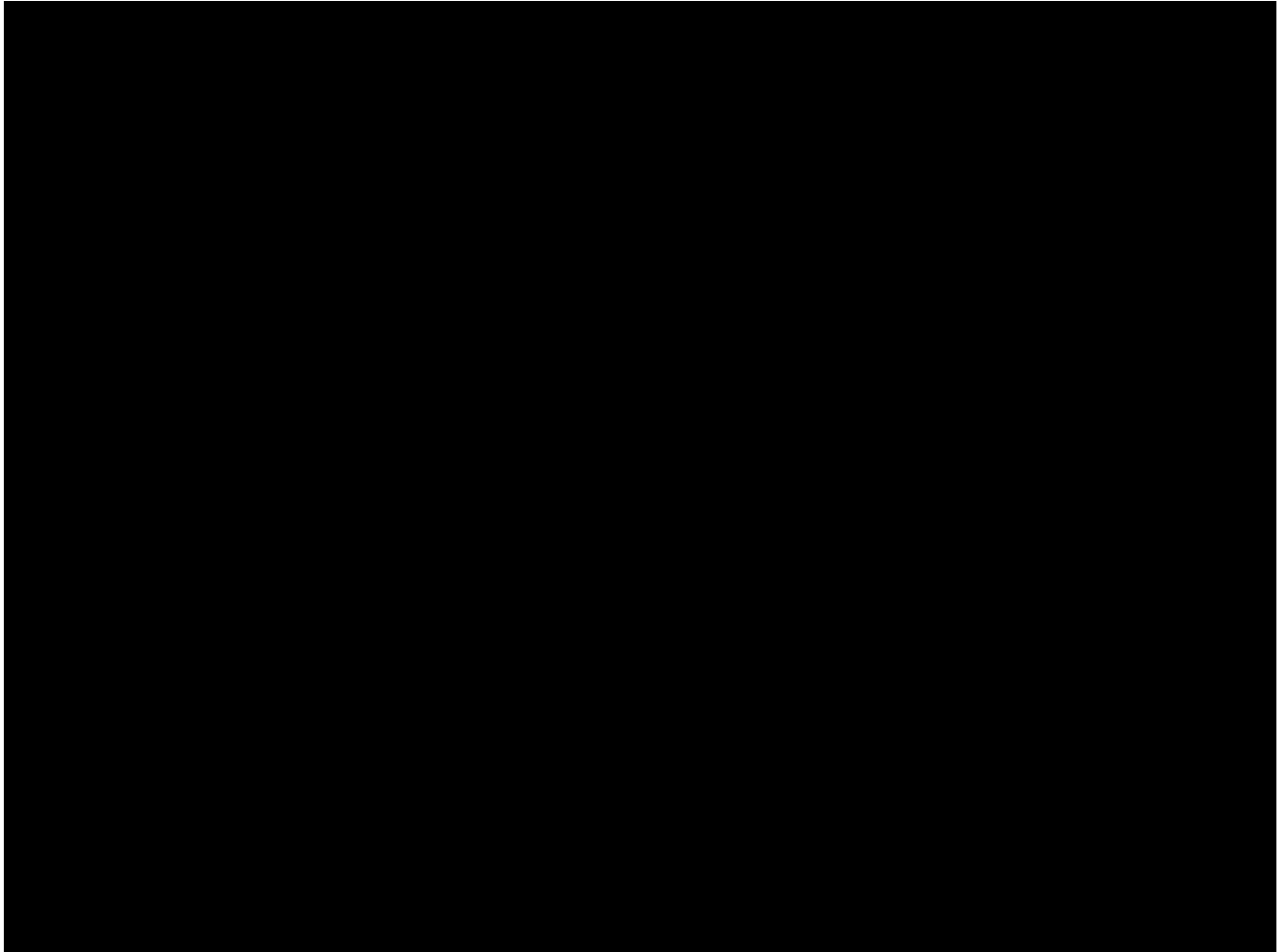


เรื่อง นวดแขนด้านในสัญญาณที่ 4



รายละเอียด

วิธีการนวด

วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดสัญญาณที่ 4 แขนด้านในจุดกึ่งกลางแขนด้านในท่อนล่าง ด้านบน การกดสัญญาณแต่ละจุด
ใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนไปสู่หัวต่อกระดูกข้อมือ แก่นสันนิบาตมือตก ช่วยแก้โรคเกี่ยวกับข้อมือ เช่น ข้อมือเคล็ด ข้อ
มือเคลื่อนอักเสบ เส้นเอ็นอักเสบ

***ข้อควรระวัง**

- กรณีที่มีการแตกหักร้าวของกระดูกแขนไม่ควรนวด
- กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรนวด
- บริเวณแขนด้านนอกที่อ่อนล้า ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทชา ทำให้กำมือ-แบมือไม่ได้หรือกระดูกข้อ
มือไม่ได้
- บริเวณแขนด้านในที่อ่อนล้า และบริเวณข้อพับศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ ไม่ควรกดแรง

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านในสัญญาณที่ 4

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=1054&code_db=DB0020&code_type=002