

เรื่อง นวดแขนด้านในสัญญาณที่ 3



รายละเอียด

วิธีการนวด

วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดสัญญาณที่ 3 แขนด้านในกึ่งกลางข้อพับศอก แนวนิ้วกลาง ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าหัวต่อกระดูกข้อศอก แก้อข้อศอกเคลื่อน ช่วยแก้เกี่ยวกับโรคข้อศอก เช่น ข้อศอกอักเสบ ข้อศอกติด

***ข้อควรระวัง**

- กรณีที่มีการแตกหักร้าวของกระดูกแขนไม่ควรนวด
- กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรนวด
- บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทขา ทำให้กำมือ-แบมือไม่ได้หรือกระดูกข้อ
มือไม่ได้
- บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ ไม่ควรกดแรง

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านในสัญญาณที่ 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=1052&code_db=DB0020&code_type=002