



ข้อห้ามในการนวด

- ความดันโลหิตสูง มากกว่า 150/100 มม.ปรอท
- บริเวณนวดมีแผลติดเชื้อเรื้อรัง
- ใช้สุงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส
- บริเวณที่จะนวดมีกระดูกหัก
- เส้นของข้อฉีกขาด



ระยะเวลาการนวด

จะได้รับการนวดพื้นฐานเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนจะกดจุดรักษาโรคซึ่งระยะเวลาในการนวดแต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับ

- อาการของโรคแต่ละบุคคล
- ความอดทนของผู้ถูกนวดเป็นรายบุคคล
- โรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการนวดของแต่ละบุคคล
- ยาบางชนิดที่ผู้ป่วยรับประทานมาเพื่อการรักษาโรค เช่น แอสไพริน
- เพื่อให้การนวดได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาในการนวดต่อเนื่องกัน 7 ครั้ง
- ความถี่ในการนวด ควรเว้นวันนวด



ข้อควรปฏิบัติหลังการนวด

- งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เบียร์ ของหมักดอง
- ห้ามสลัด บีบ คัด ส่วนที่มีอาการปวด
- ให้ออกกำลังกายเฉพาะโรคและอาการตามคำแนะนำ

งานนวดแผนไทยให้บริการ

ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.

(พักเที่ยง 12.00 น. - 13.00 น.)

ทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ เปิดบริการถึงสองทุ่ม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 0-5391-7584



หน่วยงานแพทย์แผนไทย
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



**ลดการใช้ยาแก้ปวด
ด้วยการนวดไทย**





การนวดไทยคืออะไร

ให้การรักษาโดยวิธีการนวดไทย แบบองค์รวม ได้แก่การตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การตัด การดึง การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตามศิลปะการนวดไทย หรือการใช้ยาตามกฎหมายว่าด้วยยา ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย อย่างถูกต้องตามมาตรฐานวิชาชีพแก่ผู้มารับบริการ

การนวดไทยมีผลต่อระบบอะไรบ้าง

- ระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง เช่น มีการคั่งหรือตกตะกอนของเลือด
- ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น อาการปวดเมื่อยจากการทำงาน, ภาวะกระดูกสันหลังหรือหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท, ข้อเข่าเสื่อม, ข้อติด เป็นต้น
- บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- ระบบหัวใจ
- ระบบทางเดินหายใจชัด หรือ หายใจไม่ทั่วท้อง
- ระบบทางเดินอาหารและขับถ่าย ปัสสาวะ อุจจาระ เช่น ท้องผูกหรือพรรตึก (ถ่ายไม่ออก)
- ระบบฮอร์โมน
- ระบบผิวหนัง
- และระบบอื่นๆ เช่น ระบบสมอง อวัยวะสืบพันธุ์



การนวดไทยรักษาโรคอะไรได้บ้าง

- ปวดศีรษะ (ไมเกรน)
- ปวดศีรษะนอนไม่หลับ
- ปวดคอ (คอตกหมอน)
- ปวดไหล่, ไหล่ติด
- ปวดข้อศอก
- ข้อศอกติด
- ปวดหลัง (ปวดยกหลังช่วงบน - ล่าง)
- ปวดเข่า
- ปวดข้อเท้า
- ปวดสันเท้า
- อัมพฤกษ์, อัมพาต (แขน, ขา, ใบหน้าครึ่งซีก)
- ปวดประจำเดือน
- นิ้วล็อก
- ขาและปวดมือเนื่องจากปลอกหุ้มเอ็นหนา
- ปวดสะโพก ชาลงขา



ประโยชน์ของการนวด

- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง
- กระตุ้นระบบประสาท
- เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
- ฟื้นฟูสภาพของระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท
- ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียด

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ทำได้หลัง 30 นาที)
- ไม่นวดเมื่อมีอาการฟกช้ำตามผิวหนัง หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
- กรณีผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระมัดระวังและบอกประวัติก่อนการนวด
- เมื่อมีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส ปวด บวม แดงร้อนไม่ควรจะนวด
- ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้นและตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากแพทย์ก่อน หากเกินความสามารถ ควรประสานความร่วมมือแพทย์แผนปัจจุบัน

