

ศาสตราจารย์ รัตแนชัย

Thai Deep Tissue Massage



ภูษงค์ เข้มเฉลิม
ลิษา พงศ์ไพบูลย์

ศาสตร์นวดไทยรีดเส้น

Thai Deep Tissue Massage

เนื้อหา: ภูซังค์ เข็มเฉลิม (หมอบางค์)
เรียบเรียง: ลิษา พงศ์ไพบูลย์ (หมอลิษา)

พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2568

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ เผยแพร่ หรือใช้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ ก็ตาม โดยไม่ได้
รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-619-777-8
(เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ)

ติดต่อ-สอบถาม



Lisa Medical Massage



@learnmassage (มี@ด้วยนะ)



+66 96 141 9289



สแกนได้เลยค่ะ

สารบัญ

Contents

• บทนำ / Introduction	04
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่	08
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Neck, Shoulder and Upper Back Pain	
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดหลังล่าง	32
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Lower Back Pain	
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดสะโพกและขา	52
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Hip and Leg Pain	
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดเข่า	76
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Knee Pain	
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดข้อเท้า	104
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Ankle Pain	
• นวดไทยรีดเส้นบรรเทาอาการปวดข้อศอก	120
Thai Deep Tissue Massage Relieves Symptoms of Elbow Pain	
• บทสรุป / Conclusion	133



บทนำ

Introduction

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่สืบทอดกันมาช้านาน มีวิวัฒนาการและการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นศาสตร์ที่บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย

ความหมายของการนวดไทยรีดเส้น

การนวดไทยรีดเส้น (Thai Deep Tissue Massage) เป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์การนวดแผนไทยดั้งเดิมกับการใช้น้ำมันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัด โดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย เช่น การกด การรีด การรูด การคลึง การบิด และการถูบ แต่ละเทคนิคมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและคลายความตึงเครียดในกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่มีความตึงตัวสะสมมาเป็นระยะเวลานาน

ในการนวดไทยรีดเส้นนั้น ผู้ทำการนวดจะใช้แรงกดที่เหมาะสมเพื่อให้การรักษาเข้าถึงถึงเนื้อเยื่อชั้นลึก เช่น กล้ามเนื้อ เอ็น และพังผืด ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ง่ายจากการนวดทั่วไป การใช้เทคนิคการรีดและรูดนั้นช่วยให้เส้นเลือดและเส้นประสาทที่ถูกกดทับหรือขัดขวางการไหลเวียนดีขึ้น จึงสามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรืออาการที่เกิดจากความตึงเครียดในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การนวดไทยรีดเส้นไม่เพียงแต่ช่วยในการรักษาความตึงเครียดหรืออาการปวดเท่านั้น แต่ยังมีผลในการปรับสมดุลพลังงานภายในร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในศาสตร์การนวดแผนไทย โดยกระตุ้นการไหลเวียนของลมปราณ ทำให้อวัยวะสามารถฟื้นฟูและบำรุงตัวเองได้ดียิ่งขึ้น เมื่อรวมกับการใช้น้ำมันที่มีคุณสมบัติในการให้ความชุ่มชื้นและช่วยให้ผิวหนังนุ่มลื่น ยิ่งทำให้การนวดมีความผ่อนคลายและสามารถเข้าไปบำบัดในชั้นลึกได้ดียิ่งขึ้น

ผลลัพธ์จากการนวดไทยรีดเส้นไม่เพียงแต่เป็นการบรรเทาความเจ็บปวดในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ยังช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูและคลายความตึงเครียดได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกของการผ่อนคลายทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ พร้อมเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลของการนวดไทยรีดเส้น

การนวดไทยรีดเส้น ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเนื้อเยื่อในร่างกาย ทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อคลายตัวและเพิ่มความยืดหยุ่น ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้นและลดความตึงเครียด นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต น้ำเหลือง และประสาท ทำให้การขับถ่ายของเสียที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อดีขึ้น พร้อมทั้งช่วยกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ ทำให้ร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงยิ่งขึ้น

ส่วนที่ใช้ในการนวด



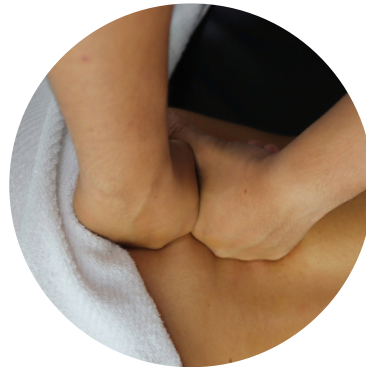
นิ้วหัวแม่มือ



ฝ่ามือหรือสันมือ



สันศอก



กำปั้น

น้ำหนักในการนวด

น้ำหนักของแรงที่ใช้ในการนวดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. น้ำหนักขนาดเบา - ลงน้ำหนัก 50 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักแรงทั้งหมดของผู้นวด
2. น้ำหนักขนาดปานกลาง - ลงน้ำหนัก 70 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักแรงทั้งหมดของผู้นวด
3. น้ำหนักขนาดหนัก - ลงน้ำหนัก 90 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักแรงทั้งหมดของผู้นวด

เวลาที่ใช้ในการนวด



การกดรีดตามแนวตอเนื่อง ใช้เวลา 10 วินาที



การกดจุด ใช้เวลา 10-15 วินาที

ขั้นตอนในการนวดไทยรีดเส้น

การนวดไทยรีดเส้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การประเมินและตรวจร่างกายเบื้องต้น

การประเมินสภาพร่างกายและอาการที่เกิดขึ้นก่อนการนวดเป็นขั้นตอนแรก เพื่อทราบถึงปัญหาหรืออาการที่เกิดขึ้น รวมถึงการตรวจสอบข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด เพื่อให้การนวดมีความปลอดภัยและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

2. การนวดเตรียมกล้ามเนื้อ

ในขั้นตอนนี้จะใช้น้ำมันทาถึงปานกลางในการนวด เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย และเพิ่มความยืดหยุ่น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและทำให้กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการนวดในขั้นตอนถัดไป

3. การนวดเพื่อบรรเทาอาการ

ขั้นตอนนี้จะมุ่งเน้นการนวดที่จุดเฉพาะเจาะจงของแต่ละกลุ่มอาการปวด เพื่อบรรเทาอาการตึงเครียดหรือปวดในกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมในการคลายความตึงเครียดและกระตุ้นการไหลเวียนที่ดีขึ้น

4. การประเมินและตรวจร่างกายหลังการนวด

ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประเมินผลหลังการนวด เพื่อวัดความเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกาย และประเมินอาการหลังการบำบัด เช่น การลดลงของอาการปวดและความตึงเครียด เพื่อพิจารณาผลการนวดและปรับปรุงการดูแลในครั้งถัดไป

นวดไทยรีดเส้นเพื่อบรรเทา 6 กลุ่มอาการ

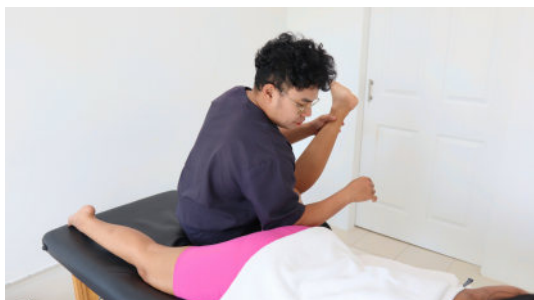
1.อาการปวดคอ บ่า ไหล่



2.อาการปวดหลังล่าง



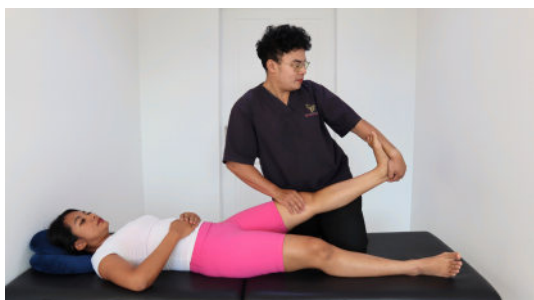
3.อาการปวดสะโพกและขา



4.อาการปวดเข่า



5.อาการปวดข้อเท้า



6.อาการปวดข้อศอก



นวดไทยรีดเส้น บรรเทาอาการ ปวดคอ บ่า ไหล่



Thai Deep Tissue Massage
Relieves Symptoms of Neck, Shoulder
and Upper Back Pain



การตรวจร่างกายก่อนนวด

• การตรวจองศาคอ

การตรวจการเคลื่อนไหวของคอใน 4 ทิศทาง ประกอบด้วย การก้ม เงย เอียงซ้าย และเอียงขวา มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความยืดหยุ่นและข้อจำกัดของการเคลื่อนไหวในกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อส่วนคอ โดยสามารถดำเนินการได้ตามขั้นตอนดังนี้

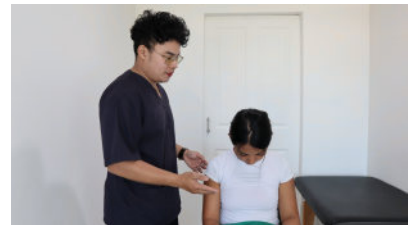
1.การก้ม (Flexion)

ขั้นตอนการตรวจ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งในท่าหลังตรงหรือยืนตรง
2. ให้ผู้ป่วยก้มศีรษะลงจนคางเข้าใกล้หน้าอกมากที่สุด

การประเมินผล

- องศาการก้มปกติ: ประมาณ 45-50 องศา



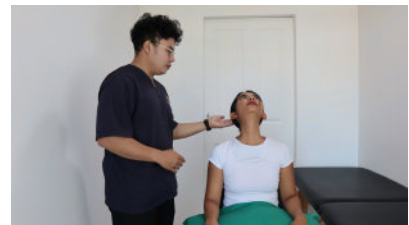
2.การเงย (Extension)

ขั้นตอนการตรวจ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งในท่าหลังตรงหรือยืนตรง
2. ให้ผู้ป่วยเงยศีรษะขึ้นให้ได้มากที่สุด

การประเมินผล

- องศาการเงยปกติ: ประมาณ 45-50 องศา



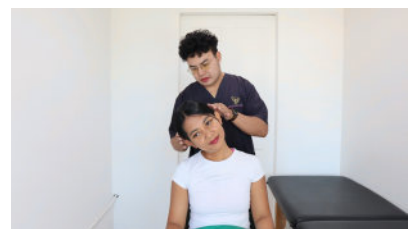
3.การเอียงขวา (Lateral Flexion - Right)

ขั้นตอนการตรวจ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งในท่าหลังตรง
2. ให้ผู้ป่วยเอียงศีรษะไปทางขวา โดยให้เข้าใกล้ไหล่มากที่สุด

การประเมินผล

- องศาการเอียงปกติ: ประมาณ 40-45 องศา



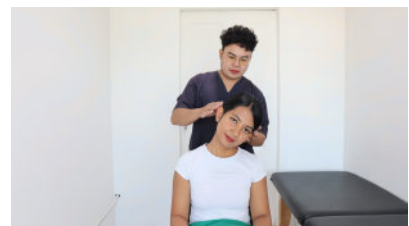
4.การเอียงซ้าย (Lateral Flexion - Left)

ขั้นตอนการตรวจ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งในท่าหลังตรง
2. ให้ผู้ป่วยเอียงศีรษะไปทางซ้าย โดยให้เข้าใกล้ไหล่มากที่สุด

การประเมินผล

- องศาการเอียงปกติ: ประมาณ 40-45 องศา



• การตรวจพิเศษ (Special Test)

หากผู้ป่วยมีอาการปวดร้าวลงแขนหรือสงสัยว่ามีภาวะหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลังส่วนคอ แนะนำให้ดำเนินการตรวจประเมินอาการด้วย 2 ท่าต่อไปนี้

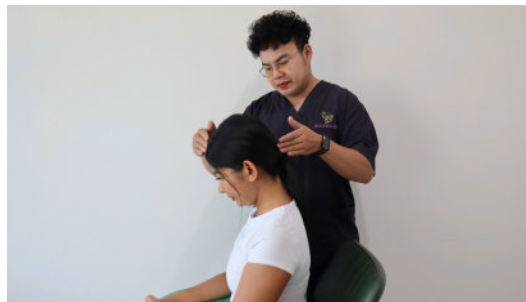
1. Cervical Compression Test

คือการเพิ่มแรงกดให้กับกระดูกสันหลังส่วนคอ ส่งผลให้เกิดการกดทับที่รากประสาท มีอาการปวดร้าวเกิดขึ้น
ขั้นตอนการตรวจ

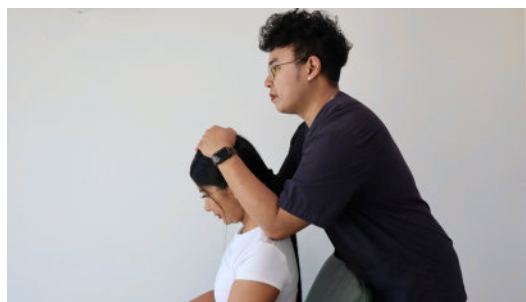
1. ให้ผู้ป่วยนั่งก้มศีรษะเล็กน้อย
2. ผู้ตรวจโอบมือสองข้างไว้เหนือศีรษะ แล้วออกแรงกด
3. สังเกตปฏิกิริยาและสอบถามอาการผู้ป่วย

ผลการตรวจ

- หากผู้ป่วยรู้สึกปวดหรือมีอาการร้าวไปที่แขน อาจแสดงว่ามีการกดทับของเส้นประสาทบริเวณกระดูก
ต้นคอ แนะนำปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม



ผู้ป่วยนั่งก้มศีรษะเล็กน้อย



มือสองข้างโอบไว้เหนือศีรษะ แล้วออกแรงกด

• การตรวจพิเศษ (Special Test)

2. Cervical Distraction Test

คือการลดแรงกดให้กับกระดูกสันหลังส่วนคอ ส่งผลให้แรงกดทับที่รากประสาทลดลง อาการปวดร้าวดีขึ้น

วิธีการทำ

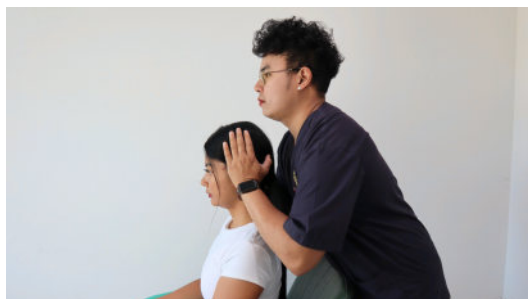
1. ให้ผู้ป่วยนั่งศีรษะตรง
2. ผู้ตรวจวางมือบริเวณด้านข้างของศีรษะ ออกแรงดึงศีรษะขึ้น เพื่อสร้างแรงยืดบริเวณกระดูกคอ
3. สังเกตปฏิกิริยาและสอบถามอาการผู้ป่วย

ผลการตรวจ

- หากอาการปวดหรือร้าวลดลง อาจแสดงว่ามีการกดทับของเส้นประสาทบริเวณกระดูกต้นคอ แนะนำปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม



ผู้ป่วยนั่งศีรษะตรง



มือสองข้างวางด้านข้างศีรษะ ออกแรงดึงศีรษะขึ้น

คำแนะนำเพิ่มเติมในการตรวจ

- ผู้ตรวจควรออกแรงเบา ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ
- หากการตรวจพบความผิดปกติ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนนวดไทยรีดเส้น บรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่

ประกอบด้วย 19 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. นวดคลายหลัง (Warm up)
2. รีดเส้นข้างกระดูกสันหลัง
3. รีดเส้นสะบักใน
4. รีดเส้นป่า
5. กดเส้นสะบักใน (เทคนิคเปิดรังมด)
6. คลายร่องหลังคอ
7. กดจุดใต้ฐานกะโหลก
8. รีดแนวเส้นด้านหน้าไผ่ผม
9. กดจุดบนแนวเส้นด้านหน้าไผ่ผม
10. รีดเส้นขอบสะบักด้านนอก
11. กดจุดรอยพับรักแร้ด้านหลัง
12. คลายร่องใต้ไหปลาร้า
13. กดจุดรากขวัญ
14. รีดร่องระหว่างนิ้ว
15. รีดร่องแขนท่อนล่างด้านใน
16. รีดร่องต้นแขนด้านใน
17. รีดร่องแขนท่อนล่างด้านนอก
18. รีดร่องต้นแขนด้านนอก
19. เปิดประตูลมแขน

1.บวดคลายหลัง (Warm up)

การจัดท่า

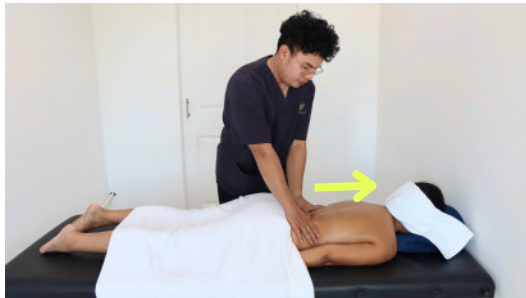
- นอนคว่ำ

ตำแหน่ง

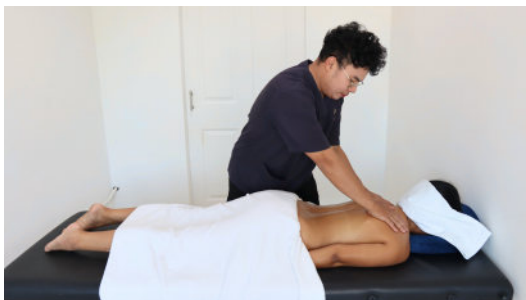
- กล้ามเนื้อหลังทั้งหมด

วิธีการบวด

- เทน้ำมันลงบนฝ่ามือ ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างเข้าด้วยกันเพื่อวอร์มน้ำมัน จากนั้นลูบไล่ให้ทั่วแผ่นหลัง โดยใช้ฝ่ามือลูบจากเอวขึ้นไปถึงคอ บ่า และไหล่ ทำซ้ำ 3-5 รอบ



ใช้ฝ่ามือลูบจากเอวขึ้นไปด้านบน



ทำนวดคลายหลัง (Warm up)