

# นวดแผนไทย กดจุด แก้ปวดศีรษะ



นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ  
แพทย์แผนไทย  
รพร. ตะพานหิน

## หมวดกดจุด แก้ปวดศีรษะ

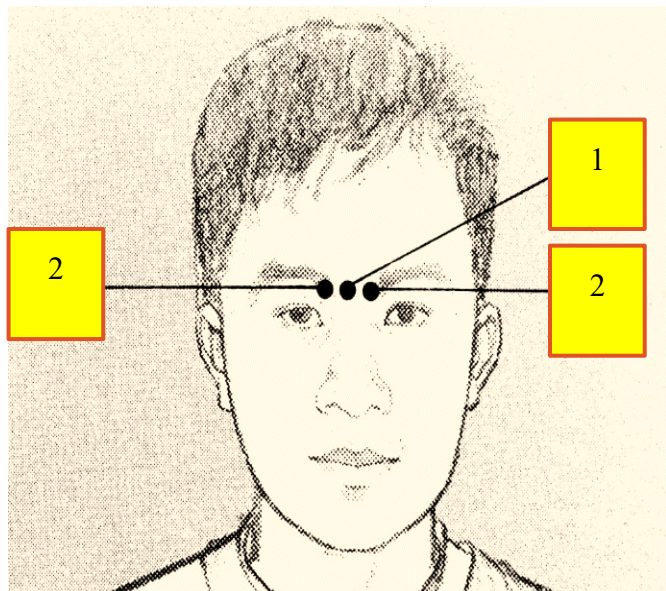
อาการปวดศีรษะเกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่เราพบกันบ่อยๆ คือ ปวดศีรษะจากความเครียด ซึ่งเป็นผลจาก อารมณ์เครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ใช้สมองมาก ใช้สายตามาก ทำงานหนัก พักผ่อนน้อยทำให้ร่างกายอ่อนเพลียสาเหตุดังกล่าวจะทำให้กล้ามเนื้อคอเกร็งแข็ง และเลือดชนิดขึ้นไปเลี้ยงบริเวณศีรษะได้ไม่ดีพอ การนวดกดจุดช่วยได้ค่ะ

➤ **อาการไหนควรหรือไม่ควรนวดอย่างไร หากมีอาการดังต่อไปนี้ก็ขอให้ไปพบแพทย์**

มีอาการปวดศีรษะร่วมกับมีอาการดังต่อไปนี้ คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง เห็นภาพซ้อน ตามัวลงเรื่อยๆ เดินเซ แขนขาอ่อนแรง อาเจียนพุ่ง เคยเป็นความดันเลือดสูง เพราะอาจเป็นโรคทางสมอง เช่น เลือดออกในสมอง เนื้องอกในสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

# หมวดกดจุด แก้ปวดศีรษะ

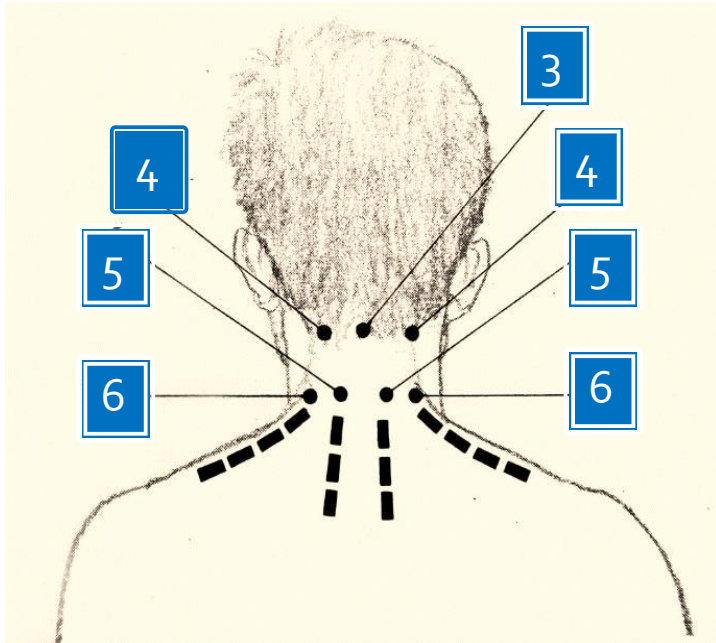
## จุดที่1 จุดด้านหน้าของศีรษะ



หมายเลขที่ 1 จุดตรงกลางระหว่างหัวคิ้ว  
หมายเลขที่ 2 จุดใต้หัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง

## หมวดจุด แก้ววดศีรษะ

### จุดนวดด้านหลังของศีรษะ



หมายเลขที่ 3 จุดกึ่งกลางใต้ท้ายทอยตรงรอยปุ่ม

หมายเลขที่ 4 จุดข้างกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลังทั้งสองข้างตรงรอยปุ่ม

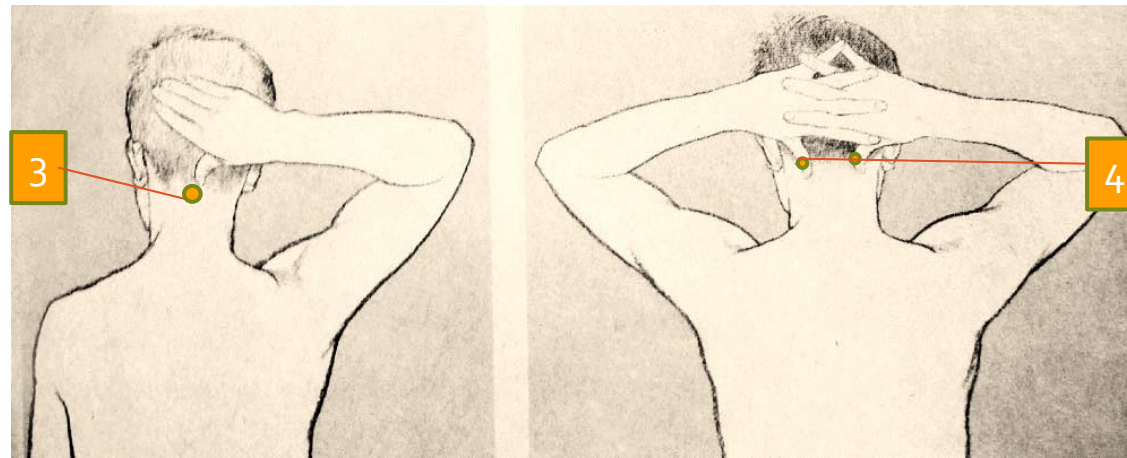
หมายเลขที่ 5 แนวเส้นนวดอยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังของคอด้านหลังข้างคอทั้งสองข้าง ชิดกับแนวกระดูกคอเริ่มจากจุดใต้ตีนผม 1 นิ้วมือลงมาจนถึงระดับส่วนบนของกระดูกสะบัก

หมายเลขที่ 6 แนวเส้นนวดอยู่ที่กล้ามเนื้อด้านหลังข้างคอทั้งสองข้าง เริ่มจากจุดใต้ตีนผม 1 นิ้วมือลงมาตามแนวบ่าก่อนถึงปุ่มกระดูกบริเวณไหล่

## หมวดกดจุด แก้ปวดศีรษะ

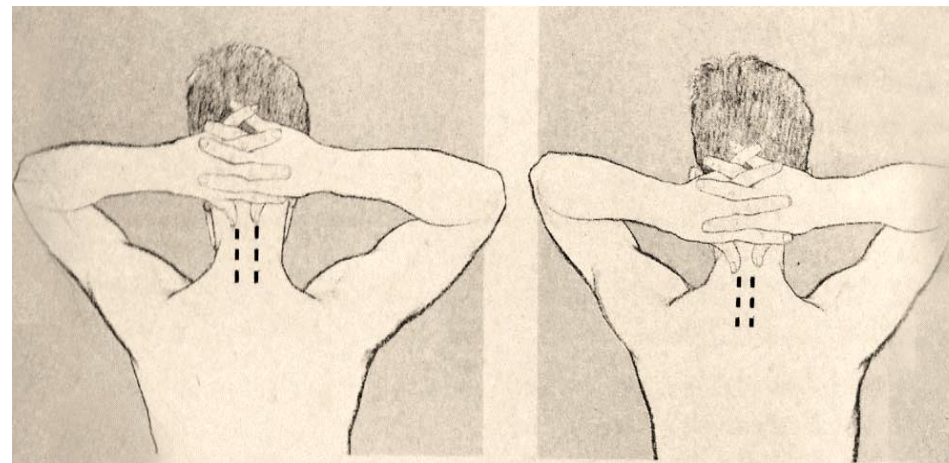
### วิธีนวด

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาหรือซ้ายกดที่จุดกึ่งกลางใต้ท้ายทอยตรงรอยปุ่ม(หมายเลข 3) โดยค่อยๆเพิ่มแรงกด
2. ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 กดที่จุดข้างกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลังทั้งสองข้างตรงรอยปุ่ม(หมายเลข4) ทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ค่อยๆเพิ่มแรงกด



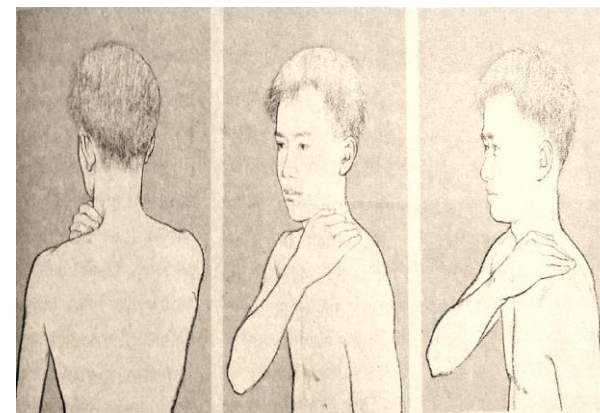
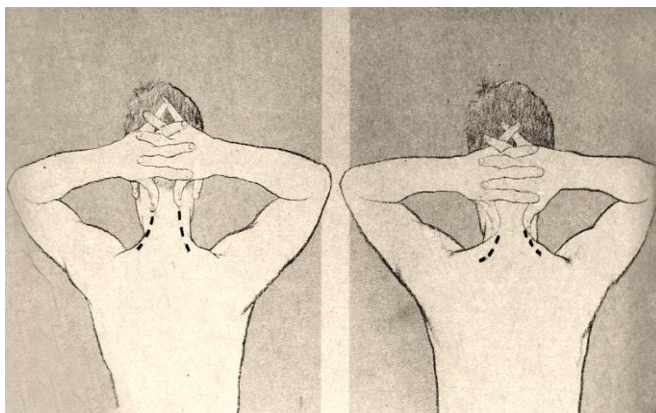
## หมวดกดจุด แก้ปวดศีรษะ

3. เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง มาที่แนวเส้นนวด (หมายเลข 5) กล้ามเนื้อด้านหลังข้างกระดูกคอ โดยเริ่มกดจากจุดใต้ต้นผม 1 นิ้วลงมา โดยกดได้ แต่ละจุดลงมาจนไม่สามารถกดต่ำลงไปได้อีก



## หมวดจุด แก้ปวดศีรษะ

4. เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างมาที่แนวเส้นนวด(หมายเลข6) กล้ามเนื้อด้านหลังขาคอทั้ง 2 ข้าง เริ่มจากจุดใต้ตีนผมลงมา 1 นิ้ว กดไล่ลงมาบริเวณระหว่างคอกับบ่า หลังจากนั้นให้เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วกลางและนิ้วนางของมือขวาอ้อมมากดที่บ่าขวา ไล่กดจากบ่าไปจนถึงปุ่มกระดูกบริเวณไหล่



## หมวดกดจุด แก้ปวดศีรษะ

5. นวดด้านหน้า ใช้นิ้วกลางทั้ง 2 มือ กดที่จุด 2 จุดใต้หัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง ด้วยแรงพอสมควร หลังจากนั้นใช้นิ้วกลางกดจุดตรงกลางระหว่างคิ้วด้วยแรงพอสมควร

