

เอกสารประกอบการอบรม



โครงการการจัดการความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม :

จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ ระยะที่ ๑ กิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการนวดแผนไทย และการทำลูกประคบ

วันศุกร์ที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมกรมหลวง ชั้น ๖ อาคาร A

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

วิทยากร : นางศรีวิไล พากน้อย

นายสมคิด พระไชยบุญ



โดย กองศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



การนวดแผนไทย



ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวด

โดยทั่วไปแล้วหมอนวดมืออาชีพ หรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหมอนวดไม่ว่าจะเป็นอาชีพเสริม หรือเพื่อช่วยเหลือตนเองภายในครอบครัว ควรมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทย รวมไปถึงการเตรียมตัว เตรียมร่างกายให้พร้อมและปฏิบัติตามที่จะกล่าวต่อไปเพียงแต่จะเข้มข้นเท่าใด ขึ้นอยู่กับระดับของการนำไปใช้

การเตรียมตัวของผู้นวด

◆ การฝึกกำลังนิ้ว

สามารถทำได้โดยการฝึกซ้อมยกกระดานทุกวัน ด้วยการนั่งขัดสมาธิเพชรและหยั่งมือเป็นรูปถั่ววางไว้ข้างลำตัวแล้วยกตัวให้พ้นจากพื้น อาจใช้การฝึกโดยการบีบเทียนขี้ผึ้งจนอ่อนตัว หรืออาจฝึกนวดกับผู้ป่วยเลย การฝึกกำลังนิ้วจะทำให้นิ้วมือนิ้วมีกำลังแข็งแรงเมื่อใช้นวดผู้ป่วยจะได้มีกำลังเพียงพอ มือไม่ลั่น ไม่อ่อนแรง ทำได้ตรงเป้าหมายการรักษาจะทำให้การรักษาได้ผลรวดเร็ว

◆ การรักษาสุขภาพทั่วไป

ผู้นวดต้องรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอทั้งทางกายและทางใจ หมั่นออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ถ้ารู้สึกที่ไม่สบายหรือมีไข้ไม่ควรทำการนวด เพราะนอกจากการนวดจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรแล้วยังอาจแพร่โรคให้กับผู้ถูกนวดได้ และเล็บมือควรตัดให้สั้นและดูแลให้สะอาด

การแต่งรสมือ

การแต่งรสมือ หมายถึง การลงน้ำหนักแต่ละรอบและจังหวะของการลงน้ำหนัก ซึ่งการลงน้ำหนักนิ้วมือที่กดมี 3 ระดับ คือ ให้คำนวณจากลักษณะความแข็งตึงเส้นของคนไข้

- น้ำหนักเบา ประมาณ 50 %
- น้ำหนักปานกลาง ประมาณ 70 %
- น้ำหนักมาก ประมาณ 90 %

การลงจังหวะนิ้วมือในการนวด

จังหวะในการลงน้ำหนักแต่ละครั้งมี 3 จังหวะ คือ

- หนัก เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อปรับตัว ไม่เกร็งรับการนวด
- เน้น เป็นการลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการกด
- นิ่ง เป็นการลงน้ำหนักมาก และกดนิ้วไว้พร้อมกำหนดลมหายใจสั้นยาว ตามต้องการ

การลงน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถปรับตัวรับน้ำหนักได้ ทำให้ไม่เจ็บหรือเจ็บป่วยมากขึ้น การลงน้ำหนักมากตั้งแต่เริ่มกด จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งรับทันที และอาจทำให้ตำแหน่งที่เกิดคลาดเคลื่อน และผู้ถูกนวดจะเจ็บมากหรือระบอบได้เช่นกัน

การกำหนดลมหายใจ

ต้องฝึกหายใจเข้าออก ให้สัมพันธ์กับการลงน้ำหนัก ควรกดลงไปขณะที่ผู้ถูกนวดหายใจออก ซึ่งเป็นขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

การกำหนดลมหายใจเข้าออกปกติ 1 ครั้ง เรียกว่า คาบน้อย ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดพื้นฐานต่าง ๆ การหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว 1 ครั้ง เรียกว่า คาบใหญ่ ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดรักษาโรค และการเปิดประตูลม แต่การเปิดประตูลมมักจะใช้คาบใหญ่ 2 ครั้ง

การกดนวดนานเพียงใดขึ้นกับลักษณะของโรค ระยะเวลาที่เป็นและลักษณะของผู้ถูกนวด การกดโดยใช้ระยะเวลาสั้นเกินไป การรักษาจะไม่ได้ผล การกดนานเกินไปทำให้มือผู้นวดและตำแหน่งที่ถูกนวดระบอบได้

มารยาทในขณะทำการนวด

1. ก่อนทำการนวด ผู้นวดควรสำรวมจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูอาจารย์ สำหรับการนวดแบบราชสำนักจะมีการยกมือไหว้ผู้ถูกนวด เพื่อเป็นการขอขมาที่ล่วงเกินบนร่างกาย
2. ขณะนวดควรนั่งห่างจากผู้ถูกนวดพอสมควรในด้านที่จะทำการนวด ไม่ควรคร่อมตัวผู้ถูกนวด สำหรับการนวดราชสำนัก จะเดินเข้าเข้าหาผู้ถูกนวดอย่างน้อย 4 ศอก และนั่งห่างจากผู้ถูกนวดประมาณ 1 ศอก และจับชีพจรดูลมเบื้องสูงกับลมเบื้องต่ำ
3. ขณะนวดไม่ควรก้มหน้าจะทำให้หายใจรดผู้ถูกนวด ขณะทำการนวดจึงมักจะหันหน้าตรงไปข้างหน้า โดยไม่ก้มหน้า และไม่เงยหน้ามองฟ้า อันเป็นการแสดงความไม่เคารพ
4. ขณะทำการนวดห้ามกินอาหารหรือสิ่งใด ๆ และระมัดระวังการพูดที่อาจทำให้ผู้ถูกนวดตกใจ สะเทือนใจหรือหวาดกลัว ควรซักถามและสังเกตอาการอยู่เสมอ ควรหยุดเมื่อผู้ถูกนวดขอให้พักหรือเจ็บปวดจนทนไม่ไหว

ข้อควรระมัดระวังในการนวด

1. ในกรณีที่นวดท้องไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน 30 นาที)
2. ไม่ควรให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้น หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน
3. กรณีผู้สูงอายุ โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระมัดระวังในการนวด
4. ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า 37 องศาเซลเซียส ปวดบวมแดง ร้อน
5. ไม่ควรนวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้น และตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถควรประสานความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
6. ข้อห้ามหรือข้อควรระวังอื่นๆ ที่กล่าวไว้เฉพาะแต่ละโรคหรืออาการ

ข้อปฏิบัติหลังการนวด

❖ คำแนะนำสำหรับผู้นวด

หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้วมือ ให้แช่มือในน้ำอุ่น เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดี หรือใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบมือ และนวดคลึงบริเวณน่องกล้ามเนื้อฝ่ามือและรอบข้อนิ้วมือ

❖ คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด

1. งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง
2. ห้าม สลัด บีบ ดัด ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด
3. ทำกายบริหารเฉพาะโรคหรืออาการ
4. คำแนะนำอื่นๆ เช่น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค

สังเกตอาการดังต่อไปนี้ หากหมอนวดสังเกตได้จากผู้ป่วย ไม่ควรนวดให้

อาการ	สมุฏฐาน
- ผอมแห้ง และอ่อนเพลีย	- มีโรคเรื้อรัง, มีไข้, โรคติดต่อ
- ชูบซีด	- มีโรคเรื้อรังขาดสารอาหาร, โรคติดต่อ
- หน้าแดง ปากแดง	- มีไข้
- ผื่นตามตัว	- มีไข้, โรคผิวหนัง, ภูมิแพ้
- บาดแผลตามตัว	- บาดเจ็บ, เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
- รอยจ้ำเลือดตามตัว	- บาดเจ็บ, เป็นเลือดออกง่าย, ภูมิแพ้

อาการ (ต่อ)	สมุฏฐาน (ต่อ)
<ul style="list-style-type: none"> - รอยต่างขา, เทอขึ้นตามตัว - เดินเซ - มือสั้น - มีความผิดปกติของโครงกระดูกโครงสร้าง - ตัวมีกลิ่นเหม็น - พุดจาไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ - บวมตามตัว - บวมตามข้อบางข้อ - บวมที่ใบหน้า (หน้ากลมมน, ผิวแห้งขนดก) - ตัวเหลืองตาเหลือง - วิงเวียนศีรษะโคลงเคลง 	<ul style="list-style-type: none"> - โรคผิวหนังที่อาจติดต่อได้ - ภาวะผิดปกติของสมองหรือสมองน้อย, เมทาแล้า - ภาวะผิดปกติของสมองน้อย, เมทาแล้า - โรคกระดูกเปราะ, กระดูกหัก, ข้อเคลื่อน - ตุ่มเห่า - เมทาแล้า, เป็นโรคจิต - เป็นโรคไตผิดปกติ โรคข้ออักเสบบางชนิด - เป็นโรคข้ออักเสบ, ได้รับบาดเจ็บ - รัพยาที่มีผสมสเตียรอยด์มานาน - โรคตับอักเสบ, ท่อน้ำดีอุดตัน - สมองขาดเลือด, หูชั้นในอักเสบ

การสัมผัสหรือคลำ

เมื่อสัมผัสหรือคลำผู้ป่วยก่อนการนวด หากพบอาการต่อไปนี้ไม่ควรนวด

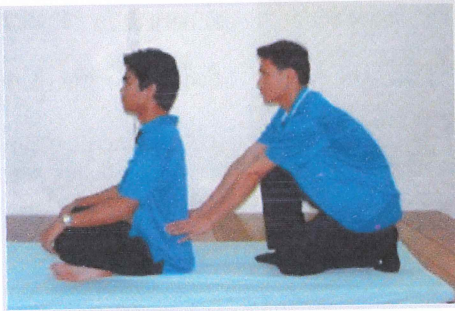
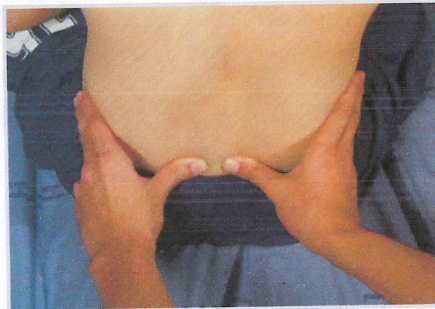
อาการ	สมุฏฐาน
<ul style="list-style-type: none"> - กล้ามเนื้อ - ตัวร้อน - ข้ออุ่นๆ บวม - มีเสียงกร๊กรๆ เหมือนปลายกระดูกสีกัน - มีก้อนเนื้อแข็งที่ไม่ใช่กล้ามเนื้อเกร็ง - เนื้อเหลวและกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก - ข้อฝืดขัดและปวด - กระดูกผิดปกติ 	<ul style="list-style-type: none"> - โรคทางสมองหรือไขสันหลัง, บางเจ็บเฉพาะส่วน - มีไข้, โรคติดต่อ - ข้ออักเสบ - กระดูกหัก - เนื้องอก - เป็นอัมพาต - โรคข้อเสื่อมอักเสบ - กระดูกหักแล้วติดผิดที่, ข้อเคลื่อน

พื้นฐานหลังทำนั่ง (หนุ่มานถวยแหวน)

ทำนวด

คนไข่นั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งชันเข่า (ท่าหนุ่มานถวยแหวน)

วางมือทั้งสองข้างเริ่มจากบริเวณเอวของคนไข้ โดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดบนร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูกสันหลัง กดเรียงนิ้วขึ้นไปจนถึงกระดูกต้นคอ (ทำนวดพื้นฐานหลังจะนวดขึ้น ไม่นวดย่อนลงด้านล่าง)



ประโยชน์

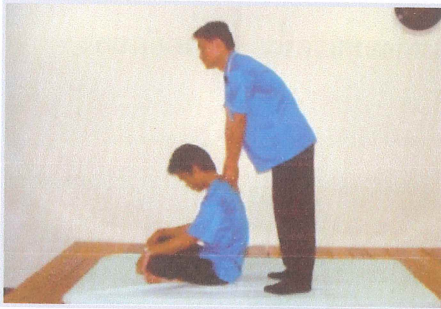
เป็นการสงน้ำเลี้ยงขึ้นสมอง



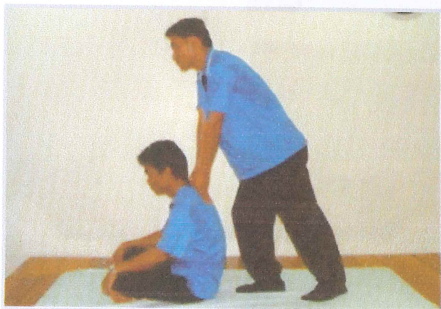
พื้นฐานบ่า

◆ ทำนวด

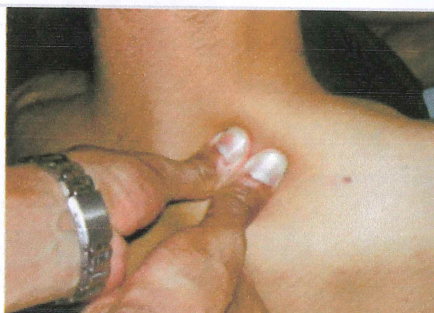
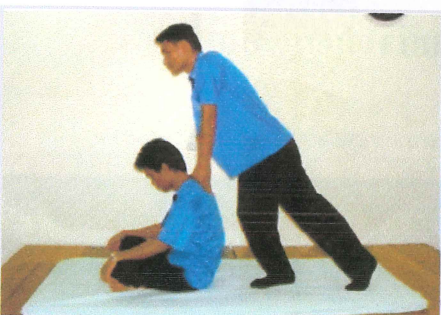
คนไข่นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยขา ผู้นวดยืนท่าทสูง หกกลาง หกต่ำ



ท่าทสูง วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดบนแนวกล้ามเนื้อบ่า เริ่มจาก ขีดร่องข้อต่อกระดูก ข้อไหล่ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกต้นคอ โดยผู้นวดยืนอยู่ในท่าทสูง ใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์



ท่าทกลาง วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดไล่ลงจากขีดปุ่มกระดูกต้นคอไปตาม แนวเดิมในท่าทสูง โดยผู้นวดยืน ในท่าทกลาง ใช้น้ำหนัก 70 ปอนด์



ท่าทต่ำ วางนิ้วหัวแม่มือกดไล่ขึ้น เช่นเดียวกับท่าทกลาง โดยผู้นวดยืน ในท่าทต่ำ ใช้น้ำหนัก 90 ปอนด์

ประโยชน์

ทำให้กล้ามเนื้อที่แข็งแรงเกิด อากาศอ่อนตัว และทำให้การ ไหลเวียนเลือดบริเวณบ่าดีขึ้น

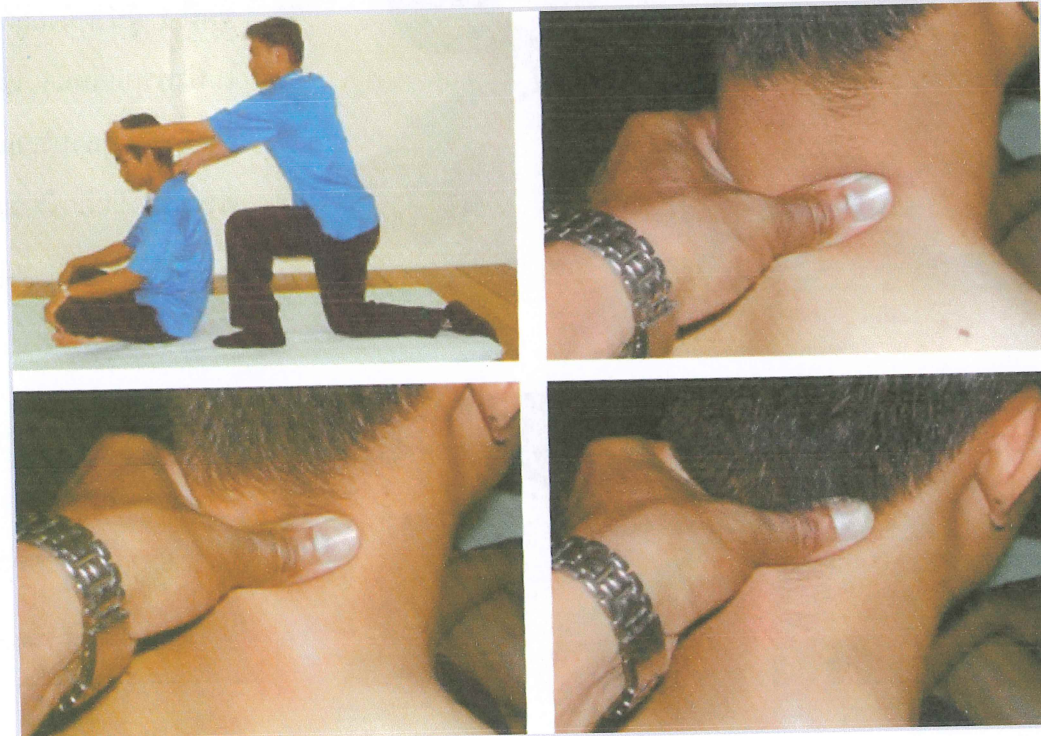
ข้อห้ามข้อควรระวัง!!!

1. ไม่ควรกดกล้ามเนื้อบ่าล้ำไปด้านหน้า เพราะบริเวณนั้นเต็มไปด้วยระบบ หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ถ้ากดล้ำหน้าอาจทำให้ผู้ป่วยเป็นลม คลื่นไส้อาเจียนได้
2. ในกรณีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ควรกด

เส้นพื้นฐานโค้งคอ

◆ ทำนวด

คนไข่นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยขา ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า



ผู้นวดนั่งอยู่ด้านหลังคนไข้ ในท่าพรหมสี่หน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดสันกล้ามเนื้อคอ เริ่มกดจากต้นคอ กดไล่เรียงไปด้านบนซีกกะโหลก วิธีการกดผู้นวดจะต้องใช้มือด้านที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับคอด้านที่จะกด และตั้งเข่าตรงข้ามกับมือด้านที่ไข้กด มืออีกข้างประคองที่หน้าผาก (กดนวดขึ้นด้านบนอย่างเดียวไม่กดลงนวดลง)



ประโยชน์

ส่งน้ำเลี้ยงขึ้นสมอง

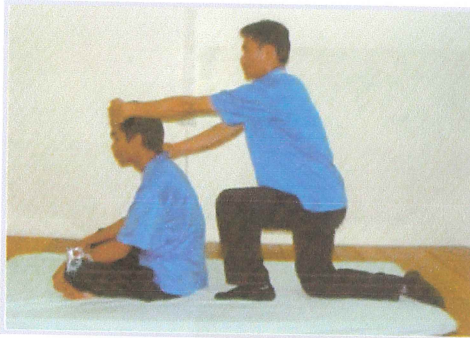
ข้อห้ามข้อควรระวัง!!!

ไม่ควรกดในกรณีที่คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูง

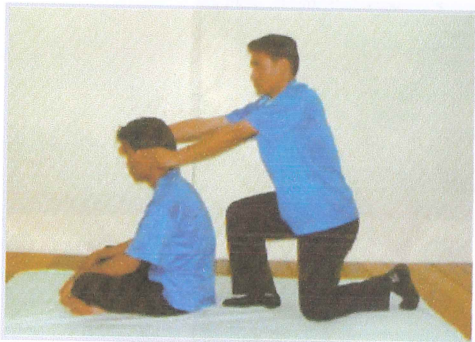
ศีรษะด้านหลัง

◆ ทำนวด

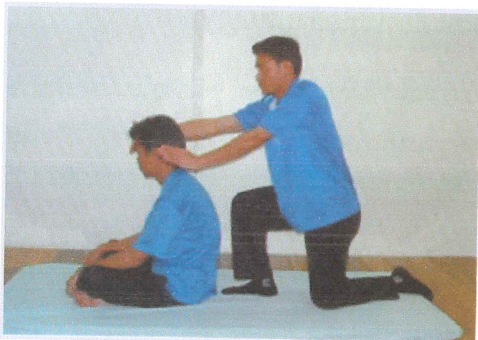
คนไข้นั่งขัดสมาธิหรือนั่งห้อยขา ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า



จุดที่ 1 ผู้นวดนั่งอยู่ด้านหลังคนไข้ ในท่าพรหมสี่หน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือ ข้างขวา กดลงบริเวณท้ายทอย ด้านขวา มืออีกข้างของผู้นวดแตะ ประคองที่หน้าผากของคนไข้



จุดที่ 2 กดเช่นเดียวกับจุดที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้ายกดท้ายทอยด้านซ้ายของคนไข้



จุดที่ 3 กดเช่นเดียวกับจุดที่ 2 เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัด กดบริเวณกึ่งกลางท้ายทอย ชิดฐานกะโหลก

ประโยชน์

แก้ตาพร่า ตาตาย ปวดศีรษะ ลมตะกั่ง ลมปลายปัตคาดหน้า ช่วยแก้อัมพาตหน้า ตาหลับไม่ลง ยกคิ้วไม่ขึ้น

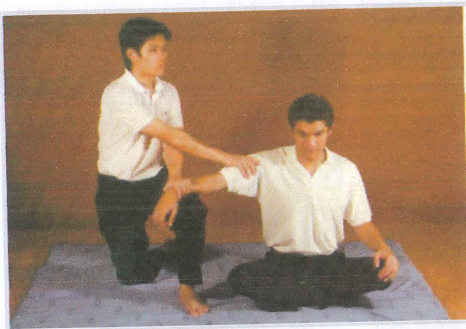
ข้อห้ามข้อควรระวัง!!!

กรณีปวดศีรษะมีอาการร่วมดังนี้
ปวดศีรษะรุนแรง เห็นภาพซ้อน ตามัวลงเรื่อยๆ รูม่านตาสองข้าง
โตไม่เท่ากัน เดินเซ ชาอ่อนแรง อาเจียน ความดันโลหิตสูงเกิน
140/90 มิลลิเมตรปรอท และมีอาการปวดเสียวร้าวขามาที่แขน
และปลายนิ้วมือ

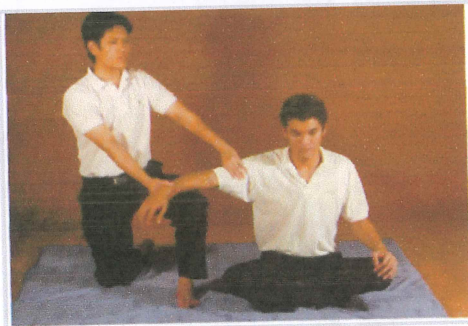
พื้นฐานแขนด้านนอกทำนั่ง

◆ ทำนวด

คนไข้นั่งขัดสมาธิหรือนั่งห้อยขา ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้า



ทำไขว้มือ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้า ด้านข้างของคนไข้ ใช้มือข้างที่อยู่ชิดตัวคนไข้ จับข้อมือด้านนอกตัวคนไข้อ้อมไว้ด้านบน มากดบนกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก



ทำคว่ำมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ชิดตัวคนไข้) กดกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก (คว่ำมือ)

ทำหงายมือ ใช้มือหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ชิดตัวคนไข้) กดกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก (หงายมือ)

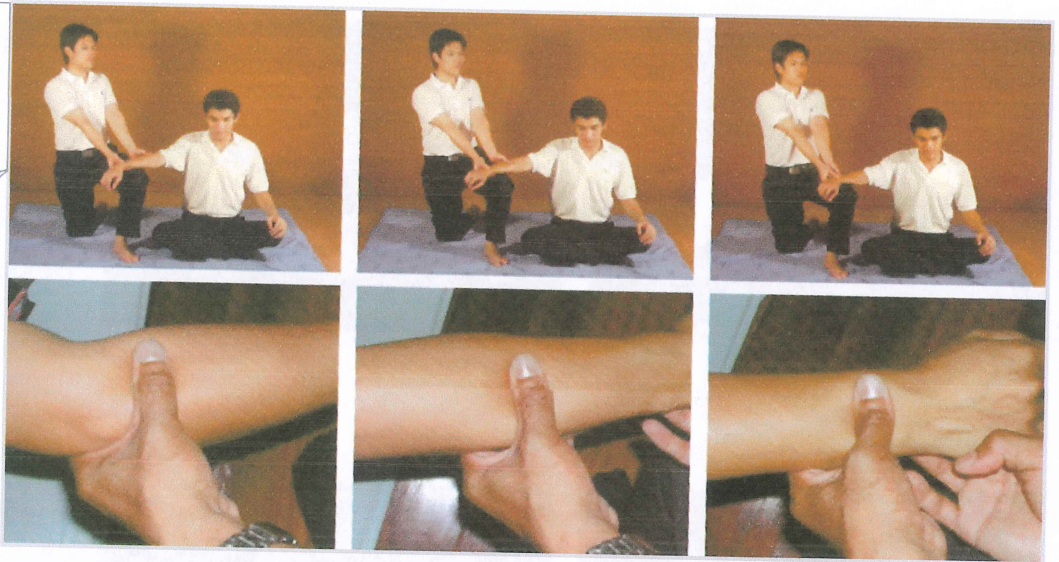


พื้นฐานแขนด้านนอกท่อนล่าง

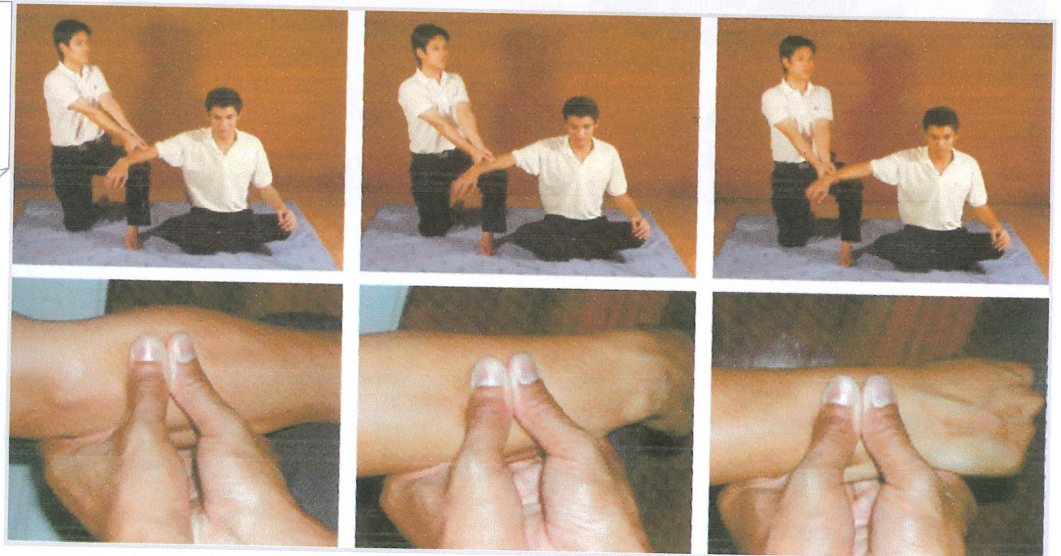
◆ ทำนวด

วางนิ้วมือคู่หรือมือเดียว กดด้านนอกแขนจากข้อศอกไล่ลงไปจนถึงข้อมือ

แขนด้านนอก ท่อนล่างมือเดียว



แขนด้านนอก ท่อนล่างมือคู่



ประโยชน์

ช่วยในกรณีแขนอ่อนแรง
เป็นการส่งเสริมไปแขนด้านนอก
แก้อาการชาบริเวณแขน

ข้อควรระวังสำหรับการนวดแนวพื้นฐานด้านนอกและด้านใน !!!

1. กรณีที่มีการแตก หัก ร้าว ของกระดูกแขนไม่ควรนวด
2. กรณีที่มีการฉีกขาดของมัดกล้ามเนื้อต่างๆ ไม่ควรนวด
3. บริเวณแขนด้านนอกท่อนล่างไม่ควรกดแรง อาจทำให้เส้นประสาทซ้ำ ทำให้กำมือแบมือไม่ได้ หรือกระดกข้อมือไม่ได้
4. บริเวณแขนด้านในท่อนล่าง และบริเวณพับข้อศอก มีหลอดเลือดแดงใหญ่ไม่ควรกดแรง

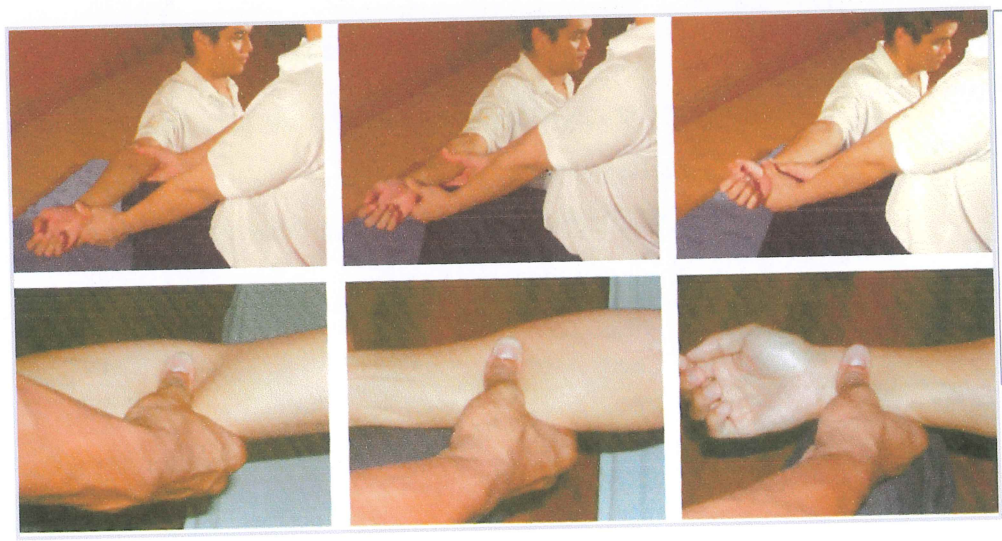
การนวดพื้นฐานแขนด้านในทำนั่ง

◆ ทำนวด

คนใช้นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยขา ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า



ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงตำแหน่งกึ่งกลางแขนด้านใน (คว่ำมือ) มืออีกข้างของผู้นวดจับชีพจรที่ข้อมือของคนไข้



แขนด้านในท่อนล่างวางนิ้วมือคู่หรือมือเดียว กดจากพับข้อศอกแขนด้านใน กดนวดไล่เรียงลงไปจนถึงเหนือเส้นสร้อยข้อมือ



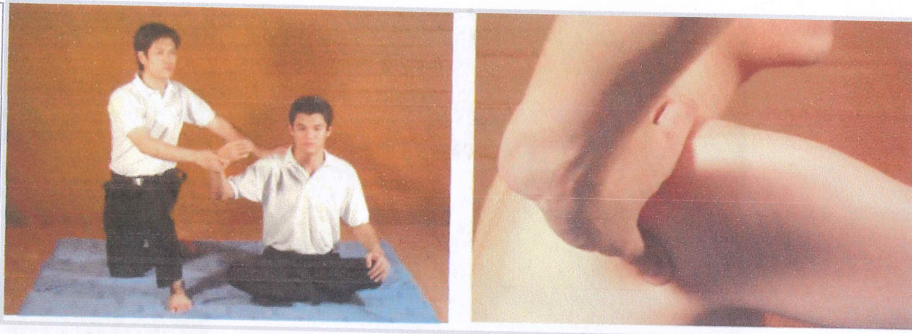
แขนด้านนอกท่อนล่างมือเดียวและมือคู่

พื้นฐานหัวไหล่

ทำนวด

คนไข้นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยขา ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า

ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า ด้านข้างคนไข้ ใช้นิ้วหัวแม่มือคว่ำลง กดลงที่ร่องข้อต่อกระดูกไหล่ ประมาณกึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างของผู้นวดจับที่ข้อมือคนไข้ยกขึ้นประมาณระดับสายตาของคนไข้



ประโยชน์

แก้โรคเกี่ยวกับหัวไหล่ เช่น ไหล่อักเสบ ไหล่ติด

ข้อห้ามข้อควรระวัง!!!

1. ไม่ควรกดแรงเพราะมีเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน ถ้ากดแรงไปอาจทำให้แขนไม่มีแรงยกแขนไม่ขึ้น
2. กรณีที่คนไข้เป็นโรคหัวไหล่ควรอยู่ในความควบคุมของผู้ชำนาญ
3. กรณีหัวไหล่หลุดเคลื่อนไม่ควรกด

การทำลูกประคบสมุนไพร

การทำลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวด หรือเคล็ด ขัด ยอก ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น และยังมีสารสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และบรรเทาอาการปวดได้



อุปกรณ์การทำลูกประคบ

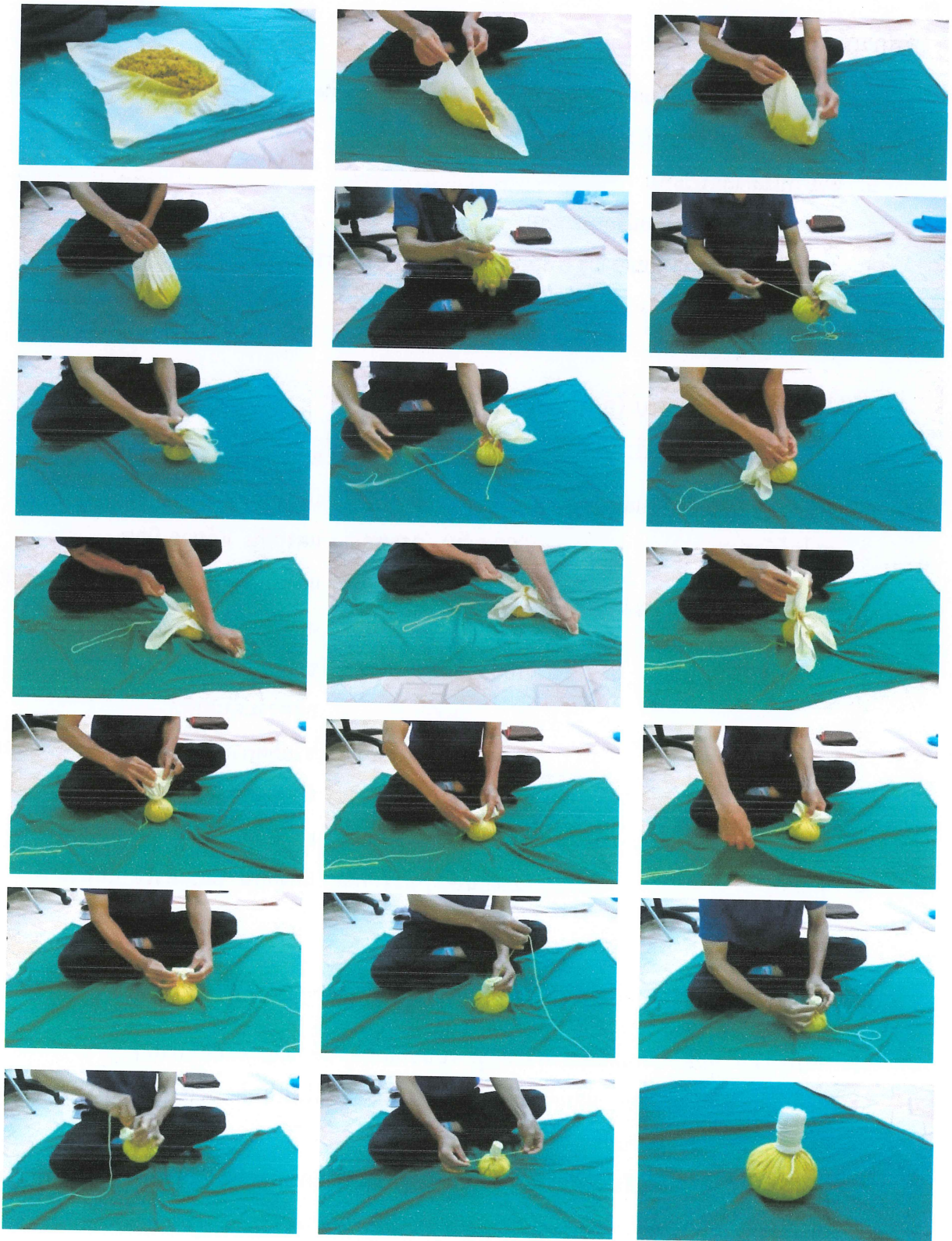
1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด 35x35 เซนติเมตร 2 ผืน
2. เชือก ด้ายดิบ หรือหนังยาง
3. ตัวยาทิที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เต้า พร้อมหม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอะลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) สำหรับรองลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก)

- | | | | |
|------------------------------------|--------------|---------|--|
| 1. เหนง้าไหล | (500 กรัม) | สรรพคุณ | แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ |
| 2. ผิวมะกรูด (ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้) | (200 กรัม) | สรรพคุณ | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน |
| 3. ตะไคร้บ้าน | (200 กรัม) | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น แก้ปวดเมื่อย |
| 4. ใบมะขาม | (300 กรัม) | สรรพคุณ | แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว |
| 5. ขมิ้นชัน | (100 กรัม) | สรรพคุณ | ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง |
| 6. ใบส้มป่อย | (100 กรัม) | สรรพคุณ | ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง
ลดความดันโลหิต |
| 7. เกลือแกง | (1 ช้อนโต๊ะ) | สรรพคุณ | ช่วยลดความร้อนและช่วยพาตัวยาชิม
ผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น |
| 8. การบูร | (2 ช้อนโต๊ะ) | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ |
| 9. พิมเสน | (2 ช้อนโต๊ะ) | สรรพคุณ | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด |

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไหล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาตำพอหยาบๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพร ช้อน 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ (น้ำหนักประมาณ 400-500 กรัม) รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาร้อนยาสมุนไพรจะปล่อยลงให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 -20 นาที
5. นำลูกประคบที่ร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ



วิธีการประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นิ่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (ควรทดสอบความร้อนของลูกประคบก่อนทุกครั้ง คือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบ)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะคนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก และเป็นการป้องกันคนไข้จากการถูกลวกด้วยความร้อน
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2, 3, 4

ประโยชน์ของการประคบ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24-28 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดอาการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ข้อควรระวัง

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อนหรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจากเดิม
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ หรือพองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรจะใช้ลูกประคบที่อุ่นๆ
3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีบาดแผล การอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกเพราะอาจจะทำให้บวมมากขึ้น
4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจทำให้เป็นไข้ได้

วิธีเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น ควรตามลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้
3. ถ้าลูกประคบแห้งก่อนใช้พรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อย) จะใช้ไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่





