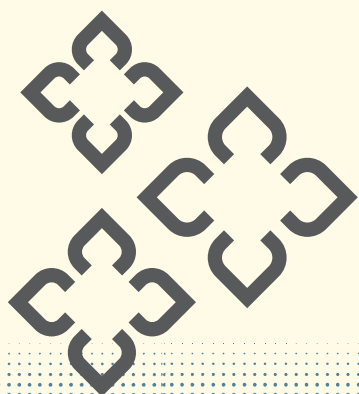




กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรม การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ผสมผสาน



คู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรม การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ผสมผสาน

ที่ปรึกษา นายแพทย์ทวิศิลป์ วิษณุโยธิน
 อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

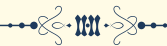
 นายแพทย์ขวัณชัย วิศิษฐานนท์
 รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

 นายสมศักดิ์ กรีชัย
 ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

กองบรรณาธิการ

นางสาวอุบลรัตน์ มโนศิลป์	หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมบริการการแพทย์แผนไทย
นางสาวประพิศสร วรรณทอง	แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลขุนหาญ
นางธนัญชนก หิรัญรักษ์	แพทย์แผนไทยชำนาญการ สถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวอรวิกา เกาะยอ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวจิรนันท์ บรรทัด	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันการแพทย์แผนไทย
นายตรีภพ เฉลิมพร	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวอาติยาภรณ์ ก้วนภา	แพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

สารบัญ



	หน้า
1. นวัตกรรมยางยืด พิชิตโรค	3
2. นวัตกรรมการออกกำลังกายด้วยชักรอก	12
3. นวัตกรรมแพ่งไข่มะกรูดนวด – ลดชา	18
4. นวัตกรรมตาราง 9 ช่อง	22
5. นวัตกรรมผ้าขาวม้าคลายปวด	28



นวัตกรรมยางยืด พืชโรค

การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อ และ เส้นเอ็น เหมาะสำหรับผู้คนทั่วไป และผู้สูงอายุ คุณสมบัติของยางยืดช่วยเพิ่มแรงต้าน ขณะที่เร่ออกกำลังกาย ยางยืดยังช่วยยืดหยุ่นได้ดีด้วย การออกกำลังกายด้วยยางยืดควรทำอย่างช้าๆ พร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และการทำสมาธิร่วมด้วย ในแต่ละท่าของการออกกำลังกายด้วยยางยืดควรทำ 10 ครั้งต่อ 1 ชุด จำนวนชุดขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยต้องคำนึงถึง อายุ เพศ โรคประจำตัวของผู้ที่ออกกำลังกายร่วมด้วย

ในช่วงระยะแรกๆ ของการออกกำลังกายด้วยยางยืดควรทำเพียงแค่ 1 ชุดก็เพียงพอแล้ว ค่อยๆเพิ่มจำนวนรอบ หรือทำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง พอให้ได้กำลังของกล้ามเนื้อ แล้วก็ควรออกกำลังกายด้วยยางยืดทุกวันก็จะดีต่อสุขภาพ ครึ่งนี้เราจะมาสาธิตการทำนวัตกรรมยางยืด และการออกกำลังกายด้วยยางยืดทั้งหมด 7 ท่า

อุปกรณ์

หนังยาง 240 เส้น



วิธีทำนวัตกรรมยางยืด พิชิตโรค



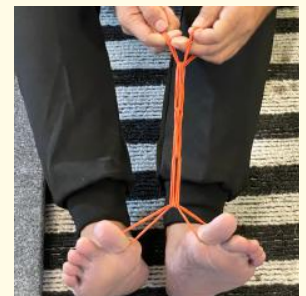
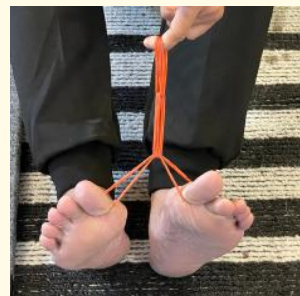
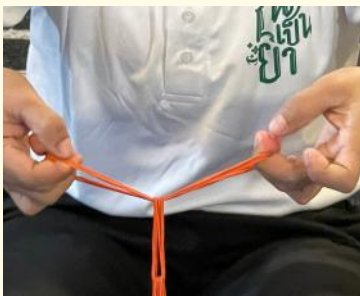
หนังยาง 240 เส้น วางกองละ 5 เส้น เรียงเป็น 4 แถว
แถวที่ 1 จำนวน 10 กอง
แถวที่ 2 จำนวน 14 กอง + 1 วง (ใช้สำหรับมัด)
แถวที่ 3 จำนวน 10 กอง
แถวที่ 4 จำนวน 14 กอง



ร้อยหนังยางกองแรกไว้ที่หัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง



ใช้หนังยางกองที่ 2 ดึงคล้องหนังยางชุดแรกตามแบบ

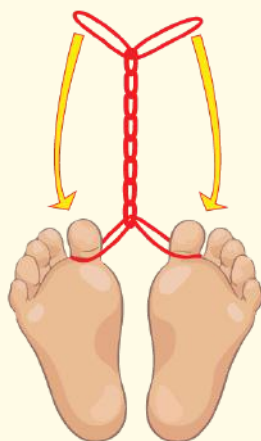


ใช้หนังยางทีละกอง สอดร้อยต่อกันไปเรื่อยๆ
จนถึงกองที่ 10 แถวที่ 1





เอาชุดที่ 10 ยึดออกแล้วคล้องกลับลงไปที่
หัวแม่เท้า 2 ข้าง



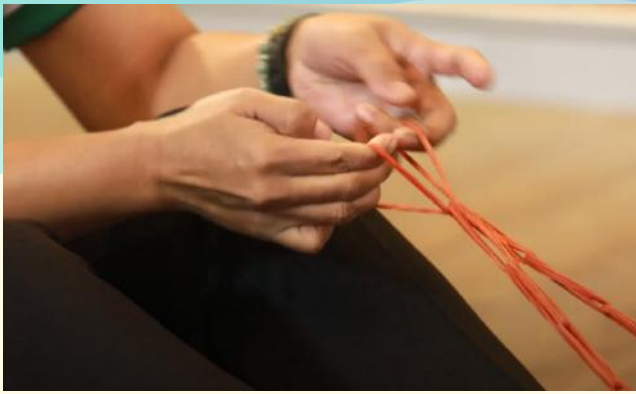
เสร็จแล้วรวบเอาหนังยางที่หัวแม่เท้าดึงออกมา
ตามแบบ



รวบแยกเอาด้านที่ดึงออกมาจากหัวแม่เท้าไว้
ที่มือด้านขวา
เอาหนังยางส่วนที่ร้อยยาวไว้ที่มือด้านซ้าย



เอาด้านกว้าง(ฝั่งมือด้านซ้าย)คล้องที่นิ้วหัวแม่เท้า
แล้วเริ่มร้อยหนังยาง(แถวที่2) ต่อ



เอาแถวที่2 กองที่ 1 ร้อยต่อเหมือนเดิม
ทำจนหมดแถวที่ 2 (14 กอง)



เอาหางยางที่เตรียมไว้ 1 เส้น นำมารัดปมไว้
เสร็จแล้ววางพักไว้ (เสร็จ 1 ด้าน)

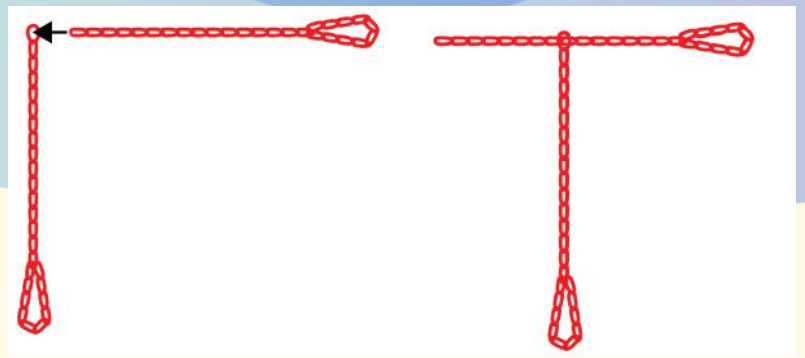


เริ่มทำอีกด้านขั้นตอนเหมือนเดิม



ร้อยจนเสร็จจะได้เส้นที่ 2 ตามแบบ
ถึงหางยาง 1 เส้นที่รัดปมของเส้นที่ 1 ออก





เสร็จแล้วเอาหางยางเส้นที่ 1 ร้อยเข้าห่วงสุดท้ายของยางเส้นที่ 2 แล้วรูดเส้นหางยางให้อยู่ในตำแหน่งตามแบบ



เอาปลายด้านที่มีห่วงสอดเข้าปลายอีกข้าง แล้วดึงให้แน่น เพื่อมัดตึงให้หางยางทั้ง 2 เส้นต่อรวมเป็นเส้นเดียวกัน

การออกกำลังกายด้วยยางยืด ทั้งหมด 7 ท่า

ท่าเตรียม : ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับไหล่
ใช้นิ้ว 4 นิ้วสอดกำยางยืดหลวมๆ วางมือระดับหน้าอก

ท่าที่ 1 : ท่ายืดหน้าอก เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก แขน และหัวไหล่

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่
2. กำยางยืดตั้งฉากกับพื้น ยืดแขนออกข้างลำตัวแขนตึง (หายใจเข้าลึกๆ) พร้อมกับการดึงยางยืด
3. ขยับแขนกลับเข้ามามาอยู่ในท่าเตรียม(หายใจออก) ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 2 : ท่าดึงยางไปด้านหลัง บริหารแขนหัวไหล่ เอว

กำยางยืดตั้งฉากกับพื้นโดยวางยางยืดไว้ทางด้านหลังระดับเอวยืดแขนออกไปทางด้านหน้าพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ นับ 1-10 หายใจออกกลับสู่ท่าเตรียม ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 3 : ท่าดึงยางออกด้านข้างลำตัว

ท่าทางยึดลักษณะคว่ำมือขนานกับพื้น ใช้เท้าข้างเดียวกับมือเหยียบยางยึดไว้ในทิศ
ขนานกับพื้นข้างลำตัวยึดแขนออกไปทางด้านข้างลำตัว(หายใจเข้าลึกๆ) ค้างไว้นับ1-10
แล้วเอาแขนลง(หายใจออก) ทำสลับข้างซ้าย-ขวา แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมนับเป็น
1 ครั้ง ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 4 : ท่าซิทอัพ บริหารหลัง หน้าท้อง ขา

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า ท่าทางยึดในลักษณะกำมือ โดยให้ยางยึดเหยียบดอยู่
ใต้เท้าทั้ง 2 ข้าง โน้มตัวไปด้านหน้า ดึงยางยึดโดยเอนตัวไปทางด้านหลัง แขนตึง
(หายใจเข้าลึกๆ) เกร็งหน้าท้อง นับ1-10 แล้วจึงกลับมาอยู่ใน ท่าเตรียม ทำ 3 รอบ
นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 5 : ทำยืดเหยียดขาด้านข้าง ทำบริหารด้านข้างลำตัว

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า ทำยางยืดในลักษณะคว่ำมือ โดยให้ยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้า ข้างใดข้างหนึ่ง ดึงยางยืดเข้าหาตัวเอง แขนงอตั้งฉากกับพื้น หลังตรง นับ 1-10 แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับซ้าย-ขวา ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 6 : ทำนอนงอขา เหยียดขา ทำบริหารเข้า หลัง

นอนหงายราบกับพื้น ยกขาขึ้นเข้าทัก 2 ข้าง ในทิศตั้งฉากกับพื้น โดยยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกในทิศตั้งฉากกับพื้น ขาตั้ง แขนงอ ข้างลำตัว แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 7 : ทำนอนเหยียดขาออก เหยียดศอก บริหารข้อศอก

นอนหงายราบกับพื้น เหยียดขาทั้ง 2 ข้างให้ตรง ยึดแขนตรง แล้วดึงแขนซ้ายให้งอข้อศอกในทิศตั้งฉาก โดยให้แขนแนบกับพื้น นับ 1-10 ปล่อยแขน ค่อยๆยืดแขนออกให้แขนตึง ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด

1. ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวและความมั่นคงในการทรงตัว ลดปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ
3. ช่วยป้องกันการยึดติดของข้อต่อต่างๆ
4. ช่วยป้องกันและชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายก่อนวัยอันควร และช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเลือด
6. ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างกระดูก ชะลอการเกิดโรคกระดูกบาง
7. ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหารการดูดซึมและการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
8. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ส่งผลให้ดูกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว



นวัตกรรมการออกกำลังกาย ด้วยชक्रอก

มหัศจรรย์ ชक्रอก เป็นอุปกรณ์บริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง เป็นการใช้อุปกรณ์ภูมิปัญญาที่มีในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพคนในท้องถิ่นตัวเอง เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะข้อต่อติดขัด ในร่างกาย เพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เป็นการบริหารหัวใจ ไหล่ แขน ข้อมือ สะโพก เข่า ข้อเท้า กล้ามเนื้อมัดใหญ่และการทรงตัวให้ผู้สูงอายุ

ควรตรวจสอบสภาพของชक्रอก และบริเวณที่แขนชक्रอกให้คงทน เพื่อป้องกันการฉีกขาดของอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย สวมเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายและถอดเครื่องประดับต่างๆก่อนออกกำลังกาย

อุปกรณ์



เทียน



ไฟแช็ค



กรรไกร



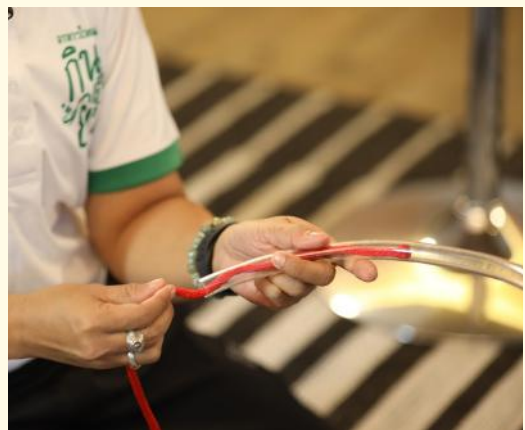
วิธีทำนวัตกรรมชักรอก



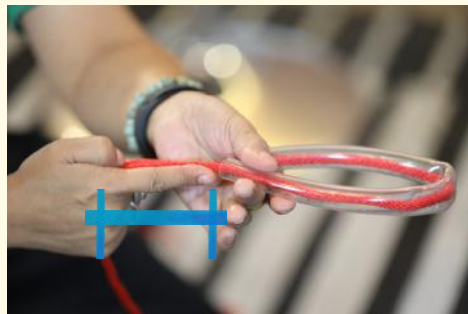
นำเชือกร้อยเข้ารูที่ 2 ด้านล่าง



นำเชือกไว้ตรงกลางชักรอก



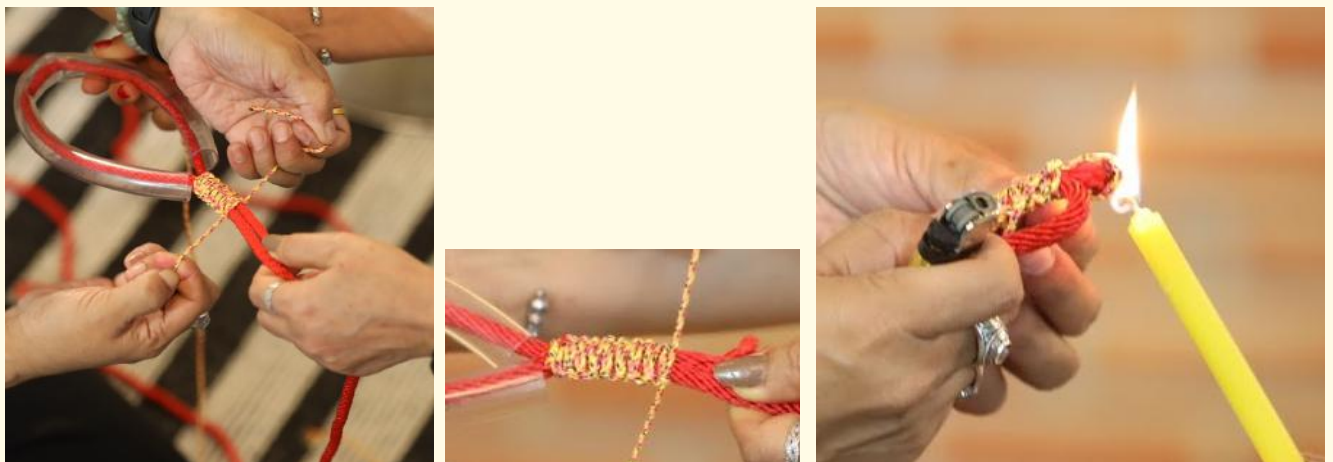
นำปลายเชือกร้อยเข้าท่อสายยาง



ม้วนสายยางตามแบบ ให้เชือกที่ร้อยโผล่ออกมาประมาณ1ช่วงนิ้ว
นำเชือกฟางมัดบริเวณปลายสายยางให้แน่นตามแบบ



นำปลายเชือกถักมาลนไฟเพื่อให้ปลายไหมไม่แตก แล้วจึงนำมามัดเชือกสีแดง
ตึงปลายเชือกถักให้เท่ากันก่อน แล้วมัดให้แน่น (แล้วตัดปลายเชือกฟางออก)
จากนั้นถักเชือกให้สวยงามตามแบบ



ถักเชือกให้สุดปลาย มัดเชือกตายแล้วนำเทียนมาลนเพื่อให้เชือกถูกยึดแน่นขึ้น
ทำเหมือนกันทั้ง 2 ด้าน



(ในกรณีที่ทำคนเดียวเราสามารถนั่งถัก
โดยใช้เท้าช่วยในการถักได้)



หาจุดแขวนเชือกที่แข็งแรง สามารถรับน้ำหนักได้

ท่าที่ 1 ฝึกกล้ามเนื้อหัวไหล่



ท่าเตรียม ยืนกางขาเล็กน้อย วางมือให้ได้ระดับก่อน ถ้าเป็นผู้ป่วยติดเตียง สามารถทำได้โดยนั่งที่เตียง จากนั้นดึงมือให้แขนข้างซ้ายลงให้สุด แขนข้างขวาขึ้นให้สุด (หายใจเข้าลึกๆ) ระหว่างเอามือลงสลับกันให้หายใจออก ดึงแขนสลับกันซ้ำๆ 20 ครั้ง

ท่าที่ 2 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อด้านข้าง



กางแขน2ข้างยืดแขนให้สุด
ดึงแขนขวาลงแนบข้างลำตัว (หายใจเข้า)
กลับมาท่าแรก (หายใจออก)
ดึงแขนซ้ายลงแนบข้างลำตัว (หายใจเข้า)
ทำสลับกันซ้ำๆ 20 ครั้ง

ท่าที่ 3 แก้อาการหัวไหล่ติด



ยืนหันข้าง มือด้านซ้ายจับเชือกรอกวางมือไว้ที่ช่วงเอวด้านหลัง มือขวาจับอีกด้าน ยกไปทางด้านหน้า ดึงรอกขึ้นลงช้าๆ (ระหว่างดึงหายใจเข้า-หายใจออก) ทำช้าๆ 20 ครั้ง แล้วสลับด้าน

ท่าที่ 4 (ท่านั่ง) ช่วยเรื่องหัวเข่า และข้อเท้า



นั่งบนเก้าอี้ที่แข็งแรง และสูงพอเหมาะ นำเท้าใส่เข้าไปจากนั้นยกเท้าขึ้น-ลง เหมือนขี้จักรยาน ทำ 20-50 ครั้งใน 1 รอบ (หยุดพักหายใจช้าๆ) ทำซ้ำ 3 - 5 รอบ



ท่าที่ 5 (ท่านั่ง) ช่วยเรื่องข้อเข่า

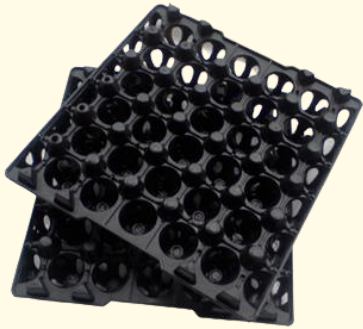


นั่งบนเก้าอี้ที่แข็งแรง และสูงพอเหมาะ นำเท้าใส่เข้าไป
ดันเท้าข้างขวาไปด้านหน้า สลับกับด้านซ้าย ทำ 20-50 ครั้งใน 1 รอบ
(หยุดพักหายใจช้าๆ)
ทำซ้ำ 3 - 5 รอบ

นวัตกรรมแพ่งไข่มะกรูดนวด - ลดชา

การเหยียบแพ่งไข่มะกรูดเพื่อลดอาการชาปลายเท้าของผู้สูงอายุ ที่มีอาการชาปลายประสาทจากเบาหวาน โรคเรื้อรังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบมากในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานจำนวนมากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เลือดมีความหนืดและเข้มข้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้น้อย เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกชา รับรู้ความร้อนเย็นได้น้อยกว่าบุคคลทั่วไป จึงเกิดแผลง่าย และเมื่อเกิดแผลแผลจะหายช้า และเกิดแผลเรื้อรัง

อุปกรณ์



แพ่งไข่พลาสติก 2 อัน



มะกรูดลูกใหญ่ 30 ลูก



เก้าอี้มีพนักพิง
หรือไม่มีพนักพิงก็ได้

วิธีทำแพ่งไข่มะกรูด



แพ่งไข่พลาสติก 2 อัน นำมาซ้อนกัน



นำมะกรูดมาเรียงในแพ่งไข่

ท่าที่ 1



นั่งวางเท้าที่แพงมะกรูด มือวางบนเข่า
หายใจเข้าลึกๆ



กดส้นเท้าไปที่แพงมะกรูด ยกปลายเท้าขึ้น
ลงน้ำหนักให้กลิ้งมะกรูดระเหยออกมา



กดปลายเท้า ยกส้นเท้าขึ้น

ยกเท้าขึ้นลงตามแบบ ทำสลับกัน 20 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดอาการตึง
และชาที่ฝ่าเท้า

ท่าที่ 2



นั่งวางเท้าที่แพงมะกรูด
มือวางกดบนเข่า



กดเท้าลงไปพิงมะกรูด
ถูเท้าขึ้น-ลง สลับกัน

ช่วยระบบไหลเวียนเลือด ลดอาการชาที่ฝ่าเท้า





ท่าที่ 3



นั่งวางเท้าที่แผงมะกรูด มือวางบนเข่า
หายใจเข้าลึกๆ

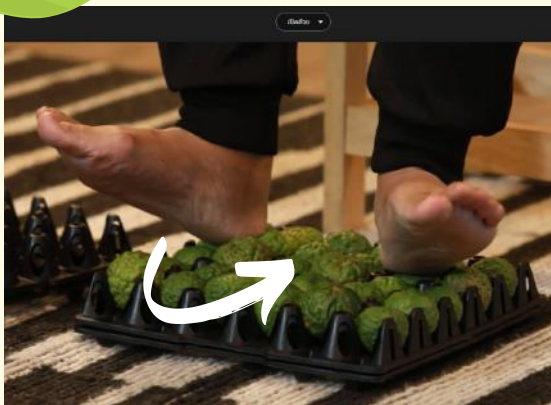


ยกส้นเท้าขึ้น ใช้เนินฝ่าเท้ากดคลึง
หมุนเท้าถูไปมา

ประโยชน์ : ช่วยระบบไหลเวียนของเลือด
ระบบลำไส้ และระบบของสายตา



ท่าที่ 4



ยกปลายเท้าขึ้นตามแบบ
ย่ำเท้า สลับ หมุนคลึงส้นเท้ากับผิวมะกรูด

ประโยชน์ : ตำแหน่งนี้ช่วยในส่วนของมดลูก

3-4 วัน เปลี่ยนมะกรูด 1 ครั้ง





ท่าที่ 5 ทำยืน โดยหาคู่เพื่อจับมือตรงตัว และใช้ฝ่าเท้ายก คลึง ฤ ทำเหมือนทำนั้งทั้ง 4 ท่า



ยืนเอามือจับกันตามแบบ



ยกเท้าย่ำสลับซ้าย-ขวา



ยกส้นเท้า สลับ ปลายเท้า



ถูเท้า สลับ ซ้าย-ขวา



นวัตกรรมตาราง 9 ช่อง

การฝึกพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ และการสั่งงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ประกอบกับเพลงตาราง 9 ช่อง เพื่อช่วยพัฒนาทักษะการใช้มือและเท้าในการเคลื่อนไหวร่างกายและเพิ่มการทรงตัวให้กับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกความจำ และฝึกสมาธิได้ด้วย ทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวเพิ่มระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ช่วยพัฒนาการรับรู้เรียนรู้ของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ดี ควรทำท่าละ 3 รอบ มีทั้งหมด 5 ท่า ด้วยกัน

อุปกรณ์
แผ่นตาราง 9 ช่อง



การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง จำนวน 5 ท่า (ท่าวอร์มร่างกาย + ท่าออกกำลังกาย 4 ท่า)

ท่าวอร์มร่างกาย

พนมมือ ขึ้น-ลง พร้อมกับเดิน 2 3 5 6 8 9 8 9 5 6 2 3 ทำ 3 รอบ



พนมมือที่หน้าอก
วางเท้าที่เลข 2 3



ก้าวเดินหน้า
ไปที่เลข 5 6



ก้าวเดินหน้า
ไปที่เลข 8 9



ยกมือพนมสูงขึ้น



เอามือลงมา



ถอยหลังไปที่เลข 5 6



ถอยกลับไปที่เลข 2 3

จบ 1 รอบ
(ทำทั้งหมด 3 รอบ)

ท่าที่ 1 แกล้มข้อมือและลมในลำไส้
ก้าวขาไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา ตามเลข 2 2 1 3 2 2 ทำ 3 รอบ



เท้าสองข้างอยู่ที่เลข 2
(ย่ำ ซ้าย ขวา 2-2)



ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 1
(บิดตัวไปทางซ้าย)



ก้าวเท้าขวาไปที่ 3
(บิดตัวไปทางขวา)



เท้าสองข้างกลับมาอยู่ที่เลข 2 (ย่ำ ซ้าย ขวา 2-2)

ท่าที่ 2 แก่ปวดศีรษะ ตามัวและแก้เกียจ
ก้าวขาไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา ตามเลข 2 2 4 6 2 2 ทำ 3 รอบ



เท้าสองข้างอยู่ที่เลข 2
(ย่ำ ซ้าย ขวา 2-2)



ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 4
(ยืดแขนบิดตัวไปทางซ้าย)



ก้าวเท้าขวาไปที่ 6
(วาดแขนบิดตัวไปทางขวา)



เท้าสองข้างกลับมาอยู่ที่เลข 2 (ย่ำ ซ้าย ขวา 2-2)

จบ 1 รอบ
(ทำทั้งหมด 3 รอบ)



**ท่าที่ 3 แก้มแขนขัด นิ้วล็อก ก้าวขาไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา
ตามเลข 2 2 4 6 8 8 - 8 8 4 6 2 2 ทำ 3 รอบ**



เท้าสองข้างอยู่ที่เลข 2
ยึดแขนซ้ายดันข้อมือขึ้น

เอามือขวาจับประคองปลายนิ้วด้านซ้าย(ย่อเท้าเดินหน้า 2 2 4 6 8 8)

- ย่อเท้าซ้าย-ขวา ที่เลข 2 2
- ก้าวเท้าซ้ายที่เลข 4
- ก้าวเท้าขวาที่เลข 6
- ก้าวทั้งสองข้างที่เลข 8 ย่อ 8 8



สลับมือซ้ายจับประคองมือขวา (ย่อเท้าถอยหลัง 8 8 4 6 2 2)

- ย่อเท้าถอยกลับตามเลข 8 8
- ก้าวเท้าซ้ายที่เลข 4
- ก้าวเท้าขวาที่เลข 6
- ก้าวทั้งสองข้างที่เลข 2 ย่อ 2 2 (ทำ 3 รอบ)

ท่าที่ 4 แกล้มในแขน 2 2 7 9 2 2 ทำ 3 รอบ



เท้าสองข้างอยู่ที่เลข 2
กำมือหลวมๆไว้ที่หน้าอก
(ย่อ ซ้าย ขวา 2-2)



ก้าวเท้าซ้ายไปที่ 7
ยืดแขนซ้ายไปทางซ้าย ทำท่ายังคงคั่นรูป
หันหน้ามองตามมือที่ดึงออกไป



ก้าวเท้าขวาจากเลข 2 ไปที่เลข 9
ระหว่างยกเท้าให้ถึงแขนกลับมาที่หน้าอก



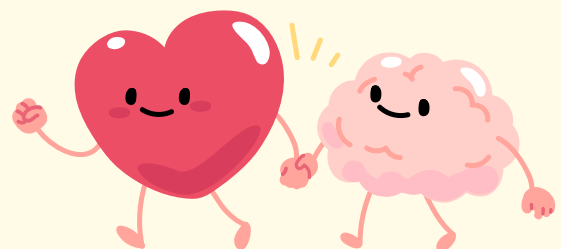
เมื่อก้าวเท้าขวาไปที่ 9 แล้ว
ให้ยืดแขนขวาไปทางขวา ทำท่ายังคงคั่นรูป
หันหน้ามองตามมือที่ดึงออกไป



ก้าวเท้าสองข้างกลับมาอยู่ที่เลข 2
กำมือไว้ที่หน้าอก
(ย่อ ซ้าย ขวา 2-2)

ประโยชน์ของการเดินตาราง 9 ช่อง

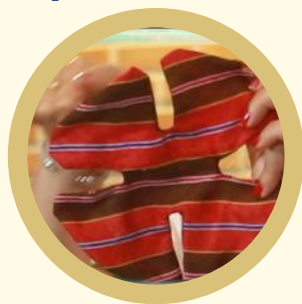
- 1.ช่วยพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ และการสั่งงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- 2.ช่วยพัฒนากิจกรรมการใช้มือ และเท้าในการเคลื่อนไหวและการทรงตัว
- 3.ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ
- 4.ช่วยพัฒนาการรับรู้เรียนรู้ของสมองทั้งซีกซ้าย และซีกขวา
- 5.ช่วยพัฒนากิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างมีเหตุผล
- 6.ช่วยพัฒนาระบบพลังงาน และการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
- 7.ช่วยพัฒนาความแข็งแรง และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว
- 8.ช่วยพัฒนา และเสริมสร้างสมาธิในการรับรู้เรียนรู้



นวัตกรรมผ้าขาวม้าคลายปวด

ปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยที่สาเหตุหลักมาจากการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นวิธีเพื่อคลายกล้ามเนื้อปวดตึงง่ายๆ จึงนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยซึ่งผสมผสานไปด้วยศาสตร์การใช้ความร้อน กลิ่นสมุนไพร และการบำบัดด้วยการกดจุดโดยใช้ความร้อนลงไปยังกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยบรรเทาความปวดเมื่อย เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ร่างกายช่วยให้ผ่อนคลาย กระชุ่มกระชวยทั้งร่างกายตอบสนองความต้องการของผู้มีอาการปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี

อุปกรณ์



ผ้าขาวม้า



กรรไกร เข็ม ด้าย



ไพล หรือ ว่านไพล 100 กรัม
สรรพคุณ แก้ปวด



ขมิ้นชัน 50 กรัม
ลดการอักเสบ



ผิวมะกรูด 50 กรัม
ให้ความหอม
จากน้ำมันหอมระเหย



ตะไคร้บ้าน 50 กรัม
ลดการอักเสบ



ใบหนาด 50 กรัม
ช่วยดูดพิษ



ใบมะขาม 50 กรัม
ลดการอักเสบ



พิมเสน 1 ช้อนชา



การบูร 1 ช้อนชา

ผสมทั้งหมดรวมกัน
จะใช้แบบสดหรือแห้งก็ได้

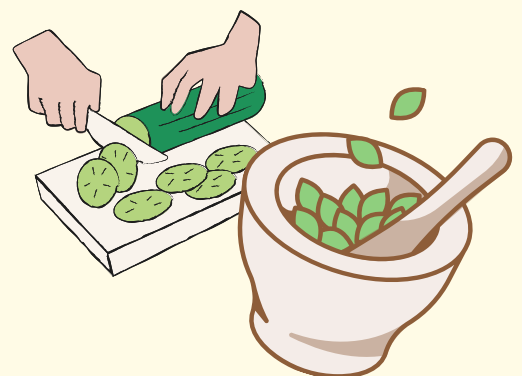


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

วิธีทำนวัตกรรมผ้าขาวม้าคลายปวด



- เตรียมผ้าขาวม้าตัดตามแบบ 2 ชั้น ขนาดประมาณ 25 เซนติเมตร ประกบกัน แล้วเย็บตามรอยปะ ให้เหลือรู ประมาณ 2 นิ้ว (สำหรับใส่สมุนไพร)
- เย็บเสร็จแล้วกลับตะเข็บ จะได้ตามแบบ



หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบหนาด ใบมะขาม เป็นชิ้นเล็ก ๆ
แล้วนำมาตำพอหยาบ ๆ ใส่ พิมเสน การบูร



นำสมุนไพรที่จัดเตรียมเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าขาวม้าที่เตรียมไว้
อาจเพิ่มน้ำหนักโดยการใส่ทรายผสมลงไปนิดหน่อย



เกลี่ยสมุนไพรให้ทั่วด้านใน แล้วเย็บปิดรูให้แน่น

นำไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 - 30 นาที



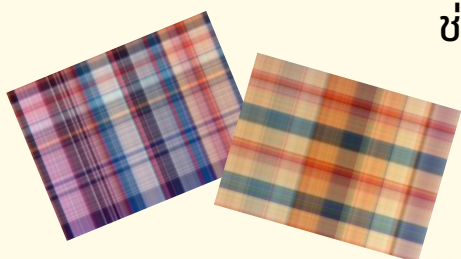
วิธีการใช้ผ้าขาวม้าคลายปวด



นำผ้าขาวม้าที่ใส่สมุนไพรและนึ่งพอรุ่นมาวางบริเวณที่ปวด
เช่น บริเวณหัวเข่า หรือนำมากำไว้ที่มือช่วยคลายนิ้วล็อก
อาการปวดนิ้ว เมื่อยนิ้วจากการใช้งาน

ประโยชน์ของผ้าขาวม้าคลายปวด

ช่วยคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวด ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
ช่วยให้กล้ามเนื้อพังผืดยืดตัว



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine