

หมวดเองก็ได้ ..ง่ายจัง

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2555

นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานจนลืมนเวลา

รู้สึกตัวอีกทีก็ขยับคอขยับหลังแทบไม่ได้ ไหล่เกร็ง ลามขึ้นไปถึงปวดหัวปวดตาตุบๆ

อยากจะไปนอนหวดผ่อนคลายให้หายเมื่อยก็ต้องรอถึงเวลาเลิกงาน

หันซ้ายหันขวาจะหาเพื่อนมานวดให้ แต่ละคนก็เอียงคอบิดไหล่ ท่าทางจะไม่มีใครอาการดีไปกว่ากัน

ถึงเวลาต้องช่วยเหลือตัวเองซะแล้ว

การนวดคลายเครียดด้วยตัวเองไม่ใช่เรื่องยาก ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง โล่งสบายตัว

ทำให้หายเครียดและลดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ลงได้

เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่และหลัง

การนวดตัวเองทำง่ายๆ เพียงกดและปล่อยผ่อนคลาย

ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง

กดแต่ละครั้ง นาน 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยผ่อนคลายนานกว่าเวลากด

ค่อยๆเพิ่มแรงกดทีละน้อย และเวลาปล่อยผ่อนคลายให้ค่อยๆ ปล่อย

แต่ละจุดควรกดซ้ำประมาณ 3- 5 ครั้ง

ตำแหน่งหรือจุดกด ได้แก่

1. จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว ใช้นิ้วที่ถนัด กด 3 - 5 ครั้ง
2. จุดใต้หัวคิ้ว ไขปลายนิ้วที่ถนัดกด 3 - 5 ครั้ง
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จะมียู่ด้วยกัน 3 จุด จุดกลางให้ใช้นิ้วหัวแม่มือ กด 3- 5 ครั้ง ส่วนจุดสองจุดด้านข้างให้ใช้วิธีการประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง
4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของกระดูกต้น คอ โดยกดไล่จากบริเวณตีนผมลงมาถึง บริเวณบ่า 3 -5 ครั้ง
5. บริเวณบ่าไขปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ไขปลายนิ้วมือซ้าย บีบไหล่ขวา ไล่จาก บ่า เข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย จากนั้นใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

การนัดกวดจุดด้วยตัวเองจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณคอและหลังผ่อนคลายลง

(ข้อมูลจากวารสาร สช.ยะลา ปีที่ 5 ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2546)