



# นวดแผนไทย

กับ จุดบอบบางในร่างกาย **ที่...ควรระวัง**



นางสาววันทกรานต์ เขียมสุวรรณ

แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

รพร.ตะพานหิน

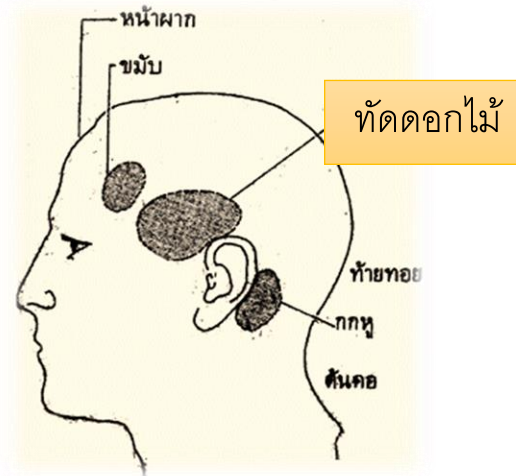
## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

**จุดอ่อนในร่างกาย** ที่ค่อนข้างบอบบาง ทำให้ต้องได้รับความระมัดระวังในการนวดเป็นพิเศษ เนื่องจากในปัจจุบันมีผู้ป่วยและผู้ดูแลจำนวนหนึ่งมีความคิดว่า หากได้รับการนวดที่แรง หนักหน่วง ยิ่งดี ต่อตัวผู้ป่วย ทำให้มีแรงกลับมาได้ไวขึ้น ทำให้อาการปวดลดลงได้มากขึ้น เมื่อเทียบกับน้ำหนักในการนวดปกติ ซึ่งความจริงแล้วความเชื่อเหล่านี้ถือเป็นความเชื่อที่ผิด

**การใช้น้ำหนักในการนวดที่มากเกินไปไม่ได้ส่งผลดีกับตัวผู้ป่วย** โดยเฉพาะจุดที่บอบบางในร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บ ฟกช้ำ กระดูกหัก พิกัด หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เรามาทำความรู้จักจุดที่บอบบางในร่างกาย เพื่อที่จะได้ระมัดระวังการได้รับการนวดบริเวณดังกล่าวกันดีกว่า

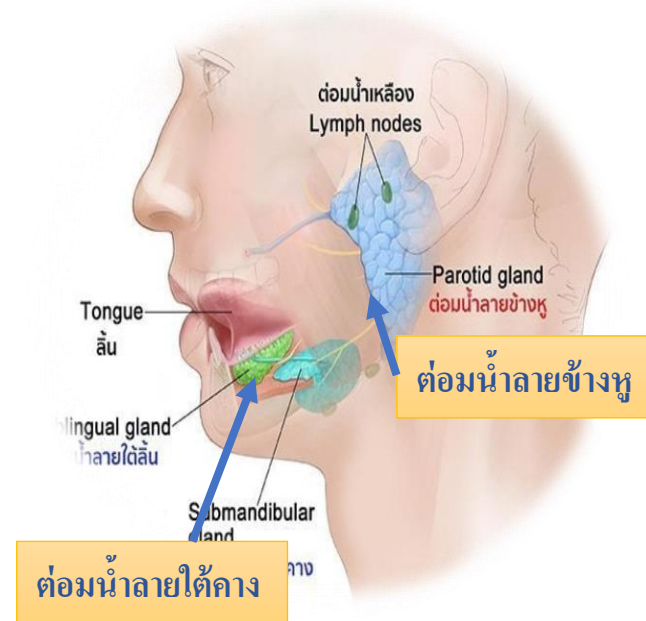
## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

1. ศีรษะ บริเวณที่บอบบางที่สุดของกะโหลกคือบริเวณ**ตัดดอกไม้** หรือด้านข้างจากขมับ การนวดแรง ๆ สามารถทำให้กะโหลกแตกยุบ และกดเส้นประสาททำให้สมองตาย หรือพิการ รวมถึงการนวดให้เด็กซึ่งกลางกะหม่อมยังไม่แข็งแรงอาจก่อให้เกิดอันตราย



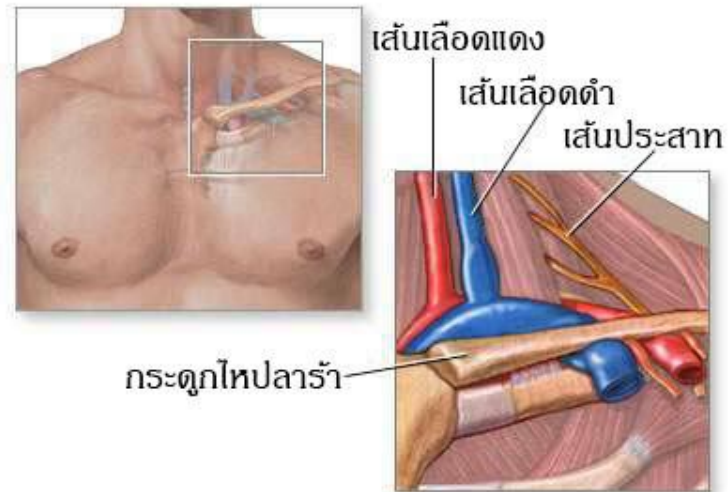
## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

2. ไบหน้า บริเวณใบหูเรื่อยมาถึงขากรรไกร ซึ่งมีเส้นประสาทและต่อมน้ำลายการนวดที่แรงเกินไป อาจทำให้เส้นประสาทได้รับบาดเจ็บ จนทำให้กล้ามเนื้อและการรับรู้ความรู้สึกไบหน้าทำงานผิดปกติ



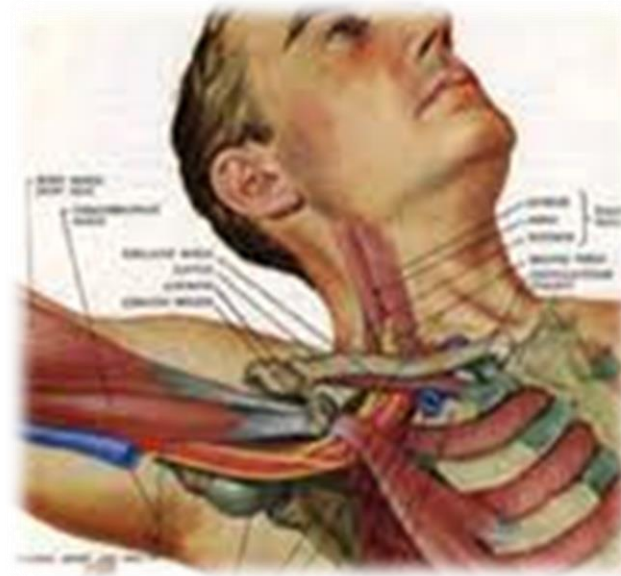
## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

3. **คอ** บริเวณด้านหน้าของคอ ใต้คางจนถึงไหปลาร้า เป็นบริเวณศูนย์รวมของเส้นประสาทและเส้นเลือดที่ไหลออกจากหัวใจไปเลี้ยงสมอง การนวดจะทำให้เกิดการกดทับ การไหลเวียนเลือดหรือเส้นประสาท ทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตจากการที่สมองขาดเลือดได้



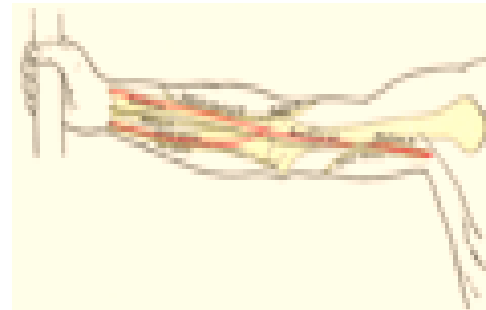
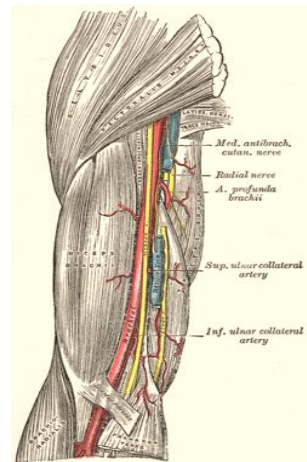
## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

4. รักแร้ บริเวณใต้รักแร้ทั้งหมดเป็นศูนย์รวมของเส้นเลือดและเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน หากเกิดการบาดเจ็บอาจส่งผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อและการรับความรู้สึกของแขนผิดปกติไป การนวดควรทำอย่างระมัดระวังและใช้เวลาสั้น ๆ

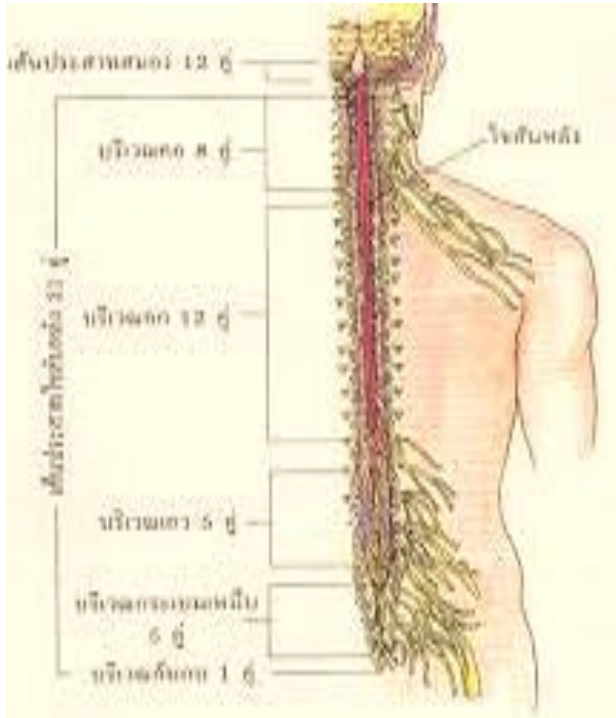


## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

5. ต้นแขน บริเวณด้านหน้าของต้นแขนซึ่งมีเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมือ การนวดหรือการกดแรงจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อหรือการรับความรู้สึกที่มือเสียหายได้



## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

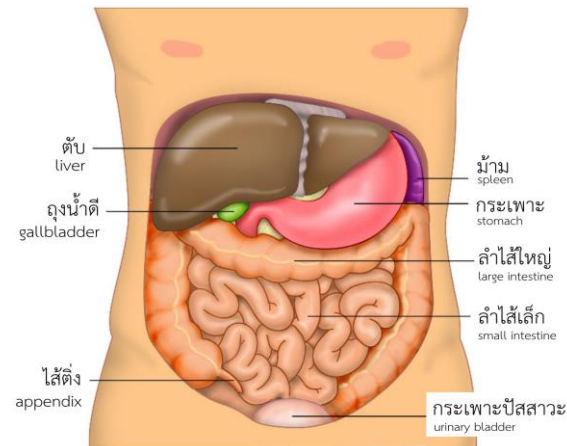


6. หลัง บริเวณกระดูกสันหลังหากผู้นวดไม่ระมัดระวัง และนวดรุนแรงเกินไปจะทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนหรือหักได้ ซึ่งบริเวณด้านในของกระดูกสันหลังจะเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาทและไขสันหลัง หากไขสันหลังได้รับบาดเจ็บอาจทำให้ผู้ป่วยเป็นอัมพาต หรือพิการได้



# นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

7. ท้อง บริเวณทั้งหมดของช่วงท้องเพราะเป็นจุดรวมอวัยวะภายใน สามารถเกิดอันตรายได้จึงควรนวดอย่างระมัดระวัง



## นวดไทย กับ จุดบอบบางในร่างกายที่...ควรระวัง

8. บริเวณก้น เป็นบริเวณที่มีเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเนื้อขา หากนวดหรือกดแรงเกินไปจะทำให้มีอาการปวดชา ร้าวลงที่ขาได้

