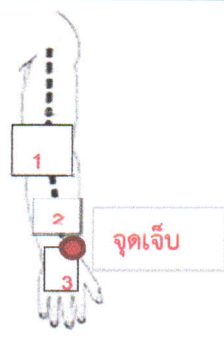


แบบบันทึกขั้นตอนการปฏิบัติงาน / การสอนงาน

เรื่อง นวดแก้ข้อมือเคล็ด

ลำดับ	ขั้นตอน	หมายเหตุ
	อาการข้อมือเคล็ด	
	อาการปวดข้อมือ ข้อมือเคล็ดหรือเอ็นข้อมืออักเสบนั้น สามารถพบได้บ่อยจากหลายสาเหตุเช่น จากการใช้งาน	
	ข้อมือหนัก การออกกำลังกาย หรือจากอุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งอาการปวดข้อมือนี้	
	เหมือนเป็นอาการที่ไม่รุนแรง แต่หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง หรือปล่อยทิ้งไว้	
	จะสามารถกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง จนถึงขั้นต้องผ่าตัดได้ ดังนั้นการรับรักษาอาการปวด	
	ให้หายตั้งแต่เนิ่นๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อไม่ให้อาการปวดกลายเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต	
	และเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายที่จะต้องเสียไปกับการผ่าตัดในอนาคต	
	วิธีการนวดแก้ข้อมือเคล็ด	
	จัดทำที่เหมาะสมโดยให้ผู้ถูกนวดนั่งหรือนอนหงายในท่าที่สบาย	
	1.นวดคลายกล้ามเนื้อแขนตามแนวกระดูกพื้นฐานแขนทั้งแนวด้านในและด้านนอก	
	เน้นนวดแนวนิ้วหัวแม่มือ กดนิ่งไว้10วินาที กดซ้ำ 3 รอบ	
	แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านใน แนวเส้นพื้นฐานแขนด้านนอก	
		
	2.จุดกดที่ 1 จุดใต้ข้อศอกบนแนวกระดูกจุดแนวนิ้วหัวแม่มือ กดนิ่งไว้10วินาที กดซ้ำ 3 รอบ	
	3.จุดกดที่2 แนวกึ่งกลางแขน วัดจากข้อมือขึ้นมา 2 นิ้วมือ กดนิ่ง แล้วดันเข้าหาจุดเจ็บ	
	กดนิ่งไว้10วินาที กดซ้ำ 3 รอบ	
	4.จุดกดที่3 จุดกึ่งกลางสันมือ กดนิ่ง แล้วดันเข้าหาจุดเจ็บ กดนิ่งไว้10วินาที กดซ้ำ 3 รอบ	
		
ผู้บันทึก	ทงศรพิทยา ชื่นอมมอล	ตำแหน่ง
หน่วยงาน	แพทย์แผนไทย	วันที่
ความเห็นผู้เกี่ยวข้อง		๘๕.ค. 66
ลงชื่อ	๒๑ ม.ค ๖๖	