

เรื่อง นวดแขนด้านนอกสัญญาณที่ 5



รายละเอียด

วิธีการนวด

หงายมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ หรือนิ้วเดียว (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 5 แขนด้านนอก ที่แขนด้านนอก
ท่อนล่าง ห่างจากข้อศอก 1/3 ของความยาวจากข้อศอกถึงข้อมือ ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาใน
การกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

ช่วยลดความร้อนเข้ามือและออกหลังมือ-แก้โรคเกี่ยวกับข้อมือ เช่น สันนิบาตมือตก ช่วยแก้เกี่ยวกับนิ้วชา
เคล็ดในกรณีที่นวด สัญญาณที่ 3 หัวไหล่ แล้วเกิดอาการแขนชา ให้แก้ที่สัญญาณนี้

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนงด้านนอกสัญญาตอนที่ 5

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=1049&code_db=DB0020&code_type=002