

# การพันผ้ายืด



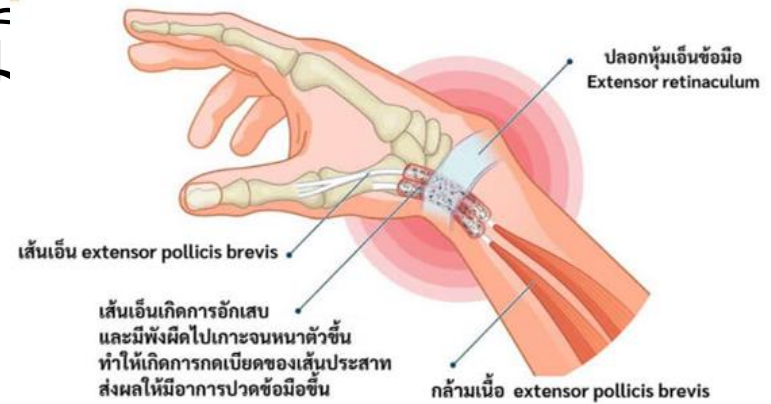
วิชาการหน่วยงาน  
นางสาววันทกรานต์ เนียมสุวรรณ  
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ  
หน่วยงานแพทย์แผนไทย รพร.ตะพานหิน  
วันที่ 18 มีนาคม 2565  
เวลา 15:00-17.00 น.

# การพันผ้ายืด

- การพันผ้าที่ผ่านมา เป็นการพันชนิดเป็นเกลียว ซึ่งเหมาะสำหรับอวัยวะที่เป็นรูปทรงกระบอก เช่น แขน หรือขา แต่สำหรับอวัยวะที่มีข้อพับหรือข้อต่างๆ รวมทั้งข้อมือ ข้อเท้า หลังมือ หลังเท้า และไหล่ การพันผ้าเป็นรูปเลข 8 จะกระชับ ไม่ลื่นหลุดง่ายเหมือนการพันชนิดเกลียว และยังสามารถถอดรอยโหว่ระหว่าง



# การพันผ้ายึดที่ข้อมือ



- การพันผ้าที่ข้อมือ
- 1. เริ่มพันจากข้อมือ
- 2. พันเป็นเกลียวเป็นรูปเลข 8 ไปทางฝ่ามือประมาณ 3-4 รอบ
- 3. พันทอดข้ามไขว้กันไปมาระหว่างข้อมือกับฝ่ามือ ประมาณ 2-3 รอบ
- 4. พันรอบข้อมือ 2 รอบ แล้วฉีกปลายผ้าเป็น 2 ปลาย ผูกไว้กับข้อมือ

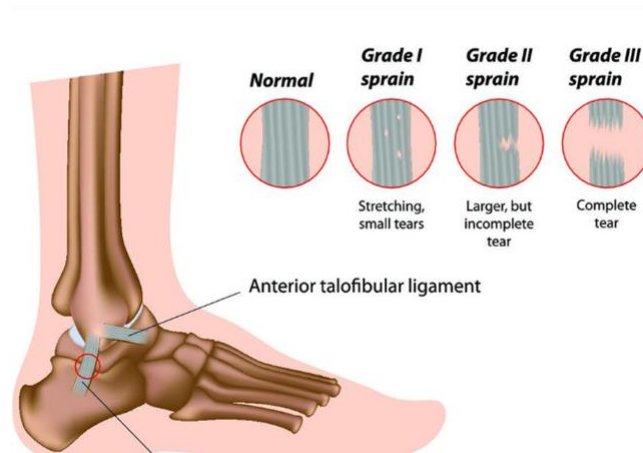
# การพันผ้ายัดที่ข้อมือ



วิธีการถอดผ้าพันยัด ให้ม้วนกลับ  
เพื่อความสะดวกในการเก็บและนำไปใช้ในครั้งต่อไป

# การพันผ้ายึดที่ข้อเท้า

- 1. เริ่มพันจากข้อเท้า
- 2. พันเลยไปที่ส้นเท้าแล้วพันกลับมาใหม่ โดยพันเป็นเกลียวรูปเลข 8 ขึ้นไปทางฝ่าเท้า ประมาณ 3-4 รอบ
- 3. พันรอบข้อเท้า 2 รอบ แล้วฉีกปลายผ้าผูกไว้กับข้อเท้า



# การพันผ้ายืดที่ข้อเท้า



# การพันผ้ายืดที่หัวเข่าข้อเข่า

- 1. เริ่มพันจากเหนือข้อเข่าด้านบน
- 2. พันเลยไปท่าด้านล่าง แล้วพันกลับมาใหม่ โดยพันเป็นเกลียวรูปเลข 8 ขึ้นไปที่หัวเข่า ประมาณ 3-4 รอบ
- 3. พันรอบข้อเข่า 2 -4 รอบ แล้วฉีกปลายผ้าผูกไว้กับข้อเข่า



# การพันผ้ายืดที่หัวเข่าข้อเข่า





# การพันผ้ายืดที่ข้อศอก

- 1. เริ่มพันจากเหนือข้อศอก
- 2. พันเลยไปท่าด้านล่าง แล้วพันกลับมาใหม่ โดยพันเป็นเกลียวรูปเลข 8 ขึ้นไปที่ข้อศอกด้านบน ประมาณ 3-4 รอบ
- 3. พันรอบข้อศอก 2 -4 รอบ แล้วฉีกปลายผ้าผูกไว้กับข้อศอก



# การพันผ้ายืดที่ข้อศอก

