กลุ่มงานการนวดไทย

สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 02-149-5617 โทรสาร 02-149-5618

คู่มือการนวดตนเอง สำหรับประชาชน

กลุ่มงานการนวดไทย

สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

คู่มือการนวดตนเองสำหรับประชาชน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สมชัย นิจพานิช อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ปภัสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

บรรณาธิการ

นางรัชนี ราษฎร์จำเริญสุข หัวหน้ากลุ่มงานการนวดไทย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

นายองอาจ สินสมบูรณ์ แพทย์แผนไทย

กองบรรณาธิการ

นางพรรณลอง พงศ์เสาวภาคย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางอรอุษา ลาภยุติธรรม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางละอองแก้ว ลิมป์หวังอยู่ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

จุดที่ 3 ใช้หัวแม่มือขวากดมุมด้านขวาใต้ฐานกะโหลกศีรษะกดจุดค้างไว้จุดละประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ

7. ยกมือทั้งสองขึ้นระดับศีรษะ ใช้ปลายนิ้วกลางและนิ้วนาง คลึงขมับเบาๆ ในทิศทางตามเข็มนาฬิกา

8. แนบนิ้วหัวแม่มือไว้บนหัวคิ้วทั้งสองข้าง กดและดันเบาๆ 2-3 ครั้ง

สิ้นสุดกระบวนการนวดตนเอง

5. ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยคว่ำหัวแม่มือลง ใช้หัวแม่มือทั้งสองกดนวดไปตามแนวเกลียวคอทั้งสองข้าง เริ่มตั้งแต่ ฐานคอ กึ่งกลางคอและใต้ฐานกะโหลกศีรษะ โดยนวดขึ้นอย่างเดียว

6. กดนวดจุดใต้ฐานกะโหลกศีรษะ 3 จุด โดยยกมือขวาขึ้นประคองที่บริเวณหน้าผาก ใช้หัวแม่มือซ้ายกด จุดที่ 1 มุมใต้ฐานกะโหลกศีรษะ ด้านซ้าย

จุดที่ 2 กึ่งกลางใต้ฐานกะโหลกศีรษะ สลับมือซ้ายขึ้นประคองหน้าผาก มือขวากด

คำนำ

การนวดไทยเป็นศาสตร์ที่ใช้ในการบำบัดอาการเกี่ยวกับระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตระหนักถึงความสำคัญของการนวดไทย ที่สามารถทำได้ด้วยตนเองในเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการปวดต่างๆ อาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และการทำงานของต่อมและอวัยวะต่างๆ การนวดตนเองเป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ใช้เพียงมือสองข้างของตนเอง ไม่ต้องพึ่งยา ไม่ต้องพึ่งหมอนวด ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล ประหยัดเวลา โดยใช้เวลาช่วงที่เราพักผ่อนดูทีวีก่อนนอนหรือหลังตื่นนอน ในการนวดตนเองได้ จึงได้จัดพิมพ์คู่มือนวดตนเองสำหรับประชาชน เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาการนวดไทยสืบทอดต่อกันมา และโรงเรียนนวดแผนโบราณเชตวันที่ช่วยตรวจสอบคู่มือนวดตนเองสำหรับประชาชน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบไทยและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

(นายสมชัย นิจพานิช)
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สิงหาคม 2556

คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติสำหรับการนวดตนเอง

1. การนวดตนเองเป็นการนำเอาหลักการวิธีการและแนวเส้นของการนวดไทย ทำเป็นขั้นตอนเพื่อให้บุคคลทั่วไป สามารถนำไปประยุกต์ใช้นวดคลายปวดคลายเมื่อยสำหรับตนเอง แบ่งการนวดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจาก ฝ่าเท้า ขึ้นไปตามขา เอว หลัง มือ แขน คอ บ่า ไหล่ หน้าอก และศีรษะ
2. ในการนวดตนเอง ผู้นวดควรจัดท่านั่งให้เหมาะกับอวัยวะที่ต้องการนวด โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย ความสะดวกสบายและสามารถนวดได้อย่างเหมาะสม ไม่เกร็งหรือฝืนร่างกายจนเกินไป
3. การนวดสามารถเลือกกดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วทั้งสี่ ฝ่ามือ ท่อนแขน(ศอก) หรืออวัยวะที่ถนัด รวมถึงอุปกรณ์ช่วยการนวด เช่น ไม้กดนมสาว ฯลฯ โดยเริ่มกดนวดเพียงเบาๆ และเพิ่มน้ำหนักขึ้นตามความเหมาะสม
4. ผู้นวดสามารถนวดตามอวัยวะส่วนที่มีอาการปวดเมื่อย หรือ สามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากเท้าซ้ายไปจนถึงศีรษะและข้างขวา
5. การกดนวดไปตามแนวต่างๆ นั้น ให้กดนวดไปและกลับ 2-3 รอบแล้วจบด้วยการกดคลึงด้วยฝ่ามือหรือท่อนแขน ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

การเตรียมตัว

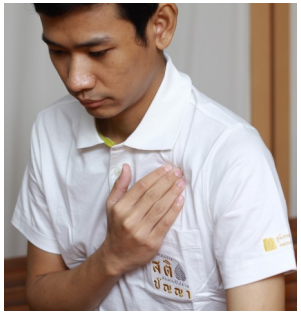
อบอุ่นร่างกาย คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ ด้วยการบริหารร่างกายเบาๆ เช่น ยืนแกว่งแขน เอียงศีรษะ-หมุนคอ หมุนเอว-บิดตัว หมุนข้อเท้า เขย่งปลายเท้า กระดกปลายเท้า งอ-เหยียดนิ้วเท้า ฯลฯ

การนวดคอ/บ่า/ไหล่/หน้าอก และศีรษะ

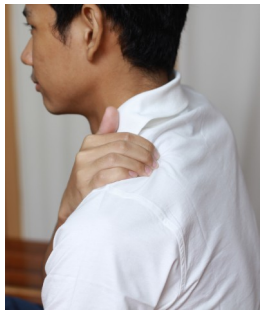
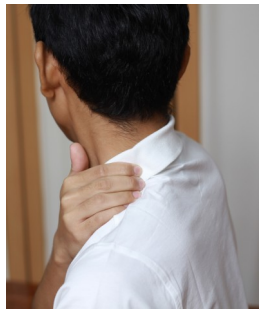
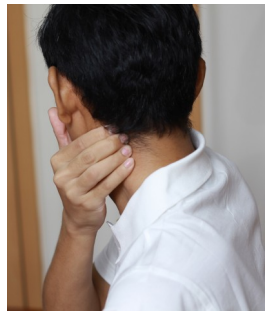
ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ขัดหน้าอก คอ บ่า ไหล่ และคลายเครียด

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ
2. ใช้ปลายนิ้วมือขวาทั้งสี่ กดคลึงไปทั่วหน้าอกและหน้าหัวไหล่ด้านซ้าย



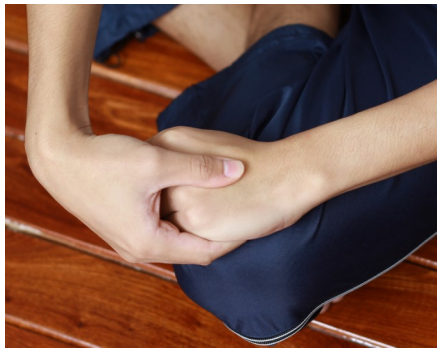
3. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดนวดบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและเกลียวคอ พร้อมกับหันศีรษะไปด้านตรงข้าม ให้มากที่สุด

4. เปลี่ยนเป็นใช้มือซ้ายกดนวด หน้าอก หน้าหัวไหล่ บ่า และคอด้านขวาตามขั้นตอนที่ 2 - 3

9. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่นวดคลึงแนวแขนด้านนอกตามแนวนิ้วกลางจากกึ่งกลางข้อมือถึงหัวไหล่

10. ใช้ฝ่ามือ กดคลึงแขนด้านนอก



11. ใช้นิ้วโป้งกดคลึงทั่วหลังมือ

12. นวดคลึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

13. ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-12 โดยเปลี่ยนไปกดนวดแขนขวา

การนวดเท้า และขา

ประโยชน์

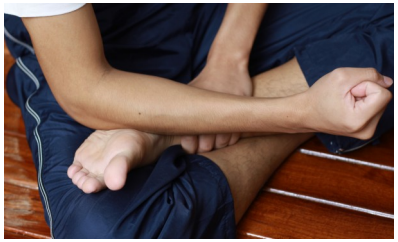
บรรเทาอาการปวดเมื่อย

- ฝ่าเท้า นิ้วเท้า และกระตุ้นอวัยวะภายในให้ทำงานปกติ
- กล้ามเนื้อสันหน้าแข้ง กล้ามเนื้อน่อง เอ็นร้อยหวาย และข้อเท้า
- ต้นขา น่อง และเข่า
- ช่วยให้เลือดไหลเวียนลงขาได้ดีขึ้น

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ โดยวางขาซ้ายไว้ด้านบนหงายฝ่าเท้าขึ้น
2. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้ท่อนแขนขวากดนวดไปตามแนวกึ่งกลางฝ่าเท้า ไล่จากเนินส้นเท้าถึงเนินฝ่าเท้าไปกลับ 2-3 รอบ

3. ใช้ฝ่ามือ หรือท่อนแขน คลึงไปทั่วฝ่าเท้า



4. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง กดรูดนิ้วเท้า จากโคนนิ้วเท้าถึงปลายนิ้วเท้า

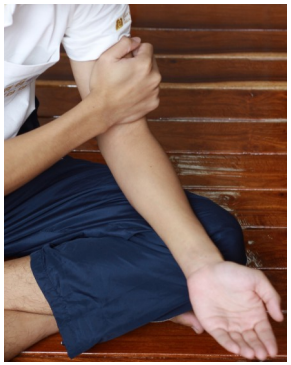
5. นั่งอยู่ในท่าเดิม โดยขยับขาซ้ายวางลงบนพื้น

6. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือหรือใช้นิ้วหัวแม่มือวางต่อกัน กดนวดไปตามร่องกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน จากเหนือตาตุ่มถึงใต้หัวเข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

7. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้นิ้วหัวแม่มือวางต่อกัน กดนวดไปตามร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน จากเหนือหัวเข่าถึงโคนขา ไปและกลับ 2-3 รอบ

5. ใช้นิ้วโป้ง กดนวดแขนด้านในไปตามแนวนิ้วกลาง จากกึ่งกลางข้อมือถึงมุมรักแร้ด้านบน ไปและกลับ 2 - 3 รอบ

6. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดแขนด้านในไปตามแนวนิ้วก้อยจากข้อมือถึงกลางรักแร้ ไปและกลับ 2-3 รอบ



7. ใช้ฝ่ามือกดคลึงแขนด้านใน

8. ปรับท่าเล็กน้อย โดยคว่ำมือซ้ายลงแนบไว้บนหน้าตัก

การนวดแขน และมือ

ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดแขน ฝ่ามือ และนิ้วมือ

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ หงายฝ่ามือซ้ายขึ้นวางไว้บนหน้าตัก

2. สอดนิ้วหัวแม่มือขวาไปกดนวด 3 จุด บนฝ่ามือซ้าย (ส้นมือข้างนิ้วหัวแม่มือ, ส้นมือข้างนิ้วก้อย และกลางฝ่ามือ) 2-3 รอบ

3. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงทั่วฝ่ามือ

4. นวดคลึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว 2-3 รอบ

8. ซ้อนนิ้วหัวแม่มือ หรือใช้นิ้วหัวแม่มือวางต่อกันกดนวดไปตามแนวกึ่งกลางขาจากเอ็นร้อยหวายไปถึงใต้ข้อพับเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ

9. วางมือซ้ายค้างไว้ที่เข่าและใช้ฝ่ามือขวากดคลึงขาด้านในไล่ตั้งแต่เหนือตาตุ่มไปถึงต้นขาด้านใน ไปและกลับ 2-3 รอบ โดยไม่กดที่หัวเข่า

10. ปรับท่านั่ง โดยชันเข่าซ้ายขึ้น

11. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ของมือทั้งสองข้าง กดนวดไปตามร่องข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอกไล่จากข้อเท้าจนถึงใต้หัวเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ

12. ซ้อนนิ้วมือกดนวดตามแนวกึ่งกลางของขาด้านหลังไล่จากเอ็นร้อยหวายไปกลางน่องจน ถึงใต้พับเข่าไปและกลับ 2-3 รอบ

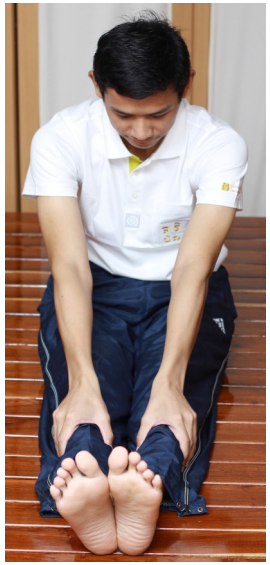
13. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดคลึงบริเวณข้อพับเข่า

14. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่โกยกล้ามเนื้อขาด้านหลัง จากเหนือพับเข่าไปยังโคนขา ไปและกลับ 2 - 3 รอบ

15. วางขาซ้ายแนบกับพื้น ใช้ส้นมือทั้งสองข้าง คลึงต้นขา ไล่จากเหนือเข่าไปถึงโคนขาด้านหน้า ไปและกลับ 2-3 รอบ

6. เหยียดขาไปข้างหน้าให้ปลายเท้าชิดติดกัน วางมือทั้งสองข้างไว้บนหน้าขา สูดลมหายใจเข้าพร้อมใช้มือทั้งสองข้างบีบนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า

7. กลั้นลมหายใจ พร้อมจับปลายเท้าไว้ หากจับไม่ถึงให้ก้มหน้าให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายมือที่จับปลายเท้า



8. บีบนวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา

9. ทำขั้นตอนที่ 5 - 7 ซ้ำ 2 - 3 รอบ

การนวดหลัง/เอว และขา

ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดหลัง เอว ขา และเข่า

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิ กำหมัดทั้งสองข้างและวางไว้ข้างลำตัวที่บริเวณเอว

2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับกดกำปั้นทั้งสองลงไป (จุดที่ 1) แอ่นหน้าอก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ก่อนผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายแรงกด

3. เลื่อนตำแหน่งที่กดเข้าไปกลางบั้นเอวเล็กน้อย (จุดที่ 2) กดเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2

4. ใช้กำปั้นทุบหรือคลึงเบาๆ ไปทั่วๆ บั้นเอว

5. ทำขั้นตอนที่ 2 - 4 ซ้ำ 2 - 3 รอบ

16. ใช้ส้นมือคลึงรอบๆ หัวเข่า

17. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงรอบๆ ลูกสะบ้า

(ท่าเสริมสำหรับผู้ที่สามารถนั่งพับเพียบได้)

18. นั่งพับเพียบ วางขาซ้ายแนบไปข้างลำตัว

19. ใช้ท่อนแขนซ้าย กดไปตามแนวกึ่งกลางต้นขา ไล่จากเหนือเข่าไปถึงโคนขา ไปและกลับ 2-3 รอบ

20. ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดไปตามร่องกล้ามเนื้อชิดสันหน้าแข้งด้านนอก ไล่จากเหนือตาตุ่มไปถึงใต้หัวเข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

21. ใช้นิ้วโป้ง กดไปตามกึ่งกลางของขาท่อนล่างด้านหลัง ไล่จากเอ็นร้อยหวายไปถึงใต้พับเข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

22. ใช้ส้นมือซ้าย กดคลึงไปตามแนวขาด้านนอก จากเหนือข้อเท้าถึงใต้เข่า ไปและกลับ 2-3 รอบ

23. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงให้ทั่วหลังเท้า

24. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลาง กดรูดนิ้วเท้า จากโคนนิ้วถึงปลายนิ้วทีละนิ้ว (จากนิ้วก้อยถึงนิ้วโป้ง)

25. ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-17 (หรือ 1-24 สำหรับผู้ที่นั่งพับเพียบได้) โดยเปลี่ยนไปกดนวดเท้าขวาและขาขวา