



### ท่าการนวดหัวเรียนผู้ป่วยโรคองค์ชา

#### ขั้นตอนที่ 1

โดยการยืนหันหน้าเข้าก้าวแพง  
เดือนเท้าซ้ายที่ทำการยืดไปด้าน  
หลัง 2 ก้าว

ให้เท้าซ้ายที่ไม่ได้ทำการยืดอยู่กับที่  
รองเท้าเล็กน้อย เท้าซ้ายที่ทำการยืด  
วางนาน นพ不慎ลอด

จะรู้สึกตึงตรงเอ็นร้อยหวาย ให้นับ 1-10 ในใจ แล้วสับซ้ายท่าแบบเดิม  
ท่าร่อนละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ท่าวันละ 2-4 รอบ



#### ขั้นตอนที่ 3

นั่งบนเก้าอี้หรือเตียง หลังจากนั้น  
ใช้ยางยืด เชือกหรือผ้า  
คล้องที่กล้ามปีกเห้า

เท้าซ้ายที่ทำการยืด เห็นยอดรวม  
ให้นับ 1-10 ในใจ แล้วสับซ้าย  
ท่าแบบเดิม

ท่าร่อนละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ท่าวันละ 2-4 รอบ

#### ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนนี้ได้ โดยเวนกันด้วยเท้า  
ทึ่งสองข้าง

หลังจากนั้นเอาขาซ้ายที่จะทำการ  
ยืดเอ็นร้อยหวาย ขยับด้อมอกมา  
ให้ส้นเท้าหย่อนลงจากนั้นได้

โดยเมื่อตันก้าวแพงหัวเรือนที่ขันไว้ลดลง เท้าอิกซ้ายยืนอย่างมั่นคง หลังจากนั้น  
ลงหน้าหันสันที่ทำการยืดให้นับ 1-10 ในใจ แล้วสับซ้ายท่าแบบเดิม  
ท่าร่อนละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ท่าวันละ 2-4 รอบ



#### ขั้นตอนที่ 4

นั่งกับพื้นหรือเก้าอี้หรือเตียงนอน  
ยกขาซ้ายที่จะทำการยืดพาด  
ใบหน้าอิกซ้าง

หลังจากนั้นไขมือหนังซ้าง  
ดันปลายน้ำ้ให้กระดกขึ้น  
แล้วมืออิกซ้างทำการนิวนวดตามแนวผิวจากสันเท้าถึงปลายเท้า 3-5 นาที



### นายแพทย์วิทย์ บูรณะ

แพทยศาสตร์นักกิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รุ่นบัณฑิตเชี่ยวชาญองค์โน้มิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์

ประกาศนียบัตรดูแลชีวภาพสุขภาพ โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์

ประกาศนียบัตรดูแลชีวภาพสุขภาพ โรงพยาบาลราชวิถี เนื่องร่วม มหาวิทยาลัยราชภัฏปัตตานี



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนนทบุรี  
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom



ท่ากาเพนทริหารสำหรับผู้ป่วยโรคอห้อ

โดยนายแพทย์บริพัตร ยังเงิน นายแพทย์ช้านาญการออร์เบิติกส์

แพทยศาสตร์นักพิทักษ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วัฒน์ตระผู้เชี่ยวชาญด้านโรบ็อกซ์ โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์  
ประจำคนนับต้นผู้เชี่ยวชาญด้านโรบ็อกซ์รูปแบบ โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์  
ประจำคนนับต้นผู้เชี่ยวชาญด้านโรบ็อกซ์เมดิคอลเอ็นจิเนียริ่ง มหาวิทยาลัยโซ查ก้า ประเทศไทย

## ปิดเข็นร้องหัวใจ ท่าที่ 1

โดยการยืนหันหน้าเข้ากำแพง  
เลื่อนเท้าข้างที่ทำการปิดไปด้าน  
หลัง 2 ก้าว

ให้เท้าข้างที่ไม่ได้ทำการปิดอยู่กับที่  
ของเข้าเล็กน้อย เท้าข้างที่ทำการปิด  
วางนาน บนพื้นตลอด



จะรู้สึกตึงตรงเข็นร้องหัวใจ ให้นับ 1-10 ในใจ แล้วลับข้างท่าແນนเดิม  
ทำร้อนละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 2-4 รอบ



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม  
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom



ท่ากาเพนทริหารสำหรับผู้ป่วยโรคอห้อ

โดยนายแพทย์บวทัย ยวงศ์เงิน นายแพทย์ชานาญการออร์เรบิติกส์

แพทย์ศาสตร์นักพิเศษ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
รุ่มนั่งครุฑ์เชี่ยวชาญด้านโรคปอด โรงพยาบาลราชวิถี การการแพทย์  
ประจำเดือนนั่งครุฑ์เชี่ยวชาญด้านโรคปอดกับกลุ่มลูกค้า โรงพยาบาลราชวิถี การการแพทย์  
ประจำเดือนนั่งครุฑ์เชี่ยวชาญด้านโรคปอดกับกลุ่มลูกค้า โรงพยาบาลราชวิถี การการแพทย์

## นิดเอ็นร้อดหัวใจ ท่าที่ 2

ขึ้นบนนั่นได โดยเริ่มขึ้นด้วยเท้า  
ทั้งสองข้าง

หลังจากนั้นเอาขาข้างที่จะทำการ  
นิดเอ็นร้อดหัวใจ ขึ้นด้วยข้อต่อของขา  
ให้ล้วนเท้าหย่อนลงจากนั่นได



โดยมือดันกำแพงหรือมือที่จับไว้ตลอด เท้าอีกข้างขึ้นอย่างมั่นคง หลังจากนั้น  
ลงน้ำหนักล้วนเท้าที่ทำการนิดให้นั่น 1-10 ในใจ และล้วนข้างท่าແນนเดิม  
ทำร่องละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อร่อง ท่าวันละ 2-4 รอบ



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม  
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom

ท่ากาเพนทริหารสำหรับผู้ป่วยโรคอห้อ

โดยนายแพทย์บวทัย ยวงศิริ นายแพทย์ชานาญการออร์โนบิติกส์

แพทยศาสตร์นิติพิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วัฒน์ตระผัช្យาณออร์โนบิติกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
ประกาศนิยมน์ตระผัช្យาณออร์โนบิติกส์รัตนสภาก โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์  
ประกาศนิยมน์ตระผัช្យาณออร์โนบิติกส์เมดิคอลเอ็นจิเนียร์ มหาวิทยาลัยโซซาก้า ประเทศญี่ปุ่น

### นิดเอ็นรือดหัวใจ ท่าที่ 3



นั่งบนเก้าอี้หรือเตียง หลังจากนั้น  
ใช้ยางนิด เชือกหรือผ้า  
คล้องที่กลางฝ่าเท้า

เห้าขาที่ทำการนิด เหยียดตรง  
ให้นั่น 1-10 ในใจ แล้วลับขา  
ทำแบบเดิม

ท่าร้อนละ 5-10 ครั้ง ถ้าไม่ปวดเพิ่มเป็น 15-30 ครั้งต่อรอบ ท่าวันละ 2-4 รอบ



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378



โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม  
Kumphaengsaen Hospital, Nakhon Pathom



ท่ากาเพนทริหารสำหรับผู้ป่วยโรคอстеอซิส

โดยนายแพทย์บวทัย ยวงศิริ นายแพทย์ชานาญการออร์เบิติกส์

แพทยศาสตร์นักพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ผู้เชี่ยวชาญด้านโรบ็อกส์ โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์  
ประจำคนในประเทศไทย โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์  
ประจำคนในประเทศไทย โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลราชวิถี การแพทย์  
ประจำคนในประเทศไทย โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลราชวิถี ประจำคนในประเทศไทย

## ยืดฟังผิดໄต้ม้าเห้า

นั่งก้นพื้นหรือเก้าอี้หรือเตียงนอน

ยกขาข้างที่จะทำการยืดพาด

ไว้บนขาอีกข้าง

หลังจากนั้นใช้มือหนึ่งข้าง

ดันปลายนิ้วให้กระดกขึ้น

แล้วมืออีกข้างทำการนิ่นวดตามแนวผั้งฟีดฝ่าจากสันเห้าถึงปลายเท้า 3-5 นาที



@kumphaengsaen.hospital



034-351-378