

## เรื่อง นวดแขนด้านนอกสัญญาณที่ 3



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

หงายมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 3 แขนด้านนอก ตรงร่องข้อพับศอกด้านบน (งอแขน) มืออีกข้างจับข้อมือผู้ถูกนวด ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

ช่วยลดความร้อนเข้าข้อศอกบน-แก้มข้อศอกเคลื่อนด้านนอกช่วยแก้เกี่ยวกับโรคข้อศอก เช่น ข้อศอกอักเสบ ข้อศอกติด เส้นเอ็นอักเสบ

## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนงด้านนอกสัญญาตอนที่ 3

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=1047&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1047&code_db=DB0020&code_type=002)