

## เรื่อง นวดแขนด้านนอกสัญญาณที่ 2



### รายละเอียด

### วิธีการนวด

กด สัญญาณที่2 แขนด้านนอก นวดได้ 3 วิธี คือ

-ท่าคว่ำมือ : คว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดลงตรงกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก (บริเวณจุดสิ้นสุดของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านนอก)

-ท่าหงายมือ : หงายมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดลงตรงกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก

-ท่าไขว้มือ : มือด้านใน (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) จับข้อมือผู้ถูกนวด ไขว้มือด้านนอก (ข้างไกลผู้ถูกนวด) คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงตรงกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก ด้านบน

การกวดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกวด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

## ประโยชน์

จ่ายความร้อนเลียบบกระดูกแขน และเยื่อหุ้มกระดูกแขนด้านนอก-แก้ในกรณีกระดูกแขนหักหรือร้าว ให้ติดดี  
ขึ้น ช่วยให้แขนมีแรง กระดูกมีกำลังหลังจากถอดเฝือกแล้ว ช่วยแก้ปวดเสียวหรือเกิดการฟกช้ำของกระดูกแขน

## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านนอกสัญญาณที่ 2

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=1046&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1046&code_db=DB0020&code_type=002)