

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการวัดแผนไทย

โปรแกรมการนวดแผนไทย

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544) กล่าวว่า ภูมิปัญญาไทยเกี่ยวกับการนวดไทย สามารถบำบัดรักษาอาการของโรคชั้นพื้นฐานได้เป็นอย่างดี เพียงแต่ไม่ได้รับทราบถึงหลักการ วิธีการ ความสำคัญของนวดแผนไทยที่ควรจึงได้รวบรวมองค์ความรู้ เกี่ยวกับการนวดไทยขึ้นมา การนวดในแบบฉบับของไทย ที่มีการกระทำมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยมีท่านชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งถือว่าเป็นอาจารย์ทางการแพทย์แผนโบราณเป็นผู้ริเริ่มเดิมเรียกว่า “จับเส้นแผนโบราณ” และเป็นที่ยอมรับกันมากในหมู่ข้าราชการชั้นสูง มักมีการสืบทอดวิชาความรู้ในหมู่ญาติพี่น้องมาจนถึงปัจจุบัน

การนวดแผนไทยในงานวิจัยครั้งนี้จะเน้นเฉพาะขาโดยการนวดจะแยกเป็น 2 ข้างคือ

1. การนวดต้นขาด้านหน้าและต้นขาด้านหลังจนถึงปลายเท้า ขาด้านซ้าย ใช้เวลาในการนวด 15 นาที
2. การนวดต้นขาด้านหน้าและต้นขาด้านหลังจนถึงปลายเท้า ขาด้านขวา ใช้เวลาในการนวด 15 นาที

สำหรับกล้ามเนื้อที่ได้รับการนวดมีดังนี้

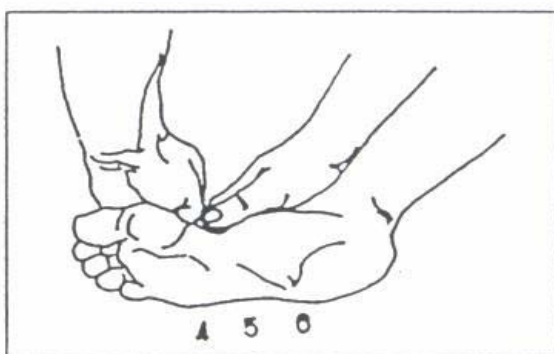
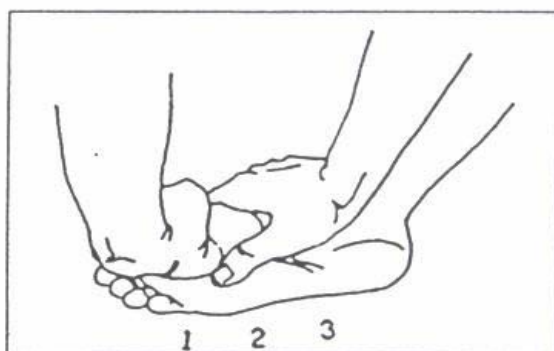
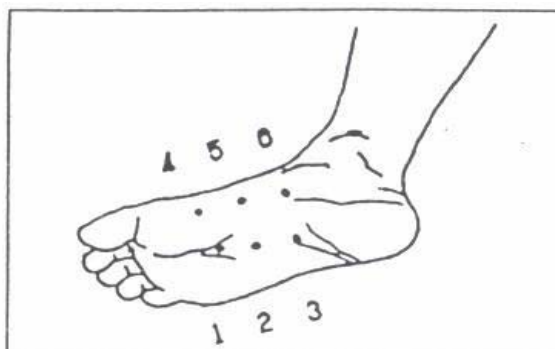
Soleus, Adductor longus, Tibialis anterior, Sartorius, Vastus lateralis และ Vastus medialis



ท่าเตรียมในการนวด

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาซ้ายถ่างออกและงอเข่า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คูกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียดตรง

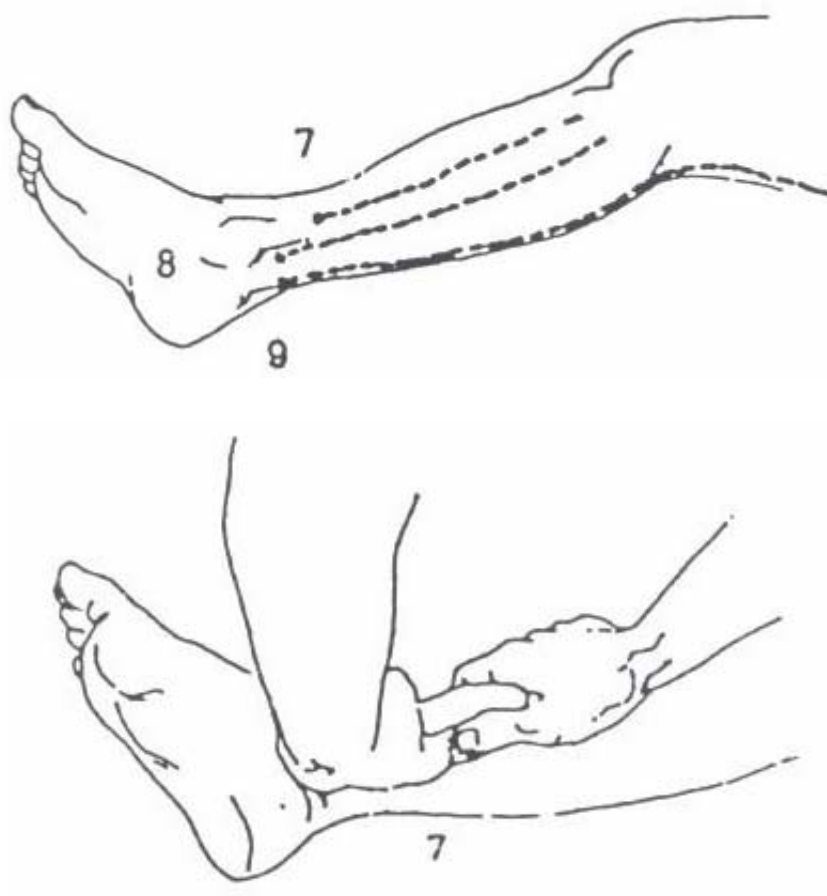


ท่าที่ 1

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาช้ายกางออก และงอเข่า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คู้กเข่าอยู่ด้านข้างที่ขาที่เหยียดตรง

เริ่มจากการกดเส้นกลางฝ่าเท้า จากปลายเท้าไปส้นเท้า กดทีละจุด ตามหมายเลข 1, 2, 3 และ ที่เส้นขอบฝ่าเท้าตามหมายเลข 4, 5, 6

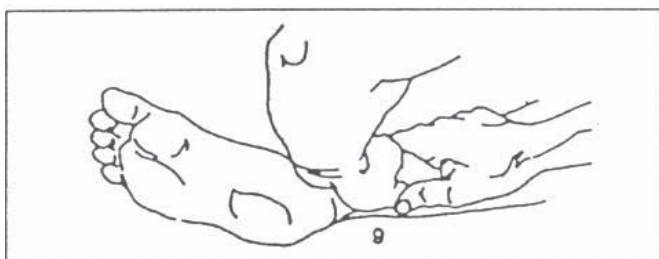
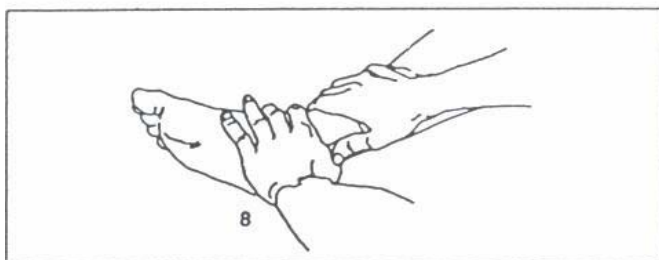
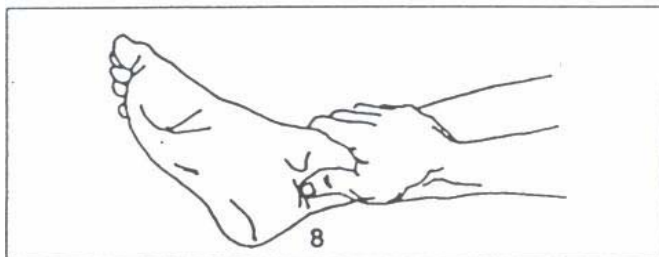
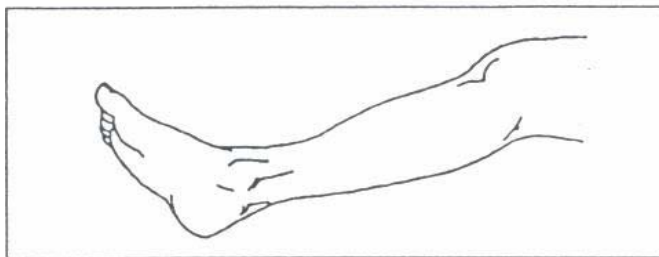


ท่าที่ 2

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาซ้ายกางออก และงอเข้า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คุกเข่าอยู่ด้านข้างที่ขาที่เหยียดตรง

ต่อจากข้อเท้าถึงบริเวณข้อเข่า กดที่ตะจุด ห่างกันประมาณครึ่งถึงหนึ่งนิ้วตามแนว
หมายเลข 7

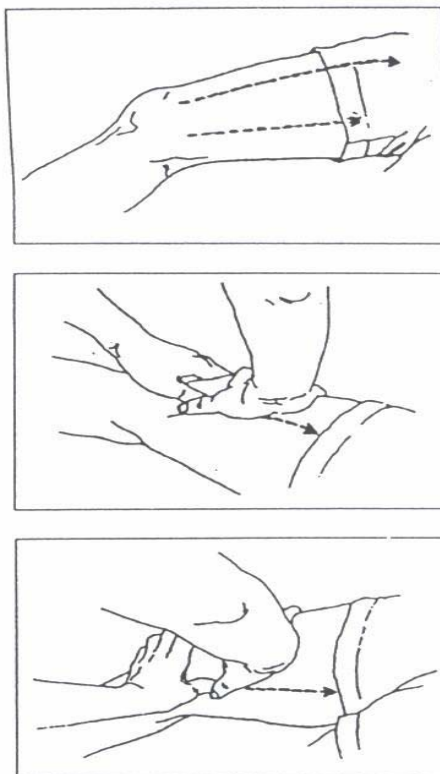


ท่าที่ 3

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาช้ายกางออก และงอเข่า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คูกเข่าอยู่ด้านข้างที่ขาที่เหยียดตรง

เริ่มกดเส้นกลางน่อง จากจุดที่ 8 โดยเริ่มจากส้นเท้าถึงเข่า และต่อเนื่องด้วยการกดเส้นจากจุดที่ 9 โดยเริ่มจากบริเวณเอ็นร้อยหวายจึงถึงข้อเข่า



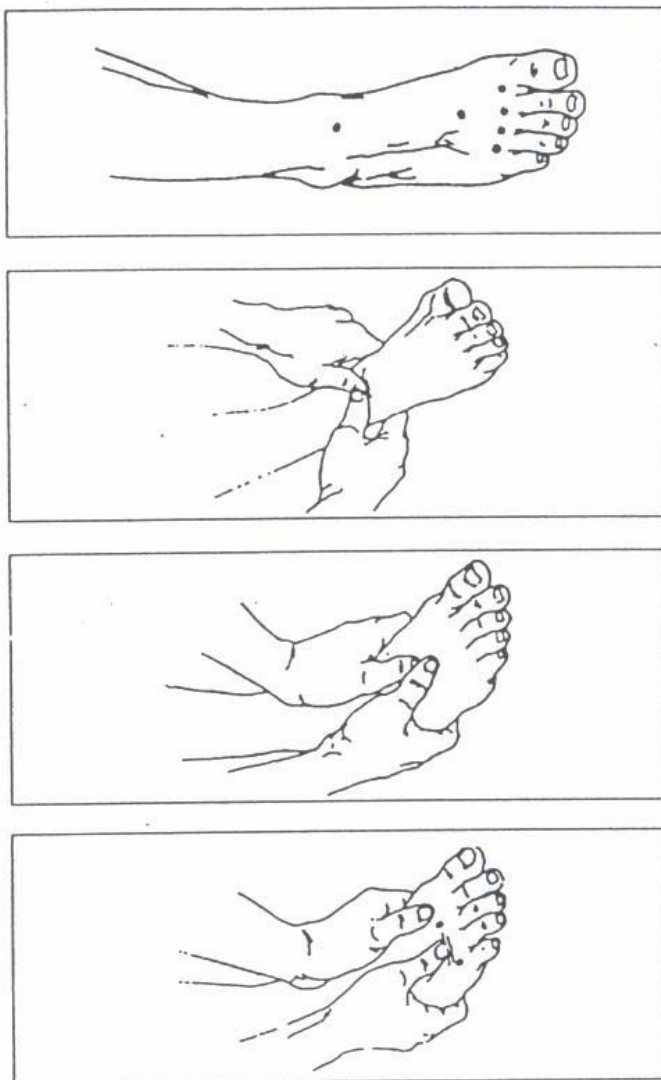
ท่าที่ 4

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาซ้ายกางออก และงอเข้า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คูกเข่าอยู่ด้านข้างที่ขาที่เหยียดตรง

ยึดขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างลงที่ขาบนด้านในและทำตามขั้นตอน
ดังต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 เริ่มจากเหนี่ยวหัวเข่าด้านบนโดยให้หัวแม่มือด้านขวาเลื่อนขึ้นด้านบน โดย
จินตนาการให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยให้ลูกสะบ้าของหัวเข่าอยู่ด้านในของกรอบสี่เหลี่ยมแล้ว
เลื่อนขึ้นจนถึงต้นขาด้านใน ที่เป็นรูปโค้งระหว่างต้นขาและท้องน้อย

ขั้นที่ 2 ใช้นิ้วโป้งกดเลื่อนลงมาตามกล้ามเนื้อทั้งสองข้างกดเลื่อนลงมาให้เป็นเส้นขนาน
กัน

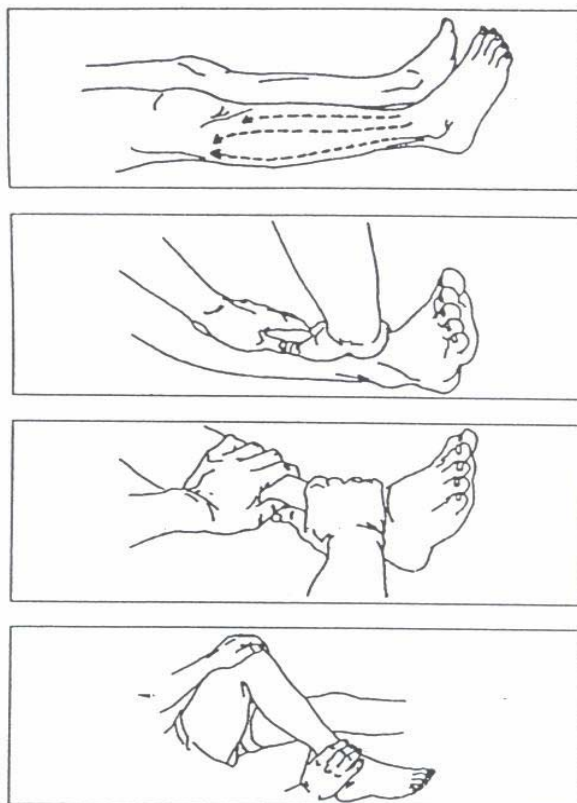


ท่าที่ 5

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด คุกเข่าอยู่ด้านข้างที่ขาที่เหยียดตรง

เริ่มกดที่หน้าข้อเท้าข้างขวา แล้วไต่ลงไปตามหลังเท้าจนถึงนิ้วเท้า แล้วกลับมาที่บริเวณ
ข้อเท้าด้านหน้าใหม่ ทำเช่นนี้จนทั่วหลังเท้า (Dorsum of foot)



ท่าที่ 6

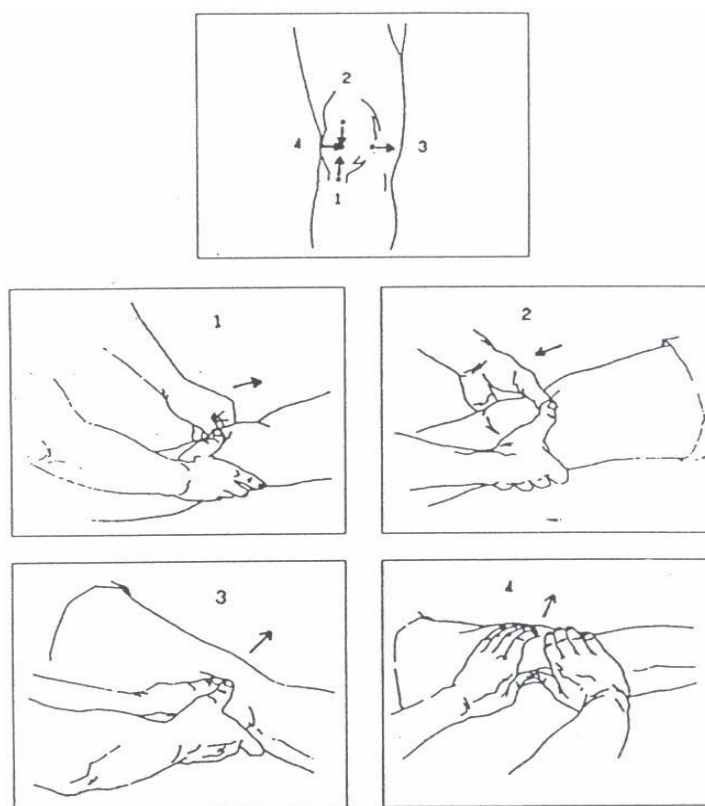
ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด คุกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียดตรง

แนวที่ 1 กดที่หน้าข้อเท้าตรงกึ่งกลางระหว่างตาตุ่มในและนอกของเท้าขวา กดไล่ขึ้นตามแนวกระดูกหน้าแข้งด้านนอกจนถึงข้อเท้า

แนวที่ 2 กดที่ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างจุดเริ่มในแนวที่ 1 กับตาตุ่มด้านนอกของขาขวาแล้วกดไล่ขึ้นตามร่องกล้ามเนื้อที่อยู่ถัดจากแนวกดในแนวที่ 1 มาทางด้านข้างกดไล่จนถึงข้อเข่า

แนวที่ 3 ให้ผู้ถูกนวดตั้งข้อเข่าขึ้น แล้วเริ่มกดตรงตำแหน่งที่ตรงกับตาตุ่มด้านนอกของขาขวา แต่เอียงไปด้านหลังและบนเล็กน้อย กดไล่ขึ้นตามกล้ามเนื้อน่องด้านข้าง จนถึงเข่า

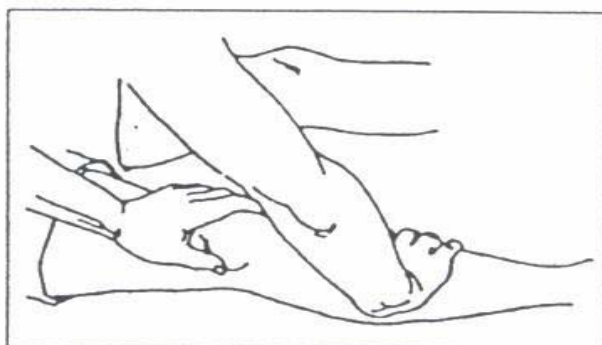
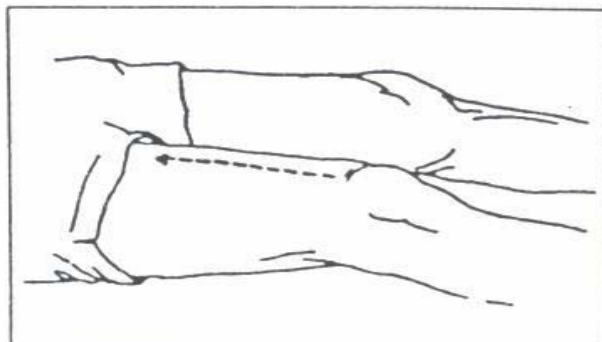


ท่าที่ 7

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด คุกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียดตรง

แบ่งหัวเข่าเป็น 4 ส่วน ดังภาพ 1, 2, 3, 4 กดหัวแม่มือทั้งสองข้างไปที่จุดกึ่งกลางของหัวเข่าแล้วให้ดันออกไปด้านข้างของแต่ละจุด คือ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

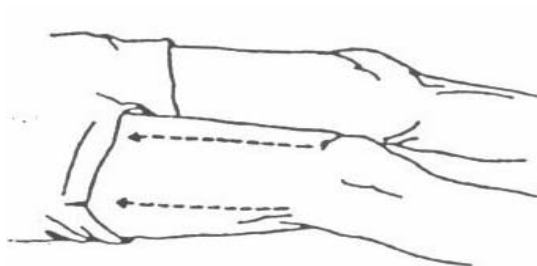


ท่าที่ 8

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด คูกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียดตรง

เริ่มจากการวางมือเป็นรูปถ้วยเหนือข้อเข่า แล้วนวดให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อต้นขาจากข้อเข่า ถึงกล้ามเนื้อขาหนีบ



ท่าที่ 9

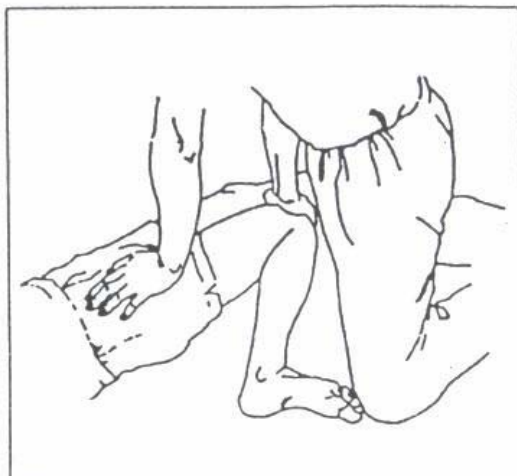
ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด ลูกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียดตรง

กดบนร่องกล้ามเนื้อของต้นขาด้านบน โดยวางหัวแม่มือด้านใดด้านหนึ่งทับหัวแม่มืออีกด้านหนึ่ง โดย

ขั้นที่ 1 เริ่มจากด้านบนของหัวเข่าโดยจินตนาการให้วางหัวแม่มือเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส

ขั้นที่ 2 เริ่มที่ร่องกล้ามเนื้อของต้นขาด้านบนแล้วกดเลื่อนขึ้นบน

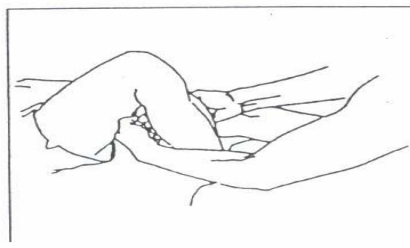


ท่าที่ 10

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอเข้า สะโพก แล้วพับเข้า เข้ามาพับ
บนขาขวา

ผู้นวด นั่งชันเข่าด้านซ้ายของผู้นวด

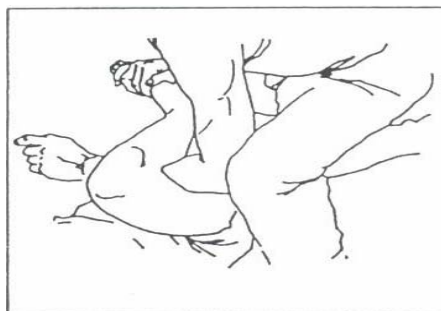
มือขวา จับที่ข้อเท้า ที่พับของผู้ถูกนวด มือซ้ายจะกดตามขาที่งอขึ้นไว้ได้กดตั้งแต่สะโพกลง
มาถึงเท้าแล้วกดขึ้น การกดลงน้ำหนักใช้ฝ่ามือกด



ท่าที่ 11

ผู้ถูกนวด นอนหงาย กางขาและงอเข่าซ้าย

ผู้นวด นั่งอยู่ด้านขวา แล้วเหยียบขาที่ถนัดไปยังกล้ามเนื้อต้นขาด้านในของขา
 ที่งอ ให้ผู้นวดวางเท้าไว้ที่ต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด แล้วจับเท้าของผู้ถูกนวดให้งอเข้าพับข้ามขา
 ผู้นวด มือซ้ายจับที่หลังเท้าผู้ถูกนวด แล้วกดลง ให้เข่าซ้ายงอเต็มที่โดยที่มือขวาของผู้นวดจับอยู่ที่
 เข่าที่ถูกกดคั้น



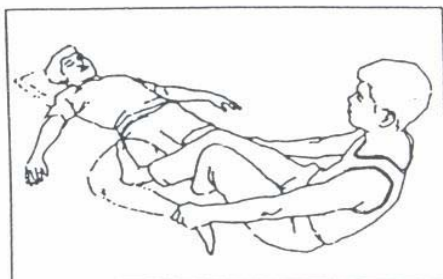
ท่าที่ 12

ผู้ถูกนวด นอนหงาย กางขาและงอเข่าซ้าย

ผู้นวด นั่งอยู่ด้านขวา แล้วเหยียบขาที่ถนัดไปยังกล้ามเนื้อต้นขาด้านในของขา
 ที่งอ ให้ผู้นวดวางเท้าไว้ที่ต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด แล้วจับเท้าของผู้ถูกนวดให้งอเข้าพับข้ามขาผู้
 นวด มือซ้ายจับที่หลังเท้าผู้ถูกนวด แล้วกดลง ให้เข่าซ้ายงอเต็มที่โดยที่มือขวาของผู้นวดจับอยู่ที่เข่า
 ที่ถูกกดคั้น

ยกขาของผู้ถูกนวดขึ้น โดยใช้แขนขวาของผู้นวด สอดไปที่ขาขวาของผู้นวดแล้วจึงยกค้าง
 ไว้ ใช้มือซ้ายและท้องแขนสอดอยู่ระหว่างน่องและต้นขาด้านหลัง กดเท้าขวาไปที่ท้องน่องแล้ว

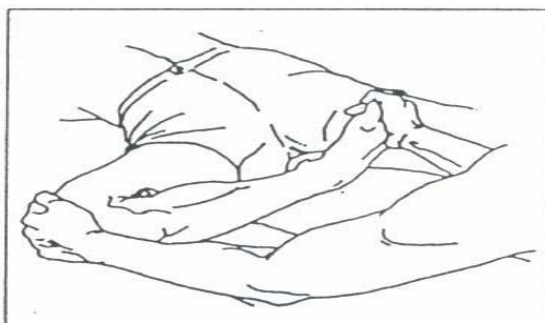
ยึดเหยียดข้อเท้าไว้ แล้วให้คนนั่งลงบนแขนแล้วใช้แขนของผู้หมวดกดลงที่ต้นขาของผู้หมวด และใช้แขนกดลงซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



ท่าที่ 13

ผู้ถูกหมวด นอนหงาย กางขาและงอเข่าซ้าย

ผู้หมวด นั่งอยู่ด้านขวา หลังเหยียดขาที่ถนัดไปยังกล้ามเนื้อต้นขาด้านในของขาทีงอ มือขวาให้จับที่ข้อเท้าซ้ายของผู้ถูกหมวด

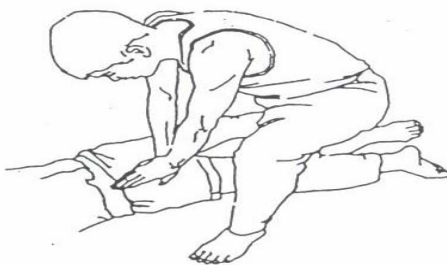


ท่าที่ 14

ผู้ถูกหมวด นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกข้างซ้าย

ผู้หมวด นั่งหันหน้าตรงเข้าทางด้านฝ่าเท้า มือขวาจับที่หลังเท้าด้านหลัง มือซ้ายจับอยู่ที่ข้อเท้าด้านล่าง เท้าขวาวางอยู่ที่สะโพก โดยงอเข่าอยู่เล็กน้อย เริ่มดึงจากผู้ถูกหมวดให้เหยียดออกพร้อมกับเหยียดขาของผู้หมวดเองให้ตรง ดันไปที่สะโพก ลำตัวของผู้หมวดจะเอนไปทางด้านหลัง

ทำเช่นนี้ให้ทั่วต้นขาด้านหลัง ทำขึ้นลง โดยขาผู้นวดจะเลื่อนขึ้นลงตามต้นขาด้านหลังแต่ละครั้งที่เปลี่ยนที่วางเท้าให้ถึงขาผู้ถูกนวดด้วย



ท่าที่ 15

ผู้ถูกนวด นอนหงายเหยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านซ้ายผู้ถูกนวด

จับชีพจรที่ต้นขาซ้าย บริเวณขาหนีบ แล้วใช้มือซ้ายวางตรงตำแหน่งนั้น มือขวาวางทับมือซ้าย ออกแรงกดลงไปทั้งสองมือ ค้างไว้สักครู่ ประมาณ 50 วินาที แล้วปล่อยมือซ้ายๆ



ท่าที่ 16

ผู้ถูกนวด เหยียดขาตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด อยู่ในท่าคุกเข่าด้านข้างผู้ถูกนวดเช่นเดิม แต่ฝ่ามือขวาจะรองอยู่ที่สันเท้า ขวาฝ่ามือซ้ายกดอยู่ที่ต้นขาเหนือหัวเข่า

ฝ่ามือขวาวางอยู่ที่หลังเท้าของผู้ถูกนวด แล้วกดเท้าลง พร้อมกับผู้นวดออกแรงกดที่มือซ้าย ซึ่งวางอยู่ที่เหนือหัวเข่าพร้อมกัน

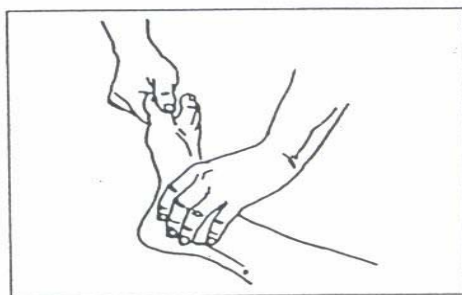


ท่าที่ 17

ผู้ถูกนวด เหยียดขาตรงทั้งสองข้าง

ผู้นวด อยู่ในท่าคุกเข่าด้านข้างผู้ถูกนวดเช่นเดิม แต่ฝ่ามือขวาวางรองอยู่ที่สันเท้า ขวาฝ่ามือซ้ายกดอยู่ที่ต้นขาเหนือหัวเข่า

เริ่มโน้มตัวมาด้านศีรษะผู้ถูกนวด ขณะที่แขนขวาเหยียดตรง ดันฝ่าเท้าขวาผู้ถูกนวด ไปด้าน ศีรษะ พร้อมกันนี้ที่มือซ้ายของผู้นวดให้กดลงที่ต้นขาด้วย ค้างไว้เล็กน้อย



ท่าที่ 18

ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรง

ผู้นวด นั่งหันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด

เริ่มด้วยการที่ผู้นวดใช้มือซ้ายจับข้อเท้าของผู้ถูกนวดและใช้มือขวาดึงนิ้วเท้าทุกนิ้ว