

# โรคลมปลายเป็นภัย



อาจารย์ พท.ป.นงนุช บุญแจ้ง

สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

# โรคลมปลายปัตคาคต

- เป็นโรคลมชนิดหนึ่งเกิดจากการแข็งตัวของเลือด สามารถเป็นได้ทุกส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก ริมหัวต่อกระดูก ยกเว้นตัวกระดูก

# ลักษณะอาการของโรค

- มีอาการปวดเสียว อาจมีบวม แฉงเป็นก้อน เป็นล่ำ หรือไม่บวมก็ได้ หรือมีอาการ ร้อนก็ได้เล็กน้อย

# การตรวจวินิจฉัยโรค

- ตามอาการและตำแหน่งที่เกิดโรค

# หลักการรักษา

- ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นดีขึ้น โดยการนวดพื้นฐาน และนวดสัญญาณ **1-5** แล้วแต่กรณีที่เกิดโรค

# คำแนะนำ

- ครอบคลุมด้วยความร้อนชื้น
- ทำบริหาร
- งดอาหารแสลง

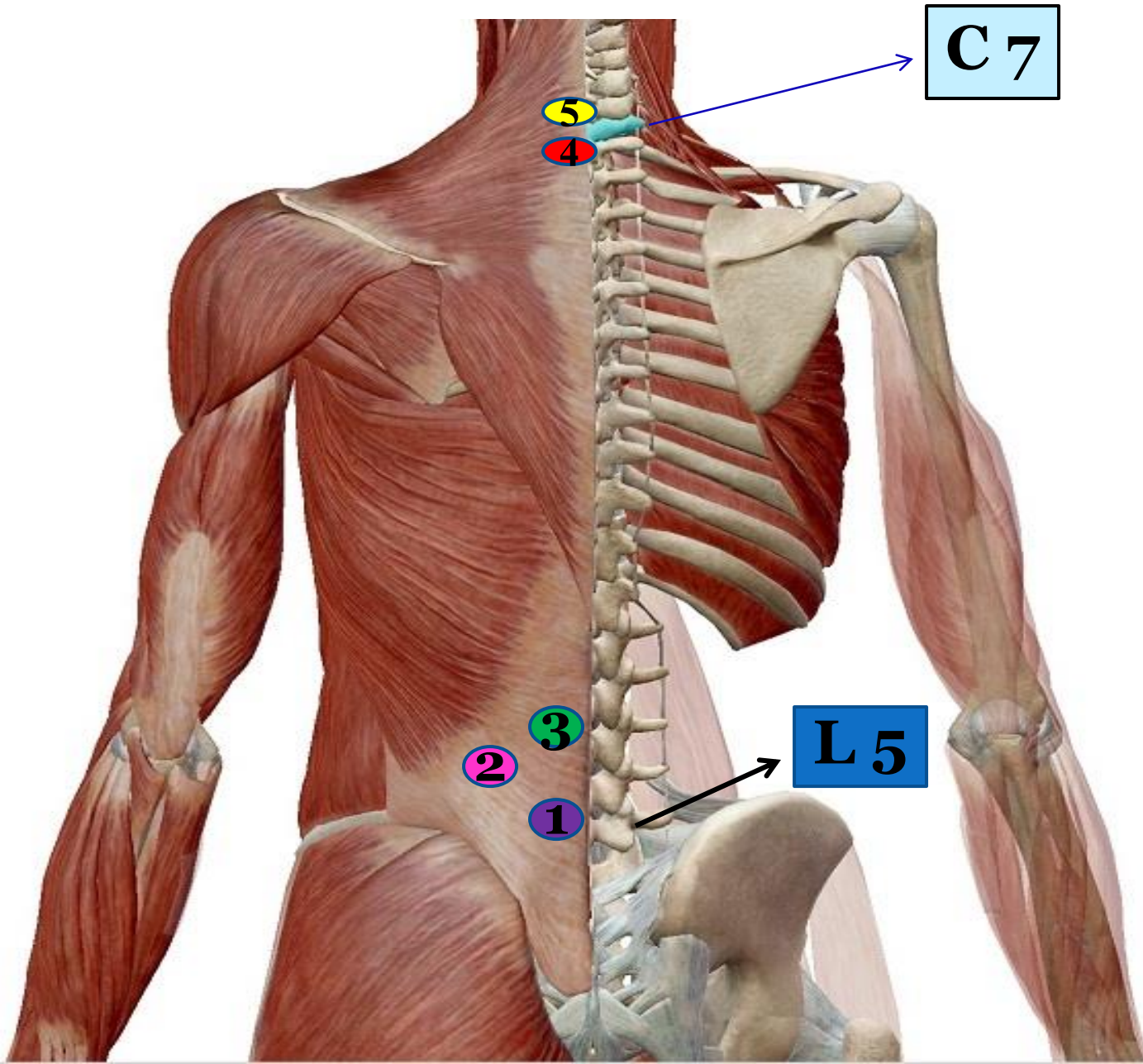
# โรคลมปลายปัตคาคาที่พบบ่อย

- ลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 1 หลัง
- ลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 3 หลัง
- ลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 4 หลัง
- ลมปลายปัตคาคาสัญญาณ 5 หลัง
- ลมปลายปัตคาคาโค้งคอ
- ลมปลายปัตคาคาข้อศอก
- ลมปลายปัตคาคาข้อมือ
- ลมปลายปัตคาคานิ้วมือ
- ลมปลายปัตคาคาส้นเท้า
- อาจพบร่วมกันหลายๆ จุดได้

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง



# สัญญาณ 1-5 หลัง



# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง

- สาเหตุ

- เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
- การทำงานหนัก
- การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระแทบกระแทกบริเวณหลัง
- ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง

- **ลักษณะอาการโรค**

ปวดหลัง บริเวณบั้นเอวหรือกระเบน  
เหน็บ อาจพบปวดเสียวร้าวขาไปที่สะโพก, ก้น  
ย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข่าเปลี้ย เข่าทรุด  
เข่าไม่มีกำลัง ปวดใต้หัวเข่าก็ได้แต่อาการปวด  
จะไม่เลยเข่า

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง

- การตรวจวินิจฉัยโรค
- วัดเส้นเท้า ข้างที่เป็นจะสั้น



# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง



- การตรวจวินิจฉัยโรค
- งอพับขา องศาเข้าได้ (งอพับขา  $90^{\circ}$ ) เวลากดไม่ลง  
พื้นจะต้านมือ

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง



- การตรวจวินิจฉัยโรค
- ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ  
สัญญาณ 1 หลัง คลำหาจุด  
เจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง  
ความตึงของกล้ามเนื้อและ  
ตรวจดูว่ามีกระดูกงอก  
กระดูกทรุด ดูแนวกระดูก  
สันหลังร่วมด้วย

# โรคลมปลายปัตคาศัญญาณ 1 หลัง

- วิธีการรักษา

- นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
- นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 1
- นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 3
- นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 2

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 1 หลัง

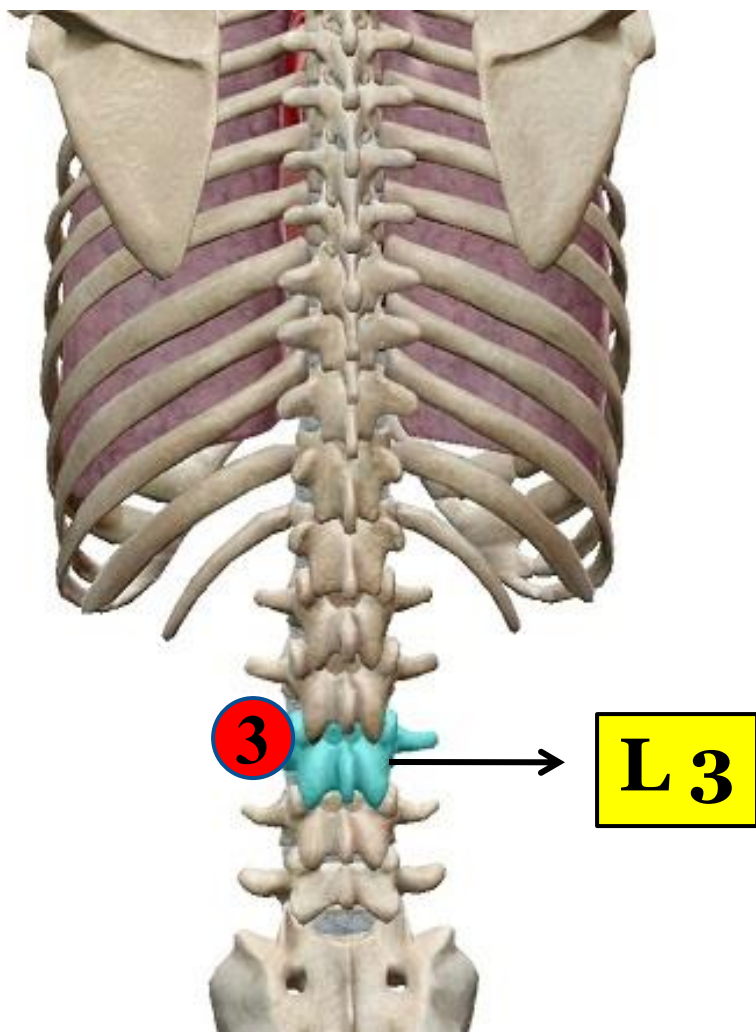
## ● คำแนะนำ

- ปรคบควมร้อน เช้า-เย็น ปรมาณ 10-15 นาที
- งคอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์, และยาแก้ปวด
- ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เช้า-เย็น ทุกวัน
  - ทำบริหารอื่นๆ เช่น ทำบิดสะโพก ทำเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
- หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ , การยกของหนัก
- ห้ามบิด คัด หลัง และสลัดขา ที่รุนแรง

# โรคลมปลายับตาคาดสัญญาณ 3 หลัง



# สัญญาณ 3 หลัง



- ความหมาย บังคับเลือดและ ความร้อนเข้าป่องกระดูก สัญญาณ 3 หลัง เข้าไตออกทางด้านนอก
- แก้ว โรคเกี่ยวกับปวดหลัง , แก้ว เสียวชาที่ขา และปลิ้น่อง
- ช่วยแก้ว เกี่ยวกับการอักเสบ ของไตที่ถูกการกระทบ กระแทกจากการเล่นกีฬา

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

## ● สาเหตุ

- เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง, การทรงตัว
- การทำงานหนัก
- การนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- ความเครียดทางจิตใจทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- จากอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม กระแทบกระแทกบริเวณหลัง
- ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

- ลักษณะอาการโรค

ปวดหลัง ร้าวซามาที่ขา ปกติอ่อน,  
ฝ่าเท้า และนิ้วเท้าทำให้ขาไม่มีแรง

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

- การตรวจวินิจฉัยโรค
- วัดเส้นเท้า ข้างที่เป็นจะยาว



# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง



- การตรวจวินิจฉัยโรค
- งอพับขา องศาเข้าได้  
(งอพับขา  $90^{\circ}$ ) เวลา  
กดขาสามารถถลงได้ติด  
พื้น

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง



- การตรวจวินิจฉัยโรค
- ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ  
สัญญาณ 3 หลัง คลำหา  
จุดเจ็บ ความเย็น ร้อน  
อ่อน แข็ง ความตึงของ  
กล้ามเนื้อ และตรวจ  
กระดูกว่ามีกระดูกงอก  
กระดูกทรุด ดูแนวกระดูก  
สันหลังร่วมด้วย

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

- วิธีการรักษา

- นวดพื้นฐานขาข้างที่เป็น เปิดประตูลม
- นวดสัญญาณ 1, 2, 3 หลัง เน้นสัญญาณ 3
- นวดสัญญาณ 1, 2, 3 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 2
- นวดสัญญาณ 1, 2 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 1

# โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 3 หลัง

## ● คำแนะนำ

- ปรคบควมร้อน เช้า-เย็น ปรมาณ 10-15 นาที
- งคอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์, และยาแก้ปวด
- ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า ทำ 5 ครั้ง เช้า-เย็น ทุกวัน
- - ทำบริหารอื่นๆ เช่น ทำบิดสะโพก ทำเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นต้น
- หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ , การยกของหนัก
- ห้ามบิด คัด หลัง และสลัดขา ที่รุนแรง

# อ้างอิง

- มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ โรงเรียนอายุรเวท. (2548). **หัตถเวชกรรมแผนไทย (หมวดแบบราชสำนัก)**. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมเณศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.
- อภิชาติ ลิมตียะโยธิน และคณะ. **คู่มืออบรมการหมวดไทยแบบราชสำนัก ภาคเทคนิคการหมวดรักษาอาการโรคที่พบบ่อย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พีเค แม็กซีดีไซน์ จำกัด.
- มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทชำระ สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). **หัตถเวชกรรมแผนไทย (การหมวดไทยแบบราชสำนัก) ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 การหมวดพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : ศุภวานิชการพิมพ์.
- โรงเรียนอายุรเวทชำระ สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). **หัตถเวชกรรมแผนไทย(การหมวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ 2: การหมวดกดจุดสัญญาณ**. กรุงเทพฯ : ศุภวานิชการพิมพ์.