

# การบำบัดด้วยมือ

## Manual Therapy

ประโยชน์ บุญสินสุข



801014

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

# สารบัญ

ปกใน.....	1-2
คำนำ.....	3-4
สารบัญ.....	5-8

## ความรู้พื้นฐาน

ร่างกายของเรา.....	10-33
ผิวหนัง.....	10-11
กระดูก.....	12-13
กล้ามเนื้อ.....	14-17
ข้อต่อ.....	18-25
สมองและเส้นประสาท.....	26-27
น้ำเหลือง.....	28-29
หลอดเลือดดำ.....	30-31
หลอดเลือดแดง.....	32-33
ความเจ็บปวด.....	34-40
ความรู้สึกกับการรับรู้.....	35
การจำแนกความเจ็บปวด.....	35-36
อาการปวดพาดพิง (referred pain).....	36-37
ตัวรับความรู้สึกเจ็บ.....	37
เส้นทางรู้สึกเจ็บในไขสันหลัง.....	37-38
ระดับความรู้สึกเจ็บปวด.....	38-40
ความเจ็บปวดกับอารมณ์.....	40

## การบำบัดด้วยมือเพื่อสร้างสุขภาพ

1. การนวดทั่วไป.....	43-142
การเตรียมการก่อนบำบัดด้วยมือ.....	44-47
เทคนิคพื้นฐานการนวดทั่วไป.....	48-51
การลูบเบา (Stroking).....	48
การลูบหนัก (Effleurage).....	48-49
การกดขยี้ (Deep Friction).....	49
การคลึง (Kneading).....	49-50
การบิด (Wringing).....	50
การบีบยก (Picking Up).....	50
การม้วน (Skin Rolling).....	50
การสับ (Hacking).....	50-51
การปรบ (Cupping).....	51
การตี (Beating).....	51
การทุบ (Pounding).....	51
การสั่นหรือเขย่า (Vibration/Shaking).....	51
1.1-1.37 เท้าและขา.....	52-89
1.38-1.57 มือและแขน.....	90-110
1.58-1.69 ใบหน้า.....	111-123
1.70-1.87 หลัง.....	124-142
2. การนวดพื้นบ้านไทย.....	143-194
2.1-2.32 เท้าและขา.....	144-175
2.33-2.39 มือและแขน.....	176-182
2.40-2.51 คอและหลัง.....	183-194

3. การนวดบนเก้าอี้ตัดผม.....	195-235
3.1-3.6 ไบหน้า.....	196-201
3.7-3.8 ตัดคอ.....	202-203
3.9-3.19 แขนและมือ.....	204-214
3.20-3.23 หน้าอกและท้อง.....	215-218
3.24-3.3.32 ขาและเท้า.....	219-227
3.33-3.40 คอและหลัง.....	228-235
4. การนวดเสริมความงาม.....	237-268
4.1-4.31.....	237-268

## การบำบัดด้วยมือเพื่อซ่อมสุขภาพ

5. การนวดไทย.....	271-293
5.1.การกดเส้นอิทา.....	274-275
5.2.การกดเส้นปิงคลา.....	276-277
5.3.การกดเส้นสุนนา.....	278-279
5.4.การกดเส้นกาละทารี.....	280-281
5.5.การกดเส้นสหังรังสี.....	282-283
5.6.การกดเส้นทวารี่.....	284-285
5.7.การกดเส้นจันทกูลัง.....	286-287
5.8.การกดเส้นรุข่า.....	288-289
5.9.การกดเส้นสุขุมัง.....	290-291
5.10.การกดเส้นสิขิณี.....	295-293
6. การนวดจีน.....	295-340
6.1 การบำบัดอาการปวดหลัง.....	296-316
6.2 การบำบัดอาการปวดไหล่และแขน.....	317-333

8	การบำบัดด้วยมือ	
	6.3 การบำบัดอาการปวดศีรษะและต้นคอ.....	334-340
7.	การตัดติ่งกระดูกสันหลัง.....	341-382
	ข้อต่อขากรรไกร.....	342-347
	7.1-7.2.....	343-347
	ข้อต่อกระดูกคอ.....	348-373
	ข้อห้ามในการตัดติ่งคอ.....	349
	ทำเย็บของผู้ตัดติ่งคอ.....	350-354
	อุปกรณ์ตัดติ่งคอ.....	355
	7.3-7.12.....	356-373
	ข้อต่อบั้นเอว.....	374-380
	..7.13-7.15.....	376-380
	เครื่องดึงกระดูกบั้นเอว.....	380

## ภาคผนวก

วิทยาการสะท้อน.....	381-387
ซีอีตส์ (การกดด้วยนิ้ว).....	388-389
จุดกดขูดในการนวดจีน.....	390-418
ลมในเส้นประสาทสืบ.....	419-421
อาการผิดปกติ.....	422-442
แหล่งข้อมูลเพิ่ม.....	444
ดรรรชนี.....	445-448