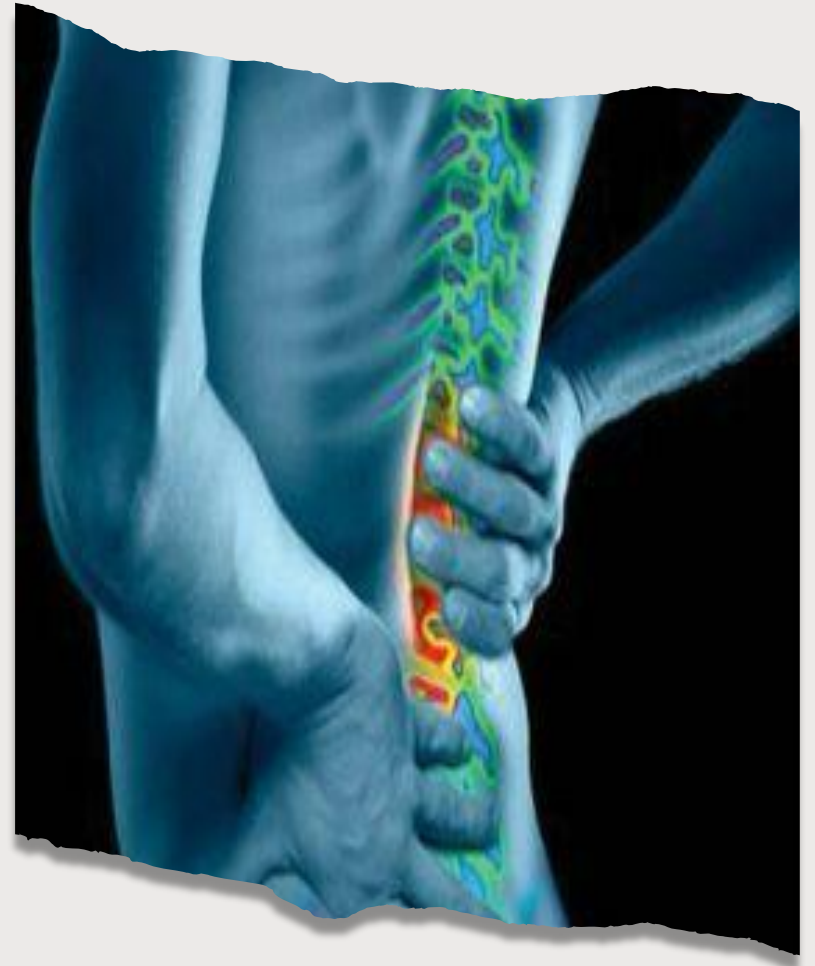


โรคลมปลายปัตคาคต ลััญญูาณ 1 หลััง



จัตทำโดย
นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ

ลมปลายปัตคาคต คืออะไร?

เป็นอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดในทางการแพทย์แผนไทย ถือว่าเป็น “โรคลม” ชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะเฉพาะคือมีจุดปวดหรือจุดกดเจ็บ (trigger point) ที่ทำให้เกิดการปวดร้าวไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย อาการนี้เกิดจากการค้างอั้นของเลือดและลมในบริเวณต่างๆของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก หรือริมข้อต่อกระดูก **ยกเว้น** ตัวกระดูก

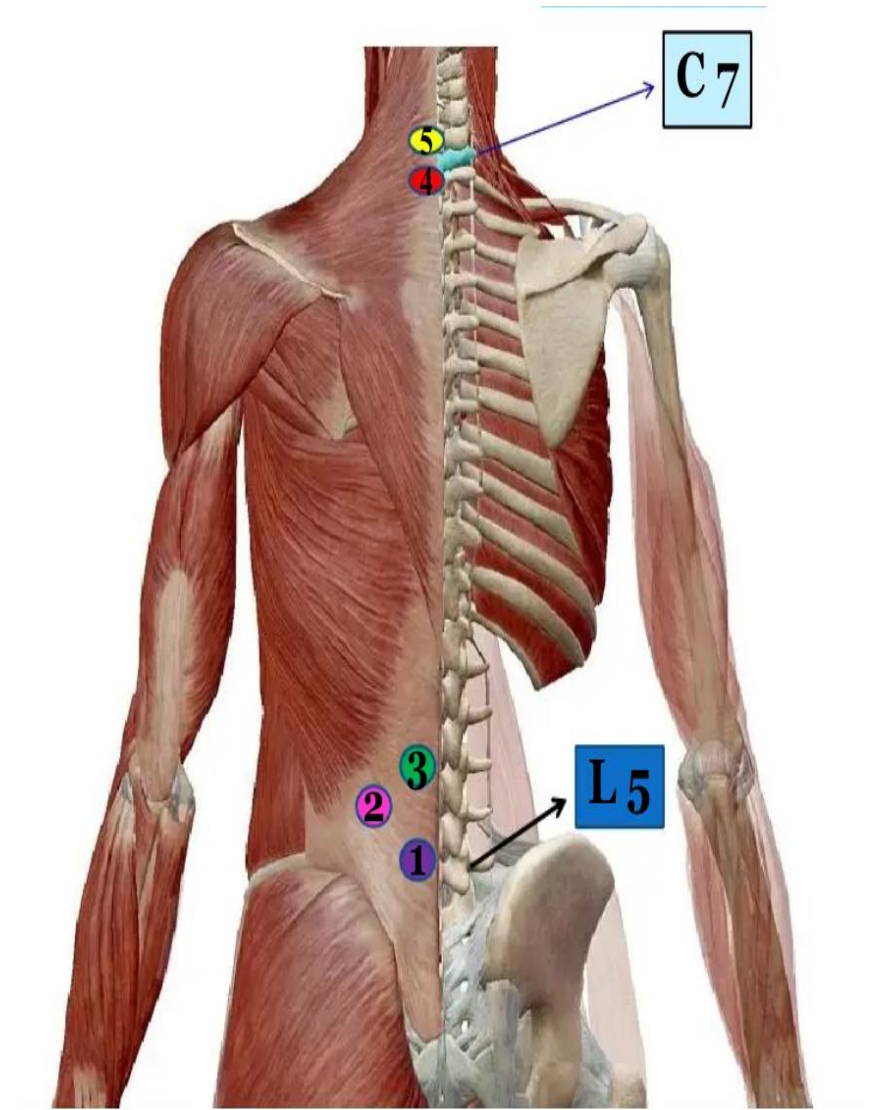


ลักษณะอาการของโรค

- มีอาการปวดเสียว อาจมีบวม แข็งเป็นก้อนเป็นลำ หรือไม่บวมก็ได้
ไม่มีความร้อน หรืออาจมีความร้อนได้เล็กน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

- ตามอาการและตำแหน่งที่โรคเกิด

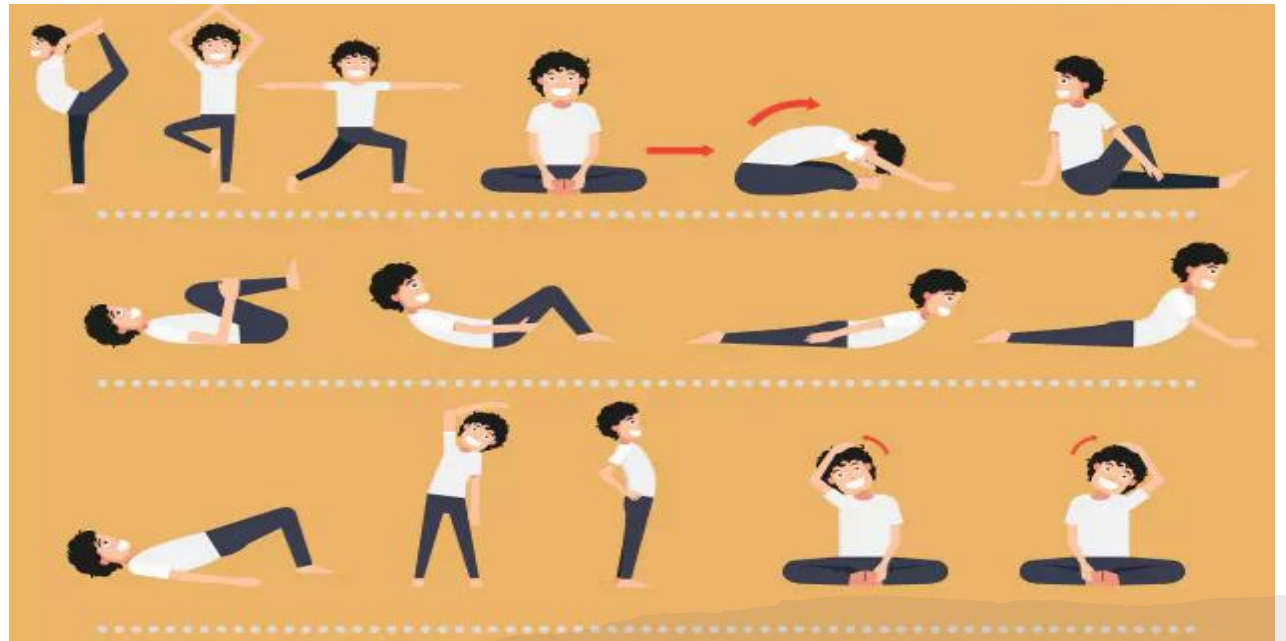


หลักการรักษา

- ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นดีขึ้น โดยการนวดพื้นฐาน และนวดสัญญาณ 1-5 แล้วแต่กรณีของโรคที่เกิด

คำแนะนำ

- ปรคบด้วยความร้อนขึ้น
- ทำบริหาร
- งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารแสลง

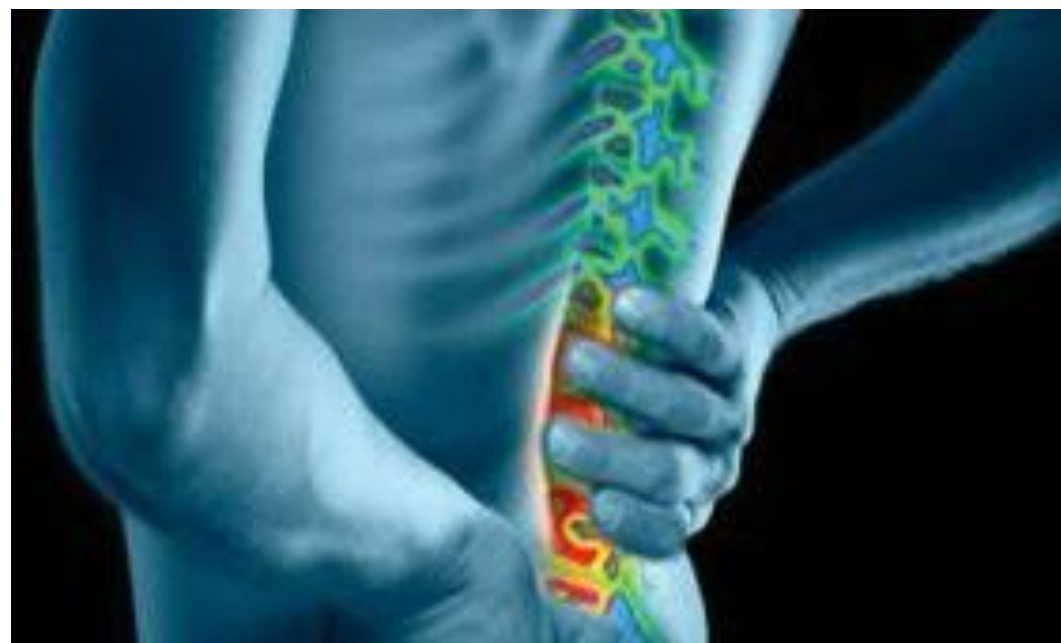


โรคลมปลายเป็นต้นเหตุที่พบบ่อย

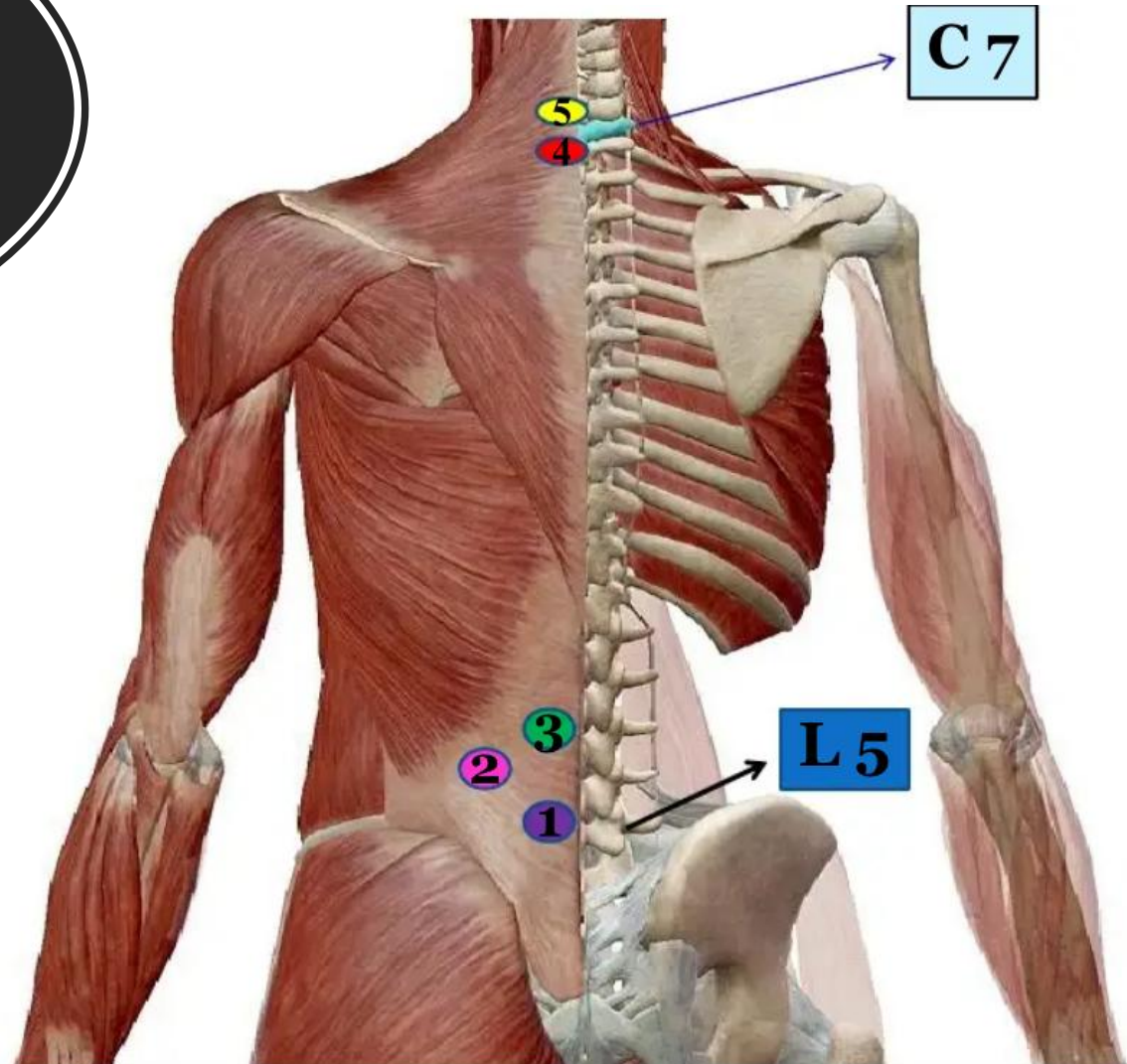
- ลมปลายเป็นต้นเหตุสัญญาณ 1 หลัง
- ลมปลายเป็นต้นเหตุสัญญาณ 3 หลัง
- ลมปลายเป็นต้นเหตุสัญญาณ 4 หลัง
- ลมปลายเป็นต้นเหตุสัญญาณ 5 หลัง
- ลมปลายเป็นต้นเหตุคอ
- ลมปลายเป็นต้นเหตุข้อศอก
- ลมปลายเป็นต้นเหตุข้อมือ
- ลมปลายเป็นต้นเหตุนิ้วมือ (โรคนิ้วโกป็น)
- ลมปลายเป็นต้นเหตุสันเท้า
- อาจพบร่วมกันหลายๆจุดได้



โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง



โรคลมปลายปัตคาคต



โรคลมปลายปัตคาคต สัญญาณ 1 หลัง

สาเหตุ

- เกิดจากทำอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
- การทำงานหนัก
- การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระแทบกระแทกบริเวณหลัง
- ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

สัญญาณ 1 หลัง



โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

ลักษณะอาการโรค

ปวดหลัง บริเวณบั้นเอว หรือเบนเหน็บ อาจพบปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก, ก้นย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข้าเปลี่ย เข่าทรุด เข่าไม่มีกำลัง ปวดใต้หัวเข่าก็ได้ แต่อาการปวดจะไม่เลยเข่า

โรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

1. ตรวจวัดส้นเท้า **ข้างที่เป็นจะสั้น**





โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

2. งอพับขา องศาเข้าได้ (งอพับขา 90 องศา)
เวลากด **ไม่ลงพื้น จะต๋านมือ**

โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณสัญญาณ 1 หลัง
คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึง
ของกล้ามเนื้อและตรวจกระดูกว่ามีกระดูกงอก
กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย

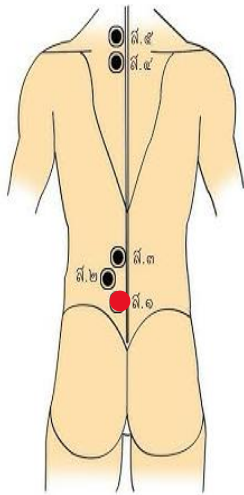


โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

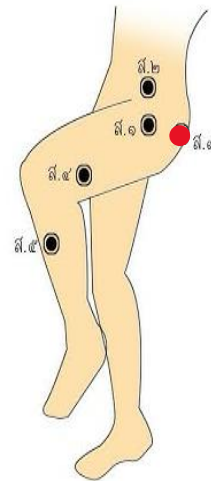
วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1,2,3 หลัง เน้นสัญญาณ 1
3. นวดสัญญาณ 1,2,3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3
4. นวดสัญญาณ 1,2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2

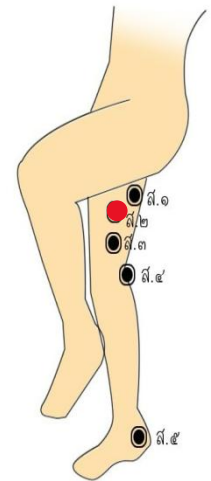
นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณหลัง



นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณขาด้านนอก



นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณขาด้านใน



โรคลมปลายประสาทสัญญาณ 1 หลัง

คำแนะนำ

1. ควบคุมความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำบริหาร - ทำโยนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เข้า-เย็น ทุกวัน
- ทำบริหารอื่นๆ เช่น ทำบิดสะโพก ทำเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ , การยกของหนัก เป็นต้น
5. ห้ามบิด ดัด หลัง และสลับขา ที่รุนแรง

ท่าบริหารร่างกายฤาษีตัดตน

9 ท่าตำรงกายอายุยืน

ท่านี้เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวตั้ง



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก แขนตั้งฉากกับลำตัวโดยมือห่างจากอก



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้อง ขมิบก้น



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าบริหารร่างกายฤาษีตัดตน

13 ท่ายืนนวดขา

ท่านี้จะช่วย แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด เป็น การบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้



ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือ ทั้งสองจับที่ต้นขา



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบ นวดจากต้นขาไปจนถึงข้อเท้า



จนสามารถก้มแตะ หรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนวดจากข้อ เท้าย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้น อาจแยกขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลื้อนเข้ามาชิดกัน ทีละน้อยในแต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ทำบริหารร่างกาย

FB: นนุชยั้ง

5 ท่าแก้ ปวดสะโพก

ขาข้างล่างขา สลักเพชรจม

นอนหงาย งอเข่าขึ้นมา
หนึ่งข้าง กอดเข้าชิดอก

1

ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 3-5 ครั้ง

นอนหงาย งอเข่าขึ้นมาหนึ่งข้าง
แล้วเอียงไปฝั่งตรงข้าม
ใช้มือช่วยกดเข่าลง

2

ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 3-5 ครั้ง

นอนหงาย ชันเข่า ไชว์ห่างไว้
แล้วกอดขาเข้าหาตัว

3

ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 3-5 ครั้ง

นั่งชันเข่าขา ไชว์ห่าง
ใช้ลูกบอล/ลูกเทนนิส
รองไว้ตรงกล้ามเนื้อ
สะโพก สามารถกลิ้ง
เป็นวงกลมได้

4

กดจุดค้างไว้ 20
วินาที
ทำ 3-5 ครั้ง

นั่งพับขาหนึ่งข้างไว้
ด้านหน้า ขาอีกข้าง
เหยียดไว้ด้านหลัง

5

ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 3-5 ครั้ง

FB: พี่ช คณิกรกายภาพบำบัด

ปวดสะโพก ร้าวลงขา

อาการปวดสะโพกร้าวลงขา มักเกิดจากกล้ามเนื้อสะโพก
ชั้นลึกเกิดการอักเสบ จากการนั่งนานๆ ขยับผิดท่า ทำให้
กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทได้ จึงทำให้มีอาการปวด
บริเวณสะโพก อาจมีร่วมกับอาการปวดหรือขาข้างล่าง
ปวดเพิ่มขึ้นเมื่อ นั่ง ยืน เดินนานๆ

รวมท่ายืดออกกำลังกาย

1

ไขว้ขาเป็นเลขสี่ ประสาน
มือใต้ข้อพับตึงยืด
เข้าหาตัว
ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 5-10 รอบ

2

นอนหงาย กอดเข่า ดันเข่าชิด
หน้าอก จะรู้สึกตึงบริเวณก้น
ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 5-10 รอบ

3

งอเข่า งอข้อสะโพก แล้วหมุนไปด้าน
ตรงข้าม ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 5-10 รอบ

4

นั่งไขว้ขา กอดเข่าเข้าหาหน้า
ตัว จะรู้สึกตึงที่ก้นและสะโพก
ด้านข้าง ยืดค้างไว้ 20 วินาที
ทำ 5-10 ครั้ง

อ้างอิง

- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเด็มาฯ อายุรเวทวิทยาลัย. (2548). **หัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก).**
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเด็มาฯ อายุรเวทวิทยาลัย. (2548). **หัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก)**
การนวดกดจุดสัญญาณ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.
- 15 ท่า ฤาษีดัดตน ฤมิตัญญาไทยเพื่อสุขภาพ.สืบค้น 20 เมษายน 69 :

<https://health.spr.go.th/images/MIS/MIS%2041.pdf>

