

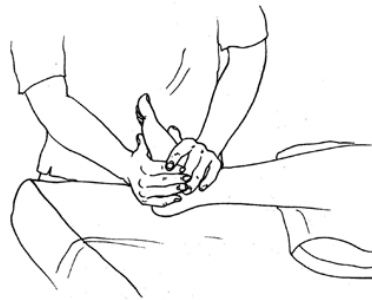


วิทยาลัยเทคโนโลยีจีนชม ไทย-เยอรมัน สระบุรี

ใบความรู้ วิชา การนวดผ่อนคลาย

เรื่อง นวดขาและเท้า

18 ท่า นวดขาและเท้าขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกและผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมนและกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น



ท่าที่ 1 "ลูบเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า ข้อเท้า ส้นเท้า

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เทียบขาตรง ปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองประสานกันไว้ โดยให้มือซ้ายอยู่บนปลายนิ้วเท้าด้านบนใกล้ข้อเท้าขวาของผู้ถูกนวด มือขวาอยู่ใต้ปลายนิ้วเท้า ด้านล่างใกล้ส้นเท้า ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดและลูบสม่ำเสมอ ลูบจากส้นเท้าและข้อเท้าไล่ขึ้นมาจนถึงปลายนิ้วเท้า ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 2 "คลึงเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองประสานกันไว้ โดยให้มือซ้ายอยู่บนหลังเท้าด้านขวาของผู้ถูกนวด มือขวาอยู่ใต้ฝ่าเท้า โดยออกแรงคลึงอย่างสม่ำเสมอ ให้คลึงขึ้นลงจนทั่วเท้า ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 3 "ลูบและคลึงเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อนิ้วเท้า

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองลูบไล่ลงมาตามร่องกระดูกเท้าด้านขวาของผู้ถูกนวด ที่อยู่ระหว่างนิ้วก้อยกับนิ้วนางและนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ โดยลูบขึ้นไปจนถึงข้อเท้า ออกแรงกดสม่ำเสมอ แล้วให้คลึงกลับลงมาถึงโคนนิ้วเท้า ลูบขึ้นไป แล้วคลึงลงมาใหม่ ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 4 "คลึงข้อเท้า"

ช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอกข้อเท้า

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้นิ้วกลาง นิ้วนางและ นิ้วก้อยทั้งสองมือวางไว้ใต้ตาตุ่มเท้าขวาของผู้ถูกนวด ให้มือซ้ายอยู่ที่ตาตุ่มด้านนอก มือขวาอยู่ ตาตุ่มด้านใน โดยคลึงรอบ ๆ ตาตุ่มให้ออกแรงคลึงสม่ำเสมอ คลึงสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 5 "บิดเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท้า ลดอาการปวดตึงเอ็นร้อยหวาย

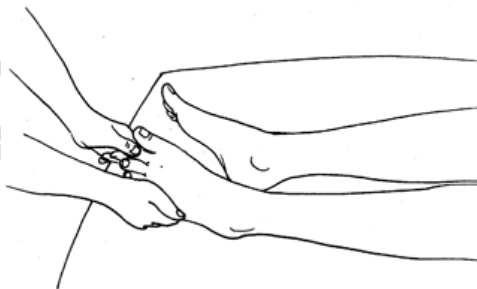
- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย หรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวดหมุนข้อเท้าออก ใช้มือซ้ายอ้อมส้นเท้ามาจับที่เอ็นร้อยหวาย มือขวาจับเอ็นร้อยหวายข้างฝ่าเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดลง นิ้วหัวแม่มือขวาดันขึ้น ดันขึ้นลง แล้วเลื่อนมือบิดไปตลอดแนวของ เส้นเอ็น ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 6 "ดิ่งเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้าและฝ่าเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกเท้าหรือเป็นตะคริว

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่บนหลังเท้าและนิ้วที่เหลือจับที่ฝ่าเท้า ออกแรงดึงและใช้โคนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดน้ำหนักลง ส่วนนิ้วที่เหลือที่อยู่ใต้ฝ่าเท้าออกแรงดึงให้ฝ่าเท้าห่อเข้าหากัน แล้วคลายออก ทำสลับไปมา สักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 7 "ดิ่งนิ้วเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยนิ้วเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกนิ้วเท้าหรือนิ้วเท้าติดขัด

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือซ้ายจับที่เท้าขวาของผู้ถูกนวดไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว ใช้นิ้วขวาค้าง

แล้วดึงนิ้วเท้าที่ละนิ้ว เริ่มจากนิ้วหัวแม่เท้าไล่มาจนครบ โดยคลึงนิ้วเท้าจากโคนนิ้วถึงเล็บเท้าแล้ว ออกแรงดึงให้เต็มที่ มือซ้ายจะจับยึดเท้าให้แน่นแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

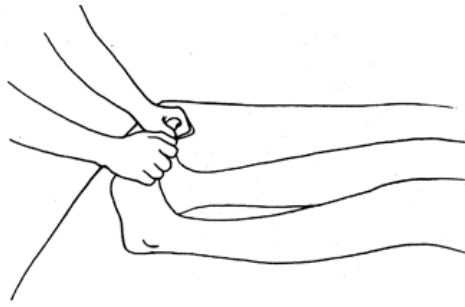
* หมายเหตุ- ท่าที่ 1-7 ให้เริ่มต้นนวดที่เท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่า แล้วจึงเริ่มต้นท่าที่ 1 ใหม่ที่เท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวดต่อไป และควรล้างเท้า เล็บ ให้สะอาดก่อน การนวดเท้า



ท่าที่ 8 "กदनิ้วเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการเดินหรือวิ่ง

• วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือจับเท้าขวาของผู้ถูกนวดวางซ้อนทับเท้าซ้ายโดยให้ปลายนิ้วซ้อนกัน ผู้นวดใช้มือทั้งสองวางคว่ำลงซ้อนกัน แล้วออกแรงกดที่ปลายเท้าและนิ้วเท้าของผู้ถูกนวด แขนเหยียดตรง กดน้ำหนักลงที่มือทั้งสองข้าง โดยเริ่มจากเบา ๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลาย ทำสักครู่แล้วจึงเปลี่ยนเป็นเท้าซ้ายวางทับเท้าขวา แล้วทำตามขั้นตอนดังกล่าว จากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 9 "ตัดนิ้วเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้า ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการเดินหรือวิ่ง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้มือขวาจับนิ้วเท้าทั้งห้าของผู้ถูกนวดเท้าขวา และใช้มือซ้ายจับนิ้วเท้าทั้งห้าของผู้ถูกนวดเท้าซ้าย แล้วออกแรงกดที่โคนนิ้วเท้าของผู้ถูกนวดพร้อมตัดนิ้วเท้าให้เอนไปจนสุดโดยให้นิ้วเท้าตั้ง โดยใช้สันมือกดเท้า ให้แขนเหยียดตรง กดน้ำหนักลงที่สันมือทั้งสองข้าง โดยเริ่มจากเบา ๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนัก กดแล้วคลาย ทำสักรุ่นแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 10 "สับขาส่วนล่าง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาส่วนล่าง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบายหรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ใต้เข่าขวาของผู้ถูกนวด โดยให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนสันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับ

ส่วนที่นวด สับมือที่ละข้างสลับไปมา เริ่มจากใต้หัวเข่าขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้า ให้สับขวาง กล้ามเนื้อขา ทำสลับไปมาจากใต้หัวเข่าขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 11 "สับขาส่วนบน"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาส่วนบน

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบายหรืออาจจะใช้หมอนรองใต้หัวเข่าเพิ่มก็ได้ ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ใต้หัวเข่าของผู้ถูกนวด โดยให้มือทั้งสองข้างตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนสันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือที่ละข้างสลับไปมา เริ่มจากโคนขาขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงเหนือเข่า ให้สับขวาง กล้ามเนื้อขา ทำสลับไปมาจากโคนขาขวาด้านในไล่ลงมาจนถึงเหนือเข่าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 12 "คลึงขาส่วนล่าง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อน่องและขาส่วนล่าง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางลงบนกล้ามเนื้อขาต้านในต่ำลงมาจากหัวเข่า โดยออกแรงคลึงที่นิ้วหัวแม่มือเป็นรูปก้นหอยลงมาตามแนวกล้ามเนื้อลงมาถึงข้อเท้า ทำสลับไปมาจากใต้หัวเข่าขาต้านในไล่ลงมาจนถึงข้อเท้าแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 13 "คลึงหัวเข่า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยเข่า ลดอาการเคล็ดขัดยอกเข่า

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ เหยียดขาตรง ปล่อยขาตามสบาย ผู้นวดใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างวางที่บริเวณหัวเข่าขวาของผู้ถูกนวด ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างคลึงรอบ ๆ กระดูกสะบ้าโดยให้หมุนเป็นวงกลมรอบ ๆ หมุนโดยไม่ต้องยกนิ้วขึ้น ระหว่างการนวด ทำสักรุ่นแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 14 "คลึงต้นขา"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา ช่วยให้โลหิตไหลเวียนบริเวณต้นขาได้ดี

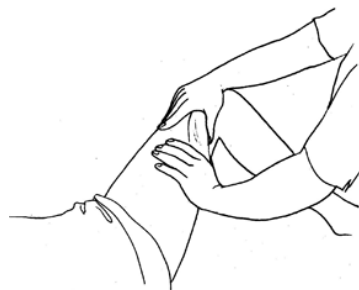
- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอเข่าข้างขวา ขึ้น ผู้นวดใช้มือขวาจับที่หัวเข่าข้างขวาของผู้ถูกนวด ใช้มือซ้ายคลึงกล้ามเนื้อด้านนอกจากบริเวณใต้สะโพกไล่ลงมาจนถึงด้านข้างเข่าขวา ออกแรงคลึงมาก ๆ หนัก ๆ เพราะกล้ามเนื้อส่วนนี้จะเชื่อมต่อกับเส้นเอ็นที่เหนียวมาก คลึงสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 15 "บิตต้นขาด้านใน"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอขาเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบีบกล้ามเนื้อขาด้านในข้างขวาของผู้ถูกนวด โดยวางมือให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากันและใช้แรงดันให้หัวเข่าเอียงไปทางด้านขวาเล็กน้อย บิดและยกกล้ามเนื้อขึ้น โดยบิดขึ้นบิดลงทำสลับไปมาไล่จากเหนือเข่าด้านในจนถึงโคนขาด้านใน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 16 "บิตต้นขาด้านนอก"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา

• วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนหงายราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนหนุนรองศีรษะ งอขาเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบีบกล้ามเนื้อขาต้านนอกข้างขวาของผู้ถูกนวด โดยวางมือให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากัน และใช้แรงดันให้หัวเข่าเอียงไปทางด้านซ้ายเล็กน้อย บิดและยกกล้ามเนื้อขึ้น โดยบิดขึ้นบิดลงทำสลับไปมาไล่จากเหนือเข่าด้านนอกจนถึงโคนขาด้านนอก แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

*หมายเหตุ- ท่าที่ 10-16 ให้เริ่มต้นนวดที่ขาข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน นวดจนครบทุกท่า แล้วจึงเริ่มต้นใหม่ที่ขาข้างซ้ายของผู้ถูกนวดต่อไป

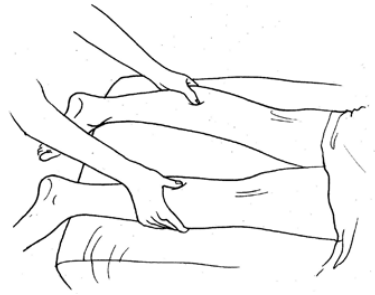


ท่าที่ 17 "กดข้อเท้า"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขาและหลัง

• วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางใต้ลำตัวช่วงท้อง ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างเลยพื้นขอบเตียง

ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดเบา ๆ ที่กึ่งกลางระหว่างเอ็นร้อยหวายกับตาตุ่ม ที่เท้าทั้งสองของผู้ถูกนวด จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มแรงกดค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



ท่าที่ 18 "กตชา"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและขา

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนแบนวางใต้ลำตัวช่วงท้อง ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างเลยพื้นขอบเตียง ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดเบา ๆ ที่กล้ามเนื้อเหนือบข้อเท้าทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด กดไล่มาจนถึงกล้ามเนื้อน่อง เว้นข้อพับบริเวณน่อง กดจนถึงโคนขาบริเวณใต้สะโพก โดยออกแรงกดเบา ๆ จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มแรงกด กดค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายทำสลับไปมา