



A woman wearing a white lab coat and a dark headscarf is standing outdoors. She is holding a large, round, woven basket with a vibrant, multi-colored striped pattern. The basket has a dark rim. She is standing on a light-colored, possibly concrete, surface. In the background, there is a building with a white wall and a window with a wooden frame. To the left, there is a doorway leading into a darker interior space.



กัมมัญญ์แลมัญญ์สิงอาชुरะยะมาล ตำบลงอนองชัยศรี
ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลงอนองชัยศรี
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเบื้องน้อย
ตำบลงอนองชัยศรี อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

อุปกรณ์ชุดสาธิตพิชิตปวดเมื่อยและฟื้นฟูสุขภาพ

ในชุดนี้ประกอบด้วยอุปกรณ์สาธิตจำนวน 12 ชิ้น ดังนี้



1. วงล้อลานกะลา

วัสดุอุปกรณ์ วงล้อลานกะลาประกอบด้วย ยางนอกรถจักรยานยนต์เก่าที่ไม่ใช้แล้ว เชือกไนลอน กะลามะพร้าวผ่าซีกเอาด้านหัวที่มีรู ไม่เอาด้านแหลม จากนั้นนำมาผูกร้อยรัดขึ้นตั้งเข้ากับล้อรถจักรยานยนต์



วิธีใช้ : ใช้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียบลงที่กะลา เหยียบให้ทั่วบริเวณฝ่าเท้า
ประโยชน์:ของการใช้วงล้อลานกะลา

- ❖ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบขับพิษและกำจัดของเสียโดยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง รวมทั้งกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกัน

- ❖ ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล กระตุ้นการไหลเวียนของลม ให้เป็นไปโดยสะดวกไม่ติดขัด

- ❖ ช่วยลดความชื้นเหนียวของเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะส่วนปลายของร่างกายอย่าง ศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้า ช่วยลดอาการปวด-มีนศีรษะ ชาปลายมือ-ปลายเท้า และ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ

- ❖ ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึก

ข้อควรระวัง : ห้ามนำกะลาที่ตากแดดตากลมมานานแล้วมาใช้เพราะจะทำให้กะลาเปราะแตกง่ายเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ และผู้ที่ลานกะลานี้หากการทรงตัวไม่ดีควรมีที่จับพยุงด้วยเพื่อป้องกันการหกล้ม

2. ลูกรอก

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ลูกรอก เชือก สายยาง เอาเชือกมาร้อยเข้าในลูกรอก สอดสายยาง ตัดประมาณ 2 นิ้ว ครอบเชือกให้อยู่คู่กัน ส่วนปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง ใส่สายยางทำเป็นห่วงจับ ประยุกต์เป็นลูกกลาแบบเดี่ยว แบบคู่ โดยใช้เจาะรูกลมมะพร้าวให้ทะลุหัวและกันกลาให้รูตรงกัน



วิธีใช้ลูกรอก : ใช้มือทั้ง 2 ข้างดึงสลับกันไปมา

วิธีใช้ : รอกกลาแบบเดี่ยวแบบคู่ ใช้มือทั้ง 2 ข้างดึงฉีกแขนไปด้านข้างพร้อมๆกัน หากเป็นแบบคู่ให้ดึงแบบเดี่ยวแต่ดึงกันคนละครั้งสลับกันไปมา

ประโยชน์ : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้บริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ใช้ในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก แขนขวาอ่อนแรงได้ โดยเอารอกไปผูกกับต้นไม้หรือซื่อบ้าน แขนขวาที่อ่อนแรงก็ผูกเชือกไว้ ส่วนแขนที่มีแรงก็ดึง ทำให้แขนขวาที่อ่อนแรง เริ่มมีกำลัง กล้ามเนื้อดีขึ้น นับว่าเป็นผลดีกับผู้สูงอายุและผู้ป่วยอัมพฤกษ์ด้วย

ข้อควรระวัง : หากนำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีแขนขาอ่อนแรง ต้องมีผู้ดูแลช่วยเหลือในการพยุงขณะใช้

3. ไม้นวดเส้น

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ไม้ที่มีความยาว 40-50 เซนติเมตร ปลายเรียว ด้านหัวกว้าง 8-10 เซนติเมตร เจาะบริเวณหัวเพื่อร้อยเชือกและสายยาง



วิธีใช้ : ใช้กดปลายเท้ากดเท้า นั่งเหยียดเท้าหลังตรง ใช้วงคล้องที่ส้นเท้าแล้วก็กดไม้นวดเส้นที่ปลายเท้า ค่อยๆ กดอย่างนิ่มนวล นับประมาณสิบครั้งหรือสิบวินาที นับหนึ่งถึงสิบแล้วก็ผ่อนคลายเป็นจุดใหม่

ประโยชน์ : ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนปลายเท้าสะดวกมากขึ้น ลดการแข็งตัวของกล้ามเนื้อขา สะโพก น่อง ข้อเข่า ข้อเท้า เหยียดตรงหลังตั้งจะได้ส่วนกล้ามเนื้อที่หลังด้วย

ข้อควรระวัง : ไม่เหมาะสำหรับคนที่มีแผลเปิดที่เท้า เพราะจะไประคายเคืองมากขึ้นแล้วก็คนที่เท้าหงิกงอ งอแบบผิดรูปมาก ก็ไม่เหมาะที่จะมากดปลายเท้าหรือกดนิ้วเท้า

4. ด้อนนวดเส้น

วัสดุอุปกรณ์: ประกอบด้วย ไม้ไผ่ 2 อัน ความยาว 30-40 เซนติเมตร วัดจากส่วนหัวค้อนขึ้น ไป 10-12 เซนติเมตรแล้วเจาะรูใส่เชือกและสายยาง มัดเชือก



วิธีใช้: ใช้นวดบริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ต้นขา และกล้ามเนื้อน่องที่แข็งตึง

ประโยชน์: ช่วยคลายกล้ามเนื้อลดการแข็งตึงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่

5. ไม้นวดฝ่ามือ

วัสดุอุปกรณ์: ประกอบด้วย ไม้ ที่แกะสลักเป็นตะปุ่มตะป่ำ



วิธีใช้: โดยกำไม้นวดมือและบีบสั๊กพักเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น กำมือต่อเนื่อง 40 ครั้ง ต่อ 1 รอบ ครั้งละ 1-2 รอบ ทำวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น

ประโยชน์: ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ ใช้กำกดจุดบนฝ่ามือ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และกระตุ้นปลายประสาทนิ้วมือเพื่อบรรเทาอาการเหน็บชา

6. ไม้นวดกดจุด

วัสดุอุปกรณ์: ประกอบด้วย ไม้เนื้อแข็ง แกะสลักแล้วกลึงให้เรียบให้มีลักษณะทั้งปลายแหลม และปลายมน



วิธีใช้ : ใช้ไม้ขนาดจุดจุดแทนนิ้วมือกดจุดบริเวณกล้ามเนื้อ บริเวณร่องสะบักให้ใช้ส่วนปลายแหลมกดตามแนวกล้ามเนื้อร่องสะบัก

ประโยชน์ : ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ บ่า และสะบักที่แข็งตึง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น

ข้อควรระวัง : ขณะใช้ให้สังเกตอาการผิดปกติทุกครั้งและห้ามใช้บริเวณกล้ามเนื้อหรือผิวหนังที่มีอาการอักเสบบวมแดง

7. ไม้รัดเส้น



วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ไม้เนื้ออ่อน แกะสลักแล้วกลึงให้เรียบแบ่งเป็น 3 ชั้น ชั้นที่ 1 ทำเป็นด้ามจับ ส่วนชั้นที่ 2, 3 ทำให้เป็นก้อนกลมขนาดเท่ากันแล้วนำมาประกบด้วยนอตเกลียวเพื่อให้หมุนได้

วิธีใช้ : ใช้ไม้วนรัดบริเวณกล้ามเนื้อได้ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่

ประโยชน์ : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น

8. ยางยืด

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ยางยืด ท่อพีวีซี หรือไม้ นำยางยืดมาถัก นำท่อพีวีซีมาใส่ไว้ที่ปลายยางยืดทั้ง 2 ข้าง



วิธีใช้ : การออกกำลังกายด้วยยางยืดทำได้หลายท่าและสามารถออกได้ในเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้ออก ไหล่ หลัง ต้นแขน ลำตัว หน้าท้อง ขาด้านหน้า ด้านหลัง

ท่าที่ 1

- เอานิ้วโป้งคล้องที่ปลายของห่วงยางไว้ทั้งสองข้าง
- ออกแรงเหยียดแขนออกให้สุด ทำแบบนี้สัก 15 -20 ที

ท่าที่ 2

- เอานิ้วโป้งคล้องที่ปลายของห่วงยางไว้ทั้งสองข้าง แต่เอาหนึ่งข้างไปไว้ด้านหลัง
- ออกแรงยืดหนังออกไปจนสุดแขน (ท่าเหมือนท่าที่ 1) ทำ 15 – 20 ครั้ง
- ทำนี้จะได้ใช้กล้ามเนื้อช่วงแขน และได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนหลังช่วยในการยืดหนังยางด้วย แก่การปวดหลังได้ จะได้กล้ามเนื้อช่วงต้นแขน ทำให้กระชับ

ท่าที่ 3

- กำปลายห่วงของหนังยางไว้ที่เอว ข้างขวา
- ดึงยางออกไปทางซ้ายให้สุดในระดับ 45 องศา
- ทำสลับไปมา ซ้าย - ขวา ข้างละ 10 ครั้ง
- ท่านี้จะช่วยในเรื่องของข้อต่อบริเวณข้อศอก

ท่าที่ 4

- ใช้เท้าขวาเหยียบปลายของหนังยางไว้ด้านหนึ่ง
- ใช้มือขวาดึงหนังยางขึ้นให้สุด
- ทำสลับซ้าย - ขวา ข้างละ 10 ครั้ง
- ท่านี้จะได้ออกกำลังช่วงแขน ไปจนถึงไหล่

ประโยชน์ : ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ รวมทั้งข้อต่อกระดูก นอกจากนั้นยังช่วยเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อในหลายรูปแบบ ลดไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัว กระชับสัดส่วน

9. ดัมเบลขวดทราย

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ขวดพลาสติกใส นำทรายใส่ลงไปให้เต็มขวดปิดฝาให้แน่น สามารถทำดัมเบลขวดทรายได้หลายขนาดตามต้องการ

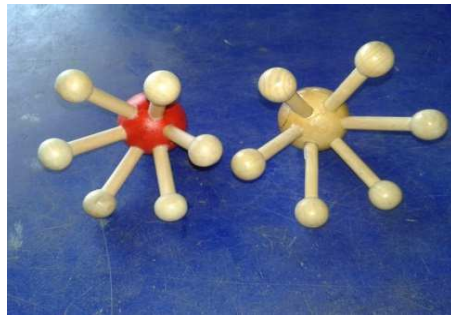


วิธีใช้ : ใช้ฝ่ามือจับบริเวณกลางขวดกำขวดให้แน่นกระชับมือ ยกแขนขึ้นลง จะทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง หรือทำทีละข้างก็ได้

ประโยชน์ : ทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับยิ่งขึ้น ทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อที่ใช้รองรับโครงสร้างร่างกายและช่วยในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

10. ไม้ขนาดหนวดปลาหมึก

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย ไม้ที่กลึงเป็นก้อนๆ ขึ้นเล็กๆ มาใส่ในก้านไม้และต่อด้วยไม้ที่กลึงแล้วก้อนใหญ่ขนาดพอเหมาะกับมือ



วิธีใช้ : ไม้ขนาดหนวดปลาหมึก ใช้ขนาดบริเวณหลังโดยให้น้ำหนักของอุ้งมือกดไม้ขนาดหนวดปลาหมึกแล้วควนไปเรื่อยๆ ตามบริเวณหลัง

ประโยชน์ : เป็นการคลายกล้ามเนื้อหลังช่วยให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหลังได้ดีขึ้น อาการปวดหลังก็จะดีขึ้น จะทำให้เส้นเอ็นหย่อน กล้ามเนื้อคลายตัวได้ ทำให้อาการปวดตึงนั้นหายไป รวมไปถึงผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตที่นอนนานๆ ใช้ขนาดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

ข้อระวัง : ในการใช้ไม้ขนาดหลัง คือ อย่าวางนมไม้บริเวณแนวกระดูกสันหลังเพราะอาจทำให้อาการปวดหลังเป็นมากกว่าเดิมเพราะร่างกายจะกดทับลงมาทั้งหมด

11. ผ้าสมุนไพรกันหนาว

วัสดุอุปกรณ์ : ประกอบด้วย: ผ้าด้ายดิบ ชิบ ตะขอตั้วผู้ตัวเมีย เหง้าไพล ผิวมะกรูด ตะไคร้ บำรุง ไบมะขาม ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบส้มป่อย เปลือกแกง การบูร พิมเสน เย็บผ้า ขนาดความยาว 12- 15 เซนติเมตร กว้างความ 8-10 เซนติเมตร มีzipเปิดปิดได้ นำสมุนไพรทั้งหมดที่กล่าวมา มาบรรจุในถุงผ้า ซายผ้าทั้งสองทำเป็นตะขอตั้วผู้ตัวผู้ไว้เกาะ หากต้องประคบนานต้องพันทิ้งเข้าทิ้งไว้



วิธีใช้ : ใช้พันข้อเท้า และข้อต่างๆ ของร่างกาย

ประโยชน์ : ช่วยลดอาการปวดเข่า และข้อต่อต่าง ๆ

ข้อระวัง : ควรทดสอบความร้อนก่อนใช้ทุกครั้ง

12. ลูกประคบสมุนไพร



การประคบสมุนไพร คือการใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาทิ้งให้ร้อนประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอกซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และยังมีสาระสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้ การทำลูกประคบสดที่สามารถทำเอง และได้รับการศึกษาแล้วว่าได้มีคุณภาพมาตรฐาน ประกอบด้วย

สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

1. ไพล (500 กรัม) แก่ปวดเมื่อยลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสีซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
7. การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
8. ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน

วิธีทำลูกประคบ

1. ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลกใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น 2-3 ส่วน



1

2. นำส่วนผสมทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้าที่ละ 2 มุม ขึ้นมาทบกัน จับจนครบทั้ง 4 มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบอีกทั้ง 4 มุม



3. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียวจากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้อง แล้วมัดปมให้แน่น



4. การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน



5. จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ กะประมาณความยาวก้านให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง



6. ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งาน การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ



วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบสมุนไพร 2 ลูก ไปนึ่งในหม้อนึ่ง นึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ 2 ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก

เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา

โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ 15-20 นาที ต่อการประคบ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง



ประโยชน์การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ลดอาการปวด ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ, เอ็น, ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ, ฟังผืด ยืดตัวออก
4. ลดการติดขัดของข้อต่อ
5. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด