



การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ เรื่อง การนวดผ่อนคลาย และบำบัดความเครียดด้วยตนเอง

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณเครียด?



ปวดศีรษะ ปวดคอ บ่า ไหล่



ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม



นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท



หงุดหงิดง่าย สมาธิลดลง



เหนื่อยล้า ไม่อยากทำอะไร



เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป

การนวดผ่อนคลาย คือ

การนวดบำบัดช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยลดอาการหดเกร็ง ปวดของกล้ามเนื้อ และจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ช่วยลดฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin)

ประโยชน์ของการนวด

1. กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และน้ำเหลือง
2. กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสิทธิภาพดีขึ้น
3. ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อ ลดอาการเมื่อยล้า
4. ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง ลดอาการเกร็ง
5. ลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด
6. บรรเทาอาการวิตกกังวล

ข้อห้าม/ข้อควรระวัง ในการนวดด้วยตนเอง

- มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- บริเวณที่มีกระดูกแตก หัก ร้าวที่ยังติดไม่ติด
- ไม่ควรนวดบริเวณที่ได้รับรังสี
- บริเวณที่เป็นแผลเปิด แผลเรื้อรัง
- ห้ามนวดในกรณีปวดศีรษะ และมีอาเจียนร่วมด้วย
- ห้ามนวดในกรณีที่มีอาการร้าวลงแขน และขาปลายมือร่วมด้วย



ข้อควรปฏิบัติ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว/วัน
- ออกกำลังกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ฟังเพลง ร้องเพลง หรือ เล่นดนตรี
- หลีกเลี่ยงการบิดตัว สลัดคอ และ แขน
- หากนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ให้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 1 ชั่วโมง



เคล็ดลับเพื่อการผ่อนคลายที่ดีขึ้น

- นวดเป็นประจำทุกวัน วันละ 10-15 นาที
- เปิดเพลงเบา ๆ ที่ช่วยให้ผ่อนคลาย
- ใช้น้ำมันหอมระเหย เช่น ลาเวนเดอร์ คาโมมายล์ หรือ ยูคาลิปตัส



ทำนวดคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง



ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบิบนวเหนือสะบักและแนวบ่า แล้วทำสลับข้าง (ทำสลับซ้าย ขวา ค้างไว้ 10-15 วินาที)



ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ ข้าง กดตามแนวกล้ามเนื้อ และแนวท่อนคอ (ไม่กดนวดบริเวณกระดูก) (ค้างไว้ 10-15 วินาที)



เอียงศีรษะไปด้านตรงข้ามและใช้มือช่วยยืด (ทำสลับซ้าย ขวา ค้างไว้ 10-15 วินาที)



ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดคลึงเบาๆ บริเวณงับทั้งสองข้าง (ประมาณ 10-15 วินาที)



ใช้หัวแม่มือทั้งสองข้าง กดบริเวณหัวคิ้ว (กดค้างไว้ 10-15 วินาที) แล้วค่อยๆ กดคลายเบาๆ หน้าที่ทางคิ้ว ทำ 5 ครั้ง



การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



032-327824 ต่อ 1536 หรือ 061-2264451

ผู้จัดทำ นางสาวดาราราร แดงสงวนสุข นางสาวกาญจนา อุ่มสงคราม นางสาวณฤดี สามิหวัง แพทย์แผนไทย