

## การนวดคลายพังผืดด้วยตนเอง หลังการผ่าตัด บริเวณมือและนิ้วมือ ( ในทางแพทย์แผนไทย)



**1. ประคบอุ่น:** วางประคบสมุนไพร 10 นาที เพื่อให้พังผืดและเอ็นอ่อนตัวลง



**2. นวดตัดเส้นพังผืด:** ใช้นิ้วโป้งนวดคลึง ขวางแนวแผลเป็นเก่า (Dry cross-friction)



**3. ขยับข้อต่อ:** จับโคนนิ้วแล้วค่อยๆ หมุนวนและดึง เพื่อเพิ่มช่องว่างในข้อ



**4. ริดเส้นตามร่อง:** ริดตามร่องนิ้วจาก โคนถึงปลายนิ้ว เพื่อเปิดทางลม



**5. ดัดยืด:** ค่อยๆ ดัดนิ้วทั้งหมดให้เหยียด สุด ค้างไว้ 10-15 วินาที



**6. ปล่อยคลาย:** ขยับข้อมือเบาๆ

นายเกศพนม สายศรี  
ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย  
ผู้จัดทำ