

## เรื่อง นวดหัวไหล่สัญญาณที่1



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

คว่ำมือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด สัญญาณที่1 หัวไหล่ บริเวณปีกสะบัก (รอยตัดระหว่างแนว  
กล้ามเนื้อต้นแขนกับขอบสะบักด้านนอก ต่ำกว่า สัญญาณที่1 แขนด้านนอกเล็กน้อย) มืออีกข้างจับข้อมือผู้ถูก  
นวดงอข้อศอกหงายขึ้นเล็กน้อยให้ข้อมืออยู่ในระดับ สายตาของผู้ถูกนวด พร้อมทั้งโน้มตัวเข้าหาผู้ถูกนวดโดย  
ให้แขนข้างที่กดตั้ง การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ข้อควรระวังในการกดจุดสัญญาณหัวไหล่

1. ไม่ควรกดแรง เพราะมีเส้นประสาทที่มาเลี้ยงแขน (Barchial nerve) ถ้ากดแรงเกินไปอาจทำให้แขนไม่มี  
แรง ยกแขนไม่ขึ้น
2. กรณีผู้ป่วยเป็นโรคหัวไหล่ควรหยุดอยู่ในความควบคุมของผู้ชำนาญ
3. กรณีหัวไหล่หลุด เคลื่อน ไม่ควรนวด

### ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้ากระดูกหัวไหล่ และแขนด้านนอก- แก้อาการหัวไหล่เคลื่อน หัวไหล่เบี้ยว ไหล่ติด ไหล่อักเสบ

### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิดา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : หัวไหล่สัญญาณที่1

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่างทอง อำเภอ



เมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page\\_id=1022&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1022&code_db=DB0020&code_type=002)