

## เรื่อง นวดหลังสัญญาณที่ 1



### รายละเอียด

### วิธีการนวด

คว่ำมือ (ข้างไกลผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 1 หลัง โดยให้นิ้วก้อยแตะหัวตะคาก กางนิ้วหัวแม่มือขนานกับ นิ้วก้อย วางปลายนิ้วหัวแม่มือชิดขอบกระดูกสันหลังช่วงเองข้อที่ 5 (เส้นมหาสนุกกระบังทำหน้าที่ปล่อยน้ำเชื้อ) ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

### ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าปล้องกระดูก สัญญาณที่ 1 หลัง ผ่านอุ้งเชิงกรานออกไปขาด้านนอก แก้เกี่ยวกับโรค สัญญาณที่ 1 หลัง แก้ปวดประจำเดือน



## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : หลังสัญญาณที่ 1

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=1040&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1040&code_db=DB0020&code_type=002)