

## เรื่อง นวดชาด้านในสัญญาณที่ 5



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

คว่ำมือ วางนิ้วหัวแม่มือ (ข้างใดก็ได้) ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาตัวผู้นวด กด ส.๕ ชาด้านในบริเวณร่องใต้  
ตาตุ่มด้านใน นิ้วที่เหลือผลัดเปลี่ยนทำผู้ถูกนวดให้ตั้งฉาก แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินา  
ที่)

#### ประโยชน์

บังคับเลือดและความร้อนเข้าข้อเท้า ออกฝ่าเท้า-แก้มโรคเกี่ยวกับข้อเท้า เช่น ข้อเท้าเคลื่อน ข้อเท้าแพลง  
ข้อเท้าอักเสบ แก้อาการเกร็ง หรือเป็นตะคริว ตะคริวปลายเท้า

ช่วยแก้ลมขึ้นเบื้องสูง (ความดันโลหิตสูง) แก้อาการขาตื้อ แก้อาการขาบวม (ลมบ้าหมู) แก้อาการขาชาหรือ  
สลบชั่วคราวได้

ใช้ตรวจข้อเท้าหลุดหรือเคลื่อนที่ ถ้าไม่เข้าที่สัญญาณนี้จะไม่เดิน

#### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิดา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ชาด้านในสัญญาณที่ 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=1076&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1076&code_db=DB0020&code_type=002)