

## เรื่อง นวดชาด้านนอกสัญญาณที่



### รายละเอียด

#### วิธีการนวด

คว่ำมือ วางนิ้วหัวแม่มือคู่ (ชี้เข้าหาตัวผู้นวด) กด สัญญาณ1 ชาด้านนอก ลงบนจุดสูงสุดของสะโพกที่เริ่มตก (จุดสลับเพชร-จุดตัดระหว่างแนวกึ่งกลางชาด้านข้างท่อนบน กับแนวกึ่งกลางลำตัว) ซึ่งจะต้องอยู่สูงกว่าหัว ตะคากเสมอ แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

#### ประโยชน์

จ่ายความร้อนไปทั่วชาด้านนอกถึงปลายเท้า-แก้ลมปราบที่ชาด้านนอก ชาซา ชาลิบ-ช่วยแก้โรคเกี่ยวกับสะโพก เช่น ชัดสะโพก ข้อต่อสะโพกเสื่อม อัมพาต

#### ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนिता ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ชาด้านนอกสัญญาณที่

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=1078&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1078&code_db=DB0020&code_type=002)