

## เรื่อง นวดจุดกึ่งกลางฝ่ามือ



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

วางนิ้วมือคู่ตรงจุดกึ่งกลางฝ่ามือ กดลงช้า ๆ แล้วปล่อยช้า ๆ ในลักษณะผู้ถูกนวดหงายมือ การกดสัญญาณแต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณฝ่ามือได้ดีขึ้น

ช่วยคลายกล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือและนิ้วมือต่าง ๆ

#### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : จุดกึ่งกลางฝ่ามือ

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=1058&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1058&code_db=DB0020&code_type=002)