

## เรื่อง นวดแขนด้านในสัญญาณที่ 2



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

ใช้สันมือ (ข้างในใกล้ผู้ถูกนวด) กดสัญญาณที่ 2 แขนด้านใน กึ่งกลางแขนท่อนบนด้านใน ใต้กล้ามเนื้อลูกหนู  
ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

จ่ายความร้อนลงท้องแขนทั่วไป-แก้ลมปราบที่แขน แก้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อแขนอีกเสบ ช่วยแก้กล้ามเนื้อ  
แขนลีบ แขนชา

#### \*ข้อควรระวัง

-กรณีที่มีการแตกหักกระดูกของกระดูกแขนไม่ควรนวด

-กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรนวด

-บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทชา ทำให้กำมือ-แบมือไม่ได้หรือกระดูกข้อ  
มือไม่ได้

-บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ ไม่ควรกดแรง

#### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านในสัญญาณที่ 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=1051&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1051&code_db=DB0020&code_type=002)