

## หวดศีรษะและต้นคอก่อให้เกิดอันตรายจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2555

ทั้งฝรั่งหัวแดงต่างพากันแห่แหนมาบ้านเรา เพื่อจะได้อวดหวดคนไทยดูซักครั้งว่าจะผ่นคลายและแสนสบายอย่างที่เขาร่ำลือกันหรือเปล่า และหนึ่งในการหวดอันขึ้นชื่อลือชาสำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศทั้งหลายก็คือการหวดกดจุดบริเวณต้นคอและศีรษะเพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานมาทั้งวันนั่นเอง อีกทั้งยังเป็นการคลายความเครียดภายในจิตใจที่ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและท้ายทอยเกิดการปวดเมื่อย

สำหรับประวัติและที่มาของการหวดนั้นมีมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งบรรพบุรุษของเราในอดีตใช้การหวดเพื่อการรักษาโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหมอยา และกลายเป็นมรดกตกทอดมาสู่เรา ณ ปัจจุบัน ซึ่งการหวดกดจุดบริเวณศีรษะและต้นคอนั้นจะนิยมหวดกันเมื่อมีอาการปวดเมื่อยต้นคอ คอแข็งจนไม่สามารถเอี้ยวคอได้ และในบางครั้งก็อาจปวดลามมาถึงบริเวณบ่า ไหล ศีรษะ ต้นแขน ปลายแขน หรือจนกระทั่งปวดขาตามนิ้วมือ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด อาการวิตกกังวลจนทำให้นอนไม่หลับ หรือทำงานไม่เต็มใจและสายตามากเกินไป อีกทั้งยังพักผ่อนน้อยจนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และถ้าหากใครที่มีอาการดังกล่าวข้างต้นนี้แล้วอยากทดลองหวดด้วยตัวเองละก็ วันนี้เราก็มีวิธีการหวดรวมทั้งขอแนะนำในการหวดมาฝากชาวอ๊แมกกาซีนกันคะ

### วิธีการหวดศีรษะและต้นคอด้วยตนเอง

1. หวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวาหรือซ้ายก็ได้ตามแต่ถนัด กดไปที่จุดกึ่งกลางตรงรอยปุ่ม แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกด
2. จากนั้นให้ประสานทั้งสองมือไว้ด้วยกันตรงบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดไปที่ข้างกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอตามหลังตรงรอยปุ่มทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มแรงกดขึ้น
3. เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างมาตรงบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังของคอทั้งสองข้าง ตรงจุดชิดกับแนวกระดูกคอ โดยเริ่มกดจากจุดใต้ตีนผมลงมาประมาณหนึ่งนิ้ว แล้วกดไล่แต่ละจุดต่ำลงมาจนไม่สามารถกดลงไปได้อีก โดยการหวดแต่ละจุดนั้นให้ใช้แรงพอสมควรไมหนักหรือน้อยจนเกินไป
4. ต่อไปให้เลื่อนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างไปที่กล้ามเนื้อด้านหลังข้างคอทั้งสองข้าง โดยเริ่มจากจุดใต้ตีนผมลงมาหนึ่งนิ้ว จากนั้นกดไล่ลงมาบริเวณระหว่างคอกับบ่า หลังจากนั้นให้เปลี่ยนมาใช้นิ้วกลางและนิ้วนางของมือขวาอมมากัดตรงบ่าด้านซ้าย โดยสลับกับมือซ้ายที่อมมากัดบ่าทางด้านขวา แล้วไล่กดจากบ่าจนถึงปุ่มกระดูกบริเวณไหล่

5.

สำหรับการนวดด้านหน้าให้ใช้นิ้วกลางทั้งสองมือกดที่จุดสองจุดใต้หัวคิ้วทั้งสองข้างให้แรงพอสมควร จากนั้นให้นิ้วกลางกดจุดตรงกลางระหว่างหัวคิ้วให้แรงเท่าเดิม

และนี่ก็คือวิธีการนวดผ่อนคลายด้วยตัวเองที่คุณก็สามารถทำได้อย่างปลอดภัย ขอแนะนำอีกนิดว่าในแต่ละจุดที่นวดนั้นให้ค่อยๆ เพิ่มแรงกดจนรู้สึกปวด จากนั้นกดซ้ำไปประมาณ 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนแรงหรือคลายออก และเมื่อนวดครบทุกจุดแล้ว ให้กลับมานวดซ้ำอีก 3-5 รอบ จากนั้นเมื่อนวดเสร็จให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดหมาดมาประคบบริเวณท่ายทอยอีกครั้งจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ดูๆ ไปแล้วก็เหมือนว่าการนวดน่าจะมีข้อดีมากกว่าข้อเสียด้วยซ้ำ แล้วจะก่อให้เกิดอันตรายนั้นจริงเท็จแค่ไหน ดังนั้นอูแมกกาซินจะขอเปิดเผยอีกด้านให้คุณผู้อ่านได้ทราบกันค่ะ เพื่อให้ท่านได้ระมัดระวังสุขภาพของตัวเอง ซึ่งถ้าหากคุณมีอาการดังต่อไปนี้ก็ไม่ควรเข้ารับการนวด แต่ควรจะไปพบแพทย์ทันที

1. ปวดศีรษะโดยมีอาการอื่นร่วมด้วย อย่างเช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ตาลายจนมองเห็นเป็นภาพซ้อนๆ ตามัว รูม่านตาทั้งสองข้างโตไม่เท่ากัน แข็งขาอ่อนแรง เดินโซเซ คลื่นไส้อาเจียน

2. ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยและปวดเสียดมาจนถึงบริเวณแขน เนื่องจากประสาทอาจถูกกดทับได้

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

ลิขสิทธิ์บทความของ e-magazine.info

ติดตามบทความ สุขภาพ หรืออ่าน แมกกาซีน

ที่มาข้อมูล : [www.e-magazine.info](http://www.e-magazine.info)