



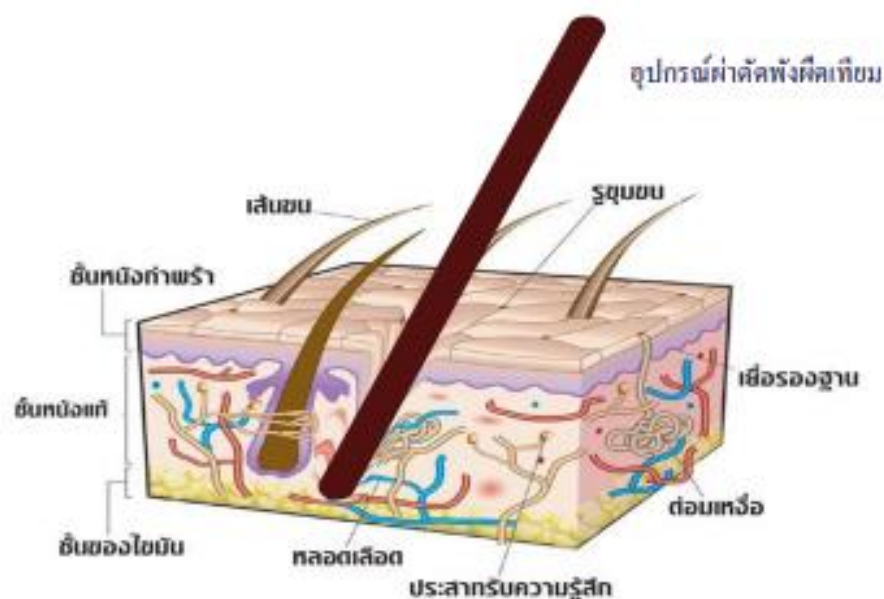
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การกดจุดคลายพังผืด

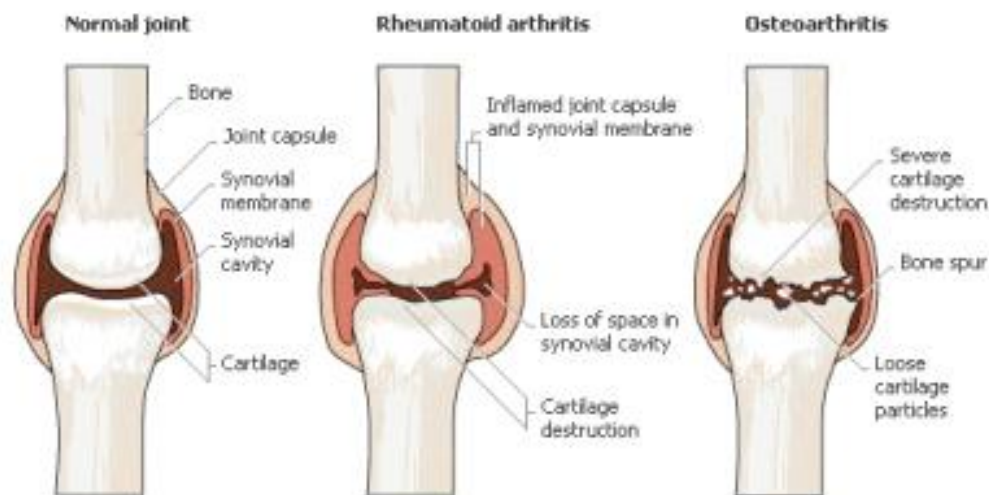


การกดจุดคลายพังผืด

การกดจุดคลายพังผืด คือ ศาสตร์การรักษาที่ใช้หลักการ การกำจัดพังผืดส่วนเกินที่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของเส้นเอ็น การรักษาจึงมุ่งเป้าหมายไปที่การแก้ไขพังผืดที่ยึดเส้นเอ็นนั้นๆ ให้เป็นอิสระ โดยการใช้อุปกรณ์ชนิดที่ไม่มีคมกดบริเวณผิวหนังชั้นบนตักลึกจนไปถึงชั้นของพังผืด โดยไม่เปิดผิวหนังให้เป็นแผล จากนั้นพังผืดก็จะแยกออกเป็นอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งทำให้เส้นเอ็นที่โดนยึดด้วยพังผืดเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ปกติ



รูปภาพแสดง การกดจุดคลายพังผืด



การกดจุดคลายพังผืด รักษาอาการ/โรคต่างๆ

ได้ดังนี้

- ☒ นิ้วล็อก
- ☒ กระดูกทับเส้นประสาท
- ☒ หมอนรองกระดูกเคลื่อน
- ☒ เข้าเสื่อม
- ☒ ไหล่ติด
- ☒ พังผืดปีกมดลูก
- ☒ ปวดหลังเรื้อรัง
- ☒ ปวดต้นคอเรื้อรัง
- ☒ ปวดสะบักเรื้อรัง
- ☒ พังผืดฝ่าเท้า

วิธีการรักษา มีขั้นตอนหลักดังนี้

1. พิจารณาอาการ โดยพิจารณาดำเน้งปวด อาการ
ชา ลูปลำบริเวณจุดปวด
2. ค้นหาตำแหน่งพังผืด สังเกตได้จากตำแหน่งรอย
ผิวหนัง เพื่อดูลักษณะเด่นๆที่ปรากฏ

ประโยชน์ของการกดจุดคลายพังผืด

1. ใช้เวลา 20-45 วินาที ในการกดจุดคลายพังผืดต่อ
ตำแหน่ง
2. หลังการรักษาผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวร่างกาย
อวัยวะที่เป็นได้ปกติ
3. ไม่มีความเสี่ยงจากการติดเชื้อ หรือไม่รบกวนเนื้อเยื่อ
ข้างเคียงและ ไม่มีโอกาสเกิดพังผืดขึ้นซ้ำ ที่เดิม
4. ไม่มีแผลผ่าตัด ไม่มีรอยแผลเป็น
5. ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล

ผลข้างเคียงหลังการรักษา

1. ในระหว่างการรักษาผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บจากการกดจุดคลายพังผืด
2. ผู้ป่วยหลังได้รับการกดจุดคลายพังผืดนี้ จะมีอาการระบมประมาณ 1 - 3 วัน และมีลักษณะฟกช้ำที่ผิวหนังเล็กน้อย

คำแนะนำหลังการรักษา

1. ห้ามนวดบริเวณที่รักษาเพราะจะทำให้เกิดพังผืดขึ้นมาใหม่ได้
2. เมื่อมีอาการระบมจากการรักษาให้ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่ปวด เป็นการใช้ความเย็นช่วยในการป้องกันการคืนตัวของพังผืด
3. ปรับท่าทางอิริยาบถให้ถูกสุขลักษณะ
4. ควรออกกำลังกาย หรือไม่ควรนั่งอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ



ติดต่อสอบถาม

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โทร. 065- 5045678



Line : ศูนย์การแพทย์ทางเลือก