



# Anatomy for Massage Therapy

## กายวิภาคศาสตร์สำหรับการนวด

**เนื้อหา  
ประกอบด้วย**

- ระบบกระดูก
- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบปอด
- ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง
- ระบบปกคลุมร่างกาย

**ลิษา พงศ์ไพบุลย์**

# กายวิภาคศาสตร์สำหรับการนวด

## Anatomy for Massage Therapy

ลิลษา พงศ์ไพบูลย์

พิมพ์ครั้งที่ 1

พิมพ์ที่ บริษัท วี พลัส กรุ๊ป (ไทยแลนด์) จำกัด

ราคา 2,500 บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ลิลษา พงศ์ไพบูลย์.

กายวิภาคศาสตร์สำหรับการนวด = Anatomy for massage therapy.—

สมุทรปราการ : วี พลัส กรุ๊ป (ไทยแลนด์), 2565.

1. กายวิภาคศาสตร์มนุษย์. 2. การนวด I. ชื่อเรื่อง.

611

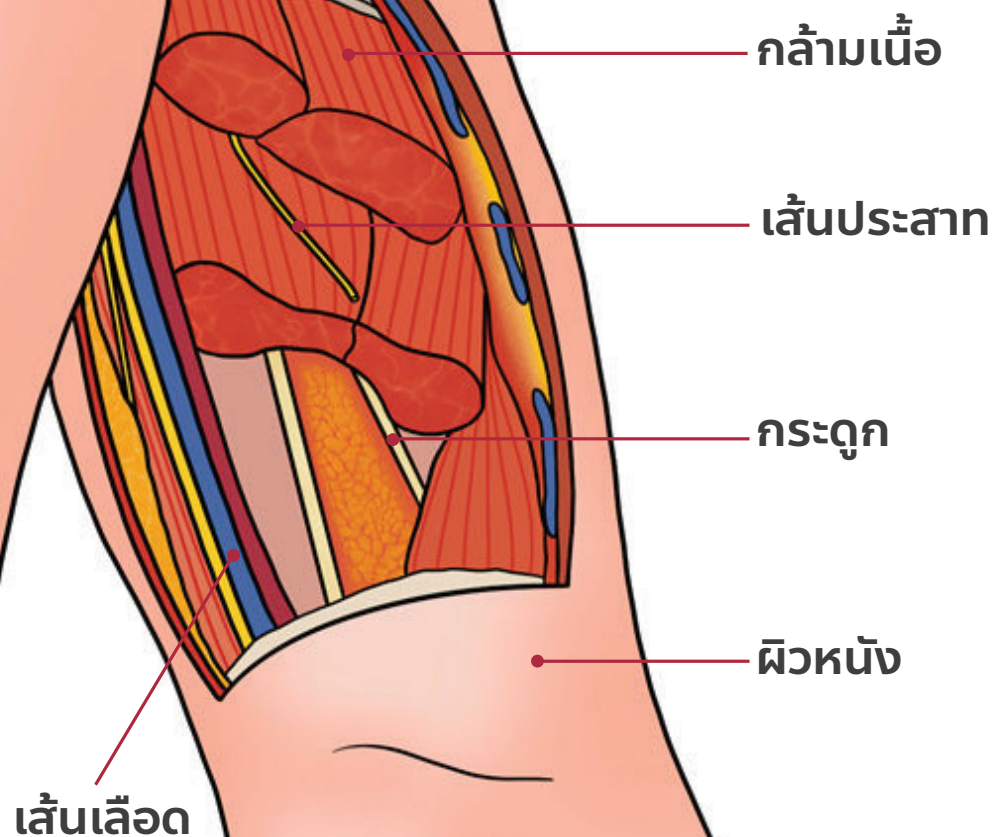
ISBN 978-616-594-067-2

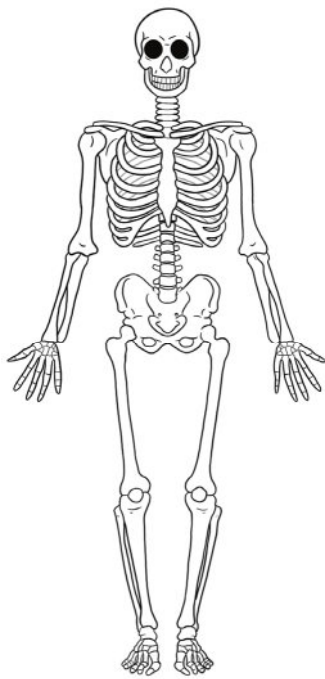
สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537

สงวนลิขสิทธิ์ในการจัดพิมพ์ ถ่ายเอกสาร หรือคัดลอกข้อความ หรือรูปที่ปรากฏในส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งหมดในเอกสารนี้ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากผู้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร

# บทนำ

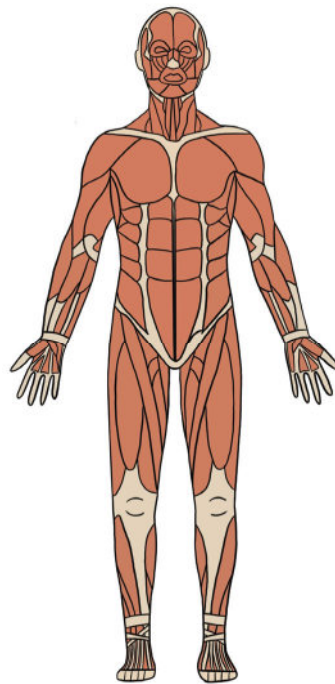
การนวดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบำบัดรักษาโรคทางกล้ามเนื้อ  
เส้นเอ็น และกระดูก เพื่อความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง หมอนวดจำเป็น  
ต้องมีความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย  
หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมข้อมูลกายวิภาคศาสตร์  
สำหรับการนวดไว้อย่างครบถ้วน  
ไม่ว่าจะเป็น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ  
ระบบประสาท ระบบปกคลุมร่างกาย  
ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง  
เนื้อหากระชับ มีภาพประกอบพร้อมคำบรรยาย  
ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย เป็นการยกกระดืบ  
และเพิ่มความมั่นใจในการทำนวด





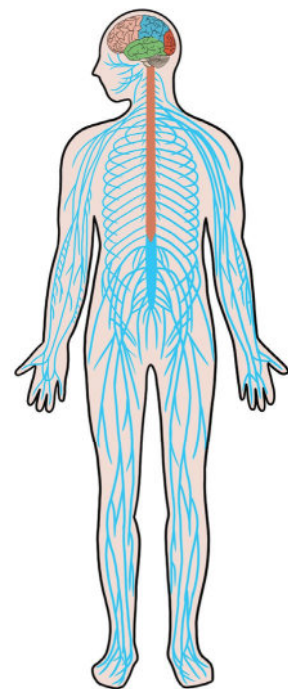
ระบบกระดูก

The Skeletal System  
(เดอะ-สเคเล-ทัล-ซิส-เท็ม)



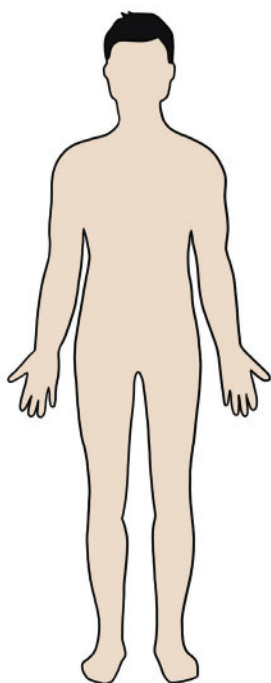
ระบบกล้ามเนื้อ

The Muscular System  
(เดอะ-มัส-คิว-ลาร์-ซิส-เท็ม)



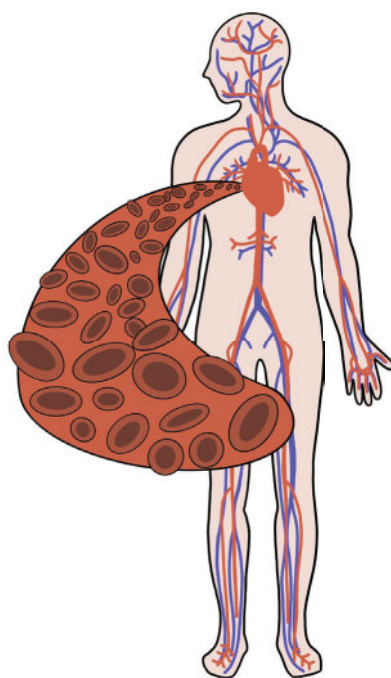
ระบบประสาท

The Nervous System  
(เดอะ-เนอร์-เวส-ซิส-เท็ม)



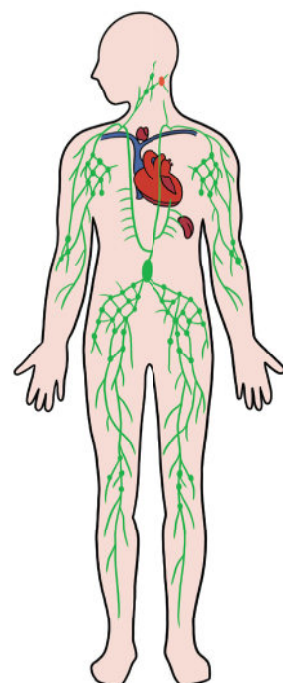
ระบบปกคลุมร่างกาย

The Integumentary System  
(ดิ-อิน-เท-กู-เมน-ทรี-ซิส-เท็ม)



ระบบไหลเวียนโลหิต

The Circulatory System  
(เดอะ-เซอร์-คิว-เล-ทอรี-ซิส-เท็ม)



ระบบน้ำเหลือง

The Lymphatic System  
(เดอะ-ลิม-ฟา-ติก-ซิส-เท็ม)

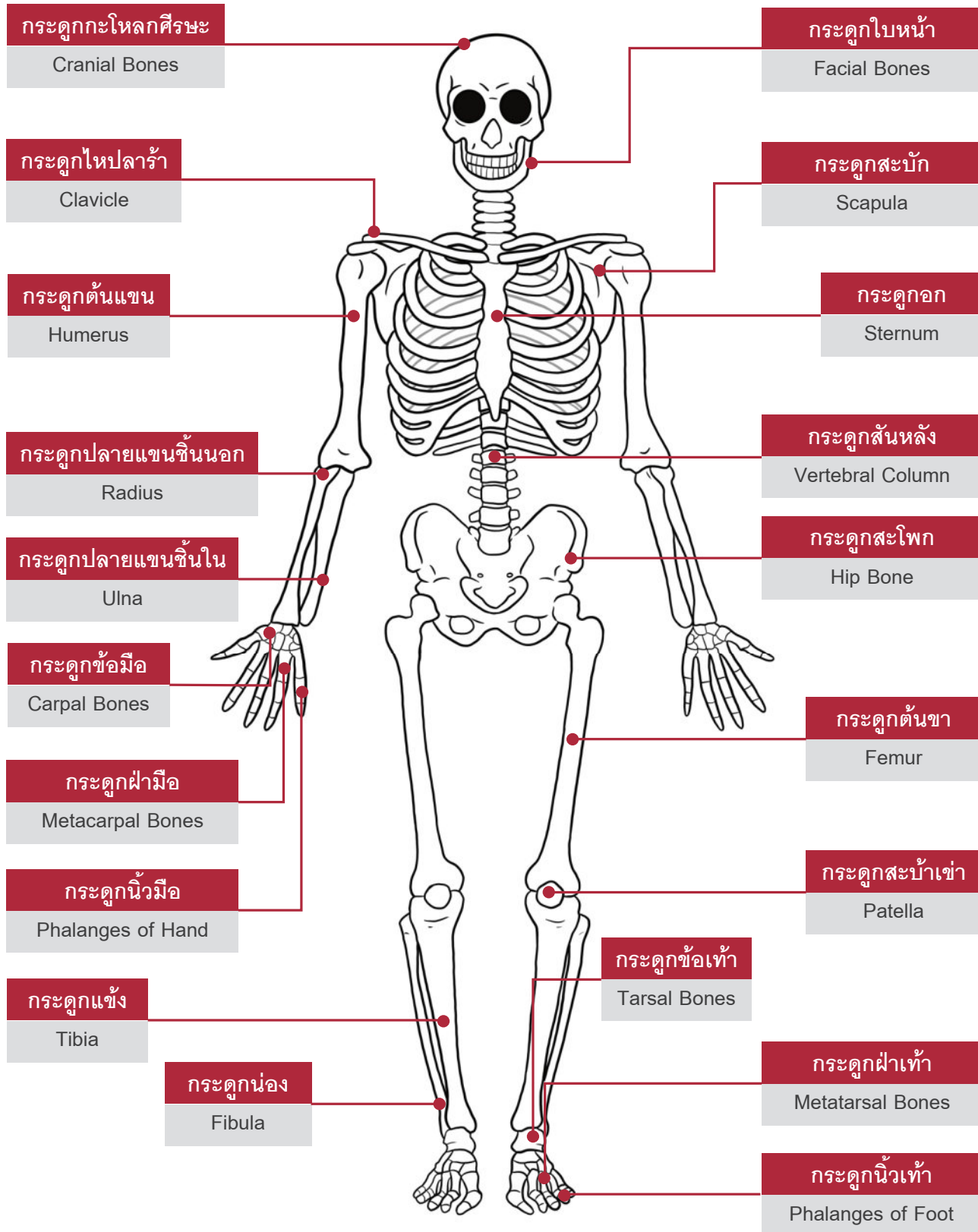
สารบัญ

Contents

- บทที่ 1 ระบบกระดูก (The Skeletal System) 6
- บทที่ 2 ระบบกล้ามเนื้อ (The Muscular System) 42
- บทที่ 3 ระบบประสาท (The Nervous System) 120
- บทที่ 4 ระบบปกคลุมร่างกาย (The Integumentary System) 144
- บทที่ 5 ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง (The Circulatory & Lymphatic System) 156
- เฉลยแบบฝึกหัด บทที่ 1 ระบบกระดูก (The Skeletal System) 178
- เฉลยแบบฝึกหัด บทที่ 2 ระบบกล้ามเนื้อ (The Muscular System) 181
- เฉลยแบบฝึกหัด บทที่ 3 ระบบประสาท (The Nervous System) 190
- เฉลยแบบฝึกหัด บทที่ 4 ระบบปกคลุมร่างกาย (The Integumentary System) 191
- เฉลยแบบฝึกหัด บทที่ 5 ระบบไหลเวียนโลหิต (The Circulatory System) 191
- บรรณานุกรม 192

# บทที่ 1 ระบบกระดูก

## The Skeletal System

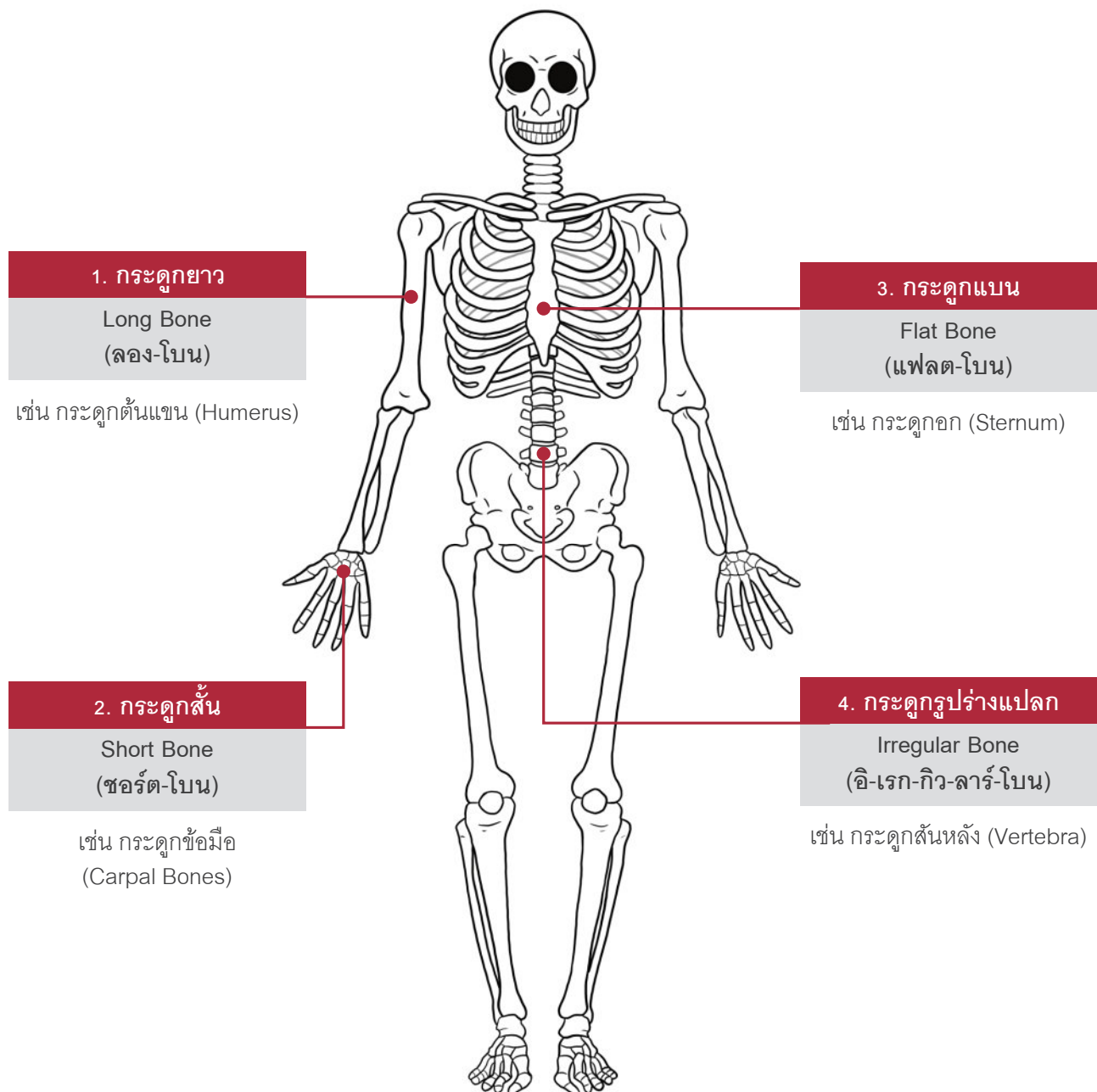


## หน้าที่และความสำคัญ

1. เป็นโครงสร้าง พยุงร่างกายให้คงรูปคงร่าง
2. ป้องกันอวัยวะที่สำคัญ เช่น กระดูกกะโหลกศีรษะป้องกันสมอง กระดูกซี่โครงป้องกันปอดและหัวใจ
3. เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อและเอ็น เมื่อกล้ามเนื้อทำงาน ส่งผลให้ข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว
4. สะสมแร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เมื่อร่างกายขาดแคลนแร่ธาตุเหล่านี้ จะดึงจากกระดูกมาใช้
5. สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง เซลล์เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด

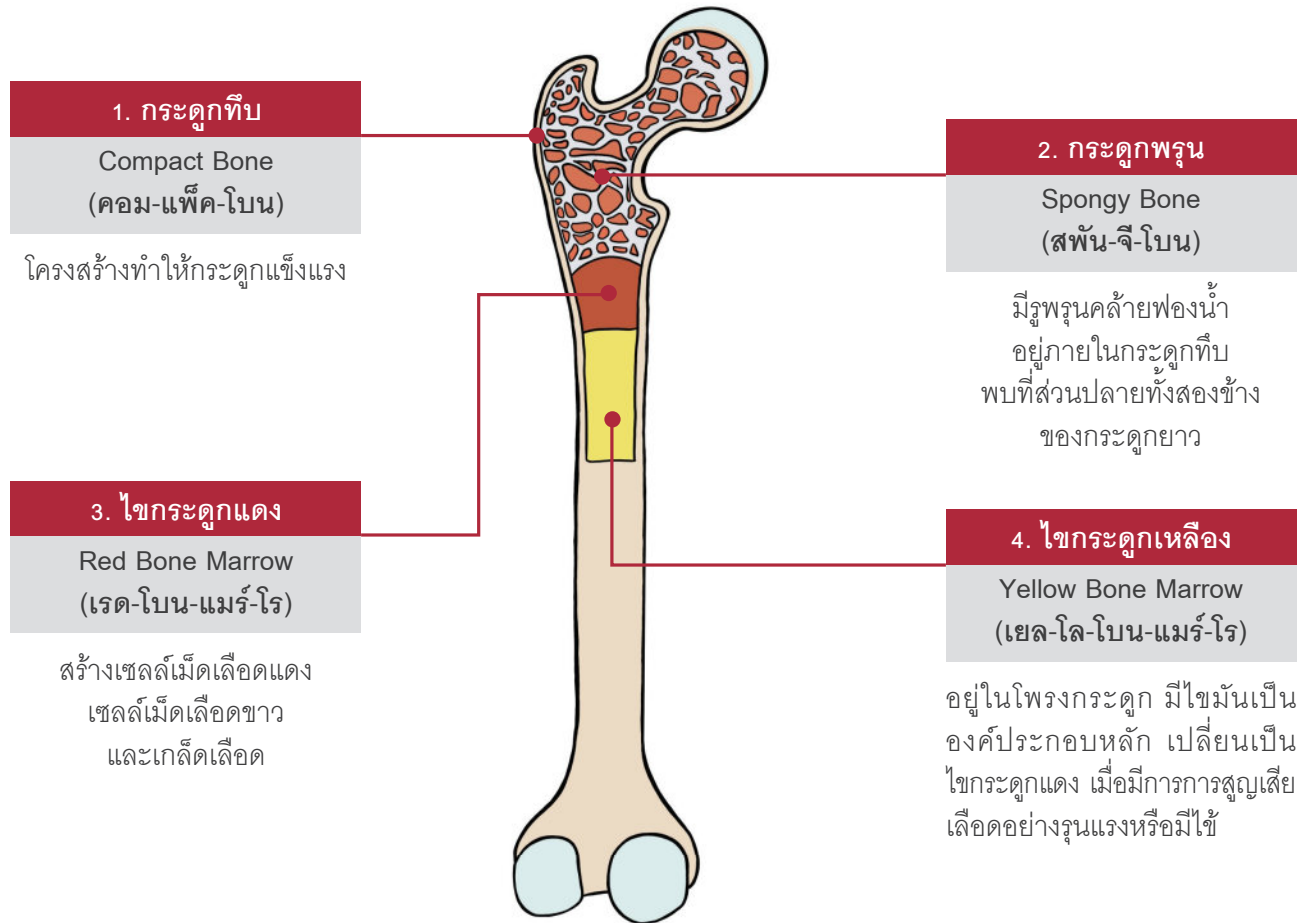
## การจำแนกกระดูก ตามรูปร่าง

แบ่งออกเป็น 4 ชนิด

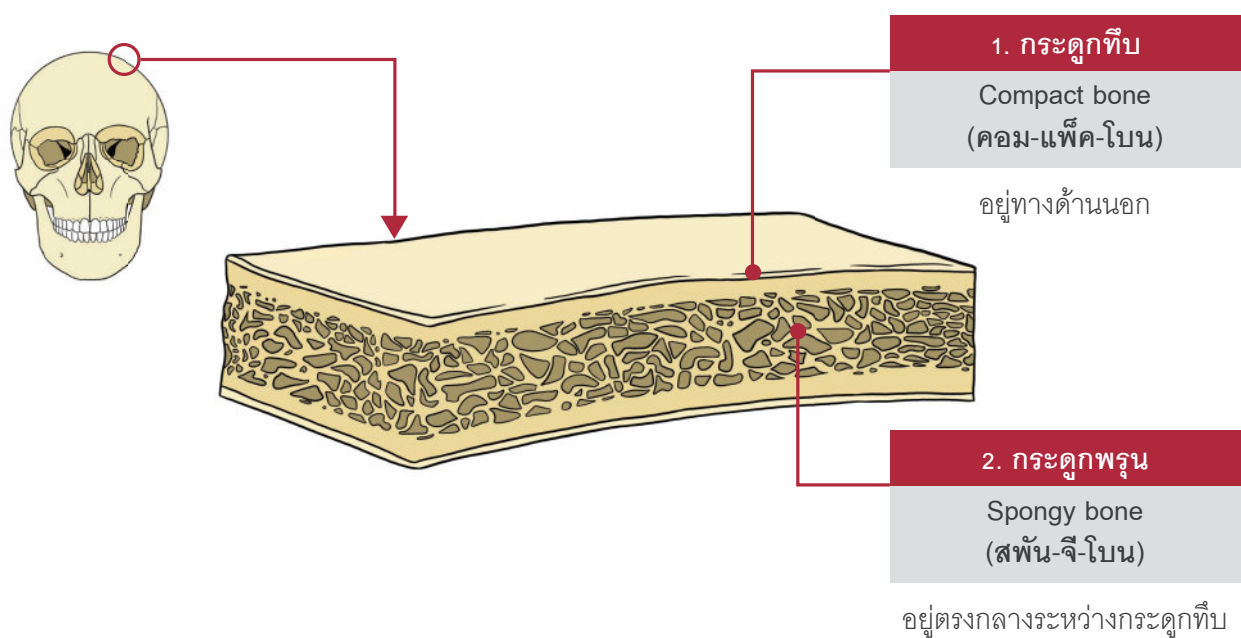


## โครงสร้างของกระดูก

### • กระดูกยาว



### • กระดูกสัน / กระดูกแบน / กระดูกรูปร่างแปลก

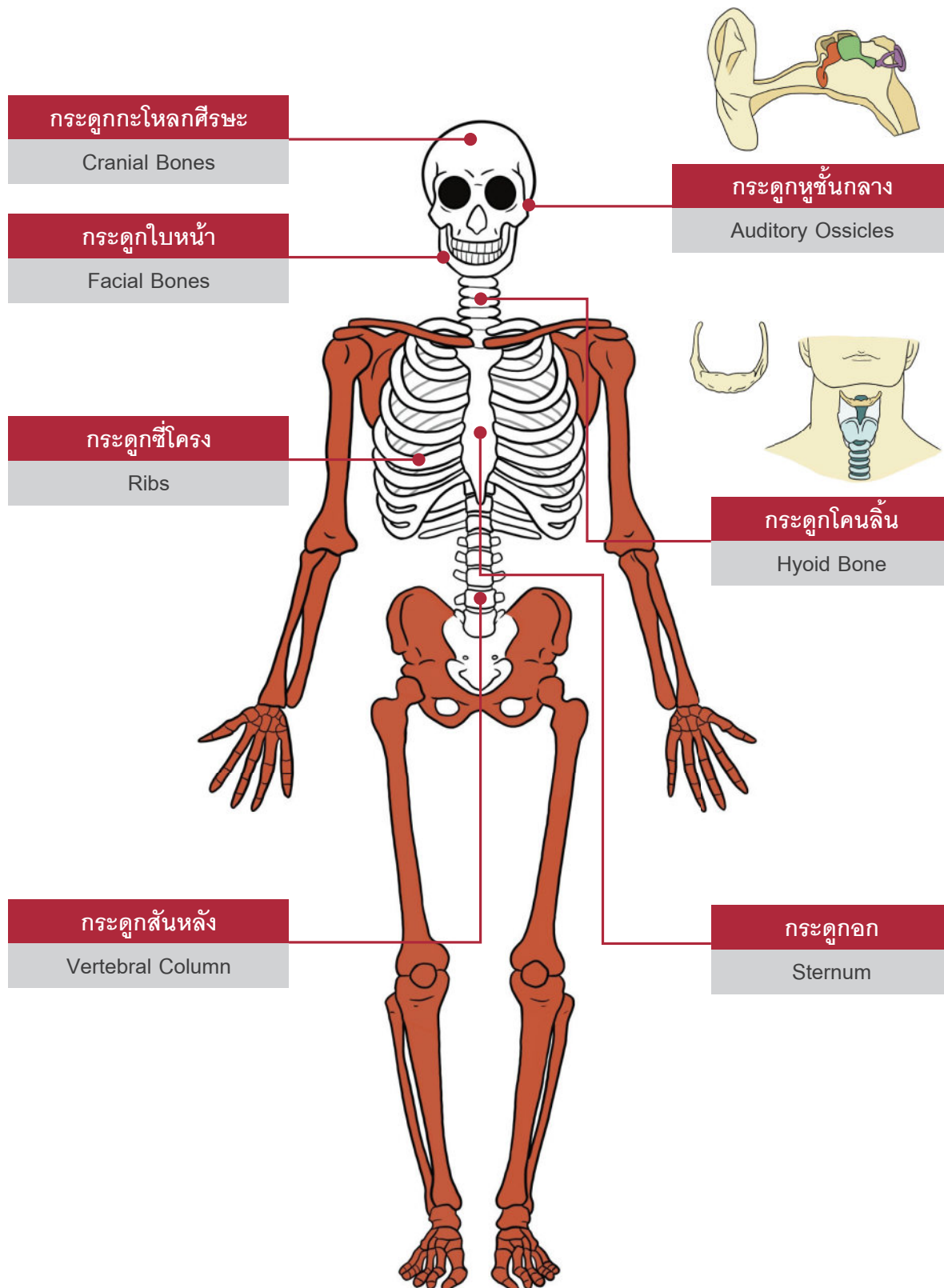


- กะโหลกศีรษะ 8 ชิ้น
- ใบหน้า 14 ชิ้น
- หูชั้นกลาง 6 ชิ้น
- โคนลิ้น 1 ชิ้น
- สันหลัง 26 ชิ้น
- ซี่โครง 24 ชิ้น
- หน้าอก 1 ชิ้น

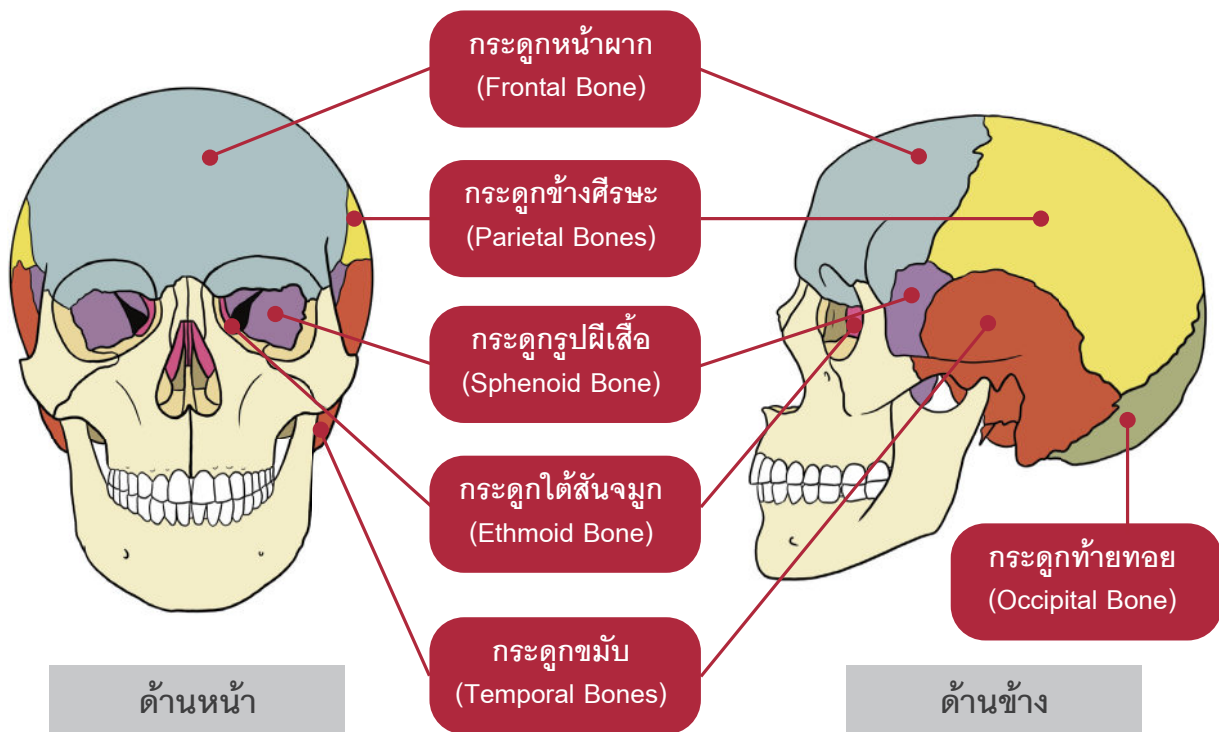
- ทรายางคป์น-แพน ข้างละ 32 ชิ้น  
รวม 64 ชิ้น
- ทรายางคฺ์ล่าง-ขา ข้างละ 31 ชิ้น  
รวม 62 ชิ้น

# 1. กระดูกแกน 80 ชิ้น

## Axial Skeleton (แอก-เซียล-สเค-เล-ทัน)



## กระดูกกะโหลกศีรษะ Cranial Bones (เคร-เนียล-บอนส์)



### ทำหน้าที่ป้องกันและห่อหุ้มสมอง 8 ชิ้น ประกอบด้วย

- กระดูกหน้าผาก 1 ชิ้น
- กระดูกข้างศีรษะ 2 ชิ้น (ซ้าย-ขวา)
- กระดูกขมับ 2 ชิ้น (ซ้าย-ขวา)
- กระดูกรูปผีเสื้อ 1 ชิ้น
- กระดูกท้ายทอย 1 ชิ้น
- กระดูกใต้สันจมูก 1 ชิ้น

### กระดูกหน้าผาก

Frontal Bone  
(ฟรอน-ทอล-โบน)

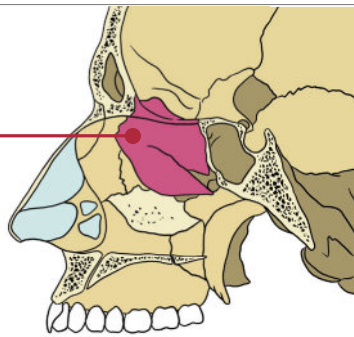
อยู่ด้านหน้าสุดของศีรษะ คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงกระดูกที่อยู่ด้านหน้า

### กระดูกไตสันจมูก

Ethmoid Bone  
(แเอ็ธ-มอยด์-โบน)

กั้นระหว่างโพรงจมูกและสมอง อยู่ระหว่างเบ้าตาทั้งสองข้าง มีน้ำหนักเบา เนื่องจากมีโครงสร้างเป็นกระดูกเนื้อโปร่ง คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงตะแกรง เพราะมีช่องเล็ก ๆ มากมาย คล้ายตะแกรง

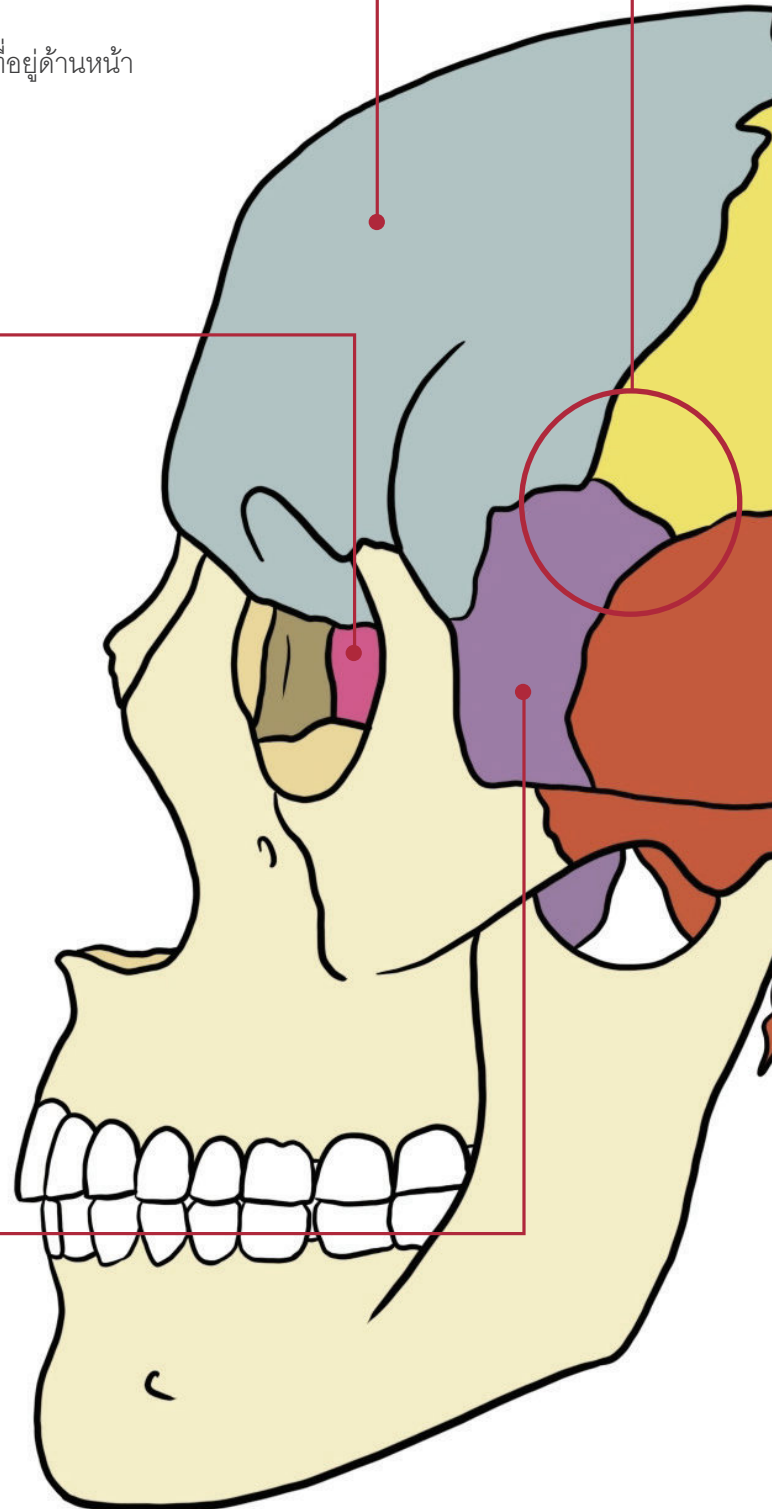
Ethmoid Bone



### กระดูกรูปผีเสื้อ

Sphenoid Bone  
(สฟี-นอยด์-โบน)

เป็นกระดูกชิ้นหนึ่งของฐานกะโหลกศีรษะ อยู่ด้านหน้าของกระดูกขมับ มีรูปร่างคล้ายปีกผีเสื้อหรือคางคาว คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงลิม



### จุดตัดดอกไม้

Pterion (เทอ-เรียน)

จุดที่บอบบางที่สุดของกะโหลกศีรษะ เชื่อมระหว่างกระดูก Frontal, Parietal, Temporal และ Sphenoid มีเส้นเลือดแดงมิดเดิลเมนินเจียล (Middle Meningeal Artery) ทอดผ่านอยู่ด้านใน ใต้รอยต่อตัดดอกไม้นี้ หากมีการกระทบกระเทือนที่จุดตัดดอกไม้จะทำให้เส้นเลือดแดงนี้แตก เกิดการตกเลือด ซึ่งอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

### กระดูกข้างศีรษะ

Parietal Bone  
(พา-ไร-ทอล-บอน)

อยู่ด้านบนและด้านข้างของศีรษะแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ซ้าย-ขวา อยู่ถัดจากกระดูกหน้าผาก คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงผนังของโพรงกะโหลก

### กระดูกท้ายทอย

Occipital Bone  
(ออค-ซี-พี-ทอล-บอน)

อยู่ด้านหลังสุดของศีรษะคำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงส่วนล่างสุดของศีรษะด้านหลัง

### รอยต่อกระดูกกะโหลก

Suture (ซู-เจอร์)

กะโหลกศีรษะเกิดจากการประกอบกันของกระดูกกะโหลกทั้ง 8 ชิ้น

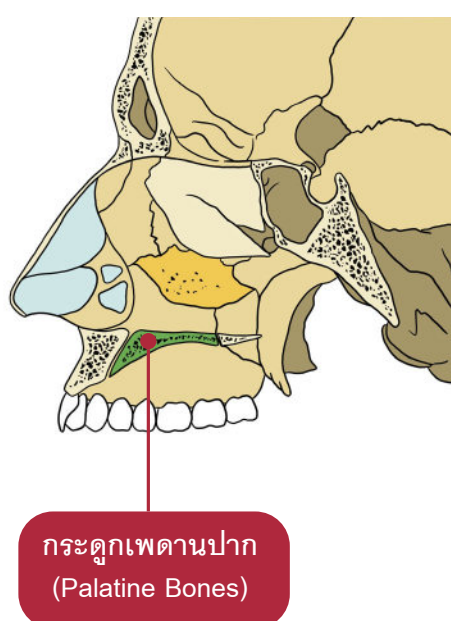
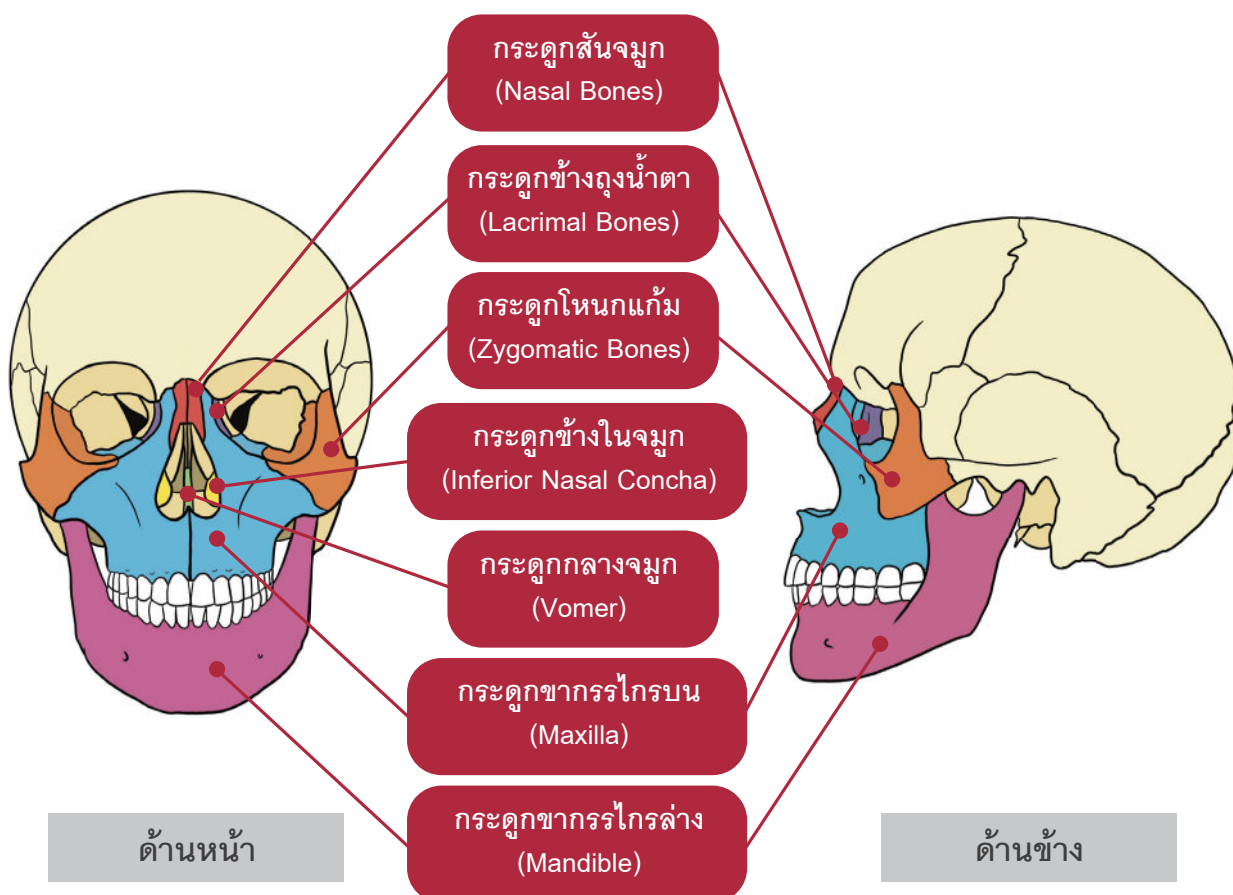
### กระดูกขมับ

Temporal Bone  
(เทม-เพอ-รอล-บอน)

อยู่ด้านข้างของศีรษะบริเวณขมับและใบหู ด้านล่างของกระดูกข้างศีรษะ คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงขมับ

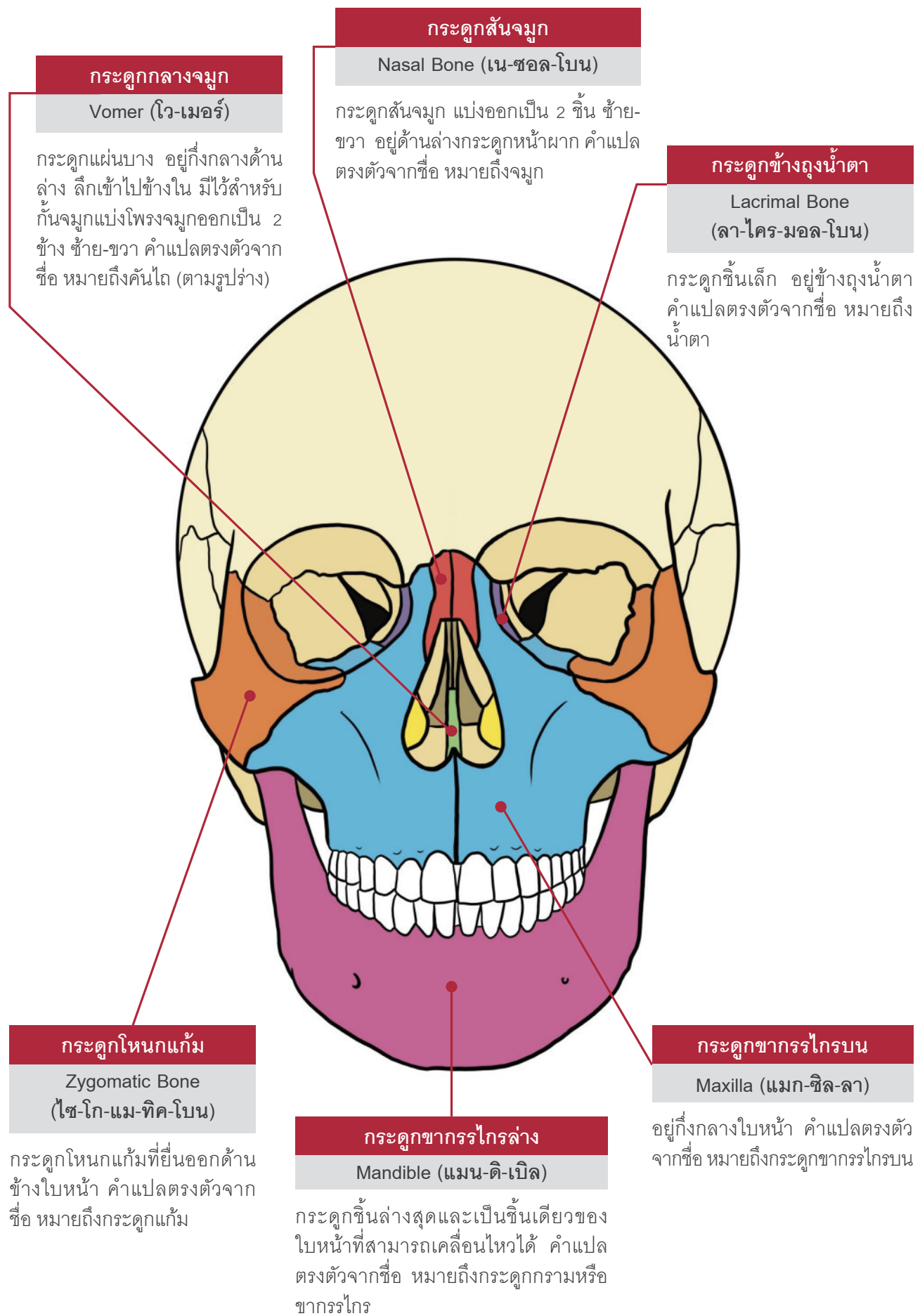
# กระดูกใบหน้า

## Facial bones (เฟ-เชียล-บอนส์)



### 14 ชิ้น ประกอบด้วย

- กระดูกสันจมูก 2 ชิ้น
- กระดูกกลางจมูก 1 ชิ้น
- กระดูกข้างในจมูก 2 ชิ้น
- กระดูกข้างถุงน้ำตา 2 ชิ้น
- กระดูกโหนกแก้ม 2 ชิ้น
- กระดูกเพดานปาก 2 ชิ้น
- กระดูกขากรรไกรบน 2 ชิ้น
- กระดูกขากรรไกรล่าง 1 ชิ้น



### กระดูกข้างในจมูก

Inferior Nasal Concha  
(อิน-เฟีย-เรีย-เน-ซอล-คอง-ก้า)

Nasal Conchae มีลักษณะเป็นหิ้ง  
อยู่ภายในจมูก แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

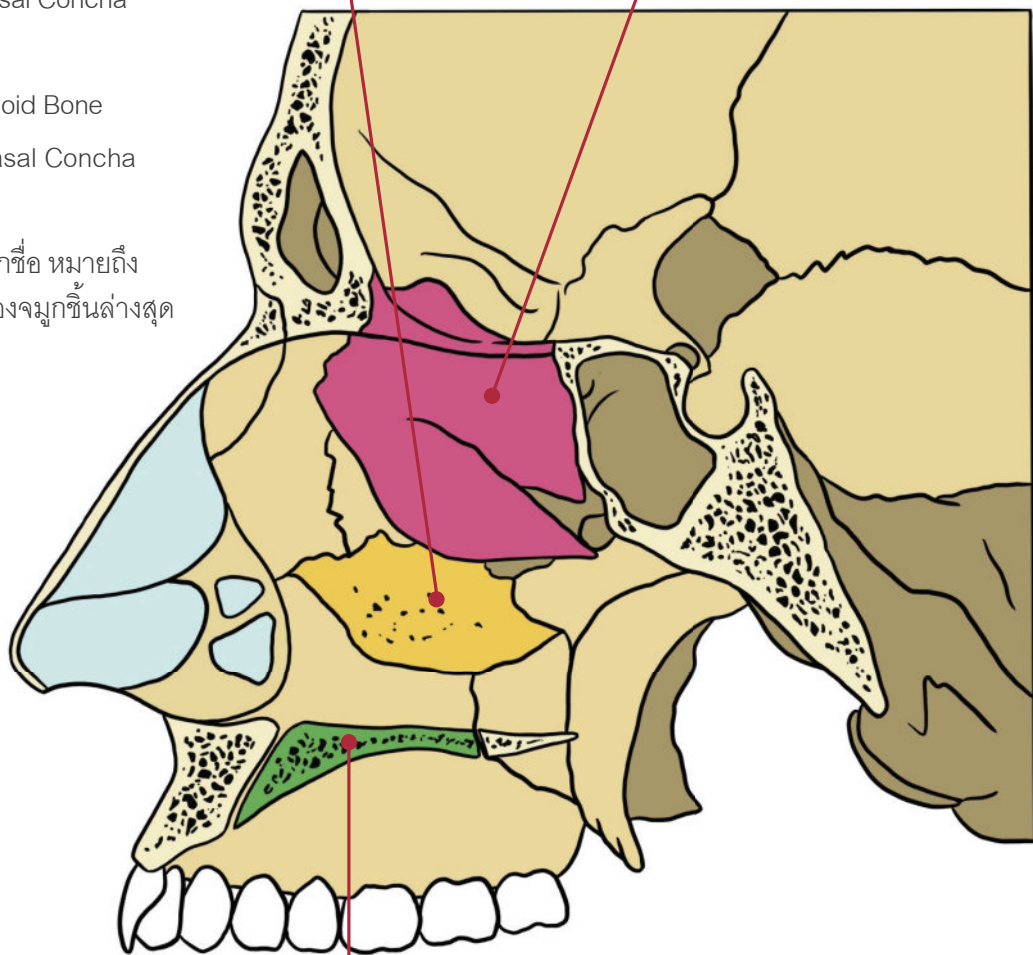
- Superior Nasal Concha  
หิ้งบนสุด
- Middle Nasal Concha  
หิ้งกลาง

รวมกันเป็น Ethmoid Bone

- Inferior Nasal Concha  
หิ้งล่างสุด

คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึง  
กระดูกก้นหอยของจมูกชั้นล่างสุด

Ethmoid Bone

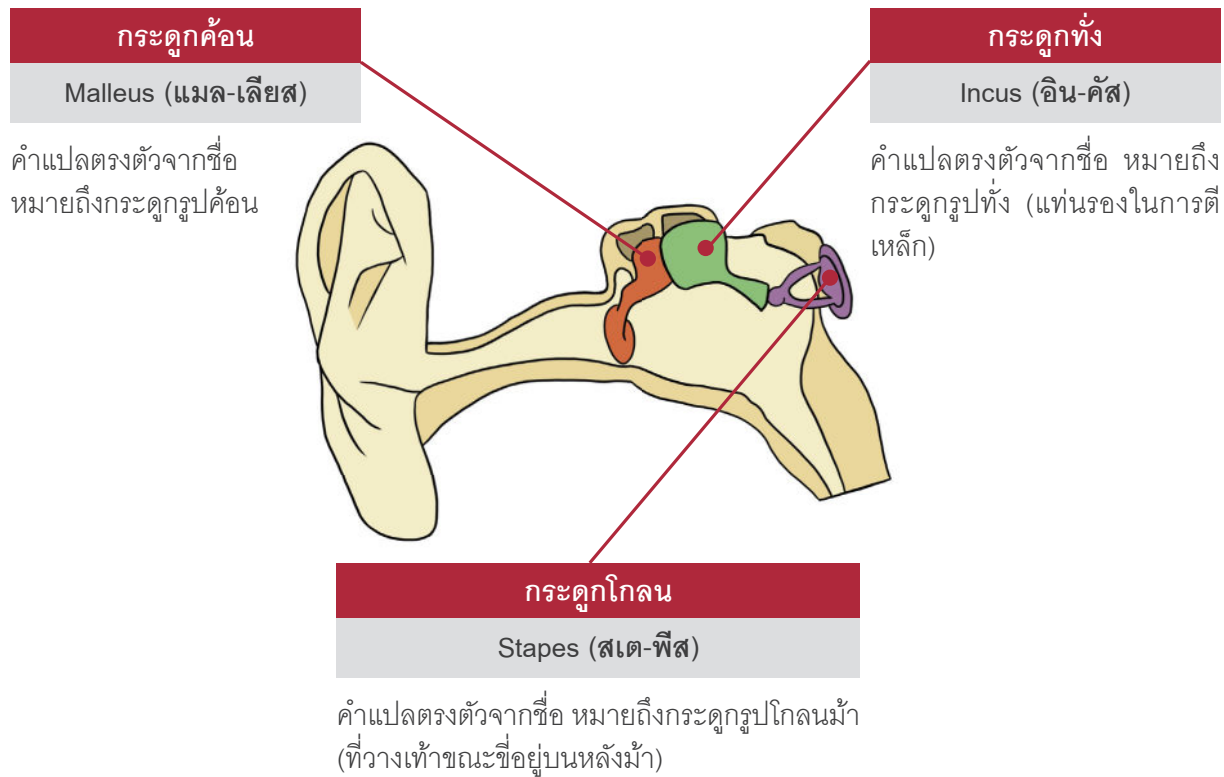


### กระดูกเพดานปาก

Palatine Bone (พา-ลา-ไทน์-โบน)

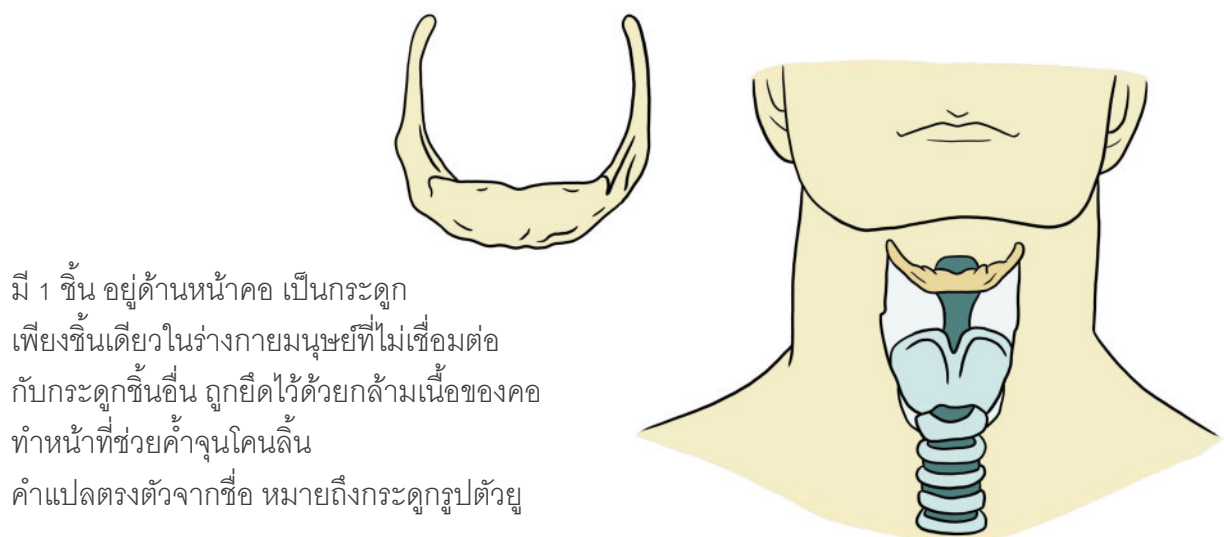
กระดูกผนังด้านบนของช่องปาก  
คำแปลตรงตัวจากชื่อ หมายถึงเพดานปาก

## กระดูกหูชั้นกลาง Auditory Ossicles (ออดิ-ทอ-รี-ออส-ซี-เคิลส์)



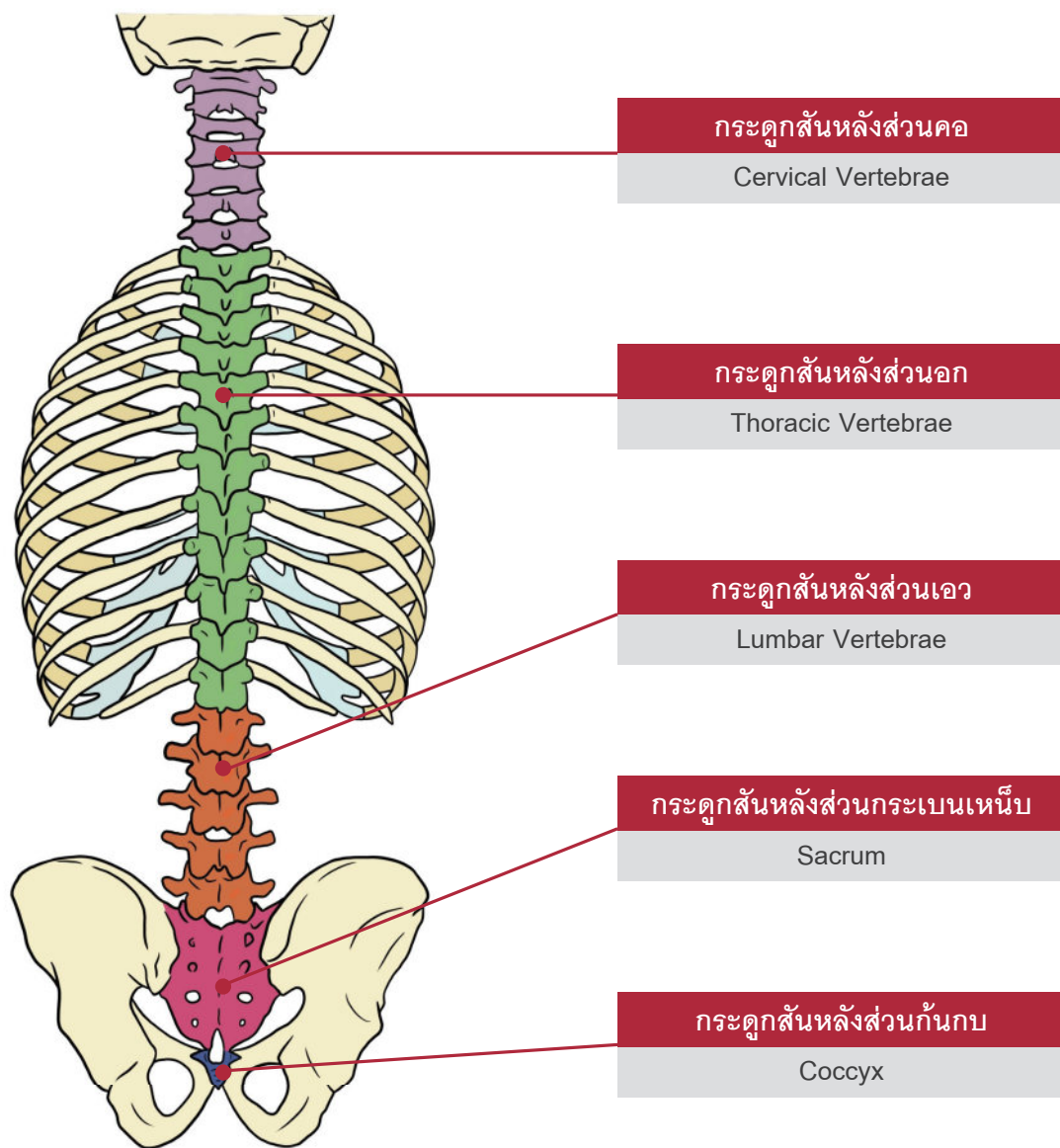
กระดูกค้อน ทั้ง และโกลน ทั้ง 3 อยู่ในหูชั้นกลาง 2 ข้าง ชาย-ขวา รวมเป็น 6 ชิ้น ทำหน้าที่ส่งผ่านความสั่นสะเทือนของเสียงจากเยื่อแก้วหูไปยังหูชั้นใน

## กระดูกโคนลิ้น Hyoid Bone (ไฮ-ออยด์-บอน)



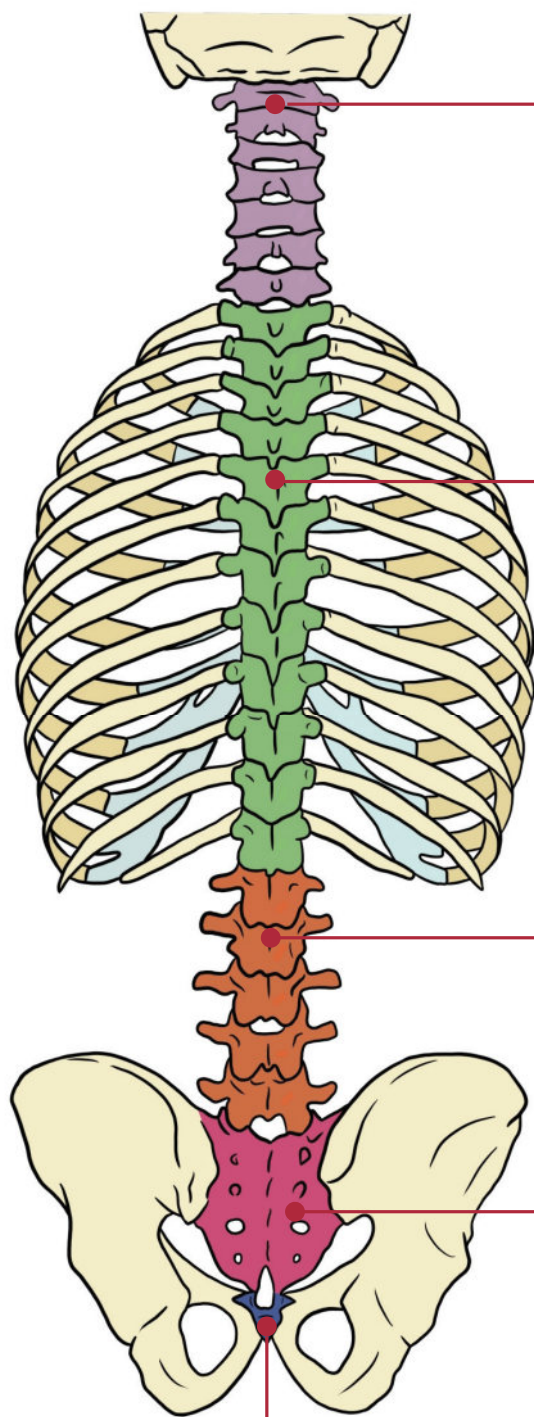
# กระดูกสันหลัง

## Vertebral Column (เวอร์-ทึ-เบรึล-คอล-ลัมน์)



### 26 ชิ้น ประกอบด้วย

- กระดูกสันหลังส่วนคอ 7 ชิ้น
- กระดูกสันหลังส่วนอก 12 ชิ้น
- กระดูกสันหลังส่วนเอว 5 ชิ้น
- กระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ 1 ชิ้น
- กระดูกสันหลังส่วนก้นกบ 1 ชิ้น



#### กระดูกสันหลังส่วนคอ

Cervical Vertebrae  
(เซอ-วิ-เคิล-เวอร์-ทิ-เบร)

มีทั้งหมด 7 ชั้น ตัวย่อคือ C1-C7

#### กระดูกสันหลังส่วนอก

Thoracic Vertebrae  
(ธอ-รา-ซิค-เวอร์-ทิ-เบร)

ทั้งหมด 12 ชั้น ตัวย่อคือ T1-T12  
เป็นส่วนที่เชื่อมต่อกับกระดูกซี่โครง  
ทั้ง 12 คู่

#### กระดูกสันหลังส่วนเอว

Lumbar Vertebrae  
(ลัม-บาร์-เวอร์-ทิ-เบร)

มีทั้งหมด 5 ชั้น ตัวย่อคือ L1-L5

#### กระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ

Sacrum  
(เซ-ครัม)

ในวัยเด็กกระดูกแยกเป็น 5 ชั้น จะรวม  
เป็นกระดูกชิ้นเดียวในวัยผู้ใหญ่  
ตัวย่อคือ S1-S5

#### กระดูกสันหลังส่วนก้นกบ

Coccyx  
(ค็อก-ซิกซ์)

ในวัยเด็กกระดูกแยกเป็น 4 ชั้น จะรวม  
เป็นกระดูกชิ้นเดียวในวัยผู้ใหญ่  
ตัวย่อคือ Cx1-Cx4