



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือการนวดและ การใช้อุปกรณ์ช่วยนวด ด้วยตนเอง สำหรับประชาชน



สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คู่มือการนัดและการใช้อุปกรณ์ช่วยนัดด้วยตนเอง สำหรับประชาชน

ที่ปรึกษา

นายยงยศ	ธรรมวุฒิ	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายวงษ์ชัย	วิศิษฐานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายจักราวุธ	เผือกคง	ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

บรรณาธิการ

นางนันทน์กสิ	ต้อยตั้ง	หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการนัดไทย
นางสาวจุฬารัตน์	สมคุณ	แพทย์แผนไทย

กองบรรณาธิการ

นายนิเวศน์	บวรกุลวัฒน์	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
นางสาวคัญหาเมธา	สิทธิไกรพงษ์	แพทย์แผนไทยชำนาญการ
นายธีรธรรม	อภิจรยารธรรม	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
นายชัยวัฒน์	อุทยาน	แพทย์แผนไทย
นางโปรมา	รัตนะพร	แพทย์แผนไทย

ผู้จัดทำรูปเล่ม

นางสาวจุฬารัตน์	สมคุณ	แพทย์แผนไทย
-----------------	-------	-------------

ถ่ายภาพ/สาริต

นายชัยวัฒน์	อุทยาน	แพทย์แผนไทย
นางโปรมา	รัตนะพร	แพทย์แผนไทย
นางสาวจุฬารัตน์	สมคุณ	แพทย์แผนไทย

คำนำ

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ทางองค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) หรือ ยูเนสโก (UNESCO) ได้รับรองการนวดไทยให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของประเทศไทยและของโลก

สถาบันการแพทย์แผนไทย โดยกลุ่มงานวิชาการนวดไทย จึงได้จัดทำคู่มือการนวดและการใช้อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนขึ้น เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการติดขัดของเลือดและลมให้สามารถไหลเวียนได้อย่างปกติ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

การวัดตนเอง

1

- คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติ สำหรับการวัดตนเอง 2
- การเตรียมตัว 3
- การวัดเท้า และขา 4
- การวัดหลัง/เอว และขา 13
- การวัดแขน และมือ 17
- การวัดคอ/บ่า/ไหล่/หน้าอก และศีรษะ 22

การใช้อุปกรณ์ช่วยวัดด้วยตนเอง

26

- อุปกรณ์ช่วยวัดด้วยตนเอง 27
- การใช้อุปกรณ์ช่วยวัดด้วยตนเอง 34

การนวดตนเอง

คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติ สำหรับการนวดตนเอง

1

การนวดตนเองเป็นการนำเอาหลักการวิธีการและแนวเส้นของการนวดไทยทำเป็นขั้นตอน เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้นวดคลายปวด คลายเมื่อยสำหรับตนเองได้ แบ่งการนวดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจาก ฝ่าเท้า ขึ้นไปตามขา เอว หลัง มือ แขน คอ บ่า ไหล่ หน้าอก และศีรษะ

2

ในการนวดตนเอง ผู้นวดควรจัดท่าให้เหมาะสมกับอวัยวะที่ต้องการนวด โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย ให้ผ่อนคลายและสามารถนวดได้อย่างถูกต้อง ไม่เกร็งหรือฝืนร่างกายจนเกินไป

3

การนวดสามารถเลือกกดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วทั้งสี่ ฝ่ามือ ก่อนแขน (ศอก) หรืออวัยวะที่ถนัด รวมถึงอุปกรณ์ช่วยนวด เช่น ไม้กด กะลानวดเท้า ฯลฯ โดยเริ่มกดนวดเพียงเบา ๆ และเพิ่มน้ำหนักขึ้นตามความเหมาะสม

4

ผู้นวดสามารถนวดตามอวัยวะที่มีอาการปวดเมื่อย หรือ สามารถปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากเท้าซ้าย - ขวาไปจนถึงศีรษะ

5

การนวดไปตามแนวต่างๆ ให้นวดไปและกลับ 2-3 รอบ แล้วจบด้วยการคลึงด้วยฝ่ามือหรือก่อนแขนจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

การเตรียมตัว

อบอุ่นร่างกาย คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ ด้วยการบริหารเบา ๆ

เหยียดขา กระดกปลายเท้า



หมุนเอว - บิดตัว



หมุนข้อมือ



หมุนไหล่



หมุนคอ



ก้ม - เงยศีรษะ และเอียงศีรษะ



การนวดเท้า และขา

ประโยชน์

บรรเทาอาการปวดเมื่อย บริเวณต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ฝ่าเท้า นิ้วเท้า
- กล้ามเนื้อสันหน้าแข้ง กล้ามเนื้อน่อง เอ็นร้อยหวาย และข้อเท้า
- ต้นขา น่อง และเข่า
- ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

วิธีการนวด

1

นั่งขัดสมาธิ โดย
วางขาซ้าย ไว้ด้านบน
หงายฝ่าเท้าขึ้น



2

นวดฝ่าเท้า โดยซ้อนนิ้ว
หัวแม่มือ หรือใช้ท่อนแขนงว
นวดไปตามแนวถึงกลางฝ่าเท้า
ไล่จากนีนสันเท้าถึงนีนฝ่าเท้า
ไปและกลับ 2-3 รอบ



3

ใช้ฝ่ามือ หรือ
ก่อนแขน คลึง
ให้ทั่วฝ่าเท้า



4

นวดนิ้วเท้า โดยใช้
ปลายนิ้วหัวแม่มือ
นิ้วชี้ และนิ้วกลาง กดจุด
นิ้วเท้า จากโคนนิ้วเท้า
ถึง ปลายนิ้วเท้าทีละนิ้ว



5

นั่งอยู่ในท่าเดิม
โดยยืบทาซ้าย
วางลงบนพื้น



6

นวดสันหน้าแข้งด้านใน โดย
 ซ้อนนิ้วหัวแม่มือหรือใช้นิ้ว
 หัวแม่มือวางต่อกัน นวด
 ไปตามร่องกล้ามเนื้อข้าง
 กระดูกสันหน้าแข้งด้านใน
 จากเหนือตาตุ่มถึงใต้หัวเข่า
 ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



7

นวดต้นขาด้านใน โดยซ้อน
 นิ้วหัวแม่มือหรือใช้นิ้วหัวแม
 มือวางต่อกัน นวดไปตาม
 ร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน
 จากเหนือหัวเข่าถึงโคนขา
 ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



8

นวดกึ่งกลางขา โดยซ้อนนิ้วหัวแม่มือหรือใช้นิ้วหัวแม่มือวางต่อกัน
นวดไปตามแนวกึ่งกลางขาด้านหลัง
จากเอ็นร้อยหวายไปถึงไตข้อพับ
เข้า ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



9

วางมือซ้ายค้ำไว้ที่เข่าและใช้ฝ่ามือขวา กดคลึงขา
ด้านใน ไล่ตั้งแต่เหนือตาตุ่มไปถึงต้นขาด้านใน ไปและ
กลับ 2 - 3 รอบ



10

ปรับท่านั่ง
โดยชันเข่าซ้ายขึ้น



11

ใช้ปลายนิ้วทั้งสองมือทั้งสองข้าง นวดไปตามร่องข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอกไล่จากข้อเท้าจนถึงใต้หัวเข่าไปและกลับ 2 - 3 รอบ



12

ซ้อนนิ้วหัวแม่มือกดนวดตามแนวทึ่กลางของขาด้านหลังไล่จากเอ็นร้อยหวายไปกลางน่องจนถึงใต้พับเข่าขึ้นและลง 2 - 3 รอบ



13

ใช้ปลายนิ้วทั้งสองมือกดคลึงบริเวณข้อพับเข่า



14

ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ไถยกล้ามเนื้อทางด้านหลัง จากเหนือพับ
เข่า ไปยังโคนขา ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



15

วางขาซ้ายแนบกับพื้น ใช้สันมือทั้งสองข้างคลึงต้นขา
ไล่จากเหนือเข่าไปถึงโคนขาด้านหน้า ไปและกลับ 2 - 3
รอบ



16

ใช้สันมือคลึงรอบ ๆ หัวเข่า



17

ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงรอบ ๆ ลูกสะบ้า



ท่าเสริมสำหรับผู้ที่สามารถนั่งพับเพียบได้

18

นั่งพับเพียบ วางขาซ้ายแนบไปข้างลำตัว



19

นวดต้นขา โดยใช้ท่อนแขนซ้าย กดไปตามแนวถึงกลาง
ต้นขา ไล่จากเหนือเข่าไปถึงโคนขาไปและกลับ 2 - 3 รอบ



20

นวดสันหน้าแข้ง โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ กดตึงร่อง
กล้ามเนื้อ ชิดสันหน้าแข้งด้านนอกไล่จากเหนือตาตุ่ม
ไปถึงใต้หัวเข่า ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



21

นวดน่อง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ กดลงไปตามกึ่งกลางของ
ขาตอนล่างด้านหลังไล่จากเอ็นร้อยหวายไปถึงใต้พับ
เข่า ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



22

ใช้สันมือซ้าย กดคลึงไปตามแนวขาด้านนอก จากเหนือ
ข้อเท้าถึงใต้เข่า ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



23

คลึงหลังเท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงให้ทั่วหลังเท้า



24

นวดนิ้วเท้า โดยใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลาง
กดรูดนิ้วเท้าจากโคนนิ้วถึงปลายนิ้วทีละนิ้ว (จากนิ้ว
ก้อยถึงนิ้วโป้ง)



25

ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 - 17 (หรือ 1 - 24 สำหรับผู้ที่
นั่งพับเพียบได้) โดยเปลี่ยนไปกดนวดเท้าขวาและขาขวา

การนวดหลัง/เอว และขา

ประโยชน์

บรรเทาอาการปวดหลัง เอว ขา และเข่า

วิธีการนวด

1

นั่งขัดสมาธิ กำหมัด
ทั้งสองข้างวางไว้
ข้างลำตัวที่บริเวณบั้นเอว



2

นวดบั้นเอว โดยสอดลมหายใจเข้าพร้อมกับกดกำปั้น
ทั้งสองลงไป ข้างบั้นเอว (จุดที่ 1) แอ่นหน้าอกและกลั
นลมหายใจไว้สักครู่ก่อนผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ
คลายแรงกด



3

เลื่อนตำแหน่งที่กดเข้าไปกลางบั้นเอว (จุดที่ 2)
กดเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2



4

เลื่อนตำแหน่งที่กดเข้าไปชิดกระดูกสันหลัง (จุดที่ 3)
กดเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2



5

ใช้กำปั้นกုပ်หรือคสังเบา ๆ ไปทั่วบั้นเอว

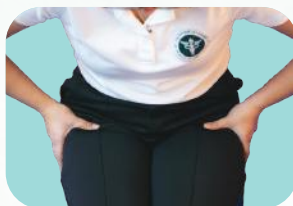


6

ทำขั้นตอนที่ 2 - 5 ซ้ำ 2 - 3 รอบ

7

นวดขา โดยเหยียดขาไปข้างหน้าให้ปลายเท้าชิดติดกัน
วางมือทั้งสองข้างไว้บนหน้าขา สูดลมหายใจเข้า พร้อม
ใช้มือทั้งสองข้างบีบนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึง
ปลายเท้า



8

กลืนลมหายใจ พร้อมจับปลายเท้าไว้ หากจับไม่ถึงให้
ก้มหน้าให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ
ออก พร้อมกับคลายมือที่จับปลายเท้า



9

บิบนวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมจนถึงต้นขา



10

ทำขั้นตอนที่ 7 - 9 ซ้ำ 2 - 3 รอบ

การนวดแขน และมือ

ประโยชน์

บรรเทาอาการปวดแขน ฝ่ามือ และนิ้วมือ

วิธีการนวด

1

นั่งขัดสมาธิ หายใจฝ่ามือ
ซ้ายขึ้นวางไว้บนหน้าตัก



2

นวดฝ่ามือ โดยสอดนิ้วหัวแม่มือลงวกลงไปกดนวด 3 จุด
บนฝ่ามือซ้าย (สันมือข้างนิ้วหัวแม่มือ สันมือข้างนิ้วก้อย
และกลางฝ่ามือ) 2 - 3 รอบ



ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงทั่วฝ่ามือ

3



นวดคลึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว 2 - 3 รอบ

4



นวดแขน โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือกดนวดแขนด้านในไปตาม
แนวนิ้วกลางจากที่กลางข้อมือถึงนุ้มนกเร้าด้านบน
ไปและกลับ 2 - 3 รอบ

5



6

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคนวดแขนด้านในไปตามแนวนิ้วก้อยจาก
ข้อมือ ถึงกลางรักแร้ ไปและกลับ 2 - 3 รอบ



7

ใช้ฝ่ามือกดคลึงแขนด้านใน



8

ปรับท่าเล็กน้อย โดย
คว่ำมือซ้ายลงแนบไว้บน
หน้าตัก



9

นวดแขนด้านนอก โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสี่นวดคลึงแนวแขน
ด้านนอกตามแนวนิ้วกลางจากกึ่งกลางข้อมือถึงหัวไหล่



10

ใช้ฝ่ามือกดคลึงแขนด้านนอก



11

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึง
ทั่วหลังมือ



นวดคลึงนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

12



13

ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 - 12 โดยเปลี่ยนไปกดนวด
แขนขวา

การนวดคอ/บ่า/ไหล่/หน้าอก และศีรษะ

ประโยชน์

บรรเทาอาการปวดเมื่อย จัดหน้าอก คอ บ่า ไหล่ และคลายเครียด

วิธีการนวด

1

นั่งขัดสมาธิ



2

นวดหน้าอก โดยใช้ปลายนิ้วมือขวาทั้งสี่กดคลึงไปทั่วหน้าอกและหน้าหัวไหล่



3

นวดบ่า โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสี่กดนวดบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและเคลียคอ พร้อมกับหันศีรษะไปด้านตรงข้ามให้มากที่สุด



4

เปลี่ยนเป็นใช้มือซ้ายกดนวดหน้าอก หน้าหัวไหล่ บ่า และคอด้านขวาตามขั้นตอนที่ 2 - 3

5

ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยคว่ำหัวแม่มือลง ใช้หัวแม่มือทั้งสองกดนวดไปตามแนวเคลียคอทั้งสองข้าง เริ่มตั้งแต่ ฐานคอ ถึงกลางคอและใต้ฐานกะโหลกศีรษะ โดยนวดขึ้นอย่างเดียว



6

นวดศีรษะด้านหลัง โดยกดจุดใต้ฐานกะโหลกศีรษะ 3 จุด ยกมือขวาขึ้นประคองที่บริเวณหน้าผาก ใช้หัวแม่มือซ้ายกด



จุดที่ 1 มุมใต้ฐานกะโหลกศีรษะด้านซ้าย



จุดที่ 2 กึ่งกลางใต้ฐานกะโหลกศีรษะ สลับมือซ้ายขึ้นประคองหน้าผาก มือขวากด



จุดที่ 3 ใช้หัวแม่มืองวากดมุมด้านขวาใต้ฐาน
กะโหลกศีรษะ กดจุดค้างไว้จุดละประมาณ 5 วินาที
ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ



7

นวดนม โดยยกมือทั้งสองขึ้นระดับศีรษะ ใช้ปลายนิ้ว
กลางและนิ้วนางคลึงนมเบา ๆ ในทิศทางตามเข็มนาฬิกา



8

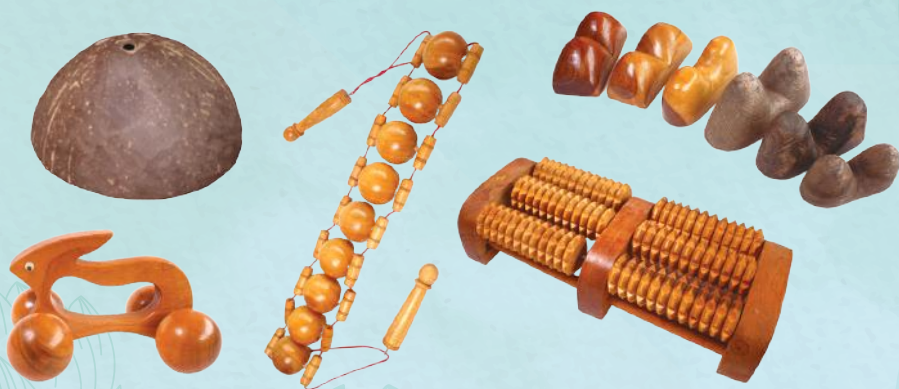
นวดหัวคิ้ว โดยแนบนิ้วหัวแม่มือไว้บนหัวคิ้วทั้งสองข้าง
กดและดันเบา ๆ 2 - 3 ครั้ง



การใช้อุปกรณ์ ช่วยนอน ด้วยตนเอง

อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง

อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง เป็นการใช้ภูมิปัญญาไทยในการคิดค้นและประดิษฐ์อุปกรณ์หรือเครื่องมือช่วยในการกด การนวด การคลึง โดยพัฒนามาจากการใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งประดิษฐ์ด้วยกลวิธีแบบง่าย ๆ มีการใช้แพร่หลายในสังคมไทย สำหรับบรรเทาอาการปวดเมื่อยในบางตำแหน่งของร่างกายที่ไม่สามารถนวดด้วยตนเองได้ หรืออาจทำได้แต่ไม่ถนัดทำให้ไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะช่วยบรรเทาอาการได้ ซึ่งผู้ใช้อุปกรณ์สามารถปรับน้ำหนักให้เหมาะสมกับตนเองได้จะเป็นการใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองได้อย่างปลอดภัย ทั้งนี้ไม่ควรกดลงบริเวณที่เปราะบางหรือจุดที่เป็นอันตรายต่อข้อต่างๆ บริเวณอวัยวะภายใน เช่น ตับ ม้าม ไต หรือบริเวณที่มีก้อนเนื้องอก การใช้อุปกรณ์ช่วยนวดตนเองนี้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง เป็นการพึ่งตนเองในยามเจ็บป่วยได้



พ้อหมอใหญ่



ลักษณะคล้ายกระเดื่องตำข้าว ประกอบด้วยไม้เนื้อแข็งสองชิ้น

ชั้นที่ 1 เป็นไม้แผ่นยาวประมาณ 40 - 50 ซม. หนาประมาณ 1 ซม. ส่วนหัวเจาะรู ส่วนท้ายโค้งมน กว้างประมาณ 4 - 6 ซม. ด้านบนเป็นแท่งลักษณะคล้ายไม้ตีพริก หัวท้ายตัด ส่วนหัวที่ใช้สอดลอบเหลี่ยมให้กลมมน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 - 7 ซม.

ชั้นที่ 2 เป็นไม้ยาวประมาณ 50 - 60 ซม. หนา 1.5 - 2 ซม. ลบมุมและเหลี่ยมโดยรอบ ส่วนหัวเจาะรู ส่วนปลายตัดโค้งมน

หมอนไม้



เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากไม้ชิ้นเดียว โดยกลึงแยกออกเป็น 2 ชิ้น ซึ่งมีสลักลือคอยู่ตรงกลางติดไว้กับไม้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อทางออกจะเป็นลักษณะแผ่นโค้งคล้ายหมอนทั้งด้านบนและด้านล่าง สามารถปรับระดับได้ 2 ระดับ มีขนาดยาวประมาณ 20 ซม. สะดวกในการพกพาและพับเก็บ

หมอกะลา



ทำจากกะลามะพร้าวซึ่งตัวผู้ใช้ชักเดียวหรือเป็นคู่ โดยให้มีลักษณะส่วนยอดแหลม หรือป้านต่างกัน ส่วนสูงเท่ากัน ขนาดอาจเล็กหรือใหญ่ก็ได้ แต่เพื่อความสวยงาม ควรมีขนาดไม่แตกต่างกันมากนัก ส่วนของขอบโดยรอบควรเรียบเสมอกัน ผิวของกะลาขูดขัด ทำความสะอาด เอาขุย และส่วนเนื้อเยื่อออก หมอกะลาเป็นอุปกรณ์สำหรับนวดเท้าและนวดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

นมสาว หรือหมอนมไม้



มีลักษณะคล้ายเต้านมคู่ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง ขัดแต่งให้เรียบ หมอนมไม้มีฐานกว้างประมาณ 10 ซม. ยาวประมาณ 20 ซม. ยอดเต้านมห่างกัน 7.5 – 11 ซม. เต้านมคู่อาจเป็นทรงกลมรี ทรงสี่เหลี่ยม หรือทรงปริมาตรลบเหลี่ยม แต่ทรงกลมรีจะเหมาะสมที่สุด หมอนมไม้เป็นอุปกรณ์โบราณ มีใช้ทั่วไปตามบ้าน สามารถใช้นวดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้

ตะขอนวดตัววิไล



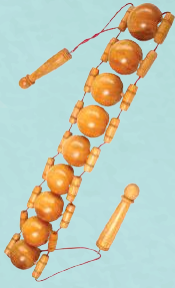
เป็นอุปกรณ์ที่ประยุกต์ขึ้นมาใหม่โดยใช้วัสดุสมัยใหม่
ทำจากท่อพลาสติกติดโค้งงอขนาดใหญ่กว่าลำตัวเล็กน้อย
โดยส่วนโค้งงอหนึ่งจะงอเข้าหาศูนย์กลาง เพื่อเป็นจุดที่
จะใช้กดตรงจุดนี้จะมีลักษณะโค้งมน ส่วนด้ามจับจะเป็น
ด้ามที่ทำจากวัสดุเดียวกันอยู่ตรงส่วนโค้งของอุปกรณ์
อุปกรณ์ชนิดนี้เป็นอุปกรณ์ที่มีความยืดหยุ่น และน้ำหนัก
เบา ซึ่งคิดค้นโดย ผศ.ดร.วิชัย อังพินิจพงศ์

หมอนไม้ลำ



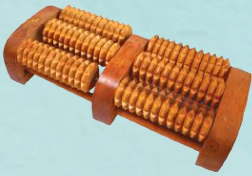
หมอนไม้ลำมี 2 ลักษณะ โดยทำจากวัสดุต่างกัน ดังนี้
1. ทำจากไม้ไผ่ ยาวประมาณ 65 – 75 ซม. ตัดให้ปลาย
ทั้งสองข้างอยู่ห่างข้อเท่า ๆ กัน เพื่อนำเดือยมาสวม เดือย
ทำจากไม้จริง
2. ทำจากไม้เนื้อแข็ง กลึงกลม ยาวประมาณ 65 – 75 ซม.

ลูกกลิ้งสายนวดตัว



มีลักษณะเป็นลูกกลิ้งไม้กลิ้งกลม โดยเจาะรูเป็นเส้นผ่าศูนย์กลางด้วยแกนไม้ ปลายแกนทั้งสองข้างมีท่อกลวงติดยึดทำด้วยไม้เพื่อร้อยเชือกเป็นสายเชื่อมกันโดยมีลูกกลิ้งประมาณ 10 ลูก ต่อ 1 ชุด ปลายเชือกทั้งสองข้างมีด้ามจับยึด เมื่อเวลาดึงด้ามจับลูกกลิ้งจะหมุนได้

รางลูกคิดนวดเท้า



เป็นอุปกรณ์ซึ่งพัฒนามาจากอุปกรณ์ต่างชาติ อุปกรณ์ชนิดนี้ทำด้วยไม้ โดยมีลักษณะเป็นไม้กลิ้งเป็นลอนเชื่อมติดกัน 1 ชุด มีประมาณ 6 ลอน ตรงกลางเจาะเป็นรูเพื่อสอดเหล็กกลม ซึ่งเหล็กนี้ยึดด้วยฐานไม้รูปตัวยูคว่ำวางห่างกันประมาณ 1 ฝ่าเท้า สามารถรับน้ำหนักผู้ที่จะนวดได้ เนื่องจากประกอบด้วยลอนลูกคิดข้างละ 3 ชุด

รางไม้ไผ่นวดเท้า



เป็นอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็นรางไม้ไผ่ผ่าครึ่ง ยาวประมาณ 60 ซม. สามารถรับน้ำหนัก เมื่อขึ้นไปยืนด้านบนได้ เจาะรูตรงส่วนที่จะเหยียบประมาณ 10 – 20 รู เป็นอุปกรณ์อีกชนิดหนึ่งสำหรับการนวดเท้า

ไม้ขวดตัว



ทำจากไม้กลึงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 ซม. 2 ลูก เชื่อมกันด้วยแกนไม้ ระหว่างแกนจะมีด้ามจับทำด้วยไม้กลม ยาวประมาณ 30 ซม. กลิ้งส่วนปลายให้มน เมื่อดันปลายไม้หรือดึงลูกกลิ้งจะหมุนตามแรงได้

กระต่ายไม้ขวดตัว



เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากไม้กลึงกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 ซม. 4 ลูก โดยแยกเป็น 2 คู่ เชื่อมด้วยแกนเหล็กแต่ละคู่มีไม้กลึงเป็นรูปกระต่าย ยาวประมาณ 18 ซม. ตรงกลางจะเป็นช่องสำหรับจับ เพื่อให้กระชับมือ ด้านล่างบริเวณขาหน้าและขาหลังจะเป็นช่อง เพื่อสอดแกนเหล็กคล้ายกับล้อรถยนต์ เมื่อออกแรงดันลูกกลิ้งนี้จะหมุนตามแรง

หมอนเสลาดัง



เป็นอุปกรณ์ทำจากก้อนหินสีแตกต่างกัน ซึ่งนำมากลึงและเจียรผิวให้เรียบเป็นมัน ให้มีรูปร่างทรงกลมหรือรูปไข่ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 ซม.

หมอชาวเล



เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากหอยเบี้ยแก่ใหญ่ ซึ่งหอยชนิดนี้มีขนาด 8 ซม. มีลักษณะแข็ง ด้านหลังโค้งมน ผิวมัน และมีสีลึนสวยงาม เป็นอุปกรณ์ที่นำมาจากธรรมชาติ ซึ่งนิยมใช้กันมากในหมู่ชาวเล

การใช้อุปกรณ์ช่วยนวดด้วยตนเอง

ประโยชน์

ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย

ฟอห์มอใหญ่

สามารถใช้ฟอห์มอใหญ่สำหรับการนวดบริเวณท้อง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้องที่แข็งเกร็งได้



กระต่ายไม้ขนาดตัว

จับที่ด้านบนตัวกระต่ายแล้วกลิ้งไปมาบริเวณที่มีอาการ ปวดเมื่อย เช่น ต้นขา หน้าอก หลังและท้อง เพื่อคลายกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งได้



หมอนไม้ลำ

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ขนาดท้อง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ผ่อนคลาย



ไม้นวดตัว หรือลูกกลิ้งไม้นวดตัว

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้กลิ้งไปตามจุดที่ปวดเมื่อย ตามหลัง ตามร่องกระดูก น่อง แขน ขา บ่า ไหล่ ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ช่วยผ่อนคลาย ทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก



สายนวดตัว

เป็นอุปกรณ์ที่เราสามารถใช้พาดและดึงไป-มา บริเวณบ่า หลังและเอว เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณบ่า หลังและเอว



ไม้נדตัก

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้กดนวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และร่องสะบัก เพื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณร่องสะบักและบ่า



ลูกกลิ้งไม้נדหน้า

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้นวดบริเวณใบหน้า เพื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและยังสามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณใบหน้าได้



ไม้נדศีรษะ หรือไม้न्द्रูปแมงมุม

ใช้ไม้นี้วางบนศีรษะ กดคลึงเบา ๆ วนไปรอบ ๆ ให้ทั่วศีรษะ สามารถช่วยคลายกล้ามเนื้อหนังศีรษะได้



ไม้न्दมือ

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้บีบคลึงไม้न्दมือ เพื่อคลายกล้ามเนื้อที่ฝ่ามือและนิ้วมือ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณฝ่ามือได้



ค้อนไม้ขนาดตัว

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ทุบบริเวณกล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น ต้นขา หลัง และบ่า ช่วยคลายกล้ามเนื้อที่แข็งเกร็ง



กะลानวดเท้า

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดเหยียบ เพื่อนวดใต้ฝ่าเท้า เป็นการคลายกล้ามเนื้อฝ่าเท้าและยังสามารถช่วยกระตุ้น การไหลเวียนเลือดบริเวณเท้าได้





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and alternative Medicine

กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข



saraban@dtam.mail.go.th



fb.me/dtam.moph



@DTAM