เทคนิคการนวดไทย
เมื่อยปวดใต้พับเข่า

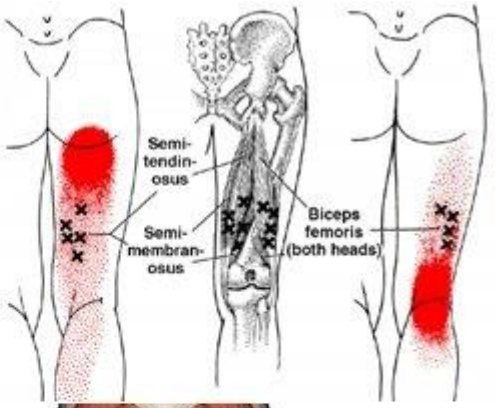
นางพัชราพร พิจิตรศิริ

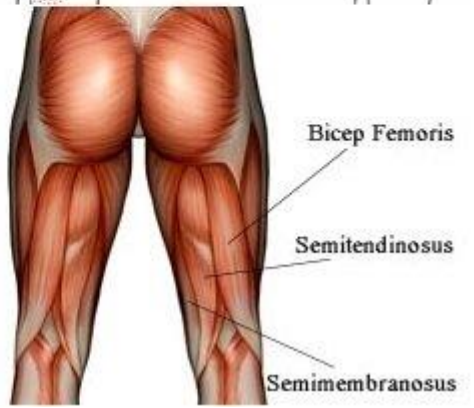
แพทย์แผนไทยชำนาญการ

รพธ.ตะพานหิน

เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง หรือที่เรียกกันว่า *Hamstring strain* จะทำหน้าที่ในการงอเข่า นอกจากนี้แล้วยังง่ายต่อการฉีกขาด เนื่องจากเป็นรอยต่อระหว่างกล้ามเนื้อกับเส้นเอ็นที่จะไปเกาะกับกระดูกต้นขา หากได้รับบาดเจ็บก็จะทำให้เกิดอาการ **ปวดใต้พับเข่า** และ **ปวดขา ปวดน่อง** อีกด้วย





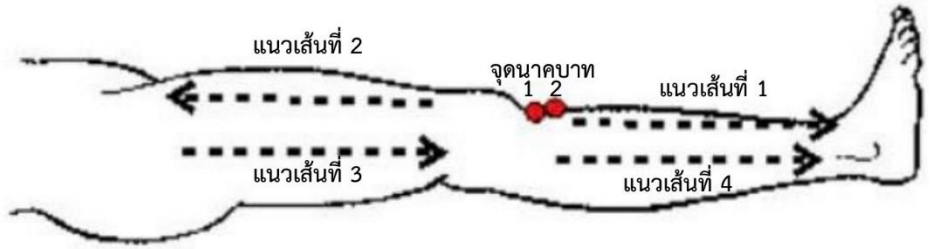
เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

นวดแนวพื้นฐานขา

ประกอบด้วย : การนวดจุดนาคบาท 2 จุด

การนวดแนวเส้นที่ 1-4

การนวดคลายหลังเท้า 4 เส้น และการเปิดประตูลมเป็นขั้นตอนสุดท้าย



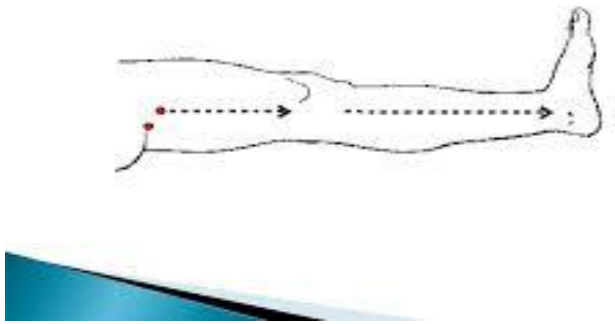
https://pubhtml5.com/sjmd/fhnw

เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

นวดพื้นฐานขาด้านนอกและด้านใน

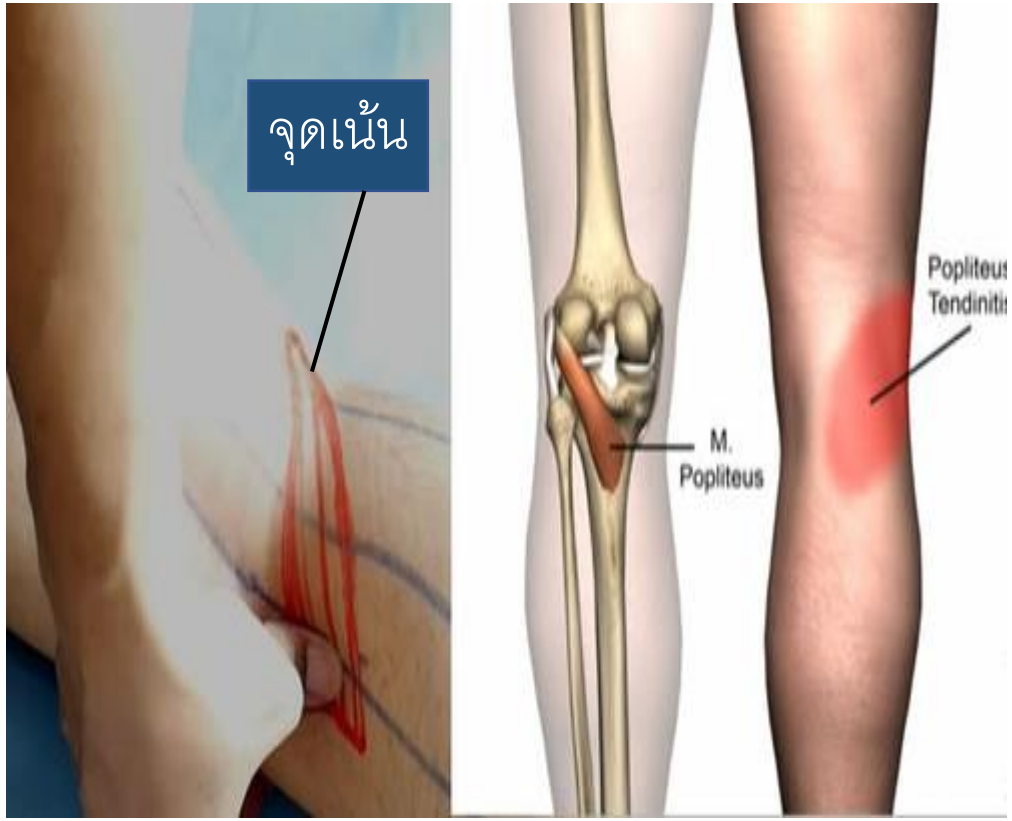
แนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอก

แนวเส้นพื้นฐานขาด้านใน



https://www.slideserve.com/kirby-taylor/6490672

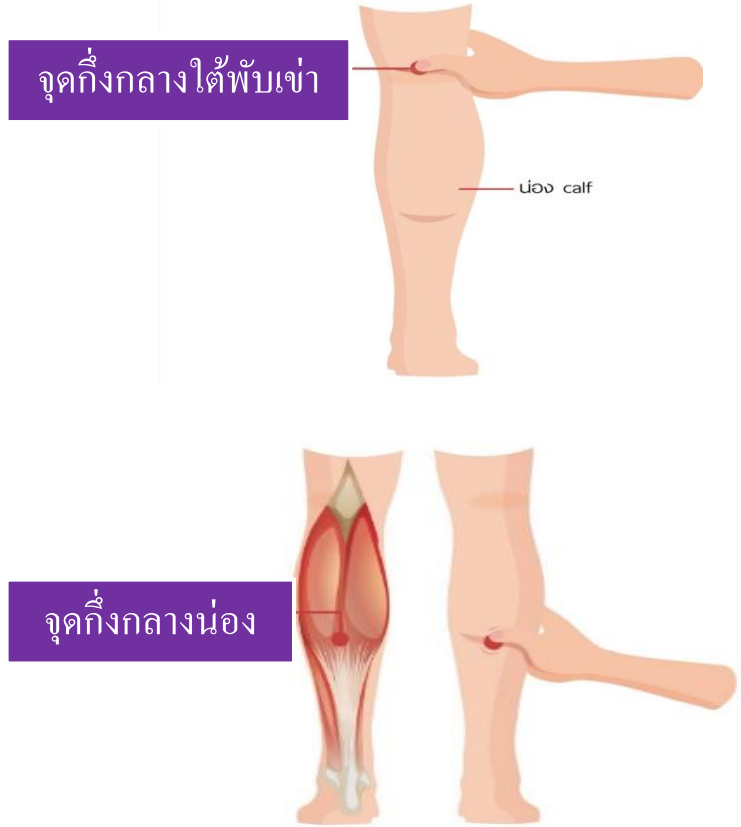
เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง



เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

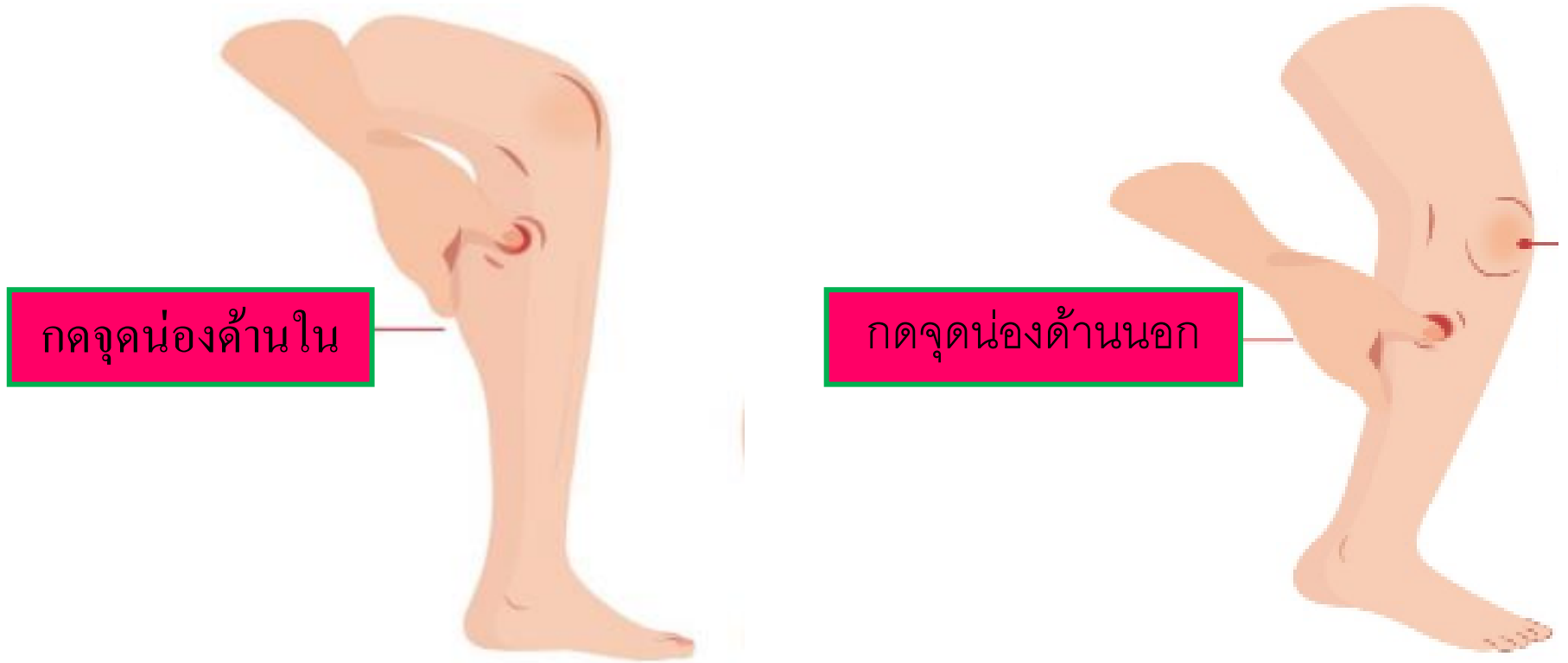
การนวดกดจุด

- ใช้นิ้วมือคลึงบริเวณกึ่งกลางข้อพับเข่าทั้งสองข้าง
- กดคลึงบริเวณนี้ 3-5 นาที



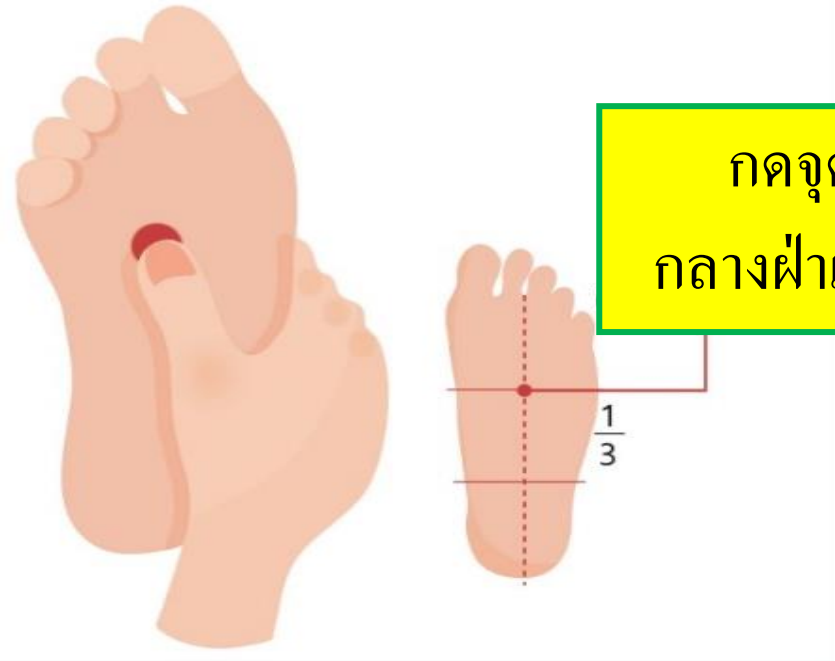
เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

การนวดกดจุด



เทคนิคการนวดใต้พับเข่าด้านหลัง

การนวดกดจุด



อ้างอิงจาก : https://www.met107.fm/lifestyle/55/chinese-massage