



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หมวดปรับสมดุล โครงสร้างร่างกาย



ศูนย์การแพทย์ทางเลือก

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



การนวดปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย คือ การปรับสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ หลังจากนั้นอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะรักษาตัวเองตามธรรมชาติ การนวดศาสตร์นี้เป็นการนวดโดยใช้การสัมผัสประเมินอาการจากลักษณะโครงสร้างร่างกายที่ไม่สมดุลต่างๆ เช่น ท่าทาง การเดิน การยืน การสัมผัสอุณหภูมิของร่างกายโดยรวม เพื่อให้ทราบถึงสมมติฐานความเจ็บป่วยเบื้องต้น

อาการผิดปกติที่สังเกตได้ เช่น การเดินที่ไม่เสมอกัน เท้าทั้งสองข้างแบะออก หรือเดินไหล่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นไม่อยู่ในสภาพปกติ ฯลฯ ลักษณะอาการต่างๆ เหล่านี้มีผลกระทบ ต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบประสาทอัตโนมัติต่างๆ อาจทำงานผิดปกติ

การบำบัดและรักษาอาการ/โรค

การนวดปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย สามารถ
บำบัดและรักษาอาการต่างๆ ได้ เช่น

- ไหล่เอียง
- กระดูกสันหลังคด
- หลังค่อม
- กล้ามเนื้อหลัง บ่า สะบักแข็ง
- หมอนรองกระดูกอักเสบ
- เด็กที่มีความสูงต่ำกว่าเกณฑ์



ประโยชน์การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย

1. บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ เช่น ปวดคอ บ่า ไหล่
ปวดหลัง สะบักจม
2. บรรเทาอาการเกร็ง เช่น ตะคริวกล้ามเนื้อน่อง
3. ปรับความดันโลหิตให้ปกติ
4. ป้องกันการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ของร่างกายและ
ใบหน้า
5. ป้องกันโรคหัวใจตีบ หัวใจโต
6. ป้องกันอาการไมเกรนหรือปวดหัวข้างเดียว
7. ป้องกันโรคเท้าชา มือชา นิ้วล็อก
8. ป้องกันอาการหลังค่อม
9. ป้องกันการปวดหัวเข่า
10. ป้องกันอาการขาโก่ง ขางอ แขนงอ
11. ปรับระบบเลือด และน้ำเหลืองให้เป็นปกติ
12. ปรับสมดุลข้อต่างๆ เพื่อไม่ให้เกิดอาการผิดปกติ
13. ปรับอาการกระดูกทับเส้นประสาทกระดูกทับ





ข้อควรระวัง

ข้อควรระวังในการนวดปรับสมดุลโครงสร้าง
ร่างกาย มีดังนี้

1. ควรจัดตำแหน่งให้ผู้ถูกนวดอยู่ในท่าที่กระดูกสันหลังเป็นแนวตรงเสมอ
2. ตรวจเช็คร่างกายผู้รับบริการก่อนที่จะทำการนวด
3. ขณะนวดควรสังเกตสีหน้า กล้ามเนื้อผู้ถูกนวดว่าทนต่อการนวดได้แค่ไหน
4. น้ำหนักมือขณะนวดควรใช้การเน้น นิ่ง มิฉะนั้นผิวหนังและกล้ามเนื้อจะชำได้
5. ห้ามตักคอ บิดคอ บิดตัวในองศาที่มากเกินไป
6. ห้ามนวดผู้ที่มีอาการไข้สูง และมีประจำเดือน
7. ห้ามนวดกรณีเกิดการระบม เจ็บปวดมากหรือเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและผิวหนัง

การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายที่สามารถปฏิบัติ
เองได้ คือ การฝึกบริหารร่างกายและการปรับปรุง
แก้ไขท่าทางการปฏิบัติงาน โดยไม่ใช้กล้ามเนื้อ หรือ
อยู่ในท่าเดิมๆ ที่นานเกินไป และมีการปรับเปลี่ยน
ผ่อนคลายอิริยาบถทุกๆ 2 ชั่วโมง



ติดต่อสอบถาม

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 065-5045678



Line : ศูนย์การแพทย์ทางเลือก