นวดเองก็ได้ ..ง่ายจัง

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2555

นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานจนลืมเวลา

รู้สึกตัวอีกทีก็ขยับคอขยับหลังแทบไม่ได้ ไหล่เกร็ง ลามขึ้นไปถึงปวดหัวปวดตาตุบๆ

อยากจะไปนอนนวดผ่อนคลายให้หายเมื่อยก็ต้องรอถึงเวลาเลิกงาน

หันซ้ายหันขวาจะหาเพื่อนมานวดให้ แต่ละคนก็เอียงคอบิดไหล่ ท่าทางจะไม่มีใครอาการดีไปกว่ากัน

ถึงเวลาต้องช่วยเหลือตัวเองซะแล้ว

การนวดคลายเครียดด้วยตัวเองไม่ใช่เรื่องยาก ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง โล่งสบายตัว

ทำให้หายเครียดและลดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ลงได้

เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่และหลัง

การนวดตัวเองทำง่ายๆ เพียงกดและปล่อยผ่อนคลาย

ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง

กดแต่ละครั้ง นาน 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยผ่อนคลายนานกว่าเวลากด

ค่อยๆเพิ่มแรงกดทีละน้อย และเวลาปล่อยผ่อนคลายให้ค่อยๆ ปล่อย

แต่ละจุดควรนวดซ้ำประมาณ 3- 5 ครั้ง

ตำแหน่งหรือจุดนวด ได้แก่

1. จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว ใช้นิ้วที่ถนัด กด 3 - 5 ครั้ง

2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วที่ถนัดกด 3 - 5 ครั้ง

3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จะมีอยู่ด้วยกัน 3 จุด จุดกลางให้ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด 3- 5 ครั้ง ส่วนจุดสองจุดด้านข้างให้ใช้วิธีการประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง

4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของกระดูกต้น คอ โดยกดไล่จากบริเวณตีนผมลงมาถึง บริเวณบ่า 3 -5 ครั้ง

5. บริเวณบ่าใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จาก บ่า เข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขนและจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดุกสะบักและจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย จากนั้นใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

การนวดกดจุดด้วยตัวเองจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณคอและหลังผ่อนคลายลง

(ข้อมูลจากวารสาร สช.ยะลา ปีที่ 5 ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2546)