

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2552

ปริยาภรณ์ สองศร.

การนวดเพื่อการบำบัดเบื้องต้น.

1. การนวด.

WB537

ISBN 978-616-602-001-4

ลิขสิทธิ์ของรองศาสตราจารย์ ดร.พินัยลัก ตันติลีปิกร เอิร์ด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปริยาภรณ์ สองศร

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนพฤษภาคม 2566

จำนวน 200 เล่ม

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาพปกโดยอาจารย์ปรเมศร์ เอิร์ด

แบบปกโดยนายณรงค์ฤทธิ์ สิงห์ทอง

พิมพ์ครั้งที่ 1	เดือนพฤษภาคม	2556	จำนวน 300 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 1	เดือนพฤษภาคม	2559	จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 1)
พิมพ์ครั้งที่ 1	เดือนมีนาคม	2563	จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 2)
พิมพ์ครั้งที่ 2	เดือนกันยายน	2565	จำนวน 100 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	เดือนพฤศจิกายน	2565	จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 1)
พิมพ์ครั้งที่ 2	เดือนเมษายน	2566	จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 2)
พิมพ์ครั้งที่ 3	เดือนพฤษภาคม	2566	จำนวน 200 เล่ม

ราคาเล่มละ 250.- บาท

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 ตัวอย่างการนวดในบุคคลต่างๆ	91
การนวดในเด็กทารก	91
การนวดในหญิงตั้งครรภ์	96
การนวดในนักกีฬา	100
การนวดในผู้สูงอายุ	103
บทที่ 9 การนวดไทย	105
การนวดแบบพื้นบ้านทั่วไปและแบบราชสำนัก	106
เส้นประธานสิบ	107
วิธีการนวดแผนไทย	116
หลักในการกด	117
ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามและข้อควรระวังของการนวดไทย	119
การนวดในท่านอนหงาย	120
การนวดในท่านอนตะแคง	132
การนวดในท่านอนคว่ำ	137
การยืดขาและหลังในท่านอนหงาย	142
การนวดในท่านั่ง	144
การนวดในท่าจบ	150
บทที่ 10 การนวดเท้า	153
ประโยชน์ของการนวดเท้า	155
การเตรียมการนวดเท้า	155
ขั้นตอนการนวดเท้า	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 ระดับเตียงที่เหมาะสมในการนวด	25
รูปที่ 2-3 เก้าอี้เฉพาะสำหรับการนวด	25
รูปที่ 2-4 การยืนที่เหมาะสมในการนวด	30
รูปที่ 2-5 การวางมือในการนวดที่ผิด	30
รูปที่ 2-6 การถ่ายน้ำหนักจากลำตัวและไหล่	30
รูปที่ 2-7 การจัดทำอนตะแคงในการนวด	31
รูปที่ 2-8 การนวดบริเวณหลังในท่านอนคว่ำ	31
รูปที่ 2-9 การนวดบริเวณหลังในท่านอนตะแคง	32
รูปที่ 2-10 การจัดทำนวดบริเวณขา	32
รูปที่ 2-11 ทิศทางการไหลเวียนของหลอดเลือดแดง	33

	หน้า
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 การบีบบิดแขนท่อนบน	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 การบีบบิดบริเวณต้นขาด้านหน้า	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 การบีบบิดต้นขาด้านหลัง	64
รูปที่ 5-21 การคลึงน่องด้วยนิ้วหัวแม่มือ	65
รูปที่ 5-22 การหยิบยกกล้ามเนื้อน่อง	65
รูปที่ 5-23 การเคาะกล้ามเนื้อน่อง	66
รูปที่ 5-24 การลูบหลังแปออกเหมือนรูปพัด	67
รูปที่ 5-25 การลูบหลังขวางแนวกล้ามเนื้อ	67
รูปที่ 5-26 การคลึงหลัง (kneading)	67
รูปที่ 5-27 การบีบบิดหลังและเป้า	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 การสับบริเวณหน้าและหลัง	70
รูปที่ 5-33 การเคาะบริเวณหน้าและหลัง	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 การซ่อมแซมเนื้อเยื่อเมื่อมีการบาดเจ็บ	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 การนวดในเด็กทารกด้วยท่าลูบ 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 การบีบบิดต้นขา	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 การบีบบิดบริเวณน่อง	100
รูปที่ 8-17 การสับและทุบบริเวณขา	101
รูปที่ 8-18 การสับและเคาะบริเวณหลัง	102
รูปที่ 8-19 การบีบบิดและการสับบริเวณแขน	102
รูปที่ 9-1 เส้นประธานสิบ เป็นเส้นสมมติ ซึ่งแสดงการไหลเวียนของลมภายในร่างกายตามความเชื่อของแพทย์แผนโบราณ	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 การตัดนิ้วมือ	132
รูปที่ 9-30 การกดฝ่าเท้าด้วยเข่า	133
รูปที่ 9-31 การคลึงฝ่าเท้าด้วยศอก	133
รูปที่ 9-32 การกดขาค้านในด้วยนิ้ว	134
รูปที่ 9-33 การกดขาค้านในด้วยฝ่ามือ	134
รูปที่ 9-34 การกดขาค้านนอกด้วยนิ้ว	135
รูปที่ 9-35 การกดขาค้านนอกด้วยฝ่ามือ	135
รูปที่ 9-36 แนวการกดบริเวณรอบสะบัก	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 การกดขาค้านนอกด้วยฝ่ามือ	139
รูปที่ 9-43 การดันปลายเท้า	139
รูปที่ 9-44 การกดหลังด้วยฝ่ามือ	140

	หน้า
รูปที่ 9-45 การตัดหลังในท่านอนคว่ำ	140
รูปที่ 9-46 การยืดกล้ามเนื้อเอียงสะโพก	141
รูปที่ 9-47 การเหยียดต้นขา	141
รูปที่ 9-48 การคลึงฝ่าเท้าด้วยศอกในท่านอนหงาย	142
รูปที่ 9-49 การกดต้นขาด้วยเข่า	143
รูปที่ 9-50 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง	143
รูปที่ 9-51 การดึงเขนขึ้นมานั่ง	144
รูปที่ 9-52 แนวทางการกดป่าในท่านั่ง	145
รูปที่ 9-53 แนวทางการกดคอและหลังในท่านั่ง	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 การปั่นตาคู่	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 การใช้ไม้ครูดฝ่าเท้าด้านใน	158
รูปที่ 10-12 การใช้ไม้ปาดปลายนิ้ว	158
รูปที่ 10-13 การใช้ไม้ครูดด้านนอกฝ่าเท้า	159
รูปที่ 10-14 การใช้ไม้ครูดโคนนิ้วเท้า	159
รูปที่ 10-15 การใช้ไม้ครูดกลางฝ่าเท้า	160
รูปที่ 10-16 การครูดเอ็นร้อยหวาย	160
รูปที่ 10-17 การครูดฝ่าเท้าด้านนอก	161
รูปที่ 10-18 การคลึงหลังเท้า	161
รูปที่ 10-19 การหนีบนิ้ว	162
รูปที่ 10-20 การลูบด้วยฝ่ามือ	162
รูปที่ 10-21 การใช้ไม้กดปลายนิ้ว	163
รูปที่ 10-22 การครูดชอกนิ้ว	163
รูปที่ 10-23 การบิดเท้า	164
ตารางที่ 9-1 ท่ากदनวดและแนวเส้นของเส้นประธานสิบ	111