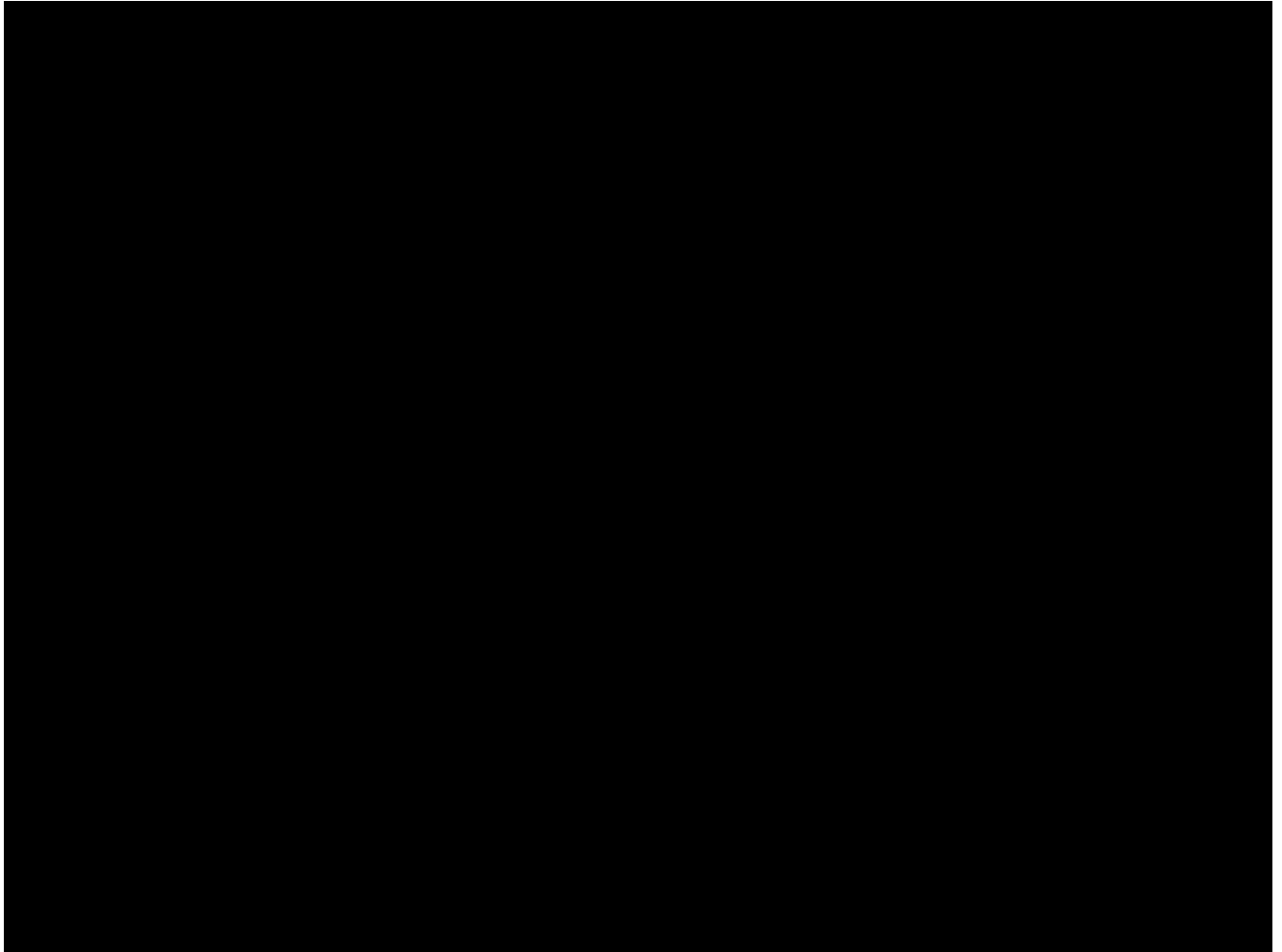


เรื่อง นวดแขนด้านในสัญญาณที่ 5



รายละเอียด

วิธีการนวด

วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดสัญญาณที่ 5 แขนด้านใน เหนือข้อมือ (เหนือจุดสร้อยข้อมือ) ด้านบน การกดสัญญาณ
แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนออกปลายนิ้วทั้งหมด-แก้ข้อมือเคลื่อน ข้อมืออักเสบ ช่วยแก้เกี่ยวกับโรคข้อนิ้วมือ เช่น นิ้ว
มือชัน นิ้วมือติด ช่วยในรายที่เป็นอัมพาตแขน แขนอ่อนแรง ข้อมือและข้อนิ้วต่าง ๆ เคลื่อน และมีการอักเสบ
จากอุบัติเหตุ

*ข้อควรระวัง

- กรณีที่มีการแตกหักกร้าวของกระดูกแขนไม่ควรนวด
- กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ควรนวด
- บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่าง ไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทชา ทำให้กำมือ-แบมือไม่ได้หรือกระดูกข้อ
มือไม่ได้
- บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณข้อพับศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ ไม่ควรกดแรง

ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : แขนด้านในสัญญาณที่ 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=1056&code_db=DB0020&code_type=002