

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง



โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

สาเหตุ

เกิดจากการแข็งตัวของเลือดบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และ
สัญญาณ 4 หลัง เนื่องจาก

1. ความเครียด การทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ
2. ท่าทางอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ถูกต้อง
3. ความเสื่อมของตัวกระดูกจากอุบัติเหตุ

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

ลักษณะอาการโรค

ปวดตึง คอ กล้ามเนื้อบ่า และสะบัก อาจพบอาการปวด
ร้าว ชา แขนด้านนอกและนิ้วมือ หายใจได้ไม่เต็มที่ ขัดยอก
หน้าอก

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

1. ก้มหน้ากางซิคอกไม้ไผ่โค้งงอ
2. คลำหาจุดเจ็บ
3. ตรวจบริเวณ ส. 4 หลัง ดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อบ่า และต้นคอ สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุมไหล่
4. เงยหน้าไม้ไผ่โค้งงอ สังเกตดูโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง ถ้าข้างที่เป็นสูง แสดงว่ามีการเกาะของหินปูนและถ้าต่ำ แสดงว่ามีการทรุดตัวของกระดูกต้นคอ
5. เอียงคอหูชิดไหล่ เพื่อดูองศาและความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง เน้นสัญญาณ 4
3. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 4 หลัง

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เข้า – เย็น ประมาณ 10 – 15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ และ ยาแก้ปวด
3. ใช้ทำบริหาร
 - ทำท่าแขน 3 จังหวะ
 - ทำดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ
 - ทำบริหารอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวด
5. ห้ามบิด ดัด สลักคอ และแขน ที่รุนแรง

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 5 หลัง

สาเหตุ

เกิดจากการแข็งตัวของเลือดบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และ
สัญญาณ 5 หลัง เนื่องจาก

1. ความเครียด การทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ
2. ท่าทางอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ถูกต้อง
3. ความเสื่อมของตัวกระดูกจากอุบัติเหตุ

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 5 หลัง

ลักษณะอาการโรค

มึนงง เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดต้นคอ อาจพบร้าวชาออกแขนด้านใน

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 5 หลัง

การตรวจวินิจฉัย

1. ก้มหน้ากางซิคอกไม้ไผ่โค้งงอ
2. คลำหาจุดเจ็บ
3. ตรวจบริเวณ ส. 5 หลัง ดูความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของกล้ามเนื้อบ่า และต้นคอ สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุมไหล่
4. เงยหน้าไม้ไผ่โค้งงอ สังเกตดูโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง ถ้าข้างที่เป็นสูง แสดงว่ามีการเกาะของหินปูนและถ้าต่ำ แสดงว่ามีการทรุดตัวของกระดูกต้นคอ
5. เอียงคอหูชิดไหล่ เพื่อดูองศาและความตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ

โรคลมปลายปัตคาดส์ญญาณ 5 หลัง

วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานบ่าข้างที่เป็น
2. นวดสัญญาณ 4, 5 หลัง เน้นสัญญาณ 5
3. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่

โรคลมปลายปัตคาดสัญญาณ 5 หลัง

คำแนะนำ

1. ปรคบความร้อน เข้า – เย็น ประมาณ 10 – 15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ และ ยาแก้ปวด
3. ใช้ทำบริหาร
 - ทำท่าแขน 3 จังหวะ
 - ทำดึงแขนชูแขน 3 จังหวะ
 - ทำบริหารอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวด
5. ห้ามบิด ดัด สลักคอ และแขน ที่รุนแรง

อ้างอิง

- มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ โรงเรียนอายุรเวท. (2548). **หัตถเวชกรรมแผนไทย (หมวดแบบราชสำนัก)**. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมเณศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.
- อภิชาติ ลิมตียะโยธิน และคณะ. **คู่มืออบรมการหมวดไทยแบบราชสำนัก ภาคเทคนิคการหมวดรักษาอาการโรคที่พบบ่อย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พีเค แม็กชีตไชน์ 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.