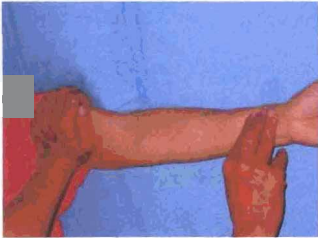


บทถ่ายทอดวิถีทัศน์

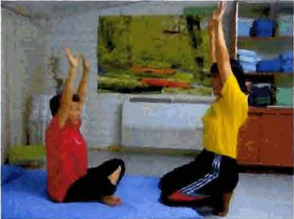
เรื่อง

สื่อการสอนการนวดไทยแบบราชสำนักชั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรกระทรวงสาธารณสุข

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
1	การนวดไทยแบบราชสำนักชั้นพื้นฐาน  นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวเฉียง 45 องศา  นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวคว่ำมือ  นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวขนาน  นิ้วหัวแม่มือคู่หงายมือ	การนวดไทยแบบราชสำนักชั้นพื้นฐาน เป็นการนวดสำหรับนวดพระมหากษัตริย์ และพระราชวงศ์ การนวดต้องทำด้วยความนุ่มนวล เบา แม่นยำ และตรงจุด ลักษณะการวางมือ นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวเฉียง 45 องศา นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวคว่ำมือ นิ้วหัวแม่มือเดี่ยวขนาน นิ้วหัวแม่มือคู่หงายมือ

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
	 นิ้วหัวแม่มือคู่คว่ำมือ  ใช้อุ้งมือ  ใช้สันมือ CU – ระยะใกล้	นิ้วหัวแม่มือคู่คว่ำมือ การใช้อุ้งมือเพื่อเปิดประตูลมที่แขน การใช้สันมือเพื่อเปิดประตูลมที่ขา
2	 ผู้หมวดเดินเข้าหาผู้รับการนวด ขณะเดินเข้าหาผู้รับการนวดมือแนบลำตัว ไม่แกว่งแขน MS – ระยะปานกลาง	ตามธรรมเนียมไทยแบบราชสำนัก มีการปฏิบัติการเข้าเฝ้าผู้อาวุโสผู้เข้าเฝ้าพึงเดินเข้าเฝ้าด้วยความนอบน้อมและสำรวม ในการนวดแบบราชสำนัก ผู้หมวดเดินเข้าหาผู้รับการนวดควรอยู่ห่างจากผู้รับการนวดประมาณ 4 ศอก ขณะเดินเข้าหาผู้รับการนวดมือแนบลำตัว ไม่แกว่งแขน

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
3	 ผู้นวดยกมือไหว้ผู้รับการนวด แนะนำตัวผู้นวดและซักประวัติผู้รับการนวด MS – ระยะปานกลาง	นั่งพับเพียบประมาณระดับหัวเข่าผู้รับการนวด และอยู่ห่างจากผู้รับการนวดในระยะ 1 ศอก (หัตถบาท) โดยให้ปลายเท้าหันไปด้านปลายเท้าผู้รับการนวดก้มกราบขอประทานอภัย หรือยกมือไหว้ขออภัย เป็นการระลึกถึงครูบาอาจารย์ แนะนำตัวผู้นวด ชื่อ อายุ อาชีพ หลังจากนั้นถามผู้รับการนวดว่าชื่ออะไร สถานภาพ เชื้อชาติ สัญชาติ อาชีพ อาชีพสำคัญที่มานวด ประวัติการเจ็บป่วย เอดิสก่อนจะมีอาการสำคัญ ถามถึงประวัติเหตุการณ์ ผ่าตัด โรคประจำตัว ยาที่เคยใช้ การแพ้ยา
4	ตรวจร่างกายทางหัตถเวช การตรวจคอและบ่า  ผู้รับการนวดก้มหน้าเงาเงาซิดอก CU – ระยะใกล้	ขออนุญาตตรวจร่างกายทางหัตถเวช การตรวจคอและบ่า เป็นการตรวจวัดอุณหภูมิบริเวณคอ และบ่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อตรวจดูความสมดุล ความผิดปกติของร่างกายให้ผู้รับการนวดก้มหน้าคางชิดอก เพื่อดูว่ามีความผิดปกติบริเวณกล้ามเนื้อคอและบ่า หากตึงแข็งจะก้มหน้าได้แต่คางไม่ชิดอก กดดูบ่าข้างที่เป็นจะแข็งเกร็งและมีอาการปวดต้นคอและบ่า ให้ผู้รับการนวดเงยหน้ามองเพดาน เพื่อดูความสูงต่ำของโหนกแก้ม

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
5	 เอียงหูชิดไหล่ขวา CU – ระยะใกล้	ให้ผู้รับการนวดเอียงหูชิดไหล่ซ้าย เอียงหูชิดไหล่ขวา เพื่อดูความผิดปกติของกล้ามเนื้อบ่าและคอ ถ้ามีความผิดปกติข้างใด จะเอียงหูด้านที่อยู่ตรงข้ามได้ไม่ชิดไหล่
6	 ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้ง 2 ข้าง CU – ระยะใกล้	การตรวจหัวไหล่ เป็นการตรวจดูความผิดปกติหัวไหล่ ให้ผู้รับการนวดชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้ง 2 ข้าง ข้างที่ขึ้นจะยกได้ไม่เท่าข้างปกติ หากยกได้จะมีอาการปวดให้ผู้รับการนวดเอามือทำท่าจะจับตะขัง ข้างที่ผิดปกติจะยกมือทำเอวไม่ได้
7	 เอามือไพล่หลัง CU – ระยะใกล้	ให้ผู้รับการนวดเอามือไพล่หลัง ทำทีละข้าง มือข้างที่ผิดปกติจะยกไพล่หลังได้ไม่เท่าข้างที่ปกติ

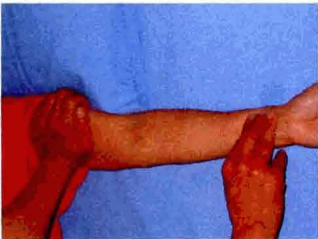
ลำดับที่	ภาพ	เสียง
8	 ยื่นแขนออกมาทั้ง 2 ข้าง CU – ระยะใกล้	ให้ผู้รับการนวดยื่นแขนออกมาทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อย ๆ บิดแขนเข้าและออกทั้ง 2 ข้าง เพื่อดูความผิดปกติของไหล่ข้างที่เป็น
9	 งอข้อศอก CU – ระยะใกล้	ตรวจข้อศอก เพื่อดูความผิดปกติบริเวณข้อศอกว่ามีการอักเสบ บวม มีแรงหรือไม่ ให้ผู้รับการนวดงอข้อศอก เขยิบข้อศอกดูว่ามีความตึงของข้อศอกหรือไม่
10	 ตรวจนิ้วมือ CU – ระยะใกล้	การตรวจข้อมือ เพื่อดูข้อมือทั้ง 2 ข้างเปรียบเทียบกับว่าข้างใดมีความผิดปกติให้ผู้รับการนวดกระดูกข้อมือขึ้นลง กำมือ แบนมือ ตรวจนิ้วมือดูว่ามีความตึงแข็งของข้อมือหรือนิ้วมือหรือไม่ ให้ผู้รับการนวดหมุนข้อมือ ดูว่ามีอาการเจ็บ ตึงขัดหรือไม่ โดยทำทีละข้าง

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
11	การตรวจหลัง  ถูกล้ามเนื้อบริเวณหลังทั้ง 2 ข้าง CU – ระยะใกล้	การตรวจหลัง เป็นการถูกล้ามเนื้อบริเวณหลังทั้ง 2 ข้าง มีความแข็งแรงและหลังด้านใดด้านหนึ่งจะนูนหรือไม่ ให้ผู้รับการนวดนอนหงายตัวตรง แล้วจับเท้าของผู้รับการนวดให้ติดกันแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งดันปลายเท้าผู้รับการนวด สังเกตดูว่าสันเท้าของผู้รับการนวดสันยาวแตกต่างกัน หรือไม่ ให้ผู้รับการนวดงอเท้าเข้าเป็นเลข 4 กดขาที่งอเท้าลงกับพื้น ดูว่าข้างใดกดแล้วสันนูนมากกว่ากัน ทำที่ละข้าง
12	การตรวจหัวเข่า  จับข้อเท้าดันขึ้นไปถึงบริเวณหัวเข่า CU – ระยะใกล้	การตรวจหัวเข่า เป็นการตรวจผิวกายของเข่าทั้ง 2 ข้าง เปรียบเทียบกันว่าเอ็นรอบเข่าด้านใดตึงแข็งหรือไม่ จ. ข้อเท้าดันขึ้นไปถึงบริเวณหัวเข่าดูว่าข้อเท้าผู้รับการนวดดันขึ้นได้มากเพียงใด ดูความโค้งของหัวเข่าดูความรอบ ดูการเคลื่อนไหวของหัวเข่าทำที่ละข้าง
13	การตรวจข้อเท้า  ผู้รับการนวดนอนหงายกระดูกข้อเท้าขึ้นลง CU- ระยะใกล้	การตรวจข้อเท้า เพื่อดูความผิดปกติของข้อเท้า ให้ผู้รับการนวดกระดูกข้อเท้าขึ้นลง หมุนข้อเท้าเป็นวงกลม กระดิกนิ้วเท้าทุกนิ้ว ทำที่ละข้าง

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
17	 ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กัน คว่ำมือ โดยให้นิ้วมือ 4 นิ้ว วางบนขา ท่อนบน CU – ระยะใกล้	พลิกมือกลับ โดยนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจะชี้ ลง เริ่มจากแนวปุ่มหัวตะคาก (โดยให้นิ้วก้อย วางบนหัวตะคาก นิ้วหัวแม่มือชี้ลงให้ตรงกับ นิ้วก้อย ซึ่งจะเป็แนวตะเข็บ) กดเรียงนิ้วคู่ ต่อเนื่องไปจนถึงข้อเท้า โดยให้เว้นบริเวณหัว เข่า ไม่ต้องกด
18	คลายหลังเท้า   การเข้าประตูลมพื้นฐานขา CU – ระยะใกล้	คลายหลังเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบนหลังเท้า ผู้รับการนวด ประมาณ 4 รอบ เริ่มได้คาตุ้ม จนถึงปลายเท้า ก่อนจะทำเปิดประตูลม ให้จับ ปลายเท้าของผู้รับการนวดแบะออก ผู้นวด นำศอกเข้าคู่หันหน้าไปทางศีรษะผู้รับการนวด (โดยให้เข้าผู้นวดอยู่ระดับเอวของผู้รับการ นวด) แล้ววางมือลง (ใช้มือที่อยู่ด้านข้างผู้รับ การนวด) โดยให้นิ้วก้อยแตะที่หัวตะคาก เฉียงมือเป็นมุม 45 องศา มืออีกข้างอยู่ในท่า เคารพ ลงน้ำหนักโดยโน้มตัวกดลงไปใช้เวลา ประมาณ 45 วินาที (โดยนับ 1 ถึง 30 ในใจ) แล้วตั้งมือยกขึ้นช้า ๆ (หลังจากนวดข้างซ้าย เสร็จ กลับไปนวดขาข้างขวา โดยนวดเหมือน ขาข้างซ้าย)

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
19	การนวดพื้นฐานหลังท่านอน  CU – ระยะเวลาใกล้เคียง	การนวดพื้นฐานหลังท่านอน จัดให้ผู้รับการนวดนอนตะแคงเข่างอ 90 องศา ผู้นวดคุกเข่าโดยตัวผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวดใช้นิ้วหัวแม่มือ (ด้านที่อยู่ปลายเท้าผู้รับการนวด) กดลงบริเวณเอวผู้รับการนวด โดยปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกระดูกสันหลัง (ตรงกับหัวตะคาก) แล้วกดลงไปในบรื่องกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังกดเรียงน้ำต่อเนื่องกันไปจนถึงต้นคอ โดยใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้นวด) หลังจากนั้นก็กดนวดไล่ลงตั้งแต่ต้นคอจนถึงบริเวณเอวตามแนวเดิม โดยผู้นวดถอยตัวออกจากผู้รับการนวดเล็กน้อย โดยใช้น้ำหนัก 70 ปอนด์ (เพิ่มแรงโดยผู้นวด)
20	การนวดพื้นฐานขาด้านนอก  จุดที่ 1 ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของสะโพกวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะคว่ำมือ CU – ระยะเวลาใกล้เคียง	การนวดพื้นฐานขาด้านนอก จัดให้ผู้รับการนวดนอนตะแคงเข่างอ 90 องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าระดับเอวผู้รับการนวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันคงไว้ในลักษณะคว่ำมือ กดลงบนจุดที่ 1 ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของสะโพก (ตรงกับแนวหน้าขา) ตัวผู้นวดหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะหงายมือ กดลงบนจุดที่ 2 ด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก ตัวผู้นวดอยู่ท่าเดียวกับกดจุดที่ 1

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
21	 ผู้นววางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กัน ในลักษณะคว่ำมือ กดลงบนจุดที่ 3 CU – ระยะใกล้	วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะ คว่ำมือ กดลงบนจุดที่ 3 จุดกึ่งกลางกล้ามเนื้อ สะโพก (รอยบุ๋มข้อต่อกระดูกสะโพก) โดย ตัวของผู้นวดจะนั่งคุกเข่าคู่เฉียง 45 องศา หลังจากนั้นกดคลายกล้ามเนื้อขาท่อนบน ด้านนอก จนถึงบริเวณเหนือเข่า
22	ภาพผู้รับการนวดนอนตะแคง ผู้นวดคุกเข่าคู่วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อ ขาท่อนล่าง CU – ระยะใกล้	วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงตรงกึ่งกลาง ความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง (แนวเข่าตอม) เริ่มจากต่ำจากเข่าประมาณ 1 ศอกบิดเรียงกันไปจนถึงข้อเท้า
23	 ผู้นวดคุกเข่าคู่วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กดลง บนขาท่อนบน	การนวดพื้นฐานขาด้านใน ให้ผู้รับการนวด นอนตะแคงคู่เข่า 90 องศา ผู้นวดคุกเข่าคู่วาง นิ้วหัวแม่มือคู่กดลงบนขาท่อนบนได้ก้นย้อย ประมาณ 2 นิ้วมือ (แนวกึ่งกลางขาด้านใน ของผู้รับการนวด) กดไล่ลงมาถึงบริเวณ เหนือหัวเข่าประมาณ 2 นิ้วมือใช้นิ้วหัวแม่มือ กดลงบนกึ่งกลางใต้ข้อพับเข่า (ลงน้ำหนัก พอประมาณ) ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ด้านที่อยู่ปลาย เท้าผู้รับการนวด) นวดกล้ามเนื้อกระดูกสัน หลังข้างด้านใน กดเรียงกันไปจนถึงข้อเท้า หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดข้าง ขวาโดยนวดเหมือนข้างซ้าย

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
24	การนวดพื้นฐานแขนด้านใน ท่านอน  ผู้ทวนั่งคุกเข่าคู่ใช้อุ้งมือ กดบริเวณ กึ่งกลางแขนท่อนบน โดยมืออีกข้าง หนึ่งจับชีพจรที่ข้อมือ CU – ระยะเวลา 15	การนวดพื้นฐานแขนด้านในท่านอน ผู้รับการนวดนอนหงาย ผู้ทวนั่งคุกเข่าคู่ ใช้อุ้งมือ (ข้างเดียวกับที่นั่งข้างผู้รับการนวด) กดบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบนโดยมืออีกข้าง หนึ่งจับชีพจรที่ข้อมือ วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบริเวณข้อพับแขนด้านใน โดยกดเรียง นิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงข้อมือ (สัปดาห์ที่ 10-12) หลังจากนวดข้างซ้ายเสร็จจะจับไปนวดข้าง ขวาโดยนวดเหมือนข้างซ้าย
25	การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกท่านอน  ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่คว้ามือ กดแขนด้าน นอกท่อนบน โดยกดบริเวณได้มัด กล้ามเนื้อสามเหลี่ยม CU – ระยะเวลา 15	การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกท่านอน ผู้รับการนวดนอนหงาย ผู้ทวนั่งคุกเข่าคู่ จับหน้าไปทางด้านศีรษะของผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ (ข้างเดียวกับที่นั่งข้าง ผู้รับการนวด) กดแขนด้านนอกท่อนบนโดย กดบริเวณได้มัดกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม (ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่คว้ามือ) กดเรียงนิ้ว ต่อเนื่องกันไปจนถึงบริเวณเหนือข้อศอก ประมาณ 3-4 จุด (แขนด้านนอกท่อนบน) ต่อมาผู้ทวนหันหน้าเข้าหาผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่วางคู่กัน กดบริเวณต่ำกว่า ข้อศอก โดยกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึง บริเวณข้อมือ (แขนด้านนอกท่อนล่าง) หลังจากนวดแขนข้างซ้ายเสร็จกลับไปนวด แขนข้างขวาโดยนวดเหมือนแขนข้างซ้าย

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
26	 การนวดพื้นฐานหลังทำนั้ง CU – ระยะใกล้	การนวดพื้นฐานหลังทำนั้ง (หนูมานถวาย แหวน ตั้งขาข้างที่ถนัด) ให้ผู้รับการนวด นั้งขัดสมาธิ ผู้นวดนั้งท่าหนูมานถวาย แหวน วางมือทั้งสองข้างบริเวณเอวของผู้รับการ นวด โดยให้ปลายหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะ กล้ามเนื้อกระดูกสันหลังตรงกับแนวหัว ตะคอก (แขนผู้นวดตั้ง ขนาบตรง) กดเรียงนิ้ว ต่อเนื่องกันไปจนถึงปุ่มกระดูกคั่นคอ โดย ใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้นวด) ทำ 2-3 รอบ
27	 การนวดพื้นฐานบ่า ผู้นวด ยืนท่าหงส์ (50 ปอนด์) นิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดบนแนวกล้ามเนื้อ บ่าเริ่มจากร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ ด้านบน กดไล่ไปจนถึงปุ่มกระดูกคั่น คอ CU – ระยะใกล้	การนวดพื้นฐานบ่า ผู้รับการนวดนั้งขัดสมาธิ ผู้นวดยืนท่าหงส์ (50 ปอนด์ ครึ่งของกำลัง ผู้นวด โดยผู้นวดยืนขาทั้งสองข้างตรง)วาง นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดบนแนวกล้ามเนื้อบ่าเริ่ม จากร่องข้อต่อกระดูกข้อไหล่ด้านบนกดไล่ ไปจนถึงปุ่มกระดูกคั่นคอ วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กัน กดไล่ลงจากชิดปุ่มกระดูกคั่นคอไปตาม แนวเดิม กดไล่ไปจนถึงปุ่มร่องข้อต่อกระดูก ข้อไหล่ โดยผู้นวดยืนอยู่ในท่าหงส์กลาง โดย ใช้น้ำหนัก 70 ปอนด์ (เพิ่มแรงโดยผู้นวด ยืนขาหน้า ขาหลังตรง)วางนิ้วหัวแม่มือคู่ กันไล่ขึ้นตามแนวเดิม กดไล่ไปจนถึงปุ่ม กระดูกคั่นคอ โดยผู้นวดยืนอยู่ในท่าหงส์ต่ำ ใช้น้ำหนัก 90 ปอนด์ (น้ำหนักพอที่ผู้รับ การนวดจะรับได้ โดยผู้นวดยืนถอยหลัง ขาหน้า ขาหลังตรงและยกส้นขึ้น)หลังจาก ทำข้างซ้ายเสร็จกลับไปทำข้างขวา โดยทำ เหมือนข้างซ้าย

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
28	การนวดโค้งคอ  CU – ระยะใกล้	การนวดโค้งคอ ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า โดยอยู่ข้างหลัง ผู้รับการนวด ผู้นวดใช้นิ้วทั้งสี่ข้างขวา (นิ้วชี้ กลาง นาง และก้อย)แตะหน้าผาก ผู้รับการนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายวางรองกระดูก คั่นคอ กดไล่ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ประมาณ 4 จุด โดยใช้น้ำหนัก 50 ปอนด์ (ครึ่งของกำลังผู้ นวด) นวดทั้งข้างขวาและข้างซ้าย ซ้ำละ 2-3 รอบ
29	การนวดศีรษะด้านหลัง 3 จุด  CU – ระยะใกล้	การนวดศีรษะด้านหลัง 3 จุด ผู้รับการนวด นั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้า โดย ผู้นวดนั่งอยู่ด้านหลังผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัว แม่มือข้างขวากดบริเวณท้ายทอยด้านขวา(จุด ที่ 1)มืออีกข้างแตะบริเวณหน้าผากผู้รับการ นวด ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดลงบริเวณ ท้ายทอยด้านซ้าย (จุดที่ 2) มืออีกข้างแตะ บริเวณหน้าผากผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือข้าง ที่ถนัดกดบริเวณกึ่งกลางท้ายทอยชิดกะโหลก (จุดที่ 3)
30	การนวดหัวไหล่  CU – ระยะใกล้	การนวดหัวไหล่ ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งท่าพรหมสี่หน้าด้านข้างผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือคว่ำลง (ข้างที่อยู่ใกล้กับ ผู้รับการนวด) กดลงที่ร่องข้อต่อกระดูก หัวไหล่ประมาณกึ่งกลางสะบัก มืออีกข้างจับ ข้อมือผู้รับการนวด ยกขึ้นประมาณระดับ สายตา ทำทั้งข้างซ้ายและข้างขวา

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
31	การนวดพื้นฐานแขนด้านในทำนั่ง  CU – ระยะเวลา 1 นาที	การนวดพื้นฐานแขนด้านในทำนั่ง ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงกึ่งกลางแขนด้านใน (คว่ำมือ) มืออีกข้างจับข้อมือ ผู้รับการนวด ต่อมาวางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงกึ่งกลางข้อพับแขนแล้วนวดไล่ลง ไปจนถึงข้อมือ หลังจากทำข้างซ้ายเสร็จกลับ ไปทำข้างขวา โดยทำเหมือนข้างซ้าย
32	การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกทำนั่ง  CU – ระยะเวลา 1 นาที	การนวดพื้นฐานแขนด้านนอกทำนั่ง ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ผู้นวดนั่งทำพรหมสี่หน้าด้านข้างผู้รับการนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือ (ข้างที่อยู่ใกล้กับตัวผู้รับการนวด) กดบนกึ่งกลางแขนท่อนบนด้านนอก(คว่ำมือ) ต่อมาใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณต่ำกว่าข้อศอก โดยกดเรียงนิ้วต่อเนื่องกันไปจนถึงบริเวณข้อมือ (แขนด้านนอกท่อนล่าง) หลังจากนวดแขนข้างซ้ายเสร็จ กลับไปนวดแขนข้างขวา โดยนวดเหมือนแขนข้างซ้าย การตรวจหลังการนวด โดยตรวจเหมือนก่อนตรวจ ก่อนทำการนวด เพื่อดูว่าอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อที่เป็นดีขึ้นหรือไม่

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
33	CAPTION ข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพของผู้รับการตรวจ ขอบคุณผู้รับการตรวจ CU – ระยะเวลาใกล้ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. รศ.พิระพงศ์ บุญศิริ 2. ดร.เรืองวิทย์ นนทภา 3. ผศ.สมศักดิ์ เขียมธรรมชาติ ที่ปรึกษาฝ่ายเทคนิค และถ่ายภาพ 1. อาจารย์สุรพล วงษ์สถิตย์ 2. อาจารย์ศาสตรา จันทปราง 3. นายจักรพันธ์ แสนไชย 4. นายจักรพงษ์ แสนไชย 5. นายปรีดี จิตะวงศ์ 6. นายชาติ คำบุญเรือง ที่ปรึกษาฝ่ายเนื้อหา 1. อาจารย์ธรรทิพย์ โคกคอกไม้ 2. อาจารย์แสงระวี ทองแดง 3. นายอังกูร เสนาบุตร	ข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพของผู้รับการตรวจ งดอาหารแสลง เช่น หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง ห้ามจับข้อมือสวัด ควรรวดหรือกดเบา ๆ ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด หรืออักเสบไม่ควรนวด ควรทำท่ากายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นผ่อนคลาย พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค ขอบคุณค่ะ เพลง

ลำดับที่	ภาพ	เสียง
	เอื้อเฟื้อสถานที่ ทัศนสถานหญิงเชียงใหม่ ผู้ทำการสาริต - นางอมรรัตน์ สุวรรณรักษา (ผู้รับการนวด) - นางจิตติมา เสนาไชย (ผู้นวด) ขอบคุณค่ะ	

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่