
2-3 รอบ



7. ยกมือทั้งสองขึ้นระดับศีรษะ ใช้ปลายนิ้วกลางและนิ้วนาง คลึงขมับเบาๆ
ในทิศทางตามเข็มนาฬิกา



8. แพนนิ้วหัวแม่มือไว้บนหัวคิ้วทั้งสองข้าง กดและดันเบาๆ 2-3 ครั้ง



สิ้นสุดกระบวนการนวดตนเอง



กลุ่มงานการนวดไทย
สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 02-149-5617 โทรสาร 02-149-5618