

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

- 1.บรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก บวม ฟกช้ำ
- 2.ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลังประสบเหตุตั้งแต่ 24 ชั่วโมงขึ้นไป - 48 ชั่วโมง
- 3.ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อช่วยให้เนื้อเยื่อ พังฟืด ยืดตัวออก
- 4.ลดการติดขัดของข้อต่อ
- 5.ลดอาการปวด หรืออาการปวดอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อเรื้อรัง
- 6.ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- 7.ช่วยให้ผิวหนังพรรณเปลี่ยนแปลงกลิ่นน้ำมันหอมระเหย ที่มาจากตัวยาสมุนไพรของลูกประคบ
- 8.ช่วยคลายเครียด หายใจโล่ง บรรเทาอาการคัดจมูก

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- 1.ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปโดยเฉพาะบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน เพราะจะไวต่อความร้อนเป็นพิเศษ ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอให้ลูกประคบคลายความร้อนลง
- 2.สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ การประคบสมุนไพรต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้าอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้หรือพองได้ง่าย ถ้าต้องการประคบจริงๆ ควรใช้ลูกประคบอื่นๆ
- 3.ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ ปวด บวม แดง และร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังประสบเหตุ เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น
- 4.หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จแล้วยังไม่ควรล้างตัว หรืออาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและร่างกายอาจจะปรับอุณหภูมิไม่ทัน
- 5.หากมีไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส ไม่ควรประคบร้อน
- 6.หากมีโรคผิวหนัง มีบาดแผลเปิด แผลติดเชื้อ ฝีหนอง ห้ามประคบบริเวณที่เป็น

ติดต่อ
องค์การบริหารส่วนตำบลนาไม้ไผ่



110/1 หมู่ 6 ตำบลนาไม้ไผ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัด
นครศรีธรรมราช, 80110

ภูมิปัญญา
ท้องถิ่น



การนวดด้วย
สมุนไพรไทย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนตำบลนาไม้ไผ่

การนวดด้วยสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพร หมายถึง การรักษาอาการปวดเมื่อยด้วยสมุนไพรที่มีสรรพคุณแก้ อาการปวด เมื่อย เคล็ด บิด ยอก เกร็ง ตึง ฟกช้ำ หลายชนิดร่วมกับความร้อนชื้นของไอน้ำจากการนึ่งลูกประคบและแรงของผู้นวดที่กดลงไป อาจนวดไทยก่อนแล้วค่อยประคบ ประคบก่อนนวด หรือจะนวดไปพร้อมๆ กับการประคบก็ได้ ความร้อนที่เหมาะสมในการประคบไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียสซึ่งจะส่งผลให้เนื้อเยื่อพังผืดคลายตัวออก ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดอาการเจ็บปวด ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ส่วนสมุนไพรก็ให้ผลตามสรรพคุณแต่ละชนิดที่เลือกสรรมา เช่น แก้ อาการปวด เมื่อย เคล็ด บิด ยอก เกร็ง ตึง ฟกช้ำ ยิ่งหากเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ตัวยาจะออกมากับไอน้ำและความชื้นซึมเข้าผิวหนังได้ดี ส่วนกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย จะช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ เป็นผ้าฝ้าย หรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรหลุดออกมา
2. เชือก
3. ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบเครื่องซั้งสำหรับซั้งสมุนไพรให้ได้ปริมาณที่ถูกต้อง
4. เตา
5. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
6. จานรองลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

1. นำสมุนไพรที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. หั่นสมุนไพรที่เตรียมไว้เป็นชิ้นๆ แล้วตำรวมกันพอหยาบ
3. นำพืชมะรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การนวด คลุกเคล้าและตำให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้ละเอียดมากจนแฉะเป็นน้ำ
4. แบ่งตัวยาที่ตำเรียบร้อยแล้วเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน สามารถทำลูกประคบได้ 2 ลูก โดยแต่ละลูกให้ใช้ผ้าขาวห่อเป็นลูกประคบ แล้วรัดด้วยเชือกให้แน่น
5. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อหนึ่งครั้งละ 1 ลูก ใช้เวลาหนึ่งประมาณ 15-20 นาที
6. นำลูกประคบที่ความร้อนได้ที่แล้วมาประคบผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบระหว่าง 2 ลูกนี้

ขั้นตอนการประคบ

1. ขั้นตอนการประคบจัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่นนอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
 2. นำลูกประคบที่ความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ โดยเฉพาะบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย (ทดสอบความร้อนของลูกประคบด้วยการแตะที่ท้องแขน หรือฝ่ามือก็ได้)
 3. ในช่วงแรกของการประคบ ควรวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่คนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก หรือหากลูกประคบร้อนมากหรือคนไข้ทนความร้อนไม่ได้ ควรมีผ้าขนหนูห่อที่ลูกประคบในช่วงแรกก่อนที่จะสัมผัสผิวหนังของคนไข้
 4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้น และหากต้องการประคบต่อให้นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ นำลูกใหม่มาประคบแทนตามขั้นตอน 2-3-4
- โดยทั่วไปจะใช้เวลาในการประคบราว 15-30 นาที แต่ถ้ามีอาการมากอาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง

