



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

สายนวดต้องรู้

5 จุดที่ไม่ควรนวด



นมับ

เป็นบริเวณที่กระดูกไม่แข็งแรงและกล้ามเนื้อที่คลุมศีรษะบาง ถ้ากดแรงอาจทำให้บาดเจ็บได้ง่าย เช่น เส้นเลือดแตก

คอ

มีจุดชีพจร หากกดผิดจุดอาจทำให้เกิดอันตรายกับเส้นเลือดในสมองด้านนวดหรือกดบริเวณเส้นเลือดแดงใหญ่อาจทำให้สมองขาดเลือด

กระดูกสันหลัง อังเชิงกราน

ผู้นวดที่ไม่มีความเชี่ยวชาญแนะนำให้หลีกเลี่ยง เพราะถ้านวดไม่ระมัดระวังและนวดรุนแรงเกินไปทำให้กระดูกสันหลังและอังเชิงกรานเคลื่อนหรือหัก

รักแร้

บริเวณนี้มีเส้นเลือดและเส้นประสาทอยู่มาก ถ้ามีการกดหรือกระชากบริเวณไหล่และรักแร้อาจดึงเส้นประสาทอีกขาด

ท้อง

ภายในช่องท้องมีอวัยวะสำคัญหากนวดด้วยความรุนแรงทำให้จุกหรือปวดท้อง



คนที่ไม่ควรนวด



กำลังตั้งครรภ์



คนที่เป็นโรคกระดูกพรุน



เป็นโรคเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เช่น เลือดไหลไม่หยุด แต่ถ้ากินยาต้านการแข็งตัวของเลือดอยู่ สามารถนวดเบา ๆ ได้



ผื่นหรือแผลเปิดที่เชื้อโรคสามารถเข้าได้



ผู้ป่วยโรคเมะเร็ง



โรคมะเร็งที่ลุกลาม



บริเวณที่กระดูกหัก เนื่องจากอาจเกิดลิ่มเลือดตามเส้นเลือดได้



เป็นโรคติดต่อที่แพร่เชื้อได้ เช่น โควิด-19 วัณโรค หรือ อีสุกอีใส



ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดใหม่ ๆ สามารถนวดได้หลังจากรับประทานยา 30 นาทีขึ้นไป

