

ลักษณะเฉพาะของการนวดไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

กด	คลึง	บีบ	ดึง	บิด
ดัด	ทุบ/ลับ		เหยียบ	

1. ใช้หัวแม่มือ นิ้วมือ ล้นมือ ออกแรงกดวนกล้ามเนื้อเป็นวงกลม
2. การออกแรงเพื่อหมุนข้อต่อหรือกล้ามเนื้อให้ยืดออกด้านขวาง
3. การออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้อเป็นจังหวะมักใช้บริเวณหลัง
4. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว
5. การเหยียบหรือเดินอยู่บนหลัง ต้องระวังกระดูกสันหลัง
6. การจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบกล้ามเนื้อ
7. การออกแรงยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อเพื่อยืดพังผืดของข้อต่อ มีเสียงลั่นในข้อ
8. การออกแรงเพื่อให้ข้อต่อที่ติดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ระหว่างประโยชน์การนวดกับระบบต่างๆในร่างกาย

การคลึงทำให้เลือดถูกบีบออกจาก
บริเวณที่นวดและมีเลือดใหม่มาแทนที่

กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น อาการปวดลดลง

มีเลือดมาเลี้ยงผิวหนัง ทำให้ผิวเต่งตึง

- ระบบทางเดินอาหาร
- ระบบผิวหนัง
- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบไหลเวียนเลือด