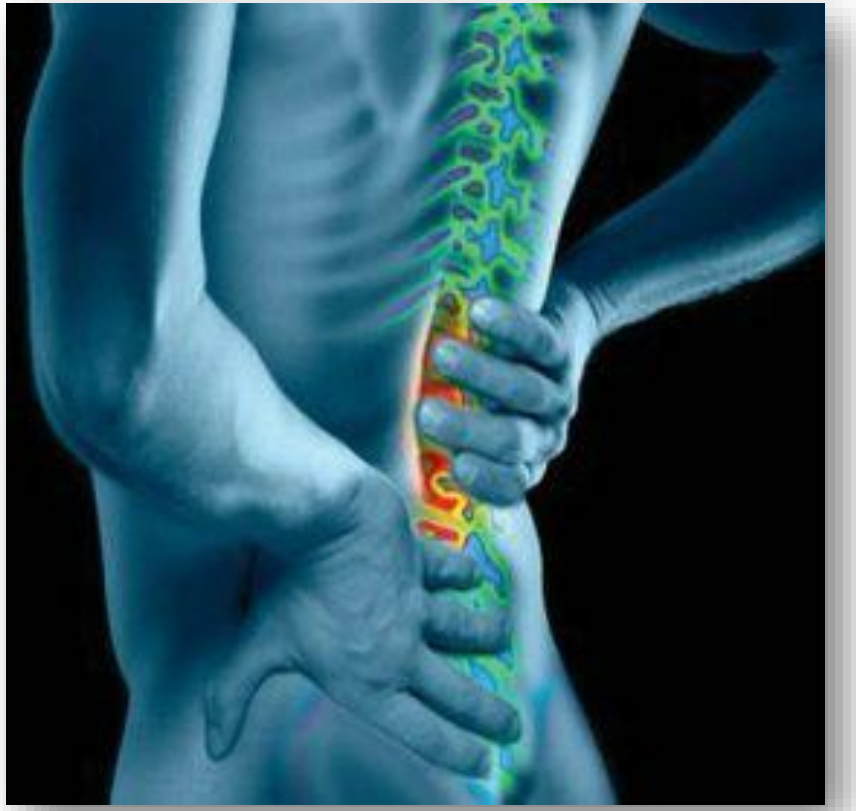
โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง



จัดทำโดย
นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ

ลมปลายปัตคาต คืออะไร?

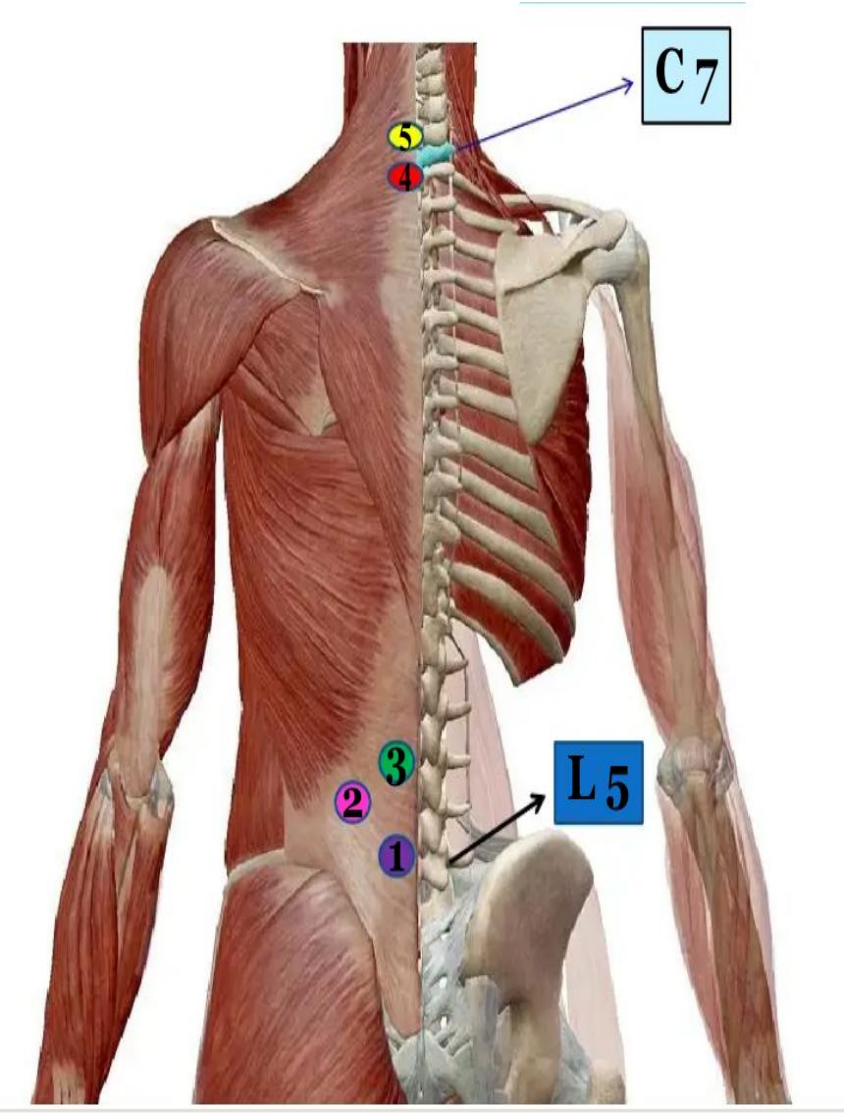
เป็นอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดในทางการแพทย์แผนไทย ถือว่าเป็น “ โรคลม ” ชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะเฉพาะคือมีจุดปวด หรือจุดกดเจ็บ (trigger point) ที่ทำให้เกิดการปวดร้าวไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย อาการนี้เกิดจากการคั่งอั้นของเลือดและลมในบริเวณต่างๆของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก หรือริมข้อต่อกระดูก ยกเว้น ตัวกระดูก

ลักษณะอาการของโรค

- มีอาการปวดเสียว อาจมีบวม แข็งเป็นก้อนเป็นลำ หรือไม่บวมก็ได้ ไม่มีความร้อน หรืออาจมีความร้อนได้เล็กน้อย

การตรวจวินิจฉัยโรค

- ตามอาการและตำแหน่งที่โรคเกิด

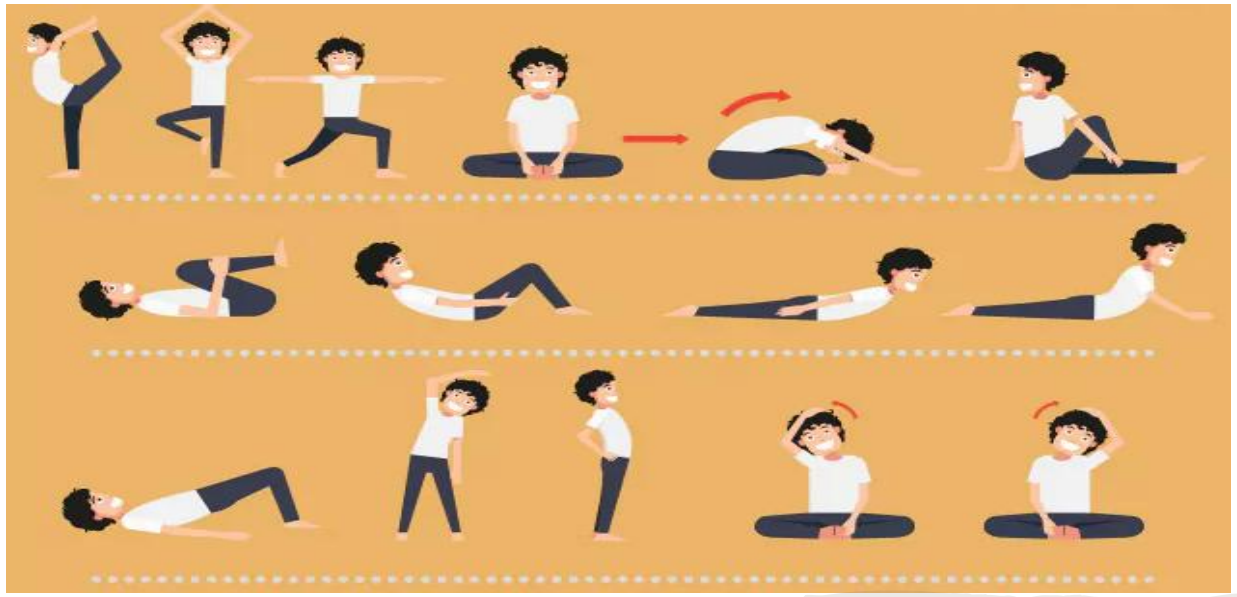


หลักการรักษา

- ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นดีขึ้น โดยการนวดพื้นฐาน และนวดสัญญาณ 1-5 แล้วแต่กรณีของโรคที่เกิด

คำแนะนำ

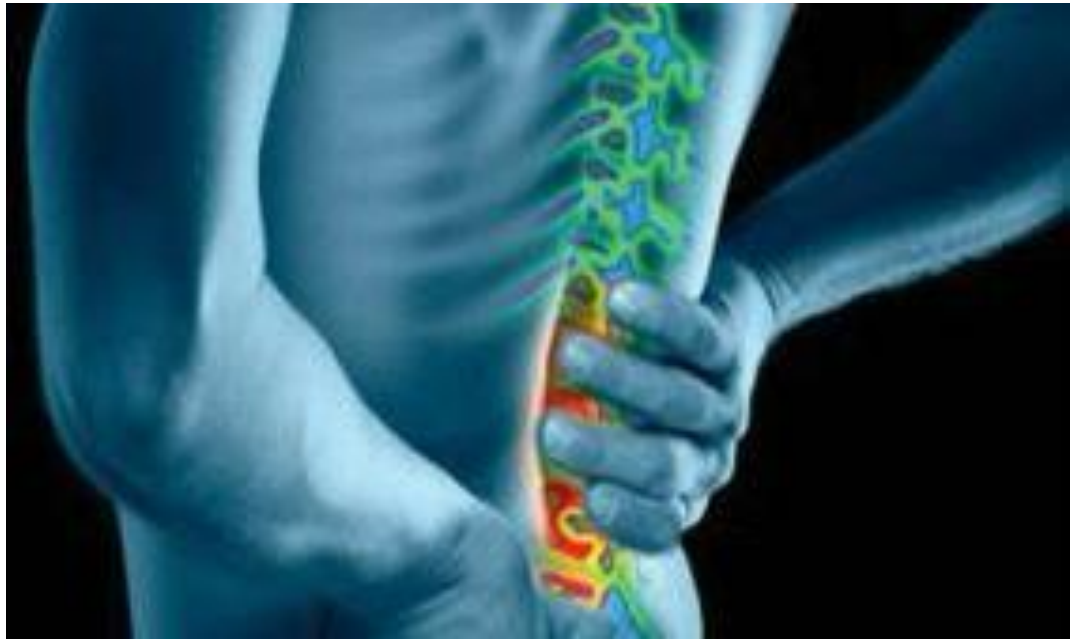
- ประคบด้วยความร้อนชื้น
- ท่าบริหาร
- งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารแสลง



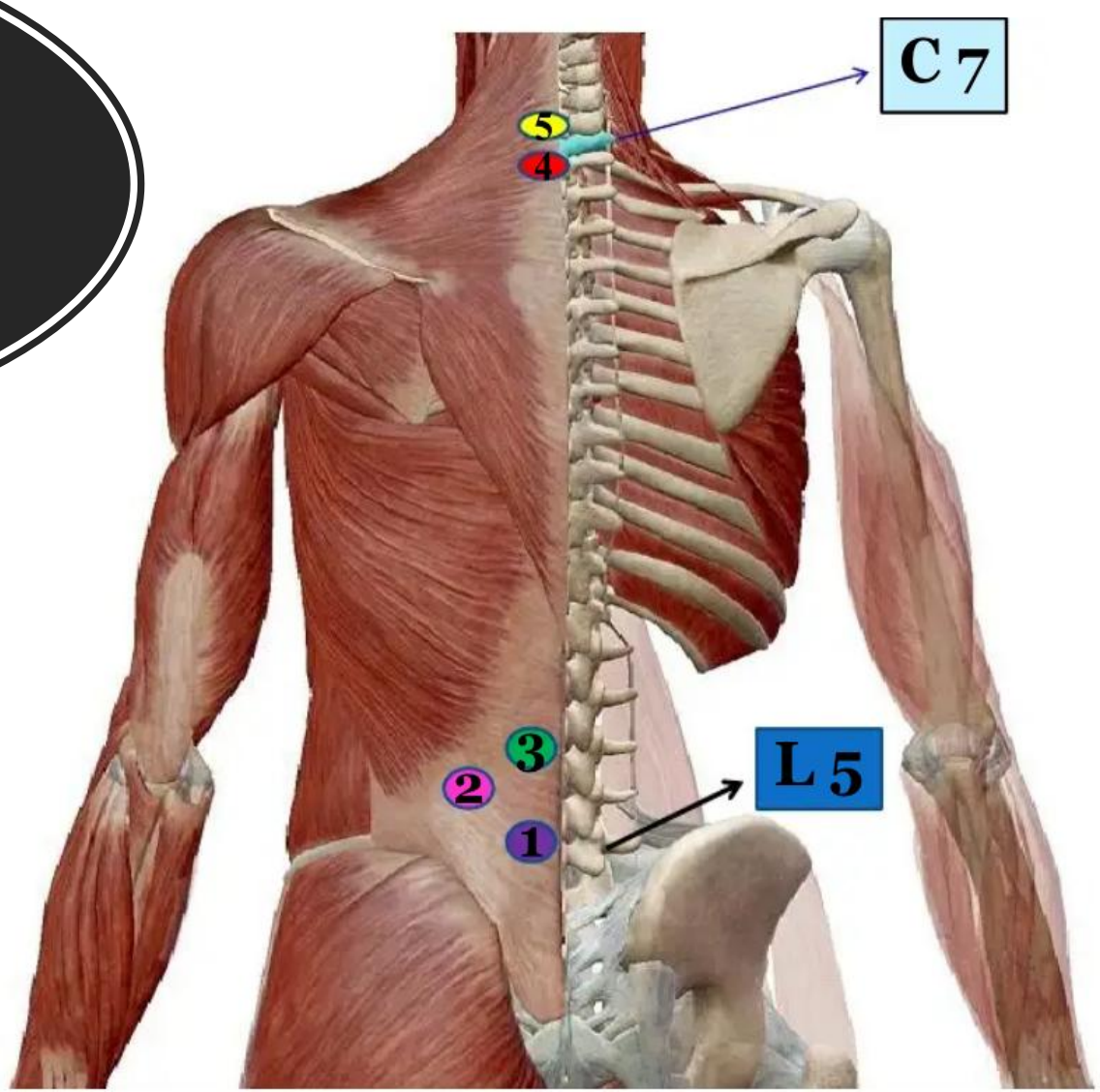
โรคลมปลายปัตคาตที่พบบ่อย

- ลมปลายปัตคาตสัญญาณ 1 หลัง
- ลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง
- ลมปลายปัตคาตสัญญาณ 4 หลัง
- ลมปลายปัตคาตสัญญาณ 5 หลัง
- ลมปลายปัตคาตโค้งคอ
- ลมปลายปัตคาตข้อศอก
- ลมปลายปัตคาตข้อมือ
- ลมปลายปัตคาตนิ้วมือ (โรคนิ้วไกปืน)
- ลมปลายปัตคาตส้นเท้า
- อาจพบร่วมกันหลายๆจุดได้

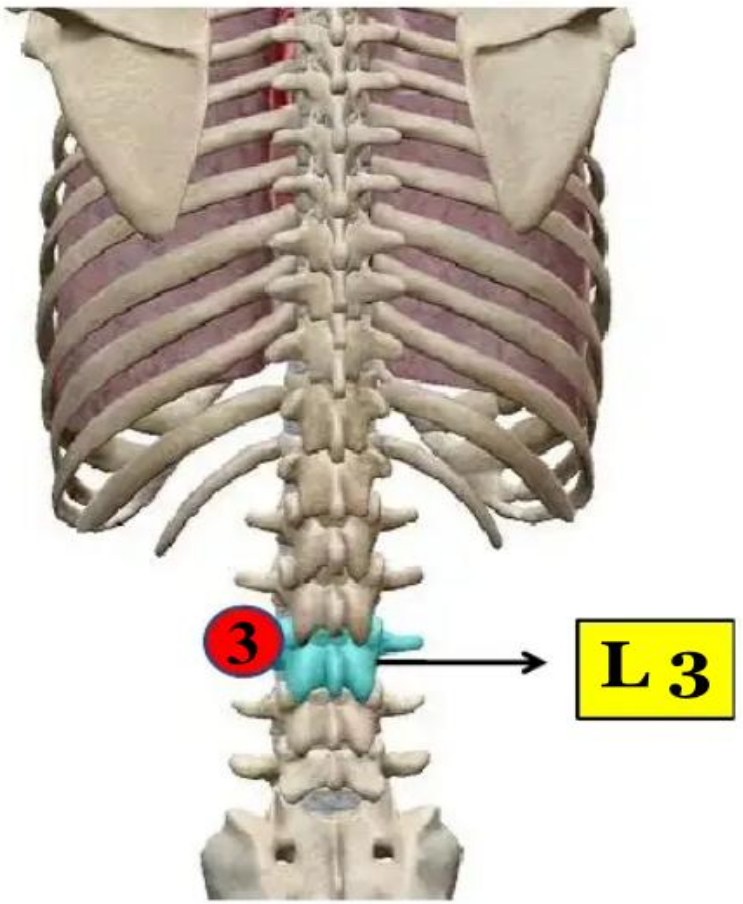
โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง



โรคลมปลายปัตคาต



สัญญาณ 3 หลัง



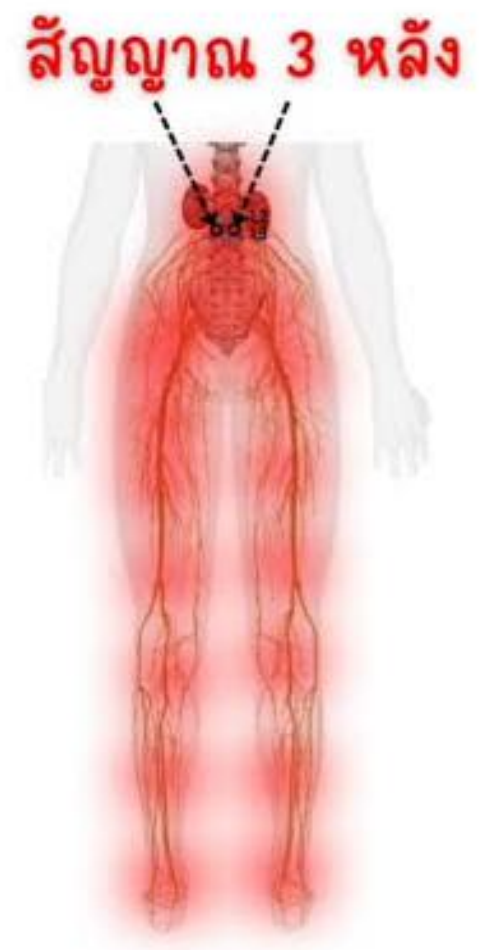
- **ความหมาย :** บังคับเลือดและความร้อนเข้าปล้องกระดูกสัญญาณ 3 หลัง เข้าไตออกขาด้านนอก
- **แก้ :** โรคเกี่ยวกับปวดหลัง, แก้เสียวชาที่ขา และปลีน่อง
- **ช่วยแก้ :** เกี่ยวกับการอักเสบของไตที่ถูกกระทบกระแทกจากการเล่นกีฬา

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

สาเหตุ

- เกิดจากท่าอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
- การทำงานหนัก
- การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระทบกระแทกบริเวณหลัง
- ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง



ลักษณะอาการโรค

ปวดหลัง ร้าวชามาที่ขา ปลีน่อง, ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า ทำให้ขาไม่มีแรง

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

1. ตรวจวัดส้นเท้า ข้างที่เป็นจะยาว

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

2. งอพับขา องศาเข่าได้ (งอพับขา 90 องศา) เวลากด ขาสามารถลงได้ติดพื้น ไม่ต้านมือ

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

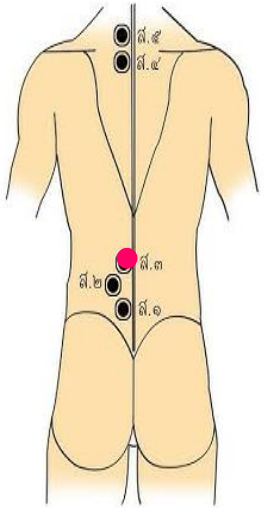
3. ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณสัญญาณ 3 หลัง คลำหาจุดเจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อและตรวจดูว่ามีกระดูกงอก กระดูกทรุด ดูแนวกระดูกสันหลังร่วมด้วย

โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

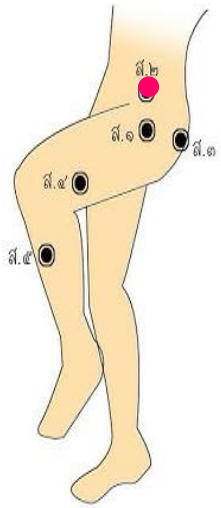
วิธีการรักษา

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

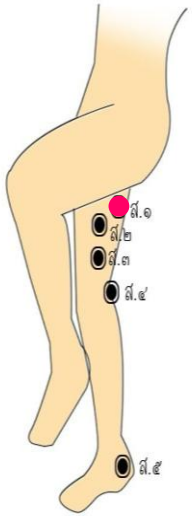
นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณหลัง



นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณขาด้านนอก



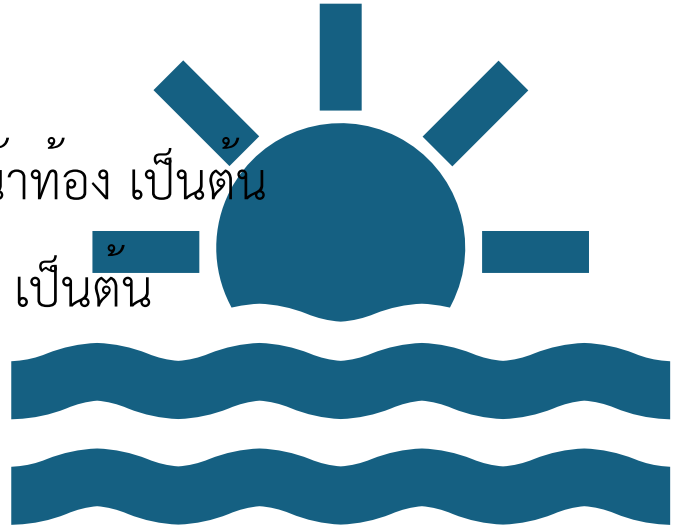
นวดแบบราชสำนัก
จุดสัญญาณขาด้านใน



โรคลมปลายปัตคาตสัญญาณ 3 หลัง

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ท่าบริหาร - ท่ายืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เช้า-เย็น ทุกวัน
   - ท่าบริหารอื่นๆ เช่น ท่าบิดสะโพก ท่าเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
4. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ , การยกของหนัก เป็นต้น
5. ห้ามบิด ดัด หลัง และสลัดขา ที่รุนแรง



ท่าบริหารร่างกายฤาษีดัดตน

6 ท่านั่งนวดเข่า

ท่านี้จะช่วย **แก้กล่อน (คือ ความเสื่อมของอวัยวะ) และแก้เข่าขัด** ซึ่งเป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า

ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา

แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

เริ่มต้นทำซ้ำ จนครบ 5 – 10 ครั้ง

ท่าบริหารร่างกายฤาษีดัดตน

9 ท่าดำรงกายอายุยืน

ท่านี้เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง

ท่าเตรียม

ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก แขนตั้งฉากกับลำตัวโดยมือห่างจากอก

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้อง ขมิบก้น

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าบริหารร่างกายฤาษีดัดตน

13ท่ายืนนวดขา

ท่านี้จะช่วย **แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด** เป็นการบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้

ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือทั้งสองจับที่คันขา

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนวดจากต้นขาไปจนถึงข้อเท้า

จนสามารถก้มแตะ หรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนวดจากข้อเท้าย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา

แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้นอาจแยกขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลื่อนเข้ามาชิดกันทีละน้อยในแต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าบริหารร่างกาย

อ้างอิง

- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย. (2548). **หัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย. (2548). **หัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก) การนวดกดจุดสัญญาณ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.
- **15 ท่า ฤาษีดัดตน ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ.**สืบค้น 20 เมษายน 69 : https://health.spr.go.th/images/MIS/MIS%2041.pdf