

เรื่อง นวตเขนด้านนอกสัญญาณที่ 1



รายละเอียด

วิธีการหัด

คว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกหัด) กดสัญญาณที่ 1 แขนด้านนอก ที่แนวตัดระหว่างกล้ามเนื้อต้นแขน กับขอบสะบักด้านนอก มือด้านนอกจับข้อมือผู้ถูกหัดหงายขึ้นเล็กน้อย พร้อมทั้งยกขึ้นให้ข้อมืออยู่ในระดับ สายตาของผู้ถูกหัด ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนออกไปทั่วแขนด้านนอกถึงปลายนิ้วมือ-แก้มปราบที่แขน แก้กกล้ามเนื้อแขนลีบ แขนชา ช่วยแก่มือชา นิ้วชา ช่วยในกรณีกระดูกแขนหักหรือร้าว ให้ติดดีขึ้นหลังจากถอดเฝือกแล้ว

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านนอกสัญญาณที่ 1

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=1045&code_db=DB0020&code_type=002