

การนวดไทยอัตลักษณ์ไทย

“การเหยียบเหล็กแดง”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

# การประกวดไทยอัตลักษณ์ไทย : การเหยียบเหล็กแดง

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์  
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์  
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์ธิตี แสงธรรม  
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายสมศักดิ์ กริษฐ์  
ผู้อำนวยการสำนักงานการประกวดไทย  
นางเสาวนีย์ กุลสมบุรณ์  
ที่ปรึกษากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

## บรรณาธิการ

นางนันทน์ภัส ด้อยดีง  
นายชัยวัฒน์ อุทยาน

## กองบรรณาธิการ

นายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์  
นางสาวคัญทมาลา สิทธิไกรพงษ์  
นายเจียรธรรม อภิจรยาธรรม  
นายกวิน สุวรรณไตรย์  
นางสาวกรรณิศา อนุสิน  
นางสาวบัณฑิตา อ่อนแก้ว  
นางสาวกรกนก มโนศิลป์

## จัดพิมพ์โดย

สำนักงานการประกวดไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

จำนวนที่พิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ .....

งบประมาณ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

## คำนำ

การนวดพื้นบ้านภาคกลางเป็นภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพที่สืบทอดและใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นเวลาหลายร้อยปี เป็นองค์ความรู้เชิงปฏิบัติการที่สร้างและสืบทอดผ่านประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น ส่วนใหญ่ถ่ายทอดผ่านครอบครัวและเครือข่าย การนวดพื้นบ้านภาคกลางมีความเชื่อเรื่อง “เส้น” เส้นทุกเส้นมีความเชื่อมโยงทั่วร่างกาย หากเส้นมีภาวะ หด ดึง แข็ง หรือจม จะทำให้เกิดความผิดปกติหรือมีอาการเจ็บปวดบริเวณร่างกาย หมอพื้นบ้านจะใช้เทคนิคการนวด เช่น การกด การตัด การดึง การเหยียบ และการยืดเส้น เพื่อให้เส้นเอ็นกลับสู่ปกติ เทคนิคหนึ่งของการนวดพื้นบ้านภาคกลาง เรียกว่า “การเหยียบเหล็กแดง” ซึ่งการเหยียบเหล็กแดง เป็นการสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดไทยที่เป็นอัตลักษณ์ของภูมิปัญญาภาคกลาง วัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้การเหยียบเหล็กแดง ประกอบด้วยหลักการและความรู้พื้นฐานของการเหยียบเหล็กแดง กระบวนการบำบัดความเจ็บป่วยด้วยการเหยียบเหล็กแดงและโรคอาการบำบัดด้วยการเหยียบเหล็กแดง

ขอขอบคุณคณะกรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์เสาวนีย์ กุลสมบุรณ์ อาจารย์รุจิณา อรรถสิษฐุ ครูต้นแบบพ่อหมอชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี ที่ได้สละเวลาทุ่มเทความรู้ ความสามารถให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะร่วมจัดทำการนวดไทยอัตลักษณ์ไทย : การเหยียบเหล็กแดง จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำราเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย เพื่อนำการนวดไทยอัตลักษณ์ไทย การเหยียบเหล็กแดง สู่ระบบบริการสาธารณสุขของรัฐต่อไป

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
บทนำ	๑
คำนิยาม	๑
<b>บทที่ ๒ ความรู้พื้นฐานของการเหยียบเหล็กแดง</b>	<b>๒</b>
๒.๑ แนวเส้นและจุดที่ใช้ในการบำบัดอาการอาการ	๒ - ๔
๒.๒ หลักการและกระบวนการของการเหยียบเหล็กแดง	๔ - ๘
๒.๓ กระบวนการประเมิน	๘ - ๙
๒.๔ ข้อปฏิบัติ ข้อห้ามและข้อควรระวังของการเหยียบเหล็กแดง	๙ - ๑๐
๒.๕ ประโยชน์และประสิทธิภาพของการเหยียบเหล็กแดง	๑๐ - ๑๑
๒.๖ โรค/อาการที่ห้ามบำบัดด้วยการเหยียบเหล็กแดง	๑๑
<b>บทที่ ๓ ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง</b>	<b>๑๒</b>
๓.๑ การซักประวัติอาการสำคัญหรืออาการแสดง	๑๒
๓.๒ การซักประวัติเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน	๑๒
๓.๓ การตรวจร่างกาย	๑๓
๓.๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดงและท่าพื้นฐาน	๑๓ - ๒๐
๓.๕ วิธีการรักษาโรค/อาการที่บำบัดด้วยการเหยียบเหล็กแดง	๒๐
๑. อัมพฤกษ์ อัมพาต	๒๐ - ๓๓
๒. ปวดหลัง	๓๔ - ๔๖
๓. ปวดเอว สะโพก และส้นเท้า	๔๗ - ๕๗
๔. ปวดเข่า	๕๘ - ๖๗
๕. ไหล่ติด	๖๘ - ๗๓
๖. สะบักจม	๗๔ - ๗๖
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>๗๗</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๗๘ - ๗๙</b>

## บทที่ ๑ บทนำและนิยามการเหยียบเหล็กแดง

### ๑.๑. การนวดแบบภาคกลาง

การนวดแบบภาคกลางเป็นการนวด เพื่อแก้อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบนฐานที่คิดว่า เมื่อมีการใช้ร่างกายเกินกำลัง ระบบภายในร่างกายทำงานไม่ปกติ หรือประสบอุบัติเหตุ จะทำให้ระบบเส้น ระบบเอ็นในร่างกายแปรปรวน จากประกาศคณะกรรมการหมอพื้นบ้าน เรื่องลักษณะ ประเภทหรือกรรมวิธีของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ.๒๕๖๒ ได้กำหนดการเหยียบเหล็กแดง เป็นหนึ่งในกรรมวิธีด้านการนวดของหมอพื้นบ้าน

บทความนี้ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมและการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ภูมิปัญญาการเหยียบเหล็กแดงได้มาจากข้อมูล ประกอบด้วย



๑. พ่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี  
(เหยียบเหล็กแดง)  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



๒. พระครูอุปการพัฒน์กิจ  
(เหยียบเหล็กแดง)  
เจ้าอาวาสวัดหนองหญ้าาง  
จังหวัดอุทัยธานี

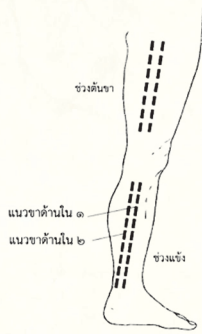


### ๑.๒ คำนิยาม

จากคู่มือประกอบการรับรองหมอพื้นบ้าน ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยการรับรองหมอพื้นบ้าน พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้ให้คำอธิบายดังนี้ “การเหยียบเหล็กแดง เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้ความร้อนและแรงกดจากเท้าในกรดคลายเส้นโดยการใช้เท้าของผู้นวดเหยียบลงแผ่นเหล็กที่เผาไฟให้ร้อน พร้อมกับลงคาตากำกับความร้อนของเท้าแล้วนำเท้าไปเหยียบบนอวัยวะส่วนที่ต้องการรักษาใช้ในการรักษากลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์ อัมพาต”

# บทที่ ๒ ความรู้พื้นฐานของการนวดพื้นบ้านภาคกลาง

๒.๑ แนวเส้นและจุดที่ใช้ในการนวดบำบัดอาการเจ็บปวด สามารถแบ่งออกเป็นแนวเส้น ๒๑ แนวเส้น ๕ จุด ประกอบด้วย

๑) แนวเส้นขา มี ๕ แนวเส้น

แนวเส้นขาด้านใน ๒ แนวเส้น	แนวเส้นขาด้านนอก ๓ แนวเส้น
 <p>ช่วงต้นขา</p> <p>แนวขาด้านใน ๑</p> <p>แนวขาด้านใน ๒</p> <p>ช่วงแข้ง</p> <p><b>แนวขาด้านใน ๑</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อเท้า ขีดกระดูกหน้าแข้งใน ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือหัวเข่าด้านใน ขึ้นไปจนถึงใต้ขาหนีบ</li> </ul> <p><b>แนวขาด้านใน ๒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อเท้าห่างจากกระดูกหน้าแข้งใน ๑ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือหัวเข่าด้านใน ขึ้นไปตามต้นขาจนถึงใต้ขาหนีบ</li> </ul>	 <p>ช่วงต้นขา</p> <p>ช่วงแข้ง</p> <p>แนวขาด้านนอก ๑</p> <p>แนวขาด้านนอก ๒</p> <p>แนวขาด้านนอก ๓</p> <p><b>แนวขาด้านนอก ๑</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อเท้า ขีดกระดูกหน้าแข้งนอก ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก</li> </ul> <p><b>แนวขาด้านนอก ๒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้งนอก ๑ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก</li> </ul> <p><b>แนวขาด้านนอก ๓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้งนอก ๒ นิ้วมือ ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือหัวเข่า ขึ้นไปตามต้นขา จนถึงข้อพับสะโพก</li> </ul>
แนวเส้นขาด้านหลัง ๒ แนวเส้น	
 <p>ช่วงต้นขา</p> <p>ช่วงน่อง</p> <p>แนวขาด้านหลัง ๑</p> <p>แนวขาด้านหลัง ๒</p> <p><b>แนวขาด้านหลัง ๑</b> (แนวกึ่งกลางขาด้านหลัง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย ขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางน่อง จนถึงใต้หัวเข่า และ</li> <li>จากเหนือพับเข่า ขึ้นไปถึงใต้แก้มก้น</li> </ul> <p><b>แนวขาด้านหลัง ๒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือตาคุ่นนอก ขึ้นไปถึงข้างพับเข่าด้านนอก และ</li> <li>จากเหนือพับเข่าด้านนอก ขึ้นไปถึงใต้แก้มก้นด้านนอก</li> </ul>	

## ๒) แนวเส้นแขน มี ๔ แนวเส้น

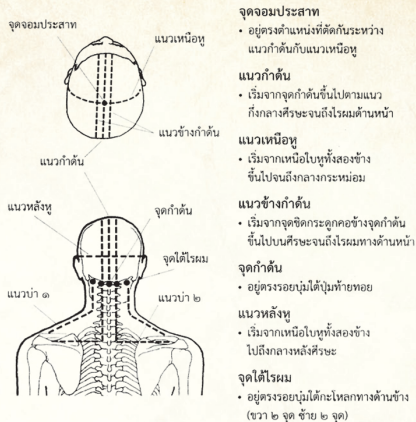
แนวเส้นแขนด้านหน้า ๒ แนวเส้น	แนวเส้นขาด้านหลัง ๒ แนวเส้น
<p>จุดรอกกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม</p> <p>จุดเหนือรักแร้ด้านหน้า</p> <p>ช่วงต้นแขน</p> <p>ช่วงปลายแขน</p> <p>แนวเส้นด้านหน้า ๒</p> <p>แนวเส้นด้านหน้า ๑</p> <p><b>แนวเส้นด้านหน้า ๑ (แนวนี้วกกลาง)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือถึงกลางข้อมือทางด้านหน้า ขึ้นไปจนถึงจุดรอกกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม</li> <li>จากเหนือข้อศอกขึ้นไปจนถึงจุดรอกกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม</li> </ul> <p><b>แนวเส้นด้านหน้า ๒ (แนวนี้วกอ้อม)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหน้าอ้อมขึ้นไปจนถึงใต้ข้อศอกด้านใน และ</li> <li>จากเหนือข้อศอกด้านในขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ทางด้านหน้า</li> </ul>	<p>จุดเกาะของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม (ระดับเดียวกับรักแร้)</p> <p>จุดเหนือรักแร้ด้านหลัง</p> <p>ช่วงต้นแขน</p> <p>ช่วงปลายแขน</p> <p>แนวเส้นด้านหลัง ๑</p> <p>แนวเส้นด้านหลัง ๒</p> <p><b>แนวเส้นด้านหลัง ๑ (แนวนี้วกกลาง)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือถึงกลางข้อมือทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึงใต้ข้อศอกด้านนอก และ</li> <li>จากเหนือข้อศอกด้านนอกขึ้นไปจนถึงจุดเกาะของกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้</li> </ul> <p><b>แนวเส้นด้านหลัง ๒ (แนวนี้วกอ้อม)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหลังขึ้นไปจนถึงใต้ปุ่มกระดูกข้อศอก และ</li> <li>จากเหนือปุ่มกระดูกข้อศอกขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ทางด้านหลัง</li> </ul>

## ๓) แนวเส้นหลัง มี ๔ แนวเส้น ๒ จุด

แนวเส้นหลัง ๔ แนวเส้น	
<p>แนวข้างสะบัก</p> <p>แนวหลัง ๑</p> <p>แนวหลัง ๒</p> <p>จุดท้าวสะเอว</p> <p>แนวกลีวย้าง</p> <p>จุดสลักเพชร</p> <p><b>แนวหลัง ๑</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ชิดกระดูกสันหลัง เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul> <p><b>แนวหลัง ๒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ห่างจากแนวหลัง ๑ ๑ นิ้วมือ เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบัก ลงมาจนถึงเหนือกระดูกเชิงกรานทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul> <p><b>แนวข้างสะบัก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ชิดขอบกระดูกสะบักด้านใน ทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul> <p><b>จุดท้าวสะเอว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ข้างกระดูกสันหลังช่วงเอวขึ้นที่ ๒-๓ ประมาณ ๓ นิ้วมือ ทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul> <p><b>แนวกลีวย้าง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ตรงขอบบนกระดูกเชิงกราน เริ่มจากสี่ข้างถึงข้างกระดูกสันหลัง ทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul> <p><b>จุดสลักเพชร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ตรงรอยปุ่มด้านข้างของก้นทั้ง ๒ ข้าง</li> </ul>	

### ๓) แนวบำ และศีรชะ มี ๒ แนวเส้น ๓ จุด

#### แนวเส้นบำ ศีรชะ ๒ แนวเส้น



- จุดจอมประสาท**
- อยู่ตรงตำแหน่งที่ตัดกันระหว่างแนวกำตันกับแนวเหนือหู
- แนวกำตัน**
- เริ่มจากจุดกำตันขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางศีรชะจนถึงโรมะด้านหน้า
- แนวเหนือหู**
- เริ่มจากเหนือใบหูทั้งสองข้างขึ้นไปจนถึงกลางกระหม่อม
- แนวข้างก่าตัน**
- เริ่มจากจุดตัดกระดูกคอข้างจุดกำตันขึ้นไปจนถึงศีรษะจนถึงโรมะทางด้านหน้า
- จุดกำตัน**
- อยู่ตรงรอยปุ่มใต้ใบท้ายทอย
- แนวหลังหู**
- เริ่มจากเหนือใบหูทั้งสองข้างไปถึงกลางหลังศีรษะ
- จุดใต้โรมะ**
- อยู่ตรงรอยปุ่มใต้กะโหลกทางด้านข้าง (ขวา ๒ จุด ซ้าย ๒ จุด)

- แนวบำ ๑ (แนวราราบำ-เกลียวคอ)**
- เริ่มจากเหนือหัวให้ขึ้นไปตามแนวบำ (แนวราราบำ) และแนวข้างคอ (แนวเกลียวคอ)
- แนวบำ ๒ (แนวเหนือสะบัก-ก้านคอ)**
- เริ่มจากเหนือหัวให้ลงมาตามแนวเหนือกระดูกสะบัก (แนวเหนือสะบัก) และขึ้นไปตามแนวกระดูกคอ (แนวก้านคอ)

## ๒.๒ หลักการและกระบวนการของการเหยียบเหล็กแดง

### ๒.๒.๑ พิธีกรรม

๑. การตั้งชันครุ และการชันครุ เป็นพิธีกรรมที่ใช้บอกกล่าวอาจารย์หมอที่เป็นที่เคารพพระคุณ พ่อแม่ เพื่อให้ช่วยเหลือในการรักษา รวมถึงการขอขมาเจ้ากรรมนายเวรที่ผู้ป่วยได้เคยล่วงเกินไว้จนต้องเกิดโรค
๒. ทำน้มนมต์เพื่อวินิจฉัยโรค โดยวิธีการดูดอกเทียนเพื่อทำนายอาการของโรค
๓. มนต์คาถาดับพิษไฟ ซึ่งจะต้องภาวนาทำสมาธิให้ข้านใจ

#### ค่านมัสการพระรัตนตรัย

- อะระหัง สัมมา สัมพุธ ะคะวะ พุทฺธัง ะคะวะนฺตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)  
 สวากขาโต ะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมะสามิ (กราบ)  
 สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวาสะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)



## ค่านมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

## พระคาถาอัญเชิญ บรมครูหมอชีวกโกมารภัจจ์ (แพทย์ประจำองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า)

โอม นะโม ชีวะโก สิริสะ อะหัง การุณิโก สัพพะสัตตตานัง โอสถะถะ ทิพพะมันตัง  
ปะภาโส สุริยาจันทัง  
โกมาระภัจโจ ปะกาเสสิ วันทามิ ปิณทิตโต สุขะระโส อะโรคา สุขานา โหมิ

## คาถาทำน้ำมันต์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ  
โอมอัคคีพาย คายะเย็น ดั่งน้ำพระคงคา โอม สิทธิสวาหะ

### ๒.๒.๒ การวินิจฉัย/การตรวจประเมิน

๑. สังเกตอาการของผู้มารับบริการตั้งแต่เริ่มเข้ามาหาหมอ เช่น ลักษณะการเดิน สีหน้าและสีผิว ลักษณะการหายใจและลมหายใจ จับฝ่ามือ ฝ่าเท้า เพื่อตรวจสอบอาการภายใน

๒. การตรวจร่างกายโดยการยกแขน โดยขมู่มือขึ้นเหนือหัวให้แขนแนบไปกับส่วนของหูหรือไขว้แขนไปด้านหลังเพื่อดูว่ากล้ามเนื้อส่วนใดที่มีปัญหา ยกขาเพื่อดูลักษณะของกล้ามเนื้อ

๓. ให้ผู้มารับการรักษานอนหงาย สังเกตที่เท้าถ้าเท้าไม่แบะออกจากกันแสดงว่ามีความผิดปกติทางช่องท้อง ถ้าผู้ป่วยมีอาการท้องผูกอย่างรุนแรงให้ทำการนวดและรักษาอาการท้องผูกก่อนเพราะอาการท้องผูกเป็นสาเหตุทำให้เส้นตึง ถ้าไม่แก้อาการท้องผูกก่อน จะทำให้การนวดรักษาไม่ได้ผล

๔. ตรวจจับชีพจรที่ข้อมือ แขน เพื่อตรวจดูอัตราการไหลเวียนของโลหิตและการทำงานของเส้นประสาท

๕. ตรวจชีพจรท้อง เป็นการตรวจรอบ ๆ สะดือโดยใช้นิ้วทั้ง ๓ (นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง) กดรอบๆ สะดือหรือใช้ฝ่ามือทาบริเวณท้องด้านบนและด้านข้างขอบสะดือ จากนั้นเอียงฝ่ามือด้านนิ้วก้อย กดลงเหนือสะดือ เพื่อตรวจสอบว่าเส้น เอ็น บริเวณนั้นอยู่ตำแหน่งที่ผิดปกติหรือไม่ หรือกดเส้นท้องแล้วชีพจรเต้นเป็นปกติหรือไม่ ซึ่งอาจแข็งเป็นดาน

๕. สอบถามอาการโดยทั่วไป เช่น อาการผิดปกติว่าเกิดจากสาเหตุใด กินอาหารอะไรไปบ้าง กินยาถ่ายพยาธิมาหรือเปล่า (เพราะอาหารบางอย่างและการถ่ายพยาธิจะทำให้เกิดลมในกระเพาะ) เพื่อให้ทราบสาเหตุของความผิดปกติ

๖. หมอนวดบางท่านที่มีความชำนาญมาก ๆ (ฝึกสมาธินาน) จะใช้การบริการทางจิตร่วมกับการตรวจสอบด้วย

หลักการนวด ถ้าในส่วนของกายวิภาคแบบพื้นบ้านกล่าวถึงจุด แสดงว่าให้นวดเฉพาะที่ แต่ถ้าเป็นส่วนของเส้นหรือเอ็นให้ขยายบริเวณนวดโดยไล่ไปตามเส้นหรือเอ็น การนวดเพื่อการรักษาต่างๆ ส่วนใหญ่ทำการนวดไล่มาตั้งแต่ส่วนเท้าขึ้นมาหาส่วนบนของร่างกาย ดังนั้นการนวดแก้อาการบางอย่างจึงมีความคล้ายคลึงกัน จะแตกต่างกันบริเวณที่ลงน้ำหนักหรือลักษณะของอาการที่มากหรือน้อย

### ๒.๒.๓ ขั้นตอนและการรักษา

๑. สังเกตอาการของผู้ป่วย โดยพิจารณาจาก ลักษณะของสีหน้า ลักษณะของตามีรอยเขียวรอยช้ำ หรือมีอาการอิดโรย แสดงถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ เครียด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาวะความกดดันของร่างกายมีความกังวล แต่ถ้าตามีสีเลือดก็แสดงว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับสมองซึ่งจะรักษายาก หากมีอาการเช่นนี้ ก็จะไปตรวจเช็คกับทางโรงพยาบาลเพื่อการรักษาควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบันร่วมด้วย นอกจากนี้ยังสังเกตจาก การยืน นั่ง การเดิน อิริยาบถต่าง ๆ ของผู้ป่วย รวมถึงประเมินอาการจากการพูดคุยของผู้ป่วย และญาติ หากเป็นผู้ป่วยที่เพิ่งมารักษา ก็จะทำการบันทึกประวัติ รวมถึงประวัติการรักษา การใช้ยา รวมถึงอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

๒. ตรวจร่างกายผู้ป่วยด้วยวิธีการ จับ คลำ และ บริเวณที่เกิดอาการ หากธาตุไฟอ่อนร่างกายจะเย็น

๓. ทำข้อตกลงในการรักษา ซึ่งก็คือตั้งขั้นครุ บอกวิธีการรักษา รวมถึงระยะเวลาของการรักษา ความเป็นไปได้ในการรักษาด้วยวิธีการเหยียบเหล็กแดง รวมถึงการสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยยอมรับสภาพในความเจ็บป่วยนั้น

๔. ตั้งขั้นครุ เป็นพิธีกรรมหนึ่งที่ผู้ป่วยต้องตั้งขั้นครุ เพื่อเป็นการบูชาครูและบอกกล่าวให้ครู อาจารย์หมอให้ช่วยเหลือ รวมถึงการขอขมาต่อเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้เจ็บป่วย

ซึ่งในการตั้งชันครุจะประกอบไปด้วย เงิน ๑๒ บาท ดอกไม้ ๓ สี ธูป ๑ ห่อ เทียน ๓ เล่ม หากผู้ป่วยที่มารักษาเดินไม่ได้ นอกจากของไหว้ที่กล่าวมาแล้ว จะเพิ่มน้ำมันมะพร้าว ด้าย เข็ม ถ้วยใส่ข้าวสารและเกลือ กลัวย่น้ำว่า หมากและพลูและเทียนหนัก ๖ บาท หรือ ๑๒ บาท ผ้าขาว ๓ เมตร ซึ่งคล้ายกับการทำสังฆทาน เพราะเชื่อว่าผู้ป่วยที่เดินไม่ได้ถือว่าตายไปแล้ว หมากพลู คือการขอขมาลาโทษเจ้ากรรมนายเวร ของเหล่านี้ผู้ป่วยจะต้องเตรียมมาเอง แต่ ถ้าไม่ได้นำมา ผู้เป็นหมอจะเตรียมให้ก่อนแต่ต้องนำมาใช้คืนในวันที่มารักษาวินต่อไป ผู้เป็น หมอจะทำพิธีกรรมขึ้นครุผู้ป่วยจะต้องบอก วัน เดือน ปีเกิด และอาการเจ็บป่วย หมอจะทำ เทียนทำน้ำมันต์เสียด้าย และให้ผู้ป่วยอธิษฐานขอให้ตนเองหายจากอาการเจ็บป่วย แล้วให้ตีม น้ำมันต์ ๓ อีก จากนั้นจะทำการเสียด้ายด้วยการดู ดอกเทียน หากดอกเทียนในน้ำมันต์ มีลักษณะที่เรียกว่า ดอกพิกุล ก็จะถือว่าเป็นเรื่องดี ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย หรือดอกเทียนที่มีลักษณะเป็นดอกตูม จะถือว่าไม่ดีเท่าที่ควร อาจรักษาให้อาการดีขึ้นได้ แต่ ก็ต้องให้การรดน้ำมันต์ช่วยอีกทางหนึ่งด้วยและถ้าเป็นของศาสนาพุทธก็จะให้ใช้พระธรรมคุณ ร่วมด้วย แต่หากเสียด้าย ดอกเทียนมีสีดำแสดงว่ามีเคราะห์และอาการไม่ค่อยดี ซึ่งจะต้อง ให้ตัวผู้ป่วยและลูกหลานช่วยกันทำบุญ ในการขึ้นครุถือว่าเป็นการทำบุญต่อดวงชะตาเพราะ เงินและของเหล่านี้ จะนำไปทำบุญในวันไหว้ครุประจำปี

๕. ทำการรักษาด้วยวิธีการนวดเหยียบเหล็กแดง

๖. แนะนำการปฏิบัติตัวให้กับผู้ป่วยการท่ายกกายภาพบำบัด การออกกำลังกายตาม ลักษณะอาการของผู้ป่วย รวมถึงวันเวลาที่รักษาในครั้งต่อไป

## ๒.๒.๔ อุปกรณ์/เครื่องมือ

๑. เครื่องไหว้ครุนวดเหยียบเหล็กแดง (ค่าชันครุเพื่อเรียนเหยียบเหล็กแดง)

๑. เงิน	๑๒ บาท
๒. ดอกไม้	๓ สี
๓. ธูป	๑ ห่อ
๔. เทียน	๓ เล่ม
๕. ผ้าขาว	๑ ผืน
๖. หมาก	๓ ลูก
๗. พลู	๑ เรียง
๘. สุรา	๑ ขวด

## ๒. อุปกรณ์ที่ใช้ในการเหยียบเหล็กแดง

๑. ขันครุประกอบด้วยเงิน ๑๒ บาท
๒. เตารึ้งโล่หรือเตารุ่นและถ่าน
๓. รูปเหล็กทรงแบน เช่น ผานไถนา
๔. น้ำมันมะพร้าว
๕. น้ำมันดี

## ๓. อุปกรณ์ที่ประดิษฐ์เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกบริหารร่างกาย

๑. ไม้ขยับ ช่วยในการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่เมื่อเวลาทำมือแล้ว ไม่สามารถแบมือออกมาเองได้ ไม้ขยับจะช่วยดึงนิ้วให้แบออกมาได้

๒. หมอนรองไหล่ เป็นหมอนทรงกระบอกใบเล็กมีเชือกเย็บติดที่ส่วนหัวทั้งสองด้าน และด้านหนึ่งทำเป็นห่วงไว้เพื่อสวมกับหัวไหล่ที่เป็นปกติ โดยให้หมอนรองได้หัวไหล่ที่ผิดปกติ (ไหล่ตก) ช่วยให้หัวไหล่ที่ตกกลับเข้าที่และสามารถสวมเสื้อทับได้

๓. ซักรอก ช่วยให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกายและขา ช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวและมีกำลังได้เร็วขึ้น

๔. รถชิง ช่วยให้คนป่วยสามารถเดินได้คล่องและสะดวกมากกว่า walker ล้อหน้า ช่วยทำให้คนป่วยเดินได้ง่าย ลูกยางด้านหลังช่วยเบรกเมื่อต้องการหยุด

๕. ผ้าแก้เท้าบิด เท้าตก เป็นผ้าที่มีลักษณะยาวคล้ายเชือกโดยด้านหนึ่งของผ้ามีการฉีกผ้าให้เป็นรูพอให้ปลายผ้าอีกด้านสอดเข้าไปได้นามามัดที่ปลายเท้าแล้วมาผูกกับน่องของผู้ป่วย ช่วยแก้เท้าบิด เท้าตกได้ ช่วยให้เดินได้เหมือนปกติ

## ๒.๒.๕ สมุนไพรที่ใช้ประคบร่วมกับการรักษา

- |               |              |         |   |
|---------------|--------------|---------|---|
| ๑. เหน่าไหล   | ๒๕๐ กรัม     | สรรพคุณ | แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ                            |
| ๒. ผิวมะกรูด  | ๑๐๐ กรัม     | สรรพคุณ | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน                        |
| ๓. ตะไคร้บ้าน | ๑๐๐ กรัม     | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น แก้ปวดเมื่อย                                |
| ๔. ใบมะขาม    | ๑๕๐ กรัม     | สรรพคุณ | แก้อาการคันตามร่างกายช่วยบำรุงผิว                     |
| ๕. ขมิ้นชัน   | ๕๐ กรัม      | สรรพคุณ | ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง                           |
| ๖. ใบส้มป่อย  | ๕๐ กรัม      | สรรพคุณ | ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง<br>ลดความคันโลหิต          |
| ๗. เกลือแกง   | ๑/๒ ช้อนโต๊ะ | สรรพคุณ | ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาค<br>ซึมผ่านผิวหนังได้ดี |
| ๘. การบูร     | ๑ ช้อนโต๊ะ   | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ                                  |
| ๙. พิมเสน     | ๑ ช้อนโต๊ะ   | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด                          |

## ๒.๓ กระบวนการประเมิน

๑. ระยะเวลาของการรักษาในครั้งแรกนั้นจะให้ผู้ป่วยมารักษาติดต่อกัน ๓ วัน เพื่อดูอาการ

- วันที่ ๑ จะรักษาโดยการนวดทั่วไปก่อนแล้วสังเกตสิ่งที่ผิดปกติ และนวดเน้นในส่วนที่สงสัยว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย

- วันที่ ๒ สอบถามอาการและความรู้สึกของการนวดวันที่ ๑ ว่าดีขึ้นหรือไม่ หากว่าดีขึ้น จะนวดเน้นย้ำเพื่อรักษาได้อย่างต่อเนื่อง หากว่าอาการไม่ดีขึ้นจะนวดและสังเกตอาการในส่วนที่สงสัยต่อไป

- วันที่ ๓ สอบถามอาการหลังจากได้รับการรักษาไปทั้ง ๒ วัน หากว่าอาการดีขึ้นจะนวดรักษาต่อไปได้ ซึ่งผู้ป่วยจะรู้อาการของตัวเองดีว่าเป็นอย่างไร จากการนวดในวันที่ ๓ จะให้ผู้ป่วยหยุดพักการนวดไป ๓ วัน แล้วให้กลับมาใหม่เพื่อถามอาการและทำการรักษาต่อไป ระยะเวลาในช่วงแรก ควรมานวดรักษาอย่างต่อเนื่อง ตามเวลานัดซึ่งในบางกรณี ต้องรักษาควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน การรู้จักโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ จะช่วยให้หมอพื้นบ้านระมัดระวังในการดูแลรักษาผู้ป่วยมากขึ้น

## ๒.๔ ข้อปฏิบัติ ข้อห้ามและข้อควรระวังของการเหยียบเหล็กแดง

### ๒.๔.๑ ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับหมอ

๑. สักรวมกายและใจ

๒. หมอนวดส่วนใหญ่จะไม่นวดในวันพระ เพราะหมอต้องไปทำบุญและปฏิบัติธรรมที่วัด หมอพื้นบ้านหลายรายจะมีการนวดทอังก่อนเสร็จจัสันการนวดในวันนั้น ดังนั้นผู้ที่จะมานวดควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนมานวด

๓. ต้องยกขันครุทุกวันก่อนทำการรักษา หรือไหว้ครุใหญ่ประจำปี โดยรวมเงินค่าขันครุ ๑๒ บาท ที่รักษาผู้ป่วยมาทั้งปี นำไปทำบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร รวมถึงเป็นการต่อดวงชะตาให้กับผู้ป่วยด้วย

### ๒.๔.๒ ข้อห้ามของหมอ

๑. ห้ามกินงูหรือไข่งูทุกชนิด เพราะพิษเข้าตัวได้ง่าย

๒. ห้ามกินมะเฟือง มะรุม มะเขือพวง ฟักเขียว หากรับประทานจะทำให้วิชาไหลไปตามชื่อ วิชาต่าง ๆ จะไม่อยู่กับตัว

๓. ปฏิบัติตามศีลของศาสนา (หมอนับถือศาสนาอิสลาม)

๔. ไม่รักษาในวันศุกร์ เพราะหมอต้องไปปฏิบัติศาสนกิจที่สุเหร่า

๕. ห้ามกินข้าวหม้อเดียวกับผู้ป่วย เพราะจะทำให้รักษาไม่หาย

๖. ไม่รักษาผู้ป่วยขณะหมอกำลังกินข้าว เพราะเชื่อว่าหากรักษาพิษจะ  
เข้าตัวหมอ

๗. จะไม่รักษาผู้ป่วยที่มาเรียกขณะนอนหลับ เพราะเชื่อว่าหากรักษา  
ผู้ป่วยจะตาย

## ๒.๔.๓ ข้อควรระวัง

### บริเวณศีรษะ

- บริเวณที่ตัดอกไม้ เป็นบริเวณส่วนที่ข้างของหัว จึงควรระวังโดยการนวด  
เบา ๆ ไปหาหนัก ไม่ต้องลงน้ำหนักมาก เพราะถ้าหากนวดแรงอาจทำให้กระทบกระเทือนต่อ  
สมองโดยตรงทำให้เส้นเลือดแตก หรือพิการได้ หรือวูบลงได้

- บริเวณใบหน้า เป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อ หลอดเลือดและเส้นประสาท  
มาก และยังมีต่อมน้ำลายที่หน้าหู การนวดหรือกดจุดต่าง ๆ บนใบหน้าจะต้องทำด้วยความ  
ละเอียดอ่อน และไม่ควรรุนแรงที่บริเวณหูมาก จึงอาจทำให้ต่อมน้ำลายอักเสบ หรือมี  
อาการวูบหรือหลับได้

### บริเวณคอ

- ใต้คาง เป็นบริเวณที่มีต่อมน้ำลาย ต่อมน้ำเหลืองและหลอดเลือดแดง ที่  
ไปเลี้ยงสมอง การกดที่หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองเส้นนี้จะทำให้ความดันลดลง หน้ามืด  
ตาบวมได้ ถ้ากดนานๆ อาจทำให้สมองขาดออกซิเจนทำให้ช็อกหรือหลับไปเลย จึงต้องระวัง  
ในการนวดบริเวณนี้

- ส่วนล่างของคอ ที่บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าขึ้นมา มีร่างแหของเส้น  
ประสาทที่ไปเลี้ยงแขนทั้งสองข้าง และมีเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกระบังลม การกดหรือนวด  
บริเวณนี้ ต้องระวังให้นวดเบาๆ ถ้าหากนวดรุนแรงหรือกดนาน อาจทำให้แขนขาหรือหายใจ  
ติดขัด ช็อก หรืออ่อนแรงลงเรื่อยๆ จึงต้องระวังในการนวด

## ๒.๔.๔ ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับผู้รับการรักษา

๑. ห้ามผู้ป่วยดื่มสุราโดยเด็ดขาด
๒. ห้ามทำงานหนัก
๓. งดของแสลงบางชนิด เช่น ของหมักดอง พุเรียน หน่อไม้ดอง
๔. สตรีเป็นประจำเดือนจะไม่ให้นวดเหยียบเหล็กแดง
๕. ไม่เครียด
๖. ปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ
๗. พักผ่อนให้เพียงพอ
๘. ไม่กินอาหารรสมัน ไขมันมาก ไขมันแดง

## ๒.๕ ประโยชน์และประสิทธิผลของการเหยียบเหล็กแดง

๑. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
๒. กระตุ้นการทำงานที่อาจผิดปกติ หรือมีข้อบกพร่องตรงส่วนที่เหยียบเหล็กแดง ให้สามารถทำงาน ได้ตามปกติ
๓. ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ยึดเส้นเอ็นจนตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
๔. ช่วยลดความเจ็บปวดในร่างกายลง
๕. ทำให้การทำงานของระบบประสาทส่วนที่รับความรู้สึกค่อย ๆ ดีขึ้น
๖. ทำให้มีการขับของเสียออกตามรูขุมขนบนผิวหนังของร่างกาย เช่น เหงื่อ ไขมัน ช่วยให้มีผิวหนังชุ่มชื้น
๗. สามารถบรรเทาอาการของโรคในบางประเภทที่ยากต่อการรักษาหรือจำเป็นต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น โรคอัมพาต โรคเหน็บชา โรคปวดเข่า ในบางราย โรคลมจับโปง โรคลมล่าบอง โรคลมปะกัง โรคปวดหลัง รวมทั้งอาการปวดเมื่อยตามร่างกายทั่วไป
๘. ไม่ก่อให้เกิดสารพิษตกค้างตามร่างกาย

## ๒.๖ โรคและอาการที่ห้ามบำบัดด้วยการเหยียบเหล็กแดง

๑. โรคหัวใจ
๒. โรคหอบที่มีอาการหนัก
๓. หัวใจล้มเหลว
๔. ผู้ป่วยโรคมะเร็ง
๕. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้ตัวร้อน เพราะไฟจะดูดน้ำหล่อเลี้ยงในร่างกาย
๖. เป็นแผลพุพอง
๗. ความดันโลหิตสูง
๘. ผู้หญิงที่มีประจำเดือน
๙. หญิงตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้แท้ง
๑๐. โรคปัจจุบัน โรคที่เกิดฉับพลัน ที่เกี่ยวกับอุบัติเหตุ

## บทที่ ๓ ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง

การนัดเพื่อรักษาอาการสิ่งสำคัญคือจะต้องซักถามอาการผู้ที่ เป็น โดยการซักประวัติ และตรวจร่างกายเบื้องต้นดังต่อไปนี้

### ๓.๑ การซักประวัติอาการสำคัญ หรืออาการแสดงที่ผู้ป่วยมาพบ ดังนี้

๑. มีการเจ็บปวดหรืออาการ ลักษณะ อย่างไร
๒. เป็นมานานแค่ไหน
๓. ตำแหน่งไหนที่ทำให้ปวด หรือเคลื่อนไหวไม่ได้
๔. ทำไหนปวดมากที่สุด
๕. ทำไหนปวดน้อยที่สุด
๖. เคลื่อนไหวในท่าใดได้หรือไม่ได้
๗. อื่น ๆ ขึ้นกับอาการที่เห็น

### ๓.๒ การซักประวัติเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ควรสอบถามการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน เพราะอาจเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยได้

#### ๓.๒.๑ ประวัติอดีตจะต้องสอบถามการเจ็บป่วย ดังนี้

๑. เคยได้รับอุบัติเหตุหรือไม่
๒. ได้รับการผ่าตัด หรือไม่
๓. เคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง

#### ๓.๒.๒ ประวัติปัจจุบันจะต้องสอบถามการเจ็บป่วย ดังนี้

๑. การเริ่มเจ็บป่วยเมื่อไร
๒. เป็นทันทีหรือค่อย ๆ เป็น
๓. อะไรเป็นสาเหตุ (เช่น อุบัติเหตุ การยกของผิดท่า )
๔. ความรุนแรงมากแค่ไหน
๕. เคยมีอาการอักเสบ เช่น ปวด บวม แดง ร้อน หรือไม่
๖. มีอาการบริเวณอื่น ๆ หรือไม่



### ๓.๓. การตรวจร่างกาย

๓.๓.๑ ควรตรวจโดยการดูการเคลื่อนไหว ทำได้มากแค่ไหน คลำบริเวณที่ปวด เป็นต้น ผู้หมวดจะต้องตรวจดูการทำงานของหัวใจจากการจับชีพจร การหายใจ เป็นต้น

๓.๓.๒ ทำการรักษาด้วยวิธีการเหยียบเหล็กแดง มี ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นตอนที่ ๑ เข้าสู่การเหยียบเหล็กแดงโดยใช้ความร้อนปานกลาง พอหมวดเหยียบเหล็กแดงจะทำให้อาการที่เส้นเอ็นเกร็งตัวอยู่ผ่อนคลาย หมอหมวดก็ทำการนวดและประคบต่อไป จนกว่าอาการของผู้ป่วยจะทุเลา

๒. ขั้นตอนที่ ๒ ใช้มี้อนวดพื้นฐานธรรมดา ก่อน ถ้าผู้ป่วยยังไม่ดีขึ้น จึงเข้าขั้นตอนที่ ๒

๓. ขั้นตอนที่ ๓ ทำการประคบให้เส้นอ่อนลง (คลายตัว) ทั้งประคบทั้งนวดด้วยมือ ถ้าอาการยังไม่ทุเลา เส้นยังเกร็งตัวและยังแข็งอยู่ จึงเข้าสู่ขั้นตอนที่ ๓

๓.๓.๓ แนะนำการปฏิบัติตัวให้กับผู้ป่วยการทํากายภาพบำบัด การออกกำลังกายตามลักษณะอาการของผู้ป่วย รวมถึงวันเวลาที่จะรักษาในครั้งต่อไป

### ๓.๔. วิธีการเหยียบเหล็กแดงและทำพื้นฐาน

หมอมหมวดจะต้องรู้พื้นฐานในการจัดทำของหมอและผู้ป่วย เพื่อความถูกต้องในการรักษาจะได้ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย การจัดทำมี ๓ ท่า ดังนี้

๓.๔.๑. ท่านอนหงาย

๓.๔.๒. ท่านอนตะแคง

๓.๔.๓. ท่านั่ง

๓.๔.๑. ท่านอนหงาย จะเริ่มทำการเหยียบแดงจากปลายขาขึ้นมาศีรษะ ดังนี้

๑) ส่วนขา

ทำการเหยียบเหล็กแดงจากโคนขาลงปลายเท้า ดังนี้

(๑) แนวฝ่าเท้า

(๒) แนวขาด้านใน ๑, ๒

(๓) แนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓

(๑) การเหยียบเหล็กแดงที่แนวฝ่าเท้า

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย ขาข้างหนึ่งเหยียดตรง ขาข้างที่จะทำการเหยียบ (ข้างซ้าย) ให้งอข้อสะโพกและข้อเข่าเล็กน้อย

๑.๒) หมอ : ยืนอยู่ด้านข้างด้านตรงข้ามกับขาผู้ป่วยที่จะทำการเหยียบ ตรงบริเวณปลายเท้าผู้ป่วย หันหน้าเข้าด้านข้างผู้ป่วย

๒) ทำเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้ฝ่าเท้าข้างเท้าขวา เหยียบบนน้ำมันแล้วเหยียบลงบนเหล็กแดงที่ร้อนๆ ลักษณะของการเหยียบลงบนเหล็กร้อนต้องเหยียบอย่างรวดเร็วแล้วรีบหาที่ถ่ายเทความร้อน นั่นคือ ผิวหนังของผู้ป่วย หรือผ้าขนหนู หรือพื้น หากไม่ทำเช่นนี้ หมอเชื่อว่าความร้อนจะย้อนกลับเข้าตัวหมอ ทำให้เกิดการพุพองได้

๒.๒.) ดังนั้น เมื่อเหยียบเหล็กแดงแล้วก็นำมาเหยียบลงที่ฝ่าเท้าและแนวขาด้านในของผู้ป่วย (ข้างซ้าย) โดยเริ่มจากปลายฝ่าเท้าไปหาสันเท้า ทำ ๓ รอบ

(๒) การเหยียบเหล็กแดงแนวขาด้านใน ๑, ๒

๑) ส่วนปลายขา (ใต้เข่า)

หลังจากเหยียบฝ่าเท้าแล้ว หมอเหยียบขึ้นไปตามแนวขาด้านใน โดยเริ่มเหยียบจากเหนือข้อเท้า ๒ นิ้วมื่อ ขึ้นไปจนถึงใต้เข่า ๒ นิ้วมื่อ ตามแนว ๑ และ ๒

๒) ส่วนต้นขา (เหนือเข่า)

๒.๑) หลังจากหมอเหยียบเหล็กแดงที่แนวขาด้านใน ๑, ๒ ส่วนปลายขาเสร็จแล้ว ให้หมอขยับตัวมายืนคร่อมบนตัวผู้ป่วย โดยให้ขาข้างที่ที่ยืนกับพื้น (ขาขวา) ย้ายมายืนที่ด้านนอกหน้าแข้งผู้ป่วยข้างที่ถูกเหยียบ (ขาซ้าย) ขาอีกข้าง

๒.๒.) เริ่มเหยียบตั้งแต่เหนือหัวเข่า ๒ นิ้วมื่อ ขึ้นไปตามแนวขาด้านใน ๑ จนถึงใต้ขาหนีบ ๒ นิ้วมื่อ แนวนี้มีจุดสังเกตว่าจะเป็นแนวเดียวกับตาตุ่มด้านในลากขึ้นมา

๒.๓) จากนั้นเหยียบตามแนวขาด้านใน ๒ โดยใช้สันเท้าเป็นตัววางจุดห่างจากเหนือหัวเข่า ๒ นิ้วมื่อ และห่างจากแนวขาด้านใน ๑ เข้ามาด้านใน ๑ นิ้วมื่อ เหยียบขึ้นไปจนถึงขาหนีบ ๒ นิ้วมื่อ

(๓) การเหยียบแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓

๑) ทำเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย เหยียดขาตรงทั้งสองข้าง

๑.๒.) หมอ : ยืนด้านข้างบริเวณปลายขาผู้ป่วย ข้างเดียวกับขาผู้ป่วยข้างที่จะเหยียบเหล็กแดง หันหน้าเข้าด้านข้างผู้ป่วย

## ๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้เท้าข้างที่อยู่ด้านบนผู้ป่วย (ขาซ้าย) เหยียบโดยวางสันเท้าเหนือข้อเท้า (ข้างขวา) ผู้ป่วย ๒ นิ้วมือ

๒.๒) เหยียบตามแนวขาด้านนอก ๑ ซึ่งอยู่ชิดกระดูกสันหน้าแข้งจนไปถึงใต้เข่า ๒ นิ้วมือ แล้วเหยียบตามแนวขาด้านนอก ๒ และ ๓ ตามลำดับ (แนวขาด้านนอก ๒ ห่างจากแนวขาด้านนอก ๑ มา ๑ นิ้วมือ และแนวขาด้านนอก ๓ ห่างจากแนวขาด้านนอก ๒ มา ๑ นิ้วมือ)

๒.๓) หลังจากนั้น หมอทำการเหยียบตามแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ ตามลำดับ ตั้งแต่เหนือหัวเข่าขึ้นไปตามต้นขาจนถึงข้อพับสะโพก โดยเว้นบริเวณหัวเข่าไว้จะไม่เหยียบ ทำ ๓ - ๕ รอบ

## ๓) ส่วนแขน

เหยียบตามส่วนต่างๆ ดังนี้

(๑) จุดฝ่ามือ ๑, ๒, ๓

(๒) แนวแขนด้านหน้า ๑, ๒

(๓) แนวแขนด้านหลัง ๑, ๒

(๑) การเหยียบจุดฝ่ามือ ๑, ๒, ๓

## ๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย เหยียดขาตรงทั้งสองข้าง กางแขน (แขนขวา) (กางไหล่ ๙๐ องศา) ศอกเหยียดตรง วางหลังมือแนบกับพื้น

๑.๒) หมอ : ยืนด้านข้างผู้ป่วย ใต้มือผู้ป่วยที่กางออก หันหน้าไปด้านบนของผู้ป่วย

## ๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้เท้าข้างที่อยู่ใกล้ตัวผู้ป่วย (ขาซ้าย) กดสันเท้าเหยียบลงที่เนินใหญ่ของฝ่ามือ (มือขวา) โคนนิ้วหัวแม่มือ (จุดฝ่ามือ ๑)

๒.๒.) จากนั้นเลื่อนไปกดที่กลางฝ่ามือ (จุดฝ่ามือ ๒) และจุดเนินเล็กตรงนิ้วก้อย (จุดฝ่ามือ ๓) ทำ ๓-๕ รอบ

(๒) การเหยียบแนวแขนด้านหน้า ๑, ๒

หลังจากหมอเหยียบจุดฝ่ามือเสร็จแล้ว ให้เลื่อนสันเท้าไปเหยียบตามแนวแขนด้านหน้า ๑ เริ่มจากเหนือกึ่งกลางข้อมือ (ตรงกับแนวนิ้วกลางลากไปขึ้นข้อมือ) จุดอยู่ห่างจาก

ข้อมือ ๒ นิ้วมือ เหยียบไปจนถึงใต้พับศอก และยกสันเท้าข้ามข้อศอกไปเหยียบเนื้อข้อศอก  
ขึ้นไปตามต้นแขนจนถึงจุดรองกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม ทำ ๓- ๕ รอบ

(๓) การเหยียบแนวแขนด้านหลัง ๑, ๒

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย เหยียดขาตรงทั้งสอง กางแขนข้างที่จะเหยียบออกเล็กน้อย  
(แขนขวา) (กางข้อไหล่ประมาณ ๓๐ องศา) วางฝ่ามือคว่ำกับพื้น จะทำให้หลังแขนอยู่  
ด้านบน

๑.๒) หมอ : ยืนด้านข้าง (ข้างขวา) บริเวณปลายแขนผู้ป่วย ข้างเดียวกับมือผู้ป่วย  
ข้างที่จะเหยียบ หันหน้าเข้าหาผู้ป่วยเอียงลงมาด้านล่างเล็กน้อย

๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้ขาข้างที่อยู่ด้านบนของผู้ป่วย (ขาซ้าย) เหยียบแนวแขนด้านหลัง ๑  
โดยเหยียบจากเนื้อกึ่งกลางข้อมือทางด้านหลัง (วัดจากแนวนึ่งกลางลากขึ้นไป จุดอยู่ห่าง  
จากข้อมือ ๒ นิ้ว) ขึ้นไปจนถึงใต้พับศอกด้านนอก และยกสันเท้าข้ามข้อศอกไปเหยียบเนื้อ  
พับศอกขึ้นไปจนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับเดียวกันกับรักแร้เหยียบไปจนถึงโคนแขน หรือ  
เหนือหนีบรักแร้ด้านหลัง (ไม่เหยียบบริเวณข้อศอก) ทำ ๓-๕ รอบ

๒.๒) หลังจากนั้น หมอเหยียบตามแนวแขนด้านหลัง ๒ โดยเหยียบจากเนื้อ  
ข้อมือขึ้นไป (วัดจากแนวนึ่งก้อยลากขึ้นไป) จุดอยู่ห่างจากข้อมือ ๒ นิ้วมือ) จนถึงใต้ปุ่มกระดูก  
ข้อศอก และยกสันเท้าข้ามข้อศอกไปเหยียบเนื้อปุ่มกระดูกข้อศอกขึ้นไปตามต้นแขนจนถึง  
จุดเหนือรักแร้ทางด้านหลัง เหยียบไปจนถึงโคนแขนหรือเหนือหนีบรักแร้ด้านหลัง ทำ ๓-๕  
รอบ

๔) ส่วนท้อง

เหยียบตามส่วนต่างๆ ดังนี้

(๑) การเหยียบโภยท้อง

(๒) การกดจุดเหนือข้างสะดือ ๒ จุด และจุดใต้สะดือ ๒ จุด

(๑) การเหยียบโภยท้อง

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย

๑.๒) หมอ : ยืนด้านข้างระดับเอวผู้ป่วย หันหน้าเข้าด้านข้างผู้ป่วย

## ๒) ทำเทียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้สันเท้าที่อยู่ด้านล่างผู้ป่วยวางกดลงที่ได้กระดูกชายโครง วนรอบสะดือตามเข็มนาฬิกา ยกฝ่าเท้าและนิ้วเท้าขึ้นพันหน้าท้อง ใช้เฉพาะสันเท้าเวลาเทียบ ทำ ๓ - ๕ รอบ

๒.๒) เมื่อเทียบโดยท้องเสร็จแล้ว หมอคุกเข่าทางด้านข้างบริเวณท้องผู้ป่วย หมอหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ป่วยจากนั้นหมอใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างวางที่ลิ้นปี่ ลูบหน้าท้องลงไปขอบเชิงกรานเพื่อเป็นการโลล่อมในท้อง

(๒) การกดจุดเหนือข้างสะดือ ๒ จุด และจุดใต้สะดือ ๒ จุด

### ๑) ทำเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย

๑.๒) หมอ : นั่งคุกเข่าทางด้านข้างบริเวณสะโพกผู้ป่วย หันหน้าเข้าทางด้านข้างผู้ป่วย

### ๒) ทำนวด

๒.๑) หมอวัดหาจุดเหนือข้างสะดือทั้งสองข้าง (เหนือสะดือ ๔ นิ้วมือ และห่างจากแนวกลางลำตัว ๓ นิ้วมือ)

๒.๒) ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงที่จุดเหนือข้างสะดือทั้งสองจุด ใฝ่ฝ่ามือจับโอบตามด้านข้างของท้อง ดูลังหะการหายใจ เมื่อผู้ป่วยหายใจออกแล้ว จึงค่อยกดจุดเหนือข้างสะดือลงไป เมื่อรู้สึกมีการเต้นตุบๆกระทบบที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง ให้หยุดนิ่ง

๒.๓.) กดนิ่งนาน ๓๐ วินาทีแล้วจึงปล่อย ทำ ๓ ครั้ง

### ๓.๔.๒) ทำนอนตะแคง

ทำการเทียบโดยเริ่มจากปลายเท้าไปศีรษะ โดยการเทียบตาม

(๑) แนวฝ่าเท้า

(๒) แนวขาด้านใน ๑, ๒

(๓) แนวขาด้านหลัง ๑

(๔) จุดสลักเพชร

(๕) แนวหลัง ๑, ๒

(๖) จุดเท้าสะเอว

(๑) การเทียบแนวฝ่าเท้า

### ๑) ทำเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนตะแคงให้ขาข้างที่จะเหยียบอยู่ติดพื้น (ขาขวา) เหยียดขาตรง ขาข้างบน (ขาซ้าย) งอข้อสะโพกและเข่าเล็กน้อย ให้ส้นเท้ามาวางชิดหัวเข่าข้างที่เหยียดขาตรง (ขาขวา) มือทั้งสองข้างงอศอก งอข้อไหล่วางกับพื้นด้านหน้าผู้ป่วย

๑.๒) หมอ : ยืนอยู่ด้านหลังบริเวณปลายเท้าผู้ป่วย หันหน้าไปทางศีรษะผู้ป่วย

๒) ทำเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้ส้นเท้าข้างที่อยู่ด้านในผู้ป่วย (ขาซ้าย) วางกดลงที่ฝ่าเท้าของผู้ป่วย (เท้าขวา)

๒.๒) เหยียบจากปลายนิ้วเท้าไปหาส้นเท้า

(๒) การเหยียบแนวขาด้านใน ๑, ๒

หลังจากหมอเหยียบแนวฝ่าเท้าเรียบร้อยแล้ว ให้เหยียบตามแนวขาด้านใน ๑ โดยยกส้นเท้าข้ามข้อเท้าไปวางกดลงที่เหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน กดไล่ตามปลายขาขึ้นไปจนถึงใต้หัวเข่า แล้วยกส้นเท้าข้ามข้อเท้าไปกดที่เหนือหัวเข่าด้านในขึ้นไปตาม ต้นขาจนถึงใต้ขาหนีบ ทำ ๓-๕ รอบ

หลังจากนั้นเหยียบตามแนวขาด้านใน ๒ โดยใช้ส้นเท้ากดลงที่เหนือข้อเท้าห่างจากกระดูกหน้าแข้งด้านใน ๑ นิ้วมือ กดขึ้นไปจนถึงใต้หัวเข่า แล้วยกส้นเท้าข้ามข้อเท้าไปกดลงที่เหนือหัวเข่าด้านใน กดขึ้นไปตามต้นขาจนถึงใต้ขาหนีบ (แนวนี้อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังกับเอ็นร้อยหวาย) ทำ ๓ - ๕ รอบ

(๓) การเหยียบแนวขาด้านหลัง ๑

๑) ทำเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนตะแคง ให้ขาที่จะเหยียบเหล็กแดงอยู่ด้านบน งอข้อสะโพกและเข่าเล็กน้อย ให้ส้นเท้าวางแตะที่หน้าแข้งของขาด้านล่างซึ่งเหยียดตรง

๑.๒) หมอ : ยืนด้านหลังบริเวณปลายเท้าผู้ป่วย หันหน้าเข้าด้านหลังผู้ป่วย

๒) ทำเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้ส้นเท้าขาด้านล่างผู้ป่วย (ขาซ้าย) เหยียบลงตามแนวขาด้านหลัง ๑ และ ๒ โดยเริ่มจากเหนือตาตุ่มนอกขึ้นไปจนถึงข้างพับเข่าด้านนอก (เหนือข้อเท้า ๒ นิ้วมือ ระหว่างแนวตาตุ่มด้านนอกจนถึงใต้พับเข่า ๒ นิ้วมือ)

๒.๒) หลังจากนั้น หมอย้ายไปยืนด้านหน้าบริเวณเท้าผู้ป่วยข้างที่งอ (เท้าซ้าย) หันหน้าเข้าด้านหน้าเฉียงไปทางศีรษะผู้ป่วย และใช้ส้นเท้าที่เฉียงอยู่ด้านบนวางเหนือหัวเข่า ๒ นิ้วมือ แนวยู่ระหว่างแนวตาตุ่มด้านนอกกับเอ็นร้อยหวาย เหยียบไล่เรียงส้นเท้าจนถึงใต้ก้นย่อย

(๔) การเหยียบจุดสลักเพชร

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนตะแคงขวา ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอขึ้นมาโดยส้นเท้าซ้ายมาวางชิดหัวเข่าด้านขวา

๑.๒) หมอ : ยืนอยู่ทางด้านหลัง หันหน้าเข้าหาของผู้ป่วย

๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) วิธีการวัดจุด : หมอนั่งคุกเข่าหันเข้าหาผู้ป่วย ใช้ปลายมือด้านล่าง (มือซ้าย)แตะบริเวณก้นย้อย มือด้านบนแตะที่หัวตะคากกางออกให้มาชนกัน จุดที่ชน/ตัวกัน คือ จุดสลักเพชร

๒.๒) วิธีเหยียบ : ใช้ส้นเท้าด้านล่าง (ข้างซ้าย) วางลงที่จุดสลักเพชรที่วัดได้ แล้วกดนิ่งนาน ๓๐ วินาที ทำ ๑ รอบ

(๕) การเหยียบแนวหลัง ๑, ๒

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนตะแคงขวา ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอขึ้นมาโดยให้ส้นเท้าซ้ายมาวางชิดหัวเข่าด้านขวา

๑.๒) หมอ : ยืนอยู่ทางด้านหลัง หันหน้าเข้าหาของผู้ป่วย

๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) หมอใช้ส้นเท้าด้านล่าง (ข้างซ้าย) วางบนแนวหลัง ๑ โดยวัดจากกึ่งกลางสะบักกลางลงไปตดกระดูกสันหลังแนวจะอยู่ขีดแนวกระดูกสันหลัง

๒.๒) เหยียบไล่ลงไปถึงขีดกระดูกกระเบนเหน็บ

๒.๓) จากนั้นเลื่อนส้นเท้าขึ้นห่างจากแนวหลัง ๑ ขึ้นไป ๑ นิ้วมือ เหยียบไล่ลงไปจนขีดกระดูกกระเบนเหน็บ

(๖) การเหยียบจุดเท้าสะเอว

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นอนตะแคงขวา ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอขึ้นมาโดยให้ส้นเท้าซ้ายมาวางชิดหัวเข่าด้านขวา

๑.๒) หมอ : ยืนอยู่ทางด้านข้างหลัง หันหน้าเข้าหาของผู้ป่วย

๒) ท่าเหยียบเหล็กแดง

๒.๑) วิธีการวัดจุด : ให้ผู้ป่วยเท้าสะเอว จุดที่นิ้วหัวแม่มือของผู้ป่วยวาง คือ จุดเท้า

สะเอวหมอบจับคลำดูจะพบกล้ามเนื้อแข็งๆ

๒.๒) วิธีการเหยียบ : หมอใช้สันเท้าด้านล่างวางจุดกดนึ่งนาน ๓๐ วินาที ทำ ๑ ครั้ง ๓.๔.๓ ท่านั่ง

ท่านั่งจะไม่ใช้เท้าในการเหยียบ แต่จะใช้ฝ่ามือแทนเท้าในการรักษา โดยตำแหน่งที่จะทำการนวดได้แก่ แนวบ่า ๑, ๒ และแนวคอ ๑, ๒ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑) ส่วนบ่า

ได้แก่ แนวบ่า ๑ และ ๒

๑) ท่าเตรียม

๑.๑) ผู้ป่วย : นั่งขัดสมาธิ

๑.๒) หมอ : ยืนเข้าอยู่ด้านหลังผู้ป่วย

๒) ท่าปฏิบัติ

๒.๑) การนวดแนวนี้จะใช้ฝ่ามือทาน้ำมันแล้วตบลงไปที่แผ่นหลังแดงที่ตั้งบนเตาไฟที่ร้อนๆ แล้วนำมาขนาดตามแนวบ่า ๑ โดยหมอใช้ฝ่ามือด้านขวาวางนวดตามแนวบ่ามือด้านซ้ายจับประคองที่บ่าด้านตรงข้ามแนวบ่า ๑ เริ่มนวดจากขิดกระดูกหัวไหล่ไล่ขึ้นมาหาแนวคอ โดยจุดสิ้นสุดอยู่ที่แนวคอตัดกับแนวบ่า ทำ ๓ - ๕ รอบ

๒.๒) การนวดแนวบ่า ๒ ถ้านวดข้างขวาให้ใช้มือข้างซ้ายของหมอวางจุดนวด ส่วนมือด้านขวาประคองบริเวณสีข้างช่วงเอวของผู้ป่วย ซึ่งแนวบ่า ๒ จะอยู่ห่างจากแนวบ่า ๑ ลงมาทางสะบัก ๑ นิ้วมือ หรืออยู่บนขอบสะบักด้านบน นวด ๓ - ๕ รอบ

๒.๓) เมื่อนวดทั้งแนวบ่า ๑ และ ๒ เสร็จแล้วให้ทำสลับอีกข้าง

### ๓.๕ วิธีการรักษาโรค/อาการด้วยการเหยียบเหล็กแดง

ในการรักษาโรคด้วยการเหยียบเหล็กแดงจะนำแนวพื้นฐานข้างต้นมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคที่สามารถรักษาด้วยการเหยียบเหล็กแดงนี้มีจำนวน ๑๑ โรค แต่ในที่นี้ ผู้จัดทำขอกล่าวไว้เพียง ๖ โรค ที่มักพบบ่อย ดังนี้

๑. อัมพฤกษ์ อัมพาต

๒. ปวดหลัง

๓. ปวดเอว สะโพก และสลักเพชร

๔. ปวดเข่า

๕. ไหล่ติด

๖. สะบักจม



## ๑. อัมพฤกษ์ อัมพาต

อัมพาต หมายถึง อาการอ่อนแรงของแขนขาหรืออวัยวะภายนอกอื่นๆ (เช่น ใบหน้า ตา ปาก) ทำให้ร่างกายส่วนนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติ โดยอาจมีอาการชา (ไม่รู้สึกเจ็บ) ร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้

ถ้าขาทั้งสองข้างมีอาการอ่อนแรง หรือขยับเขยื้อนไม่ได้ เรียกว่า อัมพาตครึ่งล่าง ถ้าแขนขาทั้ง ๔ ขยับเขยื้อนไม่ได้ เรียกว่า อัมพาตหมดทั้งแขนขา อัมพาตทั้งสองลักษณะนี้มักมีสาเหตุจากโรคของไขสันหลัง แต่ถ้าแขนขาเพียงซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรงหรือขยับเขยื้อนไม่ได้ เรียกว่า อัมพาตครึ่งซีก

อัมพฤกษ์ เป็นภาวะที่ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้บางส่วนทำให้เคลื่อนไหวได้ไม่ตรงตามทิศทางที่ต้องการ

### สาเหตุ

แบ่งเป็น ๓ ประการใหญ่ๆ ซึ่งมีความรุนแรงและวิธีการรักษาที่ต่างกัน ดังนี้ (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, ๒๕๔๕; ประดิษฐ์ ตันสุรัตน์, ๒๕๔๒)

๑. หลอดเลือดสมองตีบ เกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและตีบ เกิดขึ้นที่ละน้อย ในที่สุดจะมีลิ่มเลือดหรือ thrombosis เกิดขึ้นจนอุดตันหลอดเลือด ทำให้เซลล์สมองตายเพราะขาดเลือดไปเลี้ยง

๒. ภาวะสิ่งหลุดอุดตันหลอดเลือดสมอง เนื่องจากมี สิ่งอุด ซึ่งเป็นลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดที่อยู่นอกสมองหลุดลอยตามกระแสเลือดขึ้นไปอุดตันในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้เซลล์สมองตายเพราะขาดเลือด

๓. หลอดเลือดสมองแตก หรือการแตกเลือดในสมอง ทำให้เนื้อสมองโดยรอบตายนับว่าเป็นสาเหตุที่มีอันตรายร้ายแรงอาจทำให้ผู้ป่วยตายได้ในเวลารวดเร็ว

### อาการ

๑. อ่อนแรง หรือชาบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า แขน ขา ซีกใดซีกหนึ่ง หรือเป็นทั้งสองซีก

๒. ลิ้นแข็ง พูดลำบาก ริมฝีปากบิดเบี้ยว

๓. ปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยไม่ทราบสาเหตุ

๔. มีปัญหาในด้านการทรงตัว หรือการเดิน

## วิธีการตรวจการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

### ๑) สังเกตลักษณะการเดิน

๑.๑) ผู้ป่วยอัมพฤกษ์จะเดินเชื่องช้า ขาข้างที่เป็นจะยกเท้าขึ้นจากพื้นได้ไม่เต็มที่ แขนที่อัมไม่แกว่งไปมา เวลาเดินเหมือนข้างปกติ

๑.๒) ผู้ป่วยอัมพาตจะเดินเชื่องช้า ขาข้างที่เป็นจะยกเท้าขึ้นจากพื้นไม่ได้ แขนที่อัมไม่แกว่งไปมา เวลาเดินเหมือนข้างปกติ

๒) การจับ คลำ กล้ามเนื้อแขน บ่า ไหล่ ถ้าเกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาตในช่วง ๒-๓ สัปดาห์แรก กล้ามเนื้อจะอ่อนปลวกเปื่อย หลังจากนั้นกล้ามเนื้อจะมีการเกร็ง

๓) ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกแขนข้างที่มีอาการขึ้น ดูว่าสามารถยกขึ้นจากพื้นได้ดีหรือไม่ ในกรณีที่ยกเองไม่ได้ หมอจะจับแขนผู้ป่วยเคลื่อนไหวข้อไหล่ไปมา เพื่อดูการติดขัดของข้อไหล่ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์จะยกแขนได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นกับความรุนแรงของโรค ส่วนผู้ป่วยอัมพาตจะยกแขนไม่ได้

๔) ให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วกระดิกปลายนิ้ว ดูว่าสามารถกระดิกปลายนิ้วได้หรือไม่ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์จะสามารถกระดิกนิ้วได้ดีมากน้อยเพียงใด ขึ้นกับความรุนแรงของโรค ส่วนผู้ป่วยอัมพาตจะกระดิกนิ้วไม่ได้

๕) ให้ผู้ป่วยกระดกปลายเท้า ดูว่ากระดกได้หรือไม่ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์จะสามารถกระดกปลายเท้าได้ดีมากน้อยเพียงใด ขึ้นกับความรุนแรงของโรค ส่วนผู้ป่วยอัมพาตจะกระดกปลายเท้าไม่ได้

## ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดงการรักษา

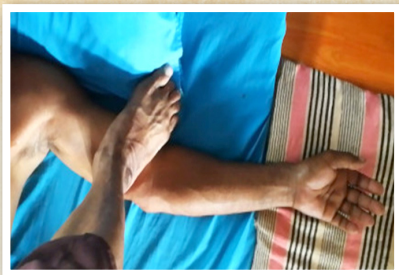
๑. หมอจะทำพิธีไหว้ครู เพื่อระลึกครูอาจารย์ และขอขมาเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วย โดยมีเครื่องบูชา คือ ประกอบด้วย เงิน ๑๒ บาท ดอกไม้สี่สวย ๓ สี รูป ๑ ห่อ เทียน ๓ เล่ม หากผู้ป่วยที่มารักษาเดินไม่ได้ ก็จะเพิ่ม น้ำมันมะพร้าว ด้าย เข็ม ถ้วยใส่ข้าวสารและเกลือ กล้วยน้ำว่า หมากรและพลูและเทียนหนัก ๖ บาท หรือ ๑๒ บาท ผ้าขาว ๓ เมตรในขณะที่ทำพิธีไหว้ครูนั้น หมอจะทำน้ำมันต์เพื่อเสี่ยงทายให้กับผู้ป่วยและเพื่อใช้คู่ไปกับการรักษาด้วยวิธีการพรมที่ตัวผู้ป่วยและเหล็กแดงขณะทำการรักษา



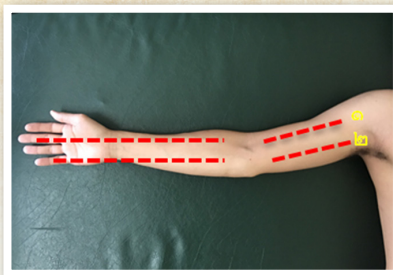
ภาพที่ ๑ พิธีไหว้ครูและทำน้ำมันต์

## ท่านอนหงาย

### การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๒ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

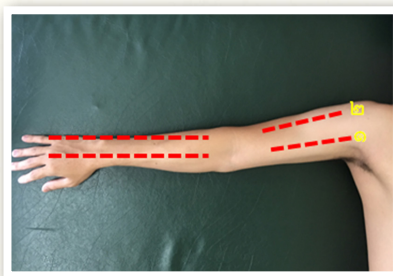


ภาพที่ ๓ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวแขนด้านหน้า ๑, ๒



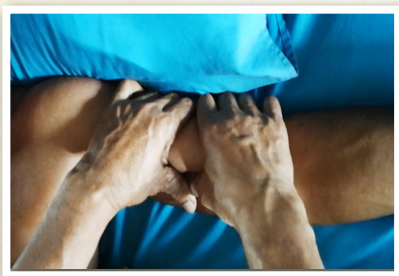
ภาพที่ ๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



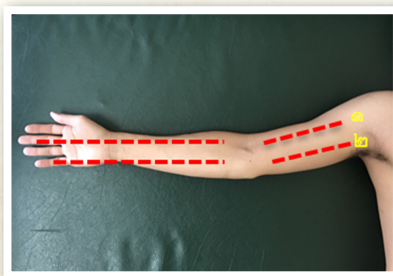
ภาพที่ ๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวแขนด้านหลัง ๑, ๒

### การนวด



ภาพที่ ๖ วิธีการนวด

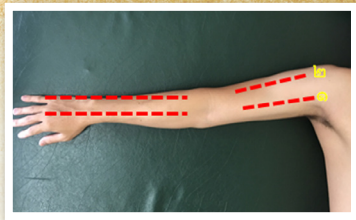


ภาพที่ ๗ แนวเส้นทางนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณแนวแขนด้านหน้า ๑, ๒



ภาพที่ ๘ วิธีการนวด



ภาพที่ ๙ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณแนวแขนด้านหลัง ๑, ๒



ภาพที่ ๑๐ วิธีการประคบสมุนไพร

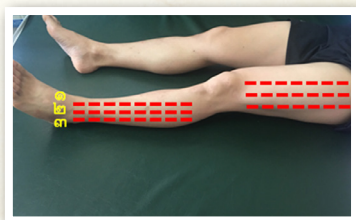
๓. ประคบสมุนไพรบริเวณแขน

### ท่านอนหงาย

#### การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๑ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

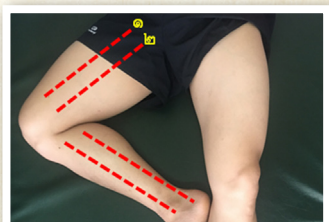


ภาพที่ ๑๒ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๑๓ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



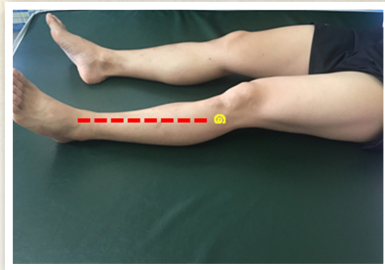
ภาพที่ ๑๔ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านใน ๑, ๒ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงฝ่าเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ

### การนวด



ภาพที่ ๑๕ วิธีการนวด

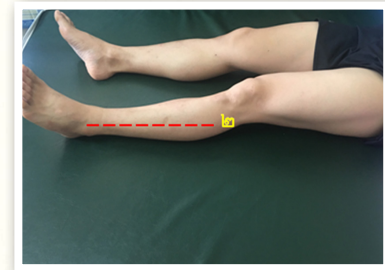


ภาพที่ ๑๖ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กดจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า

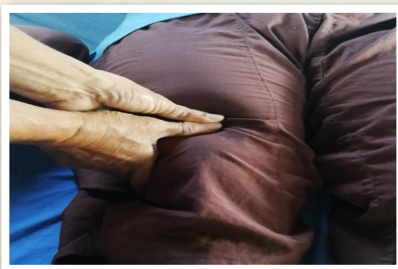


ภาพที่ ๑๗ วิธีการนวด

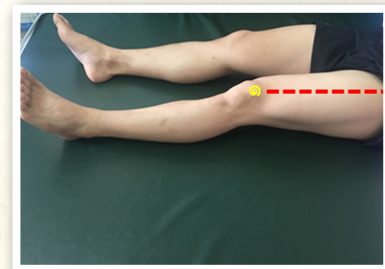


ภาพที่ ๑๘ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กดจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๑๙ วิธีการนวด

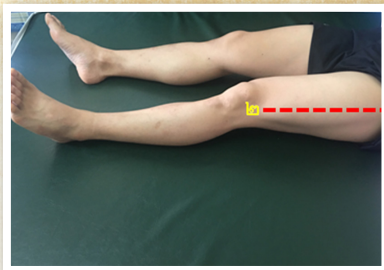


ภาพที่ ๒๐ แนวเส้นการนวด

๓. หงายมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กดจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงข้อพับ สะโพก



ภาพที่ ๒๑ วิธีการนวด

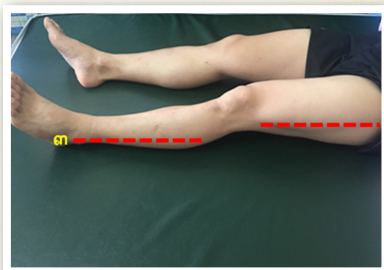


ภาพที่ ๒๒ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กดจากข้อพับสะโพกไต่ลงถึงเหนือข้อเข่า



ภาพที่ ๒๓ วิธีการนวด

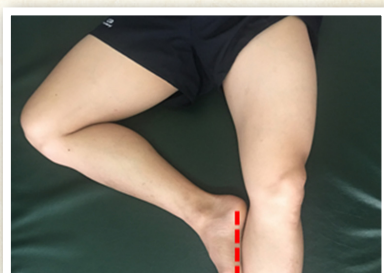


ภาพที่ ๒๔ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๓ กดจากข้อพับสะโพกไต่ลงถึงเหนือข้อเข่า และจากใต้หัวเข่า ไต่ลงถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๒๕ วิธีการนวด

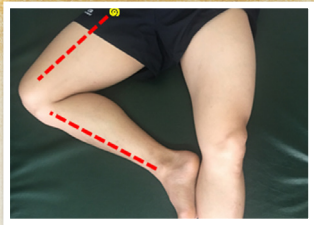


ภาพที่ ๒๖ แนวเส้นการนวด

๖. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณฝ่าเท้า



ภาพที่ ๒๗ วิธีการนวด

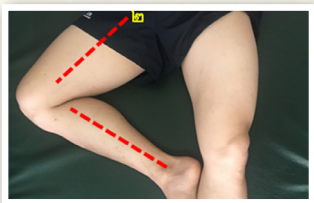


ภาพที่ ๒๘ แนวเส้นการนวด

๗. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๑ กตจากข้อเท้าไล่ขึ้นถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงขาหนีบ



ภาพที่ ๒๙ วิธีการนวด

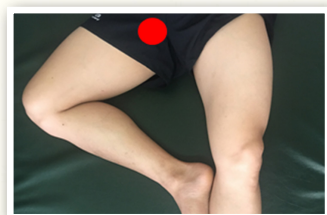


ภาพที่ ๓๐ แนวเส้นการนวด

๘. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๒ กตจากขาหนีบไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่จนถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๓๑ วิธีการเปิดประตูลม



ภาพที่ ๓๒ จุดเปิดประตูลม

๙. กตเปิดประตูลม ค้างไว้ไม่เกิน ๔๕ วินาที



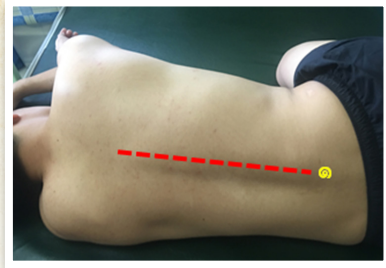
ภาพที่ ๓๓ วิธีการประคบสมุนไพร

๑๐. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

ทำนอนตะแคง  
การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๓๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

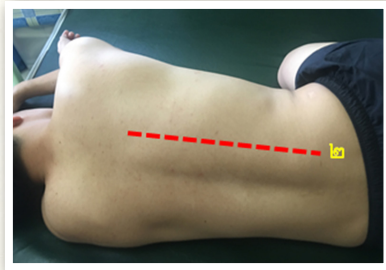


ภาพที่ ๓๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๑ เหยียบจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไหล่ขึ้นกลางหลัง และกลางหลัง ไหล่ลงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ

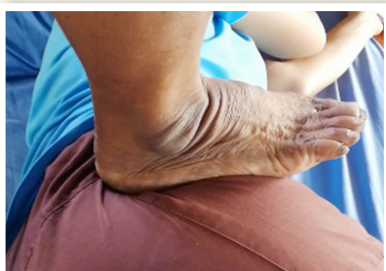


ภาพที่ ๓๖ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

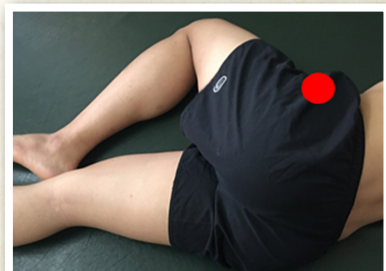


ภาพที่ ๓๗ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๒ เหยียบจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไหล่ขึ้นกลางหลัง และกลางหลัง ไหล่ลงเหนือกระดูกเชิงกราน



ภาพที่ ๓๘ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



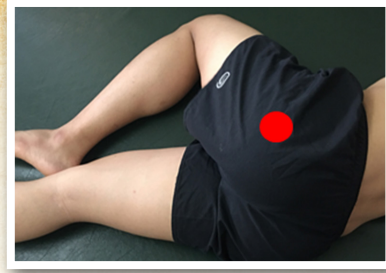
ภาพที่ ๓๙ จุดการเหยียบเหล็กแดง

๓. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ วินาที





ภาพที่ ๔๐ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

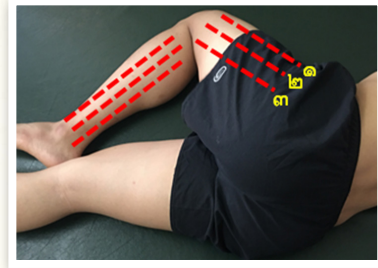


ภาพที่ ๔๑ จุดการเหยียบเหล็กแดง

๕. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดสลักเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที



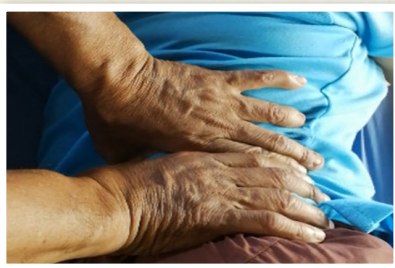
ภาพที่ ๔๒ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



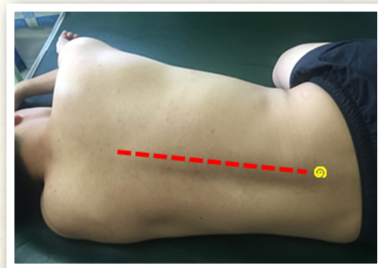
ภาพที่ ๔๓ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๕. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ โดยเริ่มจากจุดสลักเพชร

### การนวด



ภาพที่ ๔๔ วิธีการนวด

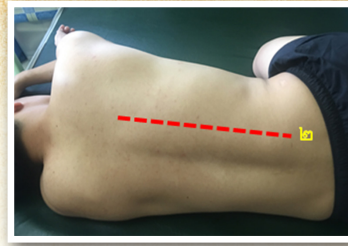


ภาพที่ ๔๕ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๑ กดจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไล่ขึ้น กลางหลัง และกลางหลัง ไล่ลง เหนือกระดูกกระเบนเหน็บ



ภาพที่ ๔๖ วิธีการนวด

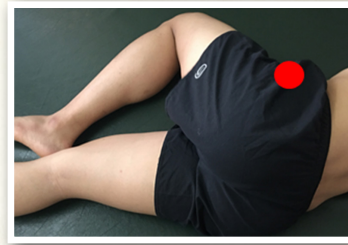


ภาพที่ ๔๗ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๒ กตจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไส้ขั้んกลางหลัง และกลางหลัง ไส้ลง เหนือกระดูกเชิงกราน



ภาพที่ ๔๘ วิธีการนวด

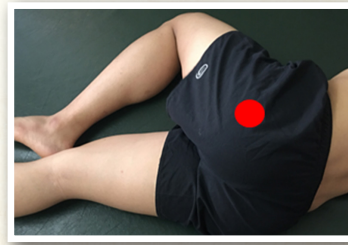


ภาพที่ ๔๙ การกดจุด

๓. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ นาที



ภาพที่ ๕๐ วิธีการนวด

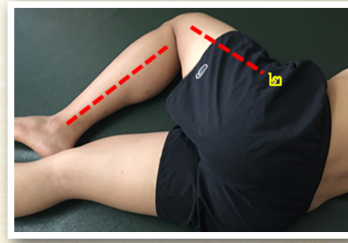


ภาพที่ ๕๑ การกดจุด

๔. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดสลักเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที



ภาพที่ ๕๒ วิธีการนวด

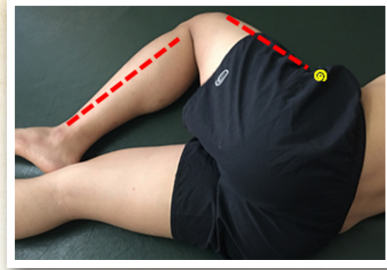


ภาพที่ ๕๓ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๒ จากต้นขา ไส้ลงเหนือหัวเข่า และได้หัวเข่า ไส้ลงเหนือข้อเท้า



ภาพที่ ๕๓ วิธีการนวด



ภาพที่ ๕๔ แนวเส้นการนวด

๖. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๑ จากต้นขา ไส้ลงเหนือหัวเข่า และได้หัวเข่า ไส้ลงเหนือข้อเท้า



ภาพที่ ๕๕ การประคบสมุนไพร

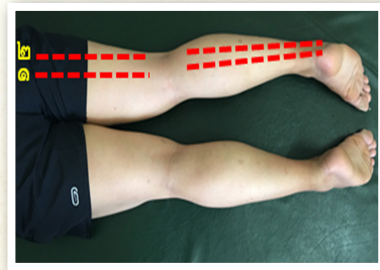
๘. ประคบสมุนไพรบริเวณขาและหลัง

### นอนตะแคงขวา

#### การเหยียบเหล็กแดง



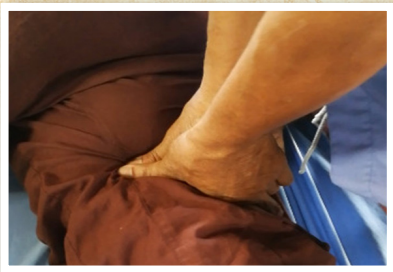
ภาพที่ ๕๖ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



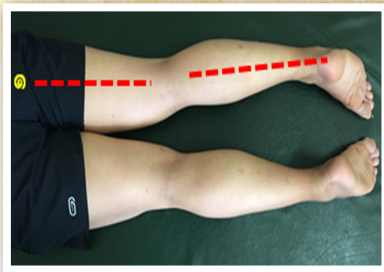
ภาพที่ ๕๗ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑, ๒ จากใต้แก้มก้น ไส้ลงเหนือพับเข่า และได้พับเข่า ไส้ลงถึงปลายเท้า

## การนวด

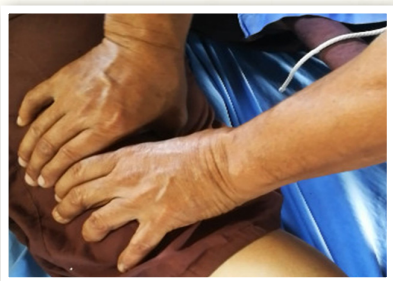


ภาพที่ ๕๘ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

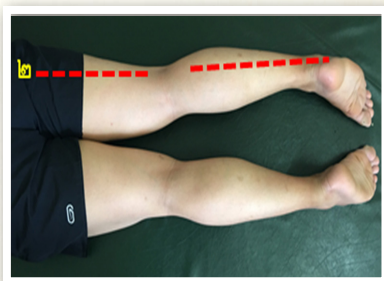


ภาพที่ ๕๙ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. หายมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑ จากใต้แก้มก้น ไหล่งเหนื่อพับเข้า และ ใต้พับเข้า ไหล่งถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๖๐ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๖๑ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ครว้ามือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๒ จากใต้แก้มก้นด้านนอก ไหล่งเหนื่อพับเข้าด้านนอก และ ข้างพับเข้าด้านนอก ไหล่งเหนื่อตาตุ่มนอก



ภาพที่ ๖๒ การประคบสมุนไพร

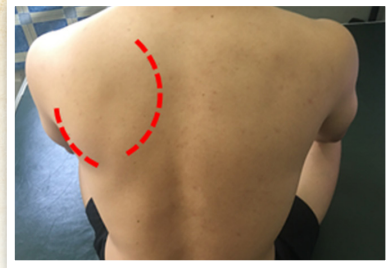
๓. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

การนวด



ภาพที่ ๒๓ วิธีการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดแนวข้างสะบัก

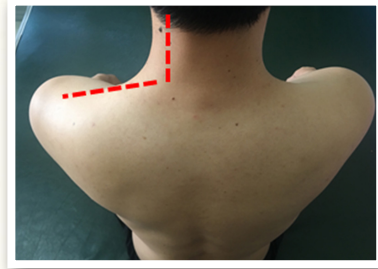


ภาพที่ ๒๔ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๕ วิธีการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือ กดคลายบริเวณแนวโค้งคอ



ภาพที่ ๒๖ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๗ วิธีการนวด

๓. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือ ดึงบริเวณแนวบ่า



ภาพที่ ๒๘ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๙ การประคบสมุนไพร

#### ๔. ทำการประคบสมุนไพรบริเวณสะบักและแนวป่า

ตรวจสอบอาการหลังจากการรักษาเสร็จสิ้น แนะนำผู้ป่วยและวิธีการกายภาพบำบัด เช่น การให้ผู้ป่วยยืน กำมือ โดยใช้เครื่องช่วยกายภาพบำบัดแบบพื้นบ้าน

#### ยาและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษา

ตำรับยารักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มียาทั้งหมด ๖ ประเภท คือ

๑. ยาอัมพฤกษ์อัมพาต (พ.) มี ๕ ขนาน ซึ่งยา พ.๑ จะใช้มากที่สุด ยาสรรพคุณเป็น ยาคลายเส้นเอ็นและยาถ่าย ทานเพื่อขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เพื่อให้เส้นหย่อนใช้ดื่ม ทานก่อนอาหารเช้าทุกวัน นาน ๑๕ วัน ถ้าขนานที่มีเลขนานมาก ก็จะมีตัวยามากกว่า โดยผู้ป่วย ต้องทานยา พ.๑ ก่อน ถ้าไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนเป็น พ.๒ จนถึง พ.๕ ถ้าทานจนถึง พ.๕ แล้ว ไม่ดีขึ้นต้องวินิจฉัยโรคแทรกซ้อนและจัดยาให้ทานยาตามอาการโรคที่เกิด

๒. ยาลมประสาท เป็นยาผง มี ๒ ขนาน ขนานที่ ๑ ใช้เพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับระบบ ประสาท ช่วยลด ความดัน ทำให้ความจำดี ขนานที่ ๒ ใช้เป็นตัวเสริมสรรพคุณยาตัวอื่นมี สมุนไพร ๒๒ ชนิด

๓. ยาถ่ายเลือดถ่ายลม เป็นยาลูกกลอน มี ๑ ขนาน เป็นยาระบาย แก้กะษัย และ อาการเหน็บชาเท่านั้น นอกจากนี้ยังช่วยระบาย แก้กึ่งคอ แก้ววดเมื่อย สามารถรับประทาน ได้เรื่อยๆ นิยมรับประทานก่อนนอน ๕ เม็ด

๔. ยางอยเปลี่ย เป็นยาต้น ๑ ขนาน

๕. ยากระษัยเส้น/เหน็บชา มี ๒ ขนาน

๖. ยาลินกระด้างคางแข็ง สำหรับผู้ป่วยที่ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด

#### คำแนะนำ

๑. ห้ามผู้ป่วยตีมีสุราโดยเด็ดขาด
๒. ห้ามทำงานหนัก
๓. งดของแสดงบางชนิด เช่น ของหมักดอง ทูเรียน หน่อไม้ดอง
๔. สตรีเป็นประจำเดือนจะไม่ให้นวดเหยียบเหล็กแดง
๕. ไม่เครียด
๖. ปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ
๗. พักผ่อนให้เพียงพอ
๘. ไม่กินอาหารรสมัน ไขมันมาก ไข่แดง

## ๒. ปวดหลัง

หมายถึง อาการปวด เสียว เสียด ขัดที่หลังส่วนล่าง จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนโลหิตบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อมหรือ การบาดเจ็บ

### สาเหตุ

๑. ใช้ท่าทางในชีวิตประจำวันและการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งก้มคอ หลังงอ ห่อไหล่ นั่งเก้าอี้ในท่าที่หัวเข่าอยู่ต่ำกว่าสะโพกมาก นอนบนที่นอนที่นุ่มเกินไป ใส่รองเท้าส้นสูงมากเกินไป

๒. ยกของหนักเกินกำลัง หรือยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง เช่น ก้มตัวลงยกของหนักโดยไม่ย่อเข่าให้หลังตรง หรือเอี้ยวตัวขณะยกของหนัก

๓. การบาดเจ็บบริเวณหลังจากอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬา เช่น ถูกกระแทกกระแทก การเปลี่ยนท่าทางโดยกะทันหัน

๔. โครงสร้างกระดูกสันหลังแอ่นมากกว่าปกติจากการมีน้ำหนักตัวมาก ท้องใหญ่ ตั้งครรภ์

๕. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ขณะมีประจำเดือน

### อาการ

ปวดหลังส่วนล่าง บริเวณกระเบนเหน็บ อาจเกิดขึ้นฉับพลัน หรือค่อยเป็นที่ละน้อย อาจปวดตลอดเวลาหรือปวดเฉพาะในท่าบางท่า การไอ จาม หรือบิดตัวเอี้ยวตัว อาจทำให้ปวดมากขึ้นได้

ถ้ามีอาการน้อยกว่า ๔ สัปดาห์ ถือว่า เป็นแบบเฉียบพลัน

ถ้ามีอาการ ๔ - ๑๒ สัปดาห์ ถือว่า เป็นแบบกึ่งเฉียบพลัน

ถ้ามีอาการนานกว่า ๑๒ สัปดาห์ ถือว่า เป็นแบบเรื้อรัง

วิธีการตรวจการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

๑) การเดินของผู้ป่วย อาจมีอาการเดินหลังแข็งหรือหลังตรง หรือตัวเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง (ถ้าเอียงซ้ายจะเป็นที่กล้ามเนื้อหลังข้างขวา ถ้าเอียงขวาจะเป็นที่กล้ามเนื้อหลังข้างซ้าย)

๒) การนั่งของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะนั่งกับพื้นลำบาก นั่งไม่ลง

๓) การหาจุดกดปวด กดหาจุดปวดบริเวณกล้ามเนื้อหลัง

๔) การยืนตรงแล้วก้มตัวเอามือแตะพื้น เข่าตรง แอนตัวไปด้านหลัง ดูว่าทำได้มากน้อยเพียงใด

๕) การเอี้ยวตัวซ้าย - ขวา ดูว่าผู้ป่วยสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด มีอาการปวดหรือไม่

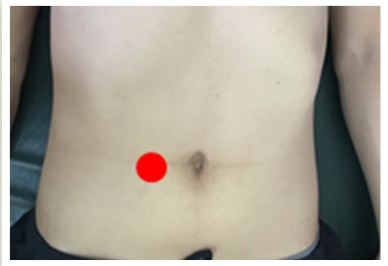
## ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง

### ท่านอนหงาย

#### การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๗๐ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

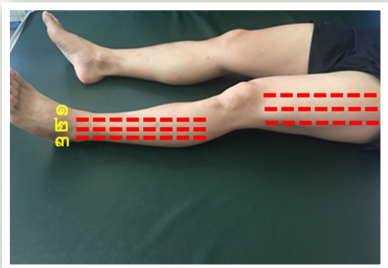


ภาพที่ ๗๑ จุดการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณท้องห่างจากสะดือ ๒ นิ้ว เหยียบไล่ลงจนถึงหัวเข่า ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๗๒ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

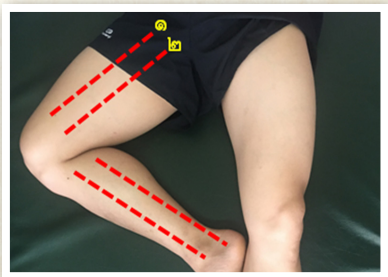


ภาพที่ ๗๓ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๗๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๗๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๓. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านใน ๑, ๒ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงฝ่าเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ

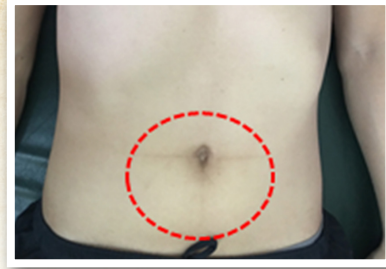


การนวด

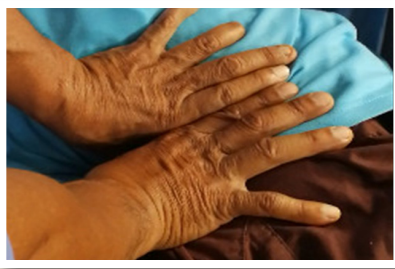


ภาพที่ ๗๖ วิธีการนวด

๑. คว่ำมือใช้สันมือขนาดคล้ายบริเวณท้อง

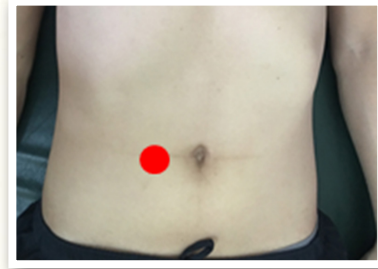


ภาพที่ ๗๗ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๗๘ วิธีการนวด

๒. คว่ำมือใช้หัวแม่มือกดบริเวณท้องห่างจากสะดือ ๒ นิ้ว กดค้างไว้ ๑๐ วินาที

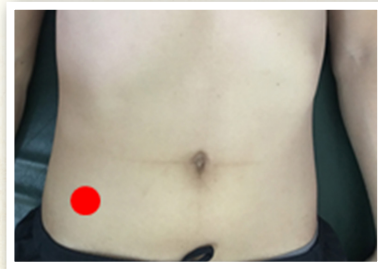


ภาพที่ ๗๙ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๘๐ วิธีการนวด

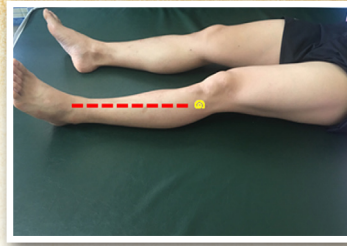
๓. คว่ำมือใช้หัวแม่มือกดบริเวณท้องบริเวณหัวตะคาก กดค้างไว้ ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๘๑ แนวเส้นการนวด

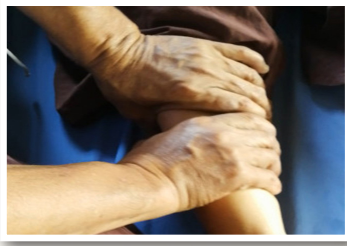


ภาพที่ ๘๒ วิธีการนวด

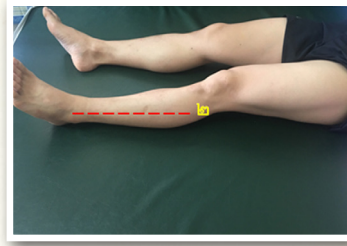


ภาพที่ ๘๓ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กตจากใต้หัวเข่า ไหล่ลงถึงข้อเท้า

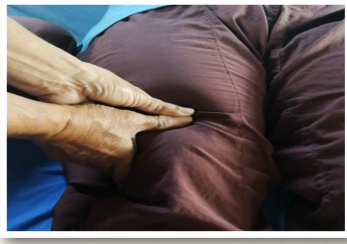


ภาพที่ ๘๔ วิธีการนวด

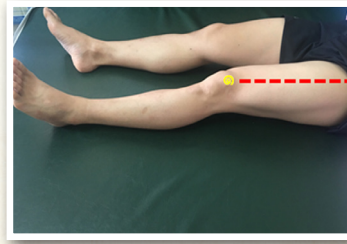


ภาพที่ ๘๕ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กตจากใต้หัวเข่า ไหล่ลงถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๘๖ วิธีการนวด

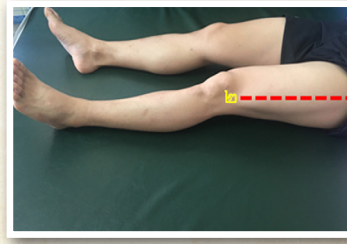


ภาพที่ ๘๗ แนวเส้นการนวด

๖. หงายมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กตจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงข้อพับสะโพก



ภาพที่ ๘๘ วิธีการนวด



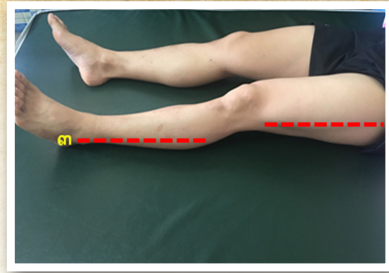
ภาพที่ ๘๙ แนวเส้นการนวด

๗. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กตจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า



ภาพที่ ๙๐ วิธีการนวด

๘. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๓ กตจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า

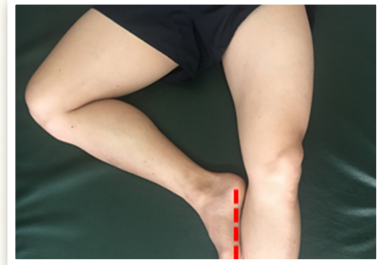


ภาพที่ ๙๑ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๙๒ วิธีการนวด

๙. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือซอมนักันกดบริเวณฝ่าเท้า

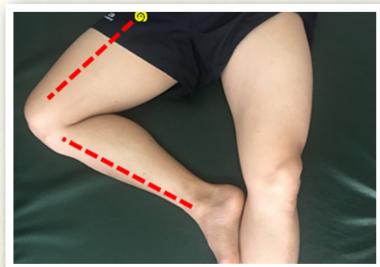


ภาพที่ ๙๓ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๙๔ วิธีการนวด

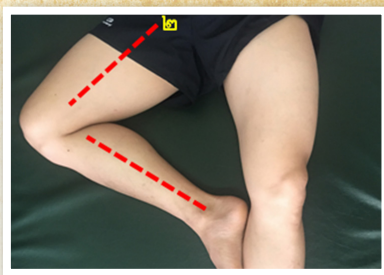
๑๐. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๑ กตจากข้อเท้าไล่ขึ้นถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงขาหนีบ



ภาพที่ ๙๕ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๙๖ วิธีการนวด

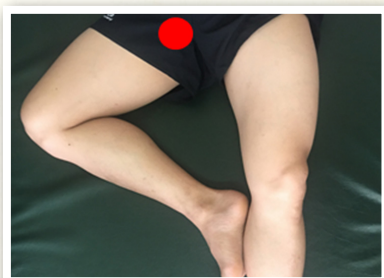


ภาพที่ ๙๗ แนวเส้นการนวด

๑๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๒ กตจากขาหนีบไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่จนถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๙๘ วิธีการนวด



ภาพที่ ๙๙ แนวเส้นการนวด

๑๒. กตเปิดประตูลม ค้างไว้ไม่เกิน ๔๕ วินาที



ภาพที่ ๑๐๐ การประคบสมุนไพร

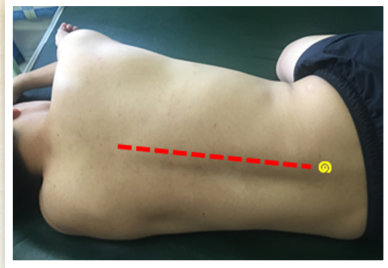
๑๓. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

ท่านอนตะแคงซ้าย  
การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๐๑ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๑ เหยียบจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไล่ขึ้น  
กลางหลัง และกลางหลัง ไล่ลงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ

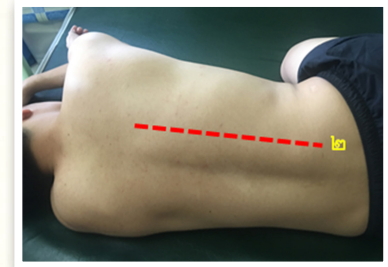


ภาพที่ ๑๐๑ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๐๒ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๒ เหยียบจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไล่ขึ้นกลางหลัง และ  
กลางหลัง ไล่ลงเหนือกระดูกเชิงกราน

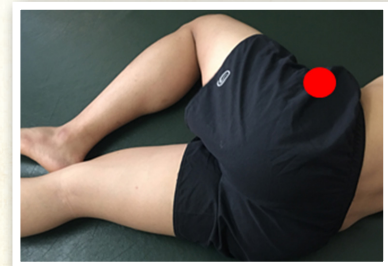


ภาพที่ ๑๐๒ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๐๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

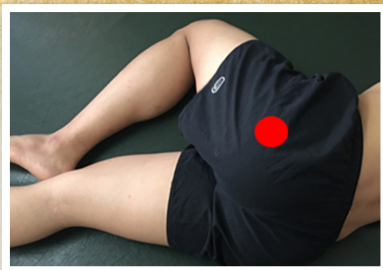
๓. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๑๐๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

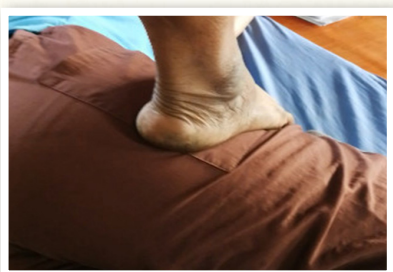


ภาพที่ ๑๐๖ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

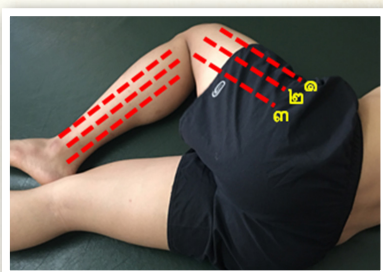


ภาพที่ ๑๐๗ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๔. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดสลักเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที



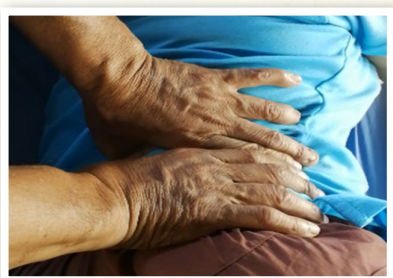
ภาพที่ ๑๐๘ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



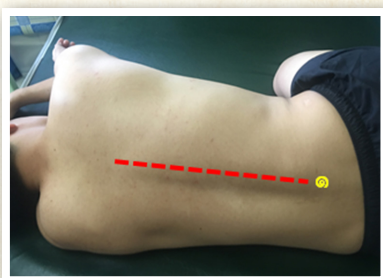
ภาพที่ ๑๐๙ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๕. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ โดยเริ่มจากจุดสลักเพชร

### การนวด



ภาพที่ ๑๑๐ วิธีการนวด

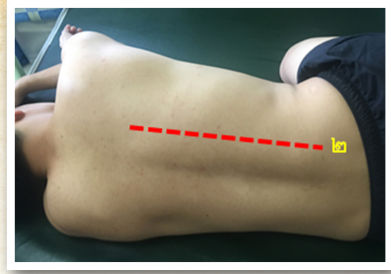


ภาพที่ ๑๑๑ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๑ กดจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไล่ขึ้นกลางหลัง และกลางหลัง ไล่ลง เหนือกระดูกกระเบนเหน็บ



ภาพที่ ๑๑๒ วิธีการนวด

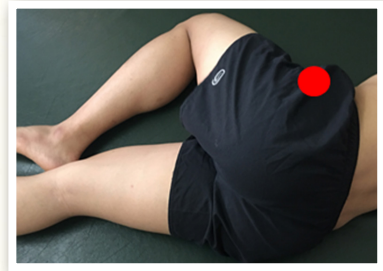


ภาพที่ ๑๑๓ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ามือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๒ กตจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไถ่ขึ้น กลางหลัง และกลางหลัง ไถ่ลง เหนือกระดูกเชิงกราน



ภาพที่ ๑๑๔ วิธีการนวด

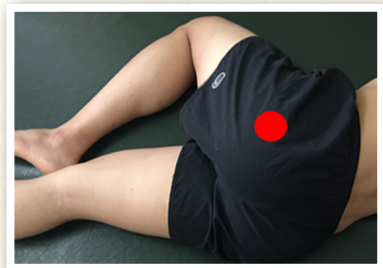


ภาพที่ ๑๑๕ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ามือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ นาที



ภาพที่ ๑๑๖ วิธีการนวด

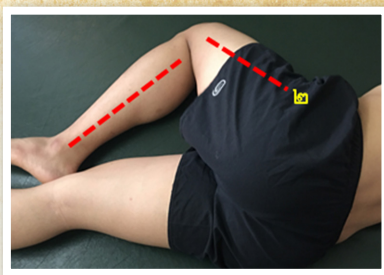


ภาพที่ ๑๑๗ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ามือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดสั๊กเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที

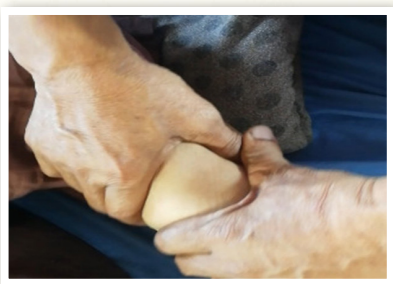


ภาพที่ ๑๑๖ วิธีการนวด

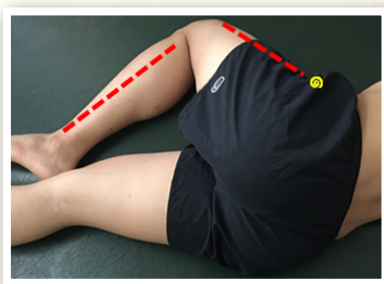


ภาพที่ ๑๑๗ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๒ จากต้นขา ไหล่งเนื้อหัวเข่า และใต้หัวเข่า ไหล่งเนื้อข้อเท้า



ภาพที่ ๑๑๘ วิธีการนวด



ภาพที่ ๑๑๙ แนวเส้นการนวด

๖. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๑ จากต้นขา ไหล่งเนื้อหัวเข่า และใต้หัวเข่า ไหล่งเนื้อข้อเท้า



ภาพที่ ๑๒๐ แนวเส้นการนวด

๘. ประคบสมุนไพรบริเวณขาและหลัง



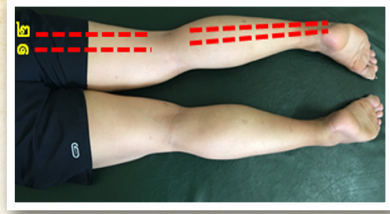
## นอนตะแคงขวา

### การเหยียบเหล็กแดง

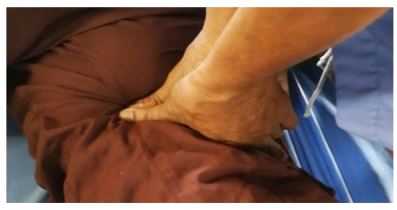


ภาพที่ ๑๒๑ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑, ๒ จากใต้แก้มก้น ไหล่ลงเหนือพับเข่า และใต้พับเข่า ไหล่ลงถึงปลายเท้า  
การนวด

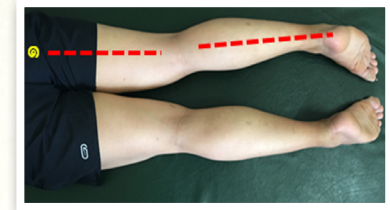


ภาพที่ ๑๒๒ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๒๓ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. หายมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑ จากใต้แก้มก้น ไหล่ลงเหนือพับเข่า และใต้พับเข่า ไหล่ลงถึงเอ็นร้อยหวาย

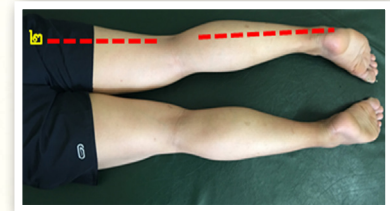


ภาพที่ ๑๒๔ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๒๕ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๒. คว่ำมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๒ จากใต้แก้มก้นด้านนอก ไหล่ลงเหนือพับเข่าด้านนอก และ ข้างพับเข่าด้านนอก ไหล่ลงเหนือตาตุ่มนอก



ภาพที่ ๑๒๖ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๒๗ การประคบสมุนไพร

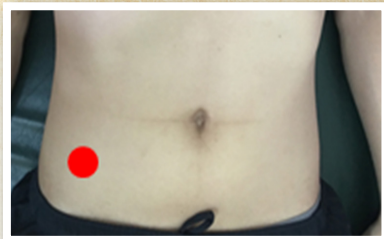
๓. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

## นอนหงาย

### การนวด

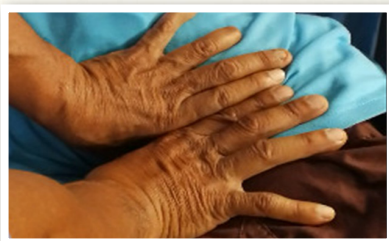


ภาพที่ ๑๒๘ วิธีการนวด

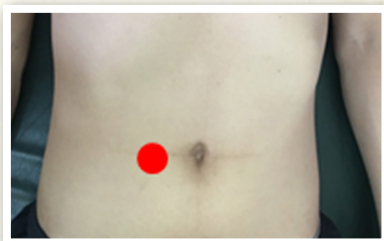


ภาพที่ ๑๒๙ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดบริเวณหัวตะคาก ในลักษณะกดคลาย

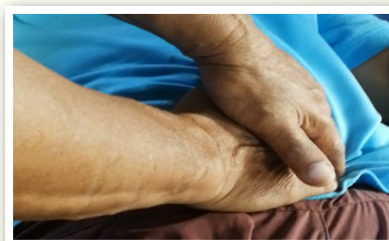


ภาพที่ ๑๓๐ วิธีการนวด

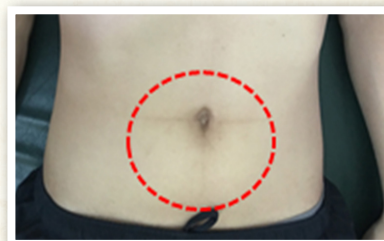


ภาพที่ ๑๓๑ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดบริเวณข้างสะดือห่าง ๒ นิ้วมือจากสะดือ ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๑๓๒ วิธีการนวด



ภาพที่ ๑๓๓ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ำมือใช้ ฝ่ามือทำการโกยท้อง ทำซ้ำ ๓ รอบ

### คำแนะนำ

๑. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง

๒. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป

๓. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบร้อนที่หลัง ครั้งละ ๒๐ นาที วันละ ๒ ครั้ง เช้า - เย็น

### ๓. ปวดเอว สะโพก และสลักเพชร

หมายถึง อาการปวด เสียว เสียด ขัดที่บริเวณข้อสะโพก หรือข้างกระเบนเหน็บ จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น เยื่อหุ้มข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นและบริเวณที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือการบาดเจ็บที่ไม่ทำให้โครงสร้างของกระดูกแตก หัก หรือเคลื่อนที่อย่างร้ายแรง

#### สาเหตุ

๑. อิริยาบถในชีวิตประจำวันและท่าในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานนาน ๆ นั่งบนเก้าอี้แข็ง ๆ นาน ๆ เขย่งเท้าหยิบของจากที่สูง
๒. ใช้สะโพกในการทำงานหนักเกินไป เช่น ยกของหนัก
๓. การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬา เช่น สิ้นหลก้มก้นกระแทก
๔. ความเสื่อมของข้อสะโพก

#### อาการ

มีอาการเจ็บ ปวด เสียว เสียด ขัดที่บริเวณข้อสะโพก หรือข้างกระเบนเหน็บ อาจปวดขึ้นเอว ปวดเข่า ปวดขา ตึงร้าวขา ขาอ่อนแรง และขาชาวมาร่วมด้วย

#### วิธีการตรวจการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

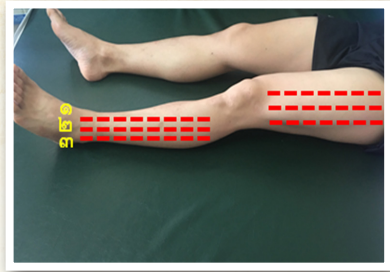
- ๑) การเดินของผู้ป่วย อาจมีอาการเดินหลังแข็งหรือหลังตรง หรือตัวเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง (ถ้าเอียงซ้ายจะเป็นที่กล้ามเนื้อหลังข้างขวา ถ้าเอียงขวาจะเป็นที่กล้ามเนื้อหลังข้างซ้าย)
- ๒) การนั่งของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะนั่งกับพื้นลำบาก นั่งไม่ลง
- ๓) การหาจุดกดปวด กดหาจุดปวดบริเวณกล้ามเนื้อหลัง
- ๔) การยืนตรงแล้วก้มตัวเอามือแตะพื้น เข้าตรง แอนตัวไปด้านหลัง ดูว่าทำได้มากน้อยเพียงใด
- ๕) การเอี้ยวตัวซ้าย – ขวา ดูว่าผู้ป่วยสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด มีอาการปวดหรือไม่

แนะนำให้ผู้ป่วยไม่ยกของหนัก ห้ามนอนไขว่ห้าง ห้ามเดินก้าวขึ้นที่สูง และงดการร่วมเพศจนกว่าจะหายดี

ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง  
 ทำนองหงาย  
 การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๓๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

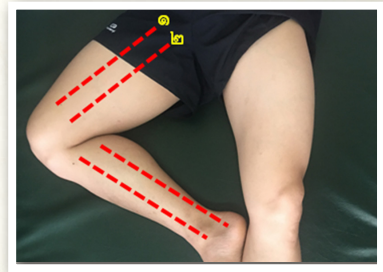


ภาพที่ ๑๓๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาโค้งถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าโค้งจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๑๓๖ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



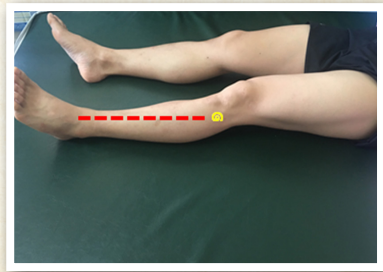
ภาพที่ ๑๓๗ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านใน ๑, ๒ เหยียบจากต้นขาโค้งถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าโค้งจนถึงฝ่าเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ

**การนวด**



ภาพที่ ๑๓๘ วิธีการนวด

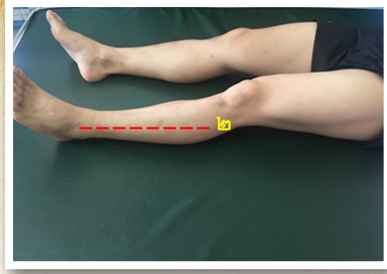


ภาพที่ ๑๓๙ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กดจากใต้หัวเข่า โค้งถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๑๓๘ วิธีการนวด

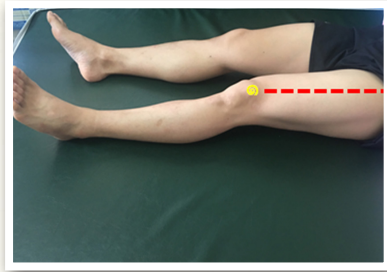


ภาพที่ ๑๓๙ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กดจากใต้หัวเข่า ไส้ลงถึงข้อเท้า

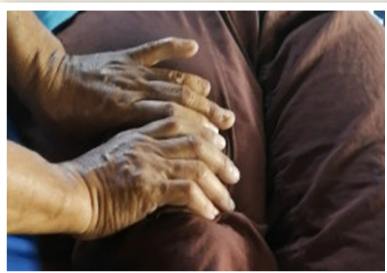


ภาพที่ ๑๓๘ วิธีการนวด

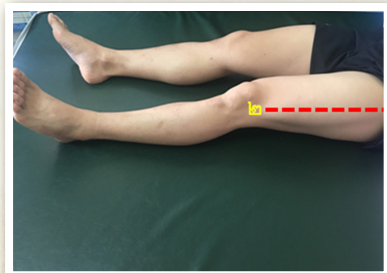


ภาพที่ ๑๓๙ แนวเส้นการนวด

๓. หงายมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กดจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงข้อพับสะโพก



ภาพที่ ๑๔๐ วิธีการนวด

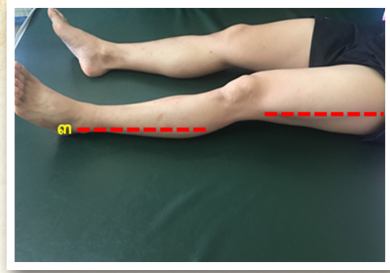


ภาพที่ ๑๔๑ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กดจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า



ภาพที่ ๑๔๒ วิธีการนวด

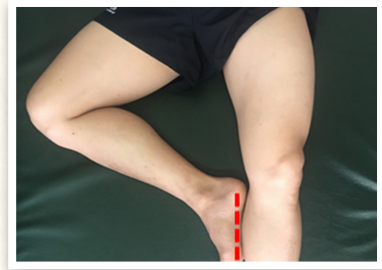


ภาพที่ ๑๔๓ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๓ กดจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๑๔๒ วิธีการนวด

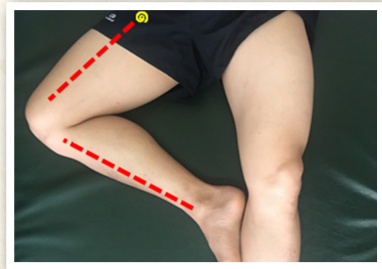


ภาพที่ ๑๔๓ แนวเส้นการนวด

๖. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณฝ่าเท้า



ภาพที่ ๑๔๒ วิธีการนวด

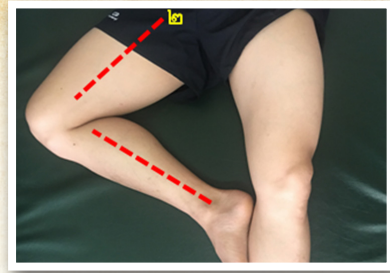


ภาพที่ ๑๔๓ แนวเส้นการนวด

๗. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๑ กดจากข้อเท้าไล่ขึ้นถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงขาหนีบ



ภาพที่ ๑๔๔ วิธีการนวด

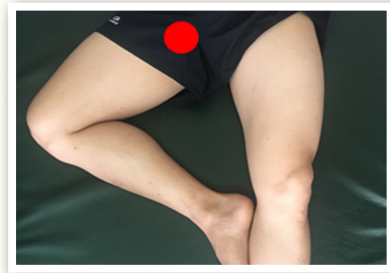


ภาพที่ ๑๔๕ แนวเส้นการนวด

๘. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๒ กดจากขาหนีบไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่จนถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๑๔๖ วิธีการนวด



ภาพที่ ๑๔๗ แนวเส้นการนวด

๙. กดเปิดประตูลม ค้างไว้ไม่เกิน ๔๕ วินาที



ภาพที่ ๑๔๘ การประคบสมุนไพร

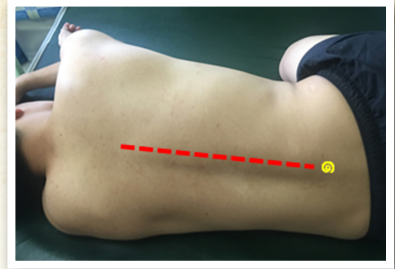
๑๐. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

ท่านอนตะแคงซ้าย  
การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๔๙ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๑ เหยียบจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไหล่ขึ้นกลางหลัง และกลางหลัง ไหล่ลงเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ

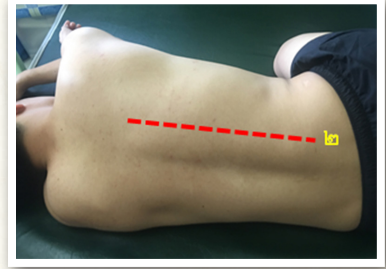


ภาพที่ ๑๕๐ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

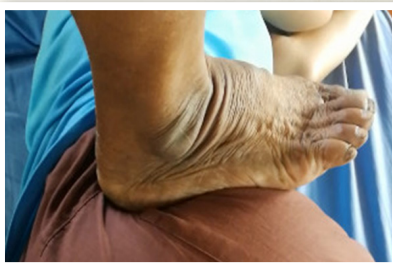


ภาพที่ ๑๕๑ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวหลัง ๒ เหยียบจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไหล่ขึ้นกลางหลัง และกลางหลัง ไหล่ลงเหนือกระดูกเชิงกราน

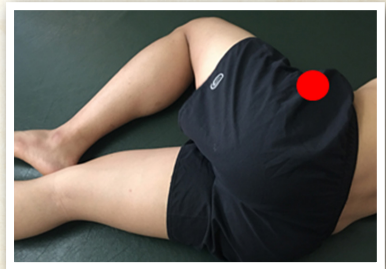


ภาพที่ ๑๕๒ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๑๕๓ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๓. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ วินาที

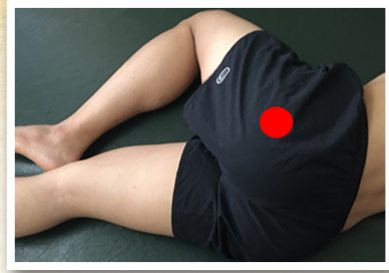


ภาพที่ ๑๕๔ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง





ภาพที่ ๑๕๕ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

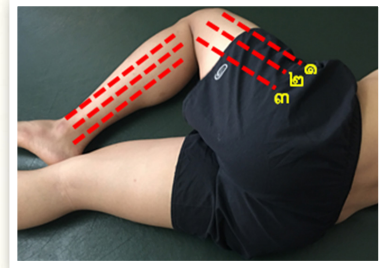


ภาพที่ ๑๕๖ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๔. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณจุดสลักเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที



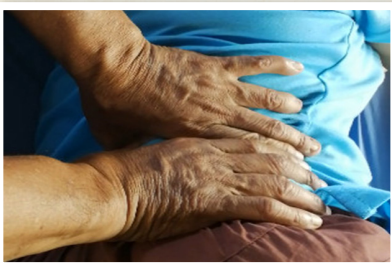
ภาพที่ ๑๕๗ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



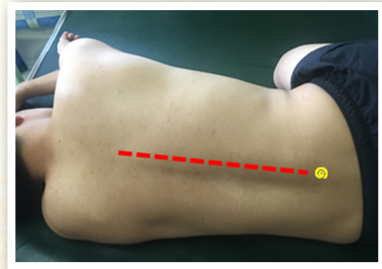
ภาพที่ ๑๕๘ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๕. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ โดยเริ่มจากจุดสลักเพชร

### การนวด

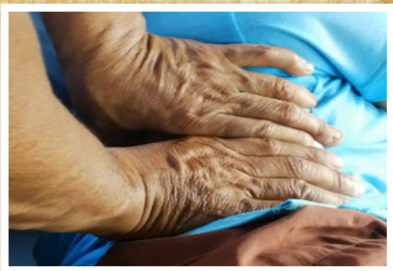


ภาพที่ ๑๕๙ วิธีการนวด

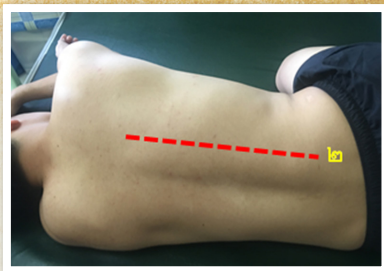


ภาพที่ ๑๖๐ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๑ กดจากเหนือกระดูกกระเบนเหน็บ ไส้ชั้นกลางหลัง และกลางหลัง ไล่ลง เหนือกระดูกกระเบนเหน็บ

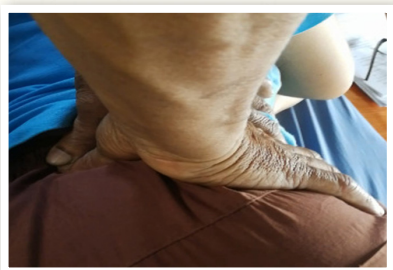


ภาพที่ ๑๖๑ วิธีการนวด

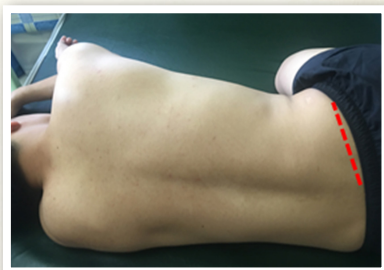


ภาพที่ ๑๖๒ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวหลัง ๒ กดจากเหนือกระดูกเชิงกราน ไส้ขึ้นกลาง หลัง และกลางหลัง ไส้ลง เหนือกระดูกเชิงกราน

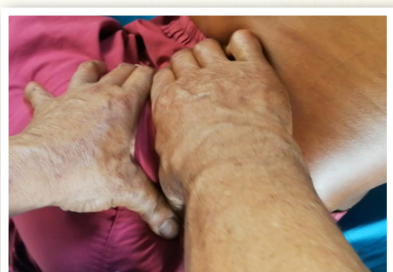


ภาพที่ ๑๖๓ วิธีการนวด

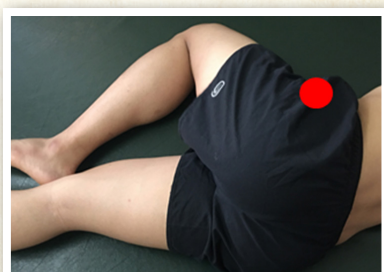


ภาพที่ ๑๖๔ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดแนวเกลียวข้าง



ภาพที่ ๑๖๕ วิธีการนวด



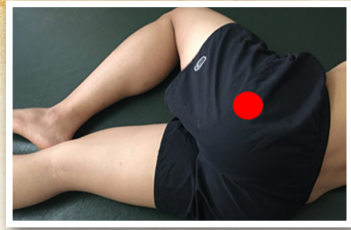
ภาพที่ ๑๖๖ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดยอดสะโพก ค้างไว้ ๑๐ นาที ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๑๖๗ วิธีการนวด

๔. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดสลักเพชร ค้างไว้ ๑๐ นาที ทำซ้ำ ๓ รอบ

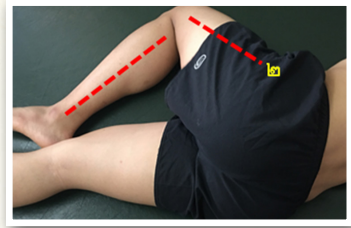


ภาพที่ ๑๖๘ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๑๖๙ วิธีการนวด

๕. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๒ จากต้นขา ไส้ลงเหนือหัวเข่า และได้หัวเข่า ไส้ลงเหนือข้อเท้า

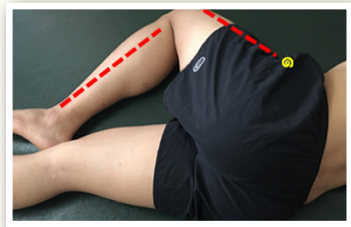


ภาพที่ ๑๗๐ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๑๗๑ วิธีการนวด

๖. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๑ จากต้นขา ไส้ลงเหนือหัวเข่า และได้หัวเข่า ไส้ลงเหนือข้อเท้า



ภาพที่ ๑๗๒ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๑๗๓ การประคบสมุนไพร

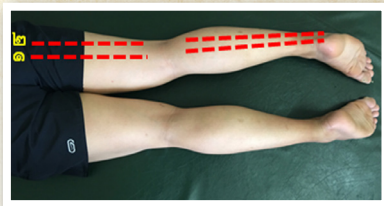
๘. ประคบสมุนไพรบริเวณขาและหลัง

## นอนตะแคงขวา การเหยียบเหล็กแดง



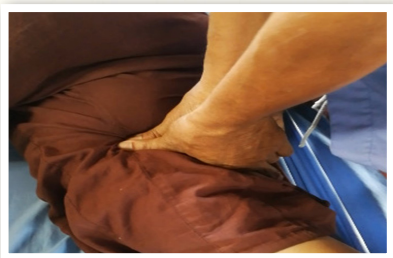
ภาพที่ ๑๗๔ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑, ๒ จากใต้แก้มก้น ไหล่เหนือพับเข่า และใต้พับเข่า ไหล่ถึงปลายเท้า



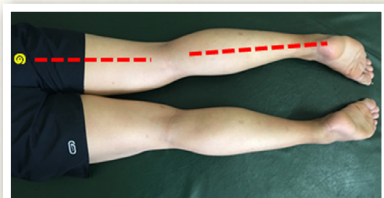
ภาพที่ ๑๗๕ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

## การนวด



ภาพที่ ๑๗๖ วิธีการนวด

๑. หายมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑ จากใต้แก้มก้น ไหล่เหนือพับเข่า และใต้พับเข่า ไหล่ถึงเอ็นร้อยหวาย

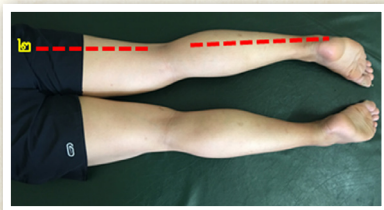


ภาพที่ ๑๗๗ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๑๗๘ วิธีการนวด

๒. คว่ำมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๒ จากใต้แก้มก้นด้านนอก ไหล่เหนือพับเข่าด้านนอก และ ข้างพับเข่าด้านนอก ไหล่เหนือตาตุ่มนอก



ภาพที่ ๑๗๙ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๑๘๐ ประคบสมุนไพร

๓. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

### คำแนะนำ

๑. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง
๒. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป
๓. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบร้อนที่หลัง ครั้งละ ๒๐ นาที วันละ ๒ ครั้ง เช้า - เย็น

## ๔. ปวดเข่า

หมายถึง อาการปวด เสียว เสียด ขัดที่ข้อขาหรือเข่า จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อเอ็น เยื่อหุ้มข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้งานความเสื่อม หรือการบาดเจ็บ

### สาเหตุ

๑. อิริยาบถในชีวิตประจำวันและท่าในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การยืนหรือเดินเป็นเวลานาน การยืนเดินใส่รองเท้าส้นสูง นั่งขับรถนาน ๆ
๒. ใช้ขาเข่าในการทำงานหนักเกินไป เช่น ยกของหนัก เดินขึ้นลงที่ลาดชัน
๓. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการกระทบกระแทกที่ข้อเข่าหรือขา
๔. น้ำหนักตัวมาก ทำให้มีแรงกดในข้อเขามาก
๕. การเสื่อมของข้อเข่า

### อาการ

เจ็บ ปวด ขัด เวลางอหรือเหยียดข้อเข่า เวลาลุกขึ้นยืนหรือเวลาเดิน หรือเหยียดขาได้ไม่เต็มที่เวลายืนหรือเดิน ทำให้เดินลำบาก ขึ้นลงบันไดลำบาก หรือปวดตื้อ ๆ โดยเฉพาะที่บริเวณต้นขา น่อง หน้าแข้ง หรือเอ็นร้อยหวาย

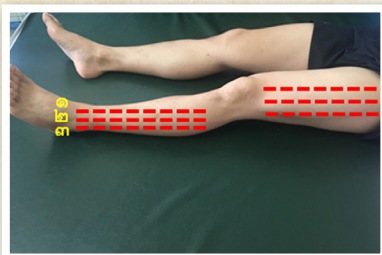
### วิธีการตรวจการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

- ๑) ดูลักษณะการเดินของผู้ป่วย มีการเดินกะเผลกหรือไม่ เอียงข้างลำตัวหรือไม่ ขาโก่งหรือไม่ (เดินกางขา เนื่องเข่าคด เข่าโก่ง ผิดรูป)
- ๒) เขยื้อนข้อเข่า มีเสียงเสียดสีของกระดูกหรือไม่ วิธีการเขยื้อนข้อเข่าให้หมอใช้มือด้านบนซ้อนไว้ใต้เข่า มือล่างวางกุมหัวเข่า แล้วยกขึ้น – ลงจะมีเสียงดังกร๊อบแกร็บ
- ๓) คลอนลูกสะบ้า พบว่าบางรายจะไม่สามารถคลอนได้ เนื่องจากการยึดติดของพังผืดและเยื่อหุ้มข้อ หรือมีหินปูนเกาะ
- ๔) การเคลื่อนไหวของข้อเข่า งอ เหยียดได้ดีมากน้อยเพียงใด
- ๕) ดูการบวมของข้อ
- ๖) เคาะเข่า ในผู้ป่วยที่ข้อเข่าเสื่อมจะพบว่ามีเสียงดังก๊อก แต่ถ้าดังปิ๊ๆ แสดงว่ายังมีน้ำในข้อเข่าต้อย

ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง  
ท่านอนหงาย  
การเหยียบเหล็กแดง

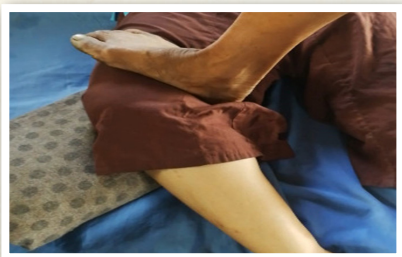


ภาพที่ ๑๘๑ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

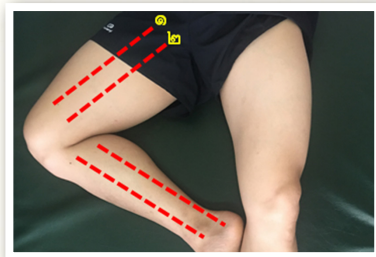


ภาพที่ ๑๘๒ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ



ภาพที่ ๑๘๓ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



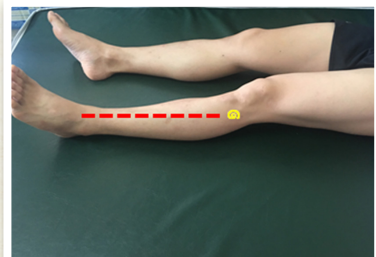
ภาพที่ ๑๘๔ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวขาด้านใน ๑, ๒ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงฝ่าเท้า ทำซ้ำ ๓ รอบ

การนวด

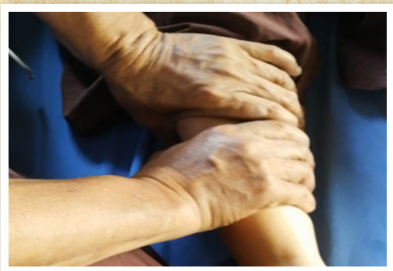


ภาพที่ ๑๘๕ วิธีการนวด

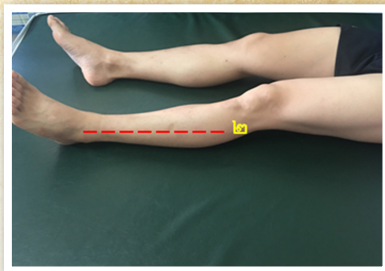


ภาพที่ ๑๘๖ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กดจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า

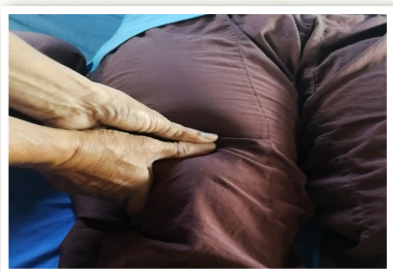


ภาพที่ ๑๘๗ วิธีการนวด

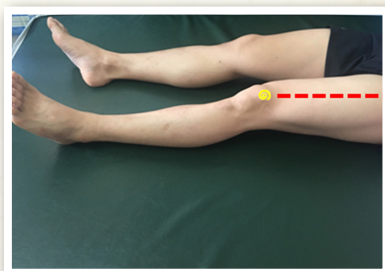


ภาพที่ ๑๘๘ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กตจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า

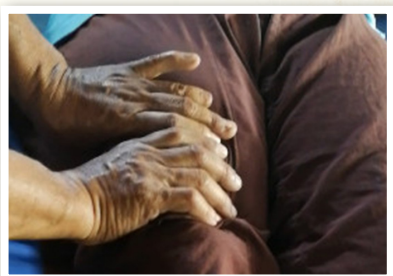


ภาพที่ ๑๘๙ วิธีการนวด

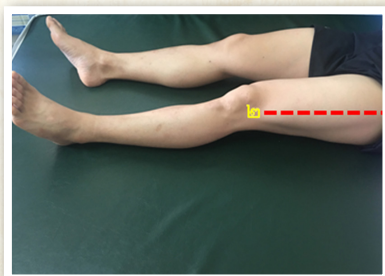


ภาพที่ ๑๙๐ แนวเส้นการนวด

๓. หายมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๑ กตจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงข้อพับสะโพก



ภาพที่ ๑๙๑ วิธีการนวด



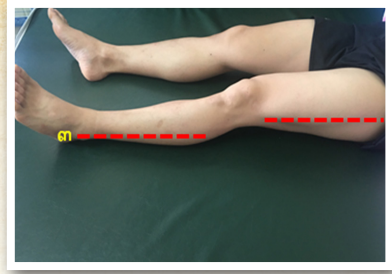
ภาพที่ ๑๙๒ แนวเส้นการนวด

๔. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ๒ กตจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า





ภาพที่ ๑๙๓ วิธีการนวด

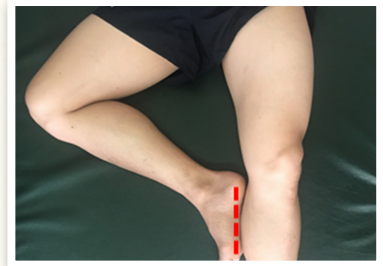


ภาพที่ ๑๙๔ แนวเส้นการนวด

๕. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านนอก ก กดจากข้อพับสะโพกไล่ลงถึงเหนือข้อเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่ลงถึงข้อเท้า



ภาพที่ ๑๙๕ วิธีการนวด

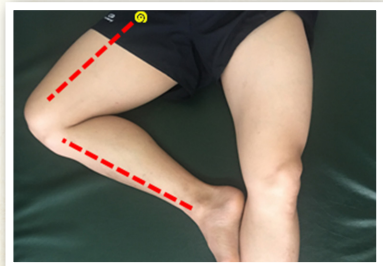


ภาพที่ ๑๙๖ แนวเส้นการนวด

๖. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือซ้อนกันกดบริเวณฝ่าเท้า



ภาพที่ ๑๙๗ วิธีการนวด

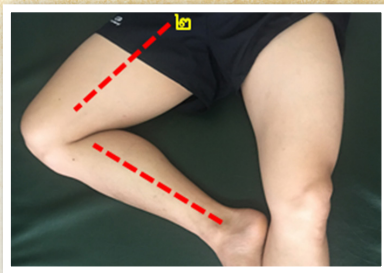


ภาพที่ ๑๙๘ แนวเส้นการนวด

๗. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๑ กดจากข้อเข่าไล่ขึ้นถึงใต้หัวเข่า และจากเหนือหัวเข่าไล่ขึ้นถึงขาหนีบ



ภาพที่ ๑๙๗ วิธีการนวด

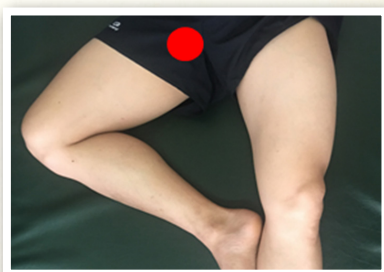


ภาพที่ ๑๙๘ แนวเส้นการนวด

๘. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านใน ๒ กดจากขาหนีบไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่า ไล่จนถึงข้อเท้า

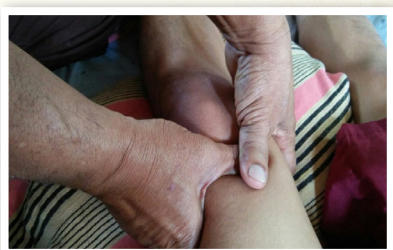


ภาพที่ ๑๙๙ วิธีการเปิดประตูลม

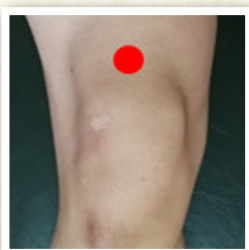


ภาพที่ ๒๐๐ จุดเปิดประตูลม

๙. กดเปิดประตูลม ค้างไว้ไม่เกิน ๔๕ วินาที



ภาพที่ ๒๐๑ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๐๒ แนวเส้นการนวด

๑๐. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดเหนือเข่า ค้างไว้ ๑๐ นาที

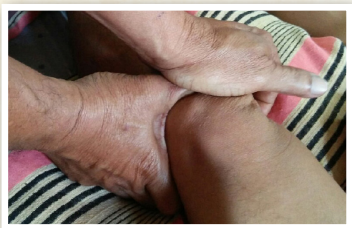


ภาพที่ ๒๐๓ วิธีการนวด

๑๑. คว่ำมือใช้ นิ้วแม่มือกดจุดเหนือข้างเข่า ค้างไว้ ๑๐ นาที



ภาพที่ ๒๐๔ แนวเส้นการนวด

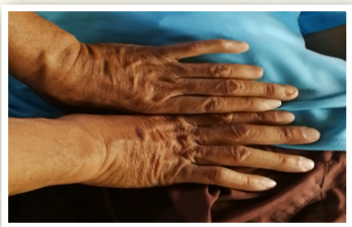


ภาพที่ ๒๐๕ วิธีการนวด

๑๓. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดจุดใต้สะบ้า ค้างไว้ ๑๐ นาที

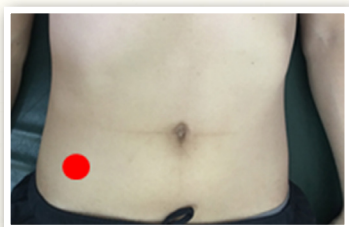


ภาพที่ ๒๐๖ แนวเส้นการนวด

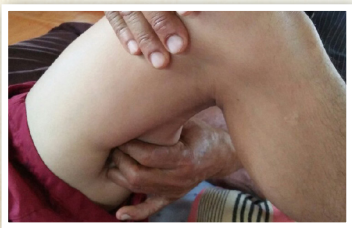


ภาพที่ ๒๐๗ วิธีการนวด

๑๔. คว่ำมือใช้ นิ้วแม่มือกดหัวตะคาก ค้างไว้ ๑๐ นาที

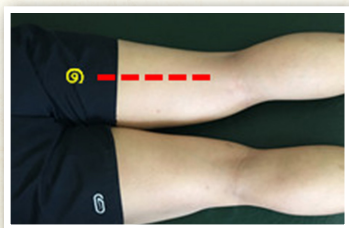


ภาพที่ ๒๐๘ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๐๙ วิธีการนวด

๑๕. หงายมือใช้ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ควักเส้นบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑



ภาพที่ ๒๑๐ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๑๑ การประคบสมุนไพร

๑๖. ประคบสมุนไพรบริเวณขาและเท้า

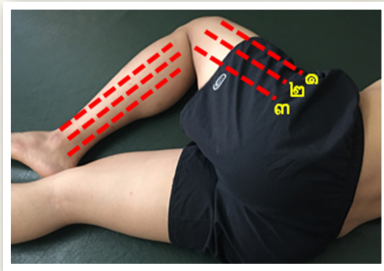
**ทำนอตตะแคงซ้าย**

การเหยียบเหล็กแดง



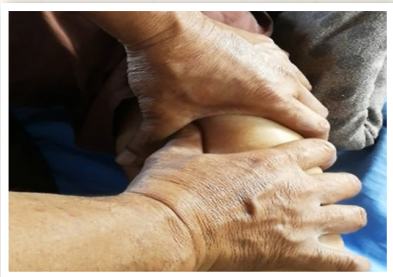
ภาพที่ ๒๑๒ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านนอก ๑, ๒, ๓ เหยียบจากต้นขาไล่ลงถึงเหนือหัวเข่า และจากใต้หัวเข่าไล่ลงจนถึงข้อเท้า

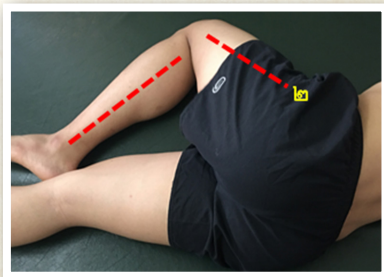


ภาพที่ ๒๑๓ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

**การนวด**

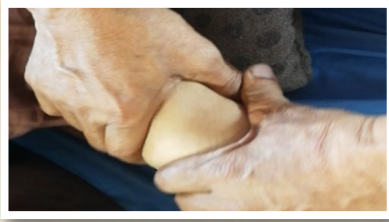


ภาพที่ ๒๑๔ วิธีการนวด

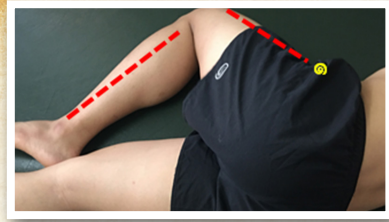


ภาพที่ ๒๑๕ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๒ จากต้นขา ไล่ลงเหนือหัวเข่า และใต้หัวเข่า ไล่ลงเหนือข้อเท้า



ภาพที่ ๒๑๖ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๑๗ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแนวขาด้านนอก ๑ จากต้นขา ไหล่งเนื้อหัวเข่า และได้หัวเข่า ไหล่งเนื้อข้อเท้า



ภาพที่ ๒๑๘ การประคบสมุนไพร

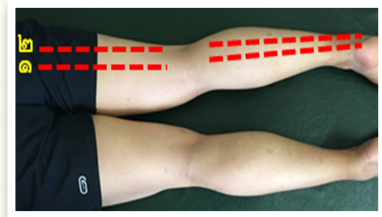
๓. ประคบสมุนไพรบริเวณขาและหลัง

นอนตะแคงขวา

การเหยียบเหล็กแดง



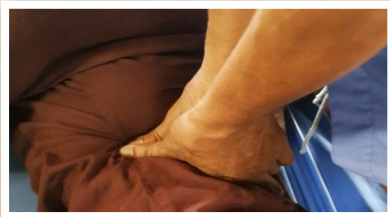
ภาพที่ ๒๑๘ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



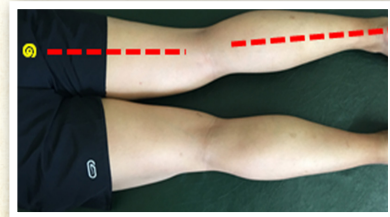
ภาพที่ ๒๑๙ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าเหยียบบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑, ๒ จากใต้แก้มก้น ไหล่งเนื้อพับเข่า และได้พับเข่า ไหล่งถึงปลายเท้า

การนวด



ภาพที่ ๒๒๐ วิธีการนวด

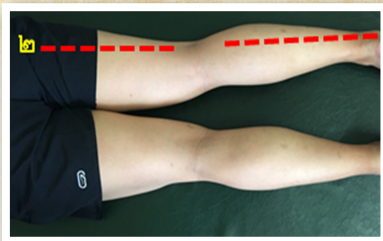


ภาพที่ ๒๒๑ แนวเส้นการนวด

๑. หายมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๑ จากใต้แก้มก้น ไส้ลงเหนือพับเข่า และ ใต้พับเข่า ไส้ลงถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๒๒๒ วิธีการนวด

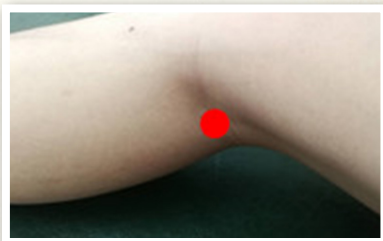


ภาพที่ ๒๒๓ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้ หัวแม่มือกดบริเวณแนวขาด้านหลัง ๒ จากใต้แก้มก้นด้านนอก ไส้ลงเหนือพับเข่า ด้านนอก และ ข้างพับเข่าด้านนอก ไส้ลงเหนือตาตุ่มนอก



ภาพที่ ๒๒๔ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๒๕ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดใต้พับเข่า ค้าง ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๒๒๖ การประคบสมุนไพร

๔. ประคบสมุนไพรบริเวณขาทั้งหมด

#### คำแนะนำ

๑. แนะนำให้ผู้ป่วยประคบความร้อนที่ขา หรือ เข่า ครั้งละ ๒๐ นาที วันละ ๒ ครั้ง เช้า - เย็น

๒. แนะนำท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยเฉพาะท่าที่เป็นสาเหตุของอาการปวดขา

๓. แนะนำให้ลดน้ำหนักตัว กรณีที่ผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวมากเกินไป

## ๕.๕ ไหล่ติด

หมายถึง อาการปวด เสียว ขัดที่บริเวณข้อไหล่ จากความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็น เยื่อหุ้มข้อ เส้นประสาท และการไหลเวียนโลหิตบริเวณไหล่และบริเวณที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นผลจากการใช้งาน ความเสื่อม หรือการบาดเจ็บที่ไม่ทำให้โครงสร้างของกระดูกแตกหัก หรือ เคลื่อนที่ร้ายแรง ความเจ็บปวดทำให้มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่น้อยลงและติดขัดในที่สุด

๑. อิริยาบถในชีวิตประจำวันและท่าในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานที่โต๊ะในลักษณะยกหัวไหล่ขึ้นเป็นเวลานาน นอนยกแขนขึ้นเหนือเหนือศีรษะเป็นประจำ นอนตะแคงทับหัวไหล่ข้างหนึ่งเป็นเวลานาน

๒. ใช้หัวไหล่ในการทำงานหนักเกินไป เช่น ยกหรือแบกของหนัก หัวของหนัก

๓. บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการกระทบกระแทกที่ข้อไหล่ สะบักหน้า สะบักหลัง หรือมีการกระชากของข้อไหล่ เช่น การโหนหรือเกาะราวรถเมล์แล้วถูกกระชากอย่างกะทันหัน

๔. ความเสื่อมของข้อไหล่

### อาการ

ปวดบริเวณข้อเวลาเคลื่อนไหวข้อไหล่ ไม่สามารถยกแขน หรือกางแขน หุบแขน หรือหมุนแขนเข้าใน หมุนแขนออกนอกได้ตามปกติ อาการของโรคข้อไหล่ติดมี ๓ ระยะ ได้แก่

ระยะที่ ๑ ระยะเจ็บปวด ผู้ป่วยจะรู้สึกค่อย ๆ เจ็บปวดมากขึ้น จนอาจมีอาการปวดแม้ไม่ได้ทำอะไร ระยะนี้มีกนาน ๖ สัปดาห์ ถึง ๔ เดือน ข้อเคลื่อนไหวได้น้อยลง

ระยะที่ ๒ ระยะข้อยึด อาการปวดเริ่มลดลง ข้อเคลื่อนไหวได้ลดลง ส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมาก ระยะนี้อาจนาน ๔ ถึง ๙ เดือน หรือนานกว่านี้

ระยะที่ ๓ ระยะฟื้นตัว อาการปวดจะลดลง ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ในช่วง ๕ เดือน ถึง ๒ ปี

อาการอาจแตกต่างกันไปตามการติดขัดของข้อไหล่ ๔ ลักษณะ ได้แก่

๑. ไหล่ติดด้านหน้า (ปวดที่สะบักหน้า กระดูกไหปลาร้า กล้ามเนื้ออก)

๑) ปวดบริเวณสะบักหน้า

๒) ยกแขนขึ้นมาด้านหน้าได้ลำบากหรือไม่ได้

๓) ยกแขนไขว้หลัง เอามือล้วงกระเป๋าหลังได้ลำบากหรือไม่ได้

๔) ยกแขนเอามือมาแตะไหล่และสะบักด้านตรงข้ามได้ลำบากหรือไม่ได้



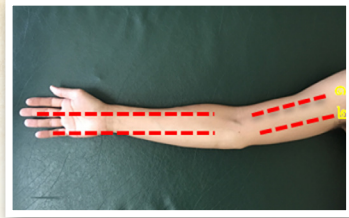


ขั้นตอนการเหยียบเหล็กแดง  
ท่านอนหงาย  
การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๒๒๗ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวแขนด้านหน้า ๑, ๒

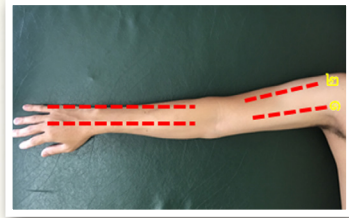


ภาพที่ ๒๒๘ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๒๒๙ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

๒. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวแขนด้านหลัง ๑, ๒



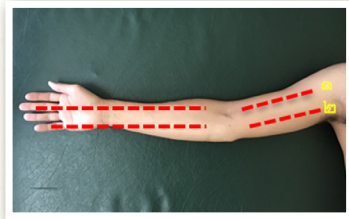
ภาพที่ ๒๓๐ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

การนวด

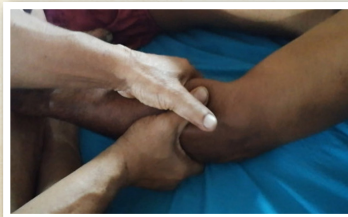


ภาพที่ ๒๓๑ วิธีการนวด

๑. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณแนวแขนด้านหน้า ๑, ๒

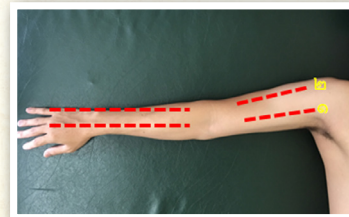


ภาพที่ ๒๓๒ แนวเส้นการนวด



ภาพที่ ๒๓๓ วิธีการนวด

๒. คว่ำมือใช้ นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณแนวแขนด้านหลัง ๑, ๒

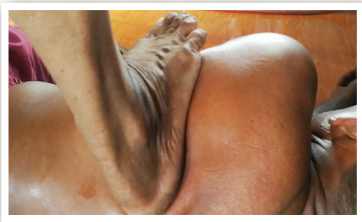


ภาพที่ ๒๓๔ แนวเส้นการนวด

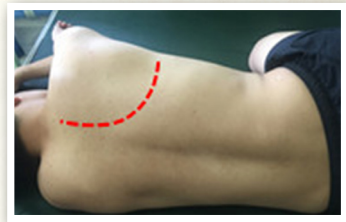


ภาพที่ ๒๓๕ การประคบสมุนไพร

๓. ประคบสมุนไพรบริเวณที่ทำการนวด  
ทำนองตะแคง  
การเหยียบ



ภาพที่ ๒๓๖ วิธีการเหยียบเหล็กแดง

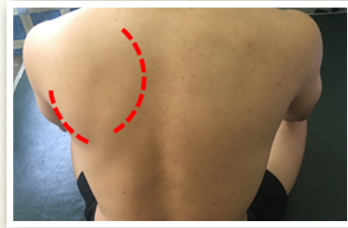


ภาพที่ ๒๓๗ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวข้างสะบัก เน้นกึ่งกลางสะบัก  
การนวด



ภาพที่ ๒๓๘ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๓๙ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือไข้ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดแนวข้างสะบัก



ภาพที่ ๒๔๐ วิธีการนวด

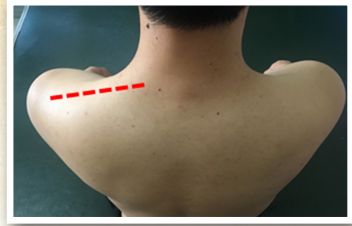


ภาพที่ ๒๔๑ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่ กัดคลายบริเวณแนวโค้งคอ



ภาพที่ ๒๔๒ วิธีกรนวด



ภาพที่ ๒๔๓ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่ กัดบริเวณแนวบ่า



ภาพที่ ๒๔๔ การประคบสมุนไพร

๔. ทำการประคบสมุนไพรบริเวณสะบักและแนวบ่า

คำแนะนำ

๑. แนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้ปวดไหล่ เช่น ไม่นอนยกแขน ไม่นอนทับแขนข้างที่ปวด ไม่ทำงานที่ต้องยกแขนขึ้นเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินกำลัง

๒. เมื่ออาการทุเลาลงแล้ว ควรแนะนำให้ป้องกันไหล่ติด ด้วยการบริหารและเคลื่อนไหวข้อไหล่เป็นประจำ

๓. หากข้อไหล่ปวดอักเสบเฉียบพลัน ควรแนะนำให้พักการใช้งานและหยุดเคลื่อนไหวข้อไหล่ไว้ชั่วคราว ๑ - ๒ วัน และใช้ผ้าพุงแขนและไหล่ เวลาลุกนั่งหรือเดิน ถ้ามีอาการปวดมากขึ้นเรื่อย ๆ ควรแนะนำให้ไปโรงพยาบาล ให้ประคบไหล่ด้วยถุงน้ำแข็งเมื่อปวด วันละ ๒ - ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๕ - ๓๐ นาที หลังจากนั้นจึงประคบด้วยความร้อน ไม่ควรบีบ นวด หรือดัดข้อไหล่ที่กำลังปวด ควรใช้ยาแก้ปวดทาบริเวณนั้นเบา ๆ ๒ - ๓ ครั้ง

## ๖. สะบักจม

หมายถึง อาการปวดกล้ามเนื้อและเอ็นข้างสะบัก เมื่อก้มหรือเงยศีรษะจะมีอาการปวดแปลบที่เอ็นข้างกระดูกสะบัก

### สาเหตุ

๑. ทำงานหนัก แยก หาม หรือสพายของหนักมากเกินไป
๒. ทำการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานหลังไม่ตรงและก้มคอมมากเป็นเวลานาน หรือ เอี้อมไป หยิบของเบาหลังรถยนต์
๓. นอนในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น นอนหมอนสูงเกินไป ที่นอนนุ่มเกินไป
๔. การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ

### อาการ

ปวดกล้ามเนื้อ เอ็นที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังและสะบัก ยกแขนไม่สะดวก ก้มหรือเงยคอได้ไม่เต็มที่ หันหน้าซ้ายขวาหรือเวลายกของแล้วปวดเสียวลงมาถึงข้างสะบัก นอนตะแคงข้างที่ปวดได้ไม่สะดวก บางคนหายใจเข้าก็ปวด ทำให้หายใจไม่ค่อยสะดวก ถ้าเป็นน้อยๆ อาจปวดตื้อๆ น่ารำคาญ ถ้าปล่อยไว้นานๆ จะปวดหลังและเอวได้

วิธีการตรวจการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ

๑. การคลำหาจุดกดปวด
๒. การยกแขน
๓. การก้มเงยหน้า

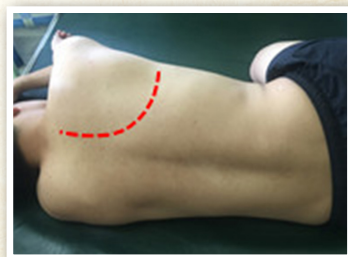
### สูตรการรักษา

#### ท่าตะแคง

การเหยียบเหล็กแดง



ภาพที่ ๒๔๕ วิธีการเหยียบเหล็กแดง



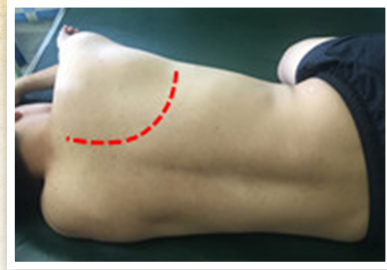
ภาพที่ ๒๔๖ แนวเส้นการเหยียบเหล็กแดง

๑. ใช้สันเท้าข้างขวาเหยียบบริเวณแนวข้างสะบัก เน้นถึงกลางสะบัก

## การนวด



ภาพที่ ๒๔๗ วิธีการนวด



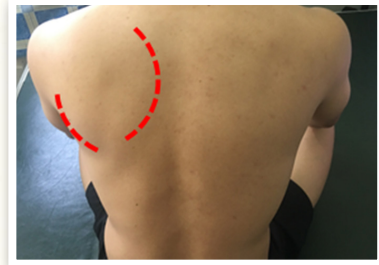
ภาพที่ ๒๔๘ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณแนวข้างสะบัก เน้นกึ่งกลาง

## ทำนั้ง



ภาพที่ ๒๔๙ วิธีการนวด

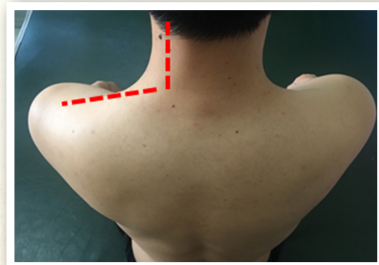


ภาพที่ ๒๕๐ แนวเส้นการนวด

๑. คว่ำมือใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดแนวข้างสะบัก



ภาพที่ ๒๕๑ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๕๒ แนวเส้นการนวด

๒. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือ กดคลายบริเวณแนวโค้งคอ



ภาพที่ ๒๕๓ วิธีการนวด



ภาพที่ ๒๕๔ แนวเส้นการนวด

๓. คว่ำมือใช้นิ้วหัวแม่มือ กดบริเวณแนวบ่า



ภาพที่ ๒๕๕ การประคบสมุนไพร

๔. ทำการประคบสมุนไพรบริเวณสะบักและแนวบ่า

### คำแนะนำ

๑. แนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้ปวด เช่น ไม่ทำงานที่ต้องยกแขนขึ้นเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินกำลัง

๒. ออกกำลังกายบริหารโดยการนั่งหรือยืน กำหมัดไว้ข้างลำตัว หายใจเข้า แอ่นอก เกร็งกล้ามเนื้อข้อข้างสะบักให้สะบักเข้าหากันให้มากที่สุด แล้วหายใจเข้าออกปกติ ๓ - ๕ ครั้ง แล้วผ่อนแขนทั้งสองข้างลง ทำซ้ำ ๓ - ๕ รอบ

## เอกสารอ้างอิง

๑. ณัฐกิตติ์ พรบัณฺฑิตย์ปัทมา. คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านภาคกลางในท่าพื้นฐานสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ;๒๕๕๘.
๒. ดารณี อ่อนชมจันทร์.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. การแพทย์พื้นบ้านไทยภูมิปัญญาของแผ่นดิน. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ;๒๕๔๖.
๓. ดารณี อ่อนชมจันทร์และคณะ.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. การนวดพื้นบ้านไทย พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ;๒๕๔๘.
๔. ดารณี อ่อนชมจันทร์และคณะ.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. การนวดพื้นบ้านไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นนทบุรี: สำนักงาน โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ;๒๕๕๒.
๕. มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. ตำราการนวดไทย เล่ม ๑. พิมพ์ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี ;๒๕๕๙.
๖. มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. ตำราการนวดไทยบำบัด ๒ และ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ;๒๕๖๑.
๗. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชานวดแผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๙. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ;๒๕๕๙.
๘. เสาวนีย์ กุลสมบุรณ์.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สำนักกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.พื่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี หมอไทยดีเด่นแห่งชาติ ปี๒๕๕๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด; ๒๕๕๕.
๙. วงเดือน จินดาวัฒนะและคณะ.กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. องค์ความรู้การดูแลอัมพฤกษ์ อัมพาตของหมอพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: สำนักงาน โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ;๒๕๕๔.

## ภาคผนวก

### ประวัติความเป็นมาของพ่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี (ต้นตำรับนวดเหยียบเหล็กแดง)



พ่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ ที่บ้านตำบลพะยอม อำเภอลำดวน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นบุตรคนที่สอง ในจำนวนลูกทั้งหมด ๘ คน ของนายเย็นหรือการิม รุนกาศ กับนางแมะ ภักดี ตระกูลของพ่อสง่านับถือศาสนาอิสลาม อพยพมาจากจังหวัดปัตตานี ชื่ออิสลามของพ่อหมอสง่า คือ “กอเดรด” พี่นพดั้งเดิมเป็นคนยากจน มีอาชีพทำนา ไม่มีที่ดินของตนเอง

บรรพบุรุษของพ่อหมอสง่ามีวิชาหมอสืบทอดกันมา โดยเฉพาะวิชานวดโดยใช้เท้าเหยียบเหล็กแดงรักษาอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต รวมทั้งความพิการจากโรคโปลิโอ

พ่อหมอสง่ามีพื้นฐานการเล่าเรียนเพียงจบชั้นประถมศึกษาที่สี่ แต่สนใจศึกษาสืบทอดความรู้ทางการแพทย์จากปู่และพ่อ โดยติดตามปู่และพ่อไปรักษาคนเจ็บคนไข้ตามบ้านคนเจ็บคนไข้ รวมทั้งได้ติดตามไปช่วยเก็บยาสมุนไพรตามทุ่งตามป่า และช่วยปรุงยาตลอดจนเรียนคาถาอาคมและฝึกทำน้ำมันต จนพอไว้เนื้อเชื่อใจและได้นำการครอบครุวิชาเหยียบเหล็กแดงให้ตั้งแต่อายุได้เพียง ๑๔ ปี จนอายุได้ ๑๗ ปี ก็มีความรู้ความชำนาญรักษาคนเจ็บคนไข้ได้ นอกเหนือจากการเหยียบนวดให้ปู่และพ่อตั้งแต่ยังเล็ก

อย่างไรก็ดี แม้จะมีความรู้ความสามารถในการรักษาคนไข้ตั้งแต่วัยรุ่น แต่ช่วงชีวิตตอนนั้นพ่อหมอสง่าก็เหมือนวัยรุ่นทั่วไปคืออยากใช้ชีวิตอิสระ ไม่อยากทำงานอาชีพรักษาคนไข้เท่าไรนักจนกระทั่งหลังจากเป็นทหารเกณฑ์ไปรบในสงครามเกาหลี ได้รับบาดเจ็บสาหัสจนเกือบถูกตัดขาทิ้ง แต่ท่านไม่ยอมให้ตัด ขอกลับไปรักษาตัวด้วยภูมิปัญญาของครอบครัว โดยปู่ย่าทำการรักษาให้จนหายเป็นปกติ จึงทำให้ท่านสนใจเรียนรู้อะไรก็ทำและฝึกฝนวิชาแพทย์ของตระกูลจากปู่และพ่ออย่างจริงจังมากขึ้น

นอกจากความรู้และการฝึกฝนทักษะต่างๆ แล้ว สิ่งที่พ่อหมอสง่าซึมซับจากปู่และพ่อตลอดมา คือความเมตตากรุณาที่ปู่และพ่อมีต่อคนไข้โดยไม่เลือกว่าเป็นอิสลามหรือพุทธ แม้จะมีวิชาความรู้ที่สามารถช่วยเหลือเยียวยาชาวบ้านได้ แต่อาชีพหลักก็ก็ต้องทำนาและหาปลาหาปลาบริโภคเหมือนชาวบ้านทั่วไป ค่าตอบแทนส่วนใหญ่ที่ได้รับก็เพียงค่าครุเท่านั้น แต่สิ่งที่มีคุณค่าเหนือกว่าเงินทองก็คือความเคารพนับถือและความรักที่ชาวบ้านมีให้ต่อปู่และพ่อ ทำให้พ่อหมอสง่าดำเนินรอยตามปู่และพ่อช่วยเหลือรักษาคนเจ็บคนไข้ด้วยยินดี

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การนวดเหยียบเหล็กแดงเป็นองค์ความรู้และภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นบ้านเกิดของพ่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี ของการนวดเหยียบเหล็กแดงอย่างแท้จริง



## ประวัติ อาจารย์ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี

หมอชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี ผู้สืบทอดวิชา นวดเหยียบเหล็กแดงแห่งกรุงเก่าอยุธยา ในฐานะลูกชายคนโตของพ่อหมอสง่า พันธุ์สายศรี หมอไทยดีเด่นแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๕ และหมอเหยียบเหล็กแดงแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมอชาญวุฒิไม่เพียงผ่านประสบการณ์เรียนรู้จากปู่และพ่อในสายตระกูลเท่านั้น แต่ยังหาโอกาสเรียนรู้ในศาสตร์การแพทย์แผนไทยจากผู้รู้หรือแหล่งความรู้อื่นๆ ด้วย



หมอชาญวุฒิเล่าให้ฟังว่า เมื่อก่อนตนเองพยายามหนีไปทำงานอื่นในที่ต่างๆ ไกลๆ ไม่อยากเป็นหมอ แต่สุดท้ายพบว่าวิชาความรู้นี้มีประโยชน์ช่วยเหลือตนเอง คนในครอบครัว และคนป่วยได้ จึงกลับมาช่วยพ่อสง่าที่บ้านก่อน คำสอนของพ่อยังฝังจดจำในสำนึกเสมอว่า “การช่วยเหลือคน การรักษาชีวิตคนมีคุณค่ามากกว่าความร่ำรวย” ซึ่งการได้ติดตามพ่อไปรักษาคนป่วย ไปเยี่ยมเพื่อนของพ่อที่เป็นหมอด้วยกัน และไปช่วยเก็บหายาสมนไพรบ้าง ในการติดตามพ่อไปเรียนรู้ทุกครั้ง พ่อหมอสง่าจะบอกให้ชาญวุฒิจดบันทึกสิ่งที่พบเห็นและได้ยินได้ฟังทุกอย่าง ซึ่งได้สร้างสมประสบการณ์และส่งผลให้หมอชาญวุฒิพลิกผันตัวเองมาเป็นหมอพื้นบ้านจนทุกวันนี้

นอกจากความชำนาญด้านการนวดเหยียบเหล็กแดงแล้ว ความรู้สมุนไพรรือเป็นความรู้ของตระกูลด้วย เพราะมีตำรายาสมนไพรที่สืบทอดส่งต่อจากบรรพบุรุษ “อยู่กับหมอยา คุยกันแต่เรื่องยา” เมื่อพ่อเดินทางไปพบปะเพื่อนที่มีความรู้ชำนาญการใ้ช้ยาสมนไพร พ่อสง่ากับเพื่อนจะคุยกัน แลกเปลี่ยนกันแต่เรื่องต้นไม้เรื่องยาสมนไพร หมอชาญวุฒิได้ยินได้ฟังอย่างตื่นตาตื่นใจ เพราะที่บ้านก็มีตำรายาสมนไพรของตระกูลอยู่แล้ว แม้หมอชาญวุฒิเคยคิดว่า ใช้วิธีเปิดตำราก็ได้ ต่อมาคิดได้ว่า การอ่านจากตำราอย่างเดียวไม่ลึกซึ่งพอ จะต้องไปเรียนรู้ฝึกฝนกับผู้รู้คนอื่นๆ จึงจะเกิดความชำนาญได้

ในปี ๒๕๔๙ หมอชาญวุฒิได้ร่วมกับกลุ่มหมอพื้นบ้านในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จัดตั้งชมรมการแพทย์แผนไทยวัดหน้าพระเมรุขึ้น เพื่อฟื้นฟูการแพทย์พื้นบ้านและเผยแพร่ความรู้ไปสู่ผู้สนใจ โดยทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานของชมรมฯ และได้ถ่ายทอดศาสตร์ของการนวดไทยให้กับลูกศิษย์เพื่อดูแลสุขภาพและช่วยเหลือผู้อื่น และปลายปี ๒๕๕๓ ได้ตั้งศูนย์การเรียนรู้หมอพื้นบ้านขึ้นที่ หมู่ ๘ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้เป็นพื้นที่ศึกษาเรียนรู้สำหรับผู้สนใจทั้งในเรื่องของการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรรักษาอาการต่างๆ ซึ่งศูนย์การเรียนรู้หมอพื้นบ้าน เปิดให้บริการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนทุกวัน ตั้งแต่ ๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.