

เรื่อง นวดหัวไหล่สัญญาณที่5



## รายละเอียด

### วิธีการนวด

หมุนตัว หันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด คว่ำมือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กด สัญญาณที่5 หัวไหล่ รอยปุ่มของรักแร้ขณะ  
พับแขน กดแล้วยกขึ้นด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ข้อควรระวังในการกดจุดสัญญาณหัวไหล่

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

### ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าข้อต่อกระดูกหัวไหล่ ผลักกระดูกให้เข้าที่- แก้อโรคเกี่ยวกับหัวไหล่ เช่น หัวไหล่อักเสบ  
หัวไหล่ติด หัวไหล่เคลื่อนให้เข้าที่

### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : หัวไหล่สัญญาณที่5

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=1030&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1030&code_db=DB0020&code_type=002)