www.kroobannok.com

นวดศีรษะและต้นคอก่อให้เกิดอันตรายจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2555

ทั้งฝรั่งหัวแดงต่างพากันแห่แหนมาบ้านเรา
เพื่อจะได้ทดลองนวดแผนไทยดูซักครั้งว่าจะผ่อนคลายและแสนสบายอย่างที่เขาร่ำลือกันหรือเปล่า
และหนึ่งในการนวดอันขึ้นชื่อลือชาสำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศทั้งหลายก็คือการนวดกดจุดบริเวณต้นคอและศีรษะเพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานมาทั้งวันนั่นเอง
อีกทั้งยังเป็นการคลายความเครียดภายในจิตใจที่ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและท้ายทอยเกิดอาการปวดเมื่อย

สำหรับประวัติและที่มาของการนวดนั้นมีมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบร่ำโบราณ
ซึ่งบรรพบุรุษของเราในอดีตใช้การนวดเพื่อการรักษาโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหมอยา
และกลายเป็นมรดกตกทอดมาสู่เรา ณ ปัจจุบัน
ซึ่งการนวดกดจุดบริเวณศีรษะและต้นคอนั้นจะนิยมนวดกันเมื่อมีอาการปวดเมื่อยต้นคอ
คอแข็งจนไม่สามารถเอี้ยวคอได้ และในบางครั้งก็อาจปวดลามมาถึงบริเวณบ่า ไหล่ ศีรษะ ต้นแขน ปลายแขน
หรือจนกระทั่งปวดชาตามนิ้วมือ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด อาการวิตกกังวลจนทำให้นอนไม่หลับ
หรือทำงานใช้สมองและสายตามากเกินไป อีกทั้งยังพักผ่อนน้อยจนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
และถ้าหากใครที่มีอาการดังกล่าวข้างต้นนี้แล้วอยากทดลองนวดด้วยตัวเองละก็
วันนี้เราก็มีวิธีการนวดรวมทั้งข้อแนะนำในการนวดมาฝากชาวอีแมกกาซีนกันค่ะ

วิธีการนวดศีรษะและต้นคอด้วยตนเอง

1. นวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวาหรือซ้ายก็ได้ตามแต่ถนัด กดไปที่จุดกึ่งกลางตรงรอยบุ๋ม แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกด

2. จากนั้นให้ประสานทั้งสองมือไว้ด้วยกันตรงบริเวณท้ายทอย
แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดไปที่ข้างกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอด้านหลังตรงรอยบุ๋มทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน
จากนั้นค่อยๆ เพิ่มแรงกดขึ้น

3. เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างมาตรงบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังของคอทั้งสองข้าง
ตรงจุดชิดกับแนวกระดูกคอ โดยเริ่มกดจากจุดใต้ตีนผมลงมาประมาณหนึ่งนิ้ว
แลวกดไล่แต่ละจุดต่ำลงมาจนไม่สามารถกดลงไปได้อีก
โดยการนวดแต่ละจุดนั้นให้ใช้แรงพอสมควรไม่หนักหรือน้อยจนเกินไป

4. ต่อไปให้เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างมาที่กล้ามเนื้อด้านหลังข้างคอทั้งสองข้าง
โดยเริ่มจากจุดใต้ตีนผมลงมาหนึ่งนิ้ว จากนั้นกดไล่ลงมาบริเวณระหว่างคอกับบ่า
หลังจากนั้นให้เปลี่ยนมาใช้นิ้วกลางและนิ้วนางของมือขวาอ้อมมากดตรงบ่าด้านซ้าย
โดยสลับกับมือซ้ายที่อ้อมมากดบ่าทางด้านขวา แล้วไล่กดจากบ่าจนไปถึงปุ่มกระดูกบริเวณไหล่

5. สำหรับการนวดด้านหน้านั้นให้ใช้นิ้วกลางทั้งสองมือกดที่จุดสองจุดใต้หัวคิ้วทั้งสองข้างให้แรงพอสมควร จากนั้นให้ใช้นิ้วกลางกดจุดตรงกลางระหว่างหัวคิ้วให้แรงเท่าเดิม

และนี่ก็คือวิธีการนวดผ่อนคลายด้วยตัวเองที่คุณก็สามารถทำได้อย่างปลอดภัย ขอแนะนำอีกนิดว่าในแต่ละจุดที่นวดนั้นให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกดจนรู้สึกปวด จากนั้นกดแช่ไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนแรงหรือคลายออก และเมื่อนวดครบทุกจุดแล้ว ให้กลับมานวดซ้ำอีก 3-5 รอบ จากนั้นเมื่อนวดเสร็จให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดหมาดมาประคบบริเวณท้ายทอยอีกครั้งจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ดูๆ ไปแล้วก็เหมือนว่าการนวดน่าจะมีข้อดีมากกว่าข้อเสียด้วยซ้ำ แล้วจะก่อให้เกิดอันตรายนั้นจริงเท็จแค่ไหน ดังนั้นอีแมกกาซีนจะขอเปิดเผยอีกด้านให้คุณผู้อ่านได้ทราบกันค่ะ เพื่อให้ท่านได้ระมัดระวังสุขภาพของตัวท่านเอง ซึ่งถ้าหากคุณมีอาการดังต่อไปนี้ก็ไม่ควรเข้ารับการนวด แต่ควรจะเข้าพบแพทย์ทันที

1. ปวดศีรษะโดยมีอาการอื่นร่วมด้วย ย่างเช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ตาลายจนมองเห็นเป็นภาพซ้อนๆ ตามัว รูม่านตาทั้งสองข้างโตไม่เท่ากัน แข้งขาอ่อนแรง เดินโซเซ คลื่นไส้อาเจียน

2. ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยและปวดเสียดมาจนถึงบริเวณแขน เนื่องจากประสาทอาจถูกกดทับได้

3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคความดันโลหิตสูง หรือเป็นโรคทางสมองมาก่อน เช่น เลือดออกในสมอง เนื้องอกในสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่มีไขมันและแคลเซียมเกาะอยู่ในเส้นเลือด และเมื่อโดนบีบเค้นจากการนวดบ่อยๆ ก็จะทำให้ไขมันและแคลเซียมเหล่านั้นเข้าไปอุดตันในเส้นเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอัมพาตขึ้นได้

ลิขสิทธิ์บทความของ e-magazine.info

ติดตามบทความ สุขภาพ หรืออ่าน แมกกาซีน

ที่มาข้อมูล : www.e-magazine.info