

### 1. นวดกดจุดมือ 'แก้ปวดท้อง'



**วิธีนวด :** ใช้นิ้วโป้งนวดกดจุดกลางฝ่ามือทั้งสองข้าง ลักษณะการนวดจะเป็นแบบนวดคลึง และใช้แรงกดนวดปานกลางถึงหนัก

**เวลาดนวด :** นวดข้างละประมาณ 20-30 วินาที

### 2. นวดกดจุดมือ 'แก้ปวดหัว'



**วิธีนวด :** ใช้นิ้วโป้งนวดกดจุดที่อยู่ระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ทั้งสองข้าง ลักษณะการนวดจะเป็นแบบนวดคลึง และใช้แรงกดนวดปานกลาง

**เวลาดนวด :** นวดข้างละประมาณ 10-20 วินาที

### 3. นวดกดจุดมือ 'แก้ปวดหลัง'



**วิธีนวด :** ใช้นิ้วโป้งนวดกดจุดใต้ฝ่ามือด้านนิ้วโป้ง หรือบริเวณที่นิ้วชี้พับจรด ลักษณะการนวดจะเป็นแบบนวดคลึงเบา ๆ ใช้แรงกดนวดเบาถึงปานกลาง

**เวลาดนวด :** นวดข้างละประมาณ 10-20 วินาที

#### 4. นวดกดจุดมือ 'แก้ปวดหัวไมเกรน'

**4. นวดกดจุดมือ "แก้ปวดหัวไมเกรน"**

HOW TO ~~~~~  
นวดกดจุดบนปลายนิ้วทุกนิ้ว

TIME ~~~~~  
🕒 10-15 วินาที

**วิธีนวด :** ใช้นิ้วโป้งนวดกดจุดปลายนิ้วทุกนิ้วของมือทั้งสองข้าง โดยให้เริ่มนวดจากนิ้วหัวแม่มือจนไปถึงนิ้วก้อย ลักษณะการนวดจะเป็นแบบนวดคี่อง ใจแรงกดนวดปานกลาง

**เวลาดนวด :** นวดข้างละประมาณ 10-15 วินาที

#### 5. นวดกดจุดมือ 'แก้ปวดประจำเดือน'

**5. นวดกดจุดมือ "แก้ปวดประจำเดือน"**

HOW TO ~~~~~  
นวดกดจุดบริเวณรอยพับข้อมือด้านนิ้วก้อย

TIME ~~~~~  
🕒 20-30 วินาที

**วิธีนวด :** ใช้นิ้วโป้งนวดกดจุดบริเวณรอยพับข้อมือด้านนิ้วก้อยของมือทั้งสองข้าง ลักษณะการนวดเป็นแบบนวดคี่องเบา ๆ ใจแรงกดนวดเบาถึงปานกลาง

**เวลาดนวด :** นวดข้างละประมาณ 20-30 วินาที



โครงการส่งเสริมและพัฒนาทักษะ  
สมิ่ต่อต้านอาชัฟ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

### การนวดกดจุด

วิธีนวดกดจุดมือ  
5 บำบัดอาการปวด

งานสวัสดิการและสังคม  
สำนักปัด  
องคการบรหารสัอนตำบลไฟ้ลำศีล  
โทรศัฟท 035-632789