

จุดที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดตรงรอยปุ่มที่สะเอว ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดปลายสุดชายโครงซี่สุดท้าย ด้านล่าง กดแช่ไว้หนึ่งอึดใจ ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

จุดที่ 4 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดช่วงข้อต่อระหว่างกระดูกสันหลังและคอ ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 5 ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางขยำเส้นบริเวณบ่าแบกด้านหน้ามาจนถึงแนวหัวไหล่ ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

จุดที่ 6 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่กลางปีกไหล่ ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

การกดจุดตัวช่วงบนด้านหน้า

จุดที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางขอดอก กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดใต้ราวนมด้านล่างอยู่ตรงกลางแล้วกดเลื่อนไปจนรอบราวนมด้านใดโดยทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดบนราวนมตรงกลางทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 4 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดระหว่างกระดูกไหปลาร้า กับต้นคอด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

การกดจุดช่วงแขน

จุดที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดข้อต่อไหล่ทั้งด้านหน้า-หลัง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางข้อพับศอกด้านใน ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 4 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดข้อมือทั้งด้านบนและด้านล่าง กดแช่ไว้ 1 อึดใจ

การกดจุดที่ศีรษะ

จุดที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางท้ายทอย กดแช่ไว้ 1 อึดใจ เสร็จแล้ววนคลึงได้ไปตามไรผมด้านหลังทั้งด้านซ้ายและขวา จนถึงหลังใบหู

จุดที่ 2 ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางกดลงไปที่ตรงจุดบ่อน้ำตา ทั้ง 2 ข้าง กดแช่ไว้แล้วถึงขึ้นบนประมาณ 1 อึดใจ

จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่ร่องน้ำตาชิดขอบตาด้านล่างริมจมูกทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

จุดที่ 4 ใช้นิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างสอดเข้าไปในรูหู แล้วกดดึงลงล่าง กดดึงไว้ 1 อึดใจ

จุดที่ 5 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางกระหม่อมกดแช่ไว้ 1 อึดใจ

ค่าบริการ นอกพื้นที่ มีอละ 100 บาท ในพื้นที่แล้วแต่ผู้ป่วยจะให้

ชื่อหมอ นายกล่อม ดั่งจุล

อายุ 69 ปี บ้านเลขที่ 156/1 ม.6 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความรู้เรื่องการแพทย์พื้นบ้าน การนวดแผนโบราณ การใช้สมุนไพร

รับการถ่ายทอดมาจาก หมอเจียร วัดไพรใหญ่ โดยการจ้างหมอมานวด 2 ครั้ง ๆ ละ 100 บาท เพื่อจะได้จดจำ

วิธีการนวด อาศัยความจำเอาเอง เพราะตาบอดทั้ง 2 ข้าง

ประสบการณ์ในการรักษา เริ่มนวดเมื่ออายุ 15 ปี จนถึงอายุปัจจุบันอายุ 69 ปี

โรคที่ชำนาญที่สุด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต แรกเริ่มเป็น

วิธีการรักษา โดยการนวดและการใช้น้ำมันคลายเส้น

ขั้นตอนการรักษา เตรียมทำน้ำมันคลายเส้น

การตรวจโรค เมื่อคนป่วยมาหาจำเป็นต้องดูทุกส่วนของร่างกาย เช่น ฝ่าเท้า โคนขา ห่อง คอ แขน ฝ่ามือ เริ่มจากการใช้น้ำมันมะพร้าว ทำให้ทั่วบริเวณที่จะนวด เสร็จแล้วทำการกดจุด เปิดตุลม จำนวน 6 จุด เพื่อตรวจดูอาการป่วย ว่าหนักมากน้อยแค่ไหน

เริ่มจากจุดที่ 1 ใช้นิ้วแม่มือกดลงไประหว่างตาตุ่ม กับเอ็นร้อยหวาย จะมีความรู้สึกว่าลมจะออกปลายเท้า

จุดที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่ร่องนิ้วเท้าทุกนิ้วเพื่อเปิดประตูลม

จุดที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางกล้ามเนื้อขา ด้านในซีกกระดูกหน้าแข้งจุดอยู่ห่างจากหัวเข่า 1 ฝ่ามือ ลมออกฝ่าเท้า

จุดที่ 4 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางกล้ามเนื้อน่อง เพื่อให้ลมออกฝ่าเท้า

จุดที่ 5 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดกลางขาอ่อนด้านในอยู่ห่างจากลูกคันทลงมา 2 ฝ่ามือ จะรู้สึกเจ็บเสียวถึงในท้อง

จุดที่ 6 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่ จุดในข้อพับเข่า จะทำให้ลมวิ่งสู่ปลายเท้า

การกดจุดทั้ง 6 นี้เพื่อตรวจดูว่าเส้นเอ็น ยังใช้ได้หรือไม่และสามารถรู้ถึงความหนักเบา ของโรคได้ ถ้ามีความรู้สึกดีทั้ง 6 จุด แสดงว่ารักษาไม่ยาก

วิธีการนวดเพื่อการรักษา โดยการใช้นิ้วแม่มือ กดจุดได้ตาตุ่ม แล้วนวดลงไปบนหลังฝ่าเท้า กดคลึงจนทั่ว แล้วกดเปิดประตูลมที่ระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว เสร็จจากการเปิดประตูลมหมอเลื่อนมือไปนวดแนวเส้นเอ็นของขาด้านใน เริ่มจากแนวที่ 1 จากจุดเหนือตาตุ่มซีกกระดูกหน้าแข้งด้านใน ใช้นิ้วแม่มือทั้ง 2 ข้าง นวดสลับตามกันไป จนถึงจุดหัวเข่า นวดเส้นละ 2 เที้ยว

เริ่มแนวเส้นที่ 2 อยู่ห่างจากจุดแรกประมาณ ครึ่งนิ้วมือ เริ่มจากเหนือตาตุ่ม เดินแนวไปหยุดที่จุดเดียวกับเส้นที่ 1 นวด 2 เที้ยว เริ่มแนวเส้นที่ 3 อยู่ห่างจากจุดที่ 2 ประมาณครึ่งนิ้วมือ เริ่มนวดจาก

จุดเหนือตาตุ่ม ไปหยุดที่จุดเดียวกัน กันเส้นที่ 2 นวด 2 เท้า เริ่มแนวเส้นที่ 4 ใช้หัวแม่มือ กดนวด ตรงเอ็นร้อยหวายเริ่มจากจุดเดียวกับเส้น 1 , 2, 3 นวด 2 เท้า

เสร็จแล้วเริ่มนวดขาช่วงบนด้านใน

เริ่มจากจุดที่ 1 ใช้หัวแม่มือกดจุดเหนือเข่าประมาณ 1 นิ้ว นวดเส้นแนวริมขอบบนของขาอ่อน ด้าน ในนวดคลึงถึงลูกต้น 2 เท้า แล้วนวดจุดที่ 2 โดยวางแนวให้ต่ำกว่าแนวเส้นที่ 1 ประมาณ 1 นิ้ว เดินนิ้วจนถึงขาหนีบ นวด 2 เท้า แล้วนวดจุดที่ 3 โดยวางแนวให้ต่ำกว่า แนวที่ 2 ประมาณ 1 นิ้ว เดินนิ้วจนถึงขาหนีบ นวด 2 เท้า

เมื่อนวดครบทั้ง 2 , 3 เท้า เส้นด้านในแล้ว เริ่มนวดขาด้านนอก เริ่มจากจุดที่ 1 อยู่เหนือตาตุ่มด้าน นอกประมาณ 1 นิ้ว นวดเป็นแนวซิกแซกกระดูกสันหน้าแข้ง เดินนิ้วมือจนถึงหัวเข่าโดยนวด 2 เท้า เสร็จแล้วเริ่มนวด แนวเส้นที่ 2 โดยลดนิ้วต่ำจากแนวที่ 1 ประมาณ 1 นิ้ว นวดเดินนิ้วจนถึงหัวเข่า นวด 2 เท้า จุดแนวเส้นที่ 3 เริ่มจากเหนือตาตุ่ม ลดนิ้วต่ำจากแนวที่ 2 ประมาณ 1 นิ้ว นวดเดินนิ้ว จนถึงหัวเข่า นวด 2 เท้า

เริ่มนวดขาช่วงบนด้านนอก

นวดจากจุดเหนือเข่าประมาณ 1 นิ้ว มือนวดคลึงเดินนิ้วจนถึงหัวกระดูก นวด 2 เท้า

แนวที่ 2 เริ่มจากระดับหัวเข่าโดยลดนิ้วลงต่ำประมาณ 1 นิ้ว นวดคลึงเดินนิ้วจนถึงสะโพก นวด 2 เท้า

แนวเส้นที่ 3 เริ่มจากระดับหัวเข่าโดยลดนิ้วลงต่ำประมาณ 1 นิ้ว นวดคลึงเดินนิ้วจนถึงสะโพก นวด 2 เท้า

เริ่มนวดแนวเส้นขาด้านหลัง

จากจุดใต้ข้อพับเข่านวดคลึงไปจนถึงกันข้อย นวด 2 เท้า เมื่อนวดครบทั้งขาด้านนอกด้านใน กดจุด เ็นไฟ ซึ่งอยู่ที่โคนขาด้านใน บริเวณลูกต้นใช้สันมือ ซ้ายหรือขวาก็ได้ กดลงไปที่ยบริเวณลูกต้น แล้ว ใช้มืออีกข้างทับลงไปหลังมือที่วางอยู่ก่อนแล้ว กดแช่ค้างไว้ 1 อึดใจ แล้วจึงปล่อย

การนวดท้อง

เริ่มกดรอบสะดือ ซึ่งเป็นฐานของเส้นทั้งหมด จุดที่ 1 ห่างจากสะดือประมาณ 2 นิ้วมือ ด้านซ้าย ด้านขวา

จุดที่ 2 ห่างจากสะดือ 3 นิ้วมือ ด้านซ้ายด้านขวา นวดจากขอบสะดือเดินนิ้วไปทางลูกต้นทั้ง 2 ข้าง นวดจากขอบสะดือ เดินนิ้วไปหาราวนม นวดออกไล่ไปแขนทั้ง 2 ข้าง นวดเหมือนกัน

นวดองศาติ เริ่มจากนวดขอบสะดือด้านล่างประมาณ 1 นิ้วมือ กด 2 ครั้ง แล้วเลื่อนนิ้วไปกดที่ เนินพม ได้สะดือประมาณ 5 นิ้ว มือใช้มือจิกดูเบา ๆ พร้อมกับถามผู้ป่วยว่ามีความรู้สึกเสียวหรือไม่ ถ้ามีความรู้สึก พอรักษาได้ จุดที่ 2 หมอใช้นิ้วกดขนาบโคนลำองศาติกดคลึงเบา ๆ 3 ครั้ง พร้อมกับ ถามผู้ป่วยว่ามีความรู้สึกเสียวหรือไม่ แล้วเลื่อนมือไปถึงซี่โครงไขไกลูกอ้นทะ จะมีความรู้สึกเสียว ไปที่ปลายองศาติ ให้ปฏิบัติแบบนี้ 3 รอบ แล้วไปกดจุดใต้สะดือ 2 นิ้วมือ โดยเน้นทั้งซ้าย-ขวา

เลื่อนไปกดบริเวณไข้คันเบา ๆ เลื่อนมือเปิดประตูลม ออกาสูบลายเท้า กดจุดใต้ตาตุ่ม 1 ครั้ง นวด
ริมฝ่าเท้าได้ออกปลายนิ้ว

การกดที่ขาตาตุ่มด้านใน ตลอดขึ้นไปถึงเหนือหัวเข่า

ด้านนอก เริ่มจากตาตุ่มด้านนอกไปถึงหัวเข่า จากหัวเข่าไปหัวตะกอก

หน้าท้อง นวดจากเส้นขนานสะดือ ทั้ง 2 ข้าง นวดไปจนถึงกระดูกไหปลาร้านวดเป็นแนวนาน

การนวดมือ

เริ่มจากข้อต่อไหล่ นวดไต่ผ่านกล้ามเนื้อลูกหนู ผ่านข้อพับแขนมาหยุดที่ข้อมือ แล้วนวดคลึงตามข้อนิ้ว
ทุกข้อ แล้วกดที่เหนือเปราะมือทั้ง 2 ข้าง ข้างซ้ายและข้างขวา แล้วบังคับให้ออกปลายนิ้วทุกนิ้วเสร็จ
แล้วให้เปิดประตูลมที่ระหว่างหัวแม่มือกับนิ้วชี้ กรณีไม่เปิดประตูลมจะทำให้เหน็ดเหนื่อยมาอีก

ข้อแนะนำ ในการนวดรักษาโรคอัมพาต ควรนวดคลึงให้ละเอียดทุกส่วนได้ผลดี ระยะเวลาขึ้นอยู่กับ
อาการของผู้ป่วย และความพร้อมของผู้ป่วยและญาติ อาการแรกเริ่มใช้นวด 15-20 วัน ก็หาย อาการ
ปานกลาง 20 วันถึง 30 วัน อาการหนัก ไม่แน่ใจ

ค่าบริการ คิดชั่วโมงละ 100 บาท (เพราะหมอตาพิการ)

การไหว้ครู หมอทำพิธี ปีละครั้ง วันพฤหัสบดีแรกของเดือน 6 ข้างขึ้น

การเผยแพร่องค์ความรู้ อยากรให้ทุกคนที่สนใจ หมอนวดให้เรียนพร้อมอธิบายไปพลาถ ทำหลายครั้งจน
ผู้เรียนจำได้ นำไปนวดต่อ

ชื่อหมอ นายจิต สุวรรณ

อายุ 64 ปี อยู่บ้านเลขที่ 49 หมู่ที่ 2 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
การศึกษา จบ ป.2

อาชีพ ทำนา ทำสวน

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน รักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ประสบการณ์ในการรักษา 14 ปี

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก เรียนรู้ด้วยตนเอง

โรคที่ท่านมีความชำนาญในการรักษา รักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ขั้นตอนในการรักษา ตรวจสอบอาการจากผู้ที่เข้ารับการรักษา

ขั้นตอนในการนวด

เริ่มจากการนวดด้านหน้า (ขาซ้าย) (ขาขวา) ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย วิธีการเปิดลม หมอใช้น้ำมันทาตรงบริเวณที่นวดแล้วกดเปิดลมที่กลางฝ่าเท้าตรง ร่องนิ้วหัวแม่เท้าประมาณกึ่งกลางของหัวแม่เท้า แล้วเลื่อนขึ้นไปจนถึงหัวแม่เท้าแล้วกดนิ้วเท้าทุกนิ้วให้ ตึง แล้วเลื่อนไปกดหลังเท้าด้านนอกตรงนิ้วก้อย อยู่ที่อยู่กึ่งกลางฝ่าเท้าพอดี แล้วเลื่อนขึ้นไปกดหลังเท้า ด้านนอก ตรงแนวนิ้วก้อย อยู่ที่อยู่กึ่งกลางฝ่าเท้าพอดี-แล้วเลื่อนขึ้นไปกดที่เอ็นร้อยหวาย กดพร้อมกัน ทั้ง 2 ด้านตรงกระดูกข้อพับ (ข้อเท้า) พร้อมกัน แล้วกดที่จุดเหนือตาตุ่มด้านใน ต่อไปกดที่ได้เข้า 1 ฝ่ามือแล้วเอามือ 2 มือกำให้รอบ

การนวดขาด้านหลัง กดกลางใจเท้าทำเหมือนกันกับขาซ้ายแล้วหมอพับหัวแม่เท้าคนไข้ต้องการให้เลือด วิ่งกลับขึ้นบน พอพับหัวแม่เท้ากลับลมก็ลงมาหัวแม่เท้าตามเดิม แล้วมากดที่โคนนิ้วนางห่างจากโคน นิ้วนางหลังเท้า 2 นิ้ว กดเข้าไว้ 1 อึดใจ แล้วมากดที่ข้อเท้าใช้หัวแม่มือทั้ง 2 กด แล้วหมอเอามือซ้าย ข้อเท้า แล้วคดนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว 2 ด้านซ้าย-ขวา ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง เพื่อให้ลมวิ่งขึ้นบนพร้อมกัน (เพื่อเป็นการเปิดลม)

วิธีการเหยียบ

หมอเริ่มเหยียบตั้งแต่ฝ่าเท้า ขึ้นตลอดไปถึงโคนขาทั้ง 2 ข้าง เหยียบพร้อมกันพอเหยียบถึงหัวเข่า หมอ ใช้เท้าคลึงไปคลึงมาที่หัวเข่าเพื่อให้เส้นร่วงไม่ให้ลมหดขัด เหยียบไปเหยียบมาจนกว่าเส้นจะร่วง แล้ว เหยียบจากหัวเข่าไปจนถึงขาหนีบเหยียบจนกว่าเส้นจะร่วง แล้วเหยียบจากขาหนีบไปจนถึงปลายเท้า เหยียบเหมือนกันทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน

ใช้เท้าเหยียบตรงขาหนีบกดเข้าไว้ 2 อึดใจ เพื่อเป็นการเปิดลมแล้วเคลื่อนมาเหยียบหน้าขาคลึงไป คลึงมา เหยียบไปเรื่อย ๆ พอสักพักใช้ส้นเท้าย้ายไปย้ายมา ตรงหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง

ต่อมาหมอเอาก้าวข้างไว้ข้างคนไข้ด้านขวาเพื่อเป็นการเกาะกุมแล้วหมอใช้เท้าเหยียบขาซ้ายของคนไข้ ใช้เท้าทั้ง 2 เท้าเหยียบแล้วเลื่อนมาเหยียบขาขวากลับ เหยียบจนกว่าเส้นจะร่วงเสร็จแล้วใช้มือขวาจับหัว

แม่เท้าแล้วย้ายไปย้ายมาเพื่อให้เส้นร่วง แล้วหมอใช้เท้าซ้ายเหยียบที่ตรงข้อพับเท้า เหยียบแซ่ข้างไว้ 2
อึดใจ แล้วปล่อยเสร็จแล้วให้กระดูกนิ้วทุกนิ้ว ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง (แก้เหน็บปลายเท้า) แล้วหมอ
พับเท้าขวาเข้าชนหัวเข่าด้านซ้าย หมอเหยียบจากฝ่าเท้าขึ้นไปถึงข้อพับเข่า แล้วเหยียบข้อพับขาไปถึงขา
หนีบเป็นการเหยียบขาด้านใน ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง แล้วกดด้วยสันเท้าที่ตาตุ่มด้านในเพื่อเป็นการ
เปิดลมที่ขาหนีบต้องทำซ้ำ

การเหยียบของหมอจิต หมอต้องถามคนไข้ตลอดเวลาว่าอาการเป็นอย่างไรบ้าง ทนได้หรือไม่

ต่อไปให้คนไข้พับขาด้านซ้ายให้เห็นขาด้านในแล้วหมอใช้เท้าเหยียบจากฝ่าเท้าไปจนถึงขาหนีบเพื่อ
เป็นการเหยียบขาด้านใน

ให้คนไข้นอนท่าแบ่งเชิงให้ฝ่าเท้าชิดกันทั้ง 2 ข้าง แล้วหมอใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง เหยียบฝ่าเท้าจนถึงขา
หนีบเหยียบเรื่อย ๆ จนกว่าเส้นจะร่วง แล้วเปิดตุลมที่ขาหนีบ เหยียบเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การเหยียบหน้าท้อง ให้ผู้ป่วยนอนหงายขาซ้ายยกตั้งชันหมอใช้สันเท้าเหยียบที่ท้องน้อยเบา ๆ เดินทั่ว
แผ่นท้อง (ด้านซ้าย)

ให้ผู้ป่วยนอนหงายขาขวา ยกตั้งชันหมอใช้สันเท้าเหยียบที่ท้องน้อยเบา ๆ เดินทั่วแผ่นท้อง (ด้านขวา)

กรณีการเหยียบถ้าหมอไม่ระมัดระวังจะทำให้คนไข้เป็นลมได้

วิธีป้องกันไม่ให้ลมขึ้นอืดทรวงอก ให้เหยียบที่ได้ล้นปี 1 ครั้ง แล้วให้ผู้ป่วยนอนทรงเข่า หมอใช้เท้า
ขวาเหยียบที่ท้องน้อยได้สะคือ 1 รอบ

การนวดแขน

เปิดลมที่ฝ่ามือ กลางใจมือ หมอใช้หัวแม่เท้ากด แล้วเหยียบไต่ขึ้นไปจนถึงหัวไหล่ เหยียบให้เส้นร่วง
(เหยียบเหิน ๆ ก่อน)

การเหยียบ ถ้าคนไข้ทนได้ หมอก็ใช้ 2 เท้าเหยียบ ถ้าทนไม่ได้ก็ใช้เท้าข้างเดียวเหยียบ

การเหยียบฝ่ามือ

ใช้สันเท้าเหยียบที่ฝ่ามือให้ละเอียด เหยียบจนเส้นร่วง เหยียบเบา ๆ เหยียบเส้นเสร็จแล้วใช้กลางฝ่าเท้า
เหยียบกลางข้อมือแซ่ไว้สักพัก เสร็จแล้วใช้กลางฝ่าเท้าเหยียบข้อพับศอก แซ่ไว้สักพัก แล้วเลื่อนขึ้นไป
เหยียบคันแขนท่อนบน แล้วเลื่อนขึ้นไปข้อต่อไหล่ เหยียบแซ่ไว้สักพักจะทำให้ลมออกมาปลายมือ
กรณีถ้าลมออกไม่หมดให้คนไข้พับแขนขึ้นแล้วหมอใช้กลางใจเท้าเหยียบที่ข้อพับศอก

ต่อไป ให้คนไข้คว่ำแขนลง แล้วหมอนวดเบา ๆ ก่อน วิธีการเหยียบเหมือนกับเหยียบแขน กรณีคนไข้
เหน็บมือ ให้คว่ำมือ หมอเหยียบปลายนิ้ว แล้วเลื่อนขึ้นไปกลางหลังฝ่ามือ แล้วเลื่อนไปตรงข้อมือ แล้ว
เลื่อนขึ้นไปกลางแขนตอนล่าง เสร็จแล้วเหยียบตรงข้อพับศอก ถ้าหากว่าคนที่เป็นอัมพาตให้เหยียบขึ้น
ตลอดไปถึงหัวไหล่เสร็จแล้ว หมอจึงปลายนิ้วทุกนิ้วให้ล้นทุกนิ้ว แล้วกดข้อพับศอกด้านใด แล้วหมอ
सानมือหมอกับคนไข้ถึงบนระหว่างนิ้วคนไข้ทุกนิ้ว เสร็จแล้วหมอกำมือคนไข้บีบนิ้วทุกนิ้วให้หยิก
นิ้วก้อย แล้วดึงเล็บทุกเล็บทุกนิ้ว เพื่อเป็นการเปิดลมที่ปลายนิ้ว ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดศีรษะ

ใช้ทำหมอดังบริเวณทัดดอกไม้ทั้งซีกซ้าย ซีกขวา ตรงกลาง ด้านข้าง ด้านตรง เหยียบรอบศรีษะ
ให้คนไข้นอนตะแคง หมอเหยียบฝ่าเท้า เหยียบข้างเท้ารอบ ๆ เหยียบตรงกลางเท้ามาถึงปลายนิ้ว
เหยียบโคนนิ้ว จมฝ่าเท้าเพื่อเปิดลม แล้วเลื่อนไปถึงน่องตั้งแต่เส้นร้อยหาว จากข้อพับเท้าเหยียบขึ้น
ไปถึงแก้มก้น เน้นที่แก้มก้น ขึ้นเหยียบทั้ง 2 เท้า เท้าหนึ่งเหยียบที่แก้มก้น อีกเท้าหนึ่งเหยียบที่
กล้ามเนื้อใต้หัวเข่า

หมอบอกว่า ถ้าหากที่เท้าตึงให้เหยียบที่โคนขา เน้นแก้มก้น เหยียบจนกว่าเส้นจะร่วง เหยียบจนกว่า
คนไข้รู้สึกเบาตัว

การเหยียบให้ลมตุง คือเหยียบที่ได้แก้มก้น ขาพับในเหยียบตั้งแต่ปลายมือจนถึงหัวไหล่เหยียบจนกว่า
เส้นร่วง (แล้วแต่อาการ) ต่อไปหมอใช้เท้าเหยียบที่กล้ามเนื้อสามเหลี่ยมเข้ไว้สักพักเพื่อให้ลมออก
ปลายนิ้ว

ให้คนไข้นอนตะแคง หมอใช้เท้าเหยียบขาด้านนอก ด้านใน เหยียบขึ้นไปถึงสะโพก เหยียบทั้ง 2 เท้า
หมอป้อนน้ำหนักพอประมาณ แล้วเหยียบขายโครงตลอดขึ้นไปต้นคอผ่านสะบัก

เหตุผลที่หมอเหยียบเพราะไม่ให้คนไข้เป็นลม ต้องเหยียบเป็นขั้นตอน แล้วต่อมาหมอใช้เท้าเหยียบที่
บันเอวเข้ไว้สักพัก เหยียบเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง นอนในท่าเดียวกัน

ข้อสังเกต ของหมोजิต ถ้าเหยียบหนักกลัวเจ็บ ถ้าเหยียบเบาไม่หาย

ให้คนไข้นอนคว่ำ หมอใช้เท้าเหยียบปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง เหยียบพร้อม ๆ กัน ไปจนถึงส้นเท้า

สำหรับผู้ที่เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ต้องมีพี่เลี้ยง คอยดูแล ตลอดเวลา ต้องออกกำลังกาย รวมไปถึง
ถึงอาหารการกินด้วย

ข้อห้าม สำหรับอาหารการกิน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กินรสจัดไม่ได้ เค็มจัด เผ็ดจัด ของคองทุกชนิด
ห้ามกิน

การเหยียบ ตามคอ หลัง

ต้องเหยียบที่บริเวณคอก่อน แล้วลงไปเหยียบที่หลัง ถ้าหากว่ามาเหยียบที่หลังก่อน อาจทำให้คนไข้เป็น
ลมได้

วิธีการเหยียบหลัง

หมอใช้หัวแม่เท้ากด เพราะกลัวคนไข้จะทนไม่ได้ ถ้าหากว่าใช้เท้าเหยียบ

วิธีการค้ำขา

ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ หมอยกขาทั้ง 2 ขา พับเข่าขึ้นไปติดกับสะโพก แล้วหมอใช้เท้าเหยียบที่ข้อพับเข่า
เหยียบเข้ไว้สักพัก ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

วิธีการดัดแขน

ให้เอามือซ้ายสอดไปได้แขนขวาหมอบีบแขนซ้ายดึง

จุดสุดท้าย ให้คนไข้นั่งยึดขาตรงไปข้างหน้า มือทั้ง 2 ข้างวางไว้ข้างตัวแล้วหมอใช้มือกดระหว่าง
กระดูกไหปลาร้ากับกระดูกต้นแขนเพื่อให้ลมออกสะบัก เสร็จแล้วหมอเอามือกดหัวไหล่และขอบตาทั้ง

2 ข้าง หางคิ้ว ทัดดอกไม้ พร้อมกันทั้ง 2 ข้าง แล้วเลื่อนมือหอมมาบีบต้นคอ เพื่อแก้ลมขึ้นเบื้องบน
แล้วมาเปิดลมที่รูกำดัน

จากนั้น หอมเป่ากระหม่อมให้คนไข้ 3 ครั้ง แล้วมาคึงนิ้วเท้าทุกนิ้ว แล้วมาคึงนิ้วมือทั้ง 2 ข้างเสร็จ
วิธีการนวด

ค่าบริการ แล้วแต่คนไข้มีน้ำใจ

พิธีไหว้ ครูตรงกับวันพฤหัสบดี เดือน 6 ของทุกปี

ชื่อหมอ นายบุญช่วย พรหมแสง

อายุ 59 ปี บ้านเลขที่ 110 ม. 11 ต.ห่านโพธิ์ อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
การศึกษา ป. 4

อาชีพ ทำสวน

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้านที่ท่านมี นวดรักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต
แหล่งเรียนรู้ ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางพลัด พรหมแสง ซึ่งเป็นแม่ เป็นหมอดำแย
การเผยแพร่ องค์ความรู้ให้ใครก็ได้ที่มีความจริงใจ และสนใจจะเรียนรู้
โรคที่ท่านถนัดในการรักษา โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

วิธีการรักษา โดยการนวด

ขั้นตอนการรักษา

ซักถามประวัติคนไข้ (จากพี่เลี้ยงคนไข้)

การตรวจอาการ ทดลองกดจุดตามจุดสำคัญต่าง ๆ ตามขา เริ่มจากกดจุดกลางขาอ่อนด้านนอก แล้วมา
กดจุดได้ข้อพับเข่า ลงมาจุดกลางน่องด้านนอก และกดจุดที่ริมตอข้อเท้า เพื่อดูว่า เส้นเอ็นยังใช้ได้
หรือไม่ ถ้ากดแล้วคนไข้แสดงอาการ เจ็บ พิจารณาได้ว่ายังรักษาได้

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากใช้หัวแม่มือ กดจุดเปิดตุ่ม ที่ร่องนิ้วเท้าทั้ง 4 ร่อง แล้วนวดคลึงหลังฝ่าเท้าจนทั่ว แล้วเปิดตุ่ม
ที่ตาตุ่มทั้ง 2 ข้าง นวดขนาบกระดูกสันหลังด้านนอก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นวดขนาบ
กระดูกสันหลังด้านในไปพร้อมกัน นวดได้ขึ้นจนถึงเข่า แล้วนวดคลึงรอบสะบ้าเข่า นวด
ขนาบแนวเส้นเอ็นขาอ่อนด้านนอก-ด้านในไปพร้อมกันจนถึงโคนขาหนีบทั้ง 2 ขา

การนวดแนวเส้นขาด้านหลัง

เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มแนวเส้นเอ็นร้อยหวาย โดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ทั้ง 2 มือนวดคลึง
ขึ้นไปจนถึงข้อพับเข่า กดจุดที่ได้ข้อพับเข่าเข่าต่างๆ ไว้ 1 อึดใจ แล้วปล่อย นวดต่อขึ้นไปตามแนวเส้น
กลางขาได้ขึ้นจนถึงแก้มก้น

การนวดท้อง

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เริ่มจากกดจุดริมกระดูกสะโพกด้านหน้า ท้องน้อยทั้งสองข้าง แล้วมากดจุดรอบ
สะดือด้านขวา ด้านซ้าย ด้านบน ด้านล่าง โดยใช้หัวแม่มือกดลงไปจุดระยะห่างจากสะดือ 1 นิ้วมือ
แต่ละจุดกดนาน 1 อึดใจ จากนั้น นวดตามแนวเส้นขนาบสะดือ ด้านบนสะดือ เริ่มเหนือสะดือระยะ
1 นิ้ว ทั้งขวา-ซ้าย ใช้หัวแม่มือนวดขนาบและขยายแนวขึ้นไป ราวนมทั้ง 2 ข้าง ไปคั่นแขนทั้ง 2
ข้าง

การนวดด้านหลัง

ให้ผู้ป่วยนั่งพับเพียบ หรือนอนตะแคงก็ได้ เริ่มจากจุดบ่อเลือด ทั้ง 2 ข้างกด채ไว้ 1 อึดใจ เสร็จแล้ว
นวดขึ้นมาตามแนวเส้นขนานสันหลังทั้ง 2 ข้าง (นวดทีละข้าง) นวดกดไล่มาจนถึงต้นคอ

การนวดศีรษะ

เริ่มจากกดจุดกลางท้ายทอย (ริมไรผม) โดยใช้หัวแม่มือกดลงไป แ채ค้างไว้ 1 อึดใจ แล้วนวดไล่ไป
ตามไรผม มาจนถึงหลังหู แล้วนวดคลึงขึ้นไปตามแนวเส้นหลังหู และขึ้นด้านบนนวดคลึงเป็นแนวตรง
ไปหาทัดดอกไม้วี เสร็จแล้วกดไปที่หัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง กด채ไว้ 1 อึดใจ นวดคลึงมาหาหางคิ้ว มาทัด
ดอกไม้วีจนถึงหน้าหูใช้มือปิดหูทั้ง 2 ข้าง แล้วปล่อย เพื่อให้ลมออกหู

คำแนะนำ

การนวดโรคอัมพาต หมอต้องเฝ้าระวังคนไข้อย่างใกล้ชิด เพื่อตรวจดูอาการทุกวันว่ามีผลอย่างไรบ้าง
และจะเป็นกำลังใจให้คนไข้ เพราะคนไข้แพ้ใจตัวเองช่วยตัวเองไม่ได้ เมื่ออาการดีขึ้นต้องเตือนให้
ระมัดระวังอย่าให้พลัดซ้ำสอง มักจะรักษายาก

เมื่อหายแล้ว ให้ไหว้ครู โดยคนไข้ให้นำมาทูล รูปเทียน เงิน 12 บาท นอกนั้นตามแต่คนไข้จะมีใจ
บริจาค เฉพาะหมอบำเพ็ญไหว้ครู ทุก ๆ เดือน 6 วันพฤหัสบดีแรกของเดือน วันไหนก็ได้แล้วแต่
ผู้ป่วยนัด

การถ่ายทอดองค์ความรู้ ลูกหลานยังไม่พร้อม / กับเพื่อนหมอบำเพ็ญต้องการจะร่วมแลกเปลี่ยนวิชากัน
สมุนไพร ที่ใช้ประกอบการนวด มีหัวพล ขมิ้นอ้อย การบูร น้ำมันมะพร้าว

วิธีทำ ค้า หัวพล ขมิ้นอ้อย พอแหลกใช้ทอดน้ำมัน เติมการบูร

วิธีใช้ ทาถูนวด แก้เคล็ดขัดยอก บวม ช้ำ

ชื่อหมอ ฟอง คงลี

อายุ 63 ปี อยู่บ้านเลขที่ 342 หมู่ 14 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

อาชีพ ทำนา เกษตรกรรม

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก เรียนรู้เอง โดยหมออื่นบิบบ แล้วจามาเรื่อย ๆ แล้วฝึกจนเป็น แล้วมาเรียนรู้จากตำราที่หลัง

โรคที่ท่านถนัด

1. นวดแก้อัมพฤกษ์ อัมพาต
2. นวดแก้เจ็บเมื่อย
3. นวดแก้เหน็บชา

ประสบการณ์ในการรักษา ประมาณ 5 ปี

วิธีการรักษา โดยการนวด

วิธีการนวด ใช้น้ำมันมะพร้าว และใช้สมุนไพรประคบ

การตรวจอาการ โดยการจับเส้นดูว่าเส้นเอ็นเสียหรือไม่เสีย

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากฝ่าเท้า นวดจากแนวเส้นคอ หัวแม่เท้าด้านใน นวดไปตามแนวตรงไปหาสันเท้า เริ่มกดจุดที่ปลายนิ้วทุกนิ้ว

เปิดตุลมที่นิ้วเท้าทุกนิ้ว แล้วเปิดตุลมที่ได้ตามคุด้านใน

การนวดขาช่วงล่าง

เริ่มจากการนวดเส้นขนานหน้าแข้งทั้งด้านใน และด้านนอกจนถึงหัวเข่าแล้วกดจุดที่ได้สะบ้าเข่าทั้งด้านใน ด้านนอกทั้ง 2 เส้น

การนวดขาช่วงบน

เริ่มจากจุดขนาบหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ แล้วเริ่มนวดแนวเส้นขาทั้งด้านใน ด้านนอก ด้านนอกไปจุดบ่อเลือด ด้านในไปจุดลูกดัน

การนวดหน้าท้อง

เริ่มจากจุดริมขอบกระดูกเชิงกรานด้านข้าง กดตามกระดูกขึ้นไปหากระดูกด้านบนทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง แล้วกดจุดนาบสะดือทั้ง 2 ข้าง รอบสะดือ แล้วกดจุดบริเวณม้ามทั้ง 2 ข้าง เสร็จแล้วกดจุดที่บริเวณกลางราวนมด้านบนทั้ง 2 ข้าง แล้วมากกดจุดระหว่างกระดูกไหปลาร้ากับต้นคอทั้ง 2 ข้าง แล้วกดจุดที่โคนกระดูกขากรรไกรทั้ง 2 ข้างเหมือนกัน

การนวดด้านหลัง

ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ นวดจากเอ็นร้อยหวาย นวดได้ขึ้นไปจนถึงข้อพับเข่าแล้วกดจุดกลางข้อพับเข่า แล้วนวดด้านบนได้ขึ้นไปแนวกลางขาด้านหลัง จนถึงบ่อเลือด เสร็จแล้วให้กดจุดกลางปีกไก่ทั้ง 2 ข้าง

แล้วนวดรอบปีกไก่ทั้ง 2 ข้าง แล้วกดจุดแนวข้อต่อไหล่ด้านหลังรอบ ๆ แล้วนวดจุดใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง

การนวดแขน

เริ่มจากจุดหัวไหล่ด้านนอก นวดตามแนวเส้นกลางแขนด้านนอก ด้านในจนถึงข้อพับศอก แล้วมากดจุดกลางข้อพับศอกด้านใน และข้อพับศอกด้านนอก นวดใต้เส้นกลาง แขนทั้งในและนอก จนถึงข้อมือ แล้วกดจุดที่กลางข้อมือ ทั้งด้านในและด้านนอก เสร็จแล้วกดจุดที่เนินนิ้วหัวแม่มือ แล้วมากดจุดโคนนิ้วชี้ กดได้มาเป็นแนวเฉียงมาหาสันมือด้านนอก แล้วกดจุดที่ระหว่างนิ้วทุกนิ้ว

การนวดศรียะ

เริ่มจากจุดกลางท้ายทอย กดแช่ไว้ 1 อึดใจ แล้วกดจุดใต้ไฝผมทั้ง 2 ข้าง แล้วเลื่อนมากดจุดที่หลังขอบหู เสร็จแล้วมากดจุดที่เหนือหู ทั้ง 2 ข้าง ขึ้นมาบนจุดทศดอกไม้มทั้ง 2 ข้าง แล้วมากดจุดระหว่างคิ้วทั้ง 2 ข้าง เลื่อนมากดจุดที่โหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง แล้วเลื่อนมากดจุดที่ลักยิ้ม (หรือแก้มขมุ่) ทั้ง 2 ข้าง แล้วมากดจุดที่กลางกระหม่อม แช่ไว้สักพัก

ค่าบริการ มือละ 50 บาท ไม่มีการไหว้ครูหมอเพราะเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ค่าบริการที่ได้จากผู้ป่วยแต่ละคน 5 บาท เอาให้เด็กกินขนม เพื่อความสบายใจของหมอ 10-15 บาทเอาไว้ซื้อกับข้าวไปวัด ที่เหลือหมอเอาไว้ใช้

คนไข้ที่มาใช้บริการ ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

ชื่อหมอ นายเจริญ บัวชุม

อายุ 60 ปี บ้านเลขที่ 96/1 ม.14 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
การศึกษา ป.4

อาชีพ ทำสวน

ความรู้การแพทย์พื้นบ้าน การรักษาโรคโดยการนวด

รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก อาจารย์ชื่อ หมอชื่น เขาพังอิฐ

ประสบการณ์ในการรักษา 5 ปี

การถ่ายทอดองค์ความรู้ ยินดีให้แก่ผู้ที่สนใจทุกคนที่ต้องการ

โรคที่ท่านมีความชำนาญ

1. เส้นทับกระดูก

2. อัมพฤกษ์ อัมพาต

วิธีการรักษา นวดโดยการทาน้ำมันมวยตรงบริเวณที่เจ็บ

ขั้นตอนในการรักษาโรคเส้นทับกระดูก

วิธีการตรวจอาการ

1. จับเส้นที่ขาข้างที่เป็น เส้นในมีความร้อนให้นวดเส้นนั้นให้มาก เพราะเส้นที่มีความร้อนเป็นต้นเหตุ
ของโรค

2. ให้สังเกตเส้นที่กระดูกสันหลังบริเวณกลางหลังจะมีเส้นบวมพองขึ้นมามากหรือน้อย ถ้าบวมมาก
แสดงว่าอาการหนัก

3. ให้สังเกตช่วงข้อต่อหัวไหล่ ถ้าตรวจว่าหัวไหล่หลุดออกจากกันแล้ว การรักษาอาจจะไม่หายเพราะ
เป็นอาการขั้นสุดท้าย

ขั้นตอนการรักษาโรคนี้ ใช้ตรวจโรค เส้นทับกระดูก อัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งใช้วิธีการรักษาคล้ายคลึงกัน

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากการนวดจุดฝ่าเท้าโดยใช้ไม้สำหรับนวดฝ่าเท้า เริ่มจากกดลงที่ปลายนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว เสร็จแล้ว
ใช้ไม้คลึงบริเวณคอหัวแม่เท้า แล้วเลื่อนลงมาในแนวตรงจนถึงกลางฝ่าเท้า การกดแต่ละจุดห่างกัน
ประมาณ 1 นิ้ว เมื่อกดลงถึงกลางฝ่าเท้าแล้วให้กดขึ้นมาหาตาตุ่ม แล้วเปิดประดูลมที่จุดระหว่างตาตุ่ม
และเอ็นร้อยหวาย เสร็จแล้วให้นวดบนเส้นระหว่างเส้นหลังเท้าจนทั่ว จากนั้นให้นวดคลึงข้อเท้าจน
รอบข้อเท้า หรือใช้ไม้กดจุดจี้รอบก็ได้ จากนั้นให้นวดขาบริเวณช่วงล่าง เริ่มจากขาด้านนอก เริ่มต้น
จากจุดเหนือตาตุ่มประมาณ 1 นิ้ว

เส้นที่ 1 อยู่ติดกับกระดูกหน้าแข้ง นวดคลึงจนถึงหัวเข่า เสร็จแล้วให้เริ่มนวดเส้น ที่ 2 โดยลด
นิ้วหัวแม่มือต่ำจากเส้นที่ 1 ประมาณ 1 นิ้ว เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่ม 1 นิ้ว นวดคลึงจนถึงหัวเข่า เสร็จ
แล้วให้เริ่มนวดจากเส้นเอ็นแนวที่ 3 ซึ่งอยู่ต่ำลงมาจากจุดที่ 2 ประมาณ 1 นิ้ว เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่ม
นวดคลึงจนถึงหัวเข่า

การนวดขาช่วงล่างด้านใน

เริ่มจากเส้นเอ็นเส้นที่ 1 ซึ่งอยู่ติดกระดูกหน้าแข้ง เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มประมาณ 1 นิ้ว ด้านในนวดคลึงไปจนถึงหัวเข่า

เส้นเอ็นที่ 2 อยู่ต่ำจากจุดที่ 1 ประมาณ 1 นิ้ว เริ่มนวดจากจุดเหนือตาตุ่มจนถึงหัวเข่า

เส้นเอ็นที่ 3 อยู่ต่ำจากจุดที่ 2 ประมาณ 1 นิ้ว เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มจนถึงหัวเข่า

การนวดขาช่วงล่างให้นวดอย่างละเอียดอย่างน้อย เส้นละ 3 เที้ยว

การนวดขาช่วงล่างด้านใต้

ให้ผู้ปวยนอนคว่ำแล้วใช้มือทั้ง 2 ข้าง นวดโดยใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้าง นวดขย่ำสลับกัน เริ่มจากใต้ข้อพับเข่านวดลงมา กลางน่องจนถึงจุดเส้นเอ็นร้อยหวาย นวดจนละเอียดอย่างน้อย 3 เที้ยว

การนวดขาช่วงบน

เส้นที่ 1 เริ่มจากจุดเหนือเข่าด้านบน 1 นิ้ว นวดคลึงจนถึงลูกต้น 3 เที้ยว

เส้นที่ 2 เริ่มจากจุดเหนือเข่ากลางขาอ่อนด้านนอกใช้นิ้วหัวแม่มือ 2 ข้าง นวดสลับกันจนถึงหัวสะโพกนวด 3 เที้ยว

เส้นที่ 3 เริ่มจากจุดเหนือเข่า 1 นิ้ว ด้านในกลางขาอ่อน ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดสลับกันจนถึงลูกต้นหรือขาหนีบ เมื่อเสร็จจากการนวดแล้วให้ใช้สันมือกดลงไปจุดเส้นเอ็นไฟ ซึ่งอยู่ที่ลูกต้นกดหนึ่งอึดใจแล้วปล่อย

การนวดช่วงหน้าท้อง

เริ่มจากจุดรอบสะดือโดยใช้สันมือกดลงไปบริเวณรอบ ๆ สะดือกดเข้าไว้จุดละ หนึ่งอึดใจ

การนวดด้านหลัง

ให้ผู้ปวยนอนคว่ำ เริ่มจากจุดบ่อเลือดทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปจุดบ่อเลือด 1 อึดใจ เสร็จแล้วให้นวดเส้นขนานกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง ซึ่งอยู่ห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 1 นิ้ว

แนวเส้นที่ 1 เริ่มจากจุดที่มีรอยปุ่มบริเวณสะดือ นวดขึ้นไปจนถึงหัวปีกไก่ด้านบนด้านซ้าย นวด 3 เที้ยว

แนวเส้นที่ 2 เริ่มจากจุดที่มีรอยปุ่มบริเวณแนวสะดือนวดขึ้นไปจนถึงหัวปีกไก่ด้านบนด้านขวา นวด 3 เที้ยว

การนวดเส้นแนวสันหลัง สำหรับผู้ปวยเส้นทับกระดูก เพื่อคลายความบวมพองของเส้นบริเวณสันหลัง

สำหรับหมอเจริญ บัวชุม เป็นหมอที่มีความสามารถเฉพาะตัวในเรื่องการนวด สามารถใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มือ ศอก สันเท้า ก้น อุปกรณ์เสริม ไม้กดจุด ไม้นวดทอง หมอน้อย ฯลฯ อุปกรณ์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รักษาคนไข้จะต้องดูอาการของคนไข้ด้วย คนไข้ที่มีอาการหนักมาก

ๆ จะต้องนวดด้วยเท้าเป็นส่วนมากรวมถึงการใช้ข้อศอก สำหรับคนไข้ที่เป็นผู้หญิง จะใช้มือ และไม่
กดจุด คนไข้ของหมอเจริญ ส่วนมากจะผ่านการรักษากับหมอแผนปัจจุบันมาแล้วแต่ไม่หาย

การคิดค่าบริการ ก็แล้วแต่คนไข้จะให้

การไหว้ครูหมอ หมอเจริญ บอกว่าไม่ได้ทำ เพราะถือว่าการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้หลุดพ้น
จากความทุกข์ก็ถือว่าเป็นการทำบุญไปในตัวอยู่แล้ว

ข้อเสนอแนะ คนเราทุกคนควรให้หมอบีบหรือนวดอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อให้เส้นคลาย แล้ว
จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้

วิธีการดัดตัว

เพื่อคลายเส้นหลังการนวดเสร็จ

ท่าที่ 1 ให้ผู้ป่วยนั่งแล้วยืดขาทั้ง 2 ข้าง ตรงไปข้างหน้า พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ข้าง ตรงไปข้างหน้า
พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ข้าง ขนาบออกไปกับขาปลายนิ้วทั้ง 2 ข้าง อยู่ที่ตาคู่หมอนยื่นอยู่ด้านหลัง
ผู้ป่วย แล้วเอาก้นขาทั้ง 2 ข้าง ตั้งบริเวณกลางหลังของผู้ป่วยใช้มือ นวดจากกลางหลังแนวเส้นขนาน
กระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง นวดขึ้นไปหาต้นคอ พร้อมกับยื่นเข่าดันตัวผู้ป่วยไปข้างหน้าค่อย ๆ จน
ปลายนิ้วมือของผู้ป่วยถึงปลายนิ้วเท้าของผู้ป่วยจะช่วยคลายเส้นที่ขา และเส้นต่าง ๆ บริเวณสันหลัง

ท่าที่ 2 ให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วพับขาช่วงล่างกลับมาให้ฝ่าเท้าอยู่ได้ก้นแล้วใช้มือ นวดหน้าขา ทำ
สลับกันทั้ง 2 ข้าง ในท่าเดียวกัน

ท่าที่ 3 ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ขาทั้ง 2 ข้างยืดตรง แล้วหมอบีบขาข้างหนึ่งขึ้นมาอยู่ระดับก้นของหมอน
แล้วหมอนหันหลังใช้ก้นดันปลายเท้าของผู้ป่วยจะช่วยคลายเส้นที่น่อง และเส้นที่ได้ขาอ่อนจนถึงก้น
การดัดตัวทั้ง 3 ท่านี้ สามารถช่วยให้อาการปวดเอวหายได้

ชื่อหมอ นางพริ้ง ชุมทอง

อายุ 68 ปี บ้านเลขที่ 112 หมู่ที่ 9 ต.โลกม่วง อ.เขาสวน จ.พัทลุง
การศึกษา ป.4

อาชีพ เป็นหมอนวดพื้นบ้าน

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน

1. นวดแก้โรคเหน็บชา เหน็บเท้า
2. ปวดเอว

ประสบการณ์ในการรักษา

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก นางเกลื่อน ไชยฤทธิ์ ซึ่งเป็นน้ำสาวจะถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกสาว
ชื่อ นางวิไลรัตน์ ชุมทอง

วิธีการนวดรักษา โรคเหน็บชา

ตรวจดูอาการ โดยเอานิ้วหัวแม่มือกดดูตามแนวเส้น ตรงบริเวณที่มีอาการเหน็บชา ถ้าเป็นที่ทำให้กด
ที่เส้นเอ็นไฟ (ตุ่ม) ที่บริเวณตาตุ่มดูว่าลมวิ่งตลอดทั้งขาหรือไม่ ถ้าลมยังเดินได้ตลอดทั้งขา หรือถ้า
ลมยังเดินได้ตลอดทั้งขา แสดงว่าอาการเริ่มเป็นใช้เวลาในการรักษาไม่นาน ถ้าเดินไม่ตลอดได้แค่หัวเข่า

แสดงว่าอาการเริ่มเป็นแค่ปานกลาง ใช้เวลานวดรักษาเป็น 10 มื้อ หรือมากกว่าขึ้นอยู่กับอายุของผู้ป่วย

ขั้นตอนการรักษา

1. เริ่มจากการเปิดตุ่มระหว่างนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว เสร็จแล้วเริ่มนวดจากคอหัวแม่เท้าด้านหลังและนวด
เส้นเอ็นเท้าทุกนิ้วที่หลังฝ่าเท้าโดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างนวดบนหลังฝ่าเท้าและใช้นิ้วที่เหลือทั้ง 2
ข้าง จับอยู่ที่แนวกลางฝ่าเท้าไปพร้อม ๆ กัน
2. กดจุดเอ็นไฟ (ตุ่ม) ที่บริเวณตาตุ่ม เสร็จแล้วให้นวดรอบ ๆ ข้อเท้า
3. นวดแนวเส้นหน้าแข้งด้านบน เริ่มนวดจากจุดเหนือตาตุ่ม นวดขนานเส้นซิดกระดูกหน้าแข้ง ทั้ง 2
ข้าง โดยใช้หัวแม่มือ และนิ้วชี้ นวดขนานกันไปพร้อมกันทั้ง 2 ข้างหน้าแข้ง เสร็จแล้วให้นวดเส้นใต้
น่อง เริ่มจากจุดเหนือด้านหลัง (เอ็นร้อยหวาย) นวดขึ้นไปตามเส้นกลางน่องจนถึงข้อพับเข่าด้านใด
นวดขึ้นไปจนถึงเข่าอ่อนที่โคนขา

การนวดแนวเส้นขาด้านนอก

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มนวดขึ้นไปตามแนวเส้นกลางขาด้านนอก จนถึงหัวเข่า นวด
คลึงรอบสะบ้าเข่า เสร็จแล้วให้นวดขาด้านนอกช่วงบน ตามแนวเส้นกลางขาจนถึงสุดแนวกระดูก
สะโพกด้านนอก

การนวดเส้นขาด้านใน

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เริ่มจากจุดตาตุ่มด้านใน นวดขึ้นมาตามแนวเส้นกลางขาด้านใน นวดขึ้นมาจนถึงหัวเข่า ด้านใน แล้วให้นวดรอบข้อต่อกระดูกหัวเข่า เสร็จแล้วให้นวดขาช่วงบนด้านใน เริ่มจากจุดเหนือเข่าด้านในนวดตามแนวเส้น กลางขาอ่อนด้านในจนถึงลูกคันทัน เสร็จแล้วให้ใช้สันมือกดลงไปบริเวณจุดลูกคันทันกดเข้าไว้ 1 อึดใจ แล้วปล่อย ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดหน้าท้อง

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เริ่มนวดเกลียวหน้าท้อง ทั้ง 2 ข้าง อยู่ที่จุดขนานสะดือ ทั้ง 2 ข้าง กดแล้วคลึงจนรอบสะดือ และบริเวณหน้าท้องน้อยจนทั่ว

การนวดเส้นด้านหลัง

ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ เริ่มจากการกดจุดบ่อเลือดทั้ง 2 ข้าง โดยใช้ข้อศอก กดลงไปเข้าไว้หนึ่งอึดใจ เสร็จแล้วให้ใช้ข้อศอกนวดคลึงไปจนถึงเอวแล้วกดลงไปทีละเอวทั้ง 2 ข้างกดเข้าไว้หนึ่งอึดใจ จนครบทั้ง 3 ครั้ง ต่อจุด จนตลอดแนวสะเอวด้านหลัง ยกเว้นตรงกระดูกสันหลัง เสร็จแล้วให้ใช้ข้อศอกนวดคลึงตามแนวเส้นขนานกระดูกสันหลัง นวดคลึงไปจนถึงแนวคันทันคอ นวดเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดแขน

ให้ผู้ป่วยนั่งพับเพียบ เริ่มนวดจุดระหว่างซี่โครงด้านหลังทุกซี่ แนวห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 2 นิ้ว นวดขึ้นไปจนถึงแนวปีกไก่ เสร็จแล้วให้บีบแนวรอบสะบัก (ปีกไก่) เริ่มจากแนวล่างขึ้นไปหาต้นคอ แล้วนวดตามแนวไหล่มหาหยาข้อต่อช่วงแขน เสร็จแล้วให้ใช้หัวแม่มือกดลงไปจุดที่จุดกลางปีกไกดเข้าไว้ประมาณหนึ่งอึดใจ แล้วเริ่มนวดจากต้นแขนโดยให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอกแขน ส่วนนิ้วอื่น ๆ อยู่ด้านในแขน นวดไปพร้อม ๆ กัน นวดไต่ลงมาจนถึงข้อศอกใช้นิ้วชี้กดลงไปทีเส้นกลางข้อพับศอกของผู้ป่วย เพื่อกดจุดเส้นด้านบนและด้านล่างโดยให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอกนิ้วชี้อยู่ด้านใน กดพร้อมกันและให้น้ำหนักเท่า ๆ กัน กดเข้าไว้ 1 อึดใจ แล้วปล่อย จากนั้นให้นวดไต่ลงมาช่วงแขน ช่วงล่างโดยให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอกนิ้วชี้ที่เหลือยู่ด้านในนวดพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ไต่ลงมาจนถึงข้อมือ แล้วกดจุดที่ข้อมือด้านในโดยใช้นิ้วชี้กดเข้าไว้ 1 อึดใจ เสร็จแล้วให้นวดคลึงรอบ ๆ ข้อมือ แล้วนวดเส้นเอ็นนิ้วที่หลังฝ่ามือจนทั่ว เสร็จแล้วเปิดศอก ระหว่างนิ้วมือทุกนิ้ว แล้วคึงมือให้ถี่ทุกนิ้ว ทำเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดศีรษะ

เริ่มจากกดจุดกลางท้ายทอย (ริมไรผม) โดยใช้หัวแม่มือกดลงไป เข้าข้างไว้ 1 อึดใจ แล้วนวดไต่ไปตามไรผม มาจนถึงหลังหู แล้วนวดคลึงขึ้นไปตามแนวเส้นหลังหู และขึ้นด้านบนนวดคลึงเป็นแนวตรงไปหาทศดอกไม้ เสร็จแล้วกดไปที่หัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง กดเข้าไว้ 1 อึดใจ นวดคลึงมาหาหางคิ้ว มาทศดอกไม้งจนถึงหน้าหูใช้มือปิดหูทั้ง 2 ข้าง (แก้หน้ามืด) เสร็จแล้วให้กดจุดศอกที่กลางศีรษะ

ข้อเสนอแนะ นอกจากการนวดแล้วผู้ป่วยต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยจึงจะหาย

ค่าบริการ ผู้ป่วยนอกพื้นที่ คิดมื่อละ 100 บาท ผู้ป่วยในชุมชน และชุมชนใกล้เคียงคิดค่าบริการมื่อละ 50 บาท

ประเพณีการไหว้ครู ปีละครั้ง เดือน 6 วันพฤหัสบดีข้างขึ้น โดยจัดที่ 12 และเอาข้าวไปวัดทุกวัน
พระ

ชื่อหมอ นายสมบุญ ทิพย์นุ้ย

อายุ 57 ปี บ้านเลขที่ 190 ม. 1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความรู้เรื่องการแพทย์พื้นบ้านที่มี การนวดเพื่อสุขภาพ

เป็นการนวดแบบประยุกต์ ผสมผสานเอาการนวดแบบราชสำนักและการนวดแบบพื้นบ้านเข้าด้วยกัน
ความเป็นมา เมื่อปี 2540 ได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุงให้เข้ารับเกียรติ
บัตรจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์แผนไทยเพราะได้จัดทำโครงการ
เผยแพร่สมุนไพรโดยไม่ใช้งบประมาณของทางราชการ มีผลงานเป็นที่ยอมรับของชุมชน ถึงปี 2541
ได้รับความไว้วางใจจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาชัยสนให้นำทีมหมอนวดเข้าไปเปิดบริการแก่
ประชาชนเป็นเวลา 2 ปี เมื่อปี 2542 ได้รับความไว้วางใจจาก นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง
ให้นำทีมหมอนวดเข้าไปเปิดบริการแก่ประชาชนเป็นเวลา 2 ปี

จากการได้เข้าไปสัมผัสกับงานบริการ ถึงได้รู้ว่ามีชาวบ้านหลายคนที่ต้องมาเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถ
ป้องกันได้และเรียนรู้วิธีการบำบัดโรคด้วยตนเอง ถ้าสนใจ ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน แต่ด้วยเห็นว่ายังไม่
มีแหล่งเรียนรู้ที่พอจะเปิดโอกาสให้ แนวทางการบำบัดโรคแบบหมอพื้นบ้าน คนไข้จะต้องมีความรู้
ความเข้าใจในเรื่อง ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน

การใช้วิธีการรักษาจึงจะได้เห็นผลเร็ว แต่ที่ผ่านมามีคนไข้มาขึ้นรอคิวเข้ารับบริการจากหมอแผน
ปัจจุบัน ทั้ง ๆ ที่โรคที่เป็นก็เป็นโรคและอาการพื้น ๆ น่าจะใช้ภูมิปัญญาบำบัดรักษาให้หายได้
หมอสมบุญ ทิพย์นุ้ย จึงได้ริเริ่มจัดกลุ่มหมอพื้นบ้านเพื่อศึกษาค้นคว้าวิชาการที่เกี่ยวกับการนวด การ
ใช้สมุนไพรประกอบ นำมาสู่การสาธิตให้แก่ อ.ส.ม. และผู้นำชุมชน ได้ชมได้เข้าใจจะได้นำไปใช้
ประโยชน์

ผู้ที่ถ่ายทอดวิชาให้มีหลายคน เช่น คุณหมอเวช ทองคำ อาจารย์สมเกียรติ อาจารย์ลาภโปคำ คุณป้าอิน
คุณป้าเนียม คุณลุงวัน เมืองสง บุคคลดังกล่าวนี้เป็นผู้ที่มีบุญคุณ ความรู้ของท่านมีมากับมาได้แค่
บางส่วน

การรักษาแบบพื้น ๆ ตามอาการ

เริ่มนวดส่วนเท้า

แนวฝ่าเท้าที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดกลางฝ่าเท้าเดินนิ้วไปตามแนวหัวแม่เท้า กด 5 ครั้ง เดินนิ้วรอบ
หัวแม่เท้าและซอกนิ้วทั้ง 4 นิ้ว

แนวฝ่าเท้าที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดจากสันเท้าเดินนิ้วไปตามแนวนิ้วกลาง กด 7 ครั้ง 7 จุด

แนวฝ่าเท้าที่ 3 ใช้หัวหัวแม่มือกดจุดริมฝ่าเท้าด้านนอกตามแนวนิ้วก้อย นวดกด 7 ครั้ง ตามลำดับ แล้วเลื่อนนิ้วไปกดจุดใต้ตาตุ่มรอบตาตุ่ม กดจุดกลางหลังเท้าห่างจากตาตุ่ม 2 นิ้วมือ แล้วนวดคลึงวนหัวหลังเท้า กระตุนิ้วเท้าทุกนิ้ว

แนวขา ด้านนอก 1 เริ่มจากเหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่าและจากเหนือหัวเข่าขึ้นไปตามหน้าขาริมนอกถึงขาหนีบ

แนวขา ด้านนอก 2 เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้ง 1 นิ้วมือ เดินนิ้วขึ้นไปถึงใต้ข้อพับ 1 นิ้วมือ และจากเหนือข้อพับเข่าเดินนิ้วถึงจุดแนวกลางขาหนีบ

แนวขา ด้านนอก 3 เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างจากกระดูกหน้าแข้ง 2 นิ้วมือ เดินนิ้วขึ้นไปถึงใต้ข้อพับหัวเข่า และจากเหนือข้อพับนิ้วถึงแนวขาหนีบ

แนวขา ด้านหลัง

เริ่มจากเอ็นร้อยหวายเดินนิ้วไปตามแนวกึ่งกลางน่องถึงใต้ข้อพับเข่าและจากเหนือข้อพับเข่าคืบเลื่อนขึ้นไปถึงจุดใต้แก้มก้น

แนวขา ด้านใน

เริ่มจากเหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านในขึ้นไปถึงใต้หัวเข่าและจากเหนือหัวเข่าด้านในขึ้นไปถึงใต้ขาหนีบ

การนวดส่วนหลัง

เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบักลงมา ชิดกระดูกสันหลัง เดินนิ้วกดไปจนถึงกระดูกกระเบนเหน็บ นวดเหมือนกันทั้งสองด้านซ้ายและขวา

แนวเกลียวข้าง อยู่บนขอบกระดูกเชิงกรานเริ่มจากสี่ข้างถึงกระดูกสันหลัง

นวดเหมือนกันทั้งสองด้านซ้ายและขวา

จุดสัณทกเพชร (รอยต่อขากับหัวสะโพก) อยู่ตรงกึ่งกลางบริเวณสะโพก

จุดท้าวสะเอว อยู่ข้างกระดูกสันหลัง ช่วงเอวชั้นที่ 2 ประมาณ 3 นิ้วมือ

การนวดแนวบ่าและสะบัก

แนวที่ 1 เริ่มจากราวบ่า จากจุดตั้งสร้อยกดเดินนิ้วไปตามบ่า 7 ครั้ง

แนวที่ 2 เริ่มจากกระดูกคอต่อ กดเดินนิ้วไปด้านข้าง 7 ครั้ง

นวดเหมือนกันทั้งสองด้าน

นวดริมขอบสะบัก เริ่มจากริมมุมสะบักด้านบนห่างจากกระดูกสันหลัง 2 นิ้วมือ นวดกดลงได้มา 7 ครั้ง

นวดเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดแขนด้านหน้า เริ่มจาก **นวดฝ่ามือ**

จุดที่ 1 อยู่บนเนินใหญ่ ของฝ่ามือ ใช้หัวหัวแม่มือกด 1 อึดใจ แล้วปล่อย

จุดที่ 2 อยู่กลางฝ่ามือ ใช้หัวหัวแม่มือกด แรงปานกลางแล้วปล่อย

จุดที่ 3 อยู่บนเนินเล็บของฝ่ามือใช้หัวแม่มือกด 1 อีดิใจ แล้วปล่อย

จุดหลังมือ กดตรงง่ามระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้

กดตรงง่ามระหว่างนิ้วชี้ กับนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย

กดแนวที่ 1 เริ่มจากข้อมือตามแนวนิ้วกลางด้านหน้าขึ้นไปจนถึงได้ข้อพับสอกและจากเหนือข้อพับสอกขึ้นไปจนถึงร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม (ข้อต่อแขน)

กดแนวที่ 2 เริ่มจากข้อมือ ตามแนวนิ้วก้อยด้านหน้าขึ้นไปจนถึงได้ข้อพับสอกจากเหนือข้อพับผ่านริมกล้ามเนื้อลูกหนู จุดใต้รักแร้ด้านหน้า

นวดเหมือนกันทั้งด้านซ้ายและด้านขวา

แนวแขนด้านหลัง 1 เริ่มจากเหนือถึงกลางข้อมือทางด้านหลังขึ้นไปจนถึงได้ข้อพับสอก ด้านนอกและจากเหนือข้อพับสอกด้านนอกขึ้นไปจนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับรักแร้

แนวแขนด้านหลัง 2 (แนวนิ้วก้อย) เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหลังขึ้นไปจนถึง ปุ่มกระดูก ข้อสอก และจากเหนือปุ่มกระดูกข้อสอกขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ด้านหลัง

การนวดแนวคอ เริ่มจากการนวด แนวบ่าผ่านขึ้นก้านคอถึงจุดริมไผ่ นวดเหมือนกันทั้งสองข้าง กดจุดกำคั้นอยู่ตรงกลางคอริมไผ่ นวดริมไผ่จากจุดกำคั้นเดินนิ้วไปกดไปจนถึงเหนือหู ทั้งซ้ายและขวา กดจุดกลางจากจุดกำคั้นไต่ขึ้นตรงไปจุดจุดกลางกระหม่อม (จอมประสาท) เริ่มจากด้านข้างจากเหนือหู (หัดคอกไม้) กดเบา ๆ ขึ้นบนไปจุดจุด (จอมประสาท) นวดเหมือนกันทั้งสองข้าง

กดนวดจุดด้านหน้าเริ่มจากกดจุดหัวท้าว ทั้ง 2 ข้าง จุดหางท้าวทั้ง 2 ข้าง แล้วนวดไต่ขึ้นไปบนไปพบกับจุดจอมประสาท นวดคลึงหน้าผากท้าว จบ

การนวดแก้ตามอาการ

นวดแก้สะบักจม อาการ ปวดกล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลัง และสะบัก

ยกแขนไม่สะดวก ก้มหรือเงยคอไม่ได้เต็มที่ หันหน้าซ้าย-ขวา หรือ เวลายกของก็ปวด เสียเวลามาที่สะบัก นอนตะแคง ข้างปวดได้ไม่สะดวก ถ้าเป็นน้อย ๆ อาจปวดตื้อ ๆ ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ จะปวดหลังและเอวได้

การนวด นวดพื้นฐานบ่า แล้วนวดข้างสะบัก

กดด้านหน้า จุดตรงร่องระหว่างกระดูกซี่โครงซี่ที่ 1 และที่ 2

กดข้างคอ ตรงโค้งระหว่างคอกับบ่าก่อนข้างมาทางด้านหน้า

กดด้านหลัง จุดอยู่ตรงกลางระหว่างระดับกระดูกสะบักกับกระดูกสัน ก้นน่าน 1 อีดิใจ

นวดแก้ปวดหลัง

อาการ ปวดหลังบริเวณกระเบนเหน็บขึ้นบน เมื่อ นั่ง เดินนาน ๆ ก็จะปวด

การตรวจ พับข้อเข่างอเท้าไม่สะดวก เวลาปวดเข่าลงจะปวดหลัง

การนวด ให้ผู้ป่วยนอนหงาย หมอนวดพื้นฐานด้านหลังขาทั้ง 2 ข้าง

กดจุดเปิดลม แล้วนวดท้องจากจุดสะดือไปซ้าย-ขวา เอียง 45 องศา

ห่างจุดละ 2 นิ้ว 1 คู่ ระดับใต้สะดือ

จากจุดสะดือ เอียงไปทางซ้าย-ขวา 45 องศา ห่างจุดละ 2 นิ้ว 1 คู่

จากสะดือ ลงใต้ 2 นิ้วมือ 1 คู่

จากสะดือ ลงใต้ 3 นิ้วมือ 1 คู่

จากสะดือ ลงใต้ 4 นิ้วมือ 1 คู่

การตัด ให้ไปดูหน้าแสดงประมวลภาพการตัด ของหมอนวดเขาชัยสน

สมุนไพรที่ใช้ประกอบการนวด

1. หัวไพล

2. ใบขมิ้น 17 ใบ

3. ขมิ้นอ้อย ผิวมะกรูด ผักเสี้ยนผี ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบเตยหอม ตะไคร้ เกลือ คั่วด้วยหางยี่เป็น
การบูร พิมเสน เมนทอล

วิธีทำ การบูร 1 ช้อน พิมเสน 1 ช้อน เกลือ 1 ช้อน

ตัวยาอื่น เอาสิ่งละพอประมาณ ตำให้แหลก ห่อผ้า นึ่งให้ร้อน ใช้ประคบ แก้อาการ เคล็ด ขัด ขอก
บวม ตามข้อต่างๆ

การถ่ายทอด จะเผยแพร่ให้คนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ที่สนใจ ไม่หวังวิชา

ชื่อหมอ นางหนูขาว เมืองสง

อายุ 48 ปี บ้านเลขที่ 136 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความรู้เรื่องการแพทย์พื้นบ้านที่มี การนวดเพื่อสุขภาพ

การรักษาแบบพื้น ๆ ตามอาการ

เริ่มนวดส่วนเท้า

แนวฝ่าเท้าที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดกลางฝ่าเท้า เดินนิ้วไปตามแนว หัวแม่เท้า กด 5 ครั้ง เดินนิ้วรอบหัวแม่เท้า และชอกนิ้ว ทั้ง 4 นิ้ว

แนวฝ่าเท้าที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดจุดจากสันเท้า เดินนิ้วไปตามนิ้วก้อย นวดกด 7 ครั้ง 7 จุด

แนวฝ่าเท้าที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดริมฝ่าเท้าด้านนอก ตามแนวนิ้วก้อย นวดกด 7 ครั้ง ตามลำดับ แล้วเลื่อนนิ้วไปกดจุดใต้ตาตุ่ม รอบตาตุ่ม กดจุดกลางหลังเท้าห่างจากตาตุ่ม 2 นิ้วมือ แล้วนวดคลึงจนทั่วหลังเท้า กระตุนิ้วเท้าทุกนิ้ว

แนวขาด้านนอก 1 เริ่มจากแนวเหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านนอก ขึ้นไปถึงใต้หัวเข่าและจากเหนือหัวเข่าไปตามหน้าขาาริมนอกถึงขาหนีบ

แนวขาด้านนอก 2 เริ่มจากเหนือข้อเท้า ห่างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก 1 นิ้วมือ เดินนิ้วขึ้นไปถึงใต้ข้อพับ 1 นิ้วมือ และจากเหนือข้อพับเข่าเดินนิ้วถึงจุดแนวกลางขาหนีบ

แนวขาด้านนอก 3 เริ่มจากเหนือข้อเท้าห่างจากกระดูกหน้าแข้ง 2 นิ้วมือ เดินนิ้วขึ้นไปถึงใต้ข้อพับหัวเข่า และจากเหนือข้อพับเดินนิ้วถึงแนวขาหนีบ แนวขาด้านหลัง

เริ่มจากเอ็นร้อยหวาย เดินนิ้วขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางน่องถึงใต้ข้อพับเข่าและจากเหนือข้อพับเข่ากดนิ้วเลื่อนขึ้นไปถึงจุดใต้แก้มก้น

แนวขาด้านใน

เริ่มจากเหนือข้อเท้าชิดกระดูกหน้าแข้งด้านในขึ้นไปถึงใต้หัวเข่าและจากเหนือหัวเข่าด้านในขึ้นไปถึงใต้ขาหนีบ

การนวดส่วนหลัง

เริ่มจากระดับเดียวกับกลางสะบักลงมา ชิดกระดูกสันหลัง เดินนิ้วกดไปจนถึงกระดูกกระเบนเหน็บ นวดเหมือนกันทั้งสองด้านซ้ายขวา

แนวเกลียวข้อ อยู่บนขอบกระดูกเชิงกราน เริ่มจากสี่ข้างถึงกระดูกสันหลัง นวดเหมือนกันทั้งสองด้านซ้ายขวา

จุดสลักเพชร (รอยต่อขากับสะโพก) อยู่ตรงกึ่งกลางบริเวณสะโพก

จุดท้าวสะเอว อยู่ข้างกระดูกสันหลัง ช่วงเอวชั้นที่ 2 ประมาณ 3 นิ้วมือ

การนวดแนวบ่าและสะบัก

แนวที่ 1 เริ่มจากแนวบ่า จากจุดตั้งสรีรยกดเดินนิ้วไปตามแนวบ่า 7 ครั้ง

แนวที่ 2 เริ่มจากกระดูกคอต่อกดเค้นนิ้วไปด้านข้าง 7 ครั้ง

นิ้วเหมือนกันทั้งสองด้าน

นิ้วริมขอบสะบัก เริ่มจากริมมุมสะบักด้านบนห่างจากกระดูก สันหลัง 2 นิ้วมือ นวดกดลง
ได้มา 7 ครั้ง นิ้วเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง

การนวดแขนด้านหน้า เริ่มจากนวดฝ่ามือ

จุดที่ 1 อยู่บนเนินใหญ่ของฝ่ามือ ใช้หัวแม่มือกด 1 อึดใจ แล้วปล่อย

จุดที่ 2 อยู่กลางฝ่ามือ ใช้หัวแม่มือ กดแรงปานกลางแล้วปล่อย

จุดที่ 3 อยู่บนเนินเล็ก ของฝ่ามือใช้หัวแม่มือกด 1 อึดใจ แล้วปล่อย

จุดหลังมือ กดตรงง่ามระหว่างนิ้วหัวแม่มือ กับนิ้วชี้

กดตรงง่ามระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วชี้กับนิ้วกลาง นิ้วนาบ นิ้วก้อย

กดแนวที่ 1 เริ่มจากข้อมือตามแนวนิ้วกลางด้านหน้าขึ้นไปจนถึงใต้ข้อพับศอก และจากเหนือข้อพับ
ศอกขึ้นไป จนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม (ข้อต่อแขน)

กดแนวที่ 2 เริ่มจากข้อมือ ตามแนวนิ้วก้อยด้านหน้าขึ้นไปจนถึงใต้ข้อพับศอกจากเหนือข้อพับ ผ่านริม
กล้ามเนื้อลูกหนูถึงจุดใต้รักแร้ด้านหน้า

นิ้วเหมือนกันทั้งด้านซ้ายและขวา

แนวแขนด้านหลัง 1 เริ่มจากเหนือกึ่งกลาง ข้อมือทางด้านหลังขึ้นไปจนถึงใต้ข้อพับศอก ด้านนอกและ
จากเหนือข้อพับศอกด้านนอกขึ้นไป จนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับรักแร้

แนวแขนด้านหลัง 2 (แนวนิ้วก้อย) เริ่มจากเหนือข้อมือ ทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึงปุ่มกระดูกข้อศอก
และจากเหนือปุ่มกระดูกข้อศอกขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ด้านหลัง

การนวดแนวคอ เริ่มจากการนวด แนวก่าผ่านขึ้นก้านคอ ถึงจุดริมไผ่ นวดเหมือนกันทั้งสองข้าง กด
จุดก่าคั่น อยู่ตรงกลางคอริมไผ่ นวดริมไผ่ จากจุดก่าคั่นได้ขึ้นตรงไป จุดจุดกลางกระหม่อม
(จอมประสาท) เริ่มจากด้านข้างจากเหนือหู (ทัดดอกไม้) กดเบา ๆ ขึ้นบนไปจุดจุดจอมประสาท
นิ้วเหมือนกันทั้งสองข้าง

กดนวดจุดด้านหน้า เริ่มจากกดจุด หัวคิ้ว ทั้ง 2 ข้าง จุดหางคิ้ว ทั้ง 2 ข้าง แล้วนวดได้ขึ้นไปบนไป
พบกับจุดจอมประสาท นวดคลึงหน้าผาก คิ้ว จม

การนวดแก้ตามอาการ

นวดแก้สะบักจม อาการ ปวดกล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลัง และสะบัก

ยกแขนไม่สะดวก ก้มหรือเงยคอไม่ได้เต็มที่ หันหน้าซ้าย-ขวา หรือ เวลายกของก็ปวด เสียเวลามากที่
สะบัก นอนตะแคง ข้างปวดได้ไม่สะดวก ถ้าเป็นน้อย ๆ อาจปวดตื้อ ๆ ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ จะปวด
หลังและเอวได้

การนวด นวดพื้นฐานเบา แล้วนวดข้างสะบัก

กดด้านหน้า จุดตรงร่องระหว่างกระดูกซี่โครงซี่ที่ 1 และที่ 2

กดข้างคอ ตรงโค้งระหว่างคอกับบ่าก่อนข้างมาทางด้านหน้า

กดด้านหลัง จุดอยู่ตรงกลางระหว่างระดับกระดูกสะบักกับกระดูกสัน กदनาน 1 อึดใจ

นวดแก้ปวดหลัง

อาการ ปวดหลังบริเวณกระเบนเหน็บขึ้นบน เมื่อ นั่ง เดินนาน ๆ ก็จะปวด

การตรวจ พบข้อเข่างอเท้าไม่สะดวก เวลากดเข่าลงจะปวดหลัง

การนวด ให้ผู้ป่วยนอนหงาย หมอนวดพื้นฐานด้านหลังขาทั้ง 2 ข้าง

กดจุดเปิดลม แล้วนวดท้องจากจุดสะดือไปซ้าย-ขวา เอียง 45 องศา

ห่างจุดละ 2 นิ้ว 1 คู่ ระดับใต้สะดือ

จากจุดสะดือ เอียงไปทางซ้าย-ขวา 45 องศา ห่างจุดละ 2 นิ้ว 1 คู่

จากสะดือ ลงได้ 2 นิ้วมือ 1 คู่

จากสะดือ ลงได้ 3 นิ้วมือ 1 คู่

จากสะดือ ลงได้ 4 นิ้วมือ 1 คู่

การตัด ให้ไปดูหน้าแสดงประมวลภาพการตัด ของหมอนวดเขาชัยสน

สมุนไพรที่ใช้ประกอบการนวด

1. หัวไพล 2. ใบยอ 17 ใบ 3. ขมิ้นอ้อย ผิวมะกรูด ผักเสี้ยนผี ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบเตยหอม ตะไคร้ เกลือ คำว่าตายหงายเป็นการบูร พิมเสน เมนทอล

วิธีทำ การบูร 1 ช้อน พิมเสน 1 ช้อน เกลือ 1 ช้อน

ด้วยอื่น เอาสิ่งละพอประมาณ ตำให้แหลก ห่อผ้า นึ่งให้ร้อน ใช้ประคบ แก้อาการ เกล็ด ขัด ขอก บวม ตามข้อต่างๆ

การถ่ายทอด จะเผยแพร่ให้คนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ที่สนใจ ไม่หวังวิชา

การนวดแก้ปวดศีรษะ

เริ่มจากนวดพื้นฐาน บ่า คอ 1 เที้ยว

ใช้หัวแม่มือกดจุดริมไผ่ผม ด้านซ้าย 1 จุด ด้านขวา 1 จุด กดจุดกำดันนวดริมไผ่ผมด้านซ้าย เดินนิ้ว ขึ้นไป หลังหูด้านซ้าย ขึ้นเหนือหู 3 นิ้วมือ นวดริมไผ่ผมด้านขวา เดินนิ้วขึ้นไป หลังหูด้านขวา ขึ้นเหนือหู 3 นิ้วมือ แล้วมากดจุดระดับกลางใบหู จากหูซ้ายไปหูขวา 5 จุด ระยะห่าง 1 นิ้วมือ ต่อจุด กดจากกำดันเดินนิ้วขึ้นตรงไปกลางกระหม่อม

เริ่มนวดด้านหน้า จากจุดหัวคิ้ว ทั้ง 2 ข้าง หางคิ้วทั้งซ้าย-ขวา หน้าใบหู ริมปากล่าง กดได้จุมก แล้ว นวดคลัง หน้าผาก นวดคลังขึ้นกลางกระหม่อม กดจุดในรูหู นวดคลังขึ้นกลางกระหม่อม กदनาน 1 อึดใจ แล้วปล่อย

ชื่อหมอ นางอำนวยการ กองเย็บ

อายุ 52 ปี อยู่บ้านเลขที่ 128 หมู่ที่ 1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

อาชีพ หมอนวดแพทย์แผนไทย

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นายน้า แสงใส หมอแผนโบราณ และได้รับการอบรมมาจากกระทรวง
สาธารณสุข

วิธีการนวด

ชื่อหมอ นางเล็ก เอียดสัน

อายุ 49 ปี อยู่บ้านเลขที่ 127 หมู่ที่ 1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

อาชีพ ทำนา

ได้รับการอบรม จากสถานีนอนามัย และนางหมา ดำกลิ่น ผู้เป็นแม่

วิธีการนวด

ชื่อหมอ นางพล ชุนวัน

อายุ 50ปี บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 10 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
การศึกษา จบ ป.4

อาชีพ เกษตรกรรม

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน

1. รักษาโรคเข็บวม
2. นวดแต่งกระดูกเคลื่อน
3. นวดแก้ลมพาด

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก หมอคำ หมอคำเยบ้านท่าควาย
ประสบการณ์ในการรักษา 2 ปี

ความรู้ด้านหมอพื้นบ้านได้ถ่ายทอดให้กับลูกชาย ชื่อ นายอาทิตย์ ชุนวัน

โรคที่ท่านมีความชำนาญในการรักษา

1. แต่งกระดูก
2. นวดแก้เข็บวม

วิธีการรักษา นวดโดยใช้น้ำมันมะพร้าวทาก่อน

ขั้นตอนในการรักษา

ตรวจดูอาการ โดยการสอบถามอาการจากผู้ที่มาเข้ารับการรักษา ระยะเวลาที่ป่วย ถ้าเป็นมานานเกิน 12 ปี จะไม่รับรักษาเพราะรักษาคงจะไม่หาย ถ้าป่วยไม่เกิน 8 ปี ก็ยังสามารถรักษาได้ สังเกตบริเวณที่เป็นถ้าเส้นเอ็นเป็นสีดำแล้วรักษาอาจไม่หาย

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากการเปิดตุลมที่นิ้วเท้าทุกนิ้ว นวดคลึงให้ทั่วหลังฝ่าเท้า เสร็จแล้วให้กดจุดเอ็นไฟที่ได้ตามจุดด้านใน นวดคลึงระหว่างข้อเท้าจนรอบ เสร็จแล้วให้เริ่มนวด เส้นเอ็นที่ขาทั้ง 3 ด้าน

แนวเส้นที่ 1 เริ่มจากเส้นแนวขาข้างนอก เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มแนวกลางขาจนนวดได้ขึ้นไปจนถึงหัวเข่า แล้วใช้หัวแม่มือกดจุดบริเวณใต้สะบ้าเข่าด้านนอก ค้างจากสะบ้าหัวเข่าประมาณ 1 นิ้ว ระหว่างข้อต่อกระดูกเข่าด้านนอกนวดคลึงตามเส้นไปจนถึงสะโพก

แนวเส้นที่ 2 เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มด้านใน นวดตามแนวเส้นกลางขาตรงตาตุ่ม นวดคลึงตามแนวตรง ขึ้นมาจนถึงหัวเข่า เสร็จแล้วให้นวดแนวเส้นขาช่วงบน เริ่มจากจุดเหนือเข่านวดได้เส้นกลางขาอ่อน ด้านในจนลูกต้น

แนวเส้นที่ 3 นวดตามแนวเส้นได้ขา เริ่มจากจุดเหนือตาตุ่มนวดตามเส้นได้ขึ้นไปกลางเข่าจนถึงได้ข้อพับเข่าเสร็จแล้วให้กดจุดใต้ข้อพับเข่ากดแซ่ไว้หนึ่งข้อใจ แล้วนวดได้เส้นได้ขาช่วงบนจนถึงโคนขา

เมื่อนวดคลายเส้นขาจนครบ 3 แนวแล้ว ให้นวดคลึงบริเวณที่บวม เริ่มจากการนวดคลึงรอบ ๆ สะบ้า
เข้า โดยใช้นิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว นวดคลึงไปรอบ ๆ เสร็จแล้วให้เริ่มนวดคลึงเส้นเอ็นใต้ข้อพับเข่า ซึ่งเป็น
จุดรวมของเส้นเอ็นขาทั้งหมด โดยนวดคลึงทีละเส้น

เส้นที่ 1 อยู่ใต้ข้อพับเข่าด้านริมนอก นวดคลึงโดยใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดลงไปแล้วคลึงเส้นลงไป
ออกปลายนิ้วก้อย

เส้นที่ 2 อยู่ห่างจากเส้นที่ 1 ประมาณ 1 ซม. โดยนวดคลึงแล้วใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดลงไปแล้ว
นวดคลึงเส้นลงไปออกปลายนิ้วนางที่ปลายเท้า

เส้นที่ 3 อยู่ห่างจากเส้นที่ 2 ประมาณ 1 ซม. นวดคลึงแล้วใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดลงไป แล้วนวด
คลึงเส้นลงไปออกที่ปลายนิ้วกลางนิ้วเท้า

เส้นที่ 4 อยู่ห่างจากเส้นที่ 3 ประมาณ 1 ซม. นวดคลึงแล้วใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดลงไป แล้วนวด
คลึงเส้นลงไปออกปลายนิ้วเท้า

เส้นที่ 5 อยู่ใต้ข้อพับเข่าด้านริมใน นวดคลึงใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางกดลงไปลงไปออกที่ปลายหัวแม่
เท้า เมื่อนวดเส้นใต้ข้อพับเสร็จแล้ว ให้ใช้สันมือกดลงไปที่ถูกคั้น กดแซ่ไว้หนึ่งอึดใจ เพื่อไล่ลมไป
ออกที่ปลายเท้า

คำบริกรรม เมื่อนวดแล้วผู้ป่วยจะต้องส่งราชทุกคน โดยใช้หมาก 3 คำ พลุ 3 ใบ เทียน 1 เล่ม เงินค่า
ราชไม่จำกัด เมื่อส่งราชแล้วหมอจะต้องเอาน้ำไปถวายพระ

ข้อห้ามในการนวด หมอจะไม่นวดให้ใครในวันพระ และก่อนไหว้ครูหมอ 15 วัน หมอจะไม่นวดให้
ใครจนกว่าจะไหว้ครูหมอเสร็จเรียบร้อยแล้ว

การไหว้ครูหมอ จะทำทุกปีที่บ้านทำในช่วงเดือน 6 วันเสาร์ โดยจัดทำที่ 12

ข้อเสนอแนะ เวลาตื่นนอนตอนเช้าถ้าหากใครทำได้ให้เดินด้วยเท้าเปล่า บนก้อนกรวดเล็ก ๆ อย่างน้อย
วันละ 5 นาที เพราะจะได้นวดฝ่าเท้าซึ่งเป็นจุดรวมของเส้นประสาท

ชื่อหมอ นางเจน หนูเมียน

อายุ 58 ปี บ้านเลขที่ 271 ม. 5 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

มีประสบการณ์การนวดแผนโบราณมา 3 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก อาจารย์สุวัช ที่กรุงเทพฯ

โรคที่ชำนาญในการรักษา ปวดหลัง ปวดสะบัก

การรักษา ใช้การนวด และใช้สมุนไพรประคบ อบไอน้ำ สมุนไพร

การตรวจ คออักเสบ การเดินไม่ปกติ แขนงวดไม่เสมอกัน สีหน้าดูมีทุกข์ อารมณ์ไม่ดี

ขั้นตอนการนวด เตรียมผ้า ฟูกนวด หมอนหนุนพนัก สภาณที่โปร่ง อากาศดี หมอแต่งตัวสะอาด มีดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม ให้คนไข้นอนหงาย หมอนั่งสมาธิระลึกถึงครูอาจารย์ผู้สอนวิชาให้ ขออนุญาตคนไข้

ท่าที่ 1 ใช้มือทั้ง 2 กดหลังเท้า แซะไว้ นับ 1 ถึง 39 แล้วปล่อย ต่อจากนั้นกดริมตาตุ่ม และร่องนิ้วเท้าทั้งหมด นวดตามแนวขาด้านใน ผ่านหัวเข่าเดินตามเส้น จนถึงขาหนีบ ให้คนไข่นั่งยืดเท้าไปข้างหน้า พร้อมทั้งยื่นมือทั้ง 2 ข้าง ออกไปตรงเท้า หมอ เอาหัวเข่าดันหลังคนไข้ พร้อมกับถูหลัง 3 ครั้ง 3 จุด และละจุดห่างกัน 3 นิ้ว

ให้คนไข่นั่งขัดสมาธิ เอามือทั้งสองประสานไว้ ท้ายทอย หมอสอดมือเข้าใต้แขนออกแรงเหยียดไปข้างซ้ายและขวา

คนไข่นั่งท่าเดิม หมอเอาศอก ทับบนขาทั้งสองข้างมือหมอ จับศรียะคนไข้ออกแรงเหยียดไปข้างซ้ายและขวา

ท่านี้เป็นความสามารถเฉพาะตัว ห้ามเลียนแบบอันตราย

ให้คนไข่นั่งให้เอามือประสานบนคอหมอ สอดมือเข้าใต้รักแร้ไปกุมข้อมือคดมาหลัง หมอเอาเข่าดันเอวโยกทีหนึ่ง เอาเข่าดันหลัง แล้วโยกทีหนึ่ง เอาเข่าดันสะบักโยกทีหนึ่ง

การนวดศรียะ

หมอเอามือซ้ายประคองศรียะ มือขวากดจุดริมไรผม ท้ายทอย 3 จุด กดริมไรผมหลังหูทั้งสอง เลื่อนไปตัดดอกไม้ เลื่อนไปกดหัวคิ้ว หางคิ้วจดหน้าผาก นวดกดคลึงขึ้นบน 2 เท้า ใช้มือป้องหู ปิด-เปิด เพื่อไล่ลม

คนไข้ที่เคยรักษาหาย

1. นายพุ่ม จันทรหนู อาการ เหน็ดชา หลังเท้า
2. นายสุรินทร์ รัตนศรี อาการ ปวดหลัง ปวดเอว
3. นางละออง หนูชน อาการ เวียนหัว อ่อนแรง ใจสั่น

สมุนไพรประกอบการนวด

มี ผิวมะกรูด ตะไคร้หอม เค้ายายหม่อม ใบมะขาม ใบขี้เหล็ก ใบข่า หัวไพล การบูร พิมเสน

วิธีทำ สับตากแดดให้แห้ง ใส่หม้อหนึ่ง ใช้รมไอน้ำ

สรรพคุณ แก้ไข้เมื่อย บวมพอง ภูมิแพ้

การถ่ายทอด กิดจะให้ลูกหลาน แต่ขณะนี้ยังไม่มี

การให้ไว้ครุ หมอจะจัดไว้เอง ค่ายกรูคนละ 100 บาท

ชื่อหมอ นางเจียม ปานเพชร

อายุ 62 ปี บ้านเลขที่ 89/3 หมู่ที่ 7 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ภูมิปัญญาการแพทย์ที่ท่านมี การนวดแก้ปวดเอว

รับการถ่ายทอดมาจาก นางแหม่ม ปานเพชร ผู้เป็นน้ำสาว

ประสบการณ์ 11 ปี

คนที่รักษาหาย นางสุคนธ์ รักพันธ์ อยู่ หมู่ 10 ต.คลองเจลิบ

การเตรียมสมุนไพร สมุนไพรที่ใช้ประกอบการนวด

หัวไพล ขมิ้นอ้อย เกลือ การบูร พิมเสน เมนทอล น้ำมันมะพร้าวใหม่

วิธีทำ หัวไพล 1 กก. , ขมิ้นอ้อย 1 กก. , น้ำมันมะพร้าว 2 ลิตร , เกลือ 1 ช้อนแกง , พิมเสน 1 ช้อน , เมนทอล 1 ช้อน หัวไพลและขมิ้นอ้อย ตำให้แหลก เสร็จแล้วเอาผสมตั้งไฟ เคี่ยว 20 นาที ยกตั้งให้เย็น แบ่งใส่ขวดไว้ใช้ ทาจนวดแก้ เคล็ด ขัดยอก บวม

วิธีการรักษา ใช้วิชานวดแผนโบราณ

การตรวจ สังเกตอาการผู้ป่วย การลูกรัดไม่สะดวก เวลาลุกขึ้น มักจะหาที่ยึดเหนี่ยว

ขั้นตอนการนวด

ให้ผู้ป่วยนอนหงายที่นอน และมีที่เกาะกุม คนไข้นอนหงาย หมอจะลึงถึงครูอาจารย์

ลงมือตรวจ ท้องว่าเส้นท้องตึงหรือไม่ ถ้าอาการตึงเกิน จะใช้น้ำมันนวด ทาขโลมให้ทั่วท้อง ใช้มือลูบ ทั้ง 2 ข้าง สะดือ แบบโกยท้อง จากขวามาซ้าย จากซ้ายมาขวา รอบ ๆ สะดือ ประมาณว่าเส้นท้อง อ่อนลง จึงเน้นบางจุดที่ต้องการ

กดจุด 2 ข้างสะดือ ทั้งซ้ายและขวา อยู่ห่างจากสะดือ 2 นิ้ว ข้างบน 2 จุด ข้างล่าง 2 จุด เลื่อนไปกด ลูกดัน หมอเลื่อนตัวลงไปนวด ปลายเท้า ด้านนอก ด้านใน กดจุดเปิดประตูลม ระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว ใช้เท้าเหยียบคนไข้เบา ๆ เดินฝ่าเท้าขึ้นไปตามหน้าขา จนถึงจุดขาหนีบทั้ง 2 ข้าง มือหมอคอยพยุงไม่ให้หน้าหนักลงมาก เสร็จแล้วให้คนไข้นอนตะแคงขวา หมอเหยียบขาในด้านในจนนิ่ม อีกขาในด้านซ้ายก็ทำเหมือนกัน

วิธีนวดสะโพก

สะโพกทั้งซ้ายและขวา นวดคลึงริมหัวกระดูกตะคากเบา ๆ 1 เที้ยว แล้วลงน้ำหนักจุดที่สำคัญ คือ จุดบ่อเลือด บริเวณสะโพก จุดริมบั้นเอว ขนาบกระดูกสันหลัง นวดกันกบ นวดไต่ขึ้นสองข้างกระดูกสันหลัง ถึงต้นคอ คอดอ แล้วนวดแนวบ่าทั้งสอง นวดรอบปีกไหล่ นวดขึ้นศรียะ ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ริมหูทั้งสอง นวดจุดด้านมีคดอกลงไปนวดไหล่ เติมน้ำมันออกแขน นวดคลึงตลอดปลายนิ้ว

การดัดแก้ปวดหลัง

ใช้ท่าบานพับ โดยผู้ป่วยนั่ง ยื่นเท้าทั้งสอง ไปข้างหน้าตรง ๆ แล้วก้มตัวยื่นแขนไป ซ้ายทีขวาที หมอช่วยเอามือขมบ่าให้คนไข้ก้มลงจนสุด

ท่าที่ 2 คนป่วยนั่งท่าเดิม ยื่นมือขวาและซ้าย แบบโอบกอดตัวเอง หมอจับมือคนไข้พร้อมกับดึงให้ตะแคงไปซ้ายทีขวาที

ท่าที่ 3 คนป่วยนั่งท่าเดิมอีก เอามือประสานต้นคอ หมอสอดมือ ทั้ง 2 พร้อมกันแล้วดึงไปหลัง หมอเอาหัวเข้า คัดรอกอยู่ระดับหลัง เหนือซี่โครงสุดท้าย 1 ฝ่ามือ ดึงเข้าไว้ 1 อีกใจ เสร็จแล้วปล่อย

จังหวะที่ 2 หมอเอาหัวเข้าคัดรอกอยู่ระดับหลังให้ห่างจากจุดเดิม

ท่าที่ 4 คนป่วยนั่งท่าเดิมอีก หมอเลื่อนไปนั่งด้านหน้า ใช้เท้าทั้ง 2 ดันประกบก้นมือ หมอจับมือคนไข้ดึง เข้าไว้ 1 อีกใจ

ชื่อหมอ นายตั้ง เพชรรักษ์

อายุ 64 ปี บ้านเลขที่ 89 หมู่ที่ 7 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ประวัติ นายตั้ง เพชรรักษ์ เดิมเป็นคนค้าปลาร้าหมู อ.เมือง ได้ออกจากบ้านเดิมมาอยู่ที่บ้านควน
ลัมพันธ์ หมู่ที่ 7 ต.เขาชัยสน พร้อมด้วย พี่ชายคือ นายก เพชรรักษ์ ทั้งสองคนเมื่อมาตั้งบ้านอยู่ต่าง
ถิ่น ได้อาศัยวิชาหมอพื้นบ้านผูกมิตรกับบุคคลรอบข้าง นายกมีความรู้ด้านยาสมุนไพร นายตั้งเป็น
หมอนวด ต่างคนต่างปรักษาถึงวิชาที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อ ซึ่งเป็น หมอพื้นบ้าน ที่มีชื่อ ทั้งสอง
คนจึงเป็นที่เคารพนับถือ ยกย่องให้เป็นหมอประจำบ้านไปโดยปริยาย

อาชีพ ทำสวน

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้านที่ท่านมี นวดแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเอว ปวดหลัง
รับการถ่ายทอดความรู้มาจากพ่อ ซึ่งเป็นหมอพื้นบ้าน

การถ่ายทอดองค์ความรู้ ยินดีให้ผู้ที่มีความสนใจจริง ได้เข้ามาเรียนรู้

วิธีการรักษา นวดโดยใช้น้ำมันมะพร้าว ทาบริเวณที่จะนวดก่อนทำการนวด

ขั้นตอนการรักษา แก้ปวดเอว

การตรวจอาการ ชักถามผู้ป่วยว่าปวดเอวเพราะอะไร ยกของหนักหรือเกิดจากอุบัติเหตุ ถ้าเกิดจาก
อุบัติเหตุมีรอยช้ำบวม จะค่อยนวดเมื่อยหายจากบวมแล้ว เพราะจะทำให้อักเสบได้

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากให้ผู้ป่วยนอนหงาย แล้วใช้น้ำมันมะพร้าวทาให้ทั่วท้อง เสร็จแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กด
ลงไปที่จุดขนาบสะคือ กดแซ่ไว้ จุดละ 1 อึดใจ แล้วกดจุดเป็นแนวเส้นขนาบ ขึ้นมาตามกล้ามเนื้อท้อง
ช่วงบน จนถึงลิ้นปี่ โดยกดแซ่ไว้ จุดละ 1 อึดใจ เสร็จแล้วให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่จุดใต้สะคือ
ประมาณ 1 นิ้ว กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ

การนวดคลายเส้นด้านหลัง

ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือ กดลงไปที่จุดบ่อเลือดทั้ง 2 ข้าง กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ เสร็จแล้วให้
นวดคลายเส้น ขนาบกระดูกสันหลังโดยเริ่มจากจุดรอยปุ่มเนื้อสะเอวทั้ง 2 ข้าง นวดตามเส้นขนาบ
กระดูกทั้ง 2 ข้าง ขึ้นไปจนถึงแนวปีกไก่ นวดอย่างน้อย 3 เที้ยว เสร็จแล้วให้เปิดประตูลม ช่วงล่าง
เพื่อไล่ลมไปสู่ปลายเท้า เริ่มจากการใช้สันมือ กดลงไปที่จุดใต้ข้อพับเข่า กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ แล้วลงมา
กดจุดใต้ข้อตาตุ่มด้านใน กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ แล้วกดจุดระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว

อาการปวดเอว

นอกจากการนวดแล้ว ต้องการใช้วิธีการคั้ดตัวด้วยจึงจะได้ผลเต็มที่

ท่าคั้ดตัวสำหรับอาการปวดเอว

ให้ผู้ป่วยนั่งพับเพียบโดยเอามือทั้ง 2 ข้าง ประสานไว้ที่คอ แล้วจึงคั้ดไปทางซ้ายของผู้ป่วยทำสลับกัน
ทั้ง 2 ข้าง

ข้อห้ามก่อนการทำการนวด ห้ามกินข้าวก่อนทำการนวด

สิ่งที่ต้องปฏิบัติก่อนการรักษา ให้ผู้ป่วยเอาเหล้ามาเพื่อตั้งหน้าหิ้ง เป็นการไหว้ครูหมอ (ครูหมอกินเหล้า)

การไหว้ครู ให้ผู้ป่วยนำข้าวไปวัด หรือจัดเตรียมมาให้พร้อมแล้วให้พาข้าวไปเองก็ได้ เมื่อนำข้าวไปวัดแล้วให้ภาวนาเพื่อรำลึกถึงครูหมออาจารย์

ครูหมอฟ่อ ครูหมอปู่ พ่อตาเพชร พ่อตาเผือก

ค่าบริการ แล้วแต่ผู้ป่วยจะให้ ตามศรัทธา

ชื่อหมอ นางเอียด อินลิตี

อายุ 64 บ้านเลขที่ 7/3 หมู่ที่ 3 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้านที่ท่านมี นวดแก้อาการเจ็บเมื่อย ปวดเอว
ประสบการณ์ในการรักษา 10 ปี

รับการถ่ายทอดมาจาก หมอคำ จันทวงศ์ ม. 12 ต.โคกม่วง และผ่านการอบรมการนวดแผนไทย
โดยอาจารย์ลาก โพธิ์ดำ กวนพระ

แนวคิดการถ่ายทอดองค์ความรู้ ใครก็ได้ที่สนใจอยากเรียนรู้ก็จะสอนให้ แต่ตอนนี้ยังหาคนสนใจไม่ได้
โรคที่ท่านมีความชำนาญที่สุด นวดแก้ปวดเอว ปวดเมื่อย

วิธีการรักษา นวดโดยใช้น้ำมันมะพร้าว มีอยู่ประจำที่บ้าน ใช้ทาให้ทั่วบริเวณที่ปวดก่อนนวด

ขั้นตอนการรักษา ตรวจอาการโดยถามผู้ป่วยว่าปวดเอวอย่างเดียวหรือปวดหน้าท้องด้วยหรือไม่ ถ้า
ปวดท้องจะแนะนำให้ไปหาหมอแผนปัจจุบัน เพราะอาจเป็นอาการของโรคไต ไม่สามารถนวดได้
เพราะจะเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้

วิธีการนวดแก้ปวดเอว

เริ่มจากการนวดหน้าท้อง โดยใช้หัวแม่มือ กดลงไปใต้สะดือข้างละ 2 ข้าง กดเข้าไว้จุดละ 1 อึดใจ
เสร็จแล้วให้ใช้หัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดลงไปใต้กระดูกสะโพกด้านข้างกับกระดูกซี่โครงทั้ง 2
ข้าง กดเข้าไว้ 1 อึดใจ

การนวดแนวเส้นด้านหลัง

ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปบริเวณจุดบ่อเลือดทั้ง 2 ข้าง เสร็จแล้วให้เริ่มนวด
แนวเส้นด้านหลัง เริ่มจากจุดรอยปุ่มเหนื่อสะเอวทั้ง 2 ข้าง นวดตามแนวเส้นขนานกระดูกสันหลังทั้ง
2 ข้าง นวดประมาณ 3 เที้ยวต่อมือ

การนวดแก้ปวดเมื่อยหรืออาการใด ๆ

ควรเปิดประตูลมทุกครั้งจะเปิดก่อนหรือหลังก็ตาม เพื่อป้องกันไม่ให้ลมติดค้างจุดใดจุดหนึ่งของ
ร่างกาย ถ้านวดช่วงล่างให้เปิดให้ออกปลายเท้า ถ้านวดช่วงบนให้เปิดไปออกทางแขนหรือทางหู

ค่าบริการ หมอเอียดบอกว่าไม่ได้เอาค่าราชหรือเงินทองจากผู้ป่วยต้องการช่วยเหลือให้คนที่มีความ
ทุกข์ได้พ้นทุกข์ถือว่าพอแล้ว

ปัจจุบันมีผู้ป่วยมาให้รักษามาก แต่หมอไม่ค่อยมีเวลา

การให้วิญญูหมอ ไม่มีการให้วิญญู เพราะท่านบอกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับหมอที่ยังไม่มีความพร้อมแต่ทุก
ครั้งที่เอาข้าวไปวัดจะออกชื่อครูหมอเ็นทุกครั้ง เป็นครูหมอโดยรวมไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง

ชื่อหมอ นางกลี หนูนวล

อายุ 61 ปี บ้านเลขที่ 121/1 หมู่ที่ 2 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
การศึกษา จบ ป. 4

อาชีพปัจจุบัน ทำการเกษตร

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน

1. นวดแก้สะบักจม
2. การนวดแก้ปวดเอว
3. การนวดแก้อาการเข็ดเมื่อยต่าง ๆ

ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้มาจาก นางพริ้ง ชุมทอง ซึ่งเป็นพี่สาวและหัดนวดตัวเองจนชำนาญ
การนวดรักษาโรคที่ท่านถนัด

1. นวดแก้สะบักจม
2. นวดแก้ปวดเอว

ขั้นตอนการนวดแก้สะบักจม

ผู้ป่วยนั่งพับเพียบ นวดบริเวณรอบปีกไก่ เริ่มจากแนวสุดกระดูกปีกไกด้านในระหว่างกระดูกสันหลัง
นวดกดจุดแต่ละจุด ห่างกันประมาณ 1 นิ้ว กดแซ่ไว้จุดละ 1 อึดใจ นวดกดตามแนวปีกไกด กดแซ่
ไว้ 1 อึดใจ แล้วกดจุดแนวข้อต่อไหล่ ด้านหลังกด จากแนวบนลงมาถึง แนวรักแร้ด้านหลัง เสร็จ
แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือ กดที่จุดใต้รักแร้ กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ

ขั้นตอนการนวดแขน

เริ่มจากการนวดแขนด้านนอก และด้านใน ให้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่ยอดกระดูกข้อต่อแขนช่วงบน
กดแซ่ไว้ 1 อึดใจ แล้วใช้นิ้ว หัวแม่มือกดต่ำลงมาอยู่ในแนวตรงรักแร้ แล้วใช้นิ้วชี้และนิ้วอื่น ๆ อยู่
ด้านในของแขนบริเวณใต้รักแร้ แล้วเริ่มนวดแขนด้านใน และด้านนอกไปพร้อม ๆ กัน นวดได้เส้น
ด้านใน ทั้ง 2 ด้าน ลงมาถึงข้อศอก เสร็จแล้วให้พับข้อศอกของผู้ป่วย โดยให้ปลายมือมาอยู่ที่
หน้าอก แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้กดจุดระหว่างข้อต่อศอกด้านนอก เสร็จแล้วให้นิ้วชี้กดลงไป
ที่จุดข้อพับศอกด้านใน 1 อึดใจ แล้วนวดแขนช่วงล่างทั้งด้านในและด้านนอก โดยให้หัวแม่มืออยู่ด้าน
นอก นิ้วชี้และนิ้วอื่นอยู่ด้านในแขน นวดลงตามแนวเส้นกลางแขนทั้ง 2 ด้าน จนถึงข้อมือทั้งด้าน
ในและด้านนอก แล้วนวดคลึงหลังฝ่ามือจนทั่ว เสร็จแล้วเปิดประตูลมระหว่างนิ้วทุกนิ้ว พร้อมกับดึง
นิ้วมือจนลั่นทุกนิ้วด้วย

การกดจุดหลัก ๆ ในการนวดแก้สะบักจม

1. กดจุดรอบสะบักแนวล่าง (แนวปีกไก่) แซ่ไว้จุดละ 1 อึดใจ
2. กดจุดกลางสะบัก แซ่ไว้ 1 อึดใจ
3. กดจุดแนวข้อต่อไหล่ด้านหลัง จากแนวบนถึงแนวล่าง

4. กดจุดที่หัวไหล่ด้านนอก
5. กดจุดกลางแขนช่วงบนกลางกล้ามเนื้อ
6. กดจุดข้อต่อกระดูกข้อศอกด้านนอก และข้อพับศอกด้านใน
7. กดจุดข้อต่อข้อมือด้านบนและด้านล่าง
8. กดจุดข้อต่อกระดูกไหล่ด้านหน้าริมข้อต่อกระดูกด้านล่าง
9. กดจุดใต้รักแร้
10. กดจุดกลางแขนช่วงล่าง

การกดแต่ละจุด ควรใช้เวลา 1 อึดใจ

การนวดแก้ปวดเอว

ขั้นตอนการนวดให้คนไข้นอนคว่ำ เริ่มจากกดจุดบ่อเลือดทั้ง 2 ข้าง แล้วนวดคลึงขึ้นมาที่แนวสะเอว นวดตลอดแนวสะเอวทั้ง 2 ข้าง ทั้งซ้ายและขวา เสร็จแล้วให้นวดขึ้นมาตามแนวเส้นกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง นวดคลึงเส้นจนถึงแนวปีกไก่ด้านล่างนวดข้างละ 3 เที้ยว เสร็จแล้วให้ผู้ป่วย นอนหงาย เพื่อมานวดที่เส้นหน้าท้อง โดยเริ่มจากการใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดลงไปที่ยุบบริเวณท้องน้อยแนวซิดกระดูก หัวสะโพกด้านหน้า เสร็จแล้วให้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดเลื่อนขึ้นมาตามจุดเส้นริมท้องด้านข้างกดได้ขึ้นมาจนถึงแนวริมชายโครง เสร็จแล้วให้เริ่มกดจากจุดขนาบสะดือทั้ง 2 ข้าง นวดได้ขึ้นมาจนถึงลิ้นปี่ นวดแนวขนานขึ้นมา เสร็จแล้ว

ชื่อหมอ นายเขียน คำคง

อายุ 61 ปี บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 4 ต.หวนโพธิ์ อ.เขาย้อย จ.พัทลุง
การศึกษา ป. 4

อาชีพ ทำนา

ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้านที่ท่านมี

1. ต่อกระดูก
2. นวดคลายเส้นหลังต่อกระดูก

รับการถ่ายทอดมาจาก พ่อ หมอพูน คำคง

ประสบการณ์ในการรักษา 5 ปี

การเผยแพร่ความรู้ จะถ่ายทอดให้ลูกชาย นายมนตรี คำคง

โรคที่ท่านมีความชำนาญ ต่อกระดูกนวดคลายเส้น หลังรักษาหายแล้ว

วิธีการรักษา ใช้น้ำมัน กำกับด้วยกำไลในการต่อกระดูก

ขั้นตอนในการรักษา ตรวจดูอาการ ดูบาดแผล ที่เจ็บว่ามีกระดูกแตกหักกี่ท่อน ก็ขึ้น เมื่อตรวจดูแล้ว

ให้ผู้ป่วยนั่งคอย เพราะต้องใช้น้ำมันก่อน เพราะต้องใช้น้ำมันที่เคี่ยวใหม่ ๆ กันเชื้อโรคได้

วิธีการเคี่ยวยา

ส่วนผสม ยาต่อกระดูก

1. พริกไทย
2. กระเทียม
3. เกล็ดตัวผู้ (เมื่อยาว)
4. หัวไพล
5. ขมิ้นอ้อย
6. ขนุนมพูยี
7. เขาควยขาว
8. ยาค่า
9. ผมคน (เผาเอาจี๋เถ้า)

ตัวยาทุกอย่างตำให้แหลกแล้วผสมกับน้ำมันมะพร้าว ตั้งไฟเคี่ยวจนเดือด

ขั้นตอนการเข้าเฝือก

เลือกขนาดของเฝือกทำจากไม้ไผ่กำหยานที่ดัดนํ้า มีหลายขนาด พอใส่เฝือกแล้ว จะมีผ้าขาวรองไว้อีก
ชั้น เพื่อสะดวกต่อการใส่ยาไม้เฝือก

หลังจากใส่เฝือกแล้ว ผู้ป่วยจะต้องมาหาหมออีกไม่เกิน 7 วันต่อครั้ง หลังจากนั้น 15 วัน ถ้าผู้ป่วย
อาการไม่หนักเกินไปก็แก้เฝือกได้ ถ้าอาการเป็นมากก็ต้องใส่เฝือกเป็นเดือน

การดูแลหลังจากแกะฝีแล้ว

ถามคุณอาการของผู้ป่วย ว่าเป็นปกติหรือไม่ ถ้ามีอาการปวดเมื่อย เพราะลมติดก็ควรใช้วิธีนวดคลายเส้น
ขั้นตอนการนวด

นวดคลึงบริเวณที่ผู้ป่วยรู้สึกปวดเมื่อย แล้วนวดตามแนวเส้น ถ้านวดแขนให้นวดบริเวณปวดเมื่อยก่อน
แล้วจึงเปิดประตูลมทุกรอบนิ้วมือ และนวดคลึงให้ทั่วฝ่ามือ หลังมือรอบ ๆ ข้อมือ นวดได้ทั้งแขนด้าน
นอก ด้านใน โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ขยับจนถึงข้อศอกพับ แล้วกดจุดบริเวณข้อพับศอก ทั้ง
ด้านบนด้านล่าง นวด 3 รอบ ถึงจุดรักแร้ เสร็จแล้วกดจุดกึ่งกลางระหว่าง หัวไหล่กับกระดูกไหปลาร้า
แล้วนวดรอบปีกไก่ กดจุดกลางปีกไก่ ด้านหลัง และกดจุดข้อต่อไหล่ ด้านหน้าด้านหลัง เพื่อไล่ลม ให้
เดินสะดวกขึ้น ถ้าเป็นที่ขาก็ให้นวดในลักษณะเดียวกัน

ข้อแนะนำหลังการรักษา

ไม่ควรทำงานหนัก ในระยะแรก ๆ 1 ถึง 2 เดือน

ค่าบริการ เมื่อผู้ป่วยหายแล้วให้ไหว้ครูหมอ ทำได้ทุกเดือน โดยใช้หมากพลู 12 คำ รูป 12 ดอก
เงิน 12 บาท ดอกไม้ 12 ดอก ค่าอื่น ๆ แล้วแต่จะให้ตามความพอใจ

ถ้าลืมไหว้ครูหมอ จะเกิดมีอันเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่ง

ประเพณีการไหว้ครู ของหมอจะทำการไหว้ครู ทุกปีกำหนดเดือน 6 วันพฤหัสบดีแรกของเดือน ทำ
ช่วงเช้า ถ้าหมอไม่ไหว้ครูหมอ ก็ต้องมีอันเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้ป่วยที่รักษาหาย

นางใจ บ้านป่าแหลม มือหัก

นายแจ้ง นางพอม บ้านอยู่ไทยรัฐ มือหัก

นายไพรัช บ้านอยู่ไสกล้าย พ่อชื่อเลื่อน แม่ชื่อพูน

ชื่อหมอ นางพวงทิพย์ กล้าคง

ที่อยู่ ๓๒ ม. ๑๑ ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

โทรศัพท์ ๐๙๔-๖๑๓๐๐๘ ต่อ ๑๓๖๐ โรงพยาบาลพัทลุง

การรักษาที่ถนัด การรักษาโรคไข้อัด การรักษาโรคปวดบ่อเลือด

ขั้นตอนการรักษา ตรวจอาการ

การรักษาโรคไข้อัด

1. ให้คนไข้ชูแขนทีละข้าง ถ้าข้างที่ไข้อัดจะชูขึ้นไม่สุด
2. เอามือไพล่หลังเหมือนผู้หญิงใส่ตะขोเสื้อชั้นใน ข้างที่ติดจะพาไปใส่เสื้อชั้นในไม่ได้
3. มือเท้าสะเอวทั้ง ๒ ข้างเขยื้อนหัวไหล่ข้างที่เป็นเขยื้อนไม่ได้
4. ชูมือไปหน้าทั้ง ๒ ข้าง บิดเข้าใน บิดออกนอก ถ้าบิดเข้าในไม่ได้หรือเจ็บแสดงว่าไข้อัดด้านใน ถ้าบิดออกนอกเจ็บแสดงว่าไข้อัดด้านนอก

วิธีการนวดรักษา

๑. นวดพื้นบ่า ๕๐,๗๐,๕๐ และ ๕๐,๕๐,๕๐ ปอนด์ ๓-๕ รอบ จนกางบ่าจะนุ่มเพราะคนที่ไข้อัดบ่าจะแข็งมาก แล้วหมอนั่งท่าพรหมสี่หน้า สันดาน ๕ ไหล่

กอดที่ ๑ อยู่ปลายสะบักแขนนอก กอด ๒ อยู่ระหว่างแนวคิงหูก ถึงคือ

จุด ๒ คือ อยู่ตรงกลางอย่ากดล้าไปข้างหน้า เพราะเส้นเลือดดำอยู่แล้ว

จุดที่ ๓ ดำมาจาก จุด ๒ ๑นิ้ว

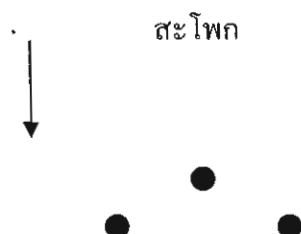
จุดที่ ๔ ไหล่ปลาร้า ดันเข้าไปจะร้าวลงสะบักและอก หมอหันหน้ากลับหาผู้ป่วย

กอดจุดที่ ๕ ได้รักแร้ เน้น จุด ๑ จุด ๕ ๓-๕ เที้ยว แล้วกลับมานวดบ่าอีกข้าง นวดสัก ๓ ครั้ง วันเว้นวัน อาการดีขึ้นมาก

การรักษาโรคปวดบ่อเลือด ขาร้าวลงขา

วิธีการนวด

1. นวดฐานก่อนทั้งตัว
2. นวดรักษา



ให้เส้นไขว้บนตะแกรงข้างที่เป็น กคจุด ๑ ๒ ๓ เน้น จุดที่ ๓ จุดที่ ๓ จะแข็ง ให้ตะแกรงกลับข้าง
เดียวกัน

ขนาดด้านใน ● ● ข้างที่ ๒ คือ จุดที่จับ

เส้นบนตะแกรงขนาดจุดเท่าสะเวยจุดที่ ๑

ทุกจุด เน้น ๓-๕ เที้ยว

กคจุดนับ ๑-๑๐ หนึ่งหนึ่ง

จุด ๓ สะโพกด้านนอก จุด ๒ ขาด้านใน

จุด ๑ สะเวย ๓,๒,๑

ชื่อหมอ นางล้น มีมุสิทธิ

อายุ

ที่อยู่

อาชีพปัจจุบัน ยังไม่มี

โรคที่ท่านมีความถนัด มดลูกเคลื่อน

ประสบการณ์ในการรักษา ปี

รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก

แนวคิดในการถ่ายทอดความรู้ ยินดีให้ทุกคนที่อยากเรียนรู้

วิธีการรักษา โรคมดลูกเคลื่อน ใช้การนวดและทาน้ำมันมะพร้าว

ขั้นตอนการรักษา

เริ่มจากการตรวจดูอาการของผู้ป่วยซักถามสาเหตุและที่มาของการเป็นมดลูกเคลื่อน เสร็จแล้วใช้นิ้วมือ
ทั้ง ๒ ข้าง นวดคลึงรอบ ๆ ท้อง เพื่อความคลุกเคล้าไปอยู่ในลักษณะอย่างไร

ขั้นตอนการนวด

เริ่มจากให้ผู้ปวยนอนหงายแล้วหมอนวดเส้นหน้าขาทั้ง ๒ ข้าง เพื่อคลายเส้น นวดประมาณ ๑๐ เทียว
เสร็จแล้วให้เริ่มนวดบริเวณหน้าท้องโดยใช้หัวแม่มือทั้ง ๒ ข้าง นวดกดลงไปที่ยี่ริมกระดูกเชิงกรานหน้า
ท้องน้อยด้านล่าง ถ้าเริ่มจากทางขวาก็ให้นวดไปจนสุดริมกระดูกสะโพกด้านซ้าย เสร็จแล้วให้ใช้นิ้วมือ
ทั้ง ๒ ข้าง นวดคลึงรอบ ๆ ท้อง ทั้งด้านบน ด้านข้าง และด้านล่าง ให้นวดในลักษณะเดียวกันหลาย ๆ
ครั้งจนเอ็นหน้าท้องคลายได้ที่การนวดเคล้ามดลูกต้องนวดแบบนี้ อยู่ ๒ มือ พอมือที่ ๓ นวด
เหมือนกัน นวดเสร็จแล้วก็เอามดลูกเข้าอุ้งได้เลย

การเอามดลูกเข้าอุ้ง เมื่อนวดจนเอ็นหน้าท้องคลายเต็มที่แล้วให้ใช้นิ้วมือทั้ง ๒ ข้าง กดว่าลงไปที่ยี่บริเวณหน้า
ท้องน้อยด้านล่าง แล้วค่อย ๆ ลากมือทั้ง ๒ ข้าง ขึ้นมาหาสะดือ เพื่อแต่งมดลูกให้อยู่ในอุ้งมดลูก เมื่อ
มดลูกลงในอุ้งแล้วให้ใช้คาถาพั่งหรั่งมดลูกเอาไว้ (สำหรับคาถาขอสงวนลิขสิทธิ์ไว้ก่อน)

ค่าบริการ แล้วแต่ผู้ป่วยจะให้ ส่วนมาก ๓ มือ ๑๐๐ บาท

การไหว้ครู ทำทุกปีในช่วง เดือน ๖ ข้างขึ้น

ชื่อหมอ นางนวม โกติยะ

อายุ ๖๐ ปี บ้านเลขที่ ๑๖๕/๑ ม.๑๐ ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

อาชีพ ทำนา

ความรู้การแพทย์พื้นบ้านที่ท่านมี คือ หมอตำแย

แหล่งเรียนรู้ ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางแควด อ่อนแก้ว ผู้เป็นแม่ ซึ่งอยู่บ้านปากสระ

ประสบการณ์ในการรักษา ๒๐ ปี

การถ่ายทอดองค์ความรู้ ตอนนี้ยังไม่มีคนที่รับ แต่เมื่อถึงเวลาจะมีคนรับการถ่ายทอดเอง

โรคที่ท่านมีความชำนาญมากที่สุด คือ หมอตำแย

วิธีการดูแลก่อนคลอด การรับฝากท้อง

การฝากท้องจะเริ่มฝากท้องตอนอายุครรภ์ประมาณ ๗ เดือน โดยจะมาให้หมอแต่งท้องทุก ๆ เดือน เดือนละครั้ง ถึง ๒ ครั้ง การแต่งท้องจะช่วยแต่งเด็กให้ดีให้เด็กอยู่ในท่าตรง ถ้าท้องเกิน ๕ เดือนแล้ว จะแต่งท้องไม่ได้ การฝากท้องจะต้องเอารูปเขียน หมากพลู ๓ คำ

ขั้นตอนการแต่งท้อง

จะเหยียบตามหน้าขาโดยเริ่มตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงลูกค้น การเหยียบหน้าขานี้จะช่วยคลายเส้นให้อ่อน แล้วจะแต่งท้องได้ง่ายขึ้น โดยทำที่ ๑ ทำยักษ์เหยียบ คือนอนตะแคงแล้วเหยียบ ทั้งซ้ายและขวาสลับกัน ทำที่ ๒ ขาทับคือ ๒ ขา เหยียดตรงแล้วเหยียบทั้ง ๒ ขาสลับกัน โดยนอนตะแคง ทำที่ ๓ ท่านอนหงาย นอนเหยียดขาตรง ๆ แล้วเหยียบตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงขานับ เหยียบ ๒-๓ เท้า สลับกันทั้ง ๒ ข้าง

ขั้นตอนการคลอด

เมื่อถึงเวลาจะเจ็บที่ท้อง ถ้าเจ็บถี่ ๆ ก็เลือดออก มีตกเมือก ท้องพุงสูง ถ้าตกเมือกปนเลือดแสดงว่าใกล้คลอดเต็มที แต่ถ้าช่องคลอดสูงเกิดไม่ได้ก็ส่งโรงพยาบาลเลย เมื่อได้เวลาลคลอดหัวเด็กจะเลื่อนต่ำลง แล้วก็ออกมาที่ช่องคลอด แล้วหมอก็ให้กำลังใจแม่โดยบอกว่าให้เบ่ง เมื่อคลอดออกมาแล้วก็จะผูกสะดือแล้วตัดสายสะดือ วางเด็กไว้แล้วก็เอารกออกแล้วก็ล้างเด็กให้สะอาด แล้วก็ให้แม่อยู่ไฟ

ขั้นตอนการอยู่ไฟ

๑. ให้แม่นอนบนแคร่แล้วก่อไฟไว้ข้าง ๆ เพื่อรมให้แม่อบอุ่นอยู่เสมอ
๒. ให้นำก้อนเถ้าที่หมกไฟไว้นั้นไปราดน้ำ แล้วเอาผ้ามาห่อเอาไปประคบที่หน้าท้องเพื่อให้อมดลูกแห้งเร็วทำอยู่ประมาณ ๗ วัน ใส่เวียนให้รอบกุนอย่าทับมดลูกเพราะมดลูกจะแบน เส้นจะกลบจะเดินไม่ค่อยได้

วิธีการเหยียบหลังคลอด จะเหยียบเหมือนกับตอนแต่งท้อง แต่จะเพิ่มท่านอนคว่ำโดยจะเหยียบจากปลายเท้าถึงต้นคอแต่จะเหยียบนานกว่าตอนเหยียบหลังคลอด

1. นั่งพับเพียบ หมออยู่ด้านหลังผู้ป่วย หมอจับมือขวาและมือซ้ายของผู้ป่วย ผู้ป่วยอยู่ในท่ากอดอก แล้วหมอก็จะจับทั้งมือซ้ายและมือขวาโดยจับมือซ้ายบิดไปทางขวา จับมือขวามือบิดไปทางซ้าย
2. นอนคว่ำอีกครั้งแล้วเอาขาพับไขว้กันดันปลายเท้าให้ถึงสะโพก โดยเข่าของหมอดันอยู่ที่ข้างสะโพกผู้ป่วยแล้วเอวากลับมาไว้ที่เดิมในท่าเหยียดตรงแล้วก็พับเข่าอีกครั้งโดยไม่ต้องไขว้ แล้วก็นวดก้นโดยการคลึงที่ท้องไปรอบ ๆ
3. เหยียบนอนหงาย ทำนี้จะเหยียบเฉพาะหน้าเข่าด้านหน้าทั้งสองข้างสลับกันโดยเริ่มเหยียบขาจากโคนขาใต้มาตามเส้นผ่านเข่าอ่อนแล้วผ่านหัวเข่า แล้วลงมาไว้ถึงปลายเท้า แล้วทำแบบนี้เหมือนกันทั้ง ๒ ข้าง
4. เหยียบเพื่อเคล้ามดลูกให้ผู้ป่วยนอนหงาย แล้วเริ่มเคล้าก้นที่หน้าท้องโดยใช้ฝ่ามือนวดเคล้าให้เป็นวงกลม แล้วรีดมาที่บ่อก้น เพื่อให้เลือดเสียค้างอยู่ในบ่อก้นออกมาให้หมด แล้วค่อย ๆ เอมมดลูกเข้าอยู่คือ ๒ มือ ค่อย ๆ งดไปที่ท้องน้อยเพื่อให้เข้าบ่อก้น แสดงว่ามดลูกเข้าอยู่แล้ว

ภาคผนวก ข.

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของคณะที่ปรึกษางานวิจัย

การเติบโตและการพัฒนาการของกรวิจัยท้องถิ่น

ในฐานะที่เป็นที่ปรึกษา ของหน่วยประสานงาน สกว.พัทลุงมา ตั้งแต่ต้นได้เห็นความเติบโตของทีมวิจัยหมอพื้นบ้านเขาชัยสน เป็นลำดับมา ตั้งแต่เริ่มคิดและแสวงหาภาคีร่วมจนกระทั่งได้ลงไปทำงานร่วมกับโรงเรียนบ้าง สถานีอนามัยบ้าง สาธารณสุขอำเภอบ้าง เห็นความตั้งใจจริงของทีมวิจัย เห็นความทุ่มเทและเอาใจจริงอย่างยิ่ง จนมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ ได้รับเชิญให้ไปนำเสนอผลงานในที่ต่าง ๆ รวมทั้งมหาวิทยาลัยและประชาคมวิจัยทั่วไป นับว่าเป็นทีมวิจัยชาวบ้านที่น่าชื่นชม ทีมหนึ่ง แม้เมื่อคราวที่ สกว. จัดให้ทีมวิจัยฯ ไปดูงานการสังคายนา ตำราหมอพื้นบ้านภาคเหนือ ที่วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย) ทีมวิจัยหมอพื้นบ้านก็อุตสาหะ นั่งรถกระบะ กันไประยะทาง ไป - กลับ รวม 3.000 กิโลเมตร ก็ไม่บ่น มีแต่บรรยากาศการเรียนรู้สนุกสนาน ทำให้คณะผู้ประสาน มีกำลังใจ สนับสนุนให้ทำวิจัยต่อ และทีมวิจัยก็ตัดสินใจ ทำวิจัยเรื่องการนวดแบบพื้นบ้านเขาชัยสน ซึ่งเป็นจุดเด่นของหมอพื้นบ้านเขาชัยสนอยู่แล้ว แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลย ทีมวิจัยต้องฝ่าฟันอุปสรรคนานา ในการทำวิจัยทุกขั้นตอน ต้องปรับทีมกับตลอด เพื่อให้เกิดความกระชับและได้เนื้องาน แต่การทำงานวิจัยก็ยังหนักอยู่ดี คณะผู้สนับสนุนก็ต้องให้กำลังใจโดยตลอด เพราะนอกจากเห็นความตั้งใจจริงแล้ว ยังมองว่า งานวิจัยชิ้นนี้จะมีประโยชน์ต่อสาธารณะชนอย่างมาก ทั้งในแง่การศึกษา การพัฒนาบุคลากรสาธารณสุข นับเป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่ง เมื่อสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) ได้เข้ามาให้การสนับสนุนการต่อยอดงานวิจัยฯ ให้สามารถพัฒนางานวิจัยให้เป็นตำราของชุมชน ประกอบกับประสบการณ์การดูงาน จากวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านล้านนา ทำให้ทีมวิจัย สามารถจัดการสังคายนาตำราการนวด แบบพื้นบ้านเขาชัยสน ขึ้นมาได้เชื่อว่า ตำราทั้ง 3 เล่ม จะเป็นบทเรียน ในการทำวิจัยให้กับชาวบ้านกลุ่มอื่น ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจให้กับประชาคมวิจัย ระดับชาวบ้านว่า ถึงแม้จะเป็นระดับชาวบ้าน แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงแล้ว เรื่องยาก ๆ ที่นักวิชาการทั้งหลายอาจจะทำไม่ได้ แต่ชาวบ้าน ทำได้

ในด้านเนื้อหาสาระนั้นในระดับหนึ่ง คงจะสามารถนำไปใช้ฝึกนวดได้ แต่ยังคงต้องปรับปรุงอีกมาก เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถึงอย่างไร งานวิจัยของชาวบ้านชุดนี้ นับว่าเป็นงานคุณภาพการต่อชุมชนอย่างยิ่ง แม้จะเป็นเพียงผู้สนับสนุน ช่วยเหลือ เป็นพี่เลี้ยงแต่ก็มีความภูมิใจอย่างยิ่ง ที่งานชุดนี้สำเร็จออกมาได้อย่างเต็มภาคภูมิ

นายสมคิด ทองสง บก. บว.

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวชิรธรรมสถิต
ที่ปรึกษา สกว. (หน่วยประสานงานจังหวัดพัทลุง)

ข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์คู่มือการนวดแบบพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

คู่มือการนวดบำบัดรักษา

เวทีอบต.โคกม่วง ตำบลโคกม่วง อำเภอเขาชัยสน

1. ประเด็นข้อมูลของหมอพื้นบ้าน

- 1.1. ควรเพิ่มเติมจุดเด่นของหมอแต่ละคนว่ามีความเชี่ยวชาญในการบำบัดโรคใดเป็นพิเศษเพื่อที่จะได้จัดหมวดหมู่ของอาการได้ละเอียดยิ่งขึ้น เช่น ปวดหลังปวดสะเอว
- 1.2. ควรรวบรวมเทคนิค และวิธีการเฉพาะของหมอแต่ละคนที่ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ที่มาใช้บริการ เช่น บางคนอาจใช้น้ำมัน น้ำมันดินหรือคาถากำกับไปด้วย มีการกำหนดช่วงระยะเวลาของการนวดว่ากี่มือ รับนวดในวันไหนหรือมีอะไรที่ต้องห้ามบ้าง อาหารการกินต้องกินหรืองดกินอะไรเป็นพิเศษหรือไม่
- 1.3. หมอคนใดที่ประกอบอาชีพนี้เป็นอาชีพหลัก ดูแลผู้มีอาการอย่างต่อเนื่องจนหายหรือมีการรับไว้ดูแลค้างคืนที่บ้านของหมอเองหรือไม่
- 1.4. การเข้ารับการอบรมความรู้เพิ่มเติมของหมอแต่ละคนทั้งการอบรมจากทางราชการ หรือเอกชน ซึ่งอาจทำให้เกิดการบูรณาการองค์ความรู้ของหมอแต่ละคนในการบำบัดเกิดเป็นพัฒนาการขององค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานระหว่างองค์ความรู้เดิมและองค์ความรู้ที่ได้รับการอบรมเพิ่มเติม โดยจะมีผลต่อบทนิยามของ " ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน " ว่ามีอัตลักษณ์ของตนเองอย่างไร

2. ข้อควรระวังของการนวดแบบอำเภอเขาชัยสน

ควรจะมีการขยายความในบางประเด็นให้ชัดเจนขึ้น เช่น มีอาการป่วย เป็นไข้ ควรจะระบุอาการให้ชัดเจนไปเลยว่า ตัวร้อน หนาวสั่น ชัก ชมปาก คลื่นไส้ อาเจียน กินไม่ได้ ฯลฯ มีการอาการอย่างเดียวหรือร่วมกันหลายอย่าง เป็นมาที่วันแล้วจึงห้ามนวด ทั้งนี้ก็เพื่อให้เห็นถึงวิธีการในการวินิจฉัยของหมอพื้นบ้านเขาชัยสนอย่างชัดเจน

3. จรรยาบรรณของหมอนวดแบบพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

(ถ้าเป็นไปได้) ควรจะนำเสนอในมิติของเวลาด้วยว่า เมื่อก่อน 10 – 20 ปีมาแล้ว หมอมีจรรยาบรรณอะไรบ้าง ปัจจุบันมีข้อไหนเปลี่ยนแปลงไปแล้วหรือไม่ อย่างไร หรือข้อไหนที่เพิ่มเติมขึ้นใหม่เพราะเหตุใด และสุดท้ายจรรยาบรรณที่เห็นร่วมกันของหมอพื้นบ้านคืออะไร

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญ คือ การจัดระบบการสมนาคุณ หรือค่าตอบแทนสำหรับหมอแต่ละคนในการให้บริการนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทบทวนหรือพูดคุยกันระหว่างกลุ่มหมอพื้นบ้านเองว่าจะมีทิศทางไปตามแนวทางใด จะไปสู่การสร้างอาชีพใหม่หรือเป็นไปเพื่อการช่วยเหลือดูแลกันเองในชุมชน เพราะหากเป็นไปในทางที่จะสร้างอาชีพหรือรายได้เป็นหลัก ก็ต้องกำหนดค่าตอบแทนที่ชัดเจนมีมาตรฐานเดียวกัน และต้องพิจารณาในประเด็นของกฎหมายที่เกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะเป็นไปในทางใดอาจแสดงเจตนาไว้ให้ชัดเจนในหมวดจรรยาบรรณก็ได้

4. การเตรียมตัวก่อนนวด

ข้อนี้ก็เช่นเดียวกันกับข้อ 3 กล่าวคือ ควรจะนำเสนอว่าเมื่อก่อนหมอต้องเตรียมตัวอย่างไร และปัจจุบันต้องเตรียมตัวอย่างไร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม การพัฒนาที่ทันสมัยขึ้น มีไฟฟ้าใช้มีรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ที่ให้ความสะดวกในการเดินทางอาจมีผลต่อการเตรียมตัวของหมอแต่ละคนได้

5. เทคนิคการนวดพื้นบ้านแบบอำเภอเขาชัยสน

ตามที่เสนอไปในข้อที่ 1 แล้วว่า ควรจะมีการจัดเก็บข้อมูลในรายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิควิธีการของหมอแต่ละคนทั้งจากที่ได้รับสืบทอดมาและที่ปฏิบัติจริง (ซึ่งบางครั้งที่ได้รับสืบทอดมาอาจจะไม่ได้ปฏิบัติแล้วในปัจจุบัน) หรือบางคนอาจใช้เทคนิควิธีการสมัยใหม่ร่วมด้วย เช่น การใช้ปรอทวัดไข้ การให้ยาแผนปัจจุบันร่วมด้วย ฯลฯ และความเห็นร่วมของหมอพื้นบ้านในการจัดทำคู่มือ ฯ เป็นอย่างไร

ทั้งนี้ ทีมวิจัยควรจะต้องจัดให้มีระบบการบันทึกและเก็บข้อมูลการปฏิบัติงานของหมอพื้นบ้านเขาชัยสนอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ข้อมูลผู้มารับบริการ - การให้การบำบัด ข้อแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนผลการให้บริการว่าดีขึ้นหรือไม่ หรือมากน้อยเพียงใด เป็นไปตามคู่มือที่ได้ร่วมกันจัดทำหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้การติดตามการดำเนินงานของหมอพื้นบ้านเขาชัยสน การทบทวนองค์ความรู้เพื่อปรับปรุงคู่มือ ฯ เป็นไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นายสุนทร คงทองสังข์

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 8

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง

การนวดแบบพื้นบ้านเขาชัยสน กับเส้นประธาน 10

การนวด ถือเป็นภูมิปัญญาไทย ที่มีมาช้านานก่อนประวัติศาสตร์ สันนิษฐานกันว่า มนุษย์เริ่มรู้จักการนวด อาจจะก่อนที่จะรวมตัวกันเป็นชนเผ่า เพราะทุกคนต้องดิ้นรนในการดำรงชีพ การประสพภัยทางธรรมชาติ อาจเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ พลัดตกหกล้ม หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการ ออกแสวงหาอาหาร จึงพยายามช่วยเหลือตัวเองโดยการ กด บีบ คลำ คลึง คัด ดึง ยืด ตัวเอง เพื่อให้หายจากอาการนั้น ๆ เมื่อรวมตัวกันตั้งถิ่นฐาน วิวัฒนาการในการนวด ก็ค่อยพัฒนาจากการช่วยเหลือตนเองขยายไปสู่ พ่อแม่ พี่ น้อง และเพื่อนบ้าน โดยใช้ความรู้ที่ตน ช่วยเหลือ "ตนเอง" และได้ผลมาแล้ว จดจำ ถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่น จนถึงยุคสุโขทัย จึงได้พบหลักฐาน ศิลาจารึก ของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช บันทึกจารึก เรื่อง การรักษาตนเอง ด้วยการนวด

สมัยที่การนวดเฟื่องฟูที่สุด คือ สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ดำรงอยู่ถึง 400 กว่าปี ศาสตร์ และศิลป์ เกี่ยวกับการนวดเฟื่องฟูถึงขีดสุด มีตำรับตำรา มีการค้นคว้า การถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่สมัยพระบรมไตรโลกนาถ และตลอดถึงสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช หมอนวดในสมัยนั้น เข้ารับราชการ ได้เป็นขุนหลวง, พระ, และพระยา เช่นเดียวกับข้าราชการ กรมอื่น ๆ กรมการนวดเป็นกรมใหญ่ มีศักดิ์นามมากกว่ากรมอื่น ๆ ต้องใช้นายแพทย์ จำนวนมากกว่ากรมอื่น มีหมอนวดฝ่ายขวา มีหมอนวดฝ่ายซ้าย มีขุนภักดีองค์เป็นปลัดกรม ฝ่ายซ้ายคือหมอนวดฝ่ายหญิง มีหลวงราชเป็นหัวหน้า และขุนองค์รักษาเป็นปลัดกรม แม้แต่ราชทูตของประเทศฝรั่งเศส ที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรี ได้จารึกไว้ว่า "ในแผ่นดินสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มทำให้เส้นสายยืด โดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ ขึ้นไปนวดร่างกายของคนไข้ และใช้เท้าเหยียบๆ กล่าวกันว่า หมอมีครรภ์ มักจะใช้ให้เด็กเหยียบเพื่อให้คลอดบุตรง่าย

เมื่อมีความเจริญ ย่อมมีความเสื่อมเป็นธรรมดา เพราะภัยสงครามทำให้ตำรับตำราศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงการนวด สูญหาย ถูกเผาไปจนเกือบหมด หมอนวดต่าง ๆ ที่รู้จริงก็ล้มตาย ตายจากถูกจับเป็นเชลยศึก จนแทบหมดสิ้น

การนวดได้กลับมาเฟื่องฟูขึ้นอีกครั้ง ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (กรุงเทพฯ) สำหรับ การนวดระดับชาวบ้าน ก็ยังคงสืบทอดกันมาเรื่อย ๆ รุ่นต่อรุ่นไม่ได้สูญหายไปไหน อย่างเช่น หมอพื้นบ้าน ในชุมชนอำเภอเขาชัยสน เป็นต้น ก็ได้รับถ่ายทอดจากครูบาอาจารย์ และปู่ ย่า ตา ยาย บรรพบุรุษ ถึงแม้จะไม่ได้ใช้ตำราที่ได้รับการบันทึก และพัฒนาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา ที่ได้ค้นคว้า ทดลอง จนสรุปทฤษฎีเส้น 10 เส้น ซึ่งเป็นเส้นประธานในร่างกาย ซึ่งจะกล่าวพอสังเขปดังนี้

คามทฤษฎี การนวดคนโบราณเชื่อว่า เส้นเอ็นย่อมเป็นรู ให้เลือดและลมไหลไปได้ ถ้ากำริบ ทำให้ร้อนรุ่ม เกิดความทุกข์ ถ้าเลือดลมไหลเวียนดี ทำให้มีความสุขสบาย

เส้นประธานทั้ง 10 เส้น โบราณบันทึกชื่อไว้ และเชื่อว่า เกิดขึ้น ณ จุดสะดือเป็นหลัก ส่วนจะเกิดจากสะดือ ทางสะดือซ้ายขวา เหนือได้อย่างไร ผู้ نقد หรือหมอนวด ต้องกันกว่า ศึกษา และปฏิบัติจริงถึงจะบอกได้ แน่นนอน แน่นอ้า เส้นประธานทั้ง 10 เส้น มีดังนี้

1. เส้น อีทา เริ่มแต่ท้อง วิ่งพาดไปหัวหน้า เลยไปต้นขา แล้วเลี้ยวลอดไปด้านหลัง วิ่งขนานกระดูกสันหลังด้านซ้าย ไปผ่านศรีษะเลี้ยวลงบริเวณงอกด้านซ้ายลงมประจำเส้น เรียกว่า ลม จันทะกะลา

2. เส้น ปิงคลา เริ่มแต่ท้อง แต่เป็นด้านขวา วิ่งไปแบบเดียวกันกับเส้นอีทา ลงบริเวณงอก ด้านขวา ลงมประจำเส้นเรียกว่า ลมสุริยะกาลา

3. เส้น สุมณา กำเนิด ตรงกลางท้องวิ่งตรงไปยังหัวหัวใจแนบคอหอย ไปสิ้นสุดโคนลิ้น ลงมประจำเส้น เรียกว่า ลมชีวหาศคมภ์

ทั้ง 3 เส้นนี้ ที่โบราณว่า หมอที่เก่ง สามารถแก้เป็น แก้ตายได้ ในโรคที่เกี่ยวกับเลือดลม

4. เส้น กาลทารี แล่นจากท้องแล้วแตกเป็น 4 แขนงโดย 2 แขนง ผ่านขึ้นไปตามซี่โครง สุดท้าย ข้างละเส้น ร้อยไปที่สับักทั้งซ้ายและขวา แล่นขึ้นไปตามก้านคั่นคั่นคอ สอดเสียวเวียนลงมา ทวนไปบรรจบแขนซ้ายและขวา ออกไปที่ข้อมือ แยกเป็น 5 แถว ตามนิ้วมือทั้ง 10 ข้างล่าง ลงตาม หน้าขา 2 ข้าง วางลงไปหน้าแข้ง หยุดที่ข้อเท้าแล้วแตกเป็น 5 แขนง ตามนิ้วเท้าทั้งสองข้าง

5 และ 6 เส้น สหัสรังษี ดาซ้าย เส้น ทวารี ดาขวา เส้น สหัสรังษี แล่นจากท้องด้านซ้าย ไปยังต้นขา ตลอดไปถึงฝ่าเท้า ผ่านนิ้วเท้าบริเวณโคนนิ้วทั้ง 5 ย้อนขึ้นไปมาทางขาซ้าย ตลอดด้านม ซ้าย เข้าไปชิดคอ ลอดขากรรไกรใน ไปสุดที่ตาซ้าย ส่วนเส้นทวารี ก็เดินเช่นเดียวกันกับเส้นสหัส รังษี แต่เปลี่ยนเป็นทางขวาของร่างกาย มีลมประจำเรียกว่า ลมจักขุนิวัต และอัคคะนิวารคุณ เกิดจาก กิณของ หวาน มั่น เกิน

7 และ 8 เส้น จันทฐัง หูซ้าย เส้น รุทัง หูขวา ทั้งสองเส้นนี้ มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ ในที่นี้ เอาแค่สองชื่อนี้พอ แล่นออกจากท้อง ซ้ายขวา แล่นไปตามราวนม ซ้าย ขวา ไปสิ้นสุดหูซ้าย และหูขวา มีลมประจำเส้นเรียกว่า "กะพาหุ"

เส้นที่ 9 และ 10 เส้น สิจินี มีจุดกำเนิด จากท้องน้อยใต้สะดือ ลงไปหาอวัยวะเพศ เส้น สุขุมัง กำเนิดชิดกับเส้นสิจินี แล่นตระหวัดรอบทวารหนัก มีหน้าที่บีบรัดอุจจาระ ระบบขับถ่าย ลมประจำไม่ได้บอกไว้

เส้นประธานทั้ง 10 เส้นนี้จะแตกแขนงย่อยไปทั่วร่างกาย ตามแนวทางเดินหลักของเส้น ตามโบราณว่า เอนใหญ่ 500 เอนน้อย 5,000 ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้น เมื่อเกิดกำเริบ

สำหรับการนวดพื้นบ้านเขาชัยสน เมื่อพิจารณาเทียบกับทางเล่นของเส้นประธาน ทั้ง 10 เส้น เห็นว่าน่าจะสืบทอดมาจากการนวดพื้นบ้านไทย หรือที่เรียกว่านวดแบบเชลยศักดิ์เป็นส่วน ใหญ่ แต่ไม่ละเอียดเท่า บางจุดก็ตรงกัน บางจุดก็ผิดเพี้ยนไป แต่ก็ไม่ห่างกันมาก แต่ละอาการ เพียงแต่การนวดพื้นบ้านเขาชัยสน ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจนว่า ทางเล่นของเส้นทำไมถึงไปทางนั้น

ทางนี้ เส้นนี้เรียกว่าอะไร วังไปสุดที่ไหน หมอนวดพื้นบ้านไม่สามารถบอกได้ เพียงแต่ถ้าผู้ป่วยบอกว่าเจ็บเอว หรือปวดท้อง หมอก็จะนัดตามกรรมวิธี ที่จดจำมา ได้รับการถ่ายทอดมาหรือรู้เห็นมาเท่านั้นว่า ถ้าอาการหรืออาการแสดงแบบนี้ ต้องนัดวิธีนี้ และน่าจะเสียดายว่า คำรับ คำরা ที่จะจดไว้ก็ไม่มี หมอรับมาจากครูอาจารย์โดยตรง บางคนก็พัฒนา จนมีความรู้แตกฉาน บางคนรับมา 70 ส่วนจากอาจารย์หรือบรรพบุรุษแต่ปล่อยปละละเลย ตกหล่น หลงลืมหายไป 20-30 เหลือเพียง 40-50 ก็มี

ก็พบว่าเป็นนิมิตรหมายที่ดี ทีมวิจัยหมอนวดพื้นบ้านเขาชัยสน ได้เล็งเห็น ความสำคัญ แห่งศาสตร์นี้ ได้ติดตามศึกษาค้นคว้า รวบรวม พร้อมสรุปผลออกมาเป็น คู่มือหมวดแบบพื้นบ้าน เขาชัยสน ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมที่รับการถ่ายทอดกันมา รวม 3 เล่ม คือ

1. คู่มือการนวดรักษา อัมพฤกษ์ อัมพาต เหน็บชา แบบพื้นบ้านเขาชัยสน
2. คู่มือการนวดบำบัดรักษาอาการทั่วไป แบบพื้นบ้านเขาชัยสน
3. คู่มือการนวดของหมอดำแย สำหรับดูแล มารดาในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและ

หลังคลอด

ซึ่งได้รับความร่วมมือด้วยดีจากหลายฝ่าย ทั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานภาค และสถาบันวิจัย และพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์

ข้าพเจ้าเป็นที่ปรึกษาของทีมวิจัยฯ และได้ติดตามข้อมูลตลอดมา ขอชื่นชมและให้กำลังใจ แก่คณะทำงานทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายสนับสนุนงบประมาณ ฝ่ายวิจัยฟื้นฟูองค์ความรู้ฯ ฝ่ายหมอพื้นบ้าน

ขอเสนอแนะเพื่อเพิ่มเติมในกระบวนการฟื้นฟูที่ต่อเนื่อง และยั่งยืน ดังนี้

1. ด้านพัฒนาองค์กรหมอพื้นบ้านระดับตำบล ควรจะให้องค์กรภาคีต่าง ๆ เข้าร่วมด้วย
2. ด้านพัฒนาตัวหมอพื้นบ้านให้มีการศึกษาพัฒนาตนเองและค้นคว้า แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ให้กว้างขวาง เปิดใจให้พร้อมกับการเชื่อมโยงองค์กรภาคีอื่น ๆ ในชุมชน

3. ด้านถ่ายทอดชุดองค์ความรู้สู่คนรุ่นใหม่ ควรจะเปิดเวทีเรียนรู้ในชุมชนให้บ่อยครั้ง เพื่อการเข้าถึงข้อมูลของผู้ค้อยโอกาสการเรียนรู้ ทุกเพศวัย

ในการจัดเวทีแต่ละครั้งของการวิจัย จะเห็นได้ว่ามีประชาชนส่วนหนึ่งให้ความสนใจ แต่ ยังขาดโอกาสจะเป็นเพราะการประชาสัมพันธ์น้อย หรือ ข้อจำกัดในวัน เวลา สถานที่ ฤดูกาลที่จัด กิจกรรม ควรจะดูความเหมาะสม เปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้เข้าร่วมมากกว่า

อย่างไรก็ตามในเมื่อคู่มือทั้ง 3 เล่ม ได้ผ่านกระบวนการสังคายนา เช่นนี้ แล้วคงจะได้รับความ น่าเชื่อถือจากหลายฝ่าย ตัวอย่าง องค์การบริหารส่วนตำบล ตำบลโคกม่วง ที่ให้โอกาส กลุ่มหมอพื้นบ้านจัดทำโครงการพัฒนาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน ขึ้นเป็นการนำร่องการสนับสนุนองค์กร หมอพื้นบ้านระดับตำบล เป็นตัวอย่าง เป็นทางเลือกของชุมชน ที่จะเข้าร่วมศึกษาเรียนรู้จากชุดคู่มือ ที่หมอพื้นบ้าน ใช้เป็นสื่อการสอนเป็นการกระตุ้นให้คนรุ่นหลัง มีความสนใจใคร่รู้ ได้นำไปศึกษา ค่อยอดให้เป็นทฤษฎีที่เชื่อถือ และพิสูจน์ได้ดียิ่งขึ้น เพราะขณะนี้เขียน 3 เล่ม ของไทย กำลังรีบหรือ

เดิมที คือ องค์ความรู้, หมอพื้นบ้าน, สมุนไพร ถ้าขาดผู้รับการถ่ายทอด ก็เห็นที่จะดับสูญ ในยุค
ที่มนุษย์ทำอะไร เอาเงินเป็นตัวตั้ง บนหิ้งหน้าพระแทบไม่มีพระพุทธรูปแล้ว มีแต่เงินเท่านั้นที่มนุษย์
ยุคนี้บูชา จึงขอให้หมอนวดแบบพื้นบ้าน จงรักษา สืบทอด พัฒนา ให้การนวดแบบพื้นบ้าน
เขาชัยสน ดำรงอยู่กับเขาชัยสน อันเป็นสัญลักษณ์ ตลอดไป

นายสุนทร ทิพย์ศ บก. บว.
เครือข่ายสมาคมแพทย์แผนไทย (ปัญญาวุธ)
จังหวัด พัทลุง

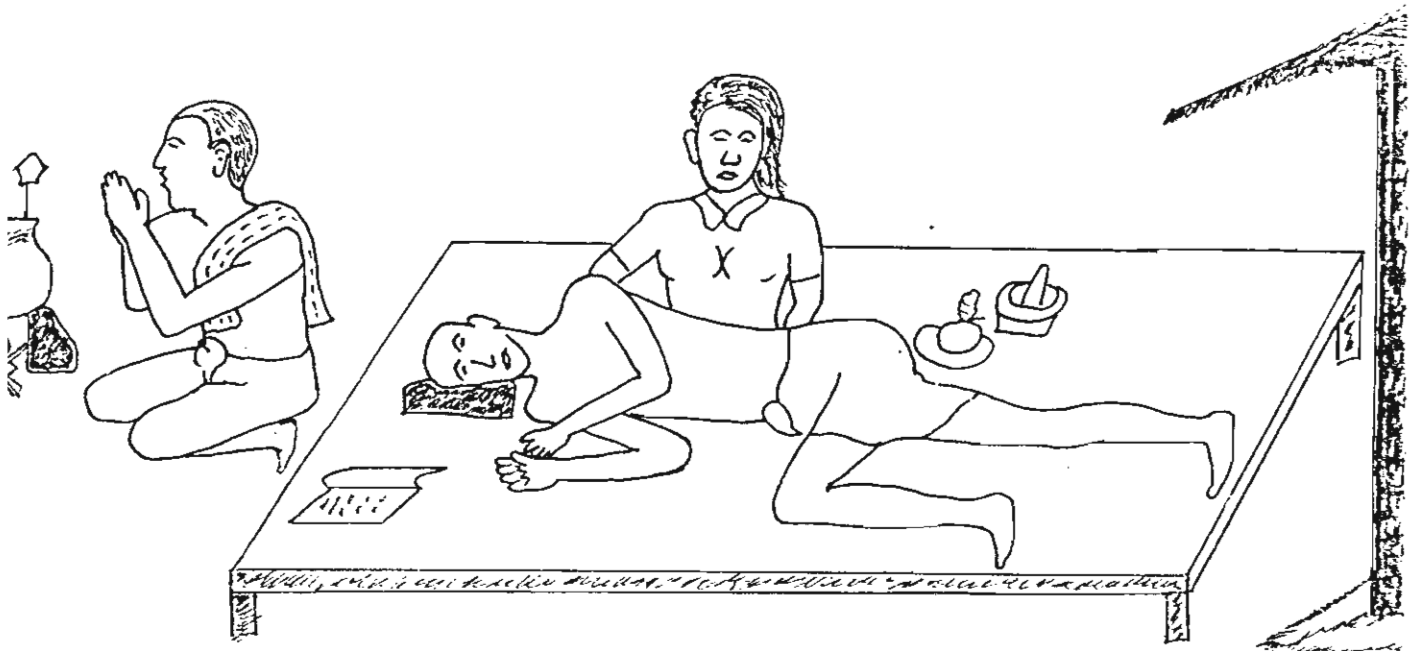
ภาคผนวก ก

ชุดคู่มือการนวดแบบพื้นบ้านเขาชัยสน

คู่มือการนวดรักษา

โรคอัมพาต-อัมพฤกษ์-เหน็บชา

แบบพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง



เรียบเรียงโดย

ทีมวิจัยหมอพื้นบ้าน

อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

คำนำ

ชุดคู่มือการนวดรักษาโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชาเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยทีมวิจัยองค์ความรู้หมอฟันบ้านอำเภอเขาชัยสนมีวัตถุประสงค์ที่จะรวบรวมเอาองค์ความรู้ของหมอฟันบ้านที่มีความชำนาญในการนวดรักษาโรคทั้งสามอาการนี้มารวบรวมไว้เป็นชุดคู่มือการนวดแบบฉบับพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสนโดยเฉพาะเพื่อต้องการอนุรักษ์ไว้ซึ่งภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่ตกทอดกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายโดยไม่มีตำราเรียนและภูมิปัญญาเหล่านี้ปัจจุบันเหลืออยู่ที่ตัวหมอเพียงไม่กี่คนเท่านั้นหมอส่วนใหญ่จะมีอายุมากและไม่มีตำราไว้ให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้และสืบทอดเอาไว้ทำให้ทีมวิจัยและผู้เกี่ยวข้องหลายๆฝ่ายได้ร่วมกันจัดทำชุดคู่มือเล่มขึ้นโดยเนื้อหาในชุดคู่มือประกอบไปด้วยสาระความรู้เกี่ยวกับการนวดรักษาโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา ของหมอฟันบ้านเขาชัยสนและความรู้ด้านวิชาการสมัยใหม่บางส่วนเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การจัดทำคู่มือในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากบุคคลหลายๆฝ่ายที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมตามขั้นตอนกระบวนการต่างๆไม่ว่าจะเป็นหมอฟันบ้าน องค์กรและหน่วยงานต่างๆในอำเภอเขาชัยสนและหน่วยงานที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมต่างๆคือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (ส ก ว) สำนักงานภาค และสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (ว พ ส) ทางคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ทุกๆองค์กรและหน่วยงานที่ได้ให้ความร่วมมือจนชุดคู่มือออกมาเป็นผลสำเร็จลงด้วยดีสามารถนำไปสู่การขยายผลและให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

ขอขอบคุณ

คณะผู้วิจัยฯ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ประวัติความเป็นมาขององค์ความรู้	1-3
สาเหตุการเกิดโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา	4
วิธีการวินิจฉัยโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา	4
การตรวจอาการของโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา	5
วิธีการตรวจอาการแบบกอดจุดสำคัญ	6-8
จุดสำคัญการนวดรักษาโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา	9
จุดสำคัญการนวดรักษาโรคอัมพา อัมพฤกษ์ เหน็บชา	10
การเตรียมการก่อนนวด	11
ข้อควรระวังของหมอนวด	11
วิธีการนวดแบบหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน	12-13
จรรยาบรรณหมอพื้นบ้าน	14
ข้อควรปฏิบัติหลังนวดเสร็จ	14
รายละเอียดการนวดและแผนการนวดของหมอพื้นบ้านอ.เขาชัยสน	15-21
ภาคผนวก	
สาระความรู้การแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา	22
แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยก่อนทำการนวด	23

7.นายช่วง ลามจินดา เกิดเมื่อปี พ.ศ 2470 อายุ 78 ปี ที่อยู่ 1 ม.1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

โรคที่มีความชำนาญ อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา

ประสบการณ์การรักษา 20 ปี

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก นายแดง ลามจินดา (พ่อ)

8. นายกล่อม ด้วงจุล เกิดเมื่อปี พ.ศ.2479 อายุ 69 ปีที่อยู่ 156 ม.6 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

โรคที่มีความชำนาญ อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา

ประสบการณ์การรักษา 45 ปี

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก หมอเจียร วัดไทรใหญ่ จังหวัดสงขลาเรียนด้วยการให้หมอนวดให้สามครั้งแล้วฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ

สาเหตุการเกิดโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา

จากประสบการณ์หมอนวดพื้นบ้านที่ทำการรักษามายาวนานได้ศึกษารวบรวมสาเหตุการเกิดโรคทั้งสามอาการนี้และอธิบายไว้ว่าเกิดจากการไหลเวียนของเลือดลมในร่างกายติดขัดเนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น ความเครียด การเกิดอุบัติเหตุต่างๆ การประกอบอาชีพที่ใช้กำลังหนัก เบา ตามวิถีชีวิต การกินอาหารที่มีสารพิษตกค้าง และกินไม่ถูกส่วน มีไขมันในเส้นเลือดสูงสาเหตุเหล่านี้ ทำให้การไหลเวียนของเลือด ลม ตามส่วนต่างๆ ในร่างกายอุดตันมีความผิดปกติ จึงเกิดเจ็บป่วยและเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชานอกจากนี้อาจมีสาเหตุอื่นๆ ที่ยังไม่สามารถค้นพบ

วิธีการวินิจฉัยโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา

หมอนวดพื้นบ้านใช้วิธีสังเกตอาการตัวผู้ป่วยเอง บางครั้งจะสังเกตผู้ป่วยรายอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายๆ กันนำมาศึกษาโดยใช้ภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่มีอยู่ช่วยในการวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไร

1.โรคอัมพาต ผู้ป่วยส่วนใหญ่ จะมีอาการที่ซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย ลักษณะผิวหนังฝ่ามือ ฝ่าเท้า ซีดไม่มีเลือดเมื่อจับดูจะรู้สึกว่ามีผิวหนังเย็น แขน ขา ไม่มีแรงผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และไม่มีความรู้สึกตอบสนองต่อการสัมผัสตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าในซีกร่างกายที่มีอาการ

- 2.โรคอัมพฤกษ์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย ลักษณะอาการมือชา เท้าชา ไม่มีแรงปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่พจรเต้นอ่อน ผิวน้ำ ผู้ป่วยที่มีอาการมากจะมีอาการปากเบี้ยว ตาขี้ขี้ และปวดศีรษะซีกเดียวร่วมด้วย
- 3.โรคเหน็บชา ผู้ป่วยมีอาการชาที่แขน และขา ในผู้ป่วยที่มีอาการมากจะชาตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า

การตรวจอาการของโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา

- 1.ซักถามประวัติผู้ป่วยจากตัวผู้ป่วยเอง หรือจากญาติของผู้ป่วยถึงอาการที่เกิดขึ้น เช่น ไปโดนอะไรมา อาการแรกเริ่มเป็นอย่างไร มีอาการส่วนไหนของร่างกาย เป็นมาที่วัน เกิดจากอุบัติเหตุหรือเปล่า เคยรักษามาจากที่ไหนบ้าง รักษาจนหายแล้ว กินยาอะไรอยู่บ้าง มีการใส่เหล็กหรือวัตถุอื่นๆอยู่ในร่างกายหรือไม่ และมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงหรือโรคอื่นๆ
- 2.สังเกตลักษณะสภาพร่างกาย เช่น ผิวน้ำซีดมากน้อยแค่ไหน เคลื่อนไหวร่างกายส่วนที่มีอาการได้หรือไม่
- 3.ตรวจโดยการกดจุดสำคัญตามส่วนต่างๆของร่างกาย เป็นการทดสอบระบบการไหลเวียนของเลือด ลม จะรู้ว่าอาการของโรคมากน้อยแค่ไหน ถ้าการไหลเวียนของเลือด ลมมีความผิดปกติไม่มากการรักษาก็จะทำได้ง่ายขึ้น

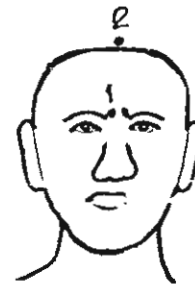
เทคนิคการกดจุดสำคัญ

การกดจุดสำคัญ เพื่อตรวจดูการไหลเวียนของเลือด ลม ก่อนกดจุดแต่ละครั้งให้ใช้นิ้วหัวแม่มือวนคลึงบริเวณตำแหน่งของจุดประมาณ 4-5 เทียวน แล้วค่อยๆ กดลงตรงตำแหน่งของจุดการใช้น้ำหนักในการกดให้สังเกตดูสีหน้าผู้ป่วยและถามผู้ป่วยว่าเจ็บหรือไม่การกดจุดแต่ละจุดใช้เวลาประมาณ 1 อึดใจ หรือนับ 1-10 ในใจ

วิธีตรวจอาการแบบกดจุดสำคัญส่วนบนด้านหน้า

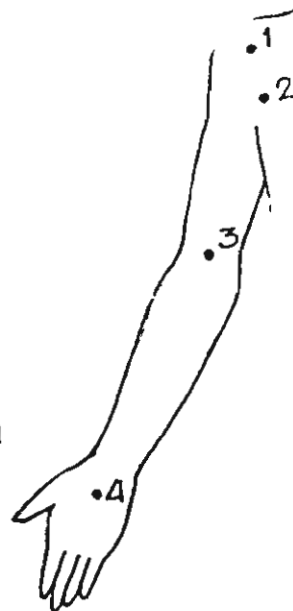
1.การตรวจอาการส่วนศีรษะด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่ตำแหน่งจุดที่ 1 บริเวณหัวคิ้ว ด้านในทั้งสองข้างเพื่อทดสอบการไหลเวียนของเลือด ลมเมื่อกดจุด ผู้ป่วย มีความรู้สึกเสียวไปถึง จุดกลาง กระหม่อม แสดงว่าการไหลเวียนของเลือด ลมศีรษะ ยังใช้การได้ดีอยู่การรักษาทำได้ง่ายขึ้น



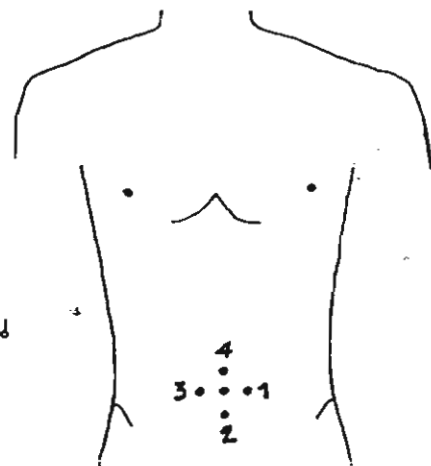
2.การตรวจอาการส่วนแขนด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่ตำแหน่งจุดที่ 1 บริเวณกลางข้อ ต่อไหล่เพื่อดูว่าเลือด ลม เดินไปถึงปลายนิ้วหรือไม่ถ้าเดินไม่ถึงให้กดไล่ลงมาจุดที่ 2 บริเวณข้อต่อไหล่ด้านล่างและ กดไล่ลงมาจุดที่ 3 บริเวณเหนือข้อต่อศอกประมาณ 1 นิ้ว แล้วกดจุดที่ 4 บริเวณกลางฝ่ามือ จะรู้ว่าการไหลเวียนของ เลือด ลมช่วงแขนด้านหน้าส่วนไหนมีปัญหา



3.การตรวจอาการช่วงท้อง

ใช้หลักการตรวจ 4 จุด จุดที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือกดเพื่อดู ว่าเลือด ลมเดินไปถึงกระเบนเหน็บได้หรือไม่ถ้าเดินไม่ถึงให้ กดจุดที่ 2 จุดที่ 3 และจุดที่ 4 เพื่อดูว่าท้องส่วนไหนมีปัญหา ซึ่งตำแหน่งของจุดทั้ง 4 จุดอยู่ห่างจากสะดือประมาณ 1 นิ้ว ข้อควรระวังในการกดจุดส่วนท้องใช้น้ำหนักการกดพอประมาณ ในขณะที่กดให้สังเกตสีหน้าผู้ป่วยและถามว่าเจ็บหรือไม่



วิธีตรวจอาการแบบกดจุดสำคัญร่างกายส่วนบนด้านหลัง

1.การตรวจอาการศีรษะด้านหลังมี 1 จุด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่ตำแหน่งจุดที่ 1 เพื่อให้รู้ว่าเลือด
ลมเดินไปถึงจุดกลางศีรษะหรือไม่



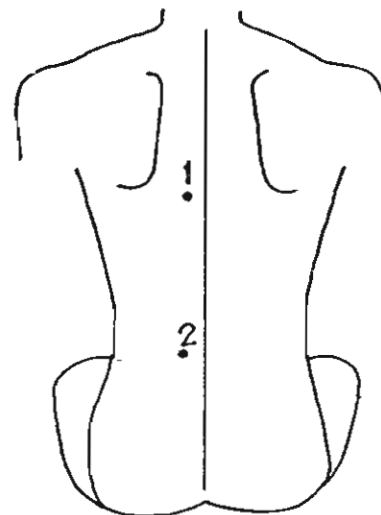
2.การตรวจอาการส่วนแขนด้านหลังมี 4 จุด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปตำแหน่งจุดที่ 1 เพื่อให้รู้ว่า
เลือด ลม เดินไปถึงปลายนิ้วมือหรือไม่ถ้าเดินไม่ถึงให้กด
จุดที่ 2 บริเวณข้อต่อไหล่ด้านล่างแล้วกดจุดที่ 3 บริเวณกล้ามเนื้อ
เนื้อแขนต่ำจากข้อศอกประมาณ 3 นิ้ว และกดจุดที่ 4 บริเวณ
ข้อจุดกลางข้อมือ



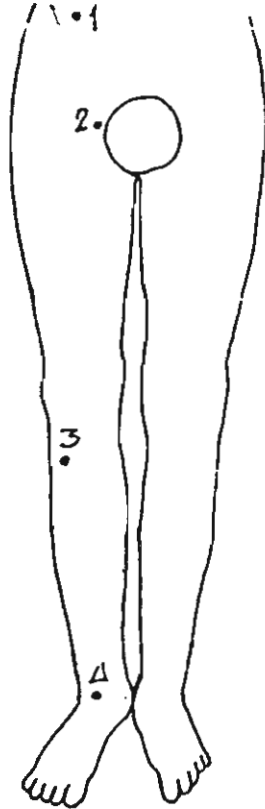
3.การตรวจอาการส่วนหลังมี 2 จุด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปตำแหน่งจุดที่ 1 บริเวณริมขอบ
สะบักด้านล่างห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 1 นิ้ว
เพื่อให้รู้ว่าเลือด ลมเดินไปถึงจุดกลางเส้นปีด้านหน้าหรือ
ไม่แล้วกดจุดที่ 2 บริเวณริมซี่โครงซี่สุดท้ายห่างจากกระดูก
สันหลังประมาณ 1 นิ้ว เพื่อให้รู้ว่าเลือด ลมเดินไปสู่จุดขนานบ
สะดือหรือไม่



วิธีตรวจอาการแบบกดจุดร่างกาย

ส่วนล่างด้านหน้า

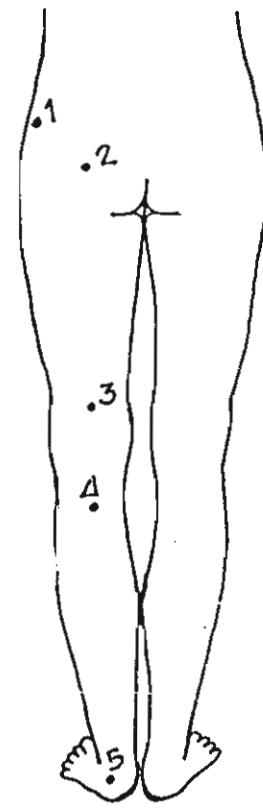


1. ส่วนขาด้านหน้ามี 4 จุด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตำแหน่งจุดที่ 1 บริเวณเหนือกระดูกสะโพกด้านหน้าประมาณ 1 นิ้ว เพื่อจะรู้ว่าเลือดลมเดินไปสู่ปลายเท้าหรือไม่ ถ้าเดินไปไม่ถึงให้กดจุดที่ 2, บริเวณลูกต้นแล้วกดจุดที่ 3 ต่ำจากข้อต่อเข้าประมาณ 3 นิ้วและกดจุดที่ 4 กลางข้อเท้าด้านหน้าก็จะรู้จุดที่เป็นปัญหา

วิธีตรวจอาการแบบกดจุดร่างกาย

ส่วนล่างด้านหลัง

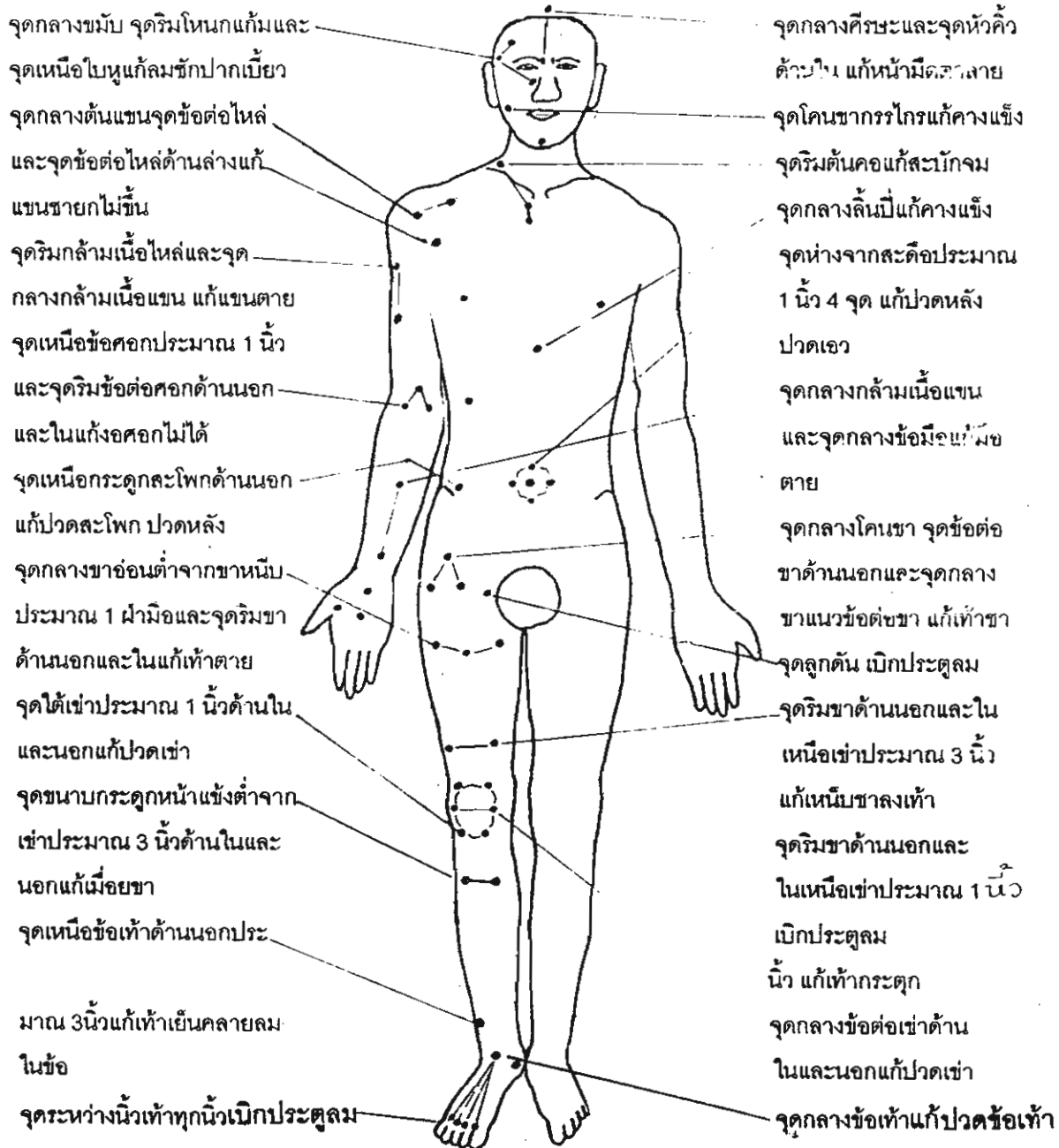


2. ส่วนขาด้านหลังมี 5 จุด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงจุดที่ 1 บริเวณข้อต่อขาด้านนอกเพื่อจะรู้ว่าเลือดลมเดินไปถึงปลายเท้าได้หรือไม่ ถ้าเดินไม่ถึงให้กดจุดที่ 2 กลางสะโพกแล้วกดจุดที่ 3 เหนือข้อต่อเข้าประมาณ 2 นิ้ว และกดจุดที่ 4 ต่ำจากข้อต่อเข้าประมาณ 3 นิ้ว และกดจุดที่ 5 ได้ตามตุ่มด้านนอกก็จะรู้จุดที่มีปัญหา

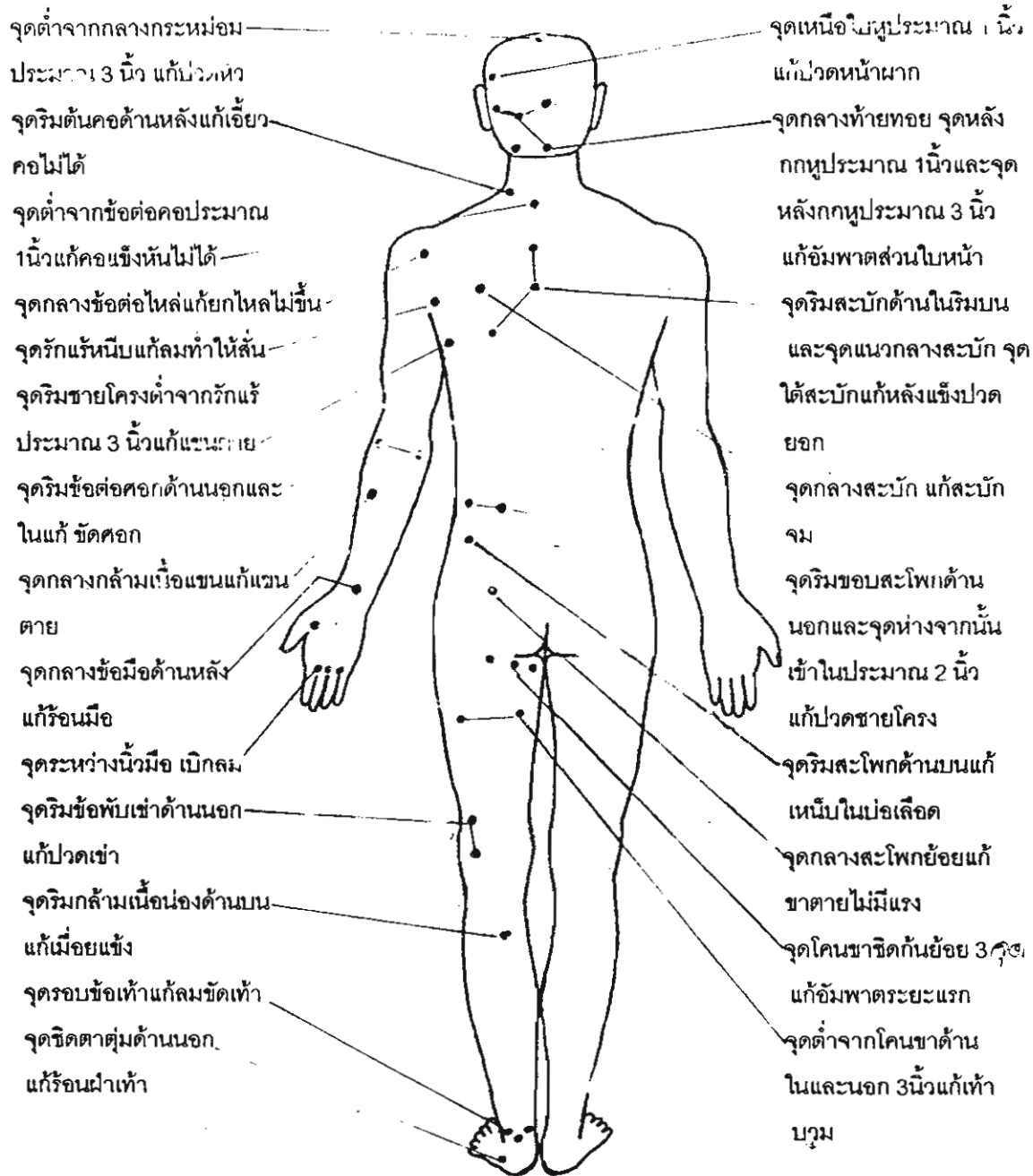
จุดสำคัญการนวดรักษาโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา แบบหมอพื้น

บ้าน อ.เขาชัยสน ด้านหน้า



จุดสำคัญการนวดรักษา โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา แบบพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน

ด้านหลัง



การเตรียมตัวก่อนนวด

ก่อนทำการนวดหมอนวดต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอในเรื่องต่อไปนี้

- 1.สถานที่ต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่มีดื้อติดลบตาคน
 - 2.อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดต้องเน้นความสะอาดเป็นหลัก
 - 3.การแต่งกายของหมอนวดต้องสะอาดสภาพไม่รัดรูปจนเกินไปเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวในขณะนวด
 - 4.ก่อนลงมือนวดทำความสะอาดมือ เท้า ทุกครั้ง เล็บมือ เล็บเท้าต้องสะอาดและตัดสั้นอยู่เสมอ
 - 5.แนะนำผู้ป่วยให้ใส่เสื้อผ้าหลวมๆพอประมาณเนื้อผ้าไม่หนาจนเกินไปเพื่อความสะดวกและความคล่องตัวเวลานวด
 - 6.แนะนำผู้ป่วยให้มีความผ่อนคลาย ไม่เครียดหรือเกร็งกล้ามเนื้อขณะที่หมอนวดกำลังนวด
- ข้อควรระวังของหมอนวด

- 1.หมอนวดผู้ป่วยที่กำลังมีไข้โดยซักถามอาการและเอาหลังมือแตะหน้าผากของผู้ป่วยถ้าร้อนผิดปกติห้ามนวด
- 2.หมอนวดผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุเช่น ขาถูกตามด้วยเหล็กโดยเฉพาะในจุดที่มีเหล็กฝังอยู่บริเวณอื่นๆนวดได้ตามปกติ
- 3.หมอนวดผู้ป่วยที่อยู่ในอาการมีนเมาสุรา
- 4.ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวต่อไปนี้ควรใช้ความระมัดระวังในการนวด
 - 4.1 ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งไม่ควรนวดจุดที่เป็นก้อนมะเร็ง
 - 4.1 ผู้ป่วยที่มีโรคผิวหนังหรือโรคอื่นที่ติดต่อร้ายแรงไม่ควรนวด
 - 4.3 ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดไม่เกิน 2 เดือน ห้ามนวด
 - 4.4 ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องห้ามนวด
 - 4.5 ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานในระยะสุดท้ายห้ามนวด

วิธีการนวดแบบหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

วิธีนวดแบบหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสนมี 3 แบบ

- 1.แบบกดไต่เส้น คือใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปตามแนวเส้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย ระยะเวลาห่างกันประมาณ 1-2 นิ้วต่อครั้ง การนวดวิธีนี้ใช้ได้ทุกส่วนของร่างกาย
- 2.แบบกดแล้วคลึง ไต่เส้น คือการใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปตามแนวเส้นในส่วนต่างๆของร่างกายในขณะที่กดให้คลึงนิ้วไปรอบๆ เป็นวงกลมอยู่กับที่จุดละประมาณ 3-4 เที้ยว รอบๆ ทุกจุดที่กด ระยะเวลาห่างกันประมาณ 1-2 นิ้ว การกดวิธีนี้ใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกาย
- 3.แบบบีบ คือการใช้นิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกันหรือใช้ข้างเดียวก็ได้ บีบเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อใช้วิธีการนวดแบบนี้กับส่วนขา และแขน

ขั้นตอนการนวด

ก่อนนวดส่วนต่างๆของร่างกายทุกครั้งต้องเปิดประตูลมตามจุดสำคัญให้คนไข้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เลือดลมเวียนได้คล่องตัวขณะทำการนวด จุดประตูลมในส่วนต่างๆมีดังนี้

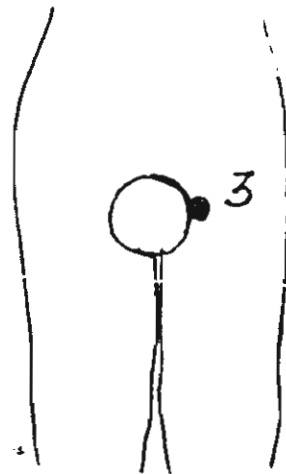
1. ส่วนขามี 3 จุดตามหมายเลข1-3



จุดที่ 1 จุดรองนิ้วทุกนิ้ว



จุดที่ 2 จุดใต้ตาตุ่มด้านใน



จุดที่ 3 จุดลูกต้นอยู่ตรง
ขานีบด้านหน้าส่วนบน



2. ส่วนแขนมี 2 จุด

จุดที่ 1 กลางข้อต่อไหล่ด้านหน้า

จุดที่ 2 ระหว่างนิ้วมือทุกนิ้ว

3. ส่วนศีรษะมี 2 จุด

จุดที่ 1 กลางท้ายทอย

จุดที่ 2 หัวคิ้วด้านใน

การนวดรักษาโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา ของหมอนวดพื้นบ้านแบ่ง การนวดตามส่วนของร่างกายออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. นวดเท้า ขี้เท้า และฝ่าเท้า
2. นวดจากจุดตาตุ่มขึ้นไปถึงข้อต่อเข่า 4 ด้าน
3. นวดจากจุดเหนือเข่าขึ้นไปถึงจุดโคนขา 4 ด้าน
4. นวดจากจุดสะโพกขึ้นไป ถึงส่วนคอทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
5. การนวดศีรษะและใบหน้า

เหตุผลที่ต้องแบ่งการนวดออกเป็นส่วนๆ เพราะสามารถค้นหาจุดที่เป็นสาเหตุ ของอาการได้ดียิ่งขึ้นส่วนมากจะพบจุดที่เป็นเหตุตามข้อต่อต่างๆ ลักษณะที่พบจะเป็นเม็ด เล็กๆ อยู่ตามเส้นเลือด

การนวดในแต่ละส่วนของร่างกายทุกแขนงควรนวดอย่างน้อยแนวละ 3-4 เทียว ถ้าผู้ป่วยมีอาการกล้ามเนื้อและเส้นแข็ง ดึงมากหมอนวดอาจใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยในการนวด เช่น สันมือ ท่อนแขน ศอก เท้า หรืออุปกรณ์เสริมคือไม้ที่ออกแบบเป็น รูปต่างๆ เหมาะสมกับการใช้งาน และบางครั้งใช้ผ้าขาวม้าช่วยในการดึง เป็นต้นการลง น้ำหนักในการนวดต้องถามคนป่วยไปพร้อมๆ กับการลงน้ำหนักที่เราปรับได้พอดีกับร่าง กายของผู้ป่วยเป็นหลัก

เทคนิคหลังการนวด

- 1.เมื่อนวดเสร็จให้ดึงนิ้วมือ นิ้วเท้า แบบกระดูก จะได้ยินเสียงข้อเคลื่อนเบาๆเพื่อให้เลือดลม เดินได้สะดวก
- 2.บริหารข้อต่อเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี โดยการหมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อไหล่ หมุนไปทางซ้าย และขวา ประมาณทางละ 5-10 รอบ ควรหมุนอย่างช้าๆ

ข้อปฏิบัติของหมอนวดหลังนวดเสร็จ

- 1.ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด ทุกครั้ง
- 2.ให้กำลังใจผู้ป่วยให้หายจากโรคเร็วๆ แนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายด้วยตนเอง ให้กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่กินอาหารที่แสลงต่อโรคเช่น ของหมักดองต่างๆ และในขณะที่รับการรักษาควรหยุดทำงานหนัก แนะนำให้ไปทำบุญที่วัดเพื่อทำบุญไปให้ครูหมออาจารย์ผู้ล่วงลับไปแล้ว

จรรยาบรรณหมอนวดพื้นบ้าน

- 1.ให้ความเคารพนับถือ ครูบาอาจารย์
- 2.มีความซื่อสัตย์ สุจริต ในอาชีพ
- 3.มีความเมตตากรุณาต่อผู้ป่วยทุกคน
- 4.ให้บริการผู้ป่วยโดยไม่แบ่งชั้นวรรณะ
- 5.ไม่ปิดบังความเขลาของตัวเอง
- 6.ไม่โอ้อวดวิชา ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ลบหลู่ดูถูก หมอด้วยกัน
- 7.ศึกษาค้นคว้า ฝึกฝน วิชาเพิ่มเติมอยู่เสมอ
- 8.ไม่นวดผู้ป่วยเพศตรงข้ามในที่ลับตาคน
- 9.ไม่ดื่มเหล้าก่อนทำการนวด

รายละเอียดการนวดและแนวการนวดแบบหมอพื้นบ้าน อ.เขาชัยสน

คำชี้แจง ภาพแสดงการนวดมีการแสดงแนวการนวดและจุดการนวดไว้ข้างเดียวแต่ในทางปฏิบัติให้นวดทั้ง 2 ซีกของร่างกายโดยใช้แนวการนวดและจุดนวดเหมือนกันการนวดรักษาโรค อัมพาต อัมพฤกษ์ เหน็บชา ใช้วิธีการนวดเหมือนกันเหตุผลเพราะโรคทั้ง 3 อาการนี้จะมีอาการคล้ายกันจึงใช้วิธีการนวดร่วมกันได้ส่วนระยะเวลาในการนวดรักษาแต่ละอาการ ขึ้นอยู่กับอาการมากน้อยแค่ไหน

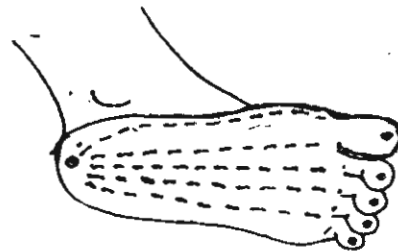
หมายเหตุ ตำแหน่งของจุดการนวดแต่ละจุดไม่แน่นอนเสมอไปขึ้นอยู่กับรูปร่างของผู้ป่วยแต่ละคนด้วยโดยหลักแล้วต้องให้การค้นหาในขณะนวดประกอบด้วยตำแหน่งจุดอาจจะคลาดเคลื่อนไปนิดหน่อยแต่ไม่เกิน 1-2 นิ้ว(นิ้ว) หมายถึงนิ้วหัวแม่มือคือความหนาของนิ้วซึ่งใช้เป็นตัววัดระยะความห่างของจุดของคู่มือชุดนี้

ขั้นตอนการนวด

1. นวดฝ่าเท้ามี 4 แนว

ผู้ปวยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดส้นเท้าด้านในตามแนวรอยต่อหนังฝ่าเท้าจนถึงคอหัวแม่เท้า แนวที่ 2-3-4 นวดตามแนวระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้วเริ่มนวดจากปลายเท้าหรือส้นเท้าก็ได้เมื่อนวดครบแนวละ 3-4 เที้ยวแล้วให้กดจุดปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ว กดจุดละ 1 อึดใจ



2. นวดข้อเท้า และหลังเท้า มี 4 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

เริ่มจากจุดกลางข้อเท้าด้านหน้า นวดไปตามแนว

รอบๆ ข้อต่อ เท้า 3-4 รอบ แล้ววนดคลึง จุดกลางข้อ

เท้า กดแชไว้ 1 อึดใจ แล้ววนดหลังเท้า นวดตามแนว

เส้นระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว แล้ววนดคลึงหลังเท้าจนทั่ว



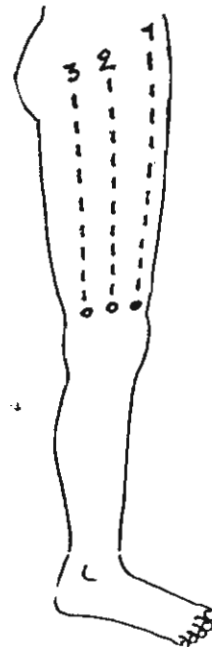
3. การนวดขา ด้านนอก ช่วงบน

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 จากโคนขา ด้านนอก ริมบน ลงมาถึงจุดเหนือเข่า

แนวที่ 2 จากโคนขา ด้านนอก แนวกลาง ขา ถึงจุดเหนือเข่า

แนวที่ 3 จากจุดโคนขา ด้านนอก ริมล่าง ลงมาถึงจุดเหนือเข่า



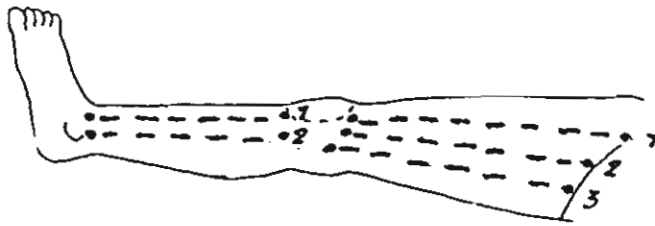
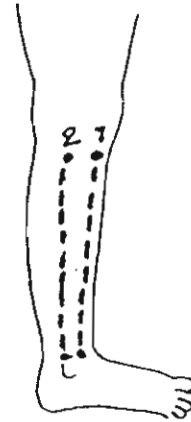
4.การนวดขาด้านนอกช่วงล่างมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดใต้สะบ้าเข้าด้านนอกแนวขิดกระดูกสัน

หน้าแข้งลงมาถึงจุดเหนือข้อเท้า

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดใต้สะบ้าเข้าด้านนอกลงมาตามแนวกลางขา
ถึงจุดเหนือข้อเท้า



5.นวดขาด้านในช่วงบนมี 3 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดโคนขาด้านใน
ริมบนลงมาถึงจุดเหนือเข่า

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดโคนขาด้านใน
แนวกลางขาลงมาถึงจุด
เหนือเข่าด้านใน

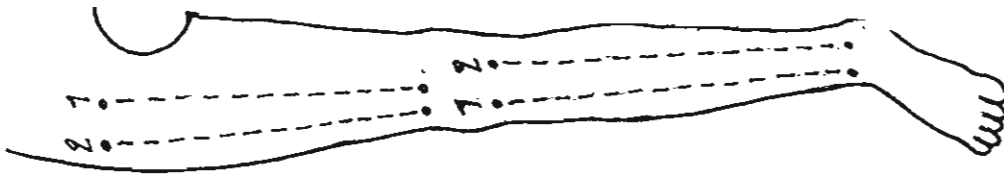
แนวที่ 3 เริ่มจากโคนขาด้านในริมล่าง
ลงมาถึงจุดเหนือเข่า

6.นวดขาด้านในช่วงล่างมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดใต้เข่าด้านใน
แนวขิดกระดูกหน้าแข้งลง
ลงมาถึงจุดเหนือข้อเท้า

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดใต้เข่าด้านใน
นวดตามแนวกลางขาด้าน
ในช่วงล่างลงมาถึงจุด
เหนือข้อเท้า



7. นวดชาด้านหน้าช่วงบนมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดโคนชาด้านหน้าแนว

กลางขาลงมาถึงจุดเหนือข้อ

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดโคนชาด้านหน้าริม

นอกขาลงมาถึงจุดเหนือข้อ

8. นวดชาด้านหน้าช่วงล่างมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนหงาย

แนวที่ 1 เริ่มนวดจากจุดใต้ข้อตามแนว

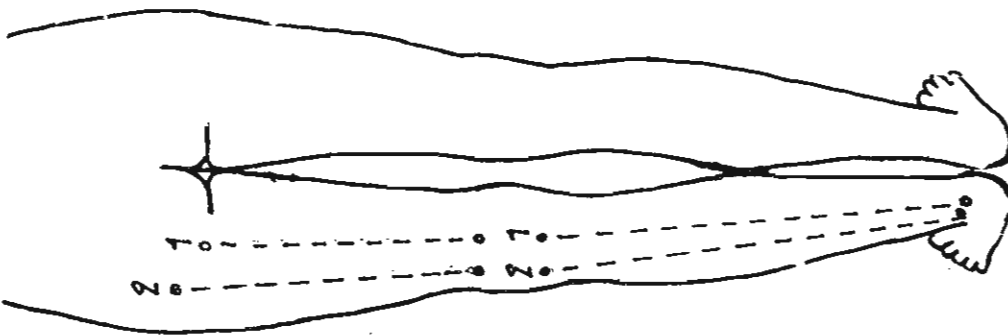
ซิดกระดูกหน้าแข้งด้านนอกลง

มาถึงจุดเหนือข้อเท้า

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดใต้ข้อตามแนวซิด

กระดูกหน้าแข้งด้านในลงมาถึง

จุดเหนือข้อเท้า



9. นวดชาด้านหลังช่วงบนมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนคว่ำ

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดโคนชาด้านหลังแนว

กลางขาลงมาถึงจุดข้อพับข้อ

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดโคนชาด้านหลังริม

นอกขาลงมาถึงจุดข้อพับข้อ

10. นวดชาด้านหลังช่วงล่างมี 2 แนว

ผู้ป่วยนอนคว่ำ

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดใต้ข้อพับข้อตามแนว

กลางขาลงมาถึงจุดเหนือข้อเท้า

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดใต้ข้อพับข้อตามแนว

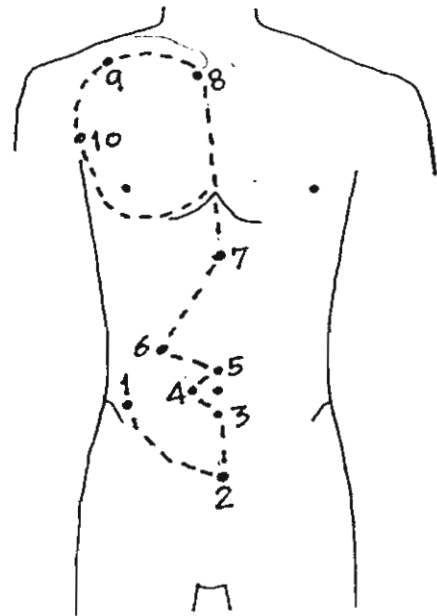
ริมชาด้านนอกขาลงมาถึงจุดเหนือ

จุดเหนือข้อเท้าด้านหลัง

การนวดตัว

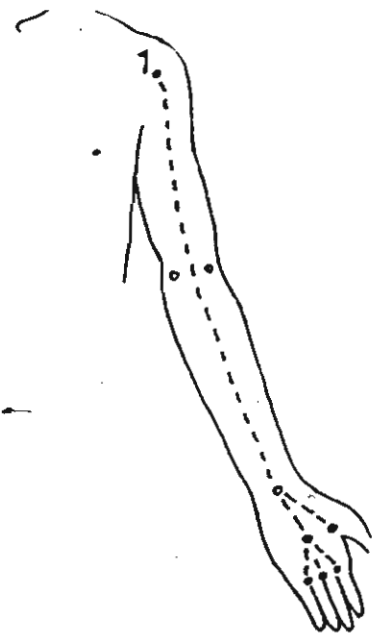
11. นวดหัวช่วงบนด้านหน้า

ใช้วิธีนวดตามแนวของ จุดสำคัญจากจุด1-10ผู้ป่วย นอนหงายเริ่มจากจุดที่ 1 นวดตามแนวซิดกระดูกสะโพก ด้านหน้าถึงจุด 2 นวดไต่ขึ้นไป หาจุดที่ 3 นวดอ้อมสะดือ ไปถึงจุดที่ 4 ไปหาจุดที่ 5 ไปจุดที่ 6 และจากจุด 5 ไป 7 จากจุดที่ 7 ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ จุดระหว่างซี่โครง ทุกซี่ขึ้นไป จนถึงจุดที่ 8-9 และ 10 แล้วนวดรอบเต้านม การนวดกดให้ระยะกดห่างกันประมาณช่วงละ 1 นิ้ว

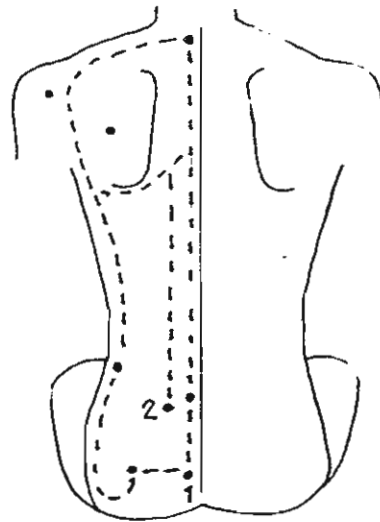


12. นวดแขนด้านหน้ามี 1 แขนวนวด

เริ่มจาก จุดกลางข้อต่อไหล่ด้านหน้านวดลงไปตาม แนวกลางแขนถึงจุดข้อมือเมื่อนวดครบ 4 เทียวแล้วนวด ฝ่ามือไว้หนึ่งข้อนิ้วแล้วนวดตามแนวร่องนิ้วทุกนิ้ว



การวัดตัวและแขนด้านหลัง



13. วัดตัวด้านหลังมี 2 แนว

ผู้ปวยนั่งตัวตรง

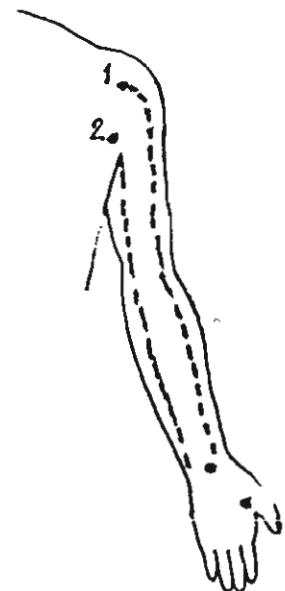
แนวที่ 1 เริ่มจากจุดก้นกบชิดกระดูกสันหลังขึ้นไปจนถึงจุดต้นคอแล้ววัดตามริมขอบสะบักด้านบนจนถึงจุดข้อต่อไหล่แล้ววัดวนไปตามขอบสะบักด้านนอกลงมาตามแนวชายโครงจนถึงจุดริมกระดูกสะโพกด้านนอก

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดตรงรอยบั้น แขนงสะเอวห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 2 นิ้ว วัดตามแนวตรงขึ้นไปจนถึงริมขอบสะบักด้านล่าง วัดแนวรอบบั้นสะบักเมื่อนวดเสร็จให้กดจุดสะบัก 1 อีกใจ

14. วัดแขนด้านหลังมี 2 แนว

แนวที่ 1 เริ่มจากกลางข้อต่อไหล่ด้านหลังลงมาตามแนวนิ้วชี้จนถึงข้อต่อมือ

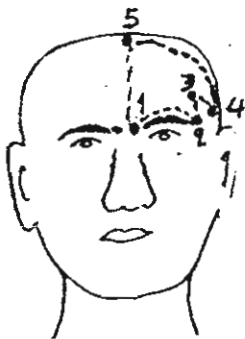
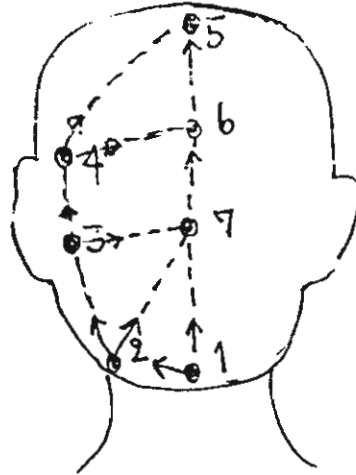
แนวที่ 2 เริ่มจากจุดริมรักแร้ด้านหลังลงมาตามแนวนิ้วก้อยจนถึงข้อต่อมือ
เมื่อนวดเสร็จให้นวดคลึงหลังมือจนทั่ว



15. นวดศีรษะด้านหลังมี 5 แนว

ผู้ป่วยนั่งคอตรง

- แนวที่ 1 นวดจากจุดที่ 1 ไปตามหมายเลข 7-6 และ 5
 แนวที่ 2 นวดจากจุดที่ 1 ไปตามหมายเลข 2-3-4 และ 5
 แนวที่ 3 นวดจากจุดที่ 2 ไปจุดที่ 7
 แนวที่ 4 นวดจากจุดที่ 3 ไปจุดที่ 7
 แนวที่ 5 นวดจากจุดที่ 4 ไปจุดที่ 6
 เมื่อนวดเสร็จใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างนวดขยำให้ทั่วศีรษะแบบสระผม



16. นวดศีรษะด้านหน้ามี 5 แนว

ผู้ป่วยนั่งหน้าตรง

- แนวที่ 1 นวดจากจุดที่ 1 หัวคิ้วด้านในขึ้นไป
 กลางศีรษะถึงจุดที่ 5
 แนวที่ 2 นวดจากจุดที่ 2 ที่หางคิ้วไปขมับถึง
 จุดที่ 3 นวดต่อไปเหนือใบหูถึงจุดที่
 4 และนวดตามแนวไปกลางศีรษะถึง
 จุดที่ 5



17. นวดส่วนใบหน้ามี 2 แนว

ผู้ป่วยนั่งหน้าตรง

- แนวที่ 1 นวดจากจุด ก.ริมโหนกแก้ม
 ด้านในนวดลงมาตามร่องแก้ม
 ถึงจุด ข.
 แนวที่ 2 นวดจากจุด ข.ปลายคางขึ้น
 ไปตามขากรรไกรถึงจุด ค.
 เมื่อนวดเสร็จใช้นิ้วหัวแม่มือกดจุดริม
 ตึงหูด้านหน้า 1 อัดใจ

สาระความรู้ด้านวิชาการของแพทย์สมัยใหม่

เกี่ยวกับการรักษาโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต

โดย แพทย์หญิง วิภาวรรณ ลีลาสำราญ อาจารย์คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เป็นผู้ให้ความรู้แก่หมอนวดพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน

-โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ มีชื่อเรียกทางการแพทย์ว่าโรคเส้นเลือดสมองซึ่งโรคทั้ง 2 อาการนี้เป็นอาการเดียวกันแต่ความรุนแรงต่างกัน

-โรคอัมพฤกษ์ คือ อาการที่ไม่รุนแรง หรือเรียกว่า เป็นอาการเริ่มต้น คือเส้นเลือดตีบ

-โรคอัมพาต จะมีอาการที่รุนแรงและเสียชีวิตได้ผู้ป่วยจะมีอาการอยู่ในระยะที่ 2 และ 3 คือ เส้นเลือดตัน และเส้นเลือดแตก ผู้ป่วยที่เป็นอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพิการหรืออาจเสียชีวิตได้

-สาเหตุการเกิดโรคเส้นเลือดสมอง คือไขมันอุดตันในเส้นเลือดสามารถเกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย

-อาการที่เป็น แขน -ขา -ใบหน้าอ่อนแรงซีกใดซีกหนึ่งทันทีทันใดพูดไม่ได้ หรือพูดไม่รู้เรื่อง ฟังไม่รู้เรื่องเวลาที่ผู้อื่นพูด มองเห็นภาพซ้อน เดินเซ มีอาการสับสน ปวดหัวร่วมด้วย

-กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

-ผู้สูงอายุ -คนเป็นโรคหัวใจ -ไขมันในเลือดสูง -ความดันโลหิตสูง

-คนเป็นโรคเบาหวาน -สูบบุหรี่จัด -ดื่มเหล้ามาก

-ขั้นตอนการรักษาทางการแพทย์

-ตรวจอาการโดยการเอกซเรย์สมองเพื่อตรวจดูความเล็กใหญ่ของการตีบของเส้นเลือดถ้ามีขนาด

ไม่เกิน 1 เซนติเมตรไม่ต้องผ่าตัดแต่ถ้ามีขนาดใหญ่ 10 เซนติเมตรขึ้นไปต้องทำการผ่าตัด

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยก่อนนวดรักษาของหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

ชื่อ-สกุล.....ที่อยู่.....

บ้านที่กวันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

อาการที่เป็น.....

ลักษณะของอาการแรกเริ่มเป็นอย่างไร.....

สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ.....

ระยะเวลาที่เป็นนานแค่ไหน.....

ท่านเคยรับการรักษามาจากที่ไหนบ้าง.....

ท่านทานยาอะไรอยู่บ้างในขณะนี้.....

ท่านมีไข้อยู่ในขณะนี้หรือไม่.....

ท่านมีโรคประจำตัวอะไรอยู่บ้างในขณะนี้.....

ท่านเคยได้รับการผ่าตัดรักษาไม่ถึงสองเดือนหรือไม่.....

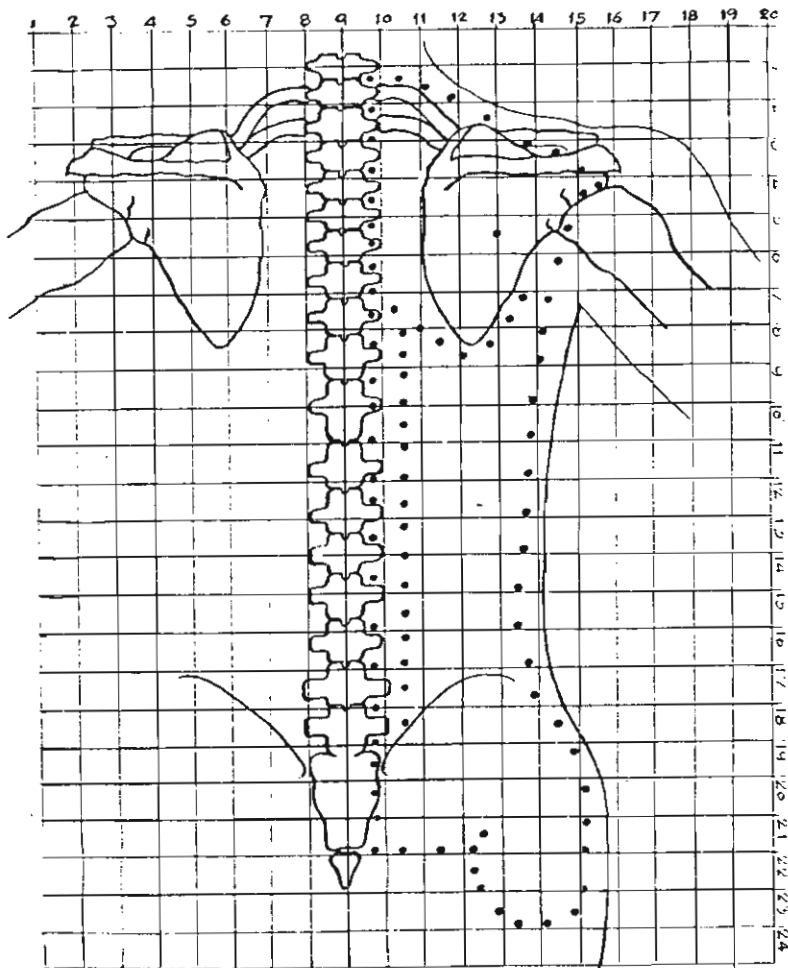
ท่านมีเนื้องอกฝังอยู่ในร่างกายส่วนไหนของท่านหรือไม่.....

ท่านมีโรคติดต่อทางการสัมผัสหรือไม่.....

คู่มือการนวดบำบัดรักษา

อาการหัวไป

แบบพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน



ทีมวิจัยหมอพื้นบ้าน

อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

คำนำ

ชุดคู่มือการนวดบำบัดรักษาอาการทั่วไปเล่มนี้ ทีมวิจัยองค์ความรู้หมอพื้นบ้าน อำเภอเขายายสรงได้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูภูมิปัญญาของหมอนวดพื้นบ้านและใช้เป็นคู่มือ การนวดแบบพื้นบ้านอำเภอเขายายสรงโดยเฉพาะ จึงได้รวบรวมความรู้จากหมอพื้นบ้านที่มีความรู้ความสามารถ เรื่องการบำบัดและรักษาอาการทั่วไปโดยการนวดจากหมอในพื้นที่อำเภอเขายายสรงหลายท่าน แล้วนำมาเรียบเรียง ผสมผสานเป็นแบบฉบับเดียวกัน เพื่อให้เกิดเป็นชุดคู่มือการนวดที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เนื้อหาความรู้ในเล่มประกอบไปด้วยความรู้ในการนวดรักษาอาการทั่วไป เช่นอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดข้อเท้า ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่ สะบักจม เป็นต้น

การจัดทำคู่มือการนวดรักษาอาการทั่วไปเล่มนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องหลายๆ ฝ่ายทั้งหน่วยงาน องค์กรในพื้นที่อำเภอเขายายสรง และนอกพื้นที่ ซึ่งได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการต่างๆ ในการจัดทำคู่มือและได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(ส.ก.ว)สำนักงานภาค และสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (ว.พ.ส)จนทำให้คู่มือออกมาเป็นผลสำเร็จ ทางคณะผู้วิจัยฯจึงใคร่ขอขอบพระคุณทุกๆหน่วยงาน องค์กรตลอดถึงหมอพื้นบ้านและประชาชนในอำเภอเขายายสรงไว้ ณ โอกาสนี้ การจัดทำคู่มือชุดนี้อาจมีข้อบกพร่องขอให้ท่านผู้รู้ได้กรุณาแนะนำด้วย เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

ขอขอบคุณ

คณะผู้วิจัยฯ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แหล่งที่มาขององค์ความรู้	1
ประวัติโดยย่อของหมอพื้นบ้านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย	2-6
สาเหตุการเกิดอาการต่างๆของร่างกาย	7
ข้อควรระวังในการนวดของหมอพื้นบ้าน	7
จรรยาบรรณหมอพื้นบ้าน	8
การเตรียมตัวก่อนการนวดของหมอ	8
เทคนิคการนวดของหมอพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน	9
จุดสำคัญการนวดรักษาอาการทั่วไปด้านหน้าของหมอพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน	10
จุดสำคัญการนวดรักษาอาการทั่วไปด้านหลังของหมอพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน	11
การนวดรักษาอาการต่างๆของหมอพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน	12
ขั้นตอนการนวดและแนวการนวดรักษาอาการทั่วไปของหมอพื้นบ้าน อ.เชาชัยสน	13
การนวดบำบัดอาการปวดข้อเท้า	14
การนวดบำบัดอาการปวดเข่าและปวดเมื่อยขา	15-17
การบำบัดอาการข้อเท้าหลุดและข้อเข่าหลุด	18
การนวดบำบัดอาการปวดหลัง-ปวดเอวและแก้ท้องผูก	19-20
การนวดบำบัดอาการสะบักจม	20-21
การนวดบำบัดอาการปวดไหล่และปวดเมื่อยแขน	22-24
การนวดบำบัดอาการปวดหัวและคลายเครียด	24-25
แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยก่อนทำการนวด	26
สาระความรู้การแพทย์สมัยใหม่เกี่ยวกับการเกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	27-30

ประวัติความเป็นมาขององค์ความรู้

องค์ความรู้ในการนวดบำบัดรักษาอาการทั่วไปเป็นองค์ความรู้ที่มีการสืบทอดกันมานานนับเป็นเวลาหลายร้อยปี จากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สู่รุ่นลูกรุ่นหลาน ตราบจนถึงปัจจุบัน องค์ความรู้เหล่านี้ถูกรักษาไว้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเวลาเจ็บป่วยจากอาการต่างๆที่สามารถรักษาได้โดยวิธีการนวด เช่นอาการปวดหลัง-ปวดเอว-ปวดข้อ-ปวดเมื่อยตามร่างกายซึ่งเกิดจากสาเหตุต่างๆ หมอพื้นบ้านเป็นที่ยอมรับและมีการให้บริการกันมากในสมัยก่อน แต่ในปัจจุบันหมอพื้นบ้านที่มีความรู้ ความสามารถในการนวดแบบพื้นบ้านในอำเภอเขายายสน ยังคงเหลืออยู่เพียงไม่กี่คนเท่านั้น สาเหตุเพราะในสังคมปัจจุบันคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยมองเห็นถึงความสำคัญของหมอพื้นบ้าน ลูกหลานของหมอแต่ละท่านก็ไม่น่าสนใจที่จะสืบทอดองค์ความรู้เหล่านี้เอาไว้ทั้งๆที่ความนิยมในการใช้บริการของผู้ป่วยยังมีความต้องการใช้บริการกับหมอนวดพื้นบ้านอยู่มากในปัจจุบัน

ด้วยสาเหตุเหล่านี้ที่มิจัยจึงได้ร่วมกันศึกษารวบรวมเอาองค์ความรู้ของหมอแต่ละท่านมาจัดทำเป็นชุดคู่มือการนวดรักษาอาการทั่วไปแบบฉบับหมอพื้นบ้านอำเภอเขายายสนเอาไว้เพื่อให้องค์ความรู้ ยังคงมีอยู่คู่ชุมชน และจะได้นำไปขยายผลแก่กลุ่มผู้สนใจที่อยากเรียนรู้ได้เข้ามาเรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป และการรวบรวมองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านในครั้งนี้ที่มิจัย ได้ร่วมมือเป็นอย่างดีจากหมอพื้นบ้านในอำเภอเขายายสนจำนวน 20 ท่านซึ่งแต่ละท่านมีประวัติความเป็นมาโดยย่อดังนี้

ประวัติโดยย่อของหมอพื้นบ้านที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

- 1.นายสมบุรณ์ ทิพย์นุ้ย เกิดเมื่อปี พ.ศ 2490 อายุ 58 ปี ที่อยู่ 190 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค นวดรักษาตามอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ
ประสบการณ์ การรักษา12 ปี
ได้รับความรู้มาจาก อาจารย์ลาบ ปอดำ และอาจารย์ สมเกียรติ คง วิทยา
- 2.นางหนูขาว เมืองสง เกิดเมื่อปี พ.ศ 2500 อายุ48 ปี ที่อยู่136 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค นวดรักษาตามอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ
ประสบการณ์ การรักษา 6 ปี
ได้รับความรู้มาจาก นางม่วง เมืองสง มารดา
- 3.นางอุบล ทิพย์ศ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2490 อายุ 58ปี ที่อยู่ 18 ม.4 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค นวดรักษาตามอาการทั่วไป
ประสบการณ์ การรักษา 5 ปี
ได้รับความรู้มาจาก นายสมบุรณ์ ทิพย์นุ้ย
- 4.นางอำนวย กองเอียด เกิดเมื่อปี พ.ศ 2496 อายุ 52 ปี ที่อยู่ 128 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค นวดรักษาอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ
ประสบการณ์ การรักษา 5 ปี
ได้รับความรู้มาจาก นายนำ แสงใส หมอแผนโบราณ

5.นางเล็ก เอียดสั้น	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2499 อายุ 49ปี ที่อยู่ 127 ม.1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค	นวดรักษาตามอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ
ประสบการณ์	การรักษา 4 ปี
ได้รับความรู้มาจาก	นางหมา ดำกลั่น
6.นางพล ขุนวัน	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2498 อายุ 50 ปีที่อยู่ 42 ม.10 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค	นวดรักษาอาการทั่วไป
ประสบการณ์	การรักษา 4 ปี
ได้รับความรู้มาจาก	นางดำ สุขแก้ว หมอตำแย บ้านท่าควาย
7. นางเจน หนูเมียน	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2490 อายุ 58 ปี ที่อยู่ 271 ม.5 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 4 ปี
ได้รับความรู้มาจาก	อาจารย์ สุวดี หมอแผนโบราณอยู่กรุงเทพมหานคร
8.นางเจียม ปานเพชร	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2486 อายุ 62 ปี ที่อยู่ 89 ม.7 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 11 ปี
ได้รับความรู้มาจาก	นางแหม่ม ปานเพชร นางสาว
9.นายตั้ง เพชรรักษ์	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2486 อายุ 62 ปีที่อยู่ 89 ม 7 ต.เขาชัยสน อ.เขาชัยสน จ. พัทลุง
ความชำนาญการรักษาโรค	นวดรักษาอาการทั่วไป ประสบการณ์ การรักษา 10 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	นายชู เพชรรักษ์ พ่อ

ความชำนาญในการรักษาโรค นวรักษากาการทั่วไป
ประสบการณ์ การรักษา 13 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นายดำ จันทรวงศ์

ความชำนาญในการรักษาโรค นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์ การรักษา 8 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางกลิ่น หนูนวล

12.นางเอ็ม รัตนมุสิก	เกิดเมื่อปี พ.ศ.2501 อายุ 47 ปีที่อยู่ 21 ม.6 ต.โคกม่วง
	อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำการรักษาโรค	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 5 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	นางล้น มีมุสิก แม่

13.นางพริ้ง ชุ่มทอง	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2480 อายุ 68 ปี ที่อยู่ 112 ม.9 ต. โคกม่วง
	อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษา	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 10 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	นางเกลื่อนไชยฤทธิ์ น้าสาว

14.นางฟอง คงศรี	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2485 อายุ 63 ปีที่อยู่ 342 ม.14 ต.เขาชัยสน
	อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษ	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 5 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	การเรียนรู้ด้วยตนเอง

15.นายถาวร หนูอ่อน	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2485 อายุ 63 ปีที่อยู่ 168 ม.12 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษา	นวดรักษาตามอาการทั่วไป
ประสบการณ์	การรักษา 15 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	อาจารย์ลาภ ปิศา

16.นางหนู ชูกาล เกิดเมื่อปี พ.ศ 2493 อายุ 55 ปีที่อยู่ 138/8 ม.2 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษา นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์ การรักษา 10 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางลอย ชูกาล มารดา

17.นางคล้าย บุญเพ็ง	เกิดเมื่อปี พ.ศ 2478 อายุ 70 ปีที่อยู่ 112/1 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง
ความชำนาญการรักษา	นวดรักษาตามอาการ
ประสบการณ์	การรักษา 5 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก	นางแฉิม ปราวมพันธ์ มารดา

18.นางอารมย์ รักดำ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2488 อายุ 60 ปีที่อยู่ 198 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความชำนาญการรักษา นวดรักษาตามอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ นวดฝ่าเท้า
ประสบการณ์ การรักษา 5 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก อาจารย์หมอล้านตึกดี ไชตินุกูล อาจารย์หมอวิชัย ยอสิน
นายสมบุรณ์ ทิพย์นัย

19.อาจารย์สมจริง เกตุนิม เกิดเมื่อปี พ.ศ 2492 อายุ 56 ปีที่อยู่ 106/1 ม.6 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความชำนาญการรักษา นวดรักษาอาการทั่วไป นวดสุขภาพ นวดฝ่าเท้า
ประสบการณ์ การรักษา 7 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางศุภณีย์ เมธารักษ์ นายสมบุรณ์ทิพย์นัย อาจารย์หมอวิชัย
ยอสิน อาจารย์ล้นตึกดี ไชตินุกูล

20.อาจารย์สุนนิจ บุญยะวันดัง เกิดเมื่อปี พ.ศ 2486 อายุ 62 ปีที่อยู่ 23 ม.6 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ความชำนาญการรักษา นวดรักษาตามอาการทั่วไป นวดเพื่อสุขภาพ นวดฝ่าเท้า
ประสบการณ์ การรักษา 5 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางเกลือน ภานิชย์ มารดา อาจารย์ล้นตึกดี ไชตินุกูล
อาจารย์วิชัย ยอสิน นายสมบุรณ์ ทิพย์นัย

สาเหตุการเกิดอาการต่างๆของร่างกาย

อาการเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดข้อเท้า ปวดเข่า ปวดเอว ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อฯ อาจมีสาเหตุ เนื่องมาจากวิถีชีวิตของแต่ละคนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประกอบอาชีพ การทำนา ทำสวน การกรีดยาง การยกของหนัก การเล่นกีฬา ผู้ป่วยที่นอนอยู่กับที่เป็นเวลานานๆรวมถึงการเกิดอุบัติเหตุ และการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ สิ่งต่างๆเหล่านี้อาจทำให้ร่างกายผิดปกติเพราะเส้นเอ็น ฟลัก จมจนเสียดลมไหลไม่ได้จึงทำให้เกิดความเจ็บปวดตรงบริเวณนั้นๆ อาการเหล่านี้หมอพื้นบ้านใช้วิธีนวดเพื่อบรรเทาอาการได้

ข้อควรระวังในการนวดของหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

- 1.ผู้ป่วยที่มีกระดูกแตก หรือหักถ้าไม่มีความรู้ในการต่อกระดูกห้ามนวด
- 2.ผู้ป่วยที่มีไข้สูงผิดปกติห้ามนวด
- 3.ผู้ป่วยที่มีโรคผิวหนังติดต่อยาแรงห้ามนวด
- 4.ผู้ป่วยที่มีเหล็กฝังอยู่ในร่างกายห้ามนวดบริเวณที่มีเหล็กอยู่
- 5.ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานในระยะสุดท้ายห้ามนวด
- 6.ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งห้ามนวดจุดที่เป็นก้อนมะเร็ง
- 7.ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องห้ามนวด
- 8.ผู้ป่วยที่มีอาการบวมเป็นล่ำ(บวมร้อน)ห้ามนวด
- 9.ห้ามนวดผู้ป่วยที่อยู่ในอาการมึนเมา

จรรยาบรรณหมอฟันบ้านอำเภอเขาชัยสน

1. ให้ความเคารพนับถือ ครูบาอาจารย์
2. มีความซื่อสัตย์สุจริตในวิชาชีพ
3. มีความเมตตา กรุณาต่อผู้ป่วย
4. ให้บริการผู้ป่วยโดยไม่แบ่งชั้นวรรณะ
5. ไม่ปิดบังความเขลาของตัวเอง
6. ไม่โอ้อวดวิชาให้คนไข้หลงเชื่อ ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ลบหลู่ดูถูกหมอดด้วยกัน
7. ศึกษาค้นคว้า และฝึกฝนวิชาเพิ่มเติมอยู่เสมอ
8. ไม่นวดผู้ป่วยเพศตรงข้ามในที่ลับตาคน
9. ไม่นวดผู้ป่วยที่กำลังเมาสุรา

การเตรียมตัวก่อนทำการนวด

1. สถานที่ในการนวดเป็นที่โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก และเป็นที่ไม่ลับตาคน
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดต้องมีความสะอาด และหมั่นเปลี่ยนใหม่ อย่างสม่ำเสมอ
3. ผ้าสะอาด สำหรับเช็ดมือเช็ดเท้า
4. การแต่งกายของหมอนควรใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่รัดรูปจนเกินไปเพื่อความคล่องตัวในขณะทำการนวด
5. หมอนควรตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

การเตรียมตัวของผู้ป่วย

1. ใส่เสื้อผ้าไม่รัดรูปจนเกินไปเพื่อความคล่องตัวในการเปลี่ยนท่านวด
2. ขณะที่หมอกำลังนวดไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่ดิ้น ปล่อยตัวตามสบาย
3. หยุดกินยาแก้ปวดทุกชนิดก่อนให้หมอนวด

เทคนิคการนวดของหมอนพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

- 1.การนวดตามแนวเส้น ใช้นิ้วหัวแม่มือส่วนได้นิ้วตรงเนื้อนุ่มนวลเนื้อข้อพับนิ้ววางลงตามแนวเส้นกดแต่ละจุดห่างกันประมาณ 1-3 นิ้วทุกจุดกดแช่ไว้ประมาณ 1 อึดใจแล้วปล่อยการนวดตามแนวเส้นใช้นวดได้ทุกส่วนของร่างกาย(ห้ามใช้ตรงส่วนเล็บจิก)

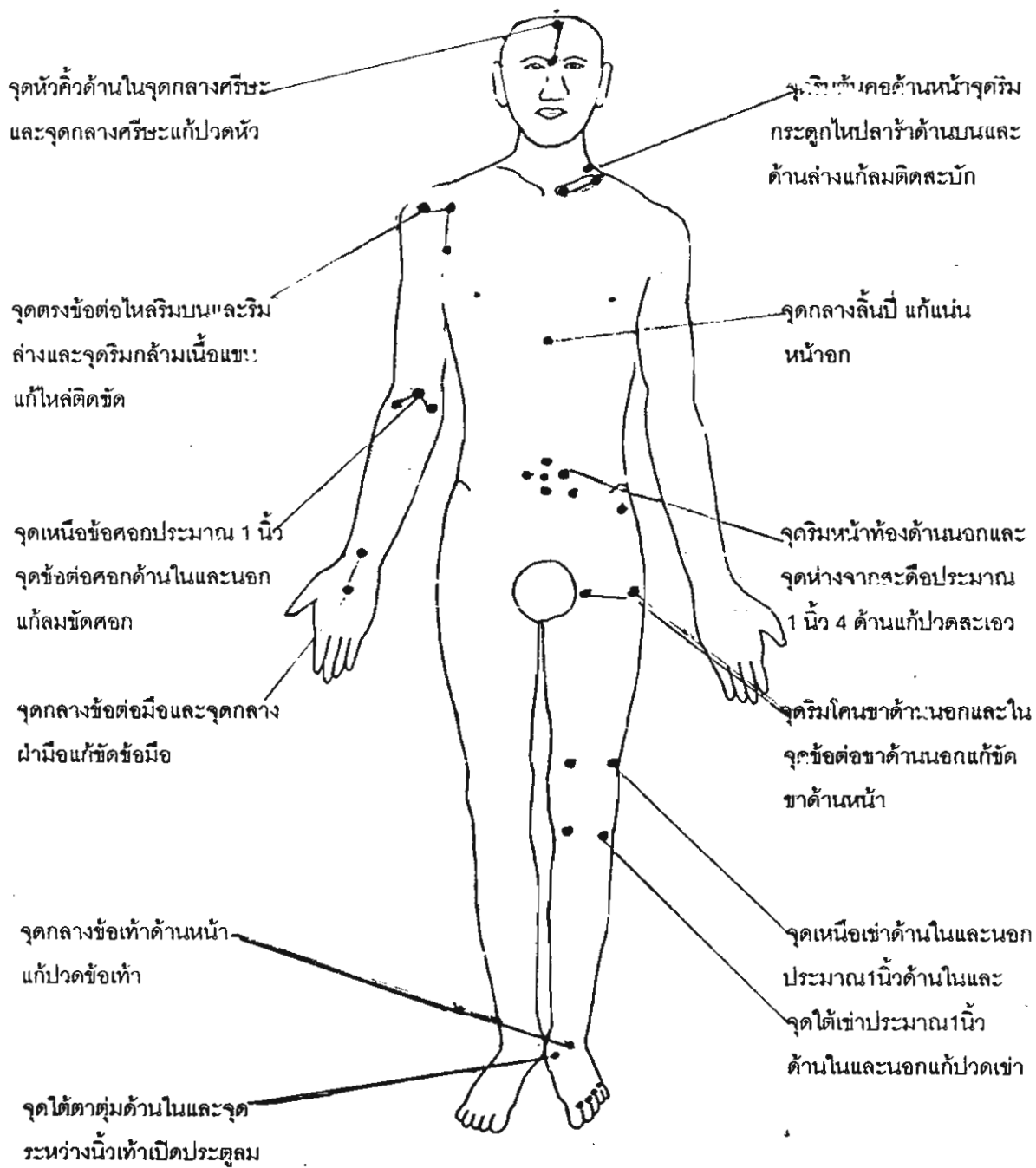


- 2.การคลึงนิ้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือวางลงไปตามแนวเส้นแล้วค่อยๆ ขยับนิ้วเป็นวงกลมอยู่กับที่ประมาณ 3-4 รอบแล้วขยับนิ้วเลื่อนไปเรื่อยๆ จนจบการนวดการนวดวิธีนี้ใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกาย
- 3.การบีบด้วยสองมือ ใช้มือทั้งสองข้างเต็มฝ่ามือ ใช้ปลายนิ้วทุกนิ้วบีบไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา ฝ่าเท้า แขนวป่า ไหล่ วิธีนี้ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดี
- 4.การนวดแบบตะแคงนิ้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือด้านข้างกดลงไปตามแนวระหว่างซี่โครงเพื่อได้กดจุดได้ง่ายขึ้น วิธีนี้ใช้นวดตามซอกกระดูกซี่โครงหรือส่วนอื่นๆ ของร่างกาย
- 5.การดึงและการหมุนอวัยวะบางส่วนเมื่อนวดเสร็จ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า โดยค่อยๆ ดึงแบบกระตุกให้แรงดึงพอประมาณจะมีเสียงดัง อวัยวะบางส่วนใช้วิธีการหมุน เช่น ข้อต่อไหล่ ข้อเท้า ข้อมือ โดยจับหมุนซ้ำๆ ไปทางซ้ายและขวาประมาณ 5-10 รอบจะช่วยผ่อนคลายข้อต่อต่างๆ ได้ดี

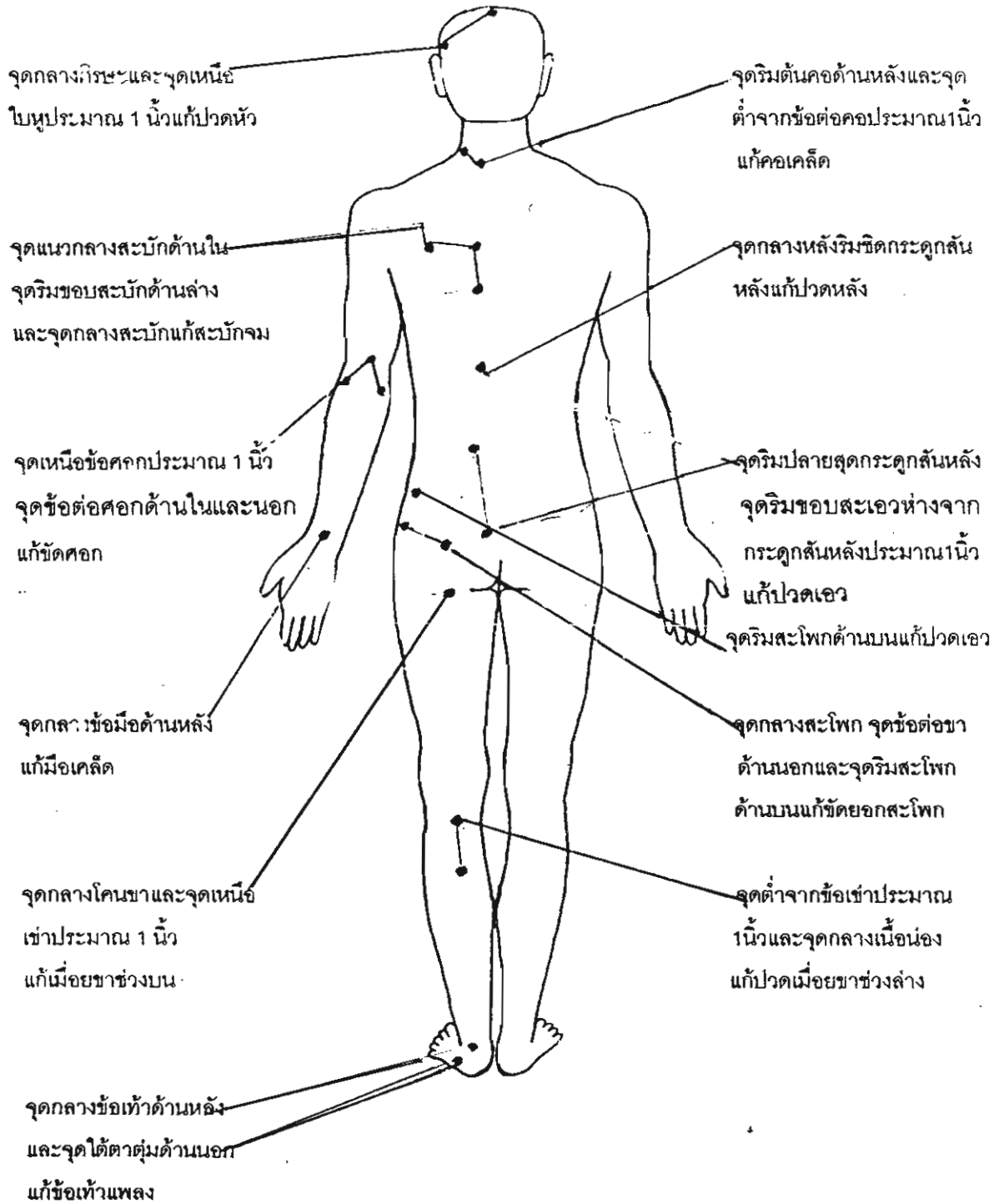
ข้อปฏิบัติหลังนวดเสร็จของหมอนวด

- 1.ล้างมือล้างเท้าให้สะอาดหลังนวดเสร็จ
- 2.ให้กำลังใจผู้ป่วยและแนะนำไม่ให้ผู้ป่วยออกกำลังกายหรือบริหารอวัยวะส่วนที่มีอาการด้วยตัวเอง ไม่กินอาหารที่ทำมาจากการหมักดองทุกชนิด ไม่ดื่มสุราในขณะที่กำลังได้รับการรักษา ไม่กินข้าวเหนียว และสัตว์ปีกและผลไม้เช่น ขนุน ถั่วลิสง

จุดสำคัญการนวดรักษาอาการทั่วไปของหมอพื้นบ้านอำเภอเข ชัยสนด้านหน้า



จุดสำคัญการนวดรักษาอาการทั่วไปแบบพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสนด้านหลัง



การนวดรักษาอาการอาการต่างๆ

อาการที่รักษาได้โดยวิธีการนวดของหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสนที่รวบรวมไว้ในคู่มือเล่มนี้มี 17 อาการแยกเป็นส่วนๆได้ 5 ส่วนคือ

1.ส่วนขาจากโคนขาถึงปลายนิ้วเท้า

- 1.1 อาการปวดข้อเท้า
- 1.2 อาการปวดนิ้วเท้า
- 1.3 อาการปวดเข่า
- 1.4 อาการปวดเมื่อยขา
- 1.5 อาการข้อเข่าหลุด
- 1.6 อาการข้อเท้าหลุด

2.ส่วนสะเอวและหลังมี 3 อาการ

- 2.1 ปวดหลัง
- 2.2 ปวดสะเอว
- 2.3 ปวดสะโพก

3.ส่วนลำคอและสะบัก มี2อาการ

- 3.1 ปวดคอ
- 3.2 สะบักจม

4.ส่วนแขนและไหล่มี 3 อาการ

- 4.1 ปวดข้อมือ
- 4.2 ปวดไหล่
- 4.3 ปวดเมื่อยแขน
- 4.4 ข้อไหล่หลุด

5.ส่วนศีรษะมี2อาการ

- 5.1 มึนศีรษะ
- 5.2 หูอื้อ ตาตาย

ขั้นตอนการนวดและแนวการนวดรักษาอาการทั่วไปของหมอพื้นบ้าน อ.เขาชัยสน คำชี้แจง

ภาพแสดงการนวดมีการแสดงไว้ข้างเดียวแต่ในทางปฏิบัติให้นวดเหมือนกันทั้งสองข้างการ
นวดตามแนวการนวดจะนวดขึ้นหรือลงก็ได้แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคน

การนวดบำบัดอาการข้อปวดข้อเท้าและนิ้วเท้า

วิธีตรวจอาการ ชักถามประวัติจากผู้ป่วยถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการแล้วให้ผู้ป่วยนั่งตัว
ตรงยืดขาที่เจ็บออกไปข้างหน้า แล้วตรวจอาการดังนี้

1. หมอนวดใช้มือกดปลายเท้าของผู้ป่วยให้ต่ำลง เพื่อดูว่าผู้ป่วยเจ็บมากน้อยแค่ไหน
2. ดันปลายเท้าของผู้ป่วยไปทางซ้ายและทางขวาเพื่อดูว่ามีอาการเจ็บมากน้อยเพียงใด
3. ถ้าข้อเท้ามีรอยช้ำบวมห้ามนวด ต้องรอให้อาการบวมหายก่อนแล้วค่อยนวด

ขั้นตอนการนวดรักษา

ใช้น้ำมันมะพร้าวทาให้ทั่วบริเวณที่จะนวดให้ผู้ป่วยนอน

หงายกอดจุดเปิดประตูลมจุดที่ 1 ได้ตามด้ามด้านในและจุด

ที่ 2 จุดระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้วการกดแต่ละจุดใช้เวลากด

ประมาณ 1 อึดใจใช้น้ำมันหนักในการกดพอประมาณ

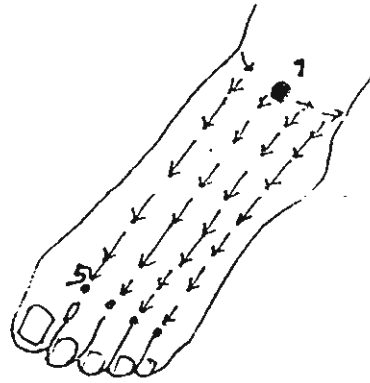
ขั้นตอนการวัดพื้นฐานเท้า

แนวที่ 1 วัดตามแนวรอยต่อหนังฝ่าเท้าด้านใน
จากสันเท้าถึงโคนนิ้วแม่เท้า 3-4 เทียวน้ำหนัก

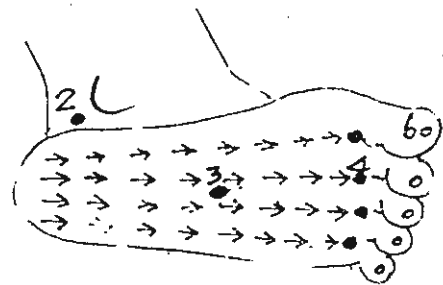
วัดพอประมาณหรือสังเกตสีหน้าของผู้ป่วยในขณะวัด



แนวที่ 2 วัดหลังเท้า วัดตามแนวระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว
จากจุดข้อเท้าถึงปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ววัดแนวละ 3-4 เทียวน้ำหนัก
แล้ววัดแนวรอยต่อหนังฝ่าเท้าด้านนอกจากจุดสันเท้าถึง
ปลายนิ้วก้อยและวัดครึ่งรอบข้อเท้า 3-4 เทียวน้ำหนัก



แนวที่ 3 วัดฝ่าเท้า วัดตามแนวระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว
เริ่มจากสันเท้าถึงร่องระหว่างนิ้วทุกนิ้ววัดแนวละ 3-4
เทียวน้ำหนักการวัดพอประมาณหรือสังเกตและถาม
ผู้ป่วย



จุดสำคัญที่ควรเน้นในการวัดแก่อาการปวดข้อเท้า

1. จุดกลางข้อเท้าด้านหน้า
2. จุดใต้ตาตุ่มด้านใน
3. จุดกลางฝ่าเท้า
4. จุดโคนนิ้วเท้าทุกนิ้ว
5. จุดระหว่างนิ้วเท้าทุกนิ้ว
6. จุดปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ว

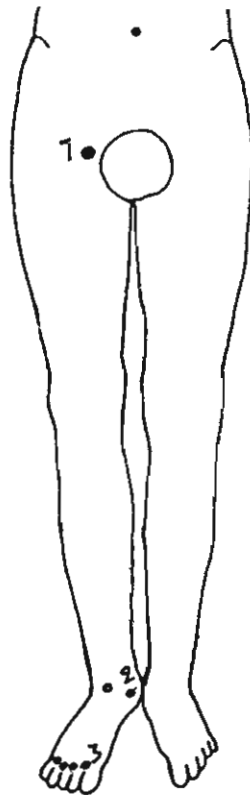
การบำบัดอาการปวดเข่าและปวดขา

การตรวจอาการ

ซักถามประวัติที่ทำให้เกิดอาการให้ผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงยืดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้าเพื่อดูว่าขามีอาการบวมและยืดขาได้ตรงเสมอกันหรือไม่ ถ้ามีอาการบวมหรือข้อมากห้ามนวด ถ้าขาบวมเล็กน้อยนวดได้แต่นวดบริเวณข้อเข่าในวันแรกๆแล้วค่อยแน่นหนักในวันต่อไปเมื่ออาการบวมดีขึ้น

ขั้นตอนการนวด

1. กดจุดเปิดประดูลม ดังนี้ จุดลูกดัน-จุดใต้ตาตุ่มด้านใน-จุดระหว่างนิ้วทุกนิ้วกดนานจุดละ 1 ชั่วใจ



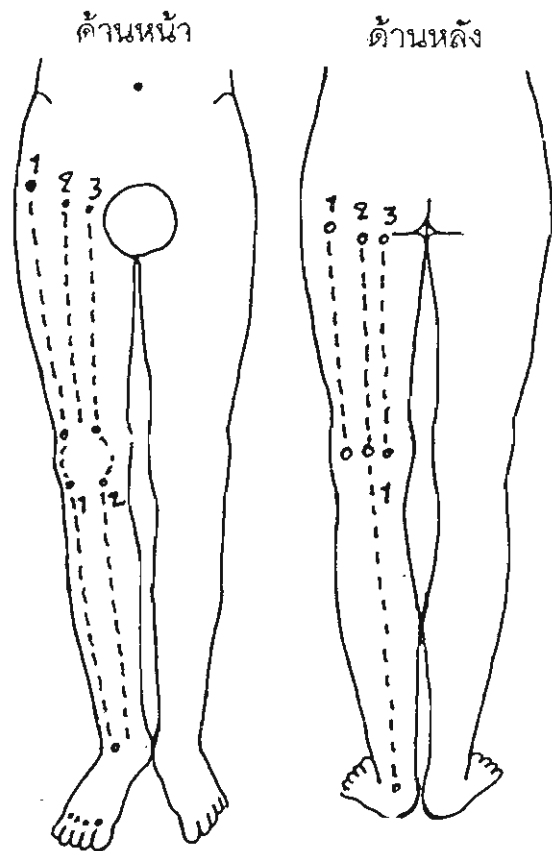
2. ขั้นตอนการนวดพื้นฐานคลายกล้ามเนื้อขา มีแนวณวดดังนี้

2.1 แนวณวดขาด้านหน้าช่วงบนมี 3 แนว
เริ่มจากจุดโคนขาด้านหน้าลงมาถึงจุดเหนือ
เข่านวดแนวละ 3-4 เทียว

2.2 แนวณวดขาด้านหน้าช่วงล่างมี 2 แนว
เริ่มจากจุดใต้สะบ้าเข่าลงมาตามแนวซิด
กระดูกหน้าแข้งด้านในและนอกถึงข้อเท้าแนว
ละ 3-4 เทียว

2.3 แนวณวดขาด้านหลังช่วงบนมี 3 แนวเริ่ม
จากจุดโคนขาด้านหลังลงมาถึงจุดข้อพับเข่า
นวดแนวละ 3-4 เทียว

2.4 แนวณวดขาด้านหลังช่วงล่างมี 1 แนวเริ่ม
จากจุดใต้ข้อพับเข่าลงมาตามแนวกลางขาถึงจุด
ข้อเท้า นวด 3-4 เทียว



จุดสำคัญการนวดบำบัดอาการปวดเข่า

จุดที่ 1 และ 2 อยู่เหนือสะบ้าเข่าด้านนอกและใน

จุดที่ 3 และ 4 อยู่ตรงกลางข้อต่อเข่าด้านในและนอก

จุดที่ 5 และ 6 อยู่ใต้สะบ้าเข่าด้านในและนอก

จุดที่ 7 อยู่ตรงกลางข้อพับเข่าด้านหลัง

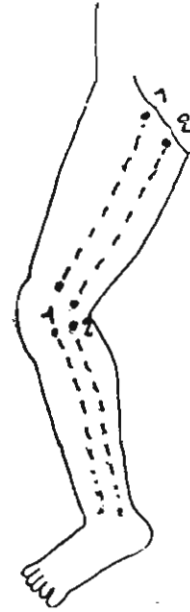
เมื่อนวดคลายกล้ามเนื้อเสร็จให้กดจุดทั้ง 7 จุดนี้จุดละ 1 อัดใจ

แนวการนวดพื้นฐานทางด้านในของบน มี 2 แนว

เริ่มจากจุดโคนขาด้านในถึงจุดข้อต่อเข่านวดแนวละ 3-4 เทียวน

แนวการนวดทางด้านในของล่างมี 2 แนว

เริ่มจากจากจุดใต้ข้อต่อเข่าถึงจุดข้อเท้า นวดแนวละ 3-4 เทียวน

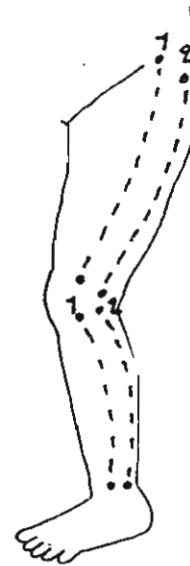


แนวการนวดพื้นฐานทางด้านนอกของบนมี 2 แนว

เริ่มจากจุดโคนขาด้านนอกถึงจุดข้อต่อเข่านวดแนวละ 3-4 เทียวน

แนวการนวดทางด้านนอกของล่างมี 2 แนว

เริ่มจากจุดใต้ข้อต่อเข่าด้านนอกถึงจุดข้อเท้า นวดแนวละ 3-4 เทียวน



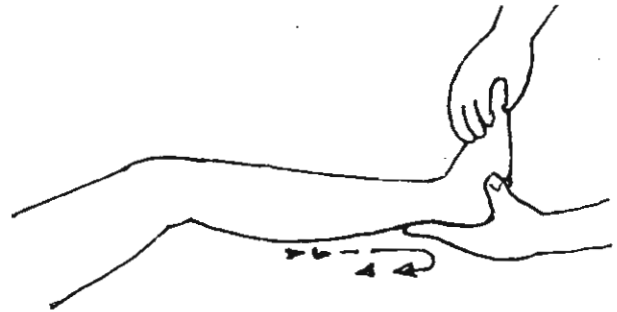
การนวดรักษาอาการปวดเข่าด้วยวิธีการนวดทั่วทั้งขา

บรรเทาได้ทั้งอาการปวดเข่าและเมื่อยขาควรนวดอย่างน้อย 3 วันติดต่อกันวันละครั้งจึงจะได้ผลดี

การนวดบำบัดอาการข้อเท้าหลุด

วิธีการรักษา

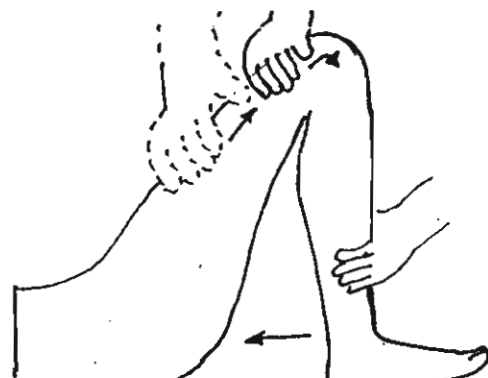
ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงยืดขาข้างที่มีอาการออกไปข้างหน้า หมอนั่งพับเพียบริมปลายเท้าของผู้ป่วยใช้มือขวาหรือมือซ้ายจับขาของผู้ป่วยมาวางบนตักหมอนแล้วใช้มือข้างไหนก็ได้จับที่สันเท้าผู้ป่วยแล้วดึงเข้าหาตัวขยับข้อเท้าให้ออกด้านนอกเล็กน้อยแล้วใช้หัวแม่มือกดตรงจุดกลางฝ่าเท้าดันไปข้างหน้าข้อเท้าก็จะเข้าที่ทันทีเสร็จแล้วนวดคลายกล้ามเนื้อเริ่มจากใต้เข่าลงมาถึงข้อเท้าเพื่อให้เลือด ลมเดินได้ดีขึ้น



การนวดบำบัดอาการสะบ้าเข้าหลุด

วิธีการรักษา

ให้ผู้ป่วยนอนหงายแล้วหมอนชักถามอาการ เป็นมานานแค่ไหนและเกิดจากสาเหตุอะไรหลังจากนั้นหมอนั่งลงคุกเข่าข้างขาผู้ป่วยด้านที่มีอาการใช้มือซ้ายจับที่บริเวณเหนือเข่าด้านบนมือขวาจับที่ข้อพับเข่าด้านล่างแล้วดันเข่าให้งอขึ้น 70 องศาแล้วใช้มือซ้ายดันสะบ้าเข้าให้เลื่อนลงอยู่ในตำแหน่งปกติได้เลยเมื่อสะบ้าเข้าเข้าที่แล้วให้นวดคลายกล้ามเนื้อขาจากโคนขาถึงข้อเท้าทั้ง 4 ด้านเพื่อให้เลือด ลมเดินได้ดีขึ้น



การนวดบำบัดอาการปวดหลัง-ปวดเอว-ปวดสะโพกและแก้ท้องผูก

การตรวจอาการ ชักถามประวัติ และทดสอบดูว่าอาการมากน้อยแค่ไหนโดยให้ผู้ป่วยยืนตรงแล้วบิดตัวไปทางซ้าย-ขวา-ก้มหน้า-แอ่นหลังเพื่อให้รู้ว่าอาการมาก น้อยแค่ไหน อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดสะโพกและอาการท้องผูกสามารถนวดรักษาควบคู่กันไปได้ เพราะทั้งสามอาการนี้ใช้แนวและจุดนวดต่อเนื่องกัน

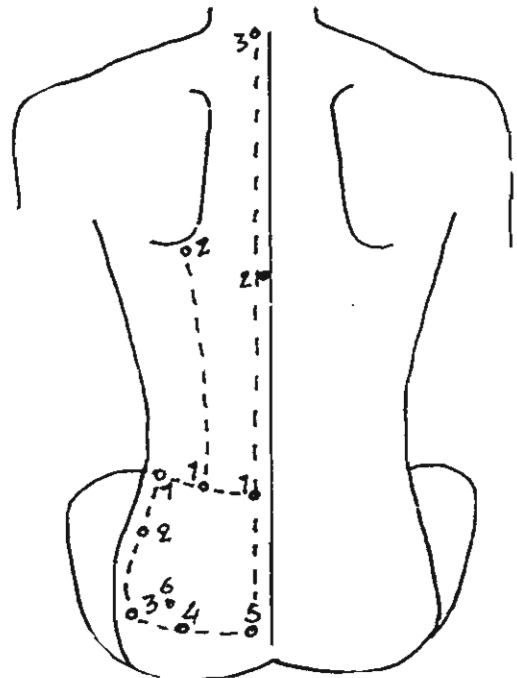
ข้อห้าม ผู้ป่วยที่เคยประสบอุบัติเหตุกระดูกสันหลังมีปัญหามิควรนวด

ขั้นตอนการนวด

1. นวดพื้นฐานหลังมี 2 แนว แนวที่ 1 เริ่มจากจุดที่ 1 บริเวณขอบสะเอวห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 1 นิ้ว ถึงจุดต้นคอ หมายเลข 3

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดหมายเลข 1 ห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 2 นิ้วถึงจุดหมายเลข 2 บริเวณริมขอบสะบัก ด้านล่างนวดแนวละ 3-4 เที้ยว

2. การนวดพื้นฐานสะโพกและขอบสะเอวมี 1 แนว เริ่มจากจุดหมายเลข 1 บริเวณริมขอบสะโพกด้านนอกนวดตามแนวขอบสะโพกถึงจุดหมายเลข 5 แล้วนวดจากหมายเลข 5 ถึงจุดหมายเลข 1 ตามแนวชิดกระดูกสันหลังและขอบสะเอวนวดประมาณ 3-4 เที้ยว



จุดสำคัญการนวดบำบัดอาการปวดหลัง-ปวดเอว-ปวดสะโพกและแก้ท้องผูก

จุดหมายเลข 1 ห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 1 นิ้ว หมายเลข 2 บริเวณกลางหลัง หมายเลข 3 ข้อต่อคอ หมายเลข 2 ริมขอบสะบักด้านล่าง หมายเลข 5 บริเวณก้นกบ หมายเลข 1 ห่างจากกระดูกสันหลังประมาณ 2 นิ้ว หมายเลข 1 ริมขอบสะโพกด้านหมายเลข 2 แนวกลางสะโพกด้านนอก 3 และ 4 ริมสะโพกด้านล่าง หมายเลข 6 กลางสะโพก หลังทำการนวดเสร็จให้กดจุด 1 อีก 1 ครั้ง

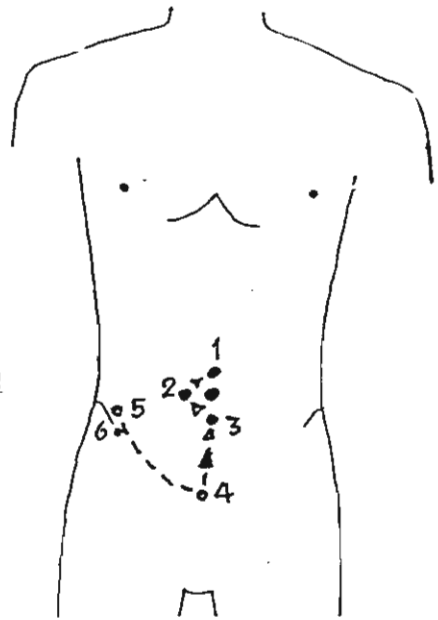
ขั้นตอนการนวดบำบัดอาการปวดเอว-ปวดหลัง-ด้านหน้า

แนวการนวดพื้นฐานคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เริ่มนวดจากจุดหมายเลข 5 ตามแนวซิกกระดุกสะโพกด้านหน้าถึงจุดหมายเลข 4 กลางท้องน้อยแล้วนวดขึ้นไปหาจุดหมายเลข 3 ได้สะตือนวดอ้อมสะดือไปถึงจุดที่ 2 จนถึงจุดที่ 1 เหนือสะดือนวด 3-4 เทียบ

จุดสำคัญการนวดรักษาอาการปวดเอว-ปวดหลังด้านหน้า

- จุดที่ 1 อยู่เหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว
- จุดที่ 2 ขนาบสะดือด้านขวาและซ้ายประมาณ 2 นิ้ว
- จุดที่ 3 ต่ำจากสะดือประมาณ 2 นิ้ว
- จุดที่ 4 ต่ำจากสะดือประมาณ 4 นิ้ว
- จุดที่ 5 อยู่ซิกกระดุกสะโพกด้านบน
- จุดที่ 6 ต่ำจากจุดที่ 5 ประมาณ 1 นิ้ว



หลังนวดเสร็จให้กดจุดละ 1 ชั่วโง

ข้อควรระวังการนวดท้อง การนวดต้องกดแบบค่อยๆลงน้ำหนักไปเรื่อยๆและสังเกตสีหน้าผู้ป่วยหรือถามผู้ป่วยว่าปวดมากแค่ไหนในการกดท้องให้กดทีละข้างไม่ควรกดพร้อมกันทั้งสองข้าง

การนวดบำบัดอาการปวดคอและสะบักจม

การตรวจอาการ ชักถามประวัติผู้ป่วยถึงสาเหตุการเกิดอาการ ระยะเวลาที่เป็น แล้วให้ผู้ป่วยหันศีรษะไปทางซ้าย-ขวา-ก้มหน้า-เงยหน้าเพื่อดูว่ามีอาการปวดอยู่ตรงไหนมากที่สุด จะได้รับการได้ถูกจุด อาการสะบักจมมักจะมีอาการปวดคอร่วมด้วย การนวดรักษาควบคู่กันไปได้ผลดี ข้อจำกัดการนวดรักษา ทั้งสองอาการนี้จุดนวดไม่มีจุดที่เป็นอันตราย

ขั้นตอนการนวดรักษา

แนวที่ 1 เริ่มจากจุดหมายเลข 1 บริเวณต้นคอ
ลงมาตามแนวขอบสะบักด้านในถึงจุดที่ 3 ได้รักแร้

แนวที่ 2 เริ่มจากจุดหมายเลข 1 ริมต้นคอด้านนอก
นวดตามแนวขอบสะบักด้านบน ถึงจุดที่ 2 ข้อต่อไหล่

แนวที่ 3 นวดตามแนวบ่าด้านบนเริ่มจากต้นคอถึงข้อ
ต่อไหล่ นวดแนวละ 3-4 เทียว

จุดสำคัญการนวดรักษาอาการปวดคอและสะบักจม

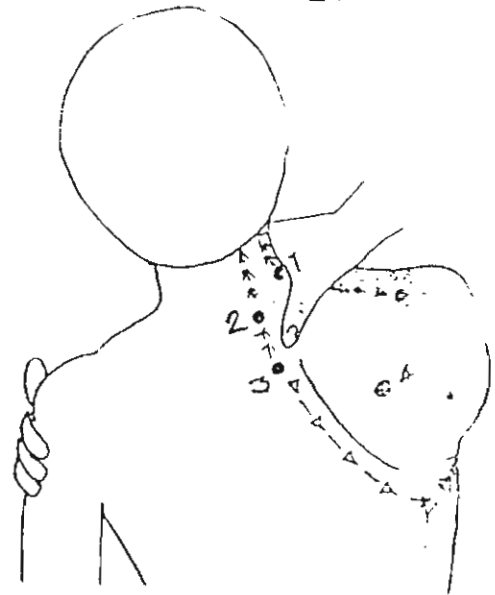
จุดที่ 1 แนวต้นคอ จุดตั้งสรีรย

จุดที่ 2 ต่ำจากข้อต่อคอประมาณ 2 นิ้ว

จุดที่ 2. ต่ำจากข้อต่อคอประมาณ 4 นิ้ว

จุดที่ 3 ริมขอบสะบักด้านล่างริมนอก

จุดที่ 4 กลางสะบัก

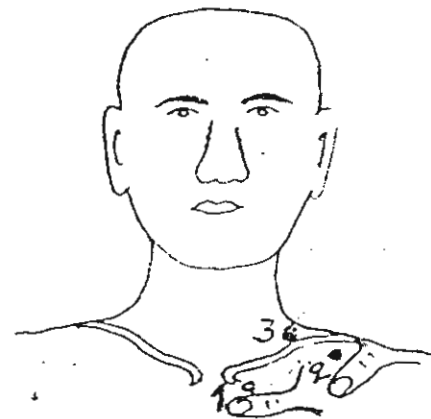


จุดสำคัญการนวดรักษาอาการสะบักจมด้านหน้ามี 3 จุด

จุดที่ 1 ริมซิดกระดูกไหปลาร้าด้านในริมล่าง

จุดที่ 2 ริมซิดกระดูกไหปลาร้าด้านบนริมล่าง

จุดที่ 3 จุดริมต้นคอด้านหน้า



หลังจากนวดเสร็จแล้วให้กดจุดเหล่านี้จุดละ 1 อึดใจ
การนวดรักษาอาการปวดคอและสะบักจมต้องนวด
อย่างน้อย 3 มือ (3 ครั้ง) วันละ 1 ครั้งจึงจะได้ผลดี

การนวดบำบัดอาการปวดข้อมือ-ปวดไหล่-ปวดเมื่อยแขน ด้านหน้า

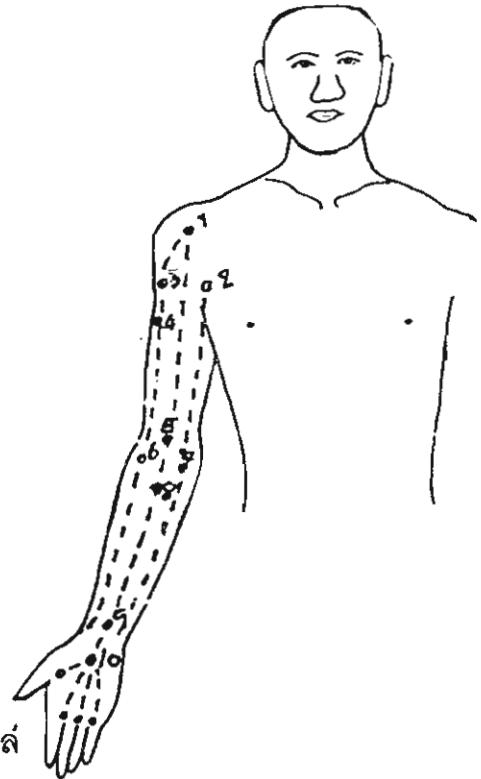
การตรวจอาการ

- 1.อาการปวดข้อมือ ให้ผู้ป่วยคว่ำมือหมอกำปลายนิ้วมือผู้ป่วยแล้วดันมือไปข้างหน้าเบาๆ โดยให้มือผู้ป่วยลงข้างล่างเพื่อดูว่าผู้ป่วยปวดข้อมือมากหรือน้อย
- 2.ตรวจอาการปวดไหล่ ให้ผู้ป่วยชูแขนขึ้นแล้วค่อยๆ หมุนแขนไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านละ 3-4 รอบถ้าเจ็บแสดงว่าผู้ป่วยมีอาการปวดไหล่

ขั้นตอนการนวดแก้ปวดไหล่ปวดข้อมือ

เริ่มจากการกดจุดระหว่างนิ้วมือทุกนิ้วเพื่อเปิดประตูลม แล้วนวดตามแนวนวดดังนี้

- แนวที่ 1 เริ่มจากจุดกลางข้อไหล่ด้านนอกริมบน
 นวดตามแนวริมแขนด้านนอกถึงจุดเหนือข้อมือ
- แนวที่ 2 เริ่มจากจุดข้อต่อไหล่บนวดตามแนวกลาง
 แขนถึงจุดเหนือข้อมือ
- แนวที่ 3 เริ่มจากจุดต้นแขนด้านในนวดตามแนวริม
 แขนด้านในถึงจุดเหนือข้อมือ นวดแนวละ 3-4 เทียว
 เมื่อนวดทั้ง 3 แนวเสร็จแล้วให้นวดคลึงรอบข้อต่อไหล่
 และข้อมืออย่างน้อย 3 เทียว



จุดสำคัญการนวดรักษาอาการปวดไหล่และปวดข้อมือ

จุดที่ 1 กลางข้อต่อไหล่ด้านบน จุดที่ 2 กลางข้อต่อไหล่ด้านล่าง จุดที่ 3 กลางต้นแขนด้านนอก จุดที่ 4 ริมกล้ามเนื้อแขน จุดที่ 5 เหนือข้อศอกประมาณ 1 นิ้ว จุดที่ 6 และ 7 ข้อศอกด้านนอกและใน จุดที่ 8 ต่ำจากข้อศอกประมาณ 1 ฝ่ามือ จุดที่ 9 กลางข้อมือ จุดที่ 10 กลางฝ่ามือ

หลังจากการนวดเสร็จให้กดจุดเหล่านี้จุดละ 1 ชั่วโง

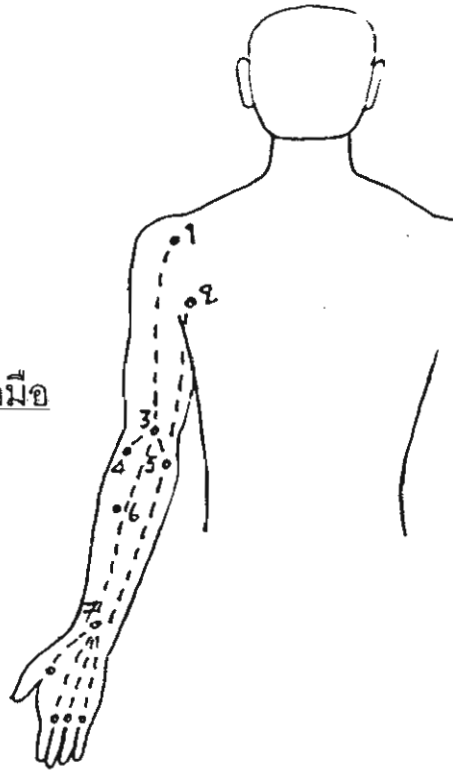
การนวดบำบัดอาการปวดข้อมือและปวดเมื่อยแขนด้านหลัง

ขั้นตอนการนวด

แนวนวดที่1 เริ่มจากกลางข้อต่อไหล่ช่วงบน
นวดแนวกลางแขนถึงกลางข้อต่อมือนวด3-4เที่ยว
แนวนวดที่2 เริ่มจากจุดข้อต่อไหล่ช่วงล่างนวดตาม
แนวนิ้วก้อยถึงจุดข้อต่อมือนวด3-4เที่ยวแล้วนวดหลัง
มือตามแนวร่องนิ้วทุกนิ้ว

การกดจุดสำคัญการนวดแก้อาการปวดไหล่ปวดข้อมือ

- จุดที่1 อยู่ตรงข้อต่อไหล่นิ้วชี้
- จุดที่2 อยู่ตรงข้อต่อไหล่นิ้วกลาง
- จุดที่3 อยู่เหนือข้อต่อศอกประมาณ 1 นิ้ว
- จุดที่4-5 อยู่ริมข้อต่อศอกด้านในและนอก
- จุดที่6 อยู่กลางแขนต่ำจากข้อศอก1 ฝ่ามือ
- จุดที่7 อยู่เหนือข้อต่อมือประมาณ 1 นิ้ว



การนวดบำบัดอาการปวดหัวคล้ายเครียด

การตรวจอาการ

ซักถามประวัติผู้ป่วยถึงสาเหตุการปวดหรือเป็นโรค
ประจำตัวอะไรบ้าง ที่อยู่ในหลักการห้ามนวดถ้าไม่
มีให้นวดได้

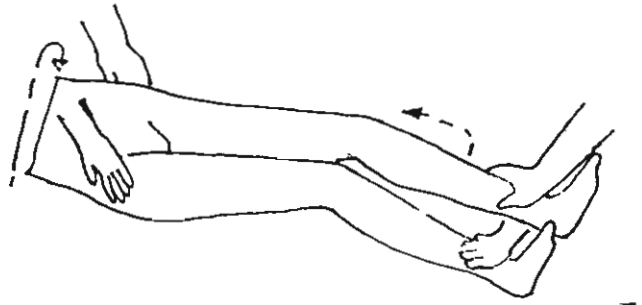
ขั้นตอนการนวด ผู้ป่วยนั่งตัวตรงนวดศีรษะด้าน
หน้าเริ่มจากการกดจุดจากหัวคิ้วด้านใน 1 อัดใจแล้ว
นวดขึ้นไปตามแนวตรงจนถึงจุดกลางศีรษะนวด 3
เที่ยวแล้วเริ่มนวดจากจุดหัวคิ้วด้านในนวดออกไป
ตามแนวเหนือคิ้วไปถึงจุดกลางขมับ



การนวดบำบัดอาการสะโพกหลุด

วิธีการรักษา

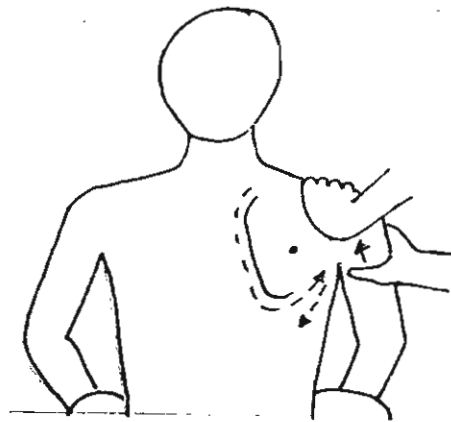
ให้ผู้ป่วยนอนหงาย หมอนั่งตรงตำแหน่งสะเอวของผู้ป่วยแล้วใช้มือทั้งสองข้างจับที่สะโพกของผู้ป่วยแล้วโยกไปทางซ้ายและขวาข้างละ 3 ครั้งเสร็จแล้วหมอใช้มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้าของผู้ป่วยทั้งสองข้างแล้วดันขึ้นบนเบาๆกระดูกสะโพกก็จะเข้าที่ทันทีที่เสร็จแล้วนวดตรงบั้นเอวและขาทั้งสองข้างเพื่อคลายเส้น



การนวดบำบัดอาการข้อไหล่หลุด

วิธีการรักษา

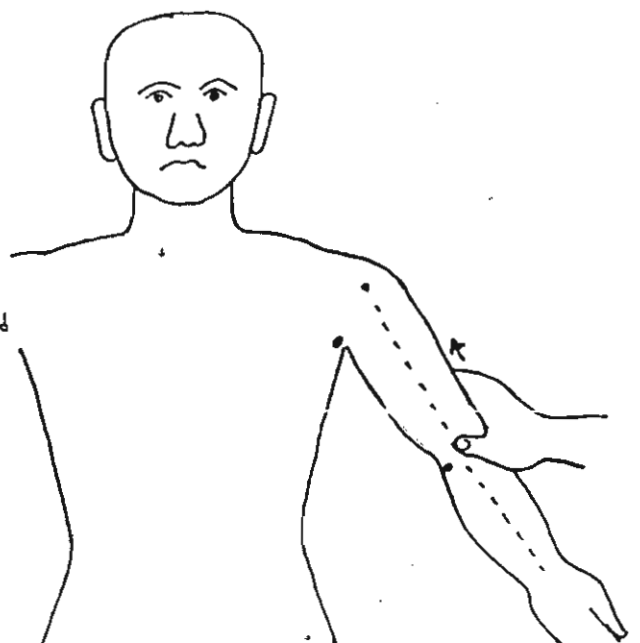
ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรง หมอนั่งด้านข้างผู้ป่วยด้านที่มีอาการปวดแล้วใช้มือซ้ายจับหัวไหล่ด้านบนมือขวาจับที่บริเวณกล้ามเนื้อแขนแล้วดันมือข้างขวาขึ้นบนเบาๆข้อต่อไหล่ก็จะเข้าที่ทันที



การนวดบำบัดอาการข้อศอกหลุด

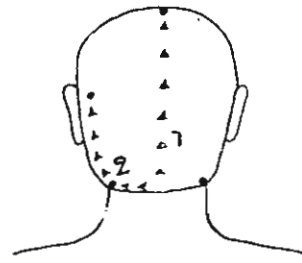
วิธีการรักษา

ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงยื่นแขนข้างที่เจ็บไปข้างหน้า หมอเอามือขวาจับตรงข้อศอกของผู้ป่วยแล้วบีบเบาๆพร้อมกับโยกแขนของผู้ป่วยขึ้น ลงประมาณ 3-4 ครั้งข้อศอกก็จะเข้าที่ทันทีที่เสร็จแล้วนวดคลายกล้ามเนื้อแขนจากต้นแขนถึงข้อมือ



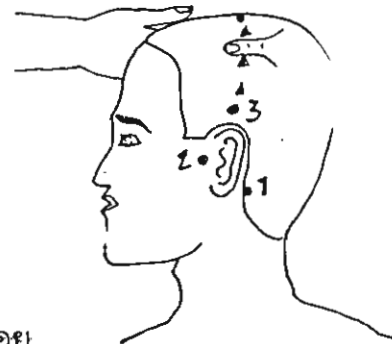
การนวดศีรษะด้านหลัง

แนวที่1กดจุดกลางได้ท้ายทอยตรงไรผมด้าน
นอกทั้งสองข้างจุดละหนึ่งข้อใจแล้วนวดตามแนว
จุดกลางท้ายทอยขึ้นไปจนถึงจุดกลางศีรษะนวดครั้ง
แนวที่2เริ่มจากจุดกลางไรผมด้านหลังไปหาจุด
ริมขึ้นไปจนถึงกกหูด้านหลังนวด 3 เที้ยว



การนวดศีรษะด้านนอก

แนวนวดเริ่มจากการกดจุดเหนือใบหูประมาณ1นิ้ว
กดเข้าข้อใจแล้วนวดตามแนวขึ้นไปจนถึงจุดกลางศีรษะ
กดเข้าข้อใจนวด3เที้ยว



การกดจุดแก้มข้อ

จุดที่1ได้กกหูด้านหลังกดเข้าข้อใจและให้ผู้ป่วยอ้าปากเล็กน้อย
จุดที่2 แนวกลางหูด้านหน้า
จุดที่3จุดเหนือใบหูประมาณ1นิ้ว

การนวดศีรษะอาจเพิ่มแนวนวดได้มากกว่านี้ขึ้นอยู่กับเทคนิคของหมอแต่ละคน

แบบสัมภาษณ์ผู้ไปยก่อนนวดรักษาของหมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน

ชื่อ-สกุล..... อยู่.....

บันทึกวันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

อาการที่เป็น.....

ลักษณะของอาการแรกเริ่มเป็นอย่างไร.....

สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ.....

ระยะเวลาที่เป็นนานแค่ไหน.....

ท่านเคยรับการรักษามา จากที่ไหนบ้าง.....

ท่านทานยาอะไรอยู่บ้างในขณะนี้.....

ท่านมีไข้อยู่ในขณะนี้หรือไม่.....

ท่านมีโรคประจำตัวอะไรอยู่บ้างในขณะนี้.....

ท่านเคยได้รับการผ่าตัดรักษาไม่ถึงสองเดือนหรือไม่.....

ท่านมีเหล็กฝังอยู่ในร่างกายส่วนไหนของท่านหรือไม่.....

ท่านมีโรคติดต่อทางการสัมผัสหรือไม่.....

สาระความรู้ภาวะแพทย์สมัยใหม่

เกี่ยวกับการเกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ให้ความรู้โดยแพทย์หญิง วิภาวรรณ ลีลาสำราญ อาจารย์คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

อาการปวดคอสาเหตุจากการเกิดอาการมี 4 อย่าง

- 1.หมอนรองกระดูกเสื่อม มักเกิดกับคนวัยสูงอายุ
- 2.กระดูกเสื่อม ทับเส้นประสาท
- 3.เกิดจากอุบัติเหตุ
- 4.เกิดจากการทำงานที่ใช้ส่วนคอผิดลักษณะเป็นเวลานานๆ

การตรวจอาการมี 2 แบบ

- 1.การตรวจอาการพื้นฐานโดยให้ผู้ป่วยหันคอไปทางซ้ายและทางขวา เงยหน้าก้มหน้า เพื่อ
ตรวจดูความหนักเบาของอาการ
- 2.เอ็กซเรย์เพื่อตรวจดูความผิดปกติของกระดูกและหมอนรองกระดูกว่าไปทับเส้นหรือไม่

วิธีการรักษามี 3 ระดับ

- 1.ใช้วิธีการนวดบำบัดและทำบริหารด้วยตนเองหรือประคบน้ำแข็ง ประคบน้ำร้อน
- 2.กินยาแก้อักเสบตามหมอสั่ง
- 3.การเอ็กซเรย์ คอมพิวเตอร์ผ่าตัด

อาการปวดคอมักจะมีอาการสะบักจมร่วมด้วยอาการสะบักจมส่วนมากที่พบจะมีเม็ดเล็กๆ

อยู่บริเวณแนวบ่าด้านหลังซึ่งสามารถคลำหาได้ด้วยมืออาการปวดสะบักถ้ามีอาการชา

มาที่แขนก็จะมี อาการเกี่ยวเนื่องกับเส้นประสาทด้วย

วิธีการรักษา

- ใช้วิธีการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ฉีดยาคลายกล้ามเนื้อ
- ให้ทำบริหารเพื่อช่วยในการยืดเส้น

อาการปวดหลัง-ปวดเอว

อาการปวดหลัง-ปวดเอว สาเหตุการเกิดมาจากหลายๆสาเหตุและเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย การทำงานในชีวิตประจำวัน การเกิดอุบัติเหตุและหมอนรองกระดูกเสื่อม กระดูกพรุน ซึ่งร่างกายส่วนหลังของคนจะประกอบไปด้วย เส้นประสาท-กระดูกสันหลัง-หมอนรองกระดูกและกล้ามเนื้อซึ่งถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดเกิดมีปัญหาก็จะส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังได้

การตรวจอาการแยกตามวัยของผู้ป่วย

- ผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงโรคกระดูกเสื่อมและโรคหมอนรองกระดูกเป็นหลัก
- ถ้าเกิดจากอุบัติเหตุต้องคำนึงถึงอาการกระดูกเคลื่อน กระดูกแตกหรือหักเป็นหลัก
- ถ้าเกิดจากการทำงานต้องคำนึงถึงการอักเสบของกล้ามเนื้อ เช่นการยกของหนักที่ไม่ถูกท่าหรือทำงานหนักเป็นเวลานาน ฯลฯ

วิธีการรักษาแบ่ง 2 ระดับ

- ถ้าปวดเมื่อยกล้ามเนื้อใช้วิธีการนวดและการประคบร้อน
- ถ้าปวดเรื้อรังเป็นเวลานานๆควรรักษาตามขั้นตอนการรักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย

อาการปวดไหล่และไหล่ติด

อาการปวดไหล่และไหล่ติด สาเหตุเกิดจากการใช้แขนและหัวไหล่มากเกินไปไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการเล่นกีฬา เช่น ตีเทนนิส เล่นฟุตบอลหรือการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม เป็นต้นก็สามารถทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบหรือข้อต่อไหล่หลุดได้

การตรวจอาการ

- ถ้าเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้ออักเสบจะมีอาการปวดเมื่อยยกแขนขึ้นลงหรือหมุนแขนไม่สะดวก
- ถ้าไหล่ติดหรือหลุดจะมีอาการบวมที่บริเวณหัวไหล่ยกมือไม่ได้

วิธีการรักษาอาการปวดไหล่และไหล่ติด

- ถ้าเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้ออักเสบใช้วิธีการนวดเบาๆ หรือการประคบร้อนและใช้ทำบริหารไหล่ทุกวัน
- ถ้าไหล่หลุดให้ใช้ผ้าผูกประคองแขนไว้ประมาณ 3 สัปดาห์และออกกำลังกายไหล่ทุกวัน อาการก็จะดีขึ้น

อาการปวดข้อศอก

อาการปวดข้อศอกสาเหตุเกิดจากการทำงานและเล่นกีฬาหรือเกิดอุบัติเหตุ เช่นการเล่นเทนนิส การชักผ้า ทาสีบ้านและการหกล้มเป็นต้น

การตรวจอาการ

ถ้ากดจุดกลางข้อศอกด้านหน้าแล้วมีอาการเจ็บแสดงว่ามีอาการปวดข้อศอก

วิธีการรักษา

- นวดคลายเส้นเบาๆวันแรกๆ
- กินยาแก้อักเสบ
- ถ้าอาการหนักต้องฉีดยาเข้าข้อศอก

อาการปวดข้อมือและขานิ้วมือ

อาการปวดข้อมือและขานิ้วมือ เกิดจากสาเหตุที่ไขมันทับเส้นประสาทที่บริเวณกลางฝ่ามือ มีอาการชาทำงานไม่สะดวกส่วนใหญ่เกิดจากการทำงานบ้าน ขับมอเตอร์ไซด์และเขียนหนังสือมากๆมักจะเกิดอาการเหล่านี้

วิธีการตรวจอาการ

ดูจากอาการชาของนิ้วว่าชาหมดทุกนิ้วหรือไม่ถ้าชาหมดทุกนิ้วแสดงว่าอาการหนัก

ขั้นตอนการรักษา

- เอามือข้างที่มีอาการแช่ในน้ำอุ่นเพื่อละลายพังผืดที่ทับเส้นประสาทฝ่ามือ
- ผ่าตัดเอาพังผืดออก

อาการปวดสะโพก

- อาการปวดสะโพกเกิดจากหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเช่นการนั่งรถนานๆหรือการหกล้มรวมไปถึงการทำงานในชีวิตประจำวันก็อาจทำให้เกิดอาการปวดสะโพกได้

การตรวจอาการ

- ถ้าเกิดจากอุบัติเหตุเช่นการหกล้มแล้วเดินไม่ได้ส่วนมากกระดูกสะโพกจะหัก
- ถ้าเกิดจากการนั่งรถนานๆหรือจากการทำงานส่วนมากจุดสะดุ้งสะโพกซึ่งอยู่ส่วนกลาง แก้มก้นจะมีปัญหาจุดนี้จะอยู่ลึกมาก

วิธีการรักษา

- ถ้ากระดูกสะโพกหักก็ควรรักษาด้วยขั้นตอนของการแพทย์สมัยใหม่
- ถ้าจุดสะดุ้งมีปัญหาให้ใช้วิธีการนวดบ่อยๆจะทำให้อาการดีขึ้น

อาการปวดเข่า

- อาการปวดเข่าสาเหตุเกิดจากเส้นเอ็นอักเสบหรือกระดูกเสื่อมมักจะเกิดขึ้นกับคนที่ใช้เข่าเยอะโดยเฉพาะวัยรุ่น การนั่งพับเพียบนานๆ การเล่นกีฬาเช่นฟุตบอล ทำให้เส้นเอ็นถูกยืดและอักเสบ

การตรวจอาการ

- ถ้าปวดที่บริเวณสะบ้าเข่าแสดงว่าเส้นเอ็นอักเสบ
- ถ้าปวดตรงข้อเข่ามีแนวโน้มเป็นโรคกระดูกเข่าเสื่อม

วิธีการรักษา

- ประคบน้ำร้อน
- ยืดเส้นเอ็นด้วยท่าบริหาร - ออกกำลังกาย
- กินยาแก้อักเสบ - ลดน้ำหนักในกรณีผู้ป่วยอ้วน

อาการปวดข้อเท้า

-อาการปวดข้อเท้าเกิดจากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นการเดินการวิ่ง และการทำงานหรือเล่นกีฬา

การตรวจอาการ

- ถ้ามีอาการบวมมากให้ดูว่ากระดูกตาคู่หักหรือไม่
- วิธีการรักษากล้ากระดูกไม่หักให้ประคบน้ำร้อนกินยาแก้อักเสบหรือนวดคลายเบาๆแต่ห้ามนวดที่มีอาการบวม
- ถ้ากระดูกหักให้รักษาโดยวิธีการทางแพทย์สมัยใหม่

อาการปวดส้นเท้า

-อาการปวดส้นเท้าเกิดจากการใช้ส้นเท้าผิดปกติเช่นการใส่รองเท้าที่ไม่ถูกลักษณะ การเดินหรือวิ่งมากๆเพราะเท้าต้องรับน้ำหนักมากอยู่แล้ว

วิธีการรักษา

- ถ้ารักษาด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่หายช้ามาก
- การนวดหรือการฝังเข็มสามารถรักษาให้หายขาดได้

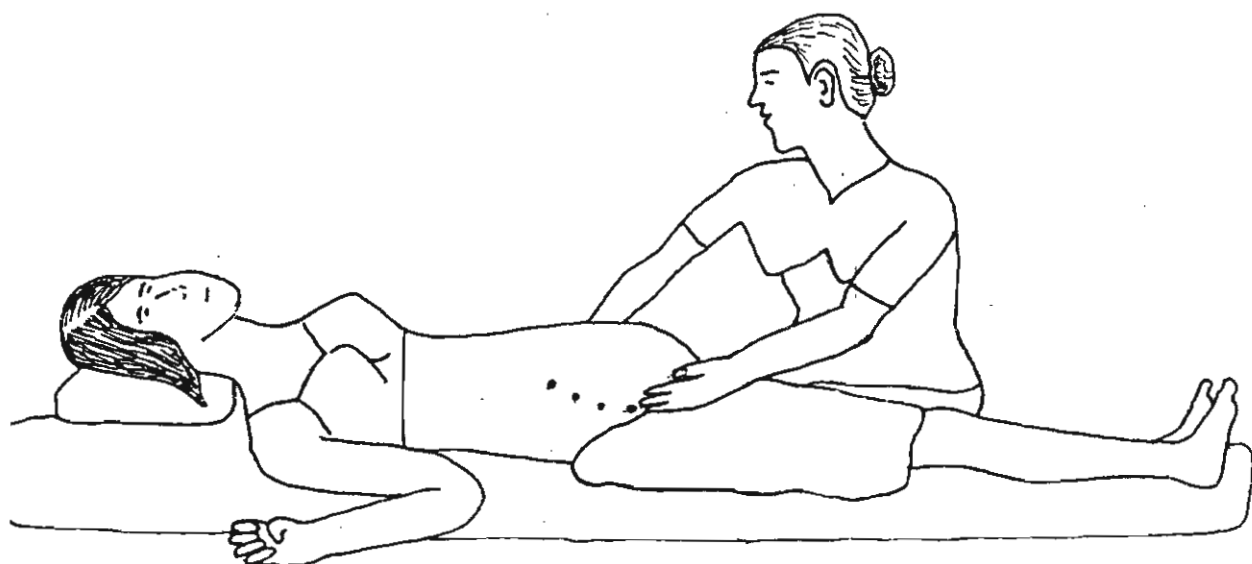
ภาคผนวก ค.

ชุดคู่มือการดูแลแม่และเด็กก่อนคลอด และหลังคลอด
แบบฉบับหมอดำแยพื้นบ้าน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

ชุดคู่มือการดูแลแม่และเด็ก

ก่อนคลอดและหลังคลอด

โดยหมอต๋ามแย๊นบ้านอ๋ามหาอเขาชัยสน



เรียบเรียงโดย

ทีมวิจัยหมอต๋ามแย๊น

อ๋ามหาอเขาชัยสน จังหวัดขอนแก่น

คำนำ

คู่มือการดูแลหญิงมีครรภ์ก่อนคลอด และหลังคลอดเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยที่มวิจยองค์ความรู้
รู้หมอพื้นบ้านอำเภอเขาชัยสน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการรวบรวมเอาองค์ความรู้ของ
หมอดำแยแต่ละท่านที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพชนนานหลายนับร้อยปีและเป็นที่พึ่ง
ของคนในชุมชนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ในปัจจุบันยังคงมีอยู่ในตัว
หมอเพียงไม่กี่คนเท่านั้น และไม่มีแบบตำราเรียนที่เป็นหลักฐาน ไว้ให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้
และสืบทอดได้ ทางที่มวิจยจึงได้รวบรวม เรียบเรียงขึ้นเป็นเล่มเพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
และเป็นการอนุรักษ์ไว้ซึ่งมรดกอันล้ำค่าไม่ให้สูญหายไปจากชุมชน

รายละเอียดเนื้อหาในเล่ม ประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับการดูแลหญิงครรภ์แบบพื้น
บ้านการดูแลแม่และเด็กหลังคลอด การรักษาผู้หญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับกุน(มดลูก)ตาม
อาการต่างๆเป็นต้น การจัดทำคู่มือในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่ายและได้
รับการสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(ส ก ว.)
สำนักงานภาค และสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้(ว พ ส.)ทางคณะที่มงานวิจยจึง
ขอขอบคุณ องค์กรดังกล่าวและบุคคลผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีส่วนทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จลง
ด้วยดีหากคู่มือเล่มนี้มีส่วนบกพร่องผิดพลาดประการใดขอใหท่านผู้รู้ได้กรุณาแนะนำเพื่อ
นำไปสู่การพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

ขอขอบคุณ

คณะผู้วิจยฯ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ประวัติความเป็นมาขององค์ความรู้	1-3
ขั้นตอนการดูแลแม่และเด็ก	4
ข้อห้ามสำหรับหญิงมีครรภ์	5
ขั้นตอนการแต่งท้อง	6
ขั้นตอนการเตรียมการการทำคลอดแบบโบราณ	6-8
การเตรียมเครื่องใช้สำหรับแม่และเด็กหลังคลอด	9
การทำคลอดของหมอดำแย อำเภอลำดวน	9
ขั้นตอนการตัดสายสะดือเด็ก	10
การดูแลแม่และเด็กหลังคลอดของหมอดำแย	10
วิธีการเย็บแผลหลังคลอด	11
ขั้นตอนการเอามดลูกเข้าอุ้ง	12
ข้อแนะนำสำหรับแม่และเด็กหลังคลอด	12
อาหารสำหรับแม่ลูกอ่อน	13
อาหารต้องห้ามสำหรับแม่ลูกอ่อน	13
ภูมิปัญญาของหมอดำแยกับการใช้ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน	13
ขั้นตอนการรักษาอาการต่างๆเกี่ยวกับมดลูกในปัจจุบัน	13-14
คาถาที่หมอดำแยใช้ในการดูแลแม่และเด็กหลังคลอด	15-16

ประวัติความเป็นมาขององค์ความรู้

องค์ความรู้หมอดำแย มีการสืบทอดกันมาจากบรรชนของหมอแต่ละคนรุ่นแล้วรุ่นเล่า จากอดีตถึงปัจจุบันนับร้อยนับพันปี เป็นที่ทราบกันดีว่าในสมัยก่อนการสาธารณสุขยังไม่มีทั่วถึงเหมือนอย่างปัจจุบันการคลอดบุตรแต่ละครั้งต้องพึ่งหมอดำแยในชุมชนเป็นส่วนใหญ่ ช่วยในการทำคลอดและดูแลรักษาหลังคลอดทั้งแม่และเด็ก ตลอดจนดูแลรักษาผู้หญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับมดลูกเช่นมดลูกเอียง มีบุตรยาก กุนไม่ลงบ่อ(มดลูกไม่เข้าอุ้ง)ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่างๆเช่นการยกของหนัก การหกล้มกันกระแทกพื้นแรงๆหรือจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันเป็นต้น ปัจจุบันถึงแม้ว่าชาวบ้านได้รับบริการด้านสาธารณสุขอย่างทั่วถึงแล้วก็ตามแต่ยังมีผู้หญิงอีกมากที่ยังนิยมใช้บริการกับหมอดำแยอยู่ซึ่งเรียกตามภาษาพื้นบ้านว่าการอยู่ไฟอาบน้ำร้อนคบก่อนแล้ว หลังคลอด เชื่อกันว่าช่วยรักษาสุขภาพ ทำให้มดลูกปรับตัวคืนสู่สภาพปกติได้ดีและเร็วขึ้นมีผลดีต่อร่างกายในระยะยาว

จากการสืบค้นของทีมงานวิจัยในการศึกษาข้อมูลหมอดำแยในอำเภอเขาชัยสนได้รับความร่วมมือจากหมอที่มีความรู้ความสามารถในการทำคลอดและการดูแลแม่และเด็กหลังคลอดทั้งที่ยังให้บริการผู้ป่วยและไม่สามารถให้บริการได้แล้วเพราะความชราทางทีมวิจัยก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ความรู้เพื่อนำมาเรียบเรียงเป็นชุดคู่มือจากหมอดำแยในอำเภอเขาชัยสนจำนวน 11 ท่านซึ่งแต่ละท่านมีประวัติโดยย่อดังต่อไปนี้

1.นางคำแก้ว สังข์หนู เกิดเมื่อปี พ.ศ 2475 อายุ 76 ปี ที่อยู่ 80 ม.11 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การทำคลอด 34 ปี

ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจาก นางเอียด ฤทธิ์ทอง มารดา เป็นหมอดำแย

- 2.นางล่วน ทิพย์สมบัติ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2467 อายุ 81 ปีที่อยู่ 49 ม. 6 ต.โคกม่วง
อ.เขาสยสน จ.พัทลุง
ประสบการณ์ การรักษาทำคลอด 40ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางจิ้ม แสงใส หมอตำแย
- 3.นางเนียม ทองดำ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2462 อายุ 86 ปีที่อยู่ 137 ม.7 ต.เขาสยสน
อ.เขาสยสน จ.พัทลุง
ประสบการณ์ การรักษาทำคลอด 40ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก คุณแม่เอียด เป็นหมอตำแย
- 4.นางเจ๊ะแหมะ เต่าทอง เกิดเมื่อปี พ.ศ 2500 อายุ 48 ปีที่อยู่ 180 ม.1 ต.เขาสยสน
อ.เขาสยสน จ.พัทลุง
ประสบการณ์ การรักษาอาการเกี่ยวกับมดลูกในผู้หญิง 10 ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก การเรียนรู้ด้วยตนเองและประสบการณ์
- 5.นางจับ ด้ายก เกิดเมื่อปี พ.ศ 2473 อายุ 74 ปีที่อยู่ 83/1 ม.10 ต.ควนขนุน
อ.เขาสยสน จ.พัทลุง
ประสบการณ์ การรักษาทำคลอด 30ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางเล็ก รอดดำ มารดา
- 6.นางเทียม ชื่นทิม เกิดเมื่อปี พ.ศ 2467 อายุ 81 ปีที่อยู่ 50 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาสยสน จ.พัทลุง
ประสบการณ์ การรักษาทำคลอด 40ปี
ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางผิง ภัคดี คุณยาย

7.นางพราก พรหมยา เกิดเมื่อปี พ.ศ 2475 อายุ 73 ปี ที่อยู่ 165/1 ม.1 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การรักษา ทำคลอด 30 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก การเรียนรู้ด้วยตนเองและประสบการณ์

8.นางอินทร์ คงศรีทอง เกิดเมื่อปี พ.ศ 2455 อายุ 93 ปี ที่อยู่ 74 ม.1 ต.ควนขนุน
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การรักษา ทำคลอด 45 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก คุณแม่หยั่ง หมอตำแย

9.นางจวน ศรีทวี เกิดเมื่อปี พ.ศ 2471 อายุ 77 ปี ที่อยู่ 63 ม.3 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การรักษา ทำคลอด 20 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางฝ้าย สมอ่อน หมอตำแย

10.นางล้น มีมุทธิ์ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2464 อายุ 84 ปี ที่อยู่ 21 ม.6 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การรักษาอาการเกี่ยวกับมดลูก 40 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก นางเรือง ชูศรีแก้ว หมอตำแย

11.นางนวม โกติยะ เกิดเมื่อปี พ.ศ 2484 อายุ 64 ปี ที่อยู่ 165/1 ม.10 ต.โคกม่วง
อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประสบการณ์ การรักษา ทำคลอด 38 ปี

ได้รับการถ่ายทอดมาจาก คุณแม่แก้ว อ่อนแก้ว หมอตำแย

ขั้นตอนการดูแลแม่และเด็ก ก่อนคลอด

การฝากท้องและตรวจครรภ์

1. ซักถามประวัติ ดังนี้
 - ท้องแรกหรือท้องที่เท่าไร
 - มีประวัติการตก (แท้ง) ลูกหรือไม่
 - มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง
 - ประจำเดือนหยุดมาตั้งแต่เมื่อไร
 - อื่นๆ ตามที่หมอสังเกตอาการของแต่ละคนที่เห็นสมควร
2. ให้ผู้ปวยนอนหงาย คลำท้องดูว่าเด็กมีขนาดปรกติตามที่ซักถามหรือไม่ เพื่อจะบอกได้ว่าท้องมากี่เดือน เด็กมีอาการเป็นอย่างไร มีชีวิตอยู่หรือไม่
3. ตรวจดูความผิดปกติอย่างอื่น เช่น ครรภ์แฝด

คำแนะนำการปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์

1. การรับประทานอาหาร ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งแม่และลูก ได้แก่ อาหารประเภทแป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้ เพราะผักและผลไม้มีนอกจากจะบำรุงร่างกายแล้วยังแก้ท้องผูกได้ด้วย
2. ควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ และดื่มน้ำมะพร้าวบ่อยๆจะทำให้เด็กมีผิวพรรณดีและแก้ท้องผูก
3. การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดิน การทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ
4. การพักผ่อน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืน การนอนกลางวันควรใช้หมอนรองเท้าให้สูงกว่าปรกติเพื่อกันเท้าบวม
5. การทำงานการใช้ชีวิตประจำวัน ควรลดการทำงานหนัก เช่น การยก แบก หาม ของที่มีน้ำหนักมากเกินไปงานที่เสี่ยงต่อการหกล้ม หรือการพรวดตก

ข้อห้ามสำหรับหญิงมีครรภ์

1. ห้ามกินของเผ็ด ของร้อน ของดอง จะทำให้เด็กผอมไม่ดกและเด็กมีอาการร้อนตัว
2. ห้ามข้ามเชือกวัว และห้ามนั่งตรงบันไดเพราะจะทำให้สายสะดือพันคอเด็กได้
3. ห้ามอาบน้ำหลังตะวันตกดิน เพราะจะทำให้แผดน้ำ (หมายถึง ในช่วงคลอดจะมีน้ำคร่ำไหลออกมาก เด็กจะสำลักน้ำคร่ำได้)
4. ห้ามนวดข้าวโดยใช้หนังวัวรองนวดและห้ามกินข้าวดัง เพราะจะทำให้เด็กหัวแข็งคลอดยาก
5. ห้ามนั่งคาประตู่ เพราะทำให้คลอดลูกไม่ออก

หมายเหตุ ข้อห้ามข้างบนนี้เป็นความเชื่อของคนสมัยก่อนที่ยึดถือกันมาช้านาน

การแต่งท้อง

การแต่งท้องเป็นอีกวิธีหนึ่งของการดูแลผู้หญิงมีครรภ์ เป็นการตรวจดูความผิดปกติของเด็กโดยเฉพาะในระหว่างท้องได้ 7 เดือนขึ้นไปต้องทำการแต่งท้องอย่างน้อยเดือนละครึ่ง โดยปกติเด็กจะเคลื่อนไหวร่างกายได้เองเพื่อปรับให้อยู่ในท่าสบายและเมื่อท้องได้ 9 เดือน เด็กจะเริ่มปรับตัวเคลื่อนไหวลงต่ำเพื่อเตรียมตัวออกจากครรภ์ตามธรรมชาติ หมอตำแยจะช่วยคัดท้อง (แต่งท้องเพื่อแต่งเด็กให้กลับหัวลง) ช่วยแม่ให้คลอดง่ายขึ้น ซึ่งต้องคอยๆคัดสัปดาห์ละครึ่ง ก่อนคลอด 3 – 4 สัปดาห์

ขั้นตอนการแต่งท้องและอุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. พื้นที่นอนปูด้วยเบาะบางๆหรือถ้าไม่มีเบาะก็นอนบนเสื่อ ห้ามใช้เสื่อลายขัดเพราะจะทำให้เลือด ลม ติดขัดได้
2. ที่สำหรับจับเพื่อการทรงตัวและเพื่อผ่อนน้ำหนักตัวการเหยียบของหมอ
3. น้ำมันมะพร้าวที่หุงสุกใหม่
4. อุปกรณ์ทำความสะอาดและอื่นๆที่ต้องการ

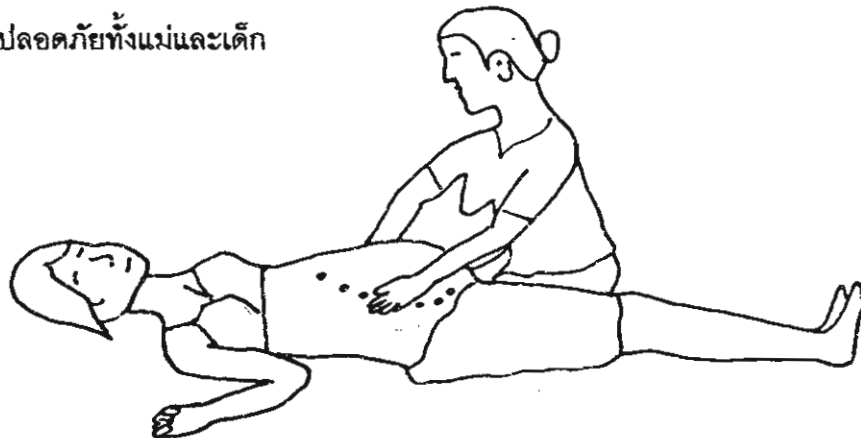
ขั้นตอนการแต่งท้อง

1. เริ่มจากการเหยียบคลายกล้ามเนื้อขา 3 ด้าน โดยให้ผู้ปวยนอนหงายเหยียบจากปลายเท้าถึงโคนขาทั้ง 2 ข้างโดยยกเท้าสลับ ข่าย ขวามือใช้มือจับที่เกาะไว้เพื่อลดน้ำในการเหยียบ เสร็จแล้วเหยียบขาด้านในโยให้ผู้ปวยนอนตะแคงโดยขาที่อยู่ด้านบนแยกไปข้างหน้ามือใช้เท้าเหยียบขาข้างที่อยู่ด้านล่างทำสลับเหมือนกันทั้งสองข้าง แล้วเหยียบขาด้านนอกโดยให้ผู้ปวยนอนตะแคงเอาขาทั้งสองซ้อนกันเหยียบจากปลายเท้า ถึงโคนขา ทุกแนวหมวด หมวดละ 3-4 เที้ยว



วิธีการแต่งท้อง

เริ่มจากให้ผู้ปวยนอนหงาย หมอนใช้น้ำมันมะพร้าวทาให้ทั่วท้องแล้วใช้มือทั้งสองข้างนวดเคล้ารอบๆ ท้องเบาๆ เพื่อคลายกล้ามเนื้อท้อง ทำ 3-4 เที้ยวเสร็จแล้วคลำดูว่าเด็กอยู่ในท่าปกติหรือไม่ เพียงไรโดยเฉพาะในช่วงท้องได้ 7-9 เดือนหมอนจะต้องแต่งท้องเพื่อตรวจสอบอย่างละเอียดสม่ำเสมอเพื่อให้กระบวนการคลอดมีความปลอดภัยทั้งแม่และเด็ก



ขั้นตอนการเตรียมการคลอดแบบโบราณ

การเตรียมตัวก่อนการคลอดของหญิง สมัยก่อนไม่มีความสะดวกสบายเหมือนในปัจจุบันต้องเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ไว้แต่เนิ่นๆ เท้าที่จะหาได้ ของบางสิ่งบางอย่างที่ต้องเตรียมต้องถามผู้ใหญ่เพื่อจะได้เตรียมได้อย่างถูกต้อง ของที่ต้องเตรียมมีดังนี้

1. เตรียมห้องคลอด การคลอดกับหมอนตำแยต้องคลอดที่บ้านของตนจึงต้องเตรียมห้องไว้เพื่อความสะดวกในการคลอด

2. เครื่องใช้และสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น กระดัง โปหนาด โปมะอีกตามความเชื่อ สมัยก่อนใช้เพื่อกันผีกระสือจะมาทำร้ายเด็ก นอกจากนี้ต้องเตรียม ผ้าสีแดงเลือดนกด้ายริ้ว ผ้าอ้อมเล็กๆ รองตัว ผ้าอ้อมผืนใหญ่ไว้ห่อตัวเด็ก สมัยก่อนส่วนใหญ่จะใช้ผ้าถุงเก่าๆ ที่ไม่ใช้แล้ว มาตัดแต่งให้เหมาะสมกับการใช้เสร็จแล้วนำมาต้มเพื่อฆ่าเชื้อและซักตากให้แห้งพับเก็บเตรียมไว้

3. ก้อนหินขนาดน้ำหนักประมาณ 2 ก.ก ลักษณะกลมเกลี้ยง ผิวเรียบที่หมอเรียกว่า ก้อนเส้า ถ้าใครไม่มีหมอดำแยก็จะจัดเตรียมมาให้เอง

4. เครื่องใช้สำหรับแม่ เช่น เสื้อผ้าที่สะอาด ผ้าปูกันเปื้อน(สมัยก่อนใช้ใบตอง) มาระยะหลังใช้ผ้ายาง นอกจากนี้ต้องเตรียมอาหารแห้ง เช่น เนื้อย่าง กุ้งแห้ง ปลาแห้ง พริกไทยดำ เป็นต้น

5. ไม้พิน ต้องเตรียมไม้ที่เนื้อแข็งไม่ดัดง่าย เช่น ไม้กะ ไม้ปล้าว ไม้หมุย ไม้จวง เป็นต้น

6. กาน้ำหรือหม้อไว้สำหรับต้มน้ำดื่ม

7. ปิ๊บหรือหม้อใหญ่ๆ สำหรับต้มน้ำอาบ

8. เครื่องสมุนไพรสำหรับต้มผสมน้ำอาบและสระผม เช่น ย่านสะบ้า ใช้สระผม โปมะนาว โปเข็มขาวชนิดเข็มป่า ย่านเอ็น โปยอดต้มน้ำอาบจะช่วยให้เลือด ลมไหลเวียนได้ดีขึ้น

9. เครื่องราช เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับหมอดำแย และผู้คลอดต้องเตรียมไว้เพื่อทำพิธีไหว้ครูหมอดำแย พ่อมดตายาย พระภูมิเจ้าที่ เทวดาฟ้าดิน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ให้มาช่วยกันคุ้มครองดูแลรักษาและช่วยปัดเป่าสิ่งชั่วร้ายทั้งปวงไม่ให้บังเกิดมี

สิ่งที่ต้องเตรียมมีดังนี้

1. สอบหมาก(ภาชนะทรงกลมสานด้วยกระจูดหรือใบเตยลักษณะ 4 มุมขนาดเส้นศูนย์กลางประมาณ 6 นิ้ว) 3. ลูกใช้ใส่ข้าวสารลูกละประมาณ 1 กระป๋องนมหรือประมาณครึ่งสอบหมาก

2.ด้ายรื้อ 3 รื้อ

3.เทียน 3 เล่ม

4.หมาก 3 คำ

5.เงิน 9 บาท เงินนี้เมื่อเสร็จพิธีหมอบจะนำไปซื้อของไปทำบุญให้เจ้ากรรมนายเวรที่
วัด

6.ผ้าขาวปูทับไม้กระดาน 1 แผ่นเพื่อวางสอบหมาก

วิธีเตรียมนำทุกอย่างใส่ในสอบหมากจัดให้ดูดีมีระเบียบ เสร็จแล้วหมอบทำพิธีขณะที่แม่
เริ่มเจิบท้องคลอด กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (ศึกษาจากหมอบชาวพุทธ) กล่าวชุมนุมเทวดา
และเริ่มกล่าวคำไหว้ครูหมอบ อาจารย์ตามที่แต่ละคนรับถ่ายทอดมา

หมายเหตุ ประมาณ 50-60 ปีมานี้ การสาธารณสุขเข้าถึงทุกหมู่บ้านการอยู่ไฟแบบดั้งเดิม
นี้ไม่ค่อยมีให้เห็นเพราะคนต้องต่อสู้ทำมาหากิน มีเวลาว่างรัดจำกัดมากขึ้นทำให้ไม่มีเวลาที่จะ
ต้องเตรียมหลายอย่างและยังหาสิ่งทดแทนได้ที่มีคุณภาพเท่ากันแต่สะดวกกว่า เช่นแทน
ที่จะนอนผิงไฟบนพื้น ก็หันมาใช้เตาถ่าน นอนบนแคร่แล้ววางเตาไฟไว้ข้างล่าง ไม่ต้องทำ
แม่ไฟ

ขั้นตอนการทำคลอด

อุปกรณ์ที่หมอบจัดเตรียม

- 1.ผ้ายางหรือถุงพลาสติกปูรอง 1 ผืน
- 2.ผ้าเช็ดมือ 2 ผืน
- 3.สบู่ก้อน (สมัยก่อนใช้น้ำมะขามเปียก)
- 4.ด้ายผูกสะดือ
- 5.มีดตัดสายสะดือและสำลีสำหรับเช็ดสะดือเด็ก
- 6.มะนาว 1 ผล แม่ขมิ้น 1 หัว ไข่คำเชื้อและสมานแผลที่สายสะดือ
- 7.หนามหรือตาปูทิ้งไว้ใต้ถุนบ้าน กันผีกระสือ

การเตรียมเครื่องใช้สำหรับแม่และเด็กหลังคลอด

1. เสื้อผ้าชุดใหม่ 2-3 ชุด

2. ผ้าขนหนู 1-2 ผืน

เครื่องใช้สำหรับเด็ก

1. ผ้าสะอาดสำหรับห่อตัวเด็ก 4-5 ผืน

2. ผ้าเช็ดตัว 3-4 ผืน

3. สบู่สำหรับเด็กอ่อน

4. เบาะหรือที่นอนสำหรับเด็ก

5. ผ้า양รองเบาะ 1-2 ผืน

6. มุ้ง 1 หลัง

การทำคลอดของหมอต้าแยอำเภอเขายี่สน

เริ่มจากการทำความสะอาดร่างกายของหมอ ล้างมือล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำมะขามเปียก หรือสบู่และทำความสะอาดตัวผู้คลอดโดยเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นตั้งแต่หน้าท้องถึงหัวเข่าเสร็จแล้วทำความสะอาดด้านหลัง เช็ดจากใต้สะดือถึงใต้ข้อพับเข่า เตรียมที่นอนคลอดใช้ผ้าYangปูรองใต้ผ้าที่รองคลอด ลวกเครื่องมือทำคลอดด้วยน้ำเดือดที่สะอาดนานพอประมาณแล้ววางไว้ในภาชนะที่สะอาด

วิธีการทำคลอดของหมอต้าแยอำเภอเขายี่สน

-ให้ผู้ปวญนอนหงายบนที่นอนที่เตรียมไว้ทรงเข่าขึ้นทั้งสองข้างใช้เชือกผูกโยงกับข้อบนหลังคาบ้านเพื่อให้ผู้ปวญใช้ดึงในการเบ่งคลอด

-หมอนั่งบริเวณระหว่างขาของผู้ปวญใช้มือทั้งสองข้างนวดคลึงท้อง กดริมท้องเบาๆ บ้างในบางครั้งเพื่อให้ น้ำคล่ำแตกและหมอจะช่วยหันหัวเด็กให้อยู่ตรงช่องคลอด เมื่อผู้ปวญเจ็บเบ่งหมอใช้เท้าทั้งสองข้างยันไว้ที่ก้นผู้ปวญเพื่อให้หัวเด็กลอยขึ้นพอหัวเด็กโผล่ออกมาหมอใช้มือจับหัวเด็กแล้วค่อยๆดึงออกมาเบาๆเมื่อเด็กออกมาแล้วหมอใช้นิ้วล้วงเสมหะในลำคอเด็กให้ออกจนหมดแล้วใช้ผ้าย (สำลี) เช็ดตาเด็กให้สะอาดและวางเด็กลงในผ้าสะอาด

ขั้นตอนการตัดสายสะดือเด็ก

ผูกสายสะดือเด็ก ผูกจำนวน 4 จุด แต่ละจุดห่างกันประมาณ 2-3 เซนติเมตรเสร็จแล้วทำการตัดสายสะดือเด็ก ก่อนตัดสายสะดือหมอต้มจับสายสะดือเพื่อตรวจดูการเต้นของชีพจรที่สายสะดือ ต้องรอให้ชีพจรหยุดเต้นเสียก่อนจึงค่อยตัด การตัดสายสะดือใช้มีดที่เตรียมไว้ฆ่าเชื้อด้วยน้ำมะนาว ใช้ขมิ้นหนึ่งหัวรองที่สายสะดือตรงบริเวณที่ตัด คือระหว่าง การผูกครั้งที่ 3 กับครั้งที่ 4

วิธีการเอารกออก

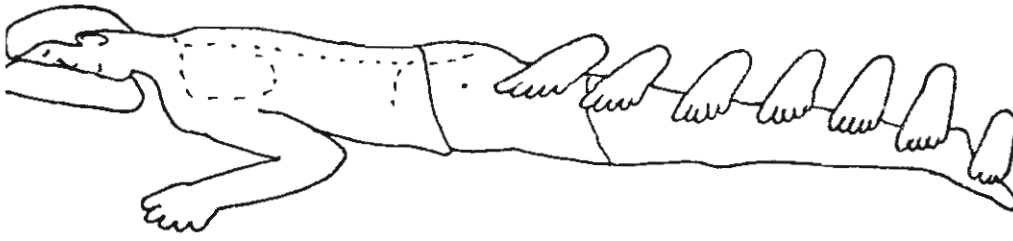
หมอใช้มือนวดคลำเบาๆ ที่ท้องน้อยแล้วลูบจากใต้สะดือลงมาหาท้องน้อยเพื่อช่วยให้รกลอกตัวและเคลื่อนออกมาหมอจะใช้มือทั้งสองข้างรับรกแล้วค่อยๆ หมุนช้าๆ ไปทางเดียวกัน จนกว่ารอกจะหลุดออกมาทั้งหมด เมื่อรอกออกมาแล้วตรวจดูว่ารกมีรอยฉีกขาดบ้างหรือไม่ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีรกบางส่วนขาดติดอยู่เพราะจะทำให้แม่ตกเลือดเป็นอันตรายได้

การฝังรก

ใช้เสื้อที่ไม่ใช้แล้วหรือใส่ขี้เถ้า พริกไทยและเกลือลงไปในห้องรก นำไปฝังตามชายคาบ้านอย่าให้น้ำชายคาบ้านย่อยใส่ (ความเชื่อสมัยก่อนเชื่อกันว่าการที่ใส่ขี้เถ้า พริกไทยและเกลือลงในห้องรกจะไม่ทำให้หัวเด็กเป็นชันตุ)

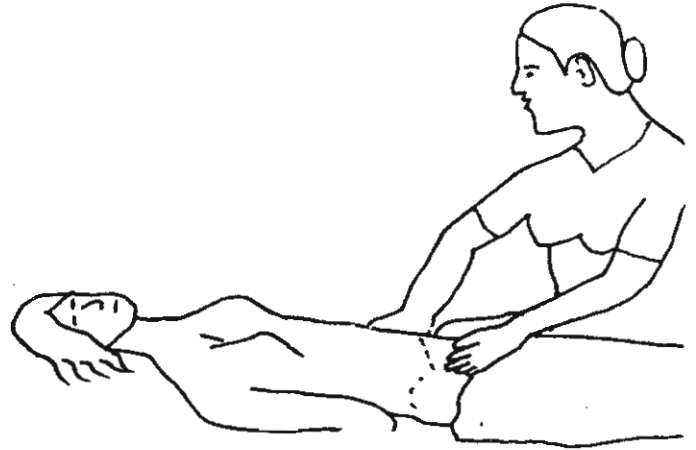
การดูแลแม่และเด็กหลังคลอด

หมอจะมาเยี่ยมใช้วันละ 2 ครั้ง ทุกวันเช้าและเย็น เป็นระยะเวลา 9 วันสำหรับท้องแรก ท้องที่ 2 และ 3 ใช้เวลา 5-7 วัน จนกว่าสายสะดือเด็กหลุด หมอจะทำพิธีขึ้นเปลให้เด็กและตั้งชื่อเด็ก เปลของเด็กทำด้วยผ้าขนาดพอเหมาะลักษณะ 4 เหลี่ยมผืนผ้า ผูกด้วยได้รื้อทั้งสองชายเปล เป็นสายเปลโดยผูกโยงกับซื่อ หรือไม้พาดบนซื่อ ให้เบาะปูรองให้พื้นแยกออกพอที่จะให้เด็กนอนได้ การดูแลแม่และเด็กหลังคลอด หมอต้มคอยสังเกตอาการผิดปกติของแม่และเด็กที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น



3.เหยียบขาด้านหลัง ผู้ป่วยนอนคว่ำ แล้วเหยียบจากโคนขาลงไปถึงปลายเท้า เหยียบเหมือนกันทั้งสองข้าง ทุละ 3-4 เที้ยว

4.นวดหลัง ผู้ป่วยนอนในท่าเดิมหมอใช้มือวนวดขัดกระดูกสันหลัง เริ่มจากจุดสะเอวขึ้นไปถึงจุดต้นคอ นวดแนวละ 3-4 เที้ยวทำเหมือนกันทั้งสองข้าง



ขั้นตอนการเอาก้อนลงป่อ(เอามดลูกเข้าอู่)

เริ่มจากการใช้นิ้วมือทั้งสองข้างนวดเคล้ารอบๆท้องเพื่อคลายกล้ามเนื้อท้อง เสร็จแล้วใช้นิ้วมือทั้งสองข้างกดลงไปที่ท้องน้อยริมกระดูกเชิงกรานด้านนอก แล้วใช้มือทั้งสองข้างงัดขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงจุดกลางหน้าท้องทำเบาๆประมาณ 3-4 ครั้งเพื่อให้มดลูกมาอยู่ในตำแหน่งปากมดลูกชั้นตอนต่อไปใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงไปที่จุดริมกระดูกเชิงกรานทั้งสองข้างแล้วค่อยๆดันขึ้นไปหาสะดือเพื่อให้มดลูกเข้าอู่

ข้อแนะนำของหมอดำแยสำหรับแม่และเด็ก

- 1..เด็กไม่ถ่ายให้เอามะขามเปียกโปะกระหม่อมเด็ก
- 2.เด็กบัสสาวะไม่ออกให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดเส้นรอบๆสะดือเด็กเบาๆ
- 3.แม่มีอาการเลือดขึ้นให้เอารากทองหลางใบมน ฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่ง หรือใช้รากหม้อข้าวแกงลิงฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่ง หรือใช้เซากวางฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่งก็ได้
- 4.แม่แท้งลูก ให้เอาหัวย่านางฝนกับน้ำมะนาวกินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- 5.เวลาอาบน้ำให้เด็กระวังอย่าให้สะดือเด็กตกน้ำ(ความเชื่อกลัวเด็กตกน้ำตายในวันหน้า).

- 3.เหยียบขาด้านหลัง คนไข่นอนในท่าคว่ำ แล้วเหยียบจากโคนขาหลังได้สะโพกลงมาถึงปลายเท้า เหยียบพร้อมกันทั้งสองข้างโดยวิธียกเท้าสลับ เหยียบ 3-4 เทียบ
- 4.นวดหลัง คนไข่นอนคว่ำ ใช้มือนวดตามแนวเส้นซิดกระดูกสันหลัง เริ่มจากจุดสะเอวถึงจุดต้นคอนวดเหมือนกันทั้งสองข้าง นวดแนวละ 3-4 เทียบ

การอยู่ไฟหลังคลอดเพื่ออยู่ครบ 7-9 วันแล้ว เรียกว่าปลุกก้อนเส้นหรือออกจากการอยู่ไฟก็จะเป็นขั้นตอนของการเอามดลูกเข้าอุ้ง เชื่อกันว่าการอยู่ไฟทำให้มดลูกแห้งเร็วหมอมจะสังเกตสะดือเด็กถ้าแห้งหรือหลุดออกแสดงว่ามดลูกแห้งให้นวดคลายกล้ามเนื้อท้องและเอามดลูกเข้าอุ้งได้

ขั้นตอนการเอามดลูกเข้าอุ้ง(สมัยก่อนเรียกว่าเอากุนลงป่อ)

เริ่มจากการเอานิ้วมือทั้งสองข้างกดลงไปที่ท้องน้อยริมกระดูกเชิงกรานด้านนอกใช้นิ้วมือทั้งสองข้างจัดขึ้นเบาๆ ซ้ำๆ เลื่อนไปเรื่อยๆ จนถึงจุดกลางหน้าท้องแนวสะดือ ทำประมาณ 3-4 เทียบเพื่อแต่งให้มดลูกมาอยู่ในตำแหน่งปากมดลูก ขั้นตอนต่อไป ใช้นิ้วมือนิ้วทั้งสองข้างกดลงไปที่จุดริมกระดูกเชิงกรานทั้งสองด้าน แล้วค่อยๆ ดันนิ้วขึ้นไปทางสะดือเพื่อดันให้มดลูกเข้าอุ้ง

ข้อแนะนำของหมอดำแยสำหรับแม่และเด็ก

- 1.เด็กไม่ถ่ายให้เอามะขามเปียกโปะกระหม่อมเด็ก
- 2.เด็กปัสสาวะไม่ออก ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกดเส้นรอบสะดือเบาๆ
- 3.แม่มีอาการเลือดขึ้น ให้เอารากทองหลางใบมน ฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่ง
- 4.แม่มีอาการเลือดขึ้น ให้เอารากหม้อแกงลิง ฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่ง หรือใช้เขากวางฝนกับน้ำมะนาวกินวันละครึ่งก็ได้
- 5.แม่ตกลูก(แห้ง) ให้เอาหัวยานางฝนกับน้ำมะนาวกินจนกว่าอาการดีขึ้น
- 7.เวลาอาบน้ำให้เด็กระวังอย่าให้สะดือเด็กตกน้ำ(ความเชื่อสมัยก่อนกลัวเด็กตกน้ำ)

อาหารสำหรับแม่ลูกอ่อน

1. ขาหมูต้มกับยอดชะมวง กินแล้วช่วยขับน้ำคาวปลา
2. ปลีกกล้วยน้ำว้า(หิวปลี)ช่วยบำรุงน้ำนม
3. น้ำตาลแว่นกินกับน้ำร้อนช่วยบำรุงให้น้ำนมออกดี
4. พริกไทยป่นกินกับข้าวช่วยให้การไหลเวียนของเลือด ลมขึ้น
5. ปลาช่อนแห้ง พริกไทยป่นกินแล้วช่วยให้มดลูกแห้งเร็ว ท้องไม่อืด

อาหารต้องห้ามสำหรับแม่ลูกอ่อน

อาหารที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงกวา พักเขียว แกงเลียงซี่เหล็ก ขนุน กล้วยน้ำว้ากินได้ แต่กล้วยชนิดอื่นห้ามกิน เห็ดทุกชนิด หอยทุกชนิด ปลาเยีสก ปลาช่อนไซ ปลาน้ำจืดที่มีหางแดง ปลาดุก ปลาไม่มีเกล็ดทุกชนิด ผักต่างเช่น มะเขือ หน่อไม้ และของดองทุกชนิด เพราะอาหารเหล่านี้เมื่อกินแล้วจะทำให้เลือดขึ้น อาจถึงตายได้

ภูมิปัญญาของหมอด้าเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน

ในยุคปัจจุบัน แม้การทำคลอดไม่ต้องพึ่งหมอด้าแล้วก็ตามแต่ยังทำประโยชน์ให้กับผู้หญิงที่มีปัญหาเกี่ยวกับมดลูก ดังที่กล่าวมาในตอนต้น โดยใช้วิธีการแบบเดียวกับการดูแลแม่หลังคลอด แต่จะตัดขั้นตอนบางอย่างที่ไม่จำเป็นออก เช่นการอยู่ไฟ การประคบก่อนเส้าเป็นต้น ส่วนท่าทางการเหยียบการบีบนวดก็มีการพัฒนาให้เข้ากับยุคสมัย เพราะวิถีชีวิตและโครงสร้างของคนในปัจจุบัน กับคนสมัยก่อนแตกต่างกัน เช่นรูปร่างบอบบางกว่า ทำงานมากกว่า เพราะมีเครื่องทุ่นแรง มีความอดทนต่อการถูกบีบนวด และการเหยียบหนักๆแรงๆแบบคนสมัยก่อนไม่ได้ ทำเหยียบ และบีบนวดบางท่าในสมัยก่อนอาจเป็นอันตรายต่ออวัยวะบางส่วนได้ พอสรุปการดูแลรักษาได้ดังนี้

ขั้นตอนการรักษาอาการต่างๆเกี่ยวกับมดลูกในปัจจุบัน

1. การตรวจอาการ ถามผู้ป่วยถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเพื่อพิจารณาประกอบการรักษา
2. การนวด เริ่มจากให้ผู้ป่วยนอนหงายใช้มือคลำบริเวณท้องน้อยเพื่อตรวจดูว่ามดลูกเคลื่อนไปทางไหน ทางซ้าย หรือขวา อยู่ห่างจากอุ้งมดลูกประมาณเท่าใด

ขั้นตอนการนวด

ถ้ามดลูกเคลื่อนไปทางขวา ก็ให้เริ่มนวดจากท้องด้านซ้ายก่อน แล้วค่อยๆ นวดไต่ไปหา ด้านที่เจ็บ ต่อไปเปิดประตูลมส่วนเท้าเสร็จแล้วนวดขาทั้งสองด้านโดยใช้วิธีการแบบเดียวกับการนวดหลังคลอด นวดด้านละประมาณ 3-4 เทียว แล้วนวดคลายเส้นด้านหลัง เริ่มจาก จุดขอบสะเอวแนวซิดกระดูกสันหลังทั้งสองด้านขึ้นไปจนถึงต้นคอ นวดแนวละ 3-4 เทียว การนวดคลายเส้นหน้ากระดูกสันหลังเป็นการนวดคลายเส้นคอทูน(เส้นมดลูก)เมื่อนวด คลายเส้นทุกส่วนเสร็จแล้วก็ให้นวดคลายเส้นกล้ามเนื้อท้องโดยเริ่มจากท้องด้านที่ไม่มี อาการปวดก่อนแล้วนวดคลึงรอบๆท้องจนกล้ามเนื้อท้องผ่อนคลายได้ที่แล้วจึงเอามดลูก เข้าอุ้ง

ขั้นตอนการเอากุนลงบ่อ (เอามดลูกเข้าอุ้ง)

ต้องนวดให้ครบ 3 มื้อ (3 ครั้ง) วันละครึ่ง ในวันที่ 3 เมื่อนวดคลายเส้นเสร็จแล้วจึงเอา มดลูกเข้าอุ้ง เริ่มจากการใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงไปแนวหน้าท้องด้านล่างริมกระดูก เเชิงกรานทั้งสองข้าง กดแล้วค่อยๆ ดันขึ้นมาหาสะดือพร้อมๆกันทั้งสองข้างเพื่อเอามดลูกเข้า อุ้ง

ข้อห้ามหลังการรักษาอาการต่างๆของมดลูก

1. ห้ามยกของหนัก
2. หยุดทำงานหนักอย่างน้อย 7 วัน
3. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศอย่างน้อย 10-15 วัน

จรรยาบรรณหมอดำแย้อำเภอเขาชัยสน

1. มีคุณธรรมประจำใจ มีเมตตากรุณาต่อผู้ป่วยทุกคน
2. ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นไหวต่อลาภ
3. ไม่โอ้อวดวิชา ไม่ลบหลู่หมอดคนอื่น
4. มีความละเอียดรอบาป
5. มีความรู้ความสามารถ
6. ไม่เปิดเผยความลับของผู้ป่วยที่ตนทราบจากการทำคลอด

คาถาที่หมอดำแยใช้ในการทำคลอด

คาถากาวนา ตอนเฝ้าห้องก่อนคลอด ให้ตั้งนะโม 3 จบ แล้วว่า พระธรรมเจ้าเอ๋ย
 แต่งทางให้คล่อง อย่าได้ขัดขวางในช่องแคบขาคับ แต่งให้เสร็จสับ ลมพัดพาไป
 กา ขา กางะ แล้วใช้ปากเป่าลมลงไปตามตัว ผู้หญิงใกล้คลอดพอ สังเกตเห็นว่าทารกจะ
 โผล่หัวออกมา หมอท่องคาถาดังนี้ นะหลุย โมถอน พุทธคลอนออกมา กา ขา กางะ จะช่วย
 ให้คลอดง่าย

คาถากวาดเลือดเมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว ให้ตั้งนะโม 3 จบ แล้วว่า พุทธัง ธรรมมังสาธ
 กุจะกวาดให้ขาดด้วยปราณา โอม เลือด ลมทั้งมูล สูญหายด้วยนะโมพุทธายะ เลือดน้ำ
 ลมไฟ เลือดไหลในกระดูก เลือดผูกในเนื้อ เลือดขึ้นบนหัว ขึ้นทั่วทั้งตัว โอมสิทธิ สะ ระ หับ
 อะ ระจับ สา ระ หาย ให้ว่า 3 จบ แล้วเป่าลมลงบนหัว

คาถา 2 บทนี้เป็นของหมอดำแก้ว สังข์หนู

คาถาให้คลอดเร็ว ปุดหลุด ปุดหลุด ให้ว่า 3 จบแล้วใช้มือลูบตั้งแต่ยอดอกลงมาถึงช่อง
 คลอด คาถานี้เป็นของ หมอจับ ด้ายก

คาถาก่อนคลอด พุทธัง เบิกเขอให้เริก ธรรมังเบิกเขอให้เริก สังฆังเบิกเขอให้เริก
 คาถานี้เป็นของหมอจวน ศรีทวี

คาถาเป่ากระหม่อมก่อนคลอด เปิดตุ เปิดตาง เบิกทางน้ำเขียว ว่า 3 ครั้งแล้วเป่า
 คาถานี้ ของหมออินทร์ คงสีทอง

คาถาตัดสายสะดือ ให้ว่า นะ โมตะสะ 3 ครั้ง แล้วตัด คาถาหมอจับ ด้ายก

การเอาเด็กขึ้นเปล

สิ่งที่ต้องเตรียม เชือก 2 เส้นยาวพอประมาณกับส่วนสูงของช่อ บ้านผ้าเช็ดตัวและหมอนเล็ก 1 ใบ ผ้าขาวม้าหรือผ้าถุง 1 ผืนเพื่อผูกเปล เสร็จแล้วให้เตรียม ชันน้ำ ข้าวเจ้า กล้วยเงิน ทอง เอาเด็กวางข้างเปล แล้วยกอุ้มเตรียมวางลงในเปล ตั้งนะโม 3 จบ แล้วภาวนาว่า โอมขึ้นข้าว ขึ้นทอง ขึ้นเงินขึ้นทอง ขึ้นช้างขึ้นม้า ขึ้นข้าราชการ โอมมันมหามันโอมมหาคงมันดั่งคุณง คงดั่งเชือกเหล็ก พุทธังกันดั่ง ธัมมังรักษา สังฆังรักษา แล้ววางเด็กลงในเปล วัตถุมงคลที่ต้องนำมาเตรียมไว้ป้องกันอันตรายกับเด็ก เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ

- 1.ขมิ้นที่ผ่านพิธีอุปสมบท(ส่วนมากตามความเชื่อของชาวพุทธ มักจะใส่หัวขมิ้นไว้ในบาตรพระตอนเข้าอุโบสถเพื่อจะเก็บไว้ใช้ประโยชน์)

- 2.หอยผูกลูกนิมิต 1 ท่อน ไว้กันเด็กร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ

- 3.น้ำพุทธมนต์ หน้าพระประธานในอุโบสถ

- 4.รูปพระของเกจิอาจารย์ ที่พ่อแม่นับถือ

คาถาบังหวังกุน(คาถาผูกกุน)

เมื่อหมอดำเยาใช้วิธีการนวดตกแต่งให้มดลูกเข้าอู่แล้วก็จะใช้คาถานี้ผูกมดลูกเอาไว้ดังนี้ ให้คนป่วยนอนหงายแล้วภาวนา นะโมตะสะ ภาคะวะโต อะระหะโตสัมมาสัมพุทธ ธิสสะว่า 3 จบ

คาถาก่อนประคบก่อนแล้ว ในขณะที่ยกก้อนแล้ววางบนท้องของแม่ให้เอามือ 1 1 เล่มวางลงก่อนแล้ววางก้อนแล้วลงบนมด แล้วเอาหมาก พลุ 1 คำวางบนก้อนแล้วอีกที แล้วออกชื่อผู้มีพระคุณคือ พ่อ แม่ ตา ยาย ทั้งฝ่ายหมอ และฝ่ายผู้ป่วยให้มาช่วยปกป้องรักษาลูกหลาน แล้วภาวนาคาถานี้ นะโมโก โมมัต พุทธธ ธาริง ยะกิง แฉงอยู่ พุทธังรัตนัง โอมมัน มหามัน โอมคงมหาคง มันดั่งคุณง คงดั่งเชือกเหล็ก พุทธัง กันดั่ง ธัมมังกันดั่ง สังฆังกันดั่ง พุทธังรักษา ธัมมังรักษา สังฆังรักษา โอมประคต กตลงทันที โอมสิทธิ สะวะโหม

การทำแม่สื่อให้เด็ก

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมนัดหรือกระจัดขนาดความกว้างประมาณ 1 ศอก หนึ่งหมาก พลุ เทียนไข 4 เล่ม หยวกกล้วย น้ำ ข้าวสาร แบ่งข้าวเจ้า แบ่งข้าวเหนียว ปลาหมึกเกล็ดน้ำ ตาลแฉ่งเพื่อทำปิ่นขนมแดง ขนมขาว ปลาท่อนหัว ปลาท่อนหาง ทุกอย่างนำใส่ถ้วยใบเล็กๆ แล้ววางไว้บนถาดหรือกระจัดที่เตรียมไว้ จัดออกเป็น 4 กองปักเทียนไขกองละเล่มแล้วเข้าพิธีโดยตั้งนะโม 3 จบแล้วกล่าวออกชื่อแม่สื่อทั้ง 4 คือนางเอื้อย นางเอ นางนาสนนทรี นางยักษ์ขินี ไกรสร แล้วทอว่า ขอเชิญแม่สื่อทั้งสี่ นางเอื้อย นางเอ นางนาสนนทรี ที่อยู่รักษาเชิญแม่ออกมา กันจากสาหล้า กินแล้วเชิญไปที่ยังอยู่ใช้ รักษาให้ดี อยู่แข็ง อยู่ขำ หูตามากมีหน้าหลัง ทั้งนี้ ให้นั่งให้นอน นึ่งชื่อจับปัก รักษาลูกอ่อน ยักษ์ขินีไกรสร หลอกหลอน เด็กให้กลัวพุงพองเจ็บหัวมัวตา เจ็บไข้ไม่วาง แม่สื่อสี่นางอย่าทำเพศภัย ตั้งแต่วันนี้ อย่าทำร้าย ดีตาสืบไป แม่สื่อตัวร้ายออกมาจงไว เอาบานส่งให้แล้วไปทางทิศ บัจจิมมา ศรีสวัสดิ์สดตา...เสร็จแล้วหมอบกราบข้าวสารในถ้วยที่เตรียมไว้เอามาตั้งที่หน้าผากเด็ก ลากเวียนไปมาพร้อมทำปากให้ดังพับๆ เหมือนเด็กจะกิน จากนั้นก็เอาข้าวมาเน้นกับน้ำตาลแฉ่งให้ละเอียดแล้วให้เด็กกิน พร้อมอธิฐานขอให้เด็กมีความเฉลียวฉลาด มีปัญญาเป็นเลิศให้เป็นเจ้าคนนายคน ป้อนให้ครบ 3 คำ

ยาสมุนไพรสำหรับเด็กอ่อน

1. ยาแก้ท้องขึ้น ปวดท้อง ใบสวาด 4-5 ใบ ขี้ทาท้องเด็กจะช่วยบรรเทาอาการได้
2. ใบเรียนเทศ(ทุเรียนน้ำ) ขี้ทาท้องเด็กป้องกันและขับพยาธิได้
3. ยาแก้ไอ น้ำมะนาว ผสมเกลือและน้ำตาลทรายแดงให้เด็กจิบแก้ไอ
4. ยาแก้หวัด เอาหัวหอม หัวเปราะ ใบมะขาม ต้มใส่กาน้ำเอาไว้ผสมน้ำอาบให้เด็ก

ภาคผนวก ง
ประวัติทีมวิจัย

รายนามนักวิจัย และประวัติโดยย่อ

1.นายสมบูรณ์ ทิพย์นุ้ย หัวหน้าโครงการ

การศึกษา ม.3.อายุ 59 ปี อาชีพทำสวน

ที่อยู่ 190 ม.1 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง โทรศัพท์ 01-5431860

ประวัติการทำงาน

- เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข เมื่อปี 2527 จนถึงปัจจุบัน
- เป็นประธานชมรม อ.ส.ม.อำเภอเขาชัยสน ปี 2537 ถึงปี 2542
- เป็นประธานชมรมหมอพื้นบ้าน ปี 2539 จนถึงปัจจุบัน
- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการแพทย์แผนไทย ปี 2540
- เป็นประธานกองทุนสวัสดิการชุมชน อำเภอเขาชัยสน ปี 2542 ถึงปี 2545
- เป็นหัวหน้าทีมวิจัยองค์ความรู้หมอพื้นบ้าน ปี 2545 จนถึงปัจจุบัน
- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้ทำคุณประโยชน์ สาธารณภูมิปัญญาไทย ปี 2548

2.นายพนม สังข์สินเลิศ ทีมวิจัย

การศึกษา ป.6 อายุ 35 ปี ทำสวน

ที่อยู่ 126 ม.6 ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง

ประวัติการทำงาน

- เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ปี 2536 จนถึงปัจจุบัน
- เป็นคณะกรรมการชมรม อ.ส.ม.อำเภอเขาชัยสน ปี 2542 ถึงปี 2545
- เป็นคณะกรรมการกองทุนสวัสดิการชุมชนอำเภอเขาชัยสน ปี 2542 ถึงปี 2545
- เป็นผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ตำบลโคกม่วง ปี 2545 ถึงปัจจุบัน
- เป็นนักวิจัยองค์ความรู้หมอพื้นบ้าน อำเภอเขาชัยสน ปี 2545 ถึงปัจจุบัน
- เป็นประธานชมรม อ.ส.ม.สถานีนอนามัยบ้านท่าควาย ปี 2548 ถึงปัจจุบัน
- ได้รับคัดเลือกเป็น อ.ส.ม.ดีเด่นประจำปี 2548

3.นายวัลลภ พรหมสังฆะหะ ทิมวิชัย

การศึกษา ม.6 อายุ 37 ปี อาชีพทำสวน

ที่อยู่ 121 ม.1 ต.โคกม่วง อ.เขารีย์สน จ.พัทลุง

ประวัติการทำงาน

- เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ปี 2536 ถึงปัจจุบัน
- เป็นนักวิจัยองค์ความรู้หมอพื้นบ้านอำเภอ ปี 2542 ถึงปัจจุบัน
- เป็นอาสาพัฒนาสังคม (อ.ท.ม.) ปี 2547 ถึงปัจจุบัน

นางใจตนย์ ทองคง ทิมวิชัย

การศึกษา ระดับปริญญาตรี อายุ 33 ปี อาชีพทำสวน

ที่อยู่ 164 ม.6 ต.โคกม่วง อ.เขารีย์สน จ.พัทลุง

ประวัติการทำงาน

- เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ปี 47 ถึงปัจจุบัน
- เป็นคณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน ม.6 ต.โคกม่วง อ.เขารีย์สน จ.พัทลุง

นางสุพรรณิ ยี่โชติช่วง ทิมวิชัย

การศึกษา ม. 6 อายุ 38 ปี อาชีพทำสวน

ที่อยู่ 53/1 ม.1 ต.ควนขนุน อ.เขารีย์สน จ.พัทลุง

ประวัติการทำงาน

คณะกรรมการชมรมหมอพื้นบ้าน อำเภอเขารีย์สน ปี 48 ถึงปัจจุบัน

นายประสิทธิ์ งามทิพย์ ทิมวิชัย

การศึกษา ม.6 อายุ 37 ปี อาชีพ ทำสวน

ที่อยู่ 3 ม.3 ต.โคกม่วง อ.เขารีย์สน จ.พัทลุง

ประวัติการทำงาน

เป็นประธาน กลุ่มส่งเสริมอาชีพเลี้ยงโคพื้นบ้าน ม.3 ต.โคกม่วง

ที่ปรึกษาโครงการ

คณบดี

1. อาจารย์ ทองสง ผู้อำนวยการโรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่ปรึกษาด้านแพทย์แผนไทย
2. น.พ ปรากรม วุฒิพงศ์ อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ปรึกษาด้านวิชาการ
3. นายสุนทร คงทองสังข์ นักวิชาการ ที่ปรึกษาด้านวิชาการ
4. อาจารย์เทวีภา เทพญา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. พ.ญ วิภาวรรณ ลีลาสำราญ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. นายวิศิษฐ์ ชูสง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโคกม่วง