

## เรื่อง นวดท้องสัญญาณที่ 3



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

คว่ำมือ (ข้างไกลผู้ถูกนวด) ให้นิ้วชี้แตะกระดูกซี่โครงซี่สุดท้ายด้านขวา ปลายนิ้วกลางแตะกึ่งกลางลำตัว กดสัญญาณที่ 3 ท้อง นิ้วมือลงแนวตั้ง (เหนือสะดือ) ดำบนน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

จ่ายความร้อนออกหลังและบั้นเอวด้านขวา และกระเบนเหน็บข้างขวา แก้ออกหลัง โรคดานลม เถาดานพรอดิก ช่วยแก้โรคเกี่ยวกับหลังในบางกรณี

## ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดรอบสะดือ ต้องห่างอย่างน้อย 1 นิ้วมือ
2. ห้ามกดบริเวณลิ้นปี่ (ทำให้จุกเสียดได้) และชายโครง (ทำให้กระดูกซี่โครงหักและทิ่มแทงอวัยวะภายในได้)
3. ห้ามนวดในกรณีที่มีโรคประจำตัว เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้
4. ห้ามนวดในขณะที่อ้อมใหม่ ๆ หรือหิวจัด
5. ควรระวังในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนिता ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ห้องสัญญาณที่ 3

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page\\_id=1037&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1037&code_db=DB0020&code_type=002)