

## เรื่อง นวดแขนด้านนอกสัญญาณที่ 4



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

คว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 4 แขนด้านนอก ตรงร่องข้อพับศอกด้านล่าง (งอแขน) มืออีกข้างจับข้อมือผู้ถูกนวด ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกข้อศอกล่าง-แก้ข้อศอกเคลื่อนด้านใน ช่วยแก้เกี่ยวกับโรคข้อศอก เช่น ข้อศอกอักเสบ ข้อศอกติด

## ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนงด้านนอกสัญญาตอนที่ 4

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่าทอง อำเภอ  
เมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page\\_id=1048&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1048&code_db=DB0020&code_type=002)