

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการนัดแบบสวิตช์

โปรแกรมการนวดแบบสวีดิช

การนวดแบบสวีดิชได้กำเนิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1817 การนวดสวีดิชที่มีหลักปรัชญาพื้นฐานว่าร่างกายและจิตใจคือองค์เอกภาพเดียวกัน (ประโยชน์, 2543) ลักษณะการนวดแบบสวีดิชจะประกอบไปด้วยเทคนิคการนวด 5 ลักษณะ (Susan, 1999) ได้แก่ คลึง ถูบ ทูบ การสั่น และการเคลื่อนที่ในการนวดอย่างต่อเนื่องและแผ่วเบา

การนวดแบบสวีดิชในงานวิจัยครั้งนี้จะเน้นเฉพาะที่บริเวณขาโดยการนวดจะแยกเป็น 2 ข้าง คือ

1. การนวดบริเวณต้นขาด้านหน้าจนถึงปลายเท้า ใช้เวลาในการนวดข้างละ 7.30 นาที รวม 15 นาที
2. การนวดบริเวณต้นขาด้านหลังจนถึงปลายเท้า ใช้เวลาในการนวดข้างละ 7.30 นาที รวม 15 นาที

สำหรับกล้ามเนื้อที่ได้รับการนวดมีดังต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ได้แก่ quadriceps, tibialis anterior, peroneal group, extensor digitorum longus, flexor digitorum longus และ tibialis posterior
2. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ได้แก่ hamstring, gastrocnemeus และ soleus

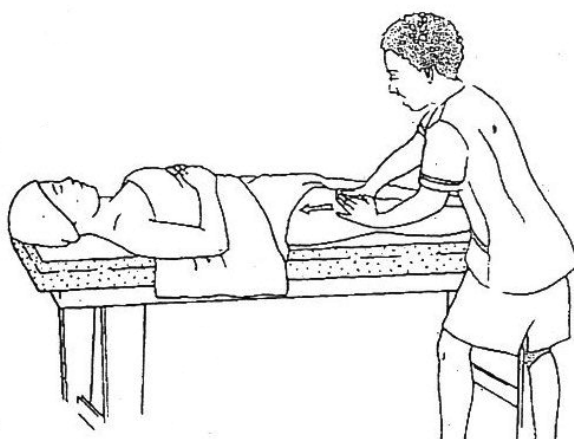
การนวดต้นขาด้านหน้า

การเตรียมการ

1. เปิดผ้าขนหนูเฉพาะขาข้างซ้าย ส่วนอีกข้างยังคลุมไว้เพื่อความอบอุ่น และจะทำที่หลัง
2. เทนน้ำมันใส่ฝ่ามือเพื่อให้เกิดความอุ่น หลังจากนั้นลูบลงขาผู้ถูกนวด

3. ผู้หมวดต้องรักษาท่าทางของตนเองให้หลังตรงตลอดเวลาที่ดำเนินการนวด

จังหวะการนวด



ท่าที่ 1 ลูบวนตลอดทั้งขา

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้หมวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงบนหลังเท้า โดยให้ฝ่ามือแนบผิวผู้ถูกนวดและมือหนึ่งอยู่หน้าอีกมือหนึ่งวางตาม นิ้วทั้งหมดต้องชิดกันแล้วลูบขึ้นไปตามขาจนถึงต้นขา แยกมือออกไปด้านข้าง ลากมือลงมายังปลายเท้า และทำด้านข้างจากปลายเท้าขึ้นไปต้นขา แล้วลูบกลับอย่างเบาลงด้านหน้าถึงปลายเท้า

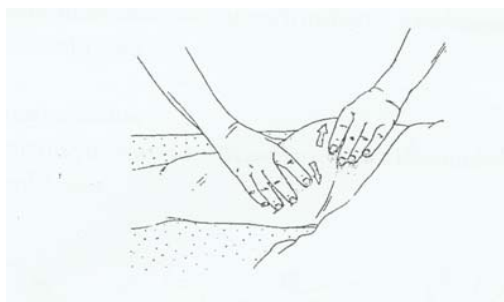


ท่าที่ 2 หยิบกล้ามเนื้อต้นขา

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

วางฝ่ามือทั้งสองให้ขนานกันพร้อมกับหยิบกล้ามเนื้อขึ้นทั้งสองข้างพร้อมกับดึงกล้ามเนื้อขึ้นแล้วปล่อยเพื่อยกขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่องเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอจากข้อเข่าถึงต้นขา

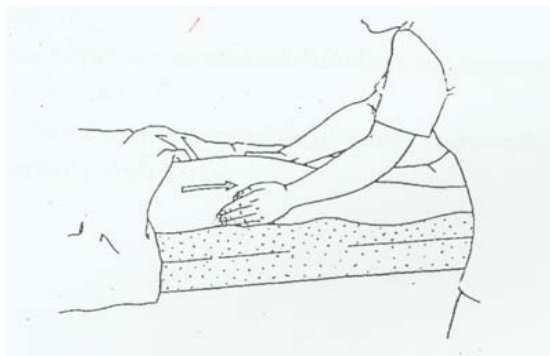


ท่าที่ 3 บิดกล้ามเนื้อต้นขา

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

วางมือให้ขนานกันจับเนื้อยกขึ้นแล้วบิดจากด้านในออกมาด้านนอกจากต้นขาถึงข้อเข่า

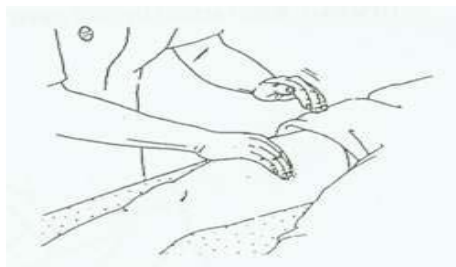


ท่าที่ 4 ฝ่ามือหมุนคลึงกล้ามเนื้อต้นขา

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนอนหันหน้าไปทางศีรษะ
ของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงข้างๆบริเวณต้นขาใช้ฝ่ามือออกแรงหมุนวนขึ้นลงสลับมือซ้ายขวาจาก
ต้นขาถึงข้อเข่า

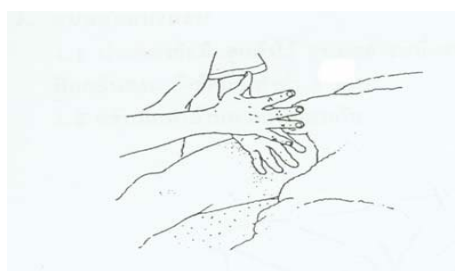


ท่าที่ 5 ปรับต้นขาส่วนบน

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ทำมือเป็นรูปถ้วยปรับเบาๆ สลับมือด้านบนและด้านนอกของกล้ามเนื้อจากต้นขาถึงข้อเท้า

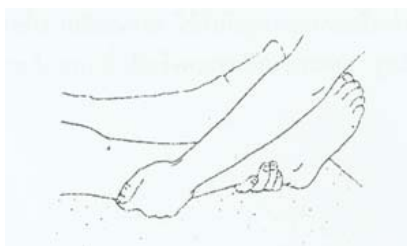


ท่าที่ 6 สับต้นขาส่วนบน

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ใช้สันมือด้านนิ้วก้อยทั้งสองข้างสับสลับกันเบาๆ บริเวณด้านบนและด้านนอกของกล้ามเนื้อจากต้นขาถึงข้อเท้า

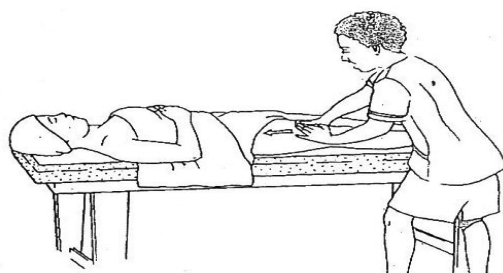


ท่าที่ 7 ลูกกลิ้งเนื้อน่อง

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

ใช้อุ้งมือลูกกลิ้งเนื้อจากส้นเท้าไปถึงใต้เข่า



ท่าที่ 8 ลูกวนตลอดทั้งขา

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

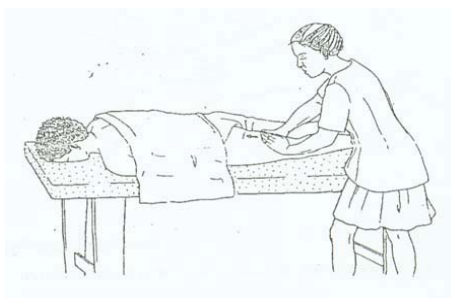
ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงบนหลังเท้าโดยให้ฝ่ามือแนบผิวผู้ถูกนวดและมือหนึ่งอยู่หน้าอีกมือหนึ่งวางตาม นิ้วทั้งหมดต้องชิดกันแล้วลูบขึ้นไปตามขาจนถึงต้นขา แยกมือออกไปด้านข้าง ลากมือลงมายังปลายเท้า และทำด้านข้างจากปลายเท้าขึ้นไปต้นขา แล้วลูบลับอย่างเบาลงด้านหน้าถึงปลายเท้า

การนวดต้นขาด้านหลัง

การเตรียมการ

1. เริ่มขาด้านซ้าย จัดให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำหน้าลง เปิดผ้าขนหนูเฉพาะขาข้างซ้ายขึ้นไปถึงบริเวณก้น ส่วนอีกข้างยังคลุมไว้เพื่อความอบอุ่น และทำที่หลัง
2. ใช้หมอนใบเล็กๆหรือผ้าขนหนูม้วนกลมๆ สอดไว้ใต้เท้าผู้ถูกนวดเพื่อช่วยรองรับน้ำหนักขณะทำการนวด
3. เทน้ำมันใส่ฝ่ามือ เพื่อให้เกิดความอุ่น หลังจากนั้นลูบลงขาผู้ถูกทดสอบ
4. ผู้นวดต้องรักษาท่าทางของตนเองให้หลังตรงตลอดเวลาที่ดำเนินการนวด



ท่าที่ 1 ลูบตลอดทั้งขา

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงบนข้อเท้าและบริเวณเอ็นร้อยหวายเท้าโดยให้ฝ่ามือแนบผิวผู้ถูกทดสอบ และมือหนึ่งอยู่หน้าอีกมือวางตาม นิ้วทั้งหมดต้องชิดกันแล้วลูบตามขึ้นไปตามบริเวณกล้ามเนื้อน่องจนถึงบริเวณขา แยกมือออกไปด้านข้างลูบอย่างเบาๆกลับลงมายังข้อเท้า



ท่าที่ 2 บิดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

วางมือให้ขนานกันจับเนื้อยกขึ้นแล้วบิดจากด้านในออกมาด้านนอกจากต้นขาถึงข้อเข่า

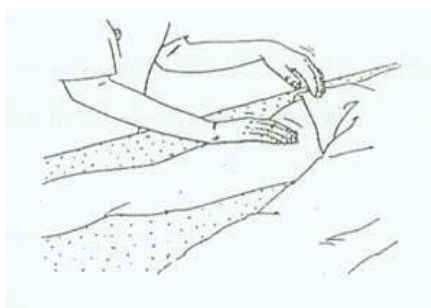


ท่าที่ 3 หมุนคลึงกล้ามเนื้อต้นขาหลัง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงข้างๆบริเวณต้นขาแล้วใช้ฝ่ามือออกแรงหมุนวนขึ้นลงสลับมือซ้ายขวา ตั้งแต่กล้ามเนื้อต้นขาถึงข้อเข่า

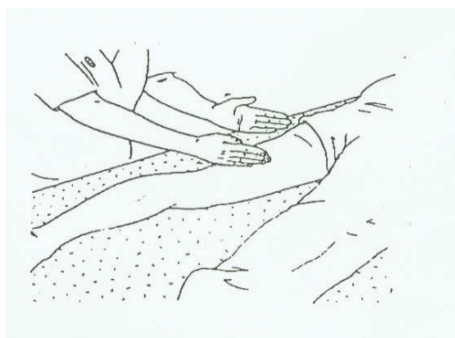


ท่าที่ 4 ปรับกล้ามเนื้อต้นขาหลัง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ทำมือเป็นรูปถ้วยปรับเบาๆ สลับมือด้านบนและด้านนอกของกล้ามเนื้อจากต้นขาถึงข้อเข่า

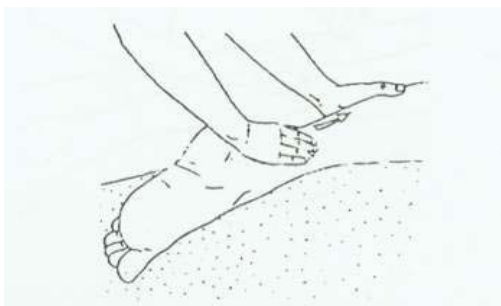


ท่าที่ 5 สับกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ใช้สันมือด้านนิ้วก้อยทั้งสองข้างสับสลับกันเบาๆ บริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังขา
นอกจากต้นขาถึงข้อเข่า

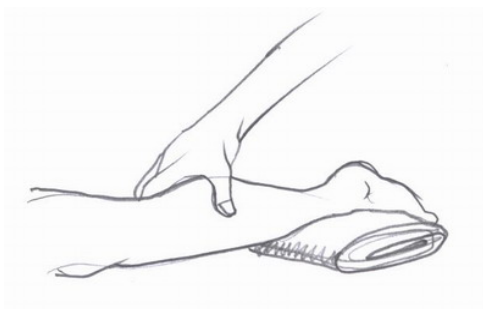


ท่าที่ 6 ลูบน้อง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

ใช้ฝ่ามือลูบกล้ามเนื้อน่องสลับมือจากข้อเท้าถึงข้อเข่า



ท่าที่ 7 หยิบกล้ามเนื้อน่อง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางฝ่ามือขนานกับกล้ามเนื้อน่องพร้อมทั้งหยิบกล้ามเนื้อพร้อมกับดันขึ้นแล้วปล่อยเพื่อยกขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่องเป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอจากข้อเท้าถึงข้อเข่า



ทำที่ 8 ปิดกล้ามเนื้ออ่อน

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

เริ่มจากด้านในของกล้ามเนื้ออ่อนออกมาด้านนอกของกล้ามเนื้ออ่อนมือทั้งสองข้างขนานกันจับเนื้อยกขึ้นลงจากข้อเท้าถึงข้อเข่า

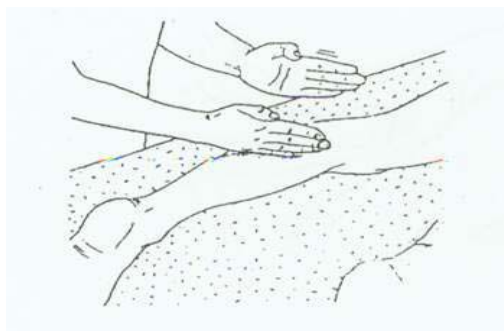


ทำที่ 9 ประคบเบาๆบริเวณกล้ามเนื้ออ่อน

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ทำมือเป็นรูปถ้วยประคบเบาๆบริเวณกล้ามเนื้ออ่อนเริ่มจากด้านในออกมาด้านนอกเริ่มจากข้อเท้าถึงข้อเข่า

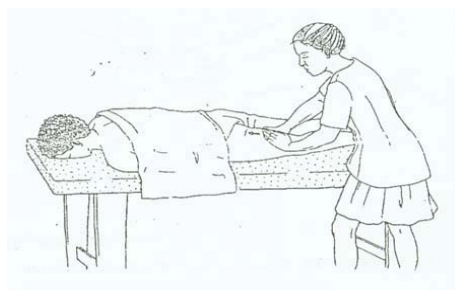


ท่าที่ 10 สับเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อน่อง

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนแยกขาเล็กน้อยหันหน้าเข้าหาด้านข้างของผู้ถูกนวด

ใช้สันมือด้านนิ้วก้อยทั้งสองข้างสับสลับกันเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อน่องจากด้านในบริเวณข้อเท้าออกมาด้านนอกเริ่มจากข้อเท้าจนถึงข้อเข่า



ท่าที่ 11 ถูบตลอดทั้งขา

ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ผู้นวด ยืนก้าวเท้าที่ถนัดไปทางด้านหน้าชิดติดกับขอบเตียงนวดหันหน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด

วางมือทั้งสองลงบนข้อเท้าและบริเวณเอ็นร้อยหวายเท้าโดยให้ฝ่ามือแนบผิวผู้ถูกทดสอบ และมือหนึ่งอยู่น้ำอีกมือวางตาม นิ้วทั้งหมดต้องชิดกันแล้วดูตามขึ้นไปตามบริเวณกล้ามเนื้อ น่องจนถึงบริเวณขา แยกมือออกไปด้านข้างดูอย่างเบากลับลงมายังข้อเท้า