

เรื่อง นวดแขนด้านในสัญญาณที่ 1



รายละเอียด

วิธีการนวด

คว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างใกล้ผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 1 แขนด้านใน จุดต่ำกว่าปุ่มกระดูกแขนด้านใน ทาง
โคนแขนเล็กน้อย (เป็นจุดที่ไม่อยู่บนเส้นพื้นฐาน) ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบ
ใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนเลี้ยงกระดูกและเยื่อหุ้มกระดูกแขนด้านใน-แก้ในกรณีกระดูกแขนหักหรือร้าว ให้กระดูกติดดี
ขึ้น ช่วยให้แขนมีแรง กระดูกมีกำลังหลังจากการถอดเฝือกแล้ว ช่วยแก้อาการปวดเสียว หรือเกิดการฟกช้ำของ

กระดุกแขน

*ข้อควรระวัง

-กรณีที่มีการแตกหักร้าวของกระดุกแขนไม่ควรรวนวด

-กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรรวนวด

-บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทขา ทำให้กำมือ-แบมือไม่ได้หรือกระดกข้อมือไม่ได้

-บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ ไม่ควรกดแรง

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านในสัญญาณที่ 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=1050&code_db=DB0020&code_type=002