

เรื่อง นวดชาต้านนอกสัญญาณที่ 4



รายละเอียด

วิธีการนวด

คว่ำมือ (ข้างไกลผู้ถูกนวด) ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดบน สัญญาณ4 ชาต้านนอก คือ กล้ามเนื้อด้านข้างขาท่อนบนเหนือเข่า (1 /1/2 ของช่วงเข่าถึงสะโพก) ชิดเส้นเอ็นใต้ข้อพับเข่า แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

ประโยชน์

จ่ายความร้อนเข้าหัวต่อเข่าและลูกสะบ้า-แก้กล้ามเนื้อชาต้านนอกอักเสบ หรือฉีกขาด-ช่วยแก้โรคเกี่ยวกับเข่า เช่น จับโป่ง ลำบอง เข่าเคลื่อน เข่าอักเสบ สะบ้าบิ่น สะบ้าจม



ผู้ให้ข้อมูล

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ขาด้านนอกสัญญาณที่ 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=1084&code_db=DB0020&code_type=002