

การนวดไทยอัตลักษณ์ไทย : นวดน้ำมันลือกาตุกะ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การนวดไทยอัตลักษณ์ไทย : นวดน้ำมันดอกกาสุกะ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

การประกวดไทยอัตลักษณ์ไทย : นวดน้ำมันนึ่งกาสุกะ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์
ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวณีนีย์ กุลสมบุรณ์
ที่ปรึกษากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บรรณาธิการ

นางสาวคัญทมาธา สิทธิไกรพงษ์
นายนิเวศน์ บวรกุลวัฒน์
นางกันทิมา สิทธิธัญกิจ
นางสาวกรรณิศา อนุสิน

กองบรรณาธิการ

นางนันทน์ภัส ต้อยตึง
นายเอียรธรรม อภิจรยาธรรม
นายกวิน สุวรรณไตรย์
นายชัยวัฒน์ อุทยาน

จัดพิมพ์โดย

กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

จำนวนที่พิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ แมกเนท สโตร์

งบประมาณ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

คำนำ

ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลามในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย ใช้ชีวิตอยู่ภายใต้หลักของศาสนา และมีความศรัทธาต่อพระเจ้าองค์เดียว คือ พระอัลลอฮ์ ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสดาอิสลามโดยเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นประเพณีการแต่งกาย ประเพณีการแต่งงาน ฯลฯ การดูแลสุขภาพของชาวไทยมุสลิมจะมีหมอต้าแย (โต๊ะบีแด) เป็นผู้ดูแลสุขภาพในยามเจ็บป่วย รวมไปถึงการตั้งครุภักดิ์ก็ต้องไปฝากครุภักดิ์กับหมอต้าแย (โต๊ะบีแด) และเมื่อถึงกำหนดคลอด ในอดีตหมอต้าแยต้องเป็นผู้ทำคลอดให้ที่บ้าน ปัจจุบันโต๊ะบีแดลดบทบาทการทำคลอดแต่จะปรับเป็นพามาตราไปคลอดที่โรงพยาบาล โต๊ะบีแดมีความสามารถในการนวดก่อนคลอด หลังคลอด และการนวดกระตุ้นน้ำนม การนวดยกท้องและแต่งท้อง การนวดแก้ปวดเมื่อยต่างๆ แต่ปัจจุบันนี้การนวดในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างมีเคล็ดลับของการนวดอันเป็นเอกลักษณ์อยู่ที่ “น้ำมัน” ที่สกัดมาจาก “หยีร่าดำ” และว่านที่สามารถคลายกล้ามเนื้อได้ คือ การนวดน้ำมันลังกาสุกะ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอขอบคุณ คณะกรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์เสาวณีย์ กุลสมบุรณ์ อาจารย์รุจิราภรณ์ อรรถสิษฐ์ ครูต้นแบบอาจารย์นศรุดดิน เจาะแน และทีมงานสถาบันฮาลาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทุกท่านที่ได้สละเวลาทุ่มเทความรู้ ความสามารถ ให้ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะร่วมจัดทำกรนวดไทยอัตลักษณ์ไทย : การนวดน้ำมันลังกาสุกะ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำราเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย เพื่อนำกรนวดไทยอัตลักษณ์ไทย : การนวดน้ำมันลังกาสุกะ สู่ระบบบริการสาธารณสุขของรัฐต่อไป

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ บทนำ	๑๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑๑
วัตถุประสงค์	๑๒
คำนิยาม	๑๓
ประโยชน์ของภูมิปัญญาการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๑๕
บทที่ ๒ ความรู้พื้นฐานของการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๑๘
แนวเส้น เอ็นและความหมายของเส้น	๑๘
กระบวนการนวดรักษา	๑๙
วิธีการนวดพื้นฐานของการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๓๗
โรคและอาการที่รักษาด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๓๗
หลักการและกระบวนการของการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๓๘
บทที่ ๓ ขั้นตอนการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๔๓
กระบวนการบำบัดด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๔๓
โรค/อาการที่บำบัดด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๕๕
* อาการปวดหลัง	๕๖
* อาการปวดขา	๕๙
* อาการปวดบ่าและไค้งคอ	๖๗

* อาการปวดท้อง (ปวดประจำเดือน ท้องอืด ท้องเฟ้อ มดลูก)	๖๙
* อาการปวดเข่า	๗๘
* อาการปวดศีรษะ คอเคล็ด ความเครียด คอตกหมอน	๘๒
* อาการปวดสะบัก/หัวไหล่	๘๕
* อาการปวดแขน /ข้อมือ	๘๘
* อาการปวดข้อเท้า/น่อง	๙๑
* อัมพฤกษ์ อัมพาต	๙๙
ข้อปฏิบัติ ข้อห้ามและข้อควรระวัง ของผู้ให้บริการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๑๐๐
ข้อปฏิบัติ ข้อห้ามและข้อควรระวัง ของผู้รับบริการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๑๐๑
โรคและอาการที่ห้ามบำบัดด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ	๑๐๒
ข้อปฏิบัติที่ดีสำหรับสถานประกอบการนวด เพื่อสุขภาพตามหลักการฮาลาน	๑๐๒

ตารางภาพ

	หน้า
ภาพที่ ๑ แสดงน้ำมันลึงกาสุกะ	๔๑
ภาพที่ ๒ แสดงการนวดท้อง	๔๓
ภาพที่ ๓ แสดงการกดกลางท้องเหนือสะดือ	๔๔
ภาพที่ ๔ แสดงการประคบร้อนด้วยก้อนเส้าห่อสมุนไพร	๔๔
ภาพที่ ๕ แสดงนวดหลังผู้ป่วยนอนคว่ำ (ซีโลมน้ำมันให้ทั่วแผ่นหลัง)	๔๕
ภาพที่ ๖ แสดงการนวดหลัง	๔๕
ภาพที่ ๗ แสดงการกดจากบนเอวขึ้นถึงสะบัก	๔๕
ภาพที่ ๘ แสดงการใช้ที่อ่อนแขนวดคลึงทั่วแผ่นหลัง	๔๖
ภาพที่ ๙ แสดงการโกยเข้าหากระดูกสันหลัง	๔๖
ภาพที่ ๑๐ แสดงการประคบร้อนด้วยก้อนเส้าห่อสมุนไพร	๔๖
ภาพที่ ๑๑ แสดงการนวดขาด้านในท่อนล่าง	๔๗
ภาพที่ ๑๒ แสดงการนวดเส้นเอ็นร้อยหวาน	๔๗
ภาพที่ ๑๓ แสดงการรีดเส้นน่อง	๔๘
ภาพที่ ๑๔ แสดงใช้สันมือรีดจากขาที่อ่อนบนจนถึงฝ่าเท้า	๔๘
ภาพที่ ๑๕ แสดงใช้สันมือรีดจากขาที่อ่อนบนจนถึงฝ่าเท้า	๔๘
ภาพที่ ๑๖ แสดงการรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น	๔๙
ภาพที่ ๑๗ แสดงการนวดขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง	๔๙
ภาพที่ ๑๘ แสดงรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า	๔๙
ภาพที่ ๑๙ แสดงขาที่อ่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนว	๕๐
ภาพที่ ๒๐ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางง	๕๐
ภาพที่ ๒๑ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย	๕๐

ภาพที่ ๒๒	แสดงการนวดขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง	๕๑
ภาพที่ ๒๓	แสดงการนวดรีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาที่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า	๕๑
ภาพที่ ๒๔	แสดงการนวดจากขาที่อนล่างด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า	๕๒
ภาพที่ ๒๕	แสดงการนวดรีดด้วยนิ้วหัวแม่มือแนวเส้นที่ ๑ ขีดกระดูกสันหน้าแข็ง	๕๒
ภาพที่ ๒๖	แสดงการนวดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง	๕๓
ภาพที่ ๒๗	แสดงการนวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย	๕๓
ภาพที่ ๒๘	แสดงการนวดบ่า ไค้คอและศีรษะ	๕๔
ภาพที่ ๒๙	แสดงการนวดไค้คอ	๕๔
ภาพที่ ๓๐	แสดงการนวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ	๕๕
ภาพที่ ๓๑	แสดงนวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง	๕๕
ภาพที่ ๓๒	แสดงการนวดกระดูกสันหลัง	๕๗
ภาพที่ ๓๓	แสดงการนวดจากบน (บ่า) ลงล่าง (เอว)	๕๗
ภาพที่ ๓๔	แสดงการนวดขึ้นเอวขึ้นถึงสะบัก	๕๘
ภาพที่ ๓๕	แสดงการนวดคลึงทั่วแผ่นหลัง	๕๘
ภาพที่ ๓๖	แสดงการนวดกระดูกสันหลัง	๕๘
ภาพที่ ๓๗	ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า	๕๙
ภาพที่ ๓๘	แสดงการนวดขาด้านใน	๖๐
ภาพที่ ๓๙	แสดงการนวดเอ็นร้อยหวาย	๖๐
ภาพที่ ๔๐	แสดงการรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า	๖๑
ภาพที่ ๔๑	แสดงการนวดขาด้านบนจนถึงฝ่าเท้า	๖๑
ภาพที่ ๔๒	แสดงการนวดเส้นกลาง	๖๒
ภาพที่ ๔๓	แสดงการนวดขาด้านบนลงขาที่อนล่าง	๖๒
ภาพที่ ๔๔	แสดงการรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า	๖๒
ภาพที่ ๔๕	แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๖๓

ภาพที่ ๔๖	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดุกหน้าแข็ง	๖๓
ภาพที่ ๔๗	แสดงการวัดแนวตะเข็บขากางเกง	๖๓
ภาพที่ ๔๘	แสดงการวัดแนวเอ็นร้อยหวาย	๖๔
ภาพที่ ๔๙	แสดงการวัดขาด้านใน	๖๔
ภาพที่ ๕๐	แสดงการวัดขาที่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า	๖๔
ภาพที่ ๕๑	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๑ ซิดกระดุกสันหน้าแข็ง	๖๕
ภาพที่ ๕๒	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง	๖๕
ภาพที่ ๕๓	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๓ กลางน่องลงไปถึง เอ็นร้อยหวาย	๖๖
ภาพที่ ๕๔	แสดงการประกบก้อนเส้า	๖๖
ภาพที่ ๕๕	แสดงการวัดบ่า ไค้คอง	๖๗
ภาพที่ ๕๖	แสดงการไค้คอง	๖๘
ภาพที่ ๕๗	แสดงการวัดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ	๖๘
ภาพที่ ๕๘	แสดงการวัดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง	๖๘
ภาพที่ ๕๙	แสดงการประกบก้อนเส้า	๖๙
ภาพที่ ๖๐	แสดงการวัดท้อง	๗๐
ภาพที่ ๖๑	แสดงการกุดกลางท้องเหนือสะดือ	๗๐
ภาพที่ ๖๒	แสดงการวัดขาด้านในท่อนล่าง	๗๑
ภาพที่ ๖๓	แสดงการวัดเส้นเอ็นร้อยหวาย	๗๑
ภาพที่ ๖๔	แสดงการวัดลงมาจนถึงเหนือเข่า	๗๑
ภาพที่ ๖๕	แสดงการวัดจากขาที่อนบนจนถึงฝ่าเท้า	๗๒
ภาพที่ ๖๖	แสดงการวัดเส้นกลาง	๗๒
ภาพที่ ๖๗	แสดงการวัดจากขาที่อนบนลงขาที่อนล่าง	๗๓
ภาพที่ ๖๘	แสดงการวัดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า	๗๓
ภาพที่ ๖๙	แสดงการประกบก้อนเส้า	๗๓
ภาพที่ ๗๐	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดุกหน้าแข็ง	๗๔

ภาพที่ ๗๑	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขาทางเกง	๗๔
ภาพที่ ๗๒	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย	๗๔
ภาพที่ ๗๓	แสดงการวัดขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง	๗๕
ภาพที่ ๗๔	แสดงการวัดขาด้านบนลงไปถึงเหนือเข่า	๗๕
ภาพที่ ๗๕	แสดงการวัดแนวเส้นที่ ๑ ซิดกระดุกสันหน้าแข่ง	๗๖
ภาพที่ ๗๖	แสดงการวัดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขาทางเกง	๗๖
ภาพที่ ๗๗	แสดงการวัดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย	๗๗
ภาพที่ ๗๘	แสดงการประกบร้อนด้วยก้อนเส้า	๗๗
ภาพที่ ๗๙	แสดงการวัดขาด้านในท่อนล่าง	๗๘
ภาพที่ ๘๐	แสดงการวัดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง	๗๙
ภาพที่ ๘๑	แสดงการวัดรีดลงมาถึงเหนือเข่า	๗๙
ภาพที่ ๘๒	แสดงการวัดขาด้านบนจนถึงฝ่าเท้าการวัด	๘๐
ภาพที่ ๘๓	แสดงการวัดรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น	๘๐
ภาพที่ ๘๔	แสดงการลูบจากขาด้านบนลงขาด้านล่าง	๘๐
ภาพที่ ๘๕	แสดงการวัดฝ่าเท้า	๘๑
ภาพที่ ๘๖	แสดงการประกบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๘๑
ภาพที่ ๘๗	แสดงการวัดบ่า	๘๓
ภาพที่ ๘๘	แสดงการวัดโค้งคอ	๘๓
ภาพที่ ๘๙	แสดงการวัดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ	๘๓
ภาพที่ ๙๐	แสดงการวัดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง	๘๔
ภาพที่ ๙๑	แสดงการประกบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๘๔
ภาพที่ ๙๒	แสดงการวัดบ่า	๘๖
ภาพที่ ๙๓	แสดงการวัดโค้งคอ	๘๖
ภาพที่ ๙๔	แสดงการวัดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ	๘๖
ภาพที่ ๙๕	แสดงการวัดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง	๘๗
ภาพที่ ๙๖	แสดงการประกบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๘๗

ภาพที่ ๙๗	แสดงการนวดแขนท่อนบน	๘๘
ภาพที่ ๙๘	แสดงการนวดแขนท่อนล่าง	๘๙
ภาพที่ ๙๙	แสดงการนวดแขนท่อนบนและท่อนล่าง	๘๙
ภาพที่ ๑๐๐	แสดงการนวดแขนท่อนบน	๙๐
ภาพที่ ๑๐๑	แสดงการนวดแขนท่อนล่าง	๙๐
ภาพที่ ๑๐๒	แสดงการนวดแขนท่อนบนและท่อนล่าง	๙๐
ภาพที่ ๑๐๓	แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๙๑
ภาพที่ ๑๐๔	แสดงการนวดขาด้านใน	๙๒
ภาพที่ ๑๐๕	แสดงการนวดเอ็นร้อยหวาย	๙๒
ภาพที่ ๑๐๖	แสดงการรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า	๙๓
ภาพที่ ๑๐๗	แสดงการนวดขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า	๙๓
ภาพที่ ๑๐๘	แสดงการนวดเส้นกลาง	๙๔
ภาพที่ ๑๐๙	แสดงการนวดขาท่อนบนลงขาท่อนล่าง	๙๔
ภาพที่ ๑๑๐	แสดงการรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า	๙๔
ภาพที่ ๑๑๑	แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า	๙๕
ภาพที่ ๑๑๒	แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดูกหน้าแข้ง	๙๕
ภาพที่ ๑๑๓	แสดงการนวดแนวตะเข็บขากางเกง	๙๕
ภาพที่ ๑๑๔	แสดงการนวดแนวเอ็นร้อยหวาย	๙๖
ภาพที่ ๑๑๕	แสดงการนวดขาด้านใน	๙๖
ภาพที่ ๑๑๖	แสดงการนวดขาท่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า	๙๖
ภาพที่ ๑๑๗	แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ ซิดกระดูกสันหน้าแข้ง	๙๗
ภาพที่ ๑๑๘	แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒	๙๗
ภาพที่ ๑๑๙	แสดงการนวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย	๙๘
ภาพที่ ๑๒๐	แสดงการประคบก้อนเส้า	๙๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลามในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย ใช้ชีวิตอยู่ภายใต้หลักของศาสนา และมีความศรัทธาต่อพระเจ้าองค์เดียว คือ พระอัลลอฮ์ ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสดาอิสลามโดยเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นประเพณี การแต่งกาย ประเพณีการแต่งงาน ฯลฯ การดูแลสุขภาพของชาวไทยมุสลิมจะมีหมอต้าแย (โต๊ะบีแด) เป็นผู้ดูแลสุขภาพในยามเจ็บป่วย รวมไปถึงการตั้งครุภักดิ์ก็ต้องไปฝากครุภักดิ์กับหมอต้าแย (โต๊ะบีแด) และเมื่อถึงกำหนดคลอด ในอดีตหมอต้าแยต้องเป็นผู้ทำคลอดให้ที่บ้าน ปัจจุบันโต๊ะบีแดลดบทบาทการทำคลอดแต่จะปรับเป็นพามาารดาไปคลอดที่โรงพยาบาล โต๊ะบีแดมีความสามารถในการนวดก่อนคลอด หลังคลอด และการนวดกระตุ้นน้ำนม การนวดยกท้องและแต่งท้อง การนวดแก้ปวดเมื่อยต่างๆ^[๑] รวมไปถึงการทำให้มดลูกเข้าที่โดยการอยู่ไฟ การวางก้อนเส้า การนวดคัดท้อง และการกินยาสมุนไพร การแต่งท้องก่อนคลอดการอยู่ไฟ โดยใช้ก้อนเส้า เฝารองด้วยใบหนาดหรือใบยอวางที่ท้องน้อยและด้านข้างของมดลูก ปัจจุบันนี้การนวดในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างมีเคล็ดลับของการนวดอันเป็นเอกลักษณ์อยู่ที่ “น้ำมัน” ที่สกัดมาจาก “หยีร่าดำ” และว่านที่สามารถคลายกล้ามเนื้อได้^[๒]

การนวดน้ำมันลึงกาสะ เกิดจากการรวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้านใน ๓ จังหวัดชายแดนภายใต้เข้ากับการนวดไทยราชสำนัก ในอดีตการนวดไทยในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภายใต้จะมีการนวดเฉพาะผู้หญิงหลังคลอดโดยโต๊ะบีแด (หมอดำแย) และการนวดแก้ปวดเมื่อยสำหรับผู้ชายเท่านั้น เมื่อมีการผสมผสานหลายศาสตร์ การนวดน้ำมันลึงกาสะจึงมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร คือ “น้ำมันนวดลึงกาสะ” ที่ได้จากการคัดเลือกสมุนไพรที่ดีจากโต๊ะบีแด ๑๕ คน นำมาเคี้ยวกับน้ำมันงา หรือน้ำมันถั่วเหลืองและผสมกับน้ำมันหยีร่า ที่ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายและผิวหนังชุ่มชื้น การจะทำให้ น้ำมันซึมเข้าผิวหนังได้ดีต้องทำควบคู่กับการประคบร้อนที่ก้นเส้า การนวดน้ำมันลึงกาสะเป็นการนวดทั่วทั้งตัว เริ่มจากการนวดในท่านอนหงายที่ท้อง ซึ่งถือว่าเป็นการกระตุ้นของเส้นต่างๆ^[๓]

องค์ความรู้การนวดน้ำมันลึงกาสะ ได้จากการศึกษาข้อมูลการรวบรวมข้อมูลทางวิชาการ และจากอาจารย์นัศรุดดีน เจะแน และทีมงานสถาบันฮาลาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่ได้ร่วมการจัดทำหลักสูตรการอบรมการนวดน้ำมันลึงกาสะ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการฟื้นฟู การพัฒนาการอบรมนี้ จะสามารถทำให้เกิดเป็นอาชีพใหม่ได้ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้มารับบริการในระบบสุขภาพได้

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อศึกษาและรวบรวมความรู้เกี่ยวกับวิธีการนวดน้ำมันลึงกาสะ
- ๒.๒ เพื่อสามารถนวดน้ำมันลึงกาสะได้

๓. คำนิยาม

กรรมวิธีด้านการแพทย์พื้นบ้านภาคใต้ ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพประชาชนมีลักษณะที่แตกต่างกันและมีความหลากหลายที่มีการสืบทอดองค์ความรู้จากบรรพบุรุษ หรือตามวิถีวัฒนธรรมชุมชนมีดังนี้

๓.๑ การนวดน้ำมันลังกาสุกะ หมายถึง การนวด คลึง รีดและดึง ร่วมกับการใช้น้ำมันนวดสูตรลังกาสุกะ โดยมีจุดเริ่มต้นที่หน้าท้องจับที่ศีรษะ เกิดขึ้นจากการรวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้าน (โต๊ะบิแด) ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้มาผสมเข้ากับการนวดแผนไทยราชสำนัก^[๓]

๓.๒ โต๊ะบิแด หมายถึง หมอตำแย หรือหมอทำคลอดพื้นบ้านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำคลอดแบบโบราณที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนในสังคมไทยมุสลิมที่มีประสบการณ์ด้านการนวดเพื่อการรักษาตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ในอำเภอจะแนะ จังหวัดนราธิวาส^[๓]

๓.๓ การนวด เป็นการใช้มือ แขน ศอก เข่า เท้าหรืออวัยวะอื่นใดรวมทั้งวัสดุอุปกรณ์อื่นด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ บำบัดโรคหรืออาการเจ็บป่วย พื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายหรือบางกรณีเพื่อการตรวจวินิจฉัยโรค^[๔]

๓.๔ การคลึงเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้นิ้วมือ สันมือหรือศอก ออกแรงกดแล้วค่อยหมุน วนเป็นวงกลม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ก้อนเนื้อ ที่แข็งเกร็ง คลายตัวและมีขนาดลดลง^[๔]

๓.๕ รีดเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการกดพร้อมกับออกแรงดึงรูดลงมา ส่วนใหญ่จะรูดจาก ส่วนต้นลงส่วนปลาย จะใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการชา เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงส่วนปลายอวัยวะได้ดี ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันสมุนไพรร่วมด้วย เพื่อช่วยลดการเสียดสีของผิวหนัง พร้อมทั้งช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย^[๔]

๓.๖ นวดกดจุด เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนจุดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายค้างไว้สักครู่จึงค่อยๆ ผ่อนน้ำหนัก ยกนิ้วขึ้นแล้วเลื่อนไปในตำแหน่งอื่น เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ส่วนใหญ่เน้นกดจุดที่เส้นเอ็น เพื่อคลายเส้นให้ผู้ป่วย^[๔]

๓.๗ นวดแต่งท้อง เป็นรูปแบบการนวดในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้สบายตัว ทารกในครรภ์อยู่ในท่าปกติและเมื่อถึงกำหนดคลอดทำให้อุบัติการง่าย^[๔]

๓.๘ นวดจัดมดลูกเข้าอู่ เป็นรูปแบบการนวดในหญิงหลังคลอด โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงไป ด้านข้างของท้องริมกระดูกเชิงกราน ทั้งสองข้างพร้อมกัน แล้วค่อยๆ ไล่ขึ้นมา ใช้ฝ่ามือวนกล่อมท้อง แล้วค่อยๆ กดมดลูกลงไป เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่^[๔]

๓.๙ นวดเข้าตะเกียบ เป็นรูปแบบการนวดในหญิงหลังคลอด โดยให้ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขา ๒ ข้าง ซ้อนทับกัน ส่วนผู้นวดยืนคร่อม โดยหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด ใช้ขาทั้ง ๒ ข้าง หนีบบริเวณต้นขาและสะโพกของผู้ถูกนวด แล้วใช้สันมือชนกัน กดขย่มบริเวณข้อต่อสะโพกเป็นจังหวะถี่ๆ เพื่อช่วยให้ข้อต่อสะโพกที่เคลื่อน ออกจากเข้าหลังคลอดกลับเข้าสู่ที่เดิมได้^[๔]

๓.๑๐ การบีบเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้กำไลเนื้อ ใช้แรงบีบจากนิ้วมือทั้งหมด บีบกำไลเนื้อเข้าหากัน บางครั้งใช้แรงยกกำไลเนื้อด้วย เพื่อช่วยให้กำไลเนื้ออ่อนคลาย ส่งผลให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณอวัยวะที่ปวดได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการกำไลเนื้อตึง หดเกร็ง และแข็งตัว^[๔]

๓.๑๑ การเขี่ยเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้นิ้วมือกดเส้นเอ็น ดันเข้าและดันออกบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ได้แก่ ร่องไหปลาร้า สะบัก ข้อพับแขน/ขา ได้ศอก หน้าแข้งและข้อเท้า เพื่อให้กำไลเนื้อ เส้นเอ็น ยืดออกเป็นปกติ^[๔]

๓.๑๒ การเหยียบเหล็ก เป็นรูปแบบการนวด โดยการใช้ความร้อน และแรงกดจากเท้าในการคลายเส้น โดยการใช้เท้าของผู้นวดเหยียบลง แผ่นเหล็กที่เผาไฟให้ร้อน พร้อมกับลงคาถา กำกับความร้อนของเท้า แล้ว นำเท้าไปเหยียบบนอวัยวะส่วนที่ต้องการรักษา ใช้ในการรักษากลุ่มอาการ ปวดกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์ อัมพาต^[๔]

๓.๑๓ การดึงเส้น เป็นรูปแบบการนวด โดยการดึงเอาเส้นเอ็นที่จม อยู่หรือถูกกดทับไว้ออกมา เพื่อลดอาการปวดและชา การดึงส่วนใหญ่จะ ใช้กับข้อต่างๆ เช่น ข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อศอก หัวไหล่ ข้อสะโพก ข้อเข่า สะบัก เป็นต้น^[๔]

๔. ประโยชน์ของภูมิปัญญาการนวดน้ำมันลังกาสุกะ^[๓]

๔.๑ สามารถช่วยบรรเทา และรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อได้ เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อบ่า หลัง แขน ขา และอาการปวดศีรษะ เป็นต้น

๔.๑ สามารถช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพได้ เช่น ฟื้นฟูสุขภาพของ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาท เป็นต้น



บทที่ ๒

ความรู้พื้นฐานของการนวด นวดน้ำมันลึงกาสะ

๒.๑ ความรู้พื้นฐานของการนวดนวดน้ำมันลึงกาสะ^[๑, ๓]

การนวดน้ำมันลึงกาสะ เกิดจากการรวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้านใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้เข้ากับการนวดแผนไทยราชสำนักเข้าด้วยกันในอดีตการนวดในพื้นที่ ๓ จังหวัดภาคใต้ จะมีแค่เฉพาะการนวดผู้หญิงหลังคลอดโดยโต๊ะบีแด (หมอต่าแย) และการนวดแก้ปวดเมื่อยสำหรับผู้ชายเท่านั้น เมื่อเป็นการนวดผสมผสานหลายศาสตร์ การนวดน้ำมันลึงกาสะจึงมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร โดยมีอาจารย์ นัศรุดดีน เจาะแน และทีมงานสถาบันฮาลาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รวบรวมองค์ความรู้การนวดน้ำมันลึงกาสะ และนำมาผสมผสานกับการนวดไทยแบบราชสำนัก เพื่อให้เกิดหลักสูตรการนวดน้ำมันลึงกาสะที่ชัดเจนมากขึ้น

สูตรการทำน้ำมันลึงกาสะ นั้นได้มาจากการคัดเลือกสมุนไพรที่ดีที่สุดของโต๊ะบีแด ๑๕ คน นำมาต้มกับน้ำมันงาหรือน้ำมันถั่วเหลือง และผสมกับน้ำมันฮับบาตุสซาเดาะห์ หรือน้ำมันยี่หระดำ ที่ชาวมุสลิมเชื่อว่าสามารถรักษาโรคได้ทุกชนิด การนวดด้วยการใช้น้ำมันจะมีข้อดีตรงที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและผิวหนังชุ่มชื้น ซึ่งการจะทำให้ น้ำมันซึม

เข้าผิวหนังได้ก็ต้องทำควบคู่กับการประคบร้อนด้วยก้อนหินเพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ผ่อนคลายเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อพังผืดต่างๆ

๒.๒ แนวเส้นเอ็นและความหมายของเส้น^[๑]

เส้น คือ เส้นเล็กๆที่อยู่ใต้เอ็นทั่วร่างกาย

เอ็น คือ เอ็นที่รัดตึงร่างกาย โดยหมอนับ (หมอนวด) จะทำการบีบเพื่อให้เส้นร่วน คือเส้นที่บีบนั้นคลายตัว ทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดอยู่ตามเส้น

จุด คือ ตำแหน่งในการกำหนดการนวดเพื่อให้เส้นคลายเป็นการรักษาโรคหรืออาการต่างๆ ที่เกิดเพราะเส้นผิดปกติ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการเดินของเส้นหลักของการนวดน้ำมันลังกาสุกะ ผสมผสานกับรูปแบบการนวดราชสำนัก พบว่า จุดเริ่มต้นจากจุดเดียวกันทั้ง ๑๐ เส้น^[๕] คือ บริเวณสะดือ แต่จุดสิ้นสุดแต่ละเส้นจะเดินทางไปต่างกันดังนี้

๑. เส้นอิทา	จุดสิ้นสุด	งมูกซ้าย
๒. เส้นปิงคลา	จุดสิ้นสุด	งมูกขวา
๓. เส้นสุมนา	จุดสิ้นสุด	โคนลิ้น
๔. เส้นกาลทารี	จุดสิ้นสุด	นิ้วมือ นิ้วเท้า
๕. เส้นสหัสรังสี	จุดสิ้นสุด	ตาซ้าย
๖. เส้นจันท์ทรวง	จุดสิ้นสุด	ตาขวา
๗. เส้นรุข้า	จุดสิ้นสุด	หูซ้าย
๘. เส้นอุลึงกะ	จุดสิ้นสุด	หูขวา
๙. เส้นนันทะกะหวัด	จุดสิ้นสุด	ทวารหนัก
๑๐. เส้นคิฆณะ	จุดสิ้นสุด	ทวารเบา

เมื่อเส้นสำคัญมีอาการผิดปกติ ก็จะมีลมร้อนเกิดขึ้น เช่น ลมกาลทารีจับ เพราะเหตุว่า กิณของผิดสำแดง กิณของแสลง เป็นต้นว่า ขนมจิ้น

ข้าวเหนียว ทำให้เกิดเหน็บชาทั้งตัว เย็นสะท้าน ลมอค์นิวัตคุณจับ เพราะกินของหวานทำให้เกิดอาการปวดกระบอกตา วิงเวียน ลืมตาไม่ขึ้น ลมจันท์ทรุสังจับ เพราะอาบน้ำมาก จึงทำให้เกิดอาการวิงเวียน เป็นต้น

อาการเกิดโรคนอกจากจะเป็นเพราะเส้นแล้ว ก็ยังเกิดจากธาตุ ทั้ง ๔ พิการ ซึ่งได้แก่ ธาตุดิน ๒๐ ธาตุน้ำ ๑๒ ธาตุลม ๖ ธาตุไฟ ๔ ซึ่งเป็นแพทย์ควรจดจำเส้นสำคัญและประกอบยาตามอาการของโรคและธาตุทั้ง ๔

๒.๓ กระบวนการนวดรักษา^[๑, ๓]

การนวดแบบพื้นบ้านภาคใต้มักจะมีการควบคุมมากับการนวดของ หมอตำแย โดยการนวดพื้นบ้าน ของทางภาคใต้นั้นจะมีการนวดกลุ่ม ท้อง ซึ่งทำให้คนท้องมีความสบายคลายความปวดเมื่อย เป็นการจัดทำทาง ของทารกในครรภ์ ลดการกดทับของศีรษะเด็กที่มีต่ออุ้งเชิงกรานในช่วง อายุครรภ์ ๗ - ๘ เดือนครึ่ง

๒.๓.๑ แนวคิดการวินิจฉัยอาการและการเรียกชื่อโรค

๑. เอ็นหมาหยุก คือ เส้นและเอ็นที่อยู่บริเวณด้านหน้าลำคอ
๒. กุนบาน (ลดลูกบาน)
๓. กุนล่อ (มดลูกปลิ้น)
๔. ดินพลิกเมีย คือ ข้อเท้าแพลงเจ็บข้อเท้าด้านใน
๕. หลูกบ้ำลอย คือ ลูกสะบ้าเคลื่อนออกจากที่
๖. เล่อะหลี๊ด คือ ข้อศอกหลุด
๗. ลินหลี๊ด (ลิ้นหด)
๘. ปี่เซ (ปากเบี้ยว)
๙. ฮู้น๊ก (หูตึง)
๑๐. แคนต้าย (ยกแขนไม่ขึ้น)
๑๑. เอ็นตักหนักต้าย (เอ็นตกนกต้าย) คือ โรคกามตายดั้น

๑๒. พ้องขึ้น (ชนลูก)

๑๓. ซัดหย่อ (ซัดยอก)

ขอบเขตความสามารถในการบำบัดความเจ็บป่วยของหมอนวดพื้นบ้านภาคใต้ ส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อซึ่งเกิดจากการทำงานหนัก การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวไม่ถูกต้องที่เรียกว่า เช็ด อาการข้อเท้าเคล็ด เรียกว่า ตีนพลิกเมียบางรายรักษาอาการที่เกี่ยวกับมดลูก ที่เรียกว่า การคัดท้อง

๒.๓.๒ หลักการวินิจฉัยการตรวจประเมิน^[๒, ๓]

๑) สอบถามประวัติทั่วไป

- ประวัติการเจ็บป่วยในปัจจุบัน
- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

๒) ตรวจวัดความดันโลหิต

๓) ตรวจร่างกาย เพื่อดูความผิดปกติของร่างกาย ได้แก่

- การตรวจวัดส้นเท้า
- พบเข้าเลข ๔ วัดการต้านมือ
- ก้มหน้า เงยหน้า
- หันหน้า ซ้ายขวา
- เอียงหูชิดไหล่ซ้ายขวา

๒.๓.๓ โรคและอาการที่รักษาได้ด้วยการนวด

กลุ่มอาการโรคที่หมอนพื้นบ้านภาคใต้ สามารถทำการรักษาได้ด้วยการนวด จำนวนทั้งสิ้น ๕๘ อาการ ดังนี้^[๑]

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/อาการ
๑	ปวดต้นคอ	ก้มลงและแหงนหน้าไม่ได้ เอี้ยวคอไป ซ้าย-ขวาไม่ได้ เคล็ดที่คอ	นอนทับแขน นอกในท่าคอเอียง ผิดท่า
๒	คอแข็ง/คอตกหมอน/คอเคล็ด	นอนตะแคงไม่ได้ หันคอไม่ได้ มีอาการปวดร้าวไปที่แขน	นอนในท่าตะแคงนานๆ มีอาการปวดคอปวดไหล่ร่วมด้วย หรือบริเวณสะบัก
๓	ขากรรไกรแข็ง/ค้าง	เวลาอ้าปากจะมีเสียงดัง กึก-กัก เวลาพูดลิ้นจะแข็งสั้นเร็ว จะพูดซ้ำ ติดอ่าง รับประทานอาหารมักมีอาการสำลัก หาวบ่อย ๆ และหาวกว้างเกินไปจนกรามค้าง	เกิดจากสะบักบริเวณหน้าคอตึง หลังคอเกร็งด้วย อาจมีบริเวณหลังท้ายทอยมีอาการปวดร่วมด้วย
๔	หูอื้อ	มีน้ำในหูไม่เท่ากัน สาเหตุเกิดจากธาตุพิการ	เกิดจากธาตุพิการ คือ มีลมในหู
๕	ปวดหัว	มีอาการปวดหัวระยะนานเป็นหลาย ๆ เดือน หรือเป็นปี มีอาการปวดเรื้อรัง	ไขมันอุดตัน เครียด
๖	ลมปะกัง (ไม่เกรน)	ปวดหัวข้างเดียว สาเหตุมาจากเลือดลมเดินไม่สะดวก และเส้นประสาทบีบตัว	เกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวกและเส้นประสาทบีบตัว

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๗	ปวดขมับ	น้ำตาไหล ตาพร่ามัว ปวดขมับ	มีโรคลมชั้นเบี่ยงสูง ปวดมีนศีรษะหรือ เนื้องอกในสมอง
๘	ตาพร่ามัว	ตามองไม่ชัด ตามืดมัว พร่าตาลาย เช่น ใน โรคลมชั้นเบี่ยงสูง โรคเบาหวานแลเนื้องอก ในสมอง ฯลฯ	เส้นประสาทบริเวณ ทางตาตีบ ไชมันอุดตัน บริเวณเส้นเลือด
๙	ตาลม	หากโดนลมน้ำตาจะไหล	เกิดจากการตาแดง
๑๐	ตาแข็ง	น้ำตาจะไม่ไหลออกมา เนื่องมาจากน้ำตาแห้ง	เนื่องมาจากน้ำตาแห้ง
๑๑	ตาแห้ง	บริเวณเข้าตาไม่มี น้ำหล่อเลี้ยงตา ระคายเคือง กลอกตา ไปมาไม่ได้	สภาวะในร่างกาย ไม่สมดุล จากการไหล เวียนของเลือดไม่ดี ส่งผลทำให้ตาแห้ง
๑๒	ตากระตุก	บริเวณขอบตาล่างจะ กระตุก เป็นระยะเกิด จากเส้นประสาทและ กล้ามเนื้อตาดึงเครียด	เกิดจากเส้นประสาท และกล้ามเนื้อตา ดึงเครียด
๑๓	อาการปวดระหว่างคิ้ว	ปวดบริเวณคิ้วและ ปวดกระบอกตา	เกิดจากเลือดไปเลี้ยง สมองไม่พอ ถ้าขาด มากส่งผลต่อกระบอก ตา หรือเส้นเลือดฝอย ตีบบริเวณหัวคิ้ว
๑๔	อาการนอนไม่หลับ	มีอาการตึงที่ท้ายทอย เกิดมาจากความเครียด	เกิดจากความเครียด กังวลมากมีอาการ ซึมเศร้า

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๑๕	ปวดศีรษะรุนแรง	- ปวดศีรษะมาก - ต้องจับขมับแทบทน ไม่ได้ เพราะปวดเหมือน เส้นเลือดจะแตก	เกิดจากเลือดไม่เลี้ยง สมองไม่พอ หรือเริ่ม จากบริเวณขา น่อง หรือ บ่า มีอาการตึง และปวดร่วมด้วย
๑๖	เป็นลมธรรมดาไม่ รุนแรง/ ลมแดด	หน้ามืด คนไข้ไม่รู้สึกรู้ตัว	เกิดจากพักผ่อนไม่ เพียงพออย่างต่อเนื่อง ส่วนหนึ่งมาจากการ ทำงานของหัวใจไม่ สม่ำเสมอ
๑๗	เป็นลมเกร็ง/ลมชัก/ ลมบ้าหมู	ผู้ป่วยจะเกร็งกำมือ กำเท้าและกัดฟัน	ระบบการสั่งงาน ของระบบประสาท ไม่สม่ำเสมอ หรือมี อาการชัก มีไข้สูง
๑๘	นอนกรน	ผู้ป่วยนอนหลับไม่รู้สึกรู้ ตัว กรนเสียงดังรบกวน ผู้อื่น	ส่วนใหญ่เป็นกับคน อ้วน คนผอมอาจ เป็นได้
๑๙	ภูมิแพ้/หอบหืด	ผู้ป่วยจะจามบ่อย ๆ หายใจไม่สะดวกคัดจมูก ทำให้น้ำมูกและน้ำตา ไหลตลอด ถ้าเป็นมาก จะจามไม่หยุดทำให้ เพลีย ปวดหัว	เกิดจากแพ้ฝุ่นละออง หรือปอดชื้น
๒๐	ปวดสะบัก	จะปวดเมื่อยแขน/สะบัก	เกิดจากยกของหนัก หรือนอนตะแคง นาน ๆ

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๒๑	สะบักจม	ปวดบริเวณหัวไหล่ เวลายกแขนขึ้นมักปวด	เกิดจากเส้นอยู่ชิด บริเวณสันหลังจากการ ยกของหนัก ในท่าก้ม หัวลง หรือของที่ยก เกินกำลังทำให้ผิดท่า หรือเล่นคอมพิวเตอร์ นานๆ เส้นจะตึง ค่อยๆ จมลง
๒๒	ไหล่ติด	ยกแขนไม่ขึ้น มีอาการ ปวดบริเวณรักแร้	เกิดจากอาการเจ็บ ปวดบริเวณแขนหรือ ข้อมือ เมื่อไม่ค่อยใช้ งาน มีโอกาสติดได้ง่าย หรือเกิดจากหินปูนที่ เกาะยึดติดบริเวณ ข้อแขนหรือไหล่
๒๓	ปวดกระดูกสันหลัง	ปวดที่กระดูกสันหลัง แข็ง ก้มไม่ได้	เกิดจากกล้ามเนื้อ บริเวณหลังเกร็งหรือ เกิดจากยกของหนัก หรือผิดท่า
๒๔	ปวดหลัง	เวลาก้มตัวลงจะทำให้ ปวดมากส่วนเวลานั่งจะ ลุกขึ้นยาก	ขึ้นกับช่วงอายุ ถึง อายุมาก เกิดจาก ความเสื่อมของ ร่างกายจะทำบริเวณ หลังตึงง่าย ้วยทำงาน เกิดจากยกของหนัก ผิดท่า

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๒๕	ปวดเอว	ก้มได้บ้าง แต่จะปวดยืดยาวที่บริเวณเอว	บริเวณปลายซีโครง มีพังผืดมายึดหรือมีลมมาติด เกร็งบริเวณเอว ถ้าปล่อยไว้นานๆ ตัวจะแข็งหรือเกิดจากการหกล้ม
๒๖	ปวดหมอนรองกระดูก	ปวดที่กระดูกไขสันหลังแข็ง ก้มไม่ได้	ยกของหรือเอื้อมเอวของ ทำให้เกร็งและผิดท่า หรือก้มหัวเก็บของก็จะทำให้ปวดบั้นเอวได้
๒๗	กระดูกทับเส้น	ปวดที่สะโพกขาลงไปข้างจนถึงปลายเท้า ปวดหลังและเอว ปวดที่สลักเพชรทำให้นั่งพับเพียบไม่ได้	เกิดจากนอนคคะงด้านเดียวนาน ๆ ทำให้เส้นเอ็นบริเวณนั้นเกร็ง
๒๘	ปวดก้นย้อย (ก้นกบ)	ตึงที่ใต้ขา ขาพับ กระดูกปลายขาและเกิดตะคริวที่น่อง	เกิดจากเส้นที่บริเวณก้นย้อยมีการเกร็ง ซึ่งจะเชื่อมโยงเกร็งบริเวณอวัยวะเพศ อีกส่วนหนึ่งจะทำให้บริเวณขาด้านในปวดไปยั้งน่องได้

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/อาการ
๒๙	ปวดข้อศอก	ข้อพับศอกจะปวด เหยียดแขนจะปวดยก แขนพับงอจะปวดมาก	เกิดจากลมติดใน ข้อศอก หรืออาจเกิด จากยกของหนักนานๆ หรือเกิดจากเดินผ่าน ประตูแล้วข้อศอกไป กระแทกจนเกิดอาการ ระบบ ทำให้ไขมันไป เกาะตัวบริเวณข้อศอก
๓๐	ปวดหลังแขน	เวลายกมือจะปวดมือ และแขนใช้งานไม่ได้	เกิดจากลมติดใน ข้อศอก หรืออาจเกิด จากยกของหนักนานๆ หรือเกิดจากเดินผ่าน ประตูแล้วข้อศอกไป กระแทกจนเกิดอาการ ระบบ ทำให้ไขมันไป เกาะตัวบริเวณข้อศอก
๓๑	ปวดข้อพับแขน	หัวของหนักไม่ได้ สะบัดแขนก็ไม่หาย	เกิดจากลมไม่วิ่งไป ที่ข้อพับแขน ทำให้ บริเวณข้อพับไม่มีแรง
๓๒	ปวดข้อนิ้วหัวแม่มือ	หัวแม่มือขยับไม่ได้ ปวดในข้อทำให้ติดขัด	ลมและน้ำเหลือง เกิด จากลมไม่แล่นไปที่ ข้อมือ น้ำเหลืองไป อุดตันบริเวณข้อมือ อาจทำให้บวมแดง

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๓๔	นิ้วล็อก	กำมือแล้วคลายออกไม่ได้ บางรายปวดและชา นิ้ว ขยับและกระดิกนิ้วไม่ได้	เกิดจากพังผืดไปหุ้มเอ็นบริเวณนิ้ว ทำให้ยึดเข้ายึดออกไม่ได้ ทำให้เอ็นเป็นขอดหรือหยิกได้
๓๕	ไหล่หลุด	แขนจะห้อยตกลง ตรงหัวไหล่จะมีรอยบวม ขยับแขนไม่ได้	เกิดจากการเกร็งของแขน ข้อศอกมีอาการเกร็งและปวด แขนจะบิด ทำให้ผิดรูปของแขนออกจากตำแหน่งเดิมทำให้ไหล่หลุดได้
๓๖	มือเย็น	เลือดลมเดินไม่สะดวก กำมือจะมีอาการตึง ๆ มือเย็น มีเหงื่อ	เกิดจากการไหลเวียนเลือด ลมภายในร่างกายไม่ดี
๓๗	ปวดชาทั้งแขน	ปวดชาแขน ทำงานหรือยกอะไรไม่ได้มีอาการชาที่คอ	เกิดจากสะบักด้านหลัง ถูกกดทับจากการนอนทับแขนนานๆ
๓๘	ข้อศอกหลุด	ปวดที่ป่าและหัวไหล่ ขยับแขน ยกแขนไม่ได้ (ถ้ามีข้อศอกหลุดแสดงว่ามีข้อศอกหักหรือแตก)	ข้อศอกหลุด เกิดจากอุบัติเหตุ ทำให้ข้อศอกหลุด เกิดน้ำขังในกระดูกข้อศอกก่อน หลังจากหिनปูนเข้าไปผสมเกิดพังผืดเพิ่มมากขึ้น ทำให้เลือดไม่ไปเลี้ยงบริเวณข้อศอก ทำให้ข้อศอกเคลื่อนตัวไม่ได้

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๓๙	ข้อมือหลุด	ปวดและขยับข้อมือไม่ได้ตรงบริเวณข้อ จะเห็นเป็นสีคล้ำ	เกิดจากการหกล้มและเอามือไปยืนพื้นไว้
๔๐	ปวดต้นขา (ปวดโคนขาด้านใน/ด้านหน้า/ด้านหลัง)	เวลานั่งจะปวดตึงที่ต้นขา นั่งได้ยาก ปวดเข้าพับขาไม่ได้	เกิดจากปลายเท้า/ฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้างรับน้ำหนักไม่เท่ากัน จะส่งผลทำให้ร่องและหน้าขา ต้นขา เกิดอาการตึงทำให้เส้นเลือดใหญ่บริเวณต้นขาเกิดอาการตึงด้วย ทำให้ระบบเลือดไหลเวียนไม่ดีบริเวณด้านขาที่เป็นอาการปวดและชาบริเวณต้นขา
๔๑	เข้าเสื่อม	งอเข้าไม่ได้ เขยียดขาไม่ออก	เกิดจากอุบัติเหตุ ล้มหรือตกจากที่สูงเกิดการอักเสบ หลังรักษาอาการดีแล้วแต่มายกของหนัก ก็จะทำให้อักเสบขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่รักษาให้ถูกวิธีก็จะเกิดอาการเรื้อรัง ก็จะมีน้ำเหลืองซึ่งผสมกับน้ำมันไขข้อกระดูกจะเสีย ร่างกายก็จะสร้าง

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๔๑	เข้าเสื่อม (ต่อ)		หินปูนเข้ามาเกาะ ก็ จะเกิดพังผืดหนาขึ้น ทำให้เส้นเลือดจาก ปลายประสาทไปเลี้ยง บริเวณเท้า และเข้าไม่ พอการยึดเกิดพังผืด มีอาการชานานๆ จะ เป็นอาการของเข้า เสื่อม หรือเกิดจาก ความชราภาพ ถ้า เป็นผู้หญิงเกิดจาก การคลอดสูงมากทั้ง กระดูกพรุนหรือคน อ้วนมาก มีโอกาสเกิด เข้าเสื่อม
๔๒	ปวดเข้า	ปวดหัวเข้า เวลาเดินจะ ปวดมาก	เกิดจากอุบัติเหตุ หกล้ม หรือยกของ หนักเป็นประจำ หรือ ยกของเกินกำลัง
๔๓	เข้าเคลื่อน (เกิดจาก อุบัติเหตุ)	ทำให้ปวดเวลาเดิน และ นั่งยอง ๆ ไม่ได้	เกิดจากอุบัติเหตุ เช่น หกล้มหรือตกจาก รถยนต์/ รถจักรยานยนต์ หรือ

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๔๔	ปวดใต้ข้อพับขา	เส้นเอ็นใต้ข้อพับเข่าตึง ชัดเป็นก้อนแข็ง	ใต้ข้อพับขา ใต้เข่า จะเกิดจากการอักเสบ จากอุบัติเหตุก่อน รักษาหายแล้วอาจเกิด อุบัติเหตุซ้ำขึ้นอีก จะ ทำให้อักเสบและพังผืด เข้ามาห่อหุ้มบริเวณอัก เสบนานๆ จะเกิดเป็น เส้นแข็ง ทำให้ปวดใต้ ข้อพับขาขึ้น
๔๕	ปวดร่องหน้าแข้ง	เส้นตรงร่องกระดูก ตะเกียบหน้าแข้งจะแข็ง มีอาการชาเมื่อกระดูก ปลายเท้า (มักเกิดกับ ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน หรือผู้ที่นั่งนาน ยืนนาน)	เกิดจากเส้นหน้าแข้ง ตึง จากการออกกำลังกาย หรือใช้งานมาก เกินไป จะทำเส้น ตึง เมื่อไม่มัดให้เส้น คลายออกครั้งต่อไป ออกกำลังอีกจะทำให้ กล้ามเนื้ออักเสบ จะ เป็นสาเหตุที่ทำให้ ปวดร่องหน้าแข้ง
๔๖	เส้นเลือดขอด บริเวณน่อง	มีเส้นเลือดดำขอดที่ ใต้น่อง	เกิดจากเส้นเลือดดำ อุดตัน และระบบไต ไม่สามารถนำเลือด ดำกลับเข้าสู่หัวใจได้ ทำให้เส้นเลือดดำขอด บริเวณขาหรือน่อง

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๔๗	ปวดข้อเท้า (พลิก/แพลง/แข็ง)	หมุนข้อเท้าไม่ได้ จะ ปวด เวลาเดินจะปวด ข้อเท้าจนถึงตาตุ่ม	เกิดจากอุบัติเหตุ เดิน ทรงตัวผิดท่า ทำให้ เส้นบริเวณเท้าอักเสบ พลิกหรือแพลงหรือ จากการเดิน ยกของ แล้วล้มจะหนักกว่า ทำให้เท้าพลิกหรือ แพลงหรือเกิดจากเดิน และสิ้นไหล ทำให้เท้า พลิกหรือแพลง
๔๘	ปวดข้อหัวแม่เท้า/ นิ้วก้อย บริเวณเท้า	ข้อนิ้วบวมโต กดเอียง และแข็ง	เกิดจากเดินและสะดุด ก้อนหินหรือของอื่นๆ แล้วทำให้กระดูก หัวแม่เท้าหรือนิ้วก้อย เท้าขึ้น เกิดอักเสบ บวมหรือเกิดจาก โรคกระดูก โรค รูมาตอยด์ก็ทำ ให้กระดูกหัวแม่เท้า ปวด
๔๙	ปลายเท้าชา	ปลายเท้าจะหึงกเขยกัน เท้าจะแห้งสาก ผิวเนื้อซีด (อาจเป็น ระยะสุดท้ายของกระดูก ทับเส้น/เบาหวาน)	เกิดจากเส้นเลือดที่ไป เลี้ยงปลายประสาท เท้าไม่ทั่วถึง ทำให้เกิด อาการชาปลายเท้า หรือเกิดจากโรคเบา หวานหรือเกิดจาก โรครูมาตอยด์

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๕๐	ปวดสันเท้า (รองข้ำ)	เวลาเดินจะปวด เมื่อเดิน ได้ ๔-๕ ก้าว จะทุเลา นั่งแล้วลุกขึ้นเดินจะ ปวดอีก	เกิดจากการอักเสบ บริเวณสันเท้ากับ เส้นร้อยหวาย เพราะ เส้นเอ็นร้อยหวายที่ยึด ข้อเท้าเกิดอาการตึง มากกว่าปกติจะไปดึง กระดูกบริเวณ สันเท้า จึงทำให้ สันเท้าเกิดการอักเสบ หรือรองข้ำได้
๕๑	ปวดโคนขาด้านใน	ปวดบริเวณขาหนีบ	เกิดจากอาการท้องผูก หรือบางครั้งอาจเกิด ปัสสาวะติดขัด (ฉี่ไม่ ค่อยออก) เป็นสาเหตุ ปวดโคนขาหรือเกิด จากสลิ๊กเพชรตึงมาก เกินไป จะทำให้ไม่ดึง เส้นที่หัวตะคาก (ใต้ ซี่โครงของสะโพก) ส่ง ผลปวดโคนขาด้าน ใน บางครั้งอาจส่ง ผลไปถึงสะโพกหรือ บั้นเอวได้

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๕๒	ปวดโคนขาด้านหน้าขา	เวลาเดินจะปวดขาด้านข้างเดินกะเผลก	เกิดจากอาการท้องผูกหรือบางครั้งอาจเกิดปัสสาวะติดขัด (ฉี่ไม่ค่อยออก) เป็นสาเหตุ ปวดโคนขาหรือเกิดจากสลักเพชรตึงมากเกินไป จะทำให้ไม่ตึงเส้นที่หัวตะคาก (ใต้ซี่โครงของสะโพก) ส่งผลปวดโคนขาด้านใน บางครั้งอาจส่งผลไปถึงสะโพกหรือบั้นเอวได้
๕๓	ปวดโคนขาด้านหลัง	เดินแล้วจะปวดบริเวณก้นกบ	เกิดจากอาการท้องผูกหรือบางครั้งอาจเกิดปัสสาวะติดขัด (ฉี่ไม่ค่อยออก) เป็นสาเหตุ ปวดโคนขาหรือเกิดจากสลักเพชรตึงมากเกินไป จะทำให้ไม่ตึงเส้นที่หัวตะคาก (ใต้ซี่โครงของสะโพก) ส่งผลปวดโคนขาด้านใน บางครั้งอาจส่งผลไปถึงสะโพกหรือบั้นเอวได้

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/อาการ
๕๔	ปวดโคนขาด้านนอก (จุดนั่งพับเพียบ)	เวลาเดินจะปวดลึกๆ ที่สลักเพชร (สะโพก)	เกิดจากอาการท้องผูก หรือบางครั้งอาจเกิด ปัสสาวะติดขัด (ฉี่ไม่ ค่อยออก) เป็นสาเหตุ ปวดโคนขาหรือ เกิดจากสลักเพชรตึง มากเกินไป จะทำให้ ไม่ถึงเส้นที่หัวตะคาก (ใต้ซี่โครงของสะโพก) ส่งผลปวดโคนขา ด้านใน บางครั้งอาจส่ง ผลไปถึงสะโพก หรือบั้นเอวได้
๕๕	เท้าเย็น	เท้าจะเย็นมีเหงื่อออก ต้องสวมถุงเท้าตลอดเวลา เลือดลมเดินไม่ ตลอดเลือดน้อย ความดันโลหิตต่ำ มดลูกต่ำ	เกิดจากกษัย (ความ เสื่อมในระบบต่างๆ ของร่างกาย) เช่น ไตเสื่อม มีอาการปวด เมื่อยตามตัว ตามหลัง หรือธาตุไฟทั้ง ๔ ถ้า เลื่อน ถือเป็นกษัย ซึ่งทราบจากการ คุณธาตุ ซึ่งจะส่งผล การหมุนเวียนของ เลือดไปเลี้ยงปลายเท้า ไม่เต็มที่ทำให้เท้าเย็น

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๕๖	น่องเป็นตะคริว	จะปวดจี๊ดๆ บริเวณน่อง ทำให้ขยับขาไม่ค่อยได้ มีก้อนใต้หนัง	เกิดจากเส้นเลือดไป ผ่านน่องไม่ดีพอ ทำให้ กล้ามเนื้อมีการรวม ตัวเป็นมัดๆ มีการ แข็ง นูนเป็นลำขึ้น มา เริ่มเป็นตะคริว หรือเดินมากๆ ทำให้ เส้นบริเวณย่องส่งผล เป็นตะคริวได้เหมือน กัน หรืออาจเกิดจาก เส้นเลือดดำไปพอกที่ หัวใจแล้วส่งมาปอด เพื่อพอกใหม่เป็นเลือด ดีแล้วส่งมายังบริเวณ น่องได้ไม่เต็มที่ก็ทำ เป็นตะคริวได้
๕๗	เข่าหลุด/สะบ้าเข่า หลุด	ปวด ชัดหัวเข่าเวลาเดิน (ถ้าเอ็นขาดให้ส่งต่อ ไม่ควรรักษาเอง)	เกิดจากอุบัติเหตุ หกล้ม ตกจากที่สูง รถชน เกิดการ กระแทกอย่างรุนแรง
๕๘	มดลูกต่ำ/หย่อนยาน	เมื่อคลอดลูกแล้วมดลูก ต่ำหรือหย่อนยาน ปวดท้องน้อยหรือ ช่องคลอด ปวดปัสสาวะ บ่อยๆ	ทำให้เข่าหรือสะบ้า เกิดหลุดจากเข่า ยกของหนัก ทำงาน หนัก ทำให้เกร็ง หน้าท้อง ตัวมดลูก ปลิ้นออกมา

ลำดับ	โรค/อาการ	อาการแสดง	สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/ อาการ
๕๙	อัมพฤกษ์	ข้อเท้าไม่กระดก เดินลากขา เดินเกร็ง ข้อเท้าบิดเบี้ยวเสีย รูปทรงไปจากเดิม	เกิดจากทำงานเกิน กำลังหรือทำงาน มากกว่าปกติที่เคย ทำมาก่อน ทำให้ กินอาหารมากเกินไป ควร บางครั้งก็หิว มากบ่อยๆ มักลั่น อุจจาระและปัสสาวะ ท้องผูกบ่อยๆ เป็นคน โกรธง่าย และโกรธ บ่อยๆ ชอบเสพสุรา ของมีเนมามาก อด นอนบ่อย มักใช้ความ คิดมากจนฟุ้งซ่าน
๖๐	อัมพาต	เส้นเลือดตีบตันหรือ เส้นเลือดแตก เส้นเอ็น อยู่ผิดตำแหน่ง จากอุบัติเหตุ/ผ่าตัด เป็นซีกซ้าย-ขวา และ ขาอ่อนล่าง	เกิดจากทำงานเกิน กำลังหรือทำงาน มากกว่าปกติที่เคย ทำมาก่อน ทำให้ กินอาหารมากเกินไป ควร บางครั้งก็หิว มากบ่อยๆ มักลั่น อุจจาระและปัสสาวะ ท้องผูกบ่อยๆ เป็นคน โกรธง่าย และโกรธ บ่อยๆ ชอบเสพสุรา ของมีเนมามากอด นอนบ่อย มักใช้ความ คิดมากจนฟุ้งซ่าน

๒.๔ วิธีการวัดพื้นฐานของการวัดน้ำมันลึงกาสุกะ

๒.๔.๑ เริ่มต้นวัดที่ห้อง ผู้ป่วยนอนหงาย (ซีโอมน้ำมันให้ทั่วหน้าห้อง)

๒.๔.๒ การวัดหลัง ผู้ป่วยนอนคว่ำ (ซีโอมน้ำมันให้ทั่วแผ่นหลัง)

๒.๔.๓ การวัดขาหลัง ท่านอนคว่ำ (ซีโอมน้ำมันให้ทั่ว)

๒.๔.๔ การวัดขาด้านนอก ท่านอนหงาย (ซีโอมน้ำมันให้ทั่ว)

๒.๔.๕ นวดขาด้านใน ๓ แนว

- แนวที่ ๑ ซิดกระดูกสันหน้าแข็ง

- แนวที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง

- แนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย

๒.๔.๖ การนวดบ่า ไค้คอก และศีรษะ (ซีโอมน้ำมันให้ทั่วแผ่นหลังบ่าและไค้คอก)

๒.๕ โรคและอาการที่รักษาด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสุกะ

๑. อาการปวดหลัง

๒. อาการปวดขา

๓. อาการปวดเข่า

๔. อาการปวดบ่า

๕. อาการปวดท้อง (ปวดท้องประจำเดือน ท้องอืด ท้องเฟ้อ มดลูก)

๖. อาการปวดศีรษะ คอตกหมอน คอเคล็ด

๗. อาการปวดสะบัก หัวไหล่

๘. อาการปวดแขน ข้อมือ

๙. อาการปวดข้อเท้า น่อง

๑๐. อัมพฤกษ์/อัมพาต

๒.๖ หลักการและกระบวนการของการนวดพื้นบ้านภาคใต้

๑) น้ำมันลึงกาสุกะ^[๑, ๓]

การนวดน้ำมันลึงกาสุกะ เกิดจากการรวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้านใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้เข้ากับการนวดแผนไทยราชสำนักเข้าด้วยกัน ในอดีตการนวดในพื้นที่ ๓ จังหวัดภาคใต้ จะมีแค่เฉพาะการนวดผู้หญิงหลังคลอดโดยโต๊ะบิแด (หมอต้าแย) และการนวดแก้ปวดเมื่อยสำหรับผู้ชายเท่านั้น เมื่อเป็นการนวดผสมผสานหลายศาสตร์ การนวดน้ำมันลึงกาสุกะจึงมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนกัน

สูตรการทำน้ำมันลึงกาสุกะ นั้นได้มาจากการคัดเลือกสมุนไพรที่ดีที่สุดของโต๊ะบิแด ๑๕ คน นำมาต้มกับน้ำมันงาหรือน้ำมันถั่วเหลือง และผสมกับน้ำมันฮับบาตุสเฮาะดะห์ หรือน้ำมันยี่หระดำ ที่ชาวมุสลิมเชื่อว่าสามารถรักษาโรคได้ทุกชนิด การนวดด้วยการใช้น้ำมันจะมีข้อดีตรงที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและผิวหนังชุ่มชื้น ซึ่งการจะทำให้ น้ำมันซึมเข้าผิวหนังได้ดีต้องทำควบคู่กับการประคบร้อนด้วยก้อนหินเพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ผ่อนคลายเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อพังผืดต่างๆ

การนวดน้ำมันลึงกาสุกะ นั้นไม่มีข้อห้ามใดๆ สามารถนวดได้ทุกเพศทุกวัย แต่เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น การนวดน้ำมันลึงกาสุกะจะเหมาะกับผู้มีปัญหาปวดหัวเข่า โดยเฉพาะผู้สูงอายุและหญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีปัญหาเข่าเสื่อม หมอนวดจะใช้น้ำมันนวดบริเวณหัวเข่าและประคบร้อนด้วยก้อนหินเพื่อให้กล้ามเนื้อซึมซับด้วยยาได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนผสมของน้ำมันลึงกาสุกะ

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| ๑. ทำว้ายม่อม (ใช้ทั้งหมด ๕ ส่วน) | จำนวน ๑ กิโลกรัม |
| ๒. ไพลสด | จำนวน ๕ กิโลกรัม |
| ๓. ขมิ้นชัน | จำนวน ๑ กิโลกรัม |
| ๔. ใบเตยสด | จำนวน ๑ กิโลกรัม |

๕. กำแพงเจ็ดชั้น	จำนวน ๑ กิโลกรัม
๖. ผิวนะครูด	จำนวน ๑ กิโลกรัม
๗. ตะไคร้	จำนวน ๑ กิโลกรัม
๘. ฮับบะตุสเซาตะอะ (Black cumin) (เทียนดำ)	จำนวน ๑ กิโลกรัม
๙. พริกไทยดำ	จำนวน ๑ กิโลกรัม
๑๐. น้ำมันงา (แบบรับประทานได้)	จำนวน ๓ กิโลกรัม
๑๑. น้ำมันพืช	จำนวน ๓ กิโลกรัม
๑๒. น้ำมันเขียวตรางู	จำนวน ๓ ซ็อนโตะะ
๑๓. การบูร	จำนวน ๓ ซ็อนโตะะ
๑๔. เมนทอล	จำนวน ๓ ซ็อนโตะะ
๑๕. พิมเสน	จำนวน ๓ ซ็อนโตะะ
๑๖. เกลือ	จำนวน ๓ ซ็อนโตะะ
๑๗. น้ำมันนวดอโรมา (กลิ่นที่ชอบ)	

วิธีการทำน้ำมันนวดลัγκαสุกะ

๑. โพลสต้างแล้วปอกเปลือก หั่นเป็นแผ่นบางๆ
๒. ขมิ้นชันสดล้าง (ไม่ปอกเปลือก) ล้างแล้วผานเป็นแผ่นบางๆ
๓. เท้ายายม่อม (ใช้ทั้งหมด ๕ ส่วน) และกำแพงเจ็ดชั้น ล้างให้

สะอาด

๔. ผิวนะครูด ตะไคร้ ใบเตยสด ล้างและหั่นเป็นชิ้นเล็ก
๕. ฮับบะตุสเซาตะอะ (black cumin) (เทียนดำ) และพริกไทยดำ

ทำให้ละเอียด

๖. นำพิมเสนใส่ในขวด จากนั้นใส่การบูรตามลงไป แล้วใส่เมนทอล เกลือ ตามลงไปใส่ในขวดแก้วปิดฝาเขย่าให้เข้ากันเมนทอลจะเป็นตัวทำละลาย หากยังมีตะกอนหรือละลายน้อยก็ใส่เมนทอลตามลงไปอีก คนให้ละลายให้หมด

๗. ใช้กระทะเติมน้ำมันงาให้ร้อน ใส่กำแพงเจ็ดชั้น เคี่ยวจนเกรียม แล้วกรองเฉพาะน้ำมัน

๘. ใช้กระทะเติมน้ำมันพืชให้ร้อน ใส่เท้ายายม่อม (ใช้ทั้งหมด ๕ ส่วน) เคี่ยวให้น้ำมันออกเป็นสีน้ำตาล แล้วกรองเฉพาะน้ำมัน

๙. ใช้กระทะเติมน้ำมันพืชให้ร้อน ใส่ตะไคร้ ผิวมะกรูด เคี่ยวให้น้ำมันออกเป็นสีน้ำตาล แล้วกรองเฉพาะน้ำมัน

๑๐. ใช้หม้อดินเติมน้ำมันพืชให้ร้อน ใส่ไพล ขมิ้น เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ แล้วใส่กำแพงเจ็ดชั้น เท้ายายม่อม (ใช้ทั้งหมด ๕ ส่วน) ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเตย หลังจากนั้นใส่ฮับบะตุสเซาเดอ (black cumin) (เทียนดำ) และพริกไทยที่ตำละเอียดแล้ว หลังจากนั้นเคี่ยวให้นานประมาณ ๖-๑๒ ชั่วโมง จนให้น้ำมันออก ตั้งทิ้งไว้ ๑ คืน ปล่อยให้เย็นจนได้น้ำมันนวดตัวสมุนไพร

๑๑. กรองน้ำมันจากสมุนไพรต่างๆ ผ่านผ้าขาวบาง เอาของเหลวที่ได้ใส่ในภาชนะ หลังจากนั้นใส่น้ำมันนวดเขียวตรางู และเติมการบูร เมนทอล ที่ละลายแล้ว ใส่น้ำมันโรมาให้มีกลิ่นหอม เคี่ยวให้เข้ากัน

๑๒. ตักแบ่งใส่บรรจุภัณฑ์ พร้อมใช้นวด



ภาพที่ ๑ แสดงน้ำมันงาดำสกัดเย็น

๒) การติดตามและการประเมินผล

- ๒.๑ การตรวจวัดสีน้ำตาล
- ๒.๒ พับเข้าเลขสี่วัดการต้านมือ
- ๒.๓ กัมมันต์ เหยยหน้า
- ๒.๔ หันหน้า ซ้ายขวา
- ๒.๕ เอียงหูชิดไหล่ซ้ายขวา
- ๒.๖ ตรวจสอบลักษณะอาการแข็งตัวของกล้ามเนื้อ



บทที่ ๓

ขั้นตอนการนวดน้ำมันลึงกาสะ

๓.๑ กระบวนการบำบัดด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ

๑) วิธีการรักษาด้วยการนวดน้ำมันลึงกาสะ

ขั้นตอนการนวด

๑. เริ่มต้นนวดท้อง ผู้ป่วยนอนหงาย (ขโถมน้ำมันให้ทั่วหน้าท้อง)

- ใช้สันมือ ๒ ข้าง โยกจากด้านข้าง เข้าหาสะดือ ข้างละ ๓ -

๔ รอบ ทำจนเส้นท้องคลาย



ภาพที่ ๒ แสดงการนวดท้อง ผู้ป่วยนอนหงาย

- ใช้ปลายมือ ทั้ง ๒ ข้าง กดกลางท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว นาน ๑๐ วินาที เพื่อเปิดประตูลมท้อง ต่อด้วยการประคบร้อนด้วยก้อน เส้าห่อสมุนไพร ใช้เวลาประมาณ ครึ่งชั่วโมง แล้วย้ายไปนวด อีกข้างหนึ่ง
- ** หลังคลอดทำวันเว้นวัน



ภาพที่ ๓ แสดงการกดกลางท้องเหนือสะดือ



ภาพที่ ๔ แสดงการประคบร้อนด้วยก้อนเส้าห่อสมุนไพร

๒. นวดหลัง ผู้ป่วยนอนคว่ำ (ซโลมน้ำมันให้ทั่วแผ่นหลัง)
 - ใช้นิ้วโป่งคู่ รีดเส้นซิดกระดูกสันหลังจากบั้นเอว กระดูกหลัง ข้อที่ ๕ (L๕) ถึงต้น คอ กระดูกคอ ข้อที่ ๑ (C๑)



ภาพที่ ๕ แสดงการนวดหลังผู้ป่วยนอนคว่ำ (ใช้โคม้ำมันให้ทั่วแผ่นหลัง)

- ใช้ปลายสันมือและปลายนิ้ว ริดจากบน (บ่า) ลงล่าง (เอว) ทำเหมือนกัน ๓ ครั้ง จนกว่าเส้นจะผ่อนคลาย



ภาพที่ ๖ แสดงการนวดหลัง

- มือทั้ง ๒ ข้างวางซ้อนกัน ลงน้ำหนักที่สันมือ กดจากบั้นเอว ขึ้นถึงสะบัก ปลายนิ้วไต่ลงมาถึงเอว (ทำอีกข้าง)



ภาพที่ ๗ แสดงการกดจากบั้นเอวขึ้นถึงสะบัก

- ใช้ท่อนแขนกดคลึงทั่วแผ่นหลัง วนเป็นรูปก้นหอย



ภาพที่ ๘ แสดงการใช้ท่อนแขนกดคลึงทั่วแผ่นหลัง

- ใช้ปลายนิ้วโกยเข้าหากระดูกสันหลัง ทำทั้งสองข้าง



ภาพที่ ๙ แสดงการโกยเข้าหากระดูกสันหลัง

- ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๑๐ แสดงการประคบร้อนด้วยก้อนเส้า

๓. การนวดขาด้านหลัง (ท่านอนคว่ำ) (ชโลมน้ำมันให้ทั่ว)
- นวดขาด้านในท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้ว
ทั้งสี่รีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๑๑ แสดงการนวดขาด้านในท่อนล่าง

- ใช้สันมือ นวดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง
** เน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๑๒ แสดงการนวดเส้นเอ็นร้อยหวาย

- ใช้นิ้วโป้งคูรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๑๓ แสดงการรีดเส้นน่อง

- ใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า (ทำเหมือนกันทั้งสองข้างแล้วประคบ)



ภาพที่ ๑๔ แสดงใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า



ภาพที่ ๑๕ แสดงใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า

- ใช้นิ้วคูรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น



ภาพที่ ๑๖ แสดงการรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น

- ลูบจากขาท่อนบนลงขาท่อนล่าง



ภาพที่ ๑๗ แสดงการนวดขาท่อนบนลงขาท่อนล่าง

- รีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า



ภาพที่ ๑๘ แสดงรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า

๔. การนวดขาด้านนอก (ท่านอนหงาย) (ซีโลมน้ำมันให้ทั่ว)
- ขาท่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนวใช้นิ้วโป้งรีดแนวเส้นที่ ๑ แนว
ชิดกระดูกหน้าแข้ง



ภาพที่ ๑๙ แสดงขาท่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนว

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง



ภาพที่ ๒๐ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง

- นวดแนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๒๑ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย

- ขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง



ภาพที่ ๒๒ แสดงการนวดขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง

- รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาท่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า พร้อมกันทั้งสองแนว



ภาพที่ ๒๓ แสดงการนวดรีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาท่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า

- นวดจากขาท่อนล่างด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า (ทำทั้ง ๒ ข้างเหมือนกันแล้วประกบ)



ภาพที่ ๒๔ แสดงการนวดจากขา
ท่อนล่างด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า

๕. นวดขาด้านใน ๓ แนว

- แบะปลายเท้าคนไข่ออก ริดด้วยนิ้วหัวแม่มือ แนวเส้นที่ ๑
ซิดกระดูกสันหน้าแข้ง



ภาพที่ ๒๕ แสดงการนวดริดด้วยนิ้วหัวแม่มือ
แนวเส้นที่ ๑ ซิดกระดูกสันหน้าแข้ง

- นวดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง



ภาพที่ ๒๖ แสดงการนวดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง

- นวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๒๗ แสดงการนวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย

๖. นวดบ่า ไค้งคอคและศึรชะ (ชโลมน้ำมันให้ทั่วบ่า หลังและไค้งคอค)
- ใช้นิ้วโป้งหรือสันมือ หรือท่อนแขน (ตามถนัดของผู้นวด) กด
รึดเริ่มจากไค้งคอค ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง ออกไปย้งบ่า



ภาพที่ ๒๘ แสดงการนวดบ่า ไค้งคอคและศึรชะ

- ไค้งคอค ใช้นิ้วโป้งรึดขึ้น ๓ ครั้ง ทำเหมือนกัน ๒ ข้าง



ภาพที่ ๒๙ แสดงการนวดไค้งคอค

- นวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะโดยใช้หัวแม่มือคู่กดทั่วศีรษะ



ภาพที่ ๓๐ แสดงการนวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ

- นวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง พร้อมกันออกไปด้านข้าง นาน ๕ - ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๓๑ แสดงนวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง

๓.๒ โรค/อาการที่บำบัดด้วยการนวดน้ำมันลังกาสุกะ

เป็นวิธีการบำบัดรักษา ๑๐ กลุ่มอาการ ได้แก่

๑. อาการปวดหลัง
๒. อาการปวดขา
๓. อาการปวดเข่า
๔. อาการปวดบ่า

๕. อาการปวดท้อง (ปวดท้องประจำเดือน ท้องอืด ท้องเฟ้อ มดลูก)
๖. อาการปวดศีรษะ คอตกหมอน คอเคล็ด
๗. อาการปวดสะบัก/หัวไหล่
๘. อาการปวดแขน/ข้อมือ
๙. อาการปวดข้อเท้า น่อง
๑๐. อัมพฤกษ์/อัมพาต

๗.๑ อาการปวดหลัง/เอว

สาเหตุ

๑. ยกของหนักเกินกำลัง
๒. นอนบนที่นอนไม่เหมาะสม เช่น นิ่มหรือแข็งเกินไป
๓. ความเสื่อมของกระดูก จากการใช้งานมากเกินกำลัง เช่น ยืน เดิน นั่ง
๔. บริเวณปลายซีโตรง มีพังผืดมายึดหรือมีลมมาติด เกร็ง บริเวณเอว

อาการ

๑. ปวดบริเวณหลังและปวดตามแนวกระดูกสันหลัง
๒. ก้มได้บ้าง แต่จะปวดยึดที่บริเวณเอว

ตรวจประเมิน

๑. ดูอาการบวม แดง ร้อน
๒. อาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อ
๓. คลำหาจุดเจ็บ

วิธีการบำบัด

ผู้ป่วยนอนคว่ำ (ชโลมน้ำมันให้ทั่วแผ่นหลัง)

๑. ใช้นิ้วโป้งคู่ รีดเส้นซิดกระดูกสันหลังจากบั้นเอว กระดูกหลังข้อที่ ๕ (L5) ถึงต้นคอ กระดูกคอ ข้อที่ ๑ (C1)



ภาพที่ ๓๒ แสดงการนวดกระดูกสันหลัง

๒. ใช้ปลายสันมือและปลายนิ้ว รีดจากบน (ป่า) ลงล่าง (เอว) ทำเหมือนกัน ๓ ครั้ง จนกว่าเส้นจะผ่อนคลาย



ภาพที่ ๓๓ แสดงการนวดจากบน (ป่า) ลงล่าง (เอว)

๓. มือทั้ง ๒ ข้างวางซ้อนกัน ลงน้ำหนักที่สันมือ กดจากบั้นเอวขึ้นถึงสะบัก ปลายนิ้วไต่ลงมาถึงเอว (ทำอีกข้าง)



ภาพที่ ๓๔ แสดงการนวดบั้นเอวขึ้นถึงสะบัก

๔. ใช้ท่อนแขนนวดคลึงทั่วแผ่นหลัง วนเป็นรูปก้นหอย



ภาพที่ ๓๕ แสดงการนวดคลึงทั่วแผ่นหลัง

๕. ใช้ปลายนิ้วโกยเข้าหากระดูกสันหลัง ทำทั้งสองข้าง



ภาพที่ ๓๖ แสดงการนวดกระดูกสันหลัง

๖. ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๓๗ ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเหลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อโรค
๒. พักผ่อนให้เพียงพอ
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๗.๒ อาการปวดขา

สาเหตุ

๑. การใช้งานมากเกินไปจนกล้ามเนื้อ ยืน เดิน นิ่ง
๒. การใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน
๓. จากโรคประจำตัวที่ทำให้เกิดอาการปวดขาพร้อม

อาการ

๑. ปวดบริเวณขาทั้ง ๒ ข้าง
๒. อาการตึงขาเวลาเดิน ยืน นอน

ตรวจประเมิน

๑. ดูอาการบวมแดง ร้อน
๒. อาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อ
๓. คลำหาจุดเจ็บ

วิธีการบำบัด

การนวดขาด้านหลัง (ท่านอนคว่ำ) (ชโลมน้ำมันให้ทั่ว)

๑. นวดขาด้านในโดยใช้ฝ่ามือที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลง ล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๓๘ แสดงการนวดขาด้านใน

๒. ใช้สันมือ นวดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง **เน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๓๙ แสดงการนวดเอ็นร้อยหวาย

๓. ใช้นิ้วโป้งคูรีตลงมาจากจนถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๔๐ แสดงการรีดลงมาจากจนถึงเหนือเข่า

๔. ใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า (ทำเหมือนกันทั้งสองข้างแล้วประคบ)



ภาพที่ ๔๑ แสดงการนวดขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า

๕. ใช้นิ้วคูรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น



ภาพที่ ๔๒ แสดงการนวดเส้นกลาง

๖. ลูบจากขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง



ภาพที่ ๔๓ แสดงการนวดขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง

๗. รีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า



ภาพที่ ๔๔ แสดงการรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า

๘. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๔๕ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

การนวดขาด้านนอก (ท่านอนหงาย) (ขโลมน้ำมันให้ทั่ว)

๑. ขาท่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนวใช้นิ้วโป้งรีด ดังนี้

- แนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดูกหน้าแข้ง



ภาพที่ ๔๖ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดูกหน้าแข้ง

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง



ภาพที่ ๔๗ แสดงการนวดแนวตะเข็บขากางเกง

- แนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๔๘ แสดงการนวดแนวเอ็นร้อยหวาย

๒. ขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง



ภาพที่ ๔๙ แสดงการนวดขาด้านใน

๓. รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาที่อ่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๕๐ แสดงการนวดขาที่อ่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า

๔. นวดจากขาที่อ่อนล้าด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า (ทำทั้ง ๒ ข้าง เหมือนกันแล้วประคบ)

นวดขาด้านใน ๓ แนว

แบะปลายเท้าคนไข้ออก รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ

- แนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง



ภาพที่ ๕๑ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง



ภาพที่ ๕๒ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง

- นวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๕๓ แสดงการนวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย

๕. การประคบก้อนเส้า



ภาพที่ ๕๔ แสดงการประคบก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลียงพฤติกรรมที่ก่อโรค
๒. กรณีเป็นเรื้อรัง งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้าเบียร์ เป็นต้น
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๗.๓ อาการปวดบ่า และไค้งคอ

สาเหตุ

๑. การใช้งานมากเกินกำลัง เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ เขียนหนังสือ
๒. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ถูกใช้งานกะทันหันมีอาการหันหน้าเร็วและแรงเกินไป กล้ามเนื้อหดตัวไม่ทัน
๓. ความล้าของกล้ามเนื้อจากการทำงานเป็นเวลานาน

อาการ

๑. ปวดตึงกล้ามเนื้อบ่า ไค้งคอ ทั้ง ๒ ข้าง
๒. นอนตะแคงไม่ได้ หันคอไม่ได้ หันหน้าลำบากต้องหันไปทั้งตัว
ปวดจนนอนไม่ได้

ตรวจประเมิน

๑. ดูอาการบวม แดง ร้อน
๒. อาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อ
๓. คลำหาจุดเจ็บ

วิธีการบำบัด

นวดบ่า ไค้งคอและศีรษะ (ขโลมน้ำมันให้ทั่วบ่า หลังและไค้งคอ)

๑. ใช้นิ้วโป้งหรือสันมือ หรือท่อนแขน (ตามถนัดของผู้นวด) กดรีดเริ่มจากไค้งค่ออกไปยังบ่า ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง



ภาพที่ ๕๕ แสดงนวดบ่า ไค้งคอ

๒. โค้งคอ ใช้นิ้วโป้งรีดขึ้น ๓ ครั้ง ทำเหมือนกัน ๒ ข้าง



ภาพที่ ๕๖ แสดงการโค้งคอ

๓. นวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะโดยใช้หัวแม่มือ
คู่กดทั่วศีรษะ



ภาพที่ ๕๗ แสดงการนวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ

๔. นวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง พร้อมกันออกไปด้านข้าง นาน ๕ - ๑๐
วินาที



ภาพที่ ๕๘ แสดงการนวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง

๕. ประคบก้อนเส้า



ภาพที่ ๕๙ แสดงการประคบก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. ไม่นอนหนุนหมอนสูง
๒. กรณีเป็นเรื้อรัง งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้า เบียร์ เป็นต้น
๓. บริหารร่างกาย กัมหน้า - เงยหน้า, หันหน้าซ้าย - ขวา

๗.๔ อาการปวดท้อง (ปวดประจำเดือน ท้องอืด ท้องเฟ้อ มดลูก)

สาเหตุ

๑. เกิดจากการหดตัวของ หรือการเกร็งของกล้ามเนื้อมดลูกบริเวณรอบ ๆ เยื่อบุมดลูก
๒. ยกของหนัก ทำงานหนัก ผิดท่าขณะมีประจำเดือน
๓. รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความเย็น
๔. ความผิดปกติของมดลูก เป็นมาตั้งแต่เกิด
๕. อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

อาการ

๑. ปวดหน่วงท้อง อยู่ไม่เป็นสุข
๒. ตัวเกร็งงอ ลูกนั่งลำบาก ขณะเป็นประจำเดือน
๓. ปวดหัวเหน่าออกหลัง

ตรวจประเมิน

๑. อาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อ
๒. คลำหาจุดเจ็บ
๓. เคาะท้องเพื่อฟังเสียงลม

วิธีการบำบัด

๑. นวดท้อง ผู้ป่วยนอนหงาย (ใช้โลมน้ำมันให้ทั่วหน้าท้อง)
 - ๑.๑. ใช้สันมือ ๒ ข้าง โยกจากด้านข้าง เข้าหาสะดือ ข้างละ ๓ - ๔ รอบ ทำจนเส้นท้องคลาย



ภาพที่ ๖๐ แสดงการนวดท้อง

- ๑.๒. ใช้ปลายมือ ทั้ง ๒ ข้าง กดกลางท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว นาน ๑๐ วินาที เพื่อเปิด ประตูลมท้อง ต่อด้วยการประคบร้อนด้วยก้อน เสา้ห่อสมุนไพร ใช้เวลาประมาณ ครึ่งชั่วโมง แล้วย้ายไปนวด อีกข้างหนึ่ง
- ** หลังคลอดทำวันเว้นวัน



ภาพที่ ๖๑ แสดงการกดกลางท้องเหนือสะดือ

๒. การนวดขาด้านหลัง (ท่านอนคว่ำ) (ซิโลมน้ำมันให้ทั่ว)

๒.๑. นวดขาด้านในท่อนล่างโดยใช้นิ้วหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลง ล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๖๒ แสดงการนวดขาด้านในท่อนล่าง

๒.๒. ใช้สันมือขนาดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง
**เน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๖๓ แสดงการนวดเส้นเอ็นร้อยหวาย

๒.๓. ใช้นิ้วโป้งคูรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๖๔ แสดงการรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า

๒.๔. ใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า (ทำเหมือนกัน
ทั้งสองข้างแล้วประคบ)



ภาพที่ ๖๕ แสดงการรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า

๒.๕. ใช้นิ้วคูรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น



ภาพที่ ๖๖ แสดงการรีดเส้นกลาง

๒.๖. ลูบจากขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง



ภาพที่ ๖๗ แสดงการลูบจากขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง

๒.๗. รีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า



ภาพที่ ๖๘ แสดงการรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า

๒.๘. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๖๙ แสดงการประคบก้อนเส้า

๓. การนวดขาด้านนอก (ท่านอนหงาย) (ซีโลมน้ำมันให้ทั่ว)

๓.๑. ขาท่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนวใช้นิ้วโป้งรีด ดังนี้

- แนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดูกหน้าแข้ง



ภาพที่ ๗๐ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ แนวซิดกระดูกหน้าแข้ง

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง



ภาพที่ ๗๑ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง

- แนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๗๒ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย

๓.๒. ขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง



ภาพที่ ๗๓ แสดงการนวดขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง

๓.๓. รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาที่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๗๔ แสดงการนวดขาที่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า

๓.๔. นวดจากขาที่อ่อนล้าด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า (ทำทั้ง ๒ ข้างเหมือนกันแล้วประคบ)

นวดขาด้านใน ๓ แนว

เบะปลายเท้าคนไข้อย่างรวดเร็วด้วยนิ้วหัวแม่มือ

- แนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง



ภาพที่ ๗๕ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง

- นวดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง



ภาพที่ ๗๖ แสดงการนวดเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง

- นวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๗๗ แสดงการนวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย

๓.๕ ประคบร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๗๘ แสดงการประคบร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรค
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมัก
ดอง เหล้า เบียร์ เป็นต้น
๔. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำงานหนัก

๗.๕ อาการปวดเข่า

สาเหตุ

๑. เกิดจากการเสื่อมตามวัย
๒. ยกของหนัก น้ำหนักตัวเยอะ
๓. เกิดจากอุบัติเหตุ

อาการ

๑. เข่าบวม แดง
๒. ปวดเข่าเวลาเดิน ขึ้นบันได นั่งพับเพียบ

ตรวจประเมิน

๑. ดูลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยและสอบถามอาการจากผู้ป่วย
๒. ตรวจดูสภาพทั่วไปของเข่า
๓. ตรวจดูสภาพทั่วไปของหลังว่ามีความแข็งตึงมากน้อยเพียงใด

วิธีการบำบัด

๑. การนวดขาด้านหลัง (ท่านอนคว่ำ) (ใช้โลมน้ำมันให้ทั่ว)
 - ๑.๑ นวดขาด้านในท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลง ล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๗๙ แสดงการนวดขาด้านในท่อนล่าง

๑.๒ ใช้สันมือขนาดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง
**เน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๘๐ แสดงการนวดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง

๑.๓ ใช้นิ้วโป้งคู่รีดลงมาจนถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๘๑ แสดงการนวดรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า

๑.๔ ใช้สันมือรีดจากขาท่อนบนจนถึงฝ่าเท้า (ทำเหมือนกัน
ทั้งสองข้างแล้วประคบ)





ภาพที่ ๘๒ แสดงการนวดขาที่อ่อนบนจนถึงฝ่าเท้าการนวด

๑.๕ ใช้นิ้วคูรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น



ภาพที่ ๘๓ แสดงการนวดรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น

๑.๖ ลูบจากขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง



ภาพที่ ๘๔ แสดงการลูบจากขาที่อ่อนบนลงขาที่อ่อนล่าง

๑.๗ รีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า



ภาพที่ ๘๕ แสดงการนวดฝ่าเท้า

๑.๘ ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๘๖ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลียงพฤติกรรมก่อโรค
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้าเบียร์ เป็นต้น
๔. หลีกเลียงการยกของหนัก หรือทำงานหนัก

๗.๖ อาการปวดศีรษะ คอตกหมอน คอเคล็ด ความเครียด

สาเหตุ

๑. นอนวางหัวผิดท่า คือ การนอนไม่อยู่ในองศา นอนในท่าตะแคง นาน ๆ
๒. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ถูกใช้งานกะทันหันมีอาการหันหน้าเร็วและแรงเกินไป กล้ามเนื้อหดตัวไม่ทัน
๓. ความล้าของกล้ามเนื้อจากการทำงานเป็นเวลานาน

อาการ

๑. ปวดตึงกล้ามเนื้อบ่า ไค้คอ มีอาการปวดร้าวไปที่แขน
๒. นอนตะแคงไม่ได้ หันคอไม่ได้ หันหน้าลำบากต้องหันไปทั้งตัวปวดจนนอนไม่ได้

ตรวจประเมิน

๑. ตรวจสอบสภาพทั่วไปของกล้ามเนื้อบ่า และไค้คอ ว่ามีการแข็งตึงมากน้อยเพียงใด
๒. หันหน้าซ้าย – ขวา เพื่อดูองศาของกล้ามเนื้อ
๓. เอียงหูชิดไหล่ ซ้ายซ้าย – ขวา เพื่อดูองศาของกล้ามเนื้อ

วิธีการบำบัด

๑. นวดบ่า ไค้คอและศีรษะ (โซโลมน้ำมันให้ทั่วบ่า หลังและไค้คอ)
 - ๑.๑ ใช้นิ้วโป้งหรือสันมือ หรือท่อนแขน (ตามถนัดของผู้นวด) กดรีดเริ่มจากไค้คอ ออกไปยังบ่า ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง



ภาพที่ ๘๗ แสดงการนวดบ่า

๑.๒ โค้งคอ ใช้นิ้วโป้งรีดขึ้น ๓ ครั้ง ทำเหมือนกัน ๒ ข้าง



ภาพที่ ๘๘ แสดงการนวดโค้งคอ

๑.๓ นวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะโดยใช้หัว
แม่มือคู่กดทั่วศีรษะ



ภาพที่ ๘๙ แสดงการนวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ

๑.๔ นวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง พร้อมกันออกไปด้านข้าง นาน ๕ - ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๙๐ แสดงการนวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง

๒. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๙๑ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรค
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้าเบียร์ เป็นต้น
๔. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำงานหนัก

๗.๗ อาการปวดสะบัก / หัวไหล่

สาเหตุ

๑. สลัดแขนผิดพลาด
๒. ทำงานหนัก ยกของหนักมากเกินไป หรืออ้อมเด็กนานๆ เส้นจะตึงค่อยๆ จมลงไป
๓. ประสบอุบัติเหตุ

อาการ

๑. ปวดไหล่ถึงบริเวณกลางหลัง หลังแข็ง เวลายกแขนขึ้นมักจะปวดมาก
๒. ก้มลำบาก ตึงบริเวณเอว นอนลงแน่นมาก
๓. เส้นแขนตึง

ตรวจประเมิน

๑. ตรวจสอบลักษณะของกล้ามเนื้อบ่า ไค้คอค สะบัก และหลังว่ากล้ามเนื้อมีความแข็งตึงมากน้อยเพียงใด
๒. ชูแขนชิดหูทั้ง ๒ ข้าง เพื่อดูองศาของกล้ามเนื้อ
๓. มือไหล่หลัง ทั้ง ๒ ข้าง เพื่อดูองศาของกล้ามเนื้อ

วิธีการบำบัด

นวดบ่า ไค้คอคและศีรษะ (ขโลมน้ำมันให้ทั่วบ่า หลังและไค้คอค)

๑. ใช้นิ้วโป้งหรือสันมือ หรือท่อนแขน (ตามถนัดของผู้นวด) กดรีดเริ่มจากไค้คอคออกไปยังบ่า ทำเหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง



ภาพที่ ๙๒ แสดงการนวดบ่า

๒. โค้งคอ ใช้นิ้วโป้งรีดขึ้น ๓ ครั้ง ทำเหมือนกัน ๒ ข้าง



ภาพที่ ๙๓ แสดงการนวดโค้งคอ

๓. นวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะโดยใช้หัวแม่มือ
คู่กดทั่วศีรษะ



ภาพที่ ๙๔ แสดงการนวดกลางเส้นศีรษะรอยต่อของกะโหลกศีรษะ

๔. นวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง พร้อมกันออกไปด้านข้าง นาน ๕ - ๑๐ วินาที



ภาพที่ ๔๕ แสดงการนวดหู ดึงหูทั้ง ๒ ข้าง

๕. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๔๖ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. ไม่นอนหนุนหมอนสูง
๒. กรณีเป็นเรื้อรัง งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้า เปียร์ เป็นต้น
๓. บริหารร่างกาย ก้มหน้า - เงยหน้า, หันหน้าซ้าย - ขวา

๗.๘ อาการปวดแขน/ข้อมือ

สาเหตุ

๑. อุบัติเหตุ การหกล้มข้อมือกระแทกพื้น
๒. ลมเดินไม่สะดวกน้ำเหลืองไปอุดตันบริเวณข้อมืออาจทำให้บวม แดง
๓. การทำงานหนัก ยกของหนัก

อาการ

๑. ปวดแขน ข้อนิ้วมือ นิ้วบวม ขยับข้อมือไม่ได้
๒. ใช้แขนยันพื้นไม่ได้ และหมุนข้อมือไม่ได้ บริเวณข้อจะเห็นเป็นสีคล้ำ

การประเมิน

๑. ดูลักษณะทั่วไปของกล้ามเนื้อ อาการบวม แดง ร้อน
๒. คลำหาจุดเจ็บ และกระดกข้อมือขึ้นลง ทั้ง ๒ ข้าง

วิธีการบำบัด

๑. การนวดแขนด้านหน้า (ท่านอน) (ชโลมน้ำมันให้ทั่วแขน)
 - ๑.๑. นวดแขนท่อนบนโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสองรีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๘๗ แสดงการนวดแขนท่อนบน

๑.๒. นวดแขนท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๔๘ แสดงการนวดแขนท่อนล่าง

๑.๓. นวดแขนท่อนบนและท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งรีดจากบน ลงล่าง



ภาพที่ ๔๙ แสดงการนวดแขนท่อนบนและท่อนล่าง

๒. การนวดแขนด้านหลัง (ท่านอน) (ซีโลมน้ำมันให้ทั่วแขน)

๒.๑ นวดแขนท่อนบนโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๑๐๐ แสดงการนวดแขนท่อนบน

๒.๒. นวดแขนท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๑๐๑ แสดงการนวดแขนท่อนล่าง

๒.๓. นวดแขนท่อนบนและท่อนล่างโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งรีดจากบน ลงล่าง



ภาพที่ ๑๐๒ แสดงการนวดแขนท่อนบนและท่อนล่าง

๓. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๑๐๓ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรค ไม้หิวของหนัก ไม้นอนทับแขนข้างที่ปวด
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. กรณีเรื้อรังงดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดอง เหล้า เบียร์ เป็นต้น

๗.๙ อาการปวดข้อเท้า/น่อง

สาเหตุ

๑. อุบัติเหตุ การหกล้มข้อเท้าแพลง
๒. ลมเดินไม่สะดวกน้ำเหลืองไปอุดตันบริเวณข้อเท้าอาจทำให้บวม แดง
๓. การทำงานหนัก ยืน เดินเป็นเวลานาน
๔. ตะคริวน่อง

อาการ

๑. ปวดข้อเท้า น่อง เวลาเดินหรือใช้งาน
๒. กระจกข้อเท้าขึ้นลงจะปวดข้อเท้าและน่อง

การประเมิน

๑. คุณลักษณะทั่วไปของกล้ามเนื้อ อาการบวม แดง ร้อน
๒. คลำหาจุดเจ็บ และกระจกข้อเท้าขึ้นลง ทั้ง ๒ ข้าง

วิธีการบำบัด

การนวดขาด้านหลัง (ท่านอนคว่ำ) (ขโสมน้ำมันให้ทั่ว)

๑. นวดขาด้านในโดยใช้น้ำหนักที่นิ้วโป้งและปลายนิ้วทั้งสี่รีดจากบน ลงล่าง (ลักษณะการนวดตัว V)



ภาพที่ ๑๐๔ แสดงการนวดขาด้านใน

๒. ใช้สันมือ นวดเส้นเอ็นร้อยหวายจากบนลงล่าง **เน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๑๐๕ แสดงการนวดเอ็นร้อยหวาย

๓. ใช้นิ้วโป้งคูรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๑๐๖ แสดงการรีดลงมาจนถึงเหนือเข่า

๔. ใช้สันมือรีดจากขาที่อนบนจนถึงฝ่าเท้า (ทำเหมือนกันทั้งสองข้างแล้วประคบ)



ภาพที่ ๑๐๗ แสดงการนวดขาที่อนบนจนถึงฝ่าเท้า

๕. ใช้นิ้วคูรีดเส้นกลางแล้ววนขึ้น



ภาพที่ ๑๐๘ แสดงการนวดเส้นกลาง

๖. ลูบจากขาท่อนบนลงขาท่อนล่าง



ภาพที่ ๑๐๙ แสดงการนวดขาท่อนบนลงขาท่อนล่าง

๗. รีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า



ภาพที่ ๑๑๐ แสดงการรีดฝ่าเท้าจากสันเท้าลงถึงปลายเท้า

๘. ประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า



ภาพที่ ๑๑๑ แสดงการประคบความร้อนด้วยก้อนเส้า

การนวดชาด้านนอก (ท่านอนหงาย) (ขโลมน้ำมันให้ทั่ว)

๑. ชาท่อนล่างด้านนอกมี ๓ แนวใช้นิ้วโป้งรีด ดังนี้

- แนวเส้นที่ ๑ แนวขีดกระดูกหน้าแข้ง



ภาพที่ ๑๑๒ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ แนวขีดกระดูกหน้าแข้ง

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บขากางเกง



ภาพที่ ๑๑๓ แสดงการนวดแนวตะเข็บขากางเกง

- แนวเส้นที่ ๓ แนวเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๑๑๔ แสดงการนวดแนวเอ็นร้อยหวาย

๒. ขาด้านในรีดลงโดยใช้นิ้วโป้ง



ภาพที่ ๑๑๕ แสดงการนวดขาด้านใน

๓. รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ จากขาต่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า



ภาพที่ ๑๑๖ แสดงการนวดขาต่อนบนลงไปถึงเหนือเข่า

๔. นวดจากขาท่อนล่างด้านนอกไปจนถึงหลังเท้า (ทำทั้ง ๒ ข้าง เหมือนกันแล้วประกบ)

นวดขาด้านใน ๓ แนว

แบะปลายเท้าคนไข้ออก รีดด้วยนิ้วหัวแม่มือ

- แนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง



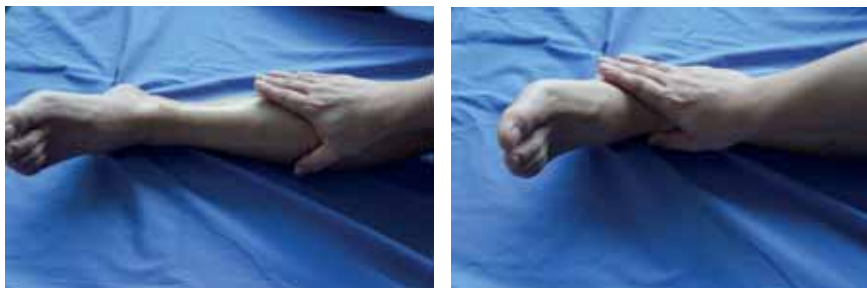
ภาพที่ ๑๑๗ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๑ ชิดกระดูกสันหน้าแข้ง

- แนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง



ภาพที่ ๑๑๘ แสดงการนวดแนวเส้นที่ ๒ แนวตะเข็บกางเกง

- นวดแนวที่ ๓ กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ ๑๑๙ แสดงการนวดแนวที่ 3 กลางน่องลงไปถึงเอ็นร้อยหวาย

๕. การประคบก้อนเส้า



ภาพที่ ๑๒๐ แสดงการประคบก้อนเส้า

คำแนะนำ

๑. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อโรค
๒. กรณีเป็นเรื้อรัง งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดองเหล้าเบียร์ เป็นต้น
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๗.๑๐ อัมพฤกษ์/อัมพาต

สาเหตุ

๑. มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดแตก เส้นเลือดตีบ
๒. เลือดลมไม่ดี เดินไม่สะดวก

อาการ

๑. ผู้ป่วยไม่สามารถขยับตัวได้ หรือ ขยับได้เพียงเล็กน้อย
๒. มือเท้าไม่มีความรู้สึก หรือ รู้สึกชาตลอดเวลา

วิธีการตรวจ

๑. ดูลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยและสอบถามอาการจากผู้ป่วย
๒. ตรวจสอบดูสภาพทั่วไปของมือเท้า แขนและขา
๓. ตรวจสอบชีพจรที่ข้อมือ และ หลังเท้า
๔. ทดสอบกำลังแขน ขา ของผู้ป่วย

สูตรการรักษา

นวดทุกส่วนของร่างกาย ผู้นวดจะสังเกตการเต้นของชีพจรในส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่า กล้ามเนื้อส่วนใดมีปัญหา มาก จึงเน้นย้ำการนวดในกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ๆ อาจมีการใช้ยาสมุนไพร หรือ อุปกรณ์ ประกอบการนวดรักษา

๘. ข้อปฏิบัติ

ข้อห้ามและข้อควรระวังของผู้ให้บริการนวดน้ำมันลังกาสูกะ

๘.๑ ข้อปฏิบัติของผู้ให้บริการ

- ๘.๑.๑ แต่งกายให้สะอาด สุภาพ เรียบร้อย มิดชิด (ผู้หญิง)
- ๘.๑.๒ มือสะอาด ตัดเล็บสั้น ไม่สวมแหวน ไม่ทาเล็บ
- ๘.๑.๓ ระวังการเป็นแผลที่มือ เพราะอาจทำให้เกิดการ

ติดเชื้อ

๘.๒ ข้อห้ามของผู้ให้บริการ

- ๘.๒.๑ ห้ามนวดในผู้ที่กำลังมีไข้
- ๘.๒.๒ ห้ามนวดในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง
- ๘.๒.๓ ห้ามนวดในผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังทุกชนิด

๘.๓ ข้อควรระวังของผู้ให้บริการ

๘.๓.๑ บริเวณตัดดอกไม้ ต้องทำการนวดอย่างระมัดระวัง ห้ามนวดรุนแรง เพราะจะทำให้ เส้นเลือดบริเวณนี้แตกได้ จนเป็นอัมฤกษ์

๘.๓.๒ บริเวณไหปลาร้าตรงซอกคอ ต้องทำการนวดอย่างระมัดระวัง ห้ามนวดรุนแรง เพราะบริเวณนี้มีเส้นเลือดแดงมาก อาจจะทำให้ช็อคหรือหลับได้

๘.๓.๓ บริเวณใต้คาง มีต่อมน้ำเหลือง ต้องระมัดระวัง ห้ามกดแรงเพราะอาจจะทำให้ต่อมน้ำเหลืองแตกได้ ทำให้ผู้ป่วยค่อยๆ หมดแรงและเสียชีวิตได้

๘.๓.๔ บริเวณใต้ข้อพับเข่าด้านใน เป็นบริเวณที่มีเส้นเลือดฝอยจำนวนมาก หากกดแรงอาจทำให้เส้นเลือดฝอยเกิดการอักเสบหรือบวมได้

๘.๓.๕ บริเวณใต้ข้อพับศอก เป็นบริเวณที่มีกระดูกอ่อน หากกดรุนแรงอาจทำให้มีอาการชาได้

๘.๓.๖ บริเวณไขสันหลัง ไม่ควรใช้เท้าเหยียบ ควรใช้สันมือ กดหรือคลึงเบาๆ เพราะถ้ากดแรงให้ใช้เท้าเหยียบอาจทำให้พิการหรือเป็น อัมพาตได้

๙. ข้อปฏิบัติ

ข้อห้ามและข้อควรระวังของผู้รับบริการนวดน้ำมันลึงกาสะ

๙.๑ ข้อปฏิบัติของผู้รับบริการ

๙.๑.๑ การนวดตัวด้วยน้ำมันต้องมีการอาบน้ำชำระเหงื่อไคลต่างๆ ที่สะสมมาตลอดทั้งวัน ต้องทำความสะอาดบริเวณข้อพับต่างๆ โดยเฉพาะจุดซ่อนเร้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการนวดให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

๙.๑.๒ ในกรณีที่มีอาการบาดเจ็บ อักเสบ รวมถึงบริเวณที่มีการผ่าตัดและใส่เครื่องมือทางการแพทย์ที่บริเวณนั้นอยู่ ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ให้รีบแจ้งให้ผู้ให้บริการทราบก่อนทำการนวด เพื่อหลีกเลี่ยงการนวดหรือการสัมผัส ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาได้

๙.๑.๓ ต้องรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย ๓๐ นาที แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรทานให้เสร็จก่อนถึงเวลานวด ๖๐ นาที ไม่ควรทานอาหารเสร็จแล้วไปนวดทันที อาจทำให้อาเจียนและส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร

๙.๑.๔ สำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคผิวหนังควรงดการนวดรักษา และควรรักษาโรคผิวหนังให้หายดีก่อน เพื่อป้องกันการอักเสบแลติดีเชื้อ และเป็นการป้องกันการแพร่กระจายสู่ผู้อื่น

๙.๒ ข้อห้ามผู้รับบริการ

๙.๒.๑ มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน หรือมีไข้สูง

๙.๒.๒ กระดูกแตก หัก ปรี รั่ว และเคล็ด

๙.๒.๓ เป็นโรคผิวหนัง และโรคมะเร็งชนิดต่างๆ

๙.๓ ข้อควรระวังผู้รับบริการ

๙.๓.๑ หลังคลอดที่คลอดปกติ สามารถนัดได้ตั้งแต่คลอดวันแรก โดยนัดวันเว้นวัน หลังคลอดใหม่ๆ ให้ระมัดระวังน้ำหนักมือที่นวดหน้าท้อง

๙.๓.๒ มารดาผ่าท้องคลอด สามารถนัดได้หลังจากผ่าคลอดครบ ๔๕ วัน แต่ยกเว้นการนวดที่ท้องนาน ๒ ปี

๑๐. โรคและอาการที่ห้ามบำบัดด้วยการนวดน้ำมันลังกาสุกะ

๑๐.๑ ห้ามนวดผู้ที่กำลังมีไข้

๑๐.๒ มารดาหลังคลอด ที่คลอดปกติสามารถนัดได้ตั้งแต่คลอดวันแรก โดยนัดวันเว้นวันหลังคลอดใหม่ๆ ให้ระมัดระวังน้ำหนักมือที่นวดท้อง

๑๐.๓ มารดาผ่าท้องคลอด สามารถนัดได้หลังจากผ่าคลอดครบ ๔๕ วัน แต่ยกเว้นการนวดที่ท้องนาน ๒ ปี

๑๐.๔ ห้ามผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

๑๐.๕ ห้ามนวดผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนัง

๑๑. ข้อปฏิบัติที่ดีสำหรับสถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพตามหลักการสาธารณสุข

๑๑.๑ ขอบข่าย

ข้อปฏิบัติที่ดีสำหรับสถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพตามหลักการสาธารณสุขนี้ ใช้สำหรับแนะนำและส่งเสริมให้สถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักการสาธารณสุข

๑๑.๒ นิยาม

๑๑.๒.๑ กิจการนวดเพื่อสุขภาพ หมายถึง การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้าเช่น การนวดแผนไทย (ที่ไม่ใช่

การรักษาโรค) และการนวดฝ่าเท้า เป็นต้น

๑๑.๒.๒ สถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพ หมายถึง สถานให้บริการนวด หรือสถานบริการเพื่อสุขภาพหรือสถานพยาบาลที่ให้บริการลูกค้าทั่วไปด้วยศาสตร์การนวดเพื่อสุขภาพ

๑๑.๒.๓ สถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพตามหลักการ ฮาลาล หมายถึง สถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพ ที่ได้รับการรับรองว่าสามารถให้บริการอย่างถูกต้องตามข้อกำหนดของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย และ/หรือสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดที่สถานประกอบการนวดนั้นตั้งอยู่

๑๑.๓ ข้อกำหนด

๑๑.๓.๑ ข้อกำหนดเกี่ยวกับสถานที่ ตั้งอยู่ในทำเลสะดวก ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่อยู่ใกล้ชิด ศาสนสถานในระยะที่จะก่อให้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติศาสนกิจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. มีการคมนาคม หรือเส้นทางการเดินทาง ที่สะดวกและปลอดภัย

๒. ห้ามอยู่ในศาสนสถานใดๆ และต้องมีระยะห่างจากศาสนสถานใดๆ ในรัศมีที่ไม่น้อยกว่า ๕๐๐ เมตร

๑๑.๓.๒ ในกรณีที่สถานประกอบการ ตั้งอยู่ในอาคารที่จัดให้มีการบริการด้านอื่นด้วยการจัดให้บริการอื่นนั้นต้องไม่ใช่กิจการสถานบริการ ตามมาตรา ๓ (๓) แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ ซึ่งต้องแบ่งสถานที่ให้บริการนวดและกิจการอื่นให้ชัดเจน โดยจะต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวนต่อการให้บริการนวด และไม่มีมีการใช้บุคลากรหรือการบริการร่วมกัน ระหว่างสถานประกอบการและสถานให้บริการ

ด้านอื่น

๑๑.๓.๓ กรณีสถานประกอบการ ที่มีการให้บริการนวด หลากหลายลักษณะรวมอยู่ในอาคารเดียวกันหรือสถานที่เดียวกัน ต้องมีการแบ่งสัดส่วนและแยกกันให้ชัดเจน โดยให้มีพื้นที่ตามลักษณะการให้บริการแต่ละประเภท ดังนี้

(๑) กรณีให้บริการนวดไทย เพียงนวดควรมีขนาด ไม่น้อยกว่า ๑.๒๐ x ๒.๐๐ เมตร หากพื้นยกสูงให้มีความสูงไม่น้อยกว่า ๐.๔๐ เมตร กรณีเป็นเบาะที่นอน ควรมีช่องว่างระหว่างเบาะไม่น้อยกว่า ๐.๕๐ เมตร และเบาะที่นอนควรเป็นที่นอนแข็งหุ้มด้วยหนังเทียม พลาสติก หรือตามความเหมาะสม

(๒) กรณีให้บริการนวดน้ำมัน เพียงนวดควรมีขนาดไม่น้อยกว่า ๐.๗๐ x ๑.๘๐ เมตร และต้องมีพื้นที่ว่างรอบเตียง เพียงพอเพื่อให้ผู้ให้บริการให้บริการได้สะดวก หรือตามความเหมาะสม

(๓) ห้องอบไอน้ำรวม ควรมีขนาดไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ x ๒.๐๐ เมตร ความสูงไม่น้อยกว่า ๒.๐๐ เมตร และต้องไม่ใช้วัสดุ ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพต่อผู้ใช้บริการ และต้องแยกห้องให้บริการ สำหรับชาย และหญิงโดยไม่ให้ปะปนกัน

(๔) ห้องอบไอน้ำเดี่ยว ควรมีขนาดไม่น้อยกว่า ๑.๒๐ x ๑.๒๐ เมตร ความสูงไม่น้อยกว่า ๒.๐๐ เมตรและต้องไม่ใช้วัสดุ ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพต่อผู้ใช้บริการ

(๕) หากจัดให้มีบริเวณสำหรับให้บริการเฉพาะ บุคคล บริเวณที่จัดไว้ต้องไม่มีติดชิด หรือลับตาจนเกินไปโดยมีข้อแนะนำ ดังนี้

๑) อาจจัดให้มีห้องสำหรับให้บริการเฉพาะบุคคล
ได้

๒) ห้องที่จัดแยกออกมาต้องไม่มีติดชิดหรือลับตาจน

เกินไป ห้องต้องไม่มีส่วนที่บดบังทั้งหมด ประตูต้องไม่สามารถลือจากภายใน อาจใช้ประตูเป็นแบบบานสวิง ประตูเลื่อน บานประตูที่มีกระจกฝ้า หรือ ใช้ม่านกันที่ประตู เพื่อสามารถตรวจสอบได้ตลอดเวลาขณะให้บริการ

(๖) พื้น ที่ให้บริการทั้งภายในและภายนอก สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนี้

๑) พื้น ที่ให้บริการให้พิจารณาครอบคลุมทั้ง บริเวณโดยรอบอาคารและพื้นที่ภายในอาคาร

๒) พื้น ผนัง เพดาน มีความสะอาด

๓) เครื่องใช้สอย อุปกรณ์ เครื่องมือที่ให้บริการแก่ ลูกค้ามีความสะอาด ถูกสุขลักษณะตามหลักศาสนาอิสลาม และจัดวางจัด เก็บไว้ในที่ที่เหมาะสมเป็นระเบียบเรียบร้อย

(๗) อาคารทำด้วยวัสดุที่มั่นคง ถาวร ไม่ชำรุด และไม่มีคราบสิ่งสกปรก อาคาร ควรทำด้วยวัสดุที่มั่นคง ถาวร ไม่ชำรุด ทนต่อไทรม เมื่อสังเกตจากสภาพภายนอกต้องมีความมั่นคง แข็งแรง ตัวอาคารไม่เอนเอียง ไม่ชำรุด เสียงอันตรายจากการใช้สอย หรือมีหนังสือรับรองความมั่นคงแข็งแรงโดยผู้ประกอบวิชาชีพวิศวกรรมตามกฎหมาย ว่าด้วยวิชาชีพวิศวกรรม อาคารต้องสามารถรองรับน้ำหนักของ เครื่องมือ เครื่องใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น บริเวณที่ติดตั้งอ่างน้ำ เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการได้ และต้องหมั่นดูแลอาคารให้สะอาดสวยงาม อยู่เสมอ

(๘) พื้น ที่ที่มีการใช้น้ำ พื้นควรทำด้วยวัสดุที่ ทำความสะอาดง่าย ไม่เสี่ยงต่อการลื่นล้ม และไม่มีน้ำขัง

(๙) แต่ละพื้นที่ต้องมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

(๑๐) บริเวณทางเดิน หากมีตลับต้องมีมาตรการ อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มารับบริการ ได้รับความสะดวกและปลอดภัย

(๑๑) ภายในห้องให้บริการ สามารถปรับแสงสว่างได้ตามความเหมาะสมกับการให้บริการ แสงไฟต้องไม่กระทบดวงตาผู้รับบริการโดยตรงแต่ทั้งนี้ต้องสว่างเพียงพอที่ผู้ให้บริการสามารถให้บริการอย่างสะดวกและทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง (มองเห็นเส้นลายมือของตนเองในระยะ ๑ ฟุต ได้อย่างชัดเจน)

(๑๒) มีการระบายอากาศอย่างเหมาะสม ไม่รู้สึกร้อน อบอ้าว อับชื้น บริเวณที่จัดให้บริการอาจเป็นที่โล่ง หรือหากเป็นห้อง ควรจัดให้มีอุปกรณ์ในการช่วยระบายอากาศ เช่น เครื่องดูดอากาศ หรือพัดลมระบายอากาศ เป็นต้น

๑๑.๓.๔ มีการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอยและน้ำเสียที่ถูกต้องหลักสุขาภิบาล มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. มีที่รองรับขยะในบริเวณที่ให้บริการอย่างน้อย ๑ ที่ ซึ่งมีสภาพดี มีฝาปิด ไม่รั่วซึม ทำด้วยวัสดุคงทนแข็งแรง และนำไปจัดอย่างถูกต้องหลักสุขาภิบาล

๒. ขยะประเภทวัสดุหรือของมีคม ให้แยกทิ้งในภาชนะรองรับที่ทนต่อการรั่วทะลุ

๓. น้ำทิ้งจากการประกอบกิจการต้องไม่ทิ้งลงสู่ท่อระบายน้ำโดยตรง ควรมีตะแกรงสำหรับกรองเศษวัสดุที่ใช้ในการให้บริการ และมีการบำบัดอย่างเหมาะสม

๑๑.๓.๕ มีการควบคุมสัตว์พาหะที่ถูกต้องหลักสุขาภิบาล มีการดำเนินการป้องกันหรือดักจับแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ ที่เป็นพาหะนำโรค ต้องไม่พบร่องรอยสัตว์ และแมลงที่เป็นพาหะนำโรคในบริเวณสถานประกอบการขณะตรวจประเมินมาตรฐาน มีหลักฐานการกำจัดพาหะนำโรคหรือมีมาตรการในการกำจัดหนู และแมลงสาบ

๑๑.๓.๖ จัดให้มีห้องอาบน้ำ (กรณีที่ต้องชำระร่างกายก่อนการใช้บริการที่จัดไว้) ห้องส้วม อ่างล้างมือ ห้องผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าและ

ตู้เก็บเสื้อผ้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะ และต้องแยกส่วนการให้บริการ สำหรับชาย-หญิงอย่างชัดเจน โดยมีข้อแนะนำดังนี้

๑. ห้องอาบน้ำ น้ำที่ใช้ต้องสะอาด เช่น น้ำประปา น้ำบาดาลหรือน้ำจากบ่อที่ถูกหลักสุขาภิบาล

๒. ห้องส้วม มีจำนวนเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด ต้องแยกส่วนการให้บริการสำหรับชาย-หญิงอย่างชัดเจน ห้องส้วมทุกห้องต้องติดตั้งสายชำระ กรณีสถานประกอบการสปาที่อยู่ในศูนย์การค้า หรือโรงแรมสามารถใช้ห้องน้ำที่จัดให้บริการไว้แล้วได้

๓. อ่างล้างมือ อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี ไม่ชำรุด สะอาด มีสบู่และมีน้ำใช้เพียงพอ ตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม

๔. ห้องหรือบริเวณผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า มีความสะอาด มิดชิด ต้องแยกชาย - หญิง (อาจใช้ห้องให้บริการสำหรับผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าได้) และควรมีตู้ล็อกเกอร์ เก็บสิ่งของมีค่าของผู้มารับบริการ

๑๑.๓.๗ สามารถทำการตกแต่งสถานที่ได้ ทั้งนี้ต้องไม่มีลักษณะที่ทำให้เสื่อมเสียศีลธรรม หรือขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีของไทยและต้องไม่ขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม

๑๑.๓.๘ ชื่อสถานประกอบการ มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ต้องตรงตามประเภทกิจการ และตรงกับชื่อที่ได้ยื่นคำขอใบรับรองมาตรฐาน โดยจะต้องติดตั้งป้ายชื่อไว้ด้านหน้าสถานประกอบการให้มองเห็นได้อย่างชัดเจน

๒. ต้องไม่มีข้อความ เครื่องหมายสื่อไปในทางลามก อนาจาร ที่มีลักษณะเป็นการกระตุ้น หรือยั่วยุทางกามารมณ์ ซึ่งขัดต่อความสงบเรียบร้อยขนบธรรมเนียมศีลธรรม

๓. หากชื่อเป็นภาษาต่างประเทศต้องมีภาษาไทยกำกับ และต้องสื่อความหมายไปในทิศทางเดียวกัน

๔. ไม่ใช่คำหรือข้อความที่มีลักษณะชักชวน หรือ
โ้อวดเกินความเป็นจริง หรือทำให้บุคคลทั่วไปเข้าใจว่าสถานที่ดังกล่าว
มีการให้การบำบัดรักษาโรค

๕. ไม่ใช่ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระ
สำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการไม่ว่าจะกระทำโดยใช้หรืออ้างอิงรายงาน
ทางวิชาการ สถิติ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันไม่เป็นความจริง หรือเกินความ
เป็นจริงหรือไม่ก็ตาม

๑๑.๓.๙ สถานประกอบการต้องไม่มีสัตว์เลี้ยงที่ขัดต่อหลัก
การศาสนาอิสลาม เช่น สุนัข

๑๑.๓.๑๐ ต้องจัดให้มีห้องละหมาดแยกส่วนการให้บริการ
สำหรับชาย-หญิงอย่างชัดเจน

๑๑.๓.๑๑ ให้แสดงเอกสารการรับรองมาตรฐานและ
เครื่องหมายสัญลักษณ์ที่ได้รับการรับรอง ในที่เปิดเผยและมองเห็นได้อย่าง
ชัดเจน

๑๑.๔ ข้อกำหนดสำหรับผู้ดำเนินกิจการนวด

๑๑.๔.๑ ต้องมีคุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้าม และ
ผ่านการประเมินความรู้ความสามารถตามข้อกำหนดของคณะกรรมการ
กลางอิสลามแห่งประเทศไทยหรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด
และคณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลาง
ดังต่อไปนี้

๑. มีอายุไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. มีถิ่นที่อยู่ในประเทศไทย

๓. มีใบรับรองผู้ดำเนินการนวดเพื่อสุขภาพ

ซึ่งแสดงว่าได้ผ่านการประเมินความรู้ ความสามารถจากคณะกรรมการ
ตรวจสอบและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลาง ต้องผ่านการ
อบรมความรู้พื้นฐานด้านฮาลาลของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่ง

ประเทศไทย หรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด

๔. ไม่เป็นผู้ถูกเพิกถอนใบประเมินความรู้ความสามารถผู้ดำเนินการนัดเพื่อสุขภาพ

๕. ไม่เป็นโรคต้องห้ามดังต่อไปนี้

(๑) โรคพิษสุราเรื้อรัง

(๒) โรคติดยาเสพติดให้โทษอย่างร้ายแรง

(๓) โรคจิตร้ายแรง

(๔) โรคอื่นในระยะรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

ทำงาน

๖. ไม่เป็นบุคคลล้มละลาย

๗. ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต คนไร้ความสามารถ หรือ

คนเสมือนไร้ความสามารถ

๑๑.๔.๒ สามารถควบคุมดูแลกิจการของสถานประกอบการนั้นโดยใกล้ชิด ไม่เป็นผู้ดำเนินการสถานประกอบการแห่งอื่น และต้องให้บริการตามนโยบายและคู่มือปฏิบัติงานโดยเคร่งครัด

๑. เป็นผู้ดำเนินการกิจการสถานประกอบการได้เพียงคราวละแห่งเท่านั้น

๒. ต้องควบคุมดูแลพนักงานผู้ให้บริการในสถานประกอบการให้บริการตามนโยบายและคู่มือของสถานประกอบการนั้น โดยเคร่งครัด

๑๑.๔.๓ ผู้ดำเนินการกิจการจะต้องดำเนินการให้มีการจัดทำคู่มือปฏิบัติการสำหรับการบริการ และผลิตภัณฑ์ใหม่ และพัฒนาพนักงานผู้ให้บริการ ให้สามารถบริการได้อย่างถูกต้องและตรงตามคู่มือที่จัดทำขึ้น

๑๑.๔.๔ จัดให้มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานผู้ให้บริการอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และจัดทำบันทึกผลการประเมินการปฏิบัติงานของพนักงานผู้ให้บริการที่เป็นปัจจุบัน

๑๑.๔.๕ ไม่มีการจัดสถานที่ รูปภาพ หรือสื่อชนิดอื่นใด โดยมีเจตนามุ่งหวังให้ผู้รับบริการสามารถเลือกพนักงานผู้ให้บริการได้

๑๑.๔.๖ ควบคุมดูแลไม่ให้มีการค้าประเวณีหรือการกระทำที่ขัดต่อกฎหมาย วัฒนธรรม ศีลธรรม และต้องดูแลสวัสดิภาพ ความปลอดภัยและสวัสดิการ ในการทำงานของพนักงานผู้ให้บริการ และมีมาตรการป้องกันการถูกล่วงละเมิดจากผู้รับบริการ

๑๑.๔.๗ ควบคุมดูแลการบริการ อุปกรณ์ ผลิตภัณฑ์และเครื่องใช้ต่างๆ ให้ได้มาตรฐานถูกสุขลักษณะและใช้ได้อย่างปลอดภัย และถูกต้องตามหลักการศาสนาอิสลาม

๑๑.๕ ข้อกำหนดสำหรับพนักงานให้บริการนวด (ผู้ปฏิบัติงาน)

๑๑.๕.๑ ต้องได้รับการอบรมตามหลักสูตรของสถาบันหรือสถานศึกษาที่คณะกรรมการตรวจประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลางรับรอง และต้องผ่านการอบรมความรู้พื้นฐานด้านฮาลาล จากคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย หรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด

๑๑.๕.๒ มีคุณสมบัติ และไม่มีลักษณะต้องห้ามตามประกาศกำหนด คือ

๑. ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปีบริบูรณ์
๒. ไม่เป็นโรคต้องห้ามดังต่อไปนี้
 - (๑) โรคพิษสุราเรื้อรัง
 - (๒) โรคติดยาเสพติดให้โทษอย่างร้ายแรง
 - (๓) โรคจิตร้ายแรง
 - (๔) โรคอื่นในระยะที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือโรคติดต่อในระยะร้ายแรง ได้แก่ วัณโรคระยะติดต่อ ตับอักเสบชนิดบี โรคผิวหนังในระยะติดต่อ โรคเอดส์ ๓. ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต คนไร้ความสามารถ หรือคนเสมือนไร้ความสามารถ

๑๑.๕.๓ ในกรณีที่เคยเป็นพนักงานให้บริการสปามาก่อน แต่ถูกเพิกถอนใบประเมินความรู้ ความสามารถจะต้องพ้นระยะเวลา นับแต่วันที่ถูกเพิกถอนไม่น้อยกว่า ๒ ปี จึงจะขอประเมินความรู้ ความสามารถใหม่ได้

๑๑.๕.๔ พนักงานให้บริการนวดเพื่อสุขภาพมีหน้าที่และข้อปฏิบัติตามประกาศกำหนด

ดังนี้

๑. ให้บริการแก่ผู้รับบริการตามความรู้ และความชำนาญตรงตาม มาตรฐานวิชาชีพที่ได้ศึกษาอบรมมา

๒. ไม่กลั่นแกล้ง ทาร้าย หรือก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการ

๓. เก็บความลับของผู้รับบริการ โดยไม่นำข้อมูล หรือเรื่องที่ได้ยิน จากผู้รับบริการเปิดเผยจนก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับบริการหรือ บุคคลอื่น

๔. ไม่แสดงอาการยั่วยวนกระทำลามกอนาจาร หรือพูดจาใน ทำนองให้ผู้รับบริการเข้าใจว่า ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับผู้รับบริการและ ต้องไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้รับบริการหรือค้าประเวณี

๕. ไม่พูดจา หยาบคาย หรือล้อเล่น หรือกระทำการใดๆ อันมิใช่ หน้าที่ที่จะต้อง ให้บริการกับผู้รับบริการ โดยต้องให้บริการด้วยอาการ สุขภาพ อ่อนโยน

๖. ไม่ดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีเมา หรือยาเสพติด ในขณะให้บริการ

๗. มีความซื่อสัตย์ สุจริตต่อหน้าที่ที่กระทำและไม่ลักขโมย ทรัพย์สินของผู้รับบริการ

๘. มีความรับผิดชอบต่อตนเองโดยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และ ไม่นำโรคติดต่อไปแพร่แก่ผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน

๙. ห้ามมิให้พนักงานให้บริการสปาใส่เครื่องประดับหรือของมีค่า

ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

๑๐. เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี

๑๑. ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการกลั่นกรองแล้วว่าไม่มีเพศสภาพตรงกับเพศ

กำเนิด

๑๑.๖ ข้อกำหนดสำหรับผลิตภัณฑ์ และเครื่องมือ อุปกรณ์นวด

ผลิตภัณฑ์ และเครื่องมือ อุปกรณ์นวดต้องถูกต้องตามข้อกำหนดแห่งพระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ และข้อกำหนดของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย

ผลิตภัณฑ์ของสปาทำด้วยวัตถุดิบฮาลาล หรือถูกต้องตามหลักการอิสลาม ไม่มีส่วนประกอบจากไขมันสุกร แอลกอฮอล์ และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่ต้องห้ามตามหลักการอิสลาม

๑๑.๗ ข้อกำหนดด้านการบริการ

๑๑.๗.๑ ต้องแยกการให้บริการชายและหญิงให้ชัดเจน เช่น ให้พนักงานให้บริการนวด หญิงนวดผู้ใช้บริการหญิง และพนักงานให้บริการนวดชายนวดผู้ใช้บริการชาย เท่านั้น

๑๑.๗.๒ อนุญาตให้มีพนักงานให้บริการนวดฝึกหัดได้ไม่เกิน กึ่งหนึ่งของพนักงานให้บริการนวดที่มีคุณสมบัติตามประกาศ และติดป้ายชื่อพนักงานผู้ให้บริการฝึกหัดไว้ที่อกเสื้อ

๑๑.๗.๓ พนักงานให้บริการนวดฝึกหัดต้องมีป้ายชื่อตัว และระบุคำว่า “พนักงานฝึกหัด หรือ trainee” ไว้ด้วย

๑๑.๗.๔ มีบริการหลักประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และให้มีบริการอื่นอีก ๓ รายการเป็นอย่างน้อย การบริการต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานการบริการแต่ละประเภท โดยจะต้องมีบริการหลักประกอบด้วย

๑. การนวดเพื่อสุขภาพ เช่น การนวดเท้า นวดไทย นวดน้ำมัน เป็นต้น

๒. การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ เช่น การอบไอน้ำ
อ่างน้ำวน บ่อน้ำร้อน บ่อน้ำเย็น เป็นต้น

๓. บริการเสริม อย่างน้อย ๓ รายการ เช่น การ
พอกโคลน การเสริมสวย ขัดผิว การออกกำลังกาย อาหารสุขภาพ โยคะ
สมาธิ การใช้สมุนไพร หรือ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ศาสตร์การแพทย์
ทางเลือก เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

๑๑.๗.๕ สามารถเปิดให้บริการได้ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น.
และปิดให้บริการไม่เกินเวลา ๒๔.๐๐น. หรือหากมีการแก้ไขให้เป็นไปตาม
ที่กฎหมายกำหนด

๑๑.๗.๖ ให้มีการแสดงทะเบียนประวัติพนักงานให้บริการ
สปาตามแบบที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด คือมีแบบ สสธ. ที่มีข้อมูล
ครบถ้วนและเป็นปัจจุบันในรูปแบบเอกสาร หรือ Electronic File ก็ได้

๑๑.๗.๗ ห้ามบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือของ
มีนเมาทุกชนิด ตลอดจนสิ่งเสพติดทั้งหลายแก่พนักงานให้บริการสปา
หรือผู้รับบริการ และไม่ยินยอมให้นำเข้ามาในสถานประกอบการ และมี
ป้ายหรือสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่

๑๑.๗.๘ การให้บริการต้องไม่ฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยการ
ประกอบโรคศิลปะ การประกอบวิชาชีพ ตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพ
ทางการแพทย์ กฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลและกฎหมายว่าด้วยสถาน
บริการ

๑. ไม่ยินยอมหรือปล่อยปละละเลย ให้มีการก
ระหาความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดในสถานประกอบการ

๒. ไม่อนุญาตให้ผู้ซึ่งไม่มีหน้าที่ฝ้าดูแลสถาน
ประกอบการพักอาศัยหลับนอน

๓. ไม่อนุญาตให้ให้ผู้มีอาการมีนเมาจนประพฤ
ติวุ่นวายหรือครองสติไม่อยู่เข้าไป หรืออยู่ในสถานประกอบการระหว่างเวลา

ทำการ

๔. ไม่ให้มีการนำอาวุธเข้าไปในสถานประกอบการ
๑๑.๗.๙ ไม่มีการโฆษณาที่ทำให้บุคคลทั่วไปเข้าใจว่าสถานประกอบการมีการให้การบำบัดรักษาและข้อความโฆษณานั้นต้องไม่เป็นเท็จหรือโอ้อวดเกินความเป็นจริง

๑๑.๗.๑๐ ให้มีการแสดงรายการบริการและอัตราค่าบริการไว้ในที่เปิดเผย หรือจัดเก็บเป็นเอกสารหลักฐานไว้ แต่ต้องสามารถให้ผู้รับบริการตรวจสอบหรือขอดูได้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ

๑๑.๗.๑๑ ไม่มีการจัดบริการรูปแบบอื่นที่อาจเข้าข่ายหรือฝ่าฝืนกฎหมายสถานบริการหรือบริการที่ต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ หรือจัดให้มีมหรสพอื่นๆ หลีกเลี่ยงการจัดสถานที่ที่ทำให้เข้าใจว่ามีเจตนาบริการค้าประเวณี

๑๑.๗.๑๒ กรณีมีเครื่องรับโทรทัศน์ เครื่องเล่นวิดีโอ ในห้องพักรอหรือห้องให้บริการ อนุโลมหากมีไว้เพื่อการรับชม รับฟัง แต่ทั้งนี้ต้องไม่รบกวนผู้รับบริการรายอื่น และต้องไม่เปิดรายการที่ขัดต่อหลักการศาสนาอิสลาม

๑๑.๘ ข้อกำหนดด้านความปลอดภัย

๑๑.๘.๑ จัดให้มีชุดปฐมพยาบาลที่มีอุปกรณ์เหมาะสมกับลักษณะการให้บริการ เช่น สำลี ผ้าพันแผล พลาสเตอร์ แอลกอฮอล์ ๗๐ % และยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งอยู่ในสภาพพร้อมที่ใช้งานได้ตลอดเวลา และยังไม่หมดอายุการใช้งาน

๑๑.๘.๒ มีป้ายหรือข้อความแสดงหรือเตือนให้ผู้รับบริการระมัดระวังอันตรายหรือบริเวณ ที่เสี่ยงต่อการเกิดภัยอันตราย ที่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

๑๑.๘.๓ ให้มีพนักงานที่มีความรู้ ความเข้าใจและความชำนาญในการใช้อุปกรณ์เป็นอย่างดี คอยตรวจตรา ควบคุมดูแลการใช้

อุปกรณ์อบความร้อน

๑. เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
๒. มีคู่มือการใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์
๓. มีแผนการบำรุงรักษาเครื่องมือ/อุปกรณ์
๔. มีบันทึกการตรวจสอบ การบำรุงรักษา และ

ลงวันที่ ชื่อผู้ตรวจสอบ เครื่องมือ/ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น สวิตช์ไฟ Breaker เครื่องกำเนิดไอน้ำ เครื่องอบไอน้ำ อ่างนํ้าวน ตลอดจนอุปกรณ์หรือบริการ อันใดอันอาจก่อให้เกิดอันตราย

๕. สุ่มทดสอบความรู้ ความเข้าใจของพนักงาน อย่างสม่ำเสมอ เกี่ยวกับการใช้ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น เครื่องอบไอน้ำ อ่างนํ้าวน ตลอดจนอุปกรณ์หรือบริการอันใดอันอาจก่อให้เกิดอันตราย

๑๑.๘.๔ มีนาฬิกาที่สามารถมองเห็น อ่านเวลาได้โดยง่าย และชัดเจนจากจุดที่มีบริการอบความร้อน อบไอน้ำ และอ่างนํ้าวน

๑๑.๘.๕ มีระบบฉุกละหุกสำหรับบริการอบความร้อน อบไอน้ำ และอ่างนํ้าวน ซึ่งสามารถหยุดการทำงานของอุปกรณ์ดังกล่าวได้โดยอัตโนมัติและเข้าถึงได้โดยง่ายและสะดวก รวดเร็ว ไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น มีอุปกรณ์ตัดไฟฉุกเฉินกรณีไฟฟ้าลัดวงจร มีระบบสายดินต่อพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้บริการกับผู้รับบริการโดยตรง

๑๑.๘.๖ บริเวณที่มีบริการอบความร้อน อบไอน้ำ และอ่างนํ้าวน ต้องมีเครื่องวัดอุณหภูมิ เครื่องควบคุมอุณหภูมิอัตโนมัติ และเครื่องตั้งเวลาที่พนักงานสามารถปรับและควบคุมความปลอดภัย

๑๑.๘.๗ มีระบบคัดกรองผู้รับบริการที่อาจมีความเสี่ยงต่อการใช้บริการในบางแผนก ที่อาจเกิดปัญหาได้เมื่อเข้าใช้อุปกรณ์บางชนิด เช่น สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เป็นต้น

๑๑.๘.๘ มีการควบคุมดูแลคุณภาพนํ้าหรืออุปกรณ์การใช้ นํ้าอื่นใดสำหรับให้บริการ ดังนี้

๑. ต้องควบคุมดูแลคุณภาพน้ำที่ใช้สำหรับบริการ ให้ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม มีคุณสมบัติทางเคมีที่ปลอดภัย และไม่เป็นแหล่งแพร่เชื้อ โดยให้มีรายงานผลการรับรองจากคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย หรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด และผลการตรวจสอบคุณภาพน้ำใช้จากหน่วยงานที่เชื่อถือได้

๒. หากใช้น้ำประปา ถือว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ หากใช้น้ำจากแหล่งน้ำอื่น ต้องผ่านกระบวนการบำบัด และเก็บตัวอย่าง วิเคราะห์คุณภาพโดยพิจารณาเป็นรายๆไป

๑๑.๘.๘ ผ้า อุปกรณ์และเครื่องมือทุกชนิดเมื่อให้บริการ แล้วต้องซักหรือล้างทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะก่อนนำกลับมา ใช้บริการครั้งต่อไป และการบริการที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ต้องผ่าน กรรมวิธีการฆ่าเชื้อที่สามารถฆ่าและควบคุมเชื้อได้ไม่น้อยกว่าเทคนิค การปลอดเชื้อ ดังนี้

๑. กรณีอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้นั้น สัมผัสกับผิวหนัง ภายนอกผู้ใช้บริการโดยตรง เช่น การใช้ไม้หรืออุปกรณ์ ที่ใช้ขัดหรือ ขูดผิวหนังในการบริการกดจุดฝ่าเท้า ควรล้าง ขัดพื้นผิวทั้งภายใน ภายนอกให้สะอาดทั่วถึง นำไปผึ่งให้แห้ง และจัดเก็บเพื่อรอการใช้ครั้ง ต่อไป

๒. กรณีอุปกรณ์ เครื่องมือใช้ในกิจกรรม เช่น ดูด สิว ตัดผิวหนังรอบเล็บมือ เล็บเท้า อุปกรณ์เครื่องมือเหล่านี้ เมื่อผ่านการ ล้างทำความสะอาดแล้ว ต้องได้รับการทำลายเชื้อก่อนนำไปใช้กับผู้ใช้ บริการรายต่อไป ซึ่งอาจใช้วิธีการต้มในน้ำเดือด นาน ๒๐ นาที การอบ ด้วยความร้อนในระบบปิด หรือการใช้สารเคมีฆ่าเชื้อโรค

๑๑.๘.๑๐ พนักงานให้บริการนวดต้องสวมอุปกรณ์ที่ถูก สุขลักษณะในขณะที่ให้บริการที่มีการหายใจรดบริเวณใบหน้าผู้รับบริการ และต้องล้างมือให้ถูกต้องตามบทบัญญัติศาสนาอิสลามก่อนการให้บริการ

ทุกครั้ง

๑๑.๘.๑๑ ให้มีการดำเนินการป้องกันการติดเชื้อ อย่างเหมาะสม ดังนี้

๑. ให้มีการแบ่งสัดส่วนพื้นที่ใช้สอย

(๑) เขตพื้นที่ที่สะอาด เช่น ห้องให้บริการ ห้อง

เก็บผลิตภัณฑ์

(๒) เขตพื้นที่ปนเปื้อน เช่น ห้องสุขา ห้อง

อาบน้ำ ที่ตั้งพักถูขยชะ หรือถังบรรจุมูลฝอย ผ้าเปื้อน

๒. มีการจัดการระบายอากาศให้มีการหมุนเวียนถ่ายเทได้ดี ไม่อับชื้น และต้องมีการตรวจตรา บำรุงรักษา ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๓. พนักงานให้บริการนวด ต้องตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หากเป็นโรคติดต่อ ห้ามปฏิบัติงานด้านการบริการ จนกว่าจะได้รับการรักษาจนเป็นปกติ

๑๑.๘.๑๒ มีระบบป้องกันอัคคีภัยในสถานประกอบการตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร เช่น

๑. การจัดให้มีถังดับเพลิงให้เพียงพอ และเหมาะสมกับสถานประกอบการ มีการตรวจสอบสภาพให้พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา ติดตั้งโดยให้ส่วนบนสุดของตัวเครื่องสูงจากระดับพื้นอาคารไม่เกิน ๑.๕๐ เมตร อยู่ในสถานที่มองเห็นและสามารถอ่านคำแนะนำการใช้งานได้

๒. ศึกษาวิธีการใช้เครื่องดับเพลิงอย่างละเอียด และมีบันทึกการตรวจสอบการบำรุงรักษา และลงวันที่ ชื่อผู้ตรวจสอบไว้ด้วย

๓. มีผังแสดงทางหนีไฟ ป้ายบอกทางหนีไฟ

๔. มีระบบสัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ชนิดเปล่ง

เสียงให้ได้ยินอย่างทั่วถึง ในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน และเข้าถึงง่าย

๕. มีบันไดหนีไฟ ประตูหนีไฟหรือทางออกฉุกเฉิน และมีทางออกอย่างน้อย ๒ ทาง ประตูทางออกมีความกว้างไม่น้อยกว่า ๑.๔๐ เมตร ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือปิดตายมีแสงสว่างเพียงพอ และมีป้ายหรือเครื่องหมายแสดงชัดเจน มีไฟส่องสว่างฉุกเฉินเมื่อระบบไฟฟ้าปกติขัดข้อง

๖. มีระบบการดับจับควัน และการติดตั้งเครื่องพ่นน้ำอัตโนมัติ (Sprinkle)

๗. มีหมายเลขโทรศัพท์แจ้งเหตุ เช่น สถานีดับเพลิง หมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๙ หรือหมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๑ แจ้งเหตุฉุกเฉิน เหตุด่วนเหตุร้าย

๘. มีการฝึกซ้อมดับเพลิงและฝึกซ้อมการหนีไฟอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

ประวัติผล

ชื่อ – สกุล นายันศรุดดีน เจตนรากุล
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม
สังกัด (กระทรวง) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน

ประวัติ

นายันศรุดดีน เจตนรากุล อายุ ๔๕ ปี ๔ เดือน
เกิดวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๙๖๑๒ ๐๐๑๔๓ ๗๐ ๘
ภูมิลำเนาจังหวัดนครราชสีมา
เริ่มรับราชการในจังหวัดนครราชสีมา ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๙

วุฒิการศึกษาสูงสุด

แพทย์แผนไทยบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
วิทยาเขต สกลนคร

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน อำเภอเมืองนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา

ผลงาน

- งานวิจัย เรื่อง การนวดน้ำมันพื้นบ้าน “นวดน้ำมันลึงกาสุกะ”
- งานเสนอผลงาน การนวดน้ำมันพื้นบ้าน “นวดน้ำมันลึงกาสุกะ”
- ผู้ริเริ่มการดำเนินงานโครงการโรงงานสมุนไพร ๓ จังหวัด (โรงพยาบาลจะนะ)
- เป็นวิทยากรในการประชาสัมพันธ์งานด้านต่างๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์

อันดีระหว่างภาครัฐและประชาชน

- เป็นพิธีกรงานต่างๆ ของจังหวัด เช่น งานของดีเมืองนรา งานกาชาดและงานประจำปีจังหวัดนครราชสีมา

- งานอำนวยความสะดวกเพื่อความสะอาดแก่พี่น้อง ๓ จังหวัด โครงการส่งผู้แสวงบุญไปทำฮัจญ์ ณ ประเทศซาอุดีอาระเบีย

คติพจน์

“เสี้ยวหนึ่งของชีวิต ขออุทิศเพื่อสังคม
จงมุ่งมั่นทำความดี อย่าคาดหวังในสิ่งตอบแทน”

เอกสารอ้างอิง

๑. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. รายงานการศึกษา เรื่อง
พื้นบ้านการนวดพื้นบ้าน ภาคใต้. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๑๕๖๐. โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
๒. นัศรุดดีน เจะแน. การนวดน้ำมันลึงกาสะ. นราธิวาส; ๒๕๖๒
๓. สถาบันฮาลาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. การอบรมหลักสูตรน้ำมัน
นวดลึงกาสะตามวิถีมุสลิมสำหรับบุรุษ; ๒๕๖๒
๔. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือประกอบการรับรอง
หมอพื้นบ้าน ตามระเบียบ กระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยการรับรอง
หมอพื้นบ้าน พ.ศ. ๒๕๖๒.
๕. คัมภีร์แผนนวดในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ ๕.



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine