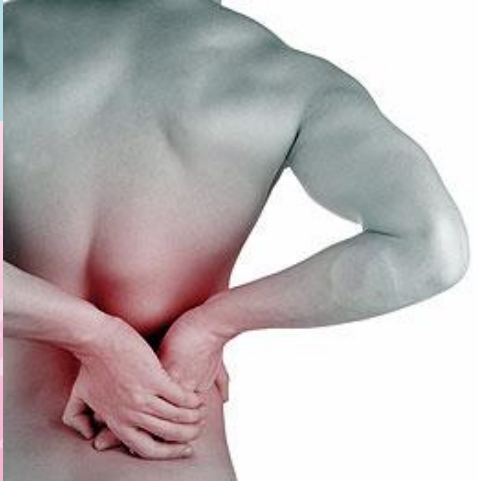
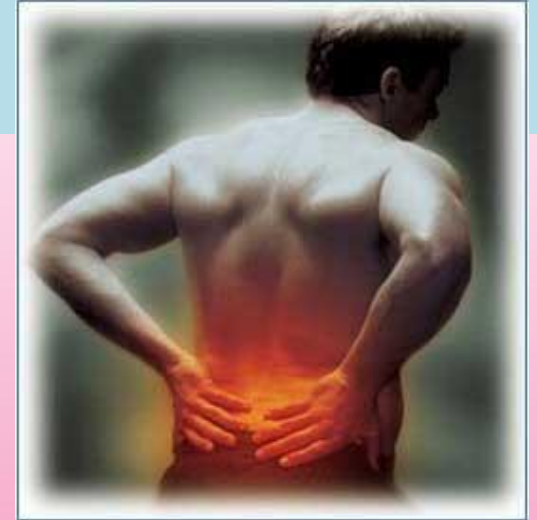


# โรคกล้ามเนื้อ 1,3 หลัง



โดย

พท.ป.นงนุช บุญแจ้ง



สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

# โรคลมตำบอง

- เป็นโรคในตระกูลลมชนิดหนึ่ง เกิดจากอาหารและอากาศ มักจะเกิดเป็นกับหัวข้อต่อกระดูกเท่านั้น สามารถเป็นได้กับทุกหัวข้อต่อกระดูกทั่วร่างกาย

# ลักษณะอาการโรค

- หัวต่อกระดูกในตำแหน่งที่ลมล้าบองนี้ไปเกาะจะมีอาการปวด บวม แดง ร้อน ปรากฏให้เห็น ลักษณะอาการทั่วไปจะคล้ายกับลมจับโปง ถ้าเกิดที่ข้อเข้าและข้อเท้าจะเป็นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งของข้อเท่านั้น ถ้ามีอาการปวดมากคนไข้อาจมีอาการจับไข้ร่วมด้วยก็ได้ ซึ่งเรียกว่าไข้ลมล้าบอง และลักษณะอาการบวมจะมีน้ำชนิดข้น ๆ เป็นมือเกาะอยู่ตามตำแหน่งข้อที่บวมนั้น

# การวินิจฉัย

- ตามอาการและตำแหน่งที่โรคเกิด

# หลักการรักษา

- โดยการนวดเน้นตามสัญญาณที่ลำบองนี้ไปเกาะ และต้องพยายามนวดเอาเลือดส่วนอื่นไปช่วยในข้อที่เกิดโรคลมลำบองนั้น เพื่อให้ความและพิษอักเสบในข้อนั้นกระจายไปตามการไหลผ่านของเลือด หลักในการรักษานั้นให้นวดแก้ด้วยการเน้นแม่สัญญาณ **5** ส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับหัวต่อกระดูกที่เป็นนั้น ๆ มาช่วยตามความจำเป็น

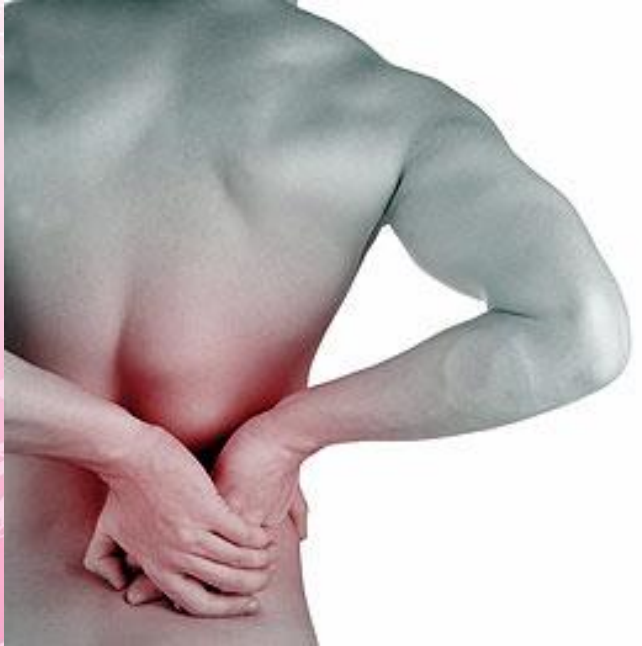
# คำแนะนำ

- ทำบริหาร
- ปรึกษาความร้อน
- งดอาหารแสลงโรค
- ห้ามบิด ดัด สลัก ตามส่วนของข้อต่อที่เป็นนั้น

# หมายเหตุ

- การรักษาโรคลมลำบองของข้อเข่าและข้อเท้า ใช้หลักการรักษาด้วยแม่สัญญาณและลูกสัญญาณและสัญญาณอื่นที่เกี่ยวข้องกับข้อเข่าข้อเท้าและข้อเท้ามารักษา เพื่อลดความร้อนและพิษอักเสบ
- โรคลมลำบองพบได้ตามอวัยวะต่างๆ เรียกชื่อโรคที่เกิดตามตำแหน่งดังต่อไปนี้

# โรคลมตำบองสัญญาณ 1 หลัง



## สาเหตุ

- 1.เกิดจากอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง
- 2.การทำงานหนักเกินไปกำลัง
- 3.เกิดจากการนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- 4.ความเครียดทางจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
- 5.เกิดจากอุบัติเหตุบริเวณหลัง
- 6.ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

# ลักษณะอาการโรค

- ปวด บวม แดง ร้อน บริเวณหลัง และมีอาการปวดเสียวร้าวชาไปที่สะโพก, ก้นย้อย ลงมาถึงหัวเข่า เวลาเดินเข่าเปลี่ยนไม่มีกำลัง และอาการปวดจะไม่มีเข่าเลย

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- วัดส้นเท้า  
ข้างที่เป็นจะ  
สั้น

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- งอพับขาองศาเข้าได้ (งอพับขา **90°**) เวลากดไม่ลงพื้นจะต้านมือ

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- ตรวจกล้ามเนื้อบริเวณ  
สัญญาณ **1** หลัง คลำหาจุด  
เจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน  
แข็ง ความตึงของกล้ามเนื้อ  
และตรวจกระดูกตามแนว  
สันหลัง ดูกระดูกงอก  
กระดูกทรุดร่วมด้วย

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- ทาปุ๋น พบว่าปุ๋นไม่แห้ง  
จะเี่ยมบริเวณสัญญาณ  
**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
- นวดพื้นฐานท้อง ท่าแหวก กับ ท่านาบ
- นวดสัญญาณ 1-5 ท้อง

# คำแนะนำ

- ควบคุมความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ **30** นาที
- งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้าเบียร์ และยาแก้ปวด
- ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า **5** ครั้ง
- - ทำบริหารอื่นๆ ตามเหมาะสม
- หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ หรือการยกของหนัก
- ห้ามบิด ดัด หลัง และสลับขา ที่รุนแรง

# โรคกล้ามเนื้อ 3 หลัง

- สาเหตุ

- เกิดจากอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น การนั่ง
- การทำงานหนักเกินกำลัง
- เกิดจากการนอนที่นอนนุ่ม หรือแข็งเกินไป
- ความเครียดทางจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อหลังเกร็ง
- เกิดจากอุบัติเหตุบริเวณหลัง
- ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง

# ลักษณะอาการโรค

- ปวด บวม แดงร้อนบริเวณหลัง และร้าวขึ้นมาที่ขา ปลี  
หนอง ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- วัดส้นเท้า ช้างที่  
เป็นจะยาว

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- งอพับขาองศาเข้าได้ (งอพับข้อ  $90^{\circ}$ ) เวลากดลงพื้นได้

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- ตรวจกล้ามเนื้อ บริเวณ  
สัญญาณ **3** หลัง คลำหาจุด  
เจ็บ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง  
ความตึงของกล้ามเนื้อ และ  
ตรวจกระดูกตามแนวสันหลัง ดู  
กระดูกงอก กระดูกทรุดร่วมด้วย

# การตรวจวินิจฉัยโรค



- ทาปูน พบว่าปูนไม่แห้ง  
จะเฝ้าบริเวณสัญญาณ  
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**
- นวดสัญญาณท้อง ทำแหวก กับ ทำนาบ
- นวดสัญญาณ **1-5** ท้อง

# คำแนะนำ

- ครอบคลุมความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ **30** นาที
- งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้าเบียร์ และยาแก้ปวด
- ทำท่าบริหาร - ทำยืนเขย่งปลายเท้า **5** ครั้ง
  - - ทำบริหารอื่นๆ ตามเหมาะสม
- หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง เช่น การยืนนานๆ หรือการยกของหนัก
- ห้ามบิด ดัด หลัง และสลับขา ที่รุนแรง

# โรคลมปลายเป็นต้นเหตุของโรคคอ



# โรคลมปลายปัตคาดโค้งคอ

## สาเหตุ

1. เกิดจากท่าทางอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น นั่งคอเอียง คอไม่ตรง
2. ความเครียดของกล้ามเนื้อต้นคอ
3. ความเสื่อมของกระดูกต้นคอ

# โรคลมปลายปัตคาดโค้งคอ

## ลักษณะอาการโรค

คอแข็ง ทรงศีรษะไม่อยู่ กล้ามเนื้อคอไม่มีกำลัง ก้ม-เงย หรือเอียงคอ มีอาการตึง ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ตากระตุก หูอื้อ อาจพบข้คยอกที่ข้อต่อหัวไหล่ หรือโรคหัวไหล่ตีคร่วมด้วย ปวดชาต้นแขน ซาปลายนิ้ว

# โรคลมปลายปัตคาดโค้งคอ

## การตรวจวินิจฉัย

1. ก้มหน้ากางซิคอกไม้ไผ่โค้งงอ
2. คลำหาจุดเจ็บ คุกคามเนื้อบ่า โค้งคอ แข็งเป็นลำ บวม
3. สังเกตดูแนวกระดูกต้นคอและหัวคุดใหญ่
4. เงยหน้าไม้ไผ่โค้งงอ เนื่องจากก้ามเนื้อคอแข็งเกร็ง ให้ตรวจกระดูก  
คอร่วมด้วย อาจพบร่วมกับโรคสัญญาณ 4,5 หลัง
5. เอียงหูซิคใหญ่ เพื่อดูองศาและความตึงตัวของก้ามเนื้อต้นคอ

# โรคลมปลายปัตคาด โกงคอ

## วิธีการรักษา

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

# โรคลมปลายปัตคาด โกงค่อ

## คำแนะนำ

1. ปรอบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10 – 15 นาที
2. งคอาหารแสดง เช่น ข้าวเหนียว หนอไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ และ ยาแก้ปวด
3. ใช้ท่าบริหาร
  - ทำดึงแขนชูแขน 3 จ้งหวะ
  - ทำก้ม-เงยศีรษะ
  - ทำเอียงหูชิดไหล่ซ้าย-ขวา
4. หลีกเลียงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวด
5. ห้ามบิด ดัด สัดค่อ ที่รุนแรง

# อ้างอิง

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