



คู่มือการปฏิบัติงาน

นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา
สำหรับบริการสมาชิก

งานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาวะ สถานกีฬาและสุขภาพ
สำนักงานอธิการบดี
กุมภาพันธ์ 2568

คู่มือการปฏิบัติงาน

นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

ผู้จัดทำ	นายป้อ บุญรอด
หน่วยงาน	งานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาวะ สถานกีฬาและสุขภาพ สำนักงานอธิการบดี เบอร์โทรศัพท์ 0 4422 3429
ที่ปรึกษา	นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ
พิมพ์ครั้งที่ 3	กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 จำนวน 12 เล่ม

คู่มือการปฏิบัติงาน

นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา
สำหรับบริการสมาชิก

ได้ผ่านการตรวจสอบ กลั่นกรองจากหัวหน้าหน่วยงานเรียบร้อยแล้ว
จึงถือเป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์สามารถใช้เป็นเอกสารเผยแพร่
และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

ลงชื่อ.....

(นางสาววาสนา แก้วกล้า)

ตำแหน่ง หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา
และพัฒนาสุขภาพ

ลงชื่อ.....

(นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ)

ตำแหน่ง หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หนึ่งหทัย ขอผลกลาง)

ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2568

คำนำ

สถานกีฬาและสุขภาพได้ตระหนักถึงสุขภาพของนักศึกษา และบุคลากรในการส่งเสริมการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจ และวิสัยทัศน์โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปัจจุบันบุคลากรมหาวิทยาลัยประสบปัญหาเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม หรืออาการปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานติดต่อกันจำนวน 630 คน จากการรายงานของสำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปี 2557 รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายของสมาชิก จากปัญหาดังกล่าวสถานกีฬาและสุขภาพ จึงจัดให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับบริการสมาชิกที่มาออกกำลังกายสถานกีฬาและสุขภาพให้กับบุคลากร นักศึกษาและบุคคลทั่วไปที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกายอีกทั้งอาการที่เกิดขึ้นจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน

ดังนั้น เพื่อเป็นการให้บริการทั่วถึงให้กับนักศึกษา บุคลากรหน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยฯ และมีความรู้ความเข้าใจ ประโยชน์ ขั้นตอนการปฏิบัติงานการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับบริการสมาชิก จึงได้จัดทำ “คู่มือการปฏิบัติงานนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิก” ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ผู้จัดทำคู่มือขอขอบคุณหัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานนี้ และหวังอย่างยิ่งว่าคู่มือจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา นักกีฬา บุคลากร และบุคคลทั่วไปในการช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นายป้อ บุญรอด

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญตาราง.....	ง
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 คำจำกัดความ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ.....	3
2.2 โครงสร้างหน่วยงาน.....	8
2.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาการปวดกล้ามเนื้อ.....	10
2.4 ความหมายและการนวดเทคนิคทางการกีฬา.....	11
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
บทที่ 3 ขั้นตอนและแนวทางการปฏิบัติงาน.....	21
3.1 ขั้นตอน วิธีการเตรียมความพร้อมของผู้นวด และรูปแบบการนวดทางการกีฬาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย.....	22
3.2 Flow Chart ขั้นตอนการจองและรับบริการนวด.....	28
3.3 ขั้นตอนการรับบริการนวด.....	29
3.4 แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด.....	31
3.5 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด.....	32
3.6 การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด.....	32
3.7 การตรวจประเมินก่อนการนวด.....	32
3.8 สารให้ความชื้นสำหรับนวด.....	33
บทที่ 4 ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข และการพัฒนาปรับปรุงการนวดทางการกีฬา.....	34
4.1 ปัญหา อุปสรรค.....	34
4.2 แนวทางการแก้ไข.....	34
4.3 การพัฒนาปรับปรุงการนวดทางการกีฬา.....	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	36
ภาคผนวก.....	38
ก แบบประเมินนวัตกรรมคล้ายกล้ำมเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการ สมาชิกออนไลน์ https://forms.gle/xr2nz8SKJNNV8dNZ8	39
ข แบบแสดงหลักฐานการประชาสัมพันธ์การใช้คู่มือการให้บริการนวดผ่อนคลาย กล้ำมเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก.....	41
ประวัติผู้เขียน.....	42

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด.....	31

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ.....	8
ภาพที่ 2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬา.....	9
ภาพที่ 3 QR Code ขั้นตอนและวิธีการเตรียมความพร้อมของผู้หมวด.....	22
ภาพที่ 4 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดฝ่าเท้า.....	22
ภาพที่ 5 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดน่อง.....	23
ภาพที่ 6 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดต้นขาด้านหลัง.....	23
ภาพที่ 7 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดสะโพก.....	24
ภาพที่ 8 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดหลังส่วนล่าง.....	24
ภาพที่ 9 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดสะบักและบ่า.....	25
ภาพที่ 10 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดหลังและสะบัก (ผู้หญิง).....	25
ภาพที่ 11 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดขาส่วนล่างด้านหน้า.....	26
ภาพที่ 12 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดต้นขาด้านหน้า.....	26
ภาพที่ 13 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดแขนและหัวไหล่.....	27
ภาพที่ 14 Flow Chart ขั้นตอนการจองและรับบริการนวด.....	28
ภาพที่ 15 การเข้าสู่ระบบใส่ USER และ PASSWORD.....	29
ภาพที่ 16 การเลือกจองใช้บริการกิจกรรมต่าง ๆ.....	29
ภาพที่ 17 การเลือกตารางการให้บริการ “Massage Room นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”.....	30
ภาพที่ 18 การเลือกช่วงเวลาบริการนวด.....	30
ภาพที่ 19 สารให้ความสึนที่ใช้ในการนวด.....	33

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

ปัจจุบันโรคอาการปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในผู้ที่ต้องทำงานในสำนักงาน จึงมักถูกเรียกรวม ๆ ว่า “ออฟฟิศซินโดรม” สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ทำงานไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมหรืออิริยาบถในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะนั่งหลังงอโดยไม่พิงพนักเก้าอี้ นั่งทำงานท่าเดิมนาน ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานไม่เหมาะสมเท่านั้น ยังรวมถึงสภาพโต๊ะ เก้าอี้ที่นั่งทำงานก็เป็นปัจจัยที่สำคัญด้วย เช่น โต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบ ทำให้ต้องเอื้อมต้องคว่ำหยิบสิ่งของ โต๊ะที่สูงหรือต่ำเกินไป เก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงหลังชนิดที่รองรับแผ่นหลัง นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงความเครียดจากการทำงาน เมื่อร่างกายเกิดปัญหาของสภาวะที่ผิดสมดุลหรือมีการใช้งานแบบ Overload จนร่างกายทนรับสภาวะนั้นไม่ไหวจะทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ ปวดขมับ ปวดศีรษะ ปวดเข่าตา โดยเฉพาะผู้ที่ต้องทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้มีปัญหาทางด้านสายตา เช่น ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลง มีการอักเสบของเส้นเอ็น รวมทั้งมีพังผืดหนาทำให้เกิดอาการชาบริเวณข้อนิ้วและข้อมือ เมื่อเป็นนาน ๆ อาการจะทวีความรุนแรงขึ้น ถ้ามีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะสมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ลดลงเป็นผลให้เกิดโรคอื่นตามมามากมาย หรือมีอาการปวดศีรษะรุนแรง กระตุก สันหลังเคลื่อนไหวหรือกล้ามเนื้อที่เกร็งมาก ๆ อาจกดทับกระดูกสันหลังทำให้เส้นประสาทที่เป็นตัวควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติได้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเป็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่พบปัญหาของโรคออฟฟิศซินโดรมที่เกิดกับบุคลากรและอาจารย์ รวมไปถึงนักศึกษา ซึ่งอาการดังกล่าวส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่ กระทบงานในการทำงาน บางคนถึงขั้นปวดศีรษะตลอดเวลา จากสถิติการเก็บข้อมูลโดยแบบสำรวจของโรคออฟฟิศซินโดรมในบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม จำนวน 630 คน จากจำนวนบุคลากรมหาวิทยาลัยทั้งหมด ซึ่งจากจำนวนผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรมมีอาการปวดกล้ามเนื้อเป็นเวลาติดต่อกันมากกว่า 6 เดือน ซึ่งอาการของโรคดังกล่าวส่งผลให้พนักงานมีอาการปวดกล้ามเนื้อรบกวนขณะทำงาน เช่น ปวดกล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ ปวดขมับ ปวดศีรษะ ปวดเข่าตา ฯลฯ จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพพนักงานและนักศึกษา ดังนั้นสถานกีฬาและสุขภาพจึงจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับลดอาการปวดกล้ามเนื้อให้บริการสมาชิก บุคลากร นักศึกษาที่มาออกกำลังกาย และผู้ที่มีปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งโต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน ผู้จัดทำคู่มือหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาจะสามารถช่วยให้ผู้ที่มารับบริการ อาการปวดกล้ามเนื้อลดลง อีกทั้งสามารถช่วยให้หายขาดจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานได้

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเป็นทางเลือกในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สำหรับสมาชิก

2.2 เพื่อนำไปประกอบการปฏิบัติงาน หรือการให้บริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

2.3 เพื่อประโยชน์ต่อการให้บริการสมาชิก นักศึกษา บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ

3. คำจำกัดความ

3.1 นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การนวดที่ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3.2 รูปแบบการนวดทางการกีฬา หมายถึง เป็นกรรมวิธีของการกระทำอย่างหนึ่งตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Manipulation) ที่มีต่อระบบกล้ามเนื้อหรือระบบเนื้อเยื่อเพื่อทำให้เกิดผลต่อนักกีฬาก่อนลงทำการแข่งขัน ในระหว่างการแข่งขันและหลังจากการแข่งขันโดยใช้มือทั้งสองของผู้นวด ลูกหนัก ลูกเบา การคลึง เขย่า บิด ดึง การสับ การเคาะ การกด ฯลฯ ช่วยให้น้ำเนื้อคั้นเข้าสู่สภาพเดิมได้เร็ว การนวดทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

3.3 สมาชิก หมายถึง นักศึกษา บุคลากร ครอบครัวยุติบัตรและบุคคลภายนอก ที่มาออกกำลังกายสถานกีฬาและสุขภาพ ทั้งในร่ม กลางแจ้ง และว่ายน้ำ

3.4 ผู้นวด หมายถึง นักศึกษาหรือบุคลากรที่ผ่านการอบรมนวดทางการกีฬาโดยมีต้นสังกัดรับรองการผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กำหนด หรือผ่านการเรียนรายวิชา 114329 การนวดเพื่อสุขภาพและการกีฬาของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมีประสบการณ์ในการนวดทางการกีฬาให้แก่นักกีฬามากอย่างน้อย 2 ปี

3.5 อาการปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง การปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีอาการเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 สามารถนำคู่มือไปใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่รับผิดชอบภายในหน่วยงานได้

4.2 สามารถนำคู่มือไปประกอบการปฏิบัติงานหรือการให้บริการสมาชิก

4.3 เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานให้บริการภายในมหาวิทยาลัย

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

คู่มือการปฏิบัติงานนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิก มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นทางเลือกในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สำหรับสมาชิก ประกอบการปฏิบัติงาน หรือการให้บริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา และเพื่อประโยชน์ต่อการให้บริการสมาชิก นักศึกษา บุคลากร ภายในมหาวิทยาลัยฯ อีกทั้งสถานกีฬาและสุขภาพมีภารกิจในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้สอดคล้องกับพันธกิจและวิสัยทัศน์โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สำหรับส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับ นักศึกษาและบุคลากร โดยผู้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานได้ศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. หน้าที่รับผิดชอบหน่วยงาน
2. โครงสร้างหน่วยงาน
3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาการปวดกล้ามเนื้อ
4. ความหมายและการนวดเทคนิคทางการกีฬา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หน้าที่ความรับผิดชอบ

1.1 งานอบรมและส่งเสริมวิชาการกีฬา

- 1.1.1 อบรมความรู้ด้านการออกกำลังกายให้แก่สมาชิกสถานกีฬาและสุขภาพ
- 1.1.2 จัดทำเอกสารสื่อความรู้รูปแบบต่างๆ (แผ่นพับ, บอร์ดความรู้) เพื่อเผยแพร่ในเรื่องสุขภาพ และการออกกำลังกาย
- 1.1.3 จัดโครงการอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา ให้แก่ นักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัย และหน่วยงานภายนอก
- 1.1.4 อบรมความรู้ด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้แก่นักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- 1.1.5 อบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่นักศึกษาฝึกงาน, จ้างงาน
- 1.1.6 งานบริการวิชาการแก่ชุมชน ได้แก่ เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ
- 1.1.7 จัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ได้แก่ คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คู่มือการปฏิบัติงานวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.1.8 งานวิจัยสถาบันและสนับสนุนการเรียนการสอน

1.2 งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2.1 ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกผู้มาใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ นักศึกษา บุคลากร และครอบครัวบุคลากร

1.2.2 วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และให้คำแนะนำผลการทดสอบ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม

1.2.3 จัดทำเอกสารใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2.4 ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ใช้งานได้ตลอดเวลา

1.2.5 ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการซ่อมแซมเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อมีการชำรุด

1.2.6 จัดทำงบประมาณ และแผนงานการจัดซื้อวัสดุ ครุภัณฑ์ การทดสอบสมรรถภาพทางการประจำปี

1.2.7 งานทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัย

1.2.8 วิเคราะห์ผลการทดสอบ และสรุปผลการทดสอบพร้อมคำแนะนำจัดส่งให้แก่ผู้จัดการทีมกีฬา

1.2.9 งานทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่หน่วยงานภายนอก เพื่อหารายได้ให้แก่มหาวิทยาลัย

1.2.10 สรุปและวิเคราะห์ผลการทดสอบพร้อมรายงานให้แก่หน่วยงานภายนอกและสรุปงบประมาณค่าใช้จ่ายให้แก่มหาวิทยาลัยฯ

1.2.11 งานทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่บุคลากรในการตรวจสุขภาพพนักงาน วิเคราะห์ผลการทดสอบและสรุปผลรวมเพื่อจัดทำรายงาน

1.2.12 แนะนำการจองออนไลน์นัดหมายอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการใช้เครื่องมือออกกำลังกายให้กับสมาชิก

1.3 งานเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1.3.1 จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับสมาชิกตามจุดประสงค์ที่ต้องการของแต่ละคน

1.3.2 ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิก

1.3.3 จัดเตรียมและควบคุมกิจกรรมทางด้านการบันเทิง เช่น ตารางการเปิดรายการทีวี, เพลง

1.3.4 จัดกิจกรรมการแข่งขันเกี่ยวกับด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น โครงการกระตุ้นการออกกำลังกาย

1.3.5 จัดทำงบประมาณ และแผนงานจัดซื้อวัสดุ ครุภัณฑ์ออกกำลังกายและกิจกรรมด้านสุขภาพ

1.3.6 ดูแลตรวจเช็คและบำรุงรักษาเครื่องมือห้องออกกำลังกายก่อนเปิดและปิดบริการทุกวัน

1.3.7 จัดทำเอกสารเพื่อให้บริการในห้องออกกำลังกายเช่น ไบโโปรแกรม ออกกำลังกาย ไบตรวจเช็คอุปกรณ์ฝังการวางเครื่องมือ

1.3.8 จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเพื่อเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

1.3.9 จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยเตรียมตัวแข่งขันกีฬาที่สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

1.3.10 จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานภายนอก เช่น โครงการอบรมผู้ฝึกสอนห้องออกกำลังกาย

1.3.11 จัดทำเอกสารสื่อความรู้รูปแบบต่าง ๆ เช่น บอร์ดความรู้, Achiever, แผ่นพับใบปลิว

1.3.12 จัดทำใบจัดหาซ่อมแซมครุภัณฑ์กีฬา

1.3.13 จัดทำพร้อมตรวจเช็คครุภัณฑ์กีฬาที่มีอายุการใช้งานเกิน 10 ปี และประวัติการซ่อมแซมเพื่อจำหน่ายครุภัณฑ์

1.3.14 จัดเปลี่ยนโปรแกรมให้กับสมาชิกที่ริรหัสใหม่ และสมาชิกที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทและเอก

1.3.15 สนับสนุนการเรียนการสอน เช่น รายวิชากีฬาและนันทนาการ (ทักษะการบริหารกาย) รายวิชาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1.3.16 ควบคุมดูแลให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายและการใช้เครื่องมือออกกำลังกาย ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในกลุ่มเครื่องมือ Aerobic Exercise Equipment, Weight Machine, Free weight

1.3.17 จัดพื้นที่สำหรับการให้บริการในด้าน Resistance Training Zone

1.4 งานส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1.4.1 จัดทำตารางสอนแอโรบิก (Low Impact, High Impact, Step Aerobic, Zumba) โยคะ, สีสาส, ฟิตบอลเพื่อให้บริการ กิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความหลากหลาย

1.4.2 จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ วีซีดีเพลงแอโรบิก, ครุภัณฑ์สำหรับห้อง Dance Sports

1.4.3 ตรวจเช็ค อุปกรณ์ภายในห้อง Dance Sports เพื่อเตรียมการสอนของแต่ละวันและเพื่อให้บริการ

1.4.4 ฝึกสอนแอโรบิกให้แก่นักศึกษาฝึกงาน และนักศึกษาจ้างงาน เพื่อเป็นผู้ช่วยสอนแอโรบิก

1.4.5 ดูแลบำรุงรักษาอุปกรณ์ ได้แก่ ดัมเบล, สเต็ปแอโรบิก, ลูกบอลบริหารร่างกาย

1.4.6 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อจัดทำบอร์ดความรู้ แผ่นพับ เอกสารเผยแพร่ความรู้

1.4.7 ฝึกซ้อมและพัฒนารูปแบบการสอนของกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย

1.4.8 ประสานงานกับหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยในงานด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมแจ้งซ่อมต่าง ๆ

1.4.9 ควบคุมดูแลครุภัณฑ์และความพร้อมของสถานที่ภายในห้อง Dance sport และประสานงานเพื่อแจ้งซ่อม เมื่อเกิดการชำรุด

1.4.10 ควบคุมดูแลและประสานงานกับวิทยากรภายนอกเรื่องงบประมาณ ค่าตอบแทนและการเบิกจ่าย

1.4.11 สอนลีลาศเพื่อสุขภาพให้แก่นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

1.4.12 สอนลีลาศเพื่อแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

1.4.13 การจัดกิจกรรม Happy Body เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

1.5 งานนวดทางการกีฬาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

1.5.1 ปฏิบัติงานส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับงานวิทยาศาสตร์การกีฬาด้านการนวดทางการกีฬา

1.5.2 จัดกิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อด้วยวิธีนวดทางการกีฬา

1.5.3 จัดกิจกรรมพัฒนาและบริหารกล้ามเนื้อเพื่อความยืดหยุ่นของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Ballistic Stretching, Active Stretching, Passive Stretching)

1.5.4 จัดกิจกรรมบริหารร่างกายเพื่อบำบัดอาการออฟฟิตซินโดรม

1.5.5 จัดโปรแกรมฟื้นฟูร่างกายด้วยการออกกำลังกายทางน้ำ

1.5.6 จัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อจากการบาดเจ็บส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.5.7 อบรมให้ความรู้ทักษะการนวดทางการกีฬาให้แก่ นักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา, นักกีฬามหาวิทยาลัย และประชาชนทั่วไป

1.5.8 ประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายสำหรับสมาชิก

1.6 งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

1.6.1 ผู้จัดการทีมกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

1.6.2 อาจารย์พิเศษสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, โรงเรียนสุรวิวัฒน์, นักเรียนโครงการห้องเรียนวิทยาศาสตร์, นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์, นักศึกษาวิชากีฬาและนันทนาการ, และนักศึกษามหาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

1.6.3 ฝึกสอนกีฬาจังหวัดนครราชสีมา

1.6.4 นักวิทยาศาสตร์การกีฬาสโมสรกีฬา

1.6.5 เจ้าหน้าที่นวดทางการกีฬาให้กับนักกีฬาระดับชาติ

1.6.6 วิทยากรการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานภายในและภายนอก

1.6.7 อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมต่าง ๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

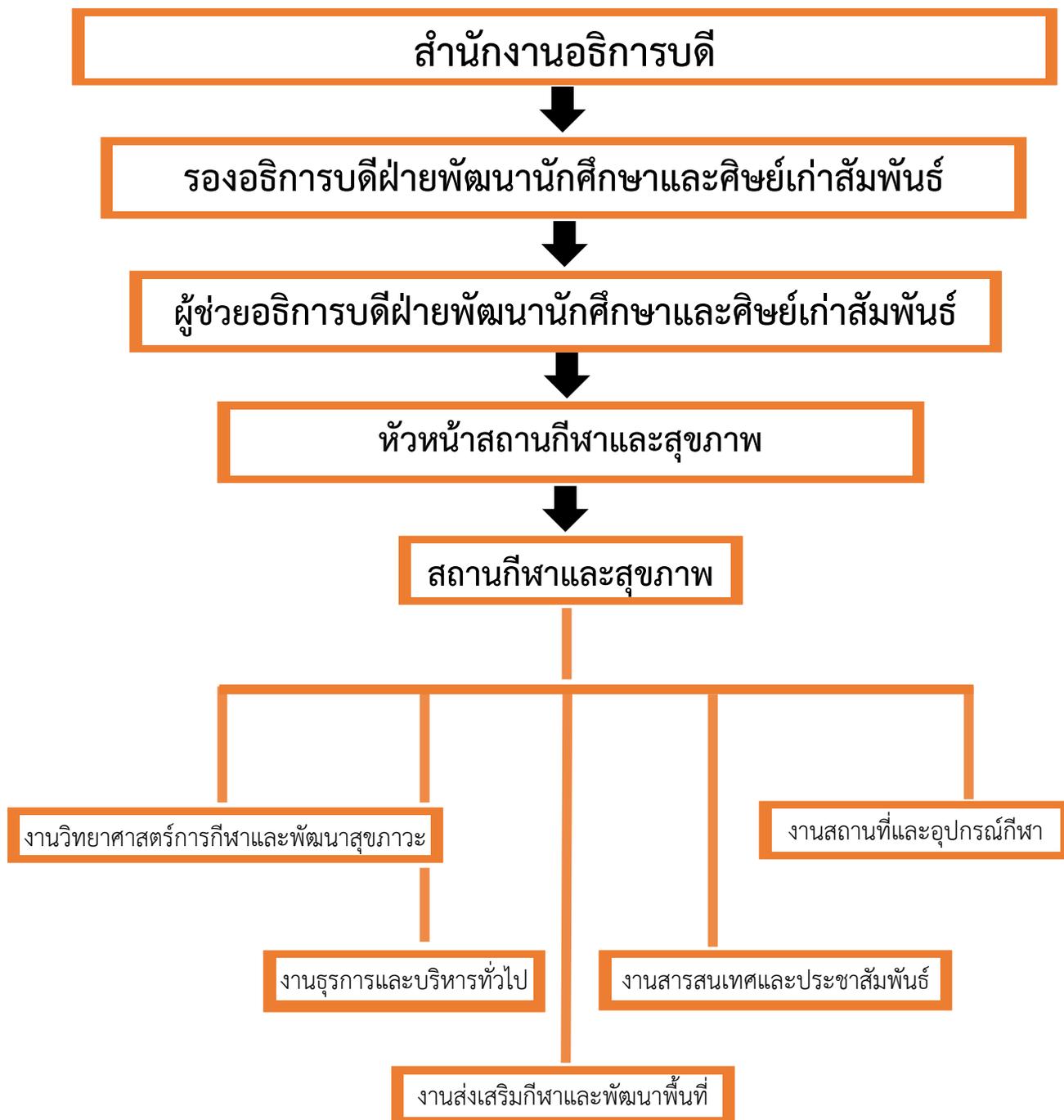
1.6.8 เป็นนักกีฬา ฝึกสอนและผู้จัดการทีมของกีฬามหาวิทยาลัย

สุขภาพ

- 1.6.9 งานควบคุมดูแลการปฏิบัติงานนักศึกษาจ้างงานของสถานกีฬาและ
- 1.6.10 งานควบคุมดูแลการปฏิบัติงานนักศึกษาฝึกงานจากสถาบันต่าง ๆ
- 1.6.11 คณะทำงานจัดทำ KM , SAR และ 5 ส
- 1.6.12 จัดทำงบประมาณประจำปีของงานวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.6.13 จัดทำรายงานและสรุปการปฏิบัติงานประจำเดือน และรายงานไตรมาส

2. โครงสร้างหน่วยงาน

2.1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ



ภาพที่ 1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ

2.2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาพ



นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ
หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ



นางสาววาสนา แก้วกล้า
หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาพ



นายธัญญ์เสกข์ ธัชวงศ์สง่า
ผู้ฝึกสอน



ว่าที่ ร.ต.ชินพัฒน์ ทิพย์ศรีบุญ
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นางมยุรี ชูศรี
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นายป้อ บุญรอด
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นายสุษรรค์ โชคคุณ
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ภาพที่ 2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาพ

3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาการปวดกล้ามเนื้อ

3.1 ความหมายของอาการปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง อาการตึง ปวด หรืออักเสบกับกล้ามเนื้อในมัดใดมัดหนึ่ง บริเวณร่างกาย อาจจะเป็นกล้ามเนื้อมัดเดียว กล้ามเนื้อหลายมัด มักเกิดจากการใช้กล้ามเนื้อซ้ำ ๆ รวมถึงกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไประหว่างประกอบกิจกรรมแต่ละวัน นอกจากนี้งานหรืออาชีพที่ต้องทำซ้ำ ๆ หรือท่าทางบางอย่างเป็นเวลานาน จะส่งผลทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้ และเกิดขึ้นบ่อยครั้งในคนทุกเพศและทุกวัย

ลักษณะอาการปวดกล้ามเนื้อสามารถเกิดขึ้นทันที หลังจากการใช้กล้ามเนื้ออย่างหนัก สำหรับผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ จะทราบถึงสาเหตุของอาการปวดได้ ปวดแบบอักเสบหรือปวดกล้ามเนื้อเฉพาะจุด หรือทั่วร่างกาย (Pobpad, 2022)

3.2 สาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อที่มีลักษณะปวดระบม หรือปวดตึง มักจะมีสาเหตุเกิดจากกล้ามเนื้อ (Muscle fiber) มีการฉีกขาด เกิดขึ้นได้หลาย ๆ ปัจจัย ทั้งการเคลื่อนไหวท่าเดิมซ้ำ ๆ รวมถึงไม่อบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรมทางกาย และจะเกิดขึ้นได้กับคนที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ๆ รวมถึงจะเกิดกับคนที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และเริ่มเปลี่ยนโปรแกรม อาทិการเพิ่มระยะเวลาหรือความหนักของการออกกำลังกายให้มากขึ้น รวมถึงมีการออกแรงหรือใช้งานมากกว่าที่เคยทำเป็นประจำ โดยปกติแล้วลักษณะปวดระบม และปวดตึงของร่างกายหายได้เอง (ชลชัย อานามนารถ, 2560)

3.3 วิธีการบรรเทาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ

3.3.1 การรับประทานอาหารทำให้ร่างกายมีพลังงานเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย และช่วยให้มีพลังงานเพียงพอ สำหรับการแข่งขัน นักกีฬาสามารถเรียนรู้ การรับประทานอาหารในแต่ละช่วงเวลาระหว่างการแข่งขันเพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานได้ดี (สีขาว เชื้อปรุง, 2556)

3.3.2 การวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกาย ควรทำการยืดหยุ่นข้อต่อรวมถึงเส้นใยกล้ามเนื้อ เพื่อทำให้ในส่วนของกล้ามเนื้อทำงานมีประสิทธิภาพ และทำให้ไม่ได้รับบาดเจ็บกับร่างกาย โดยการยืดข้อและมัดกล้ามเนื้อตามท่าบริหารต่าง ๆ และหลังจากยืดและเหยียดกล้ามเนื้อควรปรับอุณหภูมิอยู่ในระดับใกล้เคียงกับที่ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ดีที่สุดก่อน (มานิช บุตรเมือง, 2563)

3.3.3 พื่นคืนร่างกายหลังจากออกกำลังกายกลับมาปกติมีความสำคัญมาก เพราะขณะที่มีการออกกำลังกายที่หนัก ถ้าหยุดทันทีอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อกล้ามเนื้อ ทั้งอาการปวดกล้ามเนื้อ เนื่องจาก ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน ดังนั้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อร่างกายได้ดีขึ้น เช่น การหดตึงกล้ามเนื้อ และอาการตึงตัวของเสียลดลง อีกทั้งลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นภายหลังออกกำลังกายกับการเล่นกีฬาได้ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.)

3.3.4 การนวดมีส่วนทำให้บรรเทาอาการตึงกล้ามเนื้อและเพิ่มระดับกั้นอาการตึงของเส้นใยกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย รักษาองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าให้

อยู่ในค่าใกล้เคียงปกติ และมีผลทำให้ความแข็งแรงกล้ามเนื้ออยู่ในค่าปกติได้เร็วยิ่งขึ้น (วันทนา โขวเจริญสุข และเพียรชัย คำวงศ์, 2560)

3.3.5 การใช้สเปร์ย์ หากเป็นสเปร์ย์ยาชาทันทีที่ฉีดยารู้สึกเย็น นิยมใช้เมื่อมีอาการบาดเจ็บข้างสนาม ช่วยลดอาการปวดได้ดี เพราะความเย็นเมื่อไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดนักก็หาสามารถลงเล่นต่อได้ (สมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย, 2556)

3.3.6 การใช้ความเย็นช่วยรักษาและบำบัดอาการบาดเจ็บสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อได้ โดยความเย็นสามารถคืนสภาพหรือฟื้นฟูของกล้ามเนื้อจากการเมื่อยล้า การอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดบวม ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ อีกทั้งช่วยจำกัดกรดแลคติกที่คั่งค้างออกจากกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุจากกล้ามเนื้อทำงานหนักหรือทำนานเกินไป จนทำให้มีอาการปวดเมื่อยและอักเสบระบบกล้ามเนื้อ (Wilcock, 2005)

เมื่อเริ่มออกกำลังกายในช่วงแรก อาการปวดกล้ามเนื้อ มักเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ เมื่อเวลาผ่านไปในระยะหนึ่งร่างกายสามารถปรับตัวได้ กล้ามเนื้อก็จะแข็งแรงขึ้น ทำให้มีความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อลดน้อยลง ทั้งนี้ รูปแบบทั้งหมดทั้งหมดอาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้

4. ความหมายและการนวดเทคนิคทางการกีฬา

การนวดทางการกีฬามีความสำคัญมาก เมื่อร่างกายเมื่อยล้า (Fatigue) และบริเวณกล้ามเนื้อมีอาการตึงตัว (Tightness) และมีอาการเกร็งตัว (Muscle Spasm) ขณะเล่นกีฬานั้น อาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานบริเวณกล้ามเนื้อลดลง ซึ่งสิ่งสำคัญในการนวดก็คือ ผู้นวด ควรมีความรู้พื้นฐานทางการนวดระดับดีมาก อีกทั้งต้องเข้าใจอาการของการบาดเจ็บของร่างกายขณะเล่นกีฬา

การนวดสำหรับการกีฬาถือเป็นศาสตร์ที่ประยุกต์แบบคลาสสิกของสวีเดน (Swedish Massage) นำมาผสมผสานกับเทคนิคพิเศษอื่น ๆ ได้แก่ การนวดลักษณะแบบขวางเส้นใยกล้ามเนื้อ (Deep transverse friction) วารีบำบัด (Hydrotherapy) การกดนวดที่จุดทริกเกอร์ (Trigger point massage) การนวดแบบบีบลึก (Deep Compression Massage) และการบำบัดด้วยความเย็น (Cryotherapy) ฯลฯ ลักษณะการนวดเพื่อการกีฬาจะไม่เหมือนกับการนวดทั่วไป คือ เป็นการนวดในบริเวณกล้ามเนื้อเป็นหลัก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับชนิดกีฬาที่แข่งขันโดยเฉพาะ ใช้เวลาในการนวดน้อยกว่าการนวดทั่วร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะนวดอย่างรุนแรง (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

4.1 ประโยชน์ของการนวดต่อร่างกาย

4.1.1 การนวดเป็นการช่วยสำหรับการไหลเวียนของเลือดได้ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ระหว่างเซลล์และหลอดเลือดแดง และนำของเสียจากเซลล์ออกไปสู่หลอดเลือดดำ นอกเหนือจากนี้การนวดยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ผนังหลอดเลือดทำให้ผนังหลอดเลือดเพิ่มขนาด ความจุ และทำหน้าที่สำหรับดูดซึมและแลกเปลี่ยนสารได้ดีขึ้น (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554) และวันทนา โขวเจริญสุข และเพียรชัย คำวงศ์ (2560) พบว่าผลของการลดภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าต่อการนวดนั้น สามารถช่วยลดระดับความรู้สึกปวดเมื่อย ภายหลังการออกกำลังกาย และเพิ่มระดับกันความ

เจ็บปวดของกล้ามเนื้อในการออกกำลังกายได้ รักษาอาการเคลื่อนไหวของข้อเข้าให้อยู่ในค่าใกล้เคียงปกติและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงอยู่ในค่าปกติได้เร็วยิ่งขึ้น

4.1.2 การนวดแบบลูบอย่างหนักในทิศทางกลับเข้าสู่หัวใจ สำหรับช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองและช่วยลดอาการบวมได้ ซึ่งน้ำเหลืองเป็นของเหลวที่ผลิตจากเซลล์ ซึ่งจะมีจำนวนมากขึ้น เมื่อมีอาการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อเกิดขึ้น เช่น อาจเป็นผลจากการใช้ยาบางชนิดก็ได้ หรือภายหลังการออกกำลังกาย การไหลเวียนของน้ำเหลืองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการไหลเวียนเลือด โดยน้ำเหลืองจะไหลในทิศทางกลับเข้าสู่หัวใจทิศทางเดียว และท่อทางเดินของน้ำเหลืองจะวิ่งคู่ขนานไปกับหลอดเลือดดำ

4.1.3 กระตุ้นการแพร่ผ่านของสารระหว่างเซลล์ การนวดแบบลูบอย่างหนักจะทำให้เปิดรูเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในผนังเซลล์ ของเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้ เพื่อช่วยให้ของเหลวและสารต่าง ๆ ผ่านเข้าออกได้

4.1.4 ทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน พังผืด และแผลเป็นอ่อนนุ่มลง การนวดแบบกดลึกจะทำให้ลดความตึงของพังผืด และทำให้เพิ่มองศาเคลื่อนไหวข้อต่อได้ เมื่อเนื้อเยื่อเกิดการบาดเจ็บ เช่น โยกล้ามเนื้อฉีกขาดเพราะแรงกระแทก มีเลือดออกเกิดขึ้น ร่างกายจะซ่อมแซมตนเองโดยการสร้างพังผืดมายึดเกาะบริเวณบาดเจ็บ หากแต่การบาดเจ็บนั้นเกิดเรื้อรัง หรือมีการฉีกขาดในตำแหน่งเดิมซ้ำ ๆ หลายครั้ง จะทำให้พังผืดถูกสร้างเป็นจำนวนมากถึงขั้นหนาตัวเป็นแผลยึดติดหรือหดรั้งได้ เนื้อเยื่อพังผืดเหล่านี้เป็นเนื้อเยื่อที่ไม่มีความยืดหยุ่น หากมีขนาดใหญ่หรือเกาะยึดส่วนที่สำคัญ เช่น ยึดเกาะระหว่างกล้ามเนื้อเอ็น และข้อต่อ ทำให้เกิดการจำกัดการเคลื่อนไหว กับข้อต่อนั้น ๆ ได้

4.1.5 ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ การนวดทำให้เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อทั้งมัดหรือมัดใดมัดหนึ่งของกล้ามเนื้อได้ในทั่วทุกทิศทางที่ต้องการ การนวดแบบลูบอย่างหนักในทิศทางตามแนวยาวของกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อยืดและยาวออก อีกทั้งยังเพิ่มความยืดหยุ่นขึ้น และส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อ ทำให้อาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อลดน้อยลง อาการเกร็งผ่อนคลาย ในขณะที่การออกกำลังกายเป็นการยืดกล้ามเนื้อทั้งมัดเพียงอย่างเดียว ในผู้ป่วยที่มีพังผืดกล้ามเนื้อ โดยการนวดคลึงจะช่วยทำให้บริเวณพังผืดอ่อนตัวลงส่งผลความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อดีขึ้น และอาการปวดลดลงเช่นกัน (ยงศักดิ์ ต้นติปิฎก, 2553)

4.1.6 กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทด้วยการนวด มักจะช่วยกระตุ้นได้หลากหลาย รูปแบบ เช่น กระตุ้นเซลล์รับความรู้สึกที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่ควบคุมความตึงตัวของกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบประสาทรับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องสัมผัส ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย และลดความรู้สึกเจ็บปวดได้ นอกเหนือจากนี้ การนวดสามารถกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้อาการบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทลดลง ทั้งโรคความดันโลหิตสูง อาการของการนอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะแบบไมเกรน หรือการย่อยอาหารผิดปกติ (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

4.1.7 การนวดที่มีผลต่อทางด้านจิตใจ การนวดจะส่งผลต่อการให้ Positive Sensory Input กับระบบประสาทส่วนกลาง จะทำให้หลังการนวดมีอาการที่ผ่อนคลาย จิตใจปลอดโปร่ง ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด ให้ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

4.2 การตรวจประเมินก่อนทำการนวด

ก่อนที่จะมีการนวดแต่ละครั้งผู้นวดจำเป็นต้องประเมินปัญหาผู้ที่ถูกนวดเสมอ การนวดโดยนักกายภาพบำบัด โดยธรรมดาแล้วต้องมีการตรวจและประเมินร่างกายผู้ถูกนวด ก่อนทำการรักษาทางกายภาพบำบัดตามกระบวนการอยู่แล้ว สำหรับกระบวนการนวดจะต้องมีการสังเกตอาการผู้ป่วยก่อนนวดทุกครั้งด้วยการดู และการสัมผัส ดังนี้

4.2.1 การดู (Observation) ผู้นวดจำเป็นต้องพิจารณาลักษณะผิวหน้าของผู้ถูกนวดว่ามีลักษณะคือ ลักษณะผิว รวมทั้งลักษณะเส้นขนมากหรือน้อย และจำเป็นต้องประเมินมีรอยแผล ลักษณะซ้ำ รอยกระแทก อีกทั้งวิเคราะห์อีกด้วยว่า เกิดการอักเสบ ฟกช้ำ แดง ร้อน มากน้อยเพียงใด

4.2.3 การสัมผัส (Palpation) ให้ผู้นวดใช้มือนวดสัมผัสไปตามแนวยาวของส่วนที่จะนวดแก่ผู้ถูกนวด พร้อมทั้งตรวจสัมผัสเพิ่มความระมัดระวัง สำหรับทำการนวด ทั้งความตึงของตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของผิวหนัง และสำรวจบริเวณที่มีความเจ็บปวด (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

4.3 เทคนิคที่นำมาใช้ในการนวดทางการกีฬา (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

4.3.1 การลูบ (Stroking or effleurage) สามารถแบ่งได้ดังนี้

1) การลูบอย่างเบา (Superficial stroking) เริ่มต้นในแนวของการไหลเวียนเลือด เริ่มจากบริเวณส่วนกลางไปยังบริเวณส่วนนอก โดยจะเริ่มลูบอย่างเบา ๆ ซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำให้บริเวณกล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้กระตุ้นไหลเวียนในส่วนของหลอดเลือดแดง

2) การลูบอย่างหนัก (Deep stroking) จะลูบในแนวสวนทางกันอย่างหนัก ทำให้เลือดดำ และน้ำเหลืองเกิดการไหลเวียนกลับ อีกทั้งยังช่วยให้การคั่งค้างของเสียลดลงในเซลล์กล้ามเนื้ออีกด้วย

4.3.2 การกด (Petrisage) เป็นรูปแบบการกดบีบบริเวณกล้ามเนื้อที่ถูกนวดเข้าหาตัวกล้ามเนื้อลงบนกล้ามเนื้อบริเวณอื่น ๆ หรือกระดูกที่อยู่ใกล้เคียง แยกออกเป็น

1) การหยิบดึงกล้ามเนื้อขึ้นแล้วปล่อย (Picking up)

2) การคลึงกดและคลาย (Kneading) เป็นการนวดที่เคลื่อนนิ้วหัวแม่มือหรือฝ่ามือตามรูปทรงกล้ามเนื้อที่นวดให้เป็นวงกลม เพื่อให้เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังและผิวหนังได้เคลื่อนไปในทิศทางเป็นวงกลม โดยใช้มือกดคลึงกล้ามเนื้อเข้าหากันโดยการดึงขึ้น แล้วปล่อยเป็นจังหวะ ผสานกันและมีอีกด้านหนึ่งคลาย มือด้านหนึ่งจะกดคลึงกล้ามเนื้อส่วนที่อยู่บริเวณใกล้กัน สำหรับช่วยให้การนวดเกิดความต่อเนื่อง ทิศทางการเคลื่อนของมือจะขึ้นและลงตามแนวต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อที่นวด

4.3.3 การดึงและบิดกล้ามเนื้อด้วยมือสองข้างสลับกันไปมา (Wringing) เป็นเทคนิคการนวดที่คล้าย Picking up โดยผู้นวดจะใช้อีกมือหนึ่งจับปลายกล้ามเนื้อด้านหนึ่งดึงเข้าหาตัวผู้นวด และอีกมือหนึ่งจับปลายกล้ามเนื้ออีกด้านหนึ่งดึงไปในทิศทางตรงกันข้าม ซึ่งกล้ามเนื้อที่ถูกนวดจะอยู่ในลักษณะที่ถูกดึงขึ้น และถูกบิดสลับกันไปมาตลอดแนวยาวของกล้ามเนื้อนั้น ส่วนของกล้ามเนื้อที่ถูกจับยกขึ้นมาในแต่ละครั้ง จะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ตามความเหมาะสมและวัตถุประสงค์ของการนวด

4.3.4 การยกผิวหนังหรือกล้ามเนื้อขึ้นแล้วหมุนระหว่างนิ้วหัวแม่มือ หรือนิ้วอื่น ๆ (Rolling) โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงกล้ามเนื้อหรือผิวหนังขึ้นแล้วทำการหมุน โดยทั่วไปเทคนิคนี้มักใช้กับร่างกายบริเวณหลัง หน้าท้อง และต้นขา หรือกับผิวหนังรอบ ๆ ข้อต่อ อาทิ ข้อเข่า หรือใช้ในกรณีที่พังผืดหนาตื้นที่ยึดอยู่ที่ผิวหนังหรือกล้ามเนื้อ เช่น กรณีแผลเป็นหลังไฟไหม้

4.3.5 การดึงกล้ามเนื้อขึ้นมาแล้วจับเขย่า (Shaking) เทคนิคนี้ใช้กับขา และแขน ที่มีลักษณะของกล้ามเนื้อเป็นมัดยาว

4.3.6 การนวดแล้วเสียดสี (Friction) เป็นลักษณะของการนวดที่ใช้แรงกดลงไป เทคนิคนี้ใช้บริเวณที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่เป็นลำและมีก้อนแข็ง เพื่อให้ได้ผลของการนวดที่ลึกเฉพาะที่ ซึ่งอาจจะมีทิศทางที่ขวางกับแนวใยกล้ามเนื้อ หรือในทิศทางวนเป็นวงกลม ช่วยลดการยึดรั้งของกล้ามเนื้อที่เป็นพังผืด อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวได้

4.3.7 การนวดแบบมีทิศทางการเคลื่อนไหวค่อนข้างเร็ว และสั้นสะเทือน (Tapotement or Percussion) เป็นการนวดกระตุ้น โดยใช้มือสองข้างตีสลับจังหวะที่เร็วในบริเวณที่นวดสามารถแบ่งเป็น ดังนี้

1) การใช้สันมือตี (Hacking) ซึ่งผู้ปวดกล้ามเนื้อไม่ควรใช้วิธีนี้ ในการนวด เพราะจะทำให้ปวดรุนแรงเพิ่มขึ้น

2) การใช้อุ้งมือตี (Cupping) คือวิธีที่ใช้ในการเคาะปอด โดยการทำให้มือมีลักษณะเป็นอุ้งรูปถ้วย ปลายนิ้วมือต้องไม่เกร็งหรือเหยียดออก ขณะที่ทำการเคาะลงบนร่างกาย ซึ่งอากาศที่อยู่ในมือจะกระทบกับบริเวณผิวหนัง จนทำให้เกิดเสียงดังขึ้น สำหรับผู้ถูกนวดจะไม่มีความรู้สึกเจ็บ

3) การใช้ปลายนิ้ว (Tapping)

4) การกำมือแล้วใช้ด้านนิ้วก้อยตีเบา ๆ (Beating)

5) การสั้นสะเทือน (Vibration)

6) การสั่น (Shaking) เป็นการยกเขย่าแขนหรือขา สูงขึ้นเล็กน้อย แล้วจับเขย่าเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

4.4 ประเภทของการนวดเพื่อการกีฬา (ปราณีสิต เพ็ญศรี, 2554)

เทคนิคการนวดทางการกีฬาสามารถประยุกต์ใช้ได้หลายโอกาส และจะมีรูปแบบต่างกันไป โดยแยกการนวดทางการกีฬา 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ การนวดสำหรับการแข่งขัน

(Specific Sport Massage) และการนวดสำหรับทั่ว ๆ ไป (Non - Specific Sport Massage) โดยแต่ละประเภทใหญ่จะแยกกลุ่มย่อยได้อีก จะขึ้นอยู่กับความแตกต่างวัตถุประสงค์การนวด การใช้สารประสานผิวหนัง ชนิดหล่อลื่นที่ใช้ เทคนิคสำหรับการนวด ระยะเวลาของการนวด รวมไปถึงข้อควรระวังต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

4.4.1 การนวดเพื่อการแข่งขัน (Specific Sport massage) เป็นการนวดเพื่อการสร้างความพร้อมของร่างกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิด และประเภทกีฬา และช่วงของการแข่งขันมีจำนวนมากหรือน้อยเพียงใดต่อหนึ่งปี โดยการนวดเพื่อสร้างความพร้อมของร่างกายมีความจำเป็น การนวดแบบนี้จะนำมาเป็นโปรแกรมส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ของการนวด

- 1) ทำให้ฟื้นคืนสภาพร่างกายหลังการฝึกซ้อมเร็วขึ้น
- 2) ทำให้ร่างกายมีการฟื้นคืนสภาวะหรือผ่อนคลาย (Cool Down) เพราะการนวดทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น อีกทั้งช่วยให้กล้ามเนื้อปราศจากกรดแลคติกที่คั่งค้างอยู่ให้ออกไป และนำสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ โดยไม่มีอาการเหนื่อยล้าหรือบาดเจ็บเนื่องจากการฝึกซ้อมหลงเหลืออยู่
- 3) การนวดจะช่วยป้องกันภาวะการเจ็บปวดในภายหลัง โดยการนวดต่อเนื่องช่วงฝึกซ้อมหรือช่วงหลังการออกกำลังกาย ที่ผ่านไป 24 ชั่วโมงขึ้นไป สามารถช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ตลอดจนอาการปวดต่าง ๆ ด้วย
- 4) ผลทางด้านจิตใจ ซึ่งนักกีฬาได้รับการนวดจากผู้นวด โดยการสัมผัสช่วงหลังจากการฝึกซ้อม ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย และทำให้จิตใจที่ผ่อนคลาย สำหรับการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะทำให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

เทคนิคการนวด (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

เริ่มจากนอนคว่ำนวดฝ่าเท้า ขา ตามด้วยหลัง และแขน โดยเน้นการนวดที่กล้ามเนื้อที่ใช้มาในการฝึกซ้อมสุดท้าย ด้วยการนอนหงาย นวดขา ต้นขา และหน้าอก ให้ใช้เทคนิคสำหรับการนวดแต่ละบริเวณของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตามลำดับ ดังต่อไปนี้ เช่น Light stroking เพื่อให้ผู้ถูกนวดคุ้นเคยกับสัมผัส และเพื่อเป็นการตรวจประเมินว่ามีการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อเกิดขึ้นหรือไม่ แล้วต่อกับ Deep stroking เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองและเลือด แล้วต่อกับ Petrissage เพื่อกดบีบให้ใยของกล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหว แล้วต่อกับ Deep stroking เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง แล้วต่อกับ Acupressure กดลึกลงบนบริเวณกล้ามเนื้อจุดต่าง ๆ เพื่อหาว่ามีจุดกดที่มีความเจ็บที่ต้องรักษาหรือไม่ จากนั้นทำการ Deep stroking เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและกระตุ้นการไหลย้อนกลับของหลอดเลือดดำ แล้วต่อกับ Tapotement/shaking/vibrations เพื่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึก แล้วต่อกับ Light stroking เพื่อกระตุ้นการไหลย้อนกลับของหลอดเลือดดำและน้ำเหลืองเป็นครั้งสุดท้าย

ระยะเวลาของการนวด

1) โดยทั่วไปหลังจากการบาดเจ็บผ่านไปแล้ว 48 ชั่วโมงขึ้นไป จะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และเริ่มการนวดได้ ในกรณีที่ยังมีเลือดออกหรือมีอาการบวมอยู่ ควรรอดูอาการอย่างน้อย 4 วัน

2) ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายฟื้นตัวหลังการบาดเจ็บ

3) ช่วยคลายพังผืด การนวดจึงจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อป้องกันการเกิดพังผืด โดยจะเกิดภาวะตึงตัวเนื้อเยื่อหรือหดรั้งได้ หลังการบาดเจ็บหากระวังการเกิดพังผืดในเนื้อเยื่อไม่ดีพอ ซึ่งภาวะเหล่านี้จะขัดขวางการเคลื่อนไหวของนักกีฬาโดยเฉพาะหากเป็นกล้ามเนื้อ ที่ใช้มากก็อาจทำให้ประสิทธิภาพของการเล่นกีฬานั้นลดลง

4) เพิ่มความยืดหยุ่นหลังจากการบาดเจ็บ โดยนักกีฬาจะทำการนวดผสมกับการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและกลับเป็นปกติเร็วขึ้น

5) เพิ่มองศาเคลื่อนไหว หากมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นนักกีฬาควรหยุดพักการเคลื่อนไหวร้ายแรงที่บาดเจ็บระยะหนึ่ง สำหรับช่วยฟื้นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การหยุดพักหรืองดเคลื่อนไหวนี้อาจทำให้ผลจำกัดการเคลื่อนไหวบริเวณข้อต่อได้ โดยการทำให้เนื้อเยื่ออ่อนนุ่มลง รวมถึงทำให้การเคลื่อนไหวกลับมาดีขึ้นก็เป็นผลมาจากการนวดนั่นเอง

4.4.2 การนวดก่อนการแข่งขัน (ปราณิต เพ็ญศรี, 2554)

ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่มขึ้น จะต้องมีการวางแผนการนวดให้เป็นอย่างดี ผู้นวดควรศึกษาและทำความเข้าใจในรูปแบบของกีฬานั้น ๆ และทำงานร่วมกับทีมงานผู้ดูแลนักกีฬา โดยการนวดก่อนการแข่งขันช่วยให้นักกีฬามีความพร้อม ประกอบกับการอบอุ่นร่างกาย สำหรับเตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ของการนวด

1) ช่วยเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อสำหรับใช้งานหนักในการแข่งขัน

2) เพื่อช่วยทำให้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขณะอบอุ่นร่างกายได้ง่ายขึ้น อีกทั้งช่วยให้มีประสิทธิภาพเพิ่มสูงขึ้น

3) มีผลทางจิตใจ ทำให้มีจิตใจที่รู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิมากขึ้น สำหรับการนวดในช่วงเวลาและสภาวะที่เฝียบผ่อนคลาย ซึ่งผู้ฝึกสอนอาจจะใช้ช่วงเวลาในการนวดนี้พูดคุยกับนักกีฬาเพื่อสร้างกำลังใจ ลดล้างความกลัวหรือความกังวลต่าง ๆ ในการแข่งขัน

เทคนิคการนวด นวดเฉพาะบริเวณที่นักกีฬาต้องการ ดังนี้ เช่น Light stroking เพื่อให้ผู้ถูกนวดคุ้นเคยกับสัมผัสมือ แล้วต่อกด้วย Deep stroking สำหรับกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง อีกทั้งตรวจหาบริเวณที่ตึงตัวเกินไปของกล้ามเนื้อ แล้วต่อกด้วย Petrissage สำหรับกดบีบกล้ามเนื้อให้มีการเคลื่อนที่และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด จากนั้นทำการ Tapotement/shaking/vibrations เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ แล้วต่อกด้วย Deep stroking เมื่อเสร็จสิ้นการนวด แล้วต่อกด้วย Acupressure อาจจำเป็นต้องใช้เมื่อกำลังกล้ามเนื้อมีอาการเกร็งตัว

ระยะเวลาของการนวด เวลาที่ใช้ขึ้นอยู่กับตัวนักกีฬาเอง ตั้งแต่ 2 วัน จนถึงประมาณ 2 นาที ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีเวลาการนวดอยู่ที่ประมาณ 20 - 30 นาที แต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง หลังนวดควรใช้การนวดแบบ Acupressure ข้อพึงสังเกต ไม่นวดกับนักกีฬาที่ไม่เคยนวดก่อนการแข่งขันมาก่อน

4.4.3 การนวดระหว่างการแข่งขัน (ปราณีต เพ็ญศรี, 2554)

สำหรับการแข่งขันที่ใช้เวลาแข่งขันยาวนานและต่อเนื่อง เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล หรือมีรูปแบบการตัดสินหลายครั้งในวันเดียวกัน เช่น รอบคัดเลือก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีช่วงพักระหว่างรอบ ในบางครั้งช่วงพักระหว่างรอบ หรือระหว่างเกมการแข่งขัน อาจไม่ยาวนานพอที่จะทำให้ นักกีฬามีการอบอุ่นร่างกายหรือทำให้ร่างกายเย็นลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่นักกีฬาอาจมีอาการเหนื่อยล้า ทำให้ส่งผลเสียต่อการแข่งขันได้ การนำรูปแบบการนวดเข้ามาช่วย จะเป็นประโยชน์กับผู้เล่น หรือแข่งขัน อีกทั้งบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อเบื้องต้นได้

วัตถุประสงค์ของการนวด

- 1) ทำให้คืนสภาพทางร่างกายเร็วขึ้น โดยนำของเสียออกไปจากเนื้อเยื่อ
- 2) ทำให้นักกีฬากระปรี้กระเปร่า สดชื่น คลายจากความเหนื่อยล้า
- 3) ป้องกันกล้ามเนื้อแข็งเกร็งหรือเป็นตะคริว
- 4) สำหรับตรวจสอบการบาดเจ็บนักกีฬา

สารหล่อลื่นในระหว่างแข่งขัน ก่อนการนวดนั้น จะต้องทำความสะอาดผิวของนักกีฬาก่อน ให้ปราศจากเหงื่อ ทรายหรือฝุ่นที่เกาะอยู่ การนำสารหล่อลื่นสำหรับใช้ช่วงนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยต้องคำนึงว่าหลังจากแข่งขันเสร็จสิ้น ต้องการให้รูขุมขนบนผิวหนังนักกีฬา เปิดออก สำหรับขับของเสีย และระบายความร้อนออกมา ดังนั้น การนวดจึงไม่ควรใช้สารหล่อลื่นที่อาจปิดรูขุมขนได้ สารหล่อลื่นที่เหมาะสม ได้แก่ น้ำมันนวดที่ไม่เข้มข้น หรือน้ำสบู่ หรือนวดด้วยน้ำแข็ง (Ice Massage) หากมีอาการบาดเจ็บของนักกีฬาร่วมด้วย

เทคนิคการนวด ดังนี้ เช่น Light stroking เพื่อให้ผู้รับการนวดคุ้นเคยกับสัมผัส แล้วต่อด้วย Deep stroking เพื่อกระตุ้นสำหรับการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง อีกทั้งตรวจหาบริเวณที่อาจมีกล้ามเนื้อที่ตึงตัวเกินไป แล้วต่อด้วย Petrissage สำหรับกดบีบกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวและกระตุ้นสำหรับการไหลเวียนเลือดส่วนใหญ่จะนิยมใช้เทคนิค Rolling แล้วต่อด้วย Acupressure ใช้แรงกดสำหรับกล้ามเนื้อเกร็งหรือมีแนวโน้มว่าจะเป็นตะคริว จากนั้นทำการ Shaking/vibrations การเขย่าแขนขาทำให้กระตุ้นกล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการแข่งขันต่อไป แล้วต่อด้วย Deep stroking สำหรับเสร็จสิ้นการนวดแล้ว ให้นักกีฬาเตรียมความพร้อมสำหรับการอบอุ่นร่างกายด้วยตนเอง

ระยะเวลาของการนวด ขึ้นอยู่กับช่วงการพักแต่ละชนิดกีฬา รูปแบบการนวด จะมีประสิทธิภาพดีที่สุดในเมื่อนวดทันทีหลังจากการทำให้ร่างกายเย็นลง (Cool Down) เมื่อเสร็จสิ้น

จากแข่งขัน และก่อนอบอุ่นร่างกายสำหรับแข่งขันทั่วไป ข้อพึงระวัง ห้ามนวดบริเวณที่บาดเจ็บมากกว่ากล้ามเนื้อตึงปวดเกินไป

4.4.4 การนวดหลังการแข่งขัน (ปราณิต เพ็ญศรี, 2554)

ควรทำหลังจากที่นักกีฬาทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว

วัตถุประสงค์ของการนวด

- 1) ทำให้ลำเลียงของเสียออกไปจากเนื้อเยื่อ
- 2) ร่างกายทำงานฟื้นคืนสู่สภาวะปกติหลังการแข่งขัน ในกรณี

นักกีฬาเหนื่อยมาก ๆ อาจจะมีระดับความดันโลหิตตกลงจากระดับปกติได้ การนวดที่มีทิศทางเข้าสู่ส่วนกลางของร่างกายจะทำให้ความดันปกติได้

- 3) ป้องกันอาการเจ็บปวดหลังการออกกำลังกาย ผลทางด้านจิตใจ

- 4) ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และลด

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (พชรพล สวัสดิ์, 2567)

เทคนิคการนวด ดังนี้ เช่น Light stroking ช่วยให้ผู้นวดคุ้นเคยกับการสัมผัส แล้วต่อด้วย Deep stroking ทำให้กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แล้วต่อด้วย Petrissage เริ่มต้นแรงนวดเบาแล้วเริ่มหนักในระดับที่ผู้ป่วยทนได้ จากนั้นทำการ Deep stroking เพื่อเป็นการเสร็จสิ้นการนวด โดยทำไม่น้อยกว่า 5 นาที ช่วยทำให้เลือดดำและกรดแลคติกถูกลำเลียงออกไปจากกล้ามเนื้อให้ได้มากที่สุด

ระยะเวลาสำหรับการนวด ขึ้นอยู่กับบริเวณของร่างกายที่นวด ใช้เวลา 15 ถึง 30 นาทีขึ้นไป และทำหลังจากนักกีฬาฟื้นคืนสภาพและดื่มน้ำปริมาณที่เหมาะสม เมื่อนักกีฬานวดเสร็จแล้ว นักกีฬาควรอาบน้ำ ข้อพึงระวัง งดนวดบริเวณกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ควรประคบด้วยน้ำแข็ง

4.4.5 การนวดทั่ว ๆ ไป (ปราณิต เพ็ญศรี, 2554)

การนวดทั่ว ๆ ไปที่ไม่มีวัตถุประสงค์สำหรับแข่งขันกีฬาโดยตรง คือการนวดให้กับนักกีฬาเวลาใดก็ได้ นอกเหนือจากเหตุการณ์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) การนวดทั่วร่างกาย (General body massage)
- 2) การนวดสำหรับเฉพาะจุด (specific areas of massage)

ช่วงเวลาที่มีการแข่งขัน นักกีฬาจะนวดทั้งร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความมั่นใจต่อสมรรถภาพทางกาย

วัตถุประสงค์ของการนวด

- 1) เพื่อทำให้ร่างกายแจ่มใส และสบาย
- 2) ช่วยประเมินสภาวะกล้ามเนื้ออาการบาดเจ็บ

เทคนิคการนวด

สามารถใช้ทุกเทคนิคเหมือนการนวดทั่วไปตามเทคนิค Swedish massage

การนวดเฉพาะจุด

เหมาะสำหรับเน้นนวดเฉพาะส่วนที่ถูกใช้งานมากของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ดังนั้น นักกีฬาที่เล่นต่างประเภทกัน จำเป็นต้องนวดเฉพาะจุดในกล้ามเนื้อที่ไม่เหมือนกัน เช่น นักฟุตบอลลูกหลังและหัวไหล่ นักวิ่งเร็ววอดกล้ามเนื้อขา นักวิ่งระยะไกลและนักฟุตบอลวอดกล้ามเนื้อ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้จัดทำคู่มือได้นำรูปแบบการนวดทางการกีฬาจัดทำเป็นคู่มือการปฏิบัติงานนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิก มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นทางเลือกในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สำหรับสมาชิก ประกอบการปฏิบัติงาน หรือการให้บริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา และเพื่อประโยชน์ต่อการให้บริการสมาชิก นักศึกษา บุคลากร ภายใต้มหาวิทยาลัยฯ ต่อไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 ทักษิรัตน์ ราชนาวิ, ป้อ บุญรอด และธัญธสเสกข์ ธัชวงศ์สง่า (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการประเมิมนวดเทคนิคทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 30 คน โดยเข้ารับการนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 - 45 นาที ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างวัดอาการปวดของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องมือประเมินมาตรวัดความเจ็บปวดอย่างง่าย Simple Descriptive Pain Intensity Scale: SDS และภายหลังการทดลองได้ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินอาการปวดกล้ามเนื้อ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Sample t - test และ Independent t-test และ content analysis ผลการวิจัยพบว่า อาการปวดของกล้ามเนื้อกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่า ภายหลังจากการทดลองนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง สรุปจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า การนวดเทคนิคทางการกีฬาช่วยในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ได้ตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลในการเข้ารับการนวดเทคนิคกีฬาครั้งนี้มีส่วนช่วยให้อาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งมีระดับความปวดเมื่อย่ำค่ำค่อนข้างมาก มีอาการปวดกล้ามเนื้อลดลงภายหลังจากการนวดเทคนิคทางการกีฬา จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 - 45 นาที ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงผลการนวดเทคนิคทางการกีฬาจากการนวดที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรม และอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการลดปัญหาโรคออฟฟิศซินโดรม คือ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถในการนั่งทำงานให้ถูกต้องรวมถึงการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจให้สมบูรณ์แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียดและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคออฟฟิศซินโดรม

5.2 ป้อ บุญรอด (2566) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดเฉพาะจุดปวดกับการแช่น้ำเย็นต่อเนื่องหลังการแข่งขันที่มีต่ออาการปวดกล้ามเนื้อของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่เข้าร่วม

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 รอบคัดเลือก โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน หลังการแข่งขันผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างยืดเหยียดกล้ามเนื้อปรับสภาพร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ และเลือกเข้ากลุ่มนวดเฉพาะจุดปวดจุดละ 10 นาที หรือกลุ่มแช่น้ำเย็น จำนวน 3 เซต ๆ ละ 5 นาที พักระหว่างเซต 1 นาที ด้วยความสมัครใจจนกว่าจะครบตามจำนวนที่ผู้วิจัยกำหนดในแต่ละกลุ่มได้รับการนวดจำนวน 10 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน และแช่น้ำเย็น จำนวน 10 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำการแข่งขันกีฬาจำนวน 2 ครั้งขึ้นไป มีอาการปวดกล้ามเนื้ออยู่ระดับปวดปานกลาง ถึงปวดมากที่สุด แล้วให้ตอบแบบสอบถามวัดแบบประเมินอาการปวดกล้ามเนื้อก่อนนวดกับแช่น้ำเย็นตามระยะเวลาที่กำหนด และผู้วิจัยวัดแบบประเมินอาการปวดกล้ามเนื้ออีกครั้งภายหลังจากนวดกับแช่น้ำเย็น 12 ชั่วโมง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ Pair Sample T – Test และ Independent T – Test

ผลการวิจัยพบว่า อาการปวดกล้ามเนื้อหลังการนวดกับการแช่น้ำเย็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การนวดเฉพาะจุดปวดต่อเนื้อหลังการแข่งขันกีฬาสามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้

บทที่ 3

ขั้นตอนและแนวทางการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาวิจัยของสถานกีฬาและสุขภาพเรื่องผลของการนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ภายหลังจากทดลองนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา บุคลากรมีอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง และการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดเฉพาะจุดปวดกับการแช่น้ำเย็นต่อเนื่องหลังการแข่งขันที่มีต่ออาการปวดกล้ามเนื้อของนักกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ภายหลังจากนวดเฉพาะจุดปวดต่อเนื่องหลังการแข่งขันกีฬาสามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้ ดังนั้นสถานกีฬาและสุขภาพจึงได้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานนาน ๆ หรือมีผลมาจากการเล่นกีฬา และออกกำลังกายสำหรับช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอน วิธีการเตรียมความพร้อมของผู้นวด และรูปแบบการนวดทางการกีฬาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. Flow Chart ขั้นตอนการรับบริการนวด
3. ขั้นตอนการรับบริการนวด
4. แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด
5. ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด
6. การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด
7. การตรวจประเมินก่อนการนวด
8. สารให้ความชื้นสำหรับนวด

1. ขั้นตอน วิธีการเตรียมความพร้อมของผู้ประกวด และรูปแบบการประกวดทางการกีฬา
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.1 ขั้นตอนและวิธีการเตรียมความพร้อมของผู้ประกวด



ภาพที่ 3 QR Code แสดงวิดีโอขั้นตอนและวิธีการเตรียมความพร้อมของผู้ประกวด

1.1 เทคนิคการนวดฝ่าเท้า



ภาพที่ 4 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดฝ่าเท้า

1.2 เทคนิคการนวดน่อง



ภาพที่ 5 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดน่อง

1.3 เทคนิคการนวดต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 6 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดต้นขาด้านหลัง

1.4 เทคนิคการนัดสะโพก



ภาพที่ 7 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนัดสะโพก

1.5 เทคนิคการนัดหลังส่วนล่าง



ภาพที่ 8 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนัดหลังส่วนล่าง

1.6 เทคนิคการนวดสะบักและบ่า



ภาพที่ 9 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดสะบักและบ่า

1.7 เทคนิคการนวดหลังและสะบัก (ผู้หญิง)



ภาพที่ 10 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดหลังและสะบัก (ผู้หญิง)

1.8 เทคนิคการนวดขาส่วนล่างด้านหน้า



ภาพที่ 11 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดขาส่วนล่างด้านหน้า

1.9 เทคนิคการนวดต้นขาด้านหน้า



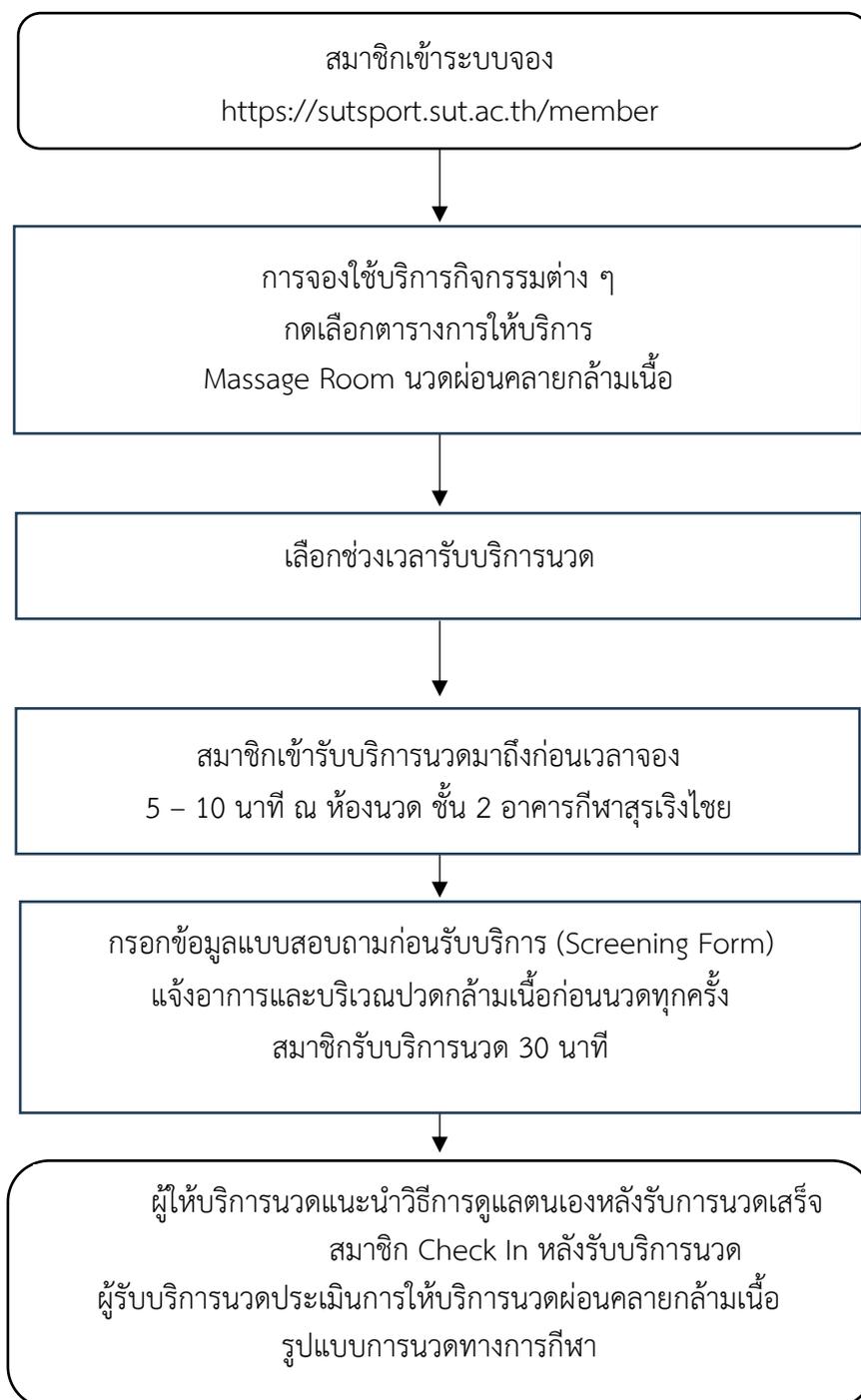
ภาพที่ 12 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดต้นขาด้านหน้า

1.10 เทคนิคการนวดแขนและหัวไหล่



ภาพที่ 13 QR Code แสดงวิดีโอเทคนิคการนวดแขนและหัวไหล่

2. Flow Chart ขั้นตอนการจองและรับบริการนวด

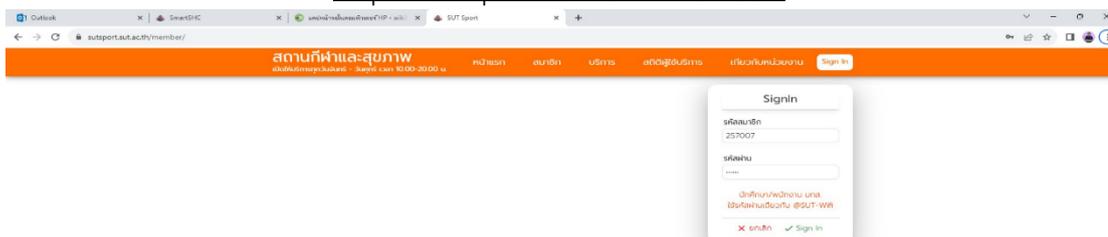


ภาพที่ 14 Flow Chart ขั้นตอนการจองและรับบริการนวด

3. ขั้นตอนการรับบริการนวด

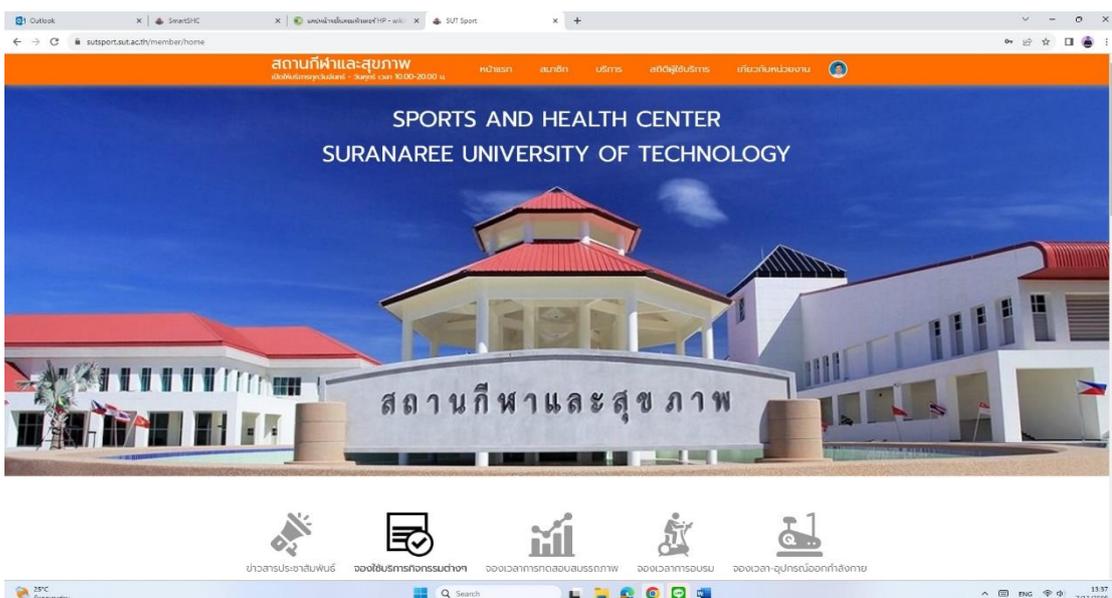
สถานกีฬาและสุขภาพเปิดให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยรูปแบบการนวดทางการกีฬาในระหว่างต้นเทอมของแต่ละภาคการศึกษาจนถึงก่อนสอบปลายภาค 1 สัปดาห์ ใน 1 สัปดาห์ เปิดให้บริการจำนวน 3 วัน ตั้งแต่เวลา 17.10 – 19.40 น. ผู้รับบริการสามารถจองนวดได้ที่ระบบออนไลน์ <https://sutsport.sut.ac.th/member/> สำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการในแต่ละครั้งจะได้รับการนวดบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยและตึงกล้ามเนื้อ จำนวน 30 นาที โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการรับบริการนวดดังนี้

3.1 เข้าสู่ระบบ <https://sutsport.sut.ac.th/member/>



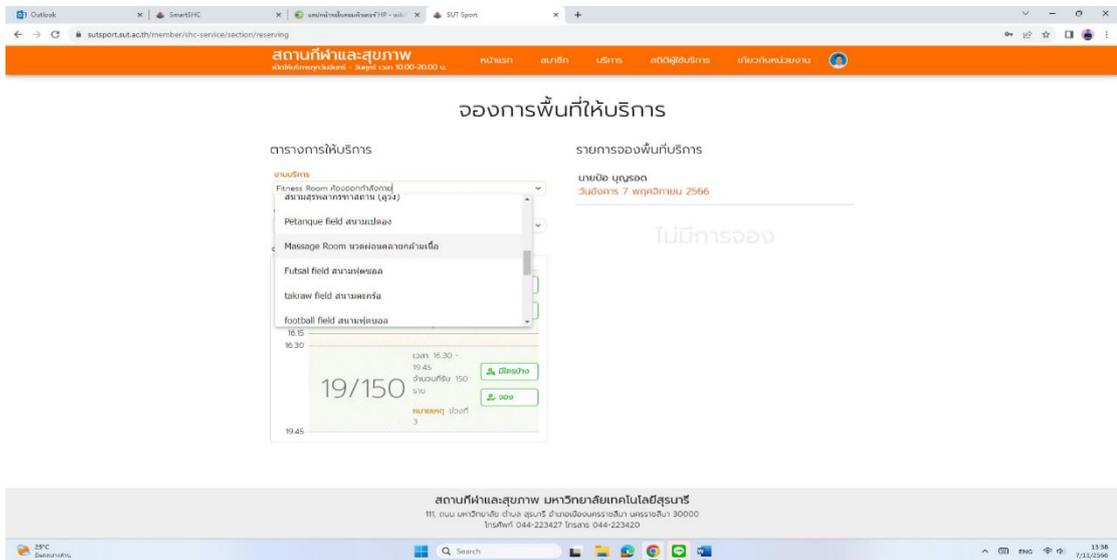
ภาพที่ 15 การเข้าสู่ระบบใส่ USER และ PASSWORD

3.2 การจองใช้บริการกิจกรรมต่าง ๆ



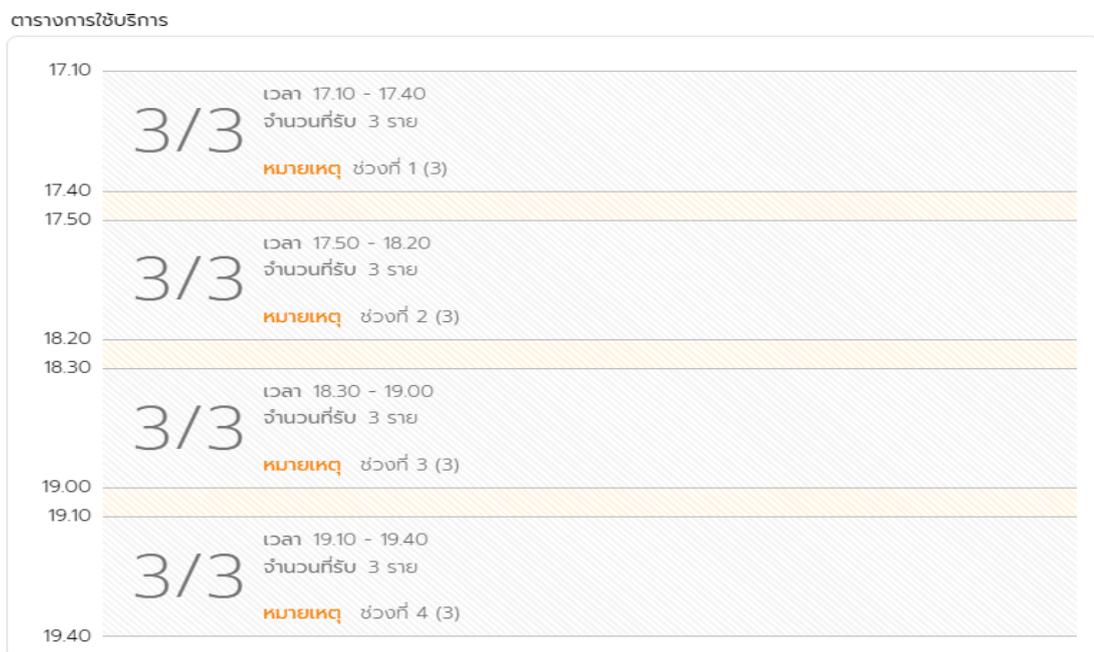
ภาพที่ 16 การเลือกจองใช้บริการกิจกรรมต่าง ๆ

3.3 กดเลือกตารางการให้บริการ “Massage Room นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



ภาพที่ 17 การเลือกตารางการให้บริการ “Massage Room นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

3.4 ช่วงเวลารับบริการนวด



ภาพที่ 18 การเลือกช่วงเวลารับบริการนวด

- 3.5 กรอกข้อมูลแบบสอบถามก่อนรับบริการ (Screening Form) ทุกครั้ง
- 3.6 สมาชิกมาก่อนเวลารับบริการนวด 5 – 10 นาที
- 3.7 แจ้งอาการและบริเวณปวดกล้ามเนื้อก่อนนวดทุกครั้ง
- 3.8 สมาชิกรับบริการนวด 30 นาทีต่อครั้ง

3.9 ผู้ให้บริการนัดแนะนำวิธีการดูแลตนเองหลังรับการนัดเสร็จ

3.10 สมาชิก Check In หลังรับบริการนัด

3.11 ผู้รับบริการนัดประเมินการให้บริการนัดผ่านคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนัด

ทางการกีฬา

4. แบบสอบถามก่อนรับบริการนัด

ตารางที่ 1 แบบสอบถามก่อนรับบริการนัด

Name (Mr/ Mrs/ Miss) Age year				
Telephone..... Email.....				
No	ข้อห้าม Contraindication	ไม่มี No	มี Yes	หมายเหตุ Remarks
1	ปวดข้อ, ข้ออักเสบ, กระดูกพรุน, มะเร็ง (Arthritis/ Osteoporosis/ Cancer)			
2	โรคหอบหืด (Asthma)			
3	โรคความดัน : ต่ำ หรือ สูง (High Blood Pressure/ Low Blood Pressure)			
4	โรคเบาหวาน, Diabetes			
5	โรคหัวใจ, มีเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ, (Heart Disease/ Pacemaker)			
6	ฝังเข็ม (Acupuncture)			
7	ตั้งครรภ์ (Pregnancy)			
8	ปัจจุบันป่วย/ ผ่าตัดเมื่อเร็วๆนี้ (Illness/ Recently Surgery)			
9	ภูมิแพ้/โรคผิวหนังติดต่อร้ายแรง/โรคติดต่อร้ายแรง/ อื่นๆ Allergy/Dermatitis or Skin Disease/Contagious Disease/ others			
10) น้ำหนักในการนัด Would you prefer soft, medium or strong/hard pressure? <input type="radio"/> Soft/ Light (เบา) <input type="radio"/> Medium/ Moderate(ปานกลาง) <input type="radio"/> Strong/ Hard(หนัก)				
11) ลักษณะผิว What type of your skin? <input type="radio"/> Normal (ผิวปกติ) <input type="radio"/> Combination (ผิวผสม) <input type="radio"/> Dry(ผิวแห้ง) <input type="radio"/> Sensitive(ผิวแพ้ง่าย)				

ข้าพเจ้ามีความยินยอมรับการนัดผ่านคลายกล้ามเนื้อของสถานกีฬาและสุขภาพ หากมีอาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการนัด จะไม่เรียกร้องหรือดำเนินการทางกฎหมายใด ๆ ทั้งสิ้น พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

ลายเซ็น/Signature.....

วันที่(Date).....

5. ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด

- 5.1 ไม่ควรนวดเมื่อมีการติดเชื้อ โดยเฉพาะที่ผิวหนัง เพราะจะทำให้แพร่กระจายได้
- 5.2 ไม่ควรนวดผู้ที่เป็นโรคมะเร็ง จะทำให้มีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้
- 5.3 ไม่ควรนวดผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดมีการอุดตันในเส้นเลือดอาจทำให้เลือดหลุดเข้าไปในกระแสเลือดทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดเลือดของปอด หัวใจ และสมองได้
- 5.4 ไม่นวดบริเวณที่มีแผลเปิด เพราะความรู้สึกละเอียดจะไวกว่าปกติบริเวณที่บาดเจ็บใหม่ ๆ ซึ่งอาจเกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น
- 5.5 ไม่ควรนวดบริเวณที่มีอาการบวมมาก เพราะบริเวณนั้นผิวหนังจะบางซึ่งทำให้ถลอกและติดเชื้อได้
- 5.6 มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- 5.7 เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
- 5.8 ห้ามนวดบริเวณที่มีอาการอักเสบ ติดเชื้อ กระดูกหัก เปราะ ร้าว เคลื่อน
- 5.9 เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ที่ยังคงควบคุมอาการให้อยู่ในระยะปกติ ไม่ได้เป็นโรคติดต่อที่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้

6. การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด

ผู้นวดควรมีการเตรียมตัวเองให้พร้อม ทั้งด้านความสะอาดและบุคลิกภาพ มือต้องสะอาด ควรล้างมือทั้งก่อนและหลังการนวดแต่ละคน เล็บตัดสั้นไม่ควรทาเล็บ ไม่ควรใส่แหวน กำไล นาฬิกา หรือสร้อยคอยาว ๆ เพราะอาจจะขีดข่วนผิวของผู้ที่ถูกนวดได้ การแต่งกายของผู้นวดต้องสุภาพเรียบร้อย สะดวกในการปฏิบัติงาน เสื้อที่สวมใส่ต้องไม่สั้นหรือกระชับตัวจนเกินไป ผมไม่ยาวรุงรังหรือปรกหน้า หากผมยาวต้องรวบผมขึ้นให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้ไปโดนผู้รับการนวด นอกจากนี้ผู้นวดจะต้องมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ การวางตัว กิริยวาจาสุภาพเรียบร้อย มีความอดทน ปฏิบัติต่อตัวผู้ถูกนวดอย่างเท่าเทียมกัน และผู้นวดต้องผ่านการอบรมนวดทางการศึกษาโดยมีต้นสังกัดรับรอง การผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กำหนด หรือผ่านการเรียนรายวิชา 114329 การนวดเพื่อสุขภาพ และการกีฬาของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมีประสบการณ์ในการนวดทางการศึกษาให้แก่ นักกีฬาอย่างน้อย 2 ปี

7. การตรวจประเมินก่อนการนวด

นอกจากนี้การเตรียมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก่อนการนวดทุกครั้งผู้นวดจะต้องตรวจประเมินปัญหาของผู้ที่ถูกนวดเสมอ ดังนั้นขั้นตอนการนวด ก็ต้องควรมีการสังเกตอาการผู้ป่วยก่อนลงมือนวดด้วยการดูและการสัมผัสดังนี้

7.1 การดู (Observation) ผู้นวดต้องสังเกตลักษณะผิวหนังของผู้ถูกนวดว่าเป็นอย่างไร ผิวแห้ง มัน หรือเปียก มีเส้นขนมากน้อยเพียงใด ต้องตรวจดูว่ามีรอยแผลเปิด รอยขีด รอยกระแทกหรือไม่ และควรพิจารณาด้วยว่า มีการอักเสบ บวม แดง ร้อน หรือไม่

7.2 การสัมผัส (Palpation) ผู้ตรวจควรใช้มือนวดไปตามแนวยาวของส่วนที่จะนวด พร้อมทั้งสังเกตถึงอุณหภูมิของผิวหนัง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนสำรวจบริเวณที่มีความเจ็บปวด เพื่อจะได้ระมัดระวังเพื่อจะทำการนวด

8. สารให้ความชื้นสำหรับนวด

สารให้ความชื้นหรือสารหล่อลื่นเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อช่วยลดการเสียดสีหรือแรงเสียดทาน ระหว่างผิวของผู้ตรวจและผู้ถูกตรวจ ทำให้การนวดสัมผัสต่อเนื่องดี มือของผู้ตรวจเคลื่อนไปบนผิวของผู้ถูกตรวจได้ง่าย ได้ความรู้สึที่ผ่อนคลาย สำหรับผู้ถูกตรวจที่มีเส้นขนตามร่างกายจำนวนมาก หากใช้สารหล่อลื่นน้อยเกินไปเกิดความฝืดขณะนวดและทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บผิวได้ หรือในบางรายอาจมีรูขุมขนอักเสบและผื่นแดงตามมา ในบางกรณีที่ต้องการนวดแบบกดบีบลึก ผู้ตรวจไม่ควรใช้สารหล่อลื่นมากเกินไปเพราะจะทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวของการนวดได้ยาก วิธีการใช้สารหล่อลื่นที่ดีที่สุด คือ ใช้ครั้งละจำนวนน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ควรขึ้นกับเทคนิคการนวดที่ใช้และลักษณะผิวหนังของผู้ป่วยและแต่ละรายด้วย สารหล่อลื่นที่นิยมใช้กันอยู่มีหลายชนิด ได้แก่ โลชั่น น้ำเปล่า ครีมนวด ร้อนและเย็น



ภาพที่ 19 สารให้ความชื้นที่ใช้ในการนวด

บทที่ 4

ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข และการพัฒนาปรับปรุงการนวดทางการกีฬา

ตามที่สถานกีฬาและสุขภาพ ให้บริการนวดสำหรับสมาชิกตั้งแต่ปี 2561 เป็นต้นมา สถานกีฬาและสุขภาพได้จัดทำแบบสอบถามสมาชิกที่มารับบริการนวด โดยได้รวบรวมข้อมูลปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขเพื่อให้การให้บริการมีประสิทธิภาพและความพึงพอใจสำหรับสมาชิกมากยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัญหา อุปสรรค

1.1 ผู้ให้บริการนวดไม่เพียงพอต่อจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการในแต่ละวัน เนื่องจากการให้บริการนวดฯ สมาชิกภายในและภายนอกให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันการให้บริการแต่ละรอบเปิดให้บริการนวด 2 เคียงเท่านั้น

1.2 ระยะเวลาที่ให้บริการนวดฯ สมาชิกน้อยเกินไป 30 นาทีต่อ 1 คน ส่งผลให้อาการปวดกล้ามเนื้อที่มีปัญหาเรื้อรังเป็นเวลานานอาการปวดลดน้อยลง และยังรบกวนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของร่างกายอีกด้วย

1.3 เปิดให้บริการจำนวนวันน้อยเกินไป 3 วันต่อสัปดาห์ ไม่เพียงพอสำหรับรองรับความต้องการของสมาชิกที่มาใช้บริการเป็นจำนวนมากทั้งภายในและภายนอก

1.4 ช่วงเวลาการให้บริการนวดฯ น้อยเกินไป เวลา 17.10 – 19.40 น. เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวนักศึกษาบางส่วนที่มีความสนใจใช้บริการนวดฯ ที่ติดการเรียนการสอนไม่สามารถมาใช้บริการตามเวลาที่เปิดให้บริการได้

1.5 สถานกีฬาและสุขภาพควรจัดอบรมการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อทางการกีฬาให้กับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ ที่มีความสนใจสำหรับนำทักษะไปใช้ให้เกิดประโยชน์หารายได้ระหว่างเรียน เช่น ปฏิบัติงานนักศึกษาจ้างงาน

1.6 รูปแบบการประชาสัมพันธ์ยังไม่ดีพอ และยังขาดการเข้าถึงของสมาชิกส่วนมาก ยกตัวอย่างเช่น จะเข้าถึงเฉพาะกลุ่มที่มามีออกกำลังกายที่สถานกีฬาและสุขภาพเท่านั้น

2 แนวทางการแก้ไข

2.1 สถานกีฬาและสุขภาพ ควรจัดผู้ให้บริการนวดฯ ให้เพียงพอต่อความต้องการสมาชิกภายในและภายนอก เช่น ควรเปิดรับให้บริการนวดฯ รอบละ 4 คน จากรอบละ 2 คน เพื่อรองรับสมาชิกที่มีความสนใจมากขึ้น

2.2 สถานกีฬาและสุขภาพ ควรเพิ่มเวลานวดให้กับสมาชิกจาก 30 นาทีต่อ 1 คน เป็น 45 – 60 นาทีต่อ 1 คน เพื่อช่วยให้อาการปวดกล้ามเนื้อลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่มีอาการปวดกล้ามเนื้อรบกวน

2.3 ควรเพิ่มจำนวนวันให้บริการจากเดิม 3 วันต่อสัปดาห์เป็น 5 วันต่อสัปดาห์ สำหรับการให้บริการทั่วถึงทั้งสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อทั้งสมาชิกภายในและภายนอก

2.4 ควรเพิ่มระยะเวลาเปิดให้บริการจากเดิม 17.10 – 19.40 น. เป็น 13.00 – 19.40 น. สำหรับการให้บริการนักศึกษาที่มีความสนใจบริการนวดฯ ที่ติดการเรียนการสอนไม่สามารถมาใช้บริการตามเวลาที่เปิดให้บริการได้

2.5 สถานกีฬาและสุขภาพควรเสนอโครงการต่อผู้บริหารหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจัดอบรมการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อทางการกีฬาให้กับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ ที่มีความสนใจสามารถนำทักษะนวดฯ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์หารายได้ระหว่างเรียน เช่น ปฏิบัติงานนักศึกษาจ้างงาน

2.6 สถานกีฬาและสุขภาพ ประชาสัมพันธ์การให้บริการนวดฯ จากเดิมทางอีเมล และประชาสัมพันธ์อีก 1 ช่องทาง Facebook Fanpage: SUT Sport and Health Center เพื่อให้สมาชิกภายในและภายนอกเข้าถึงเพิ่มมากขึ้น

3. การพัฒนาปรับปรุงการนวดทางการกีฬา

3.1 สถานกีฬาและสุขภาพ ประชาสัมพันธ์การให้บริการนวดฯ ทางอีเมล และ Facebook Fanpage: SUT Sport and Health Center สมาชิกภายในและภายนอกเข้าถึงเพิ่มมากขึ้น

3.2 สถานกีฬาและสุขภาพร่วมมือกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จัดโปรแกรมการรักษา และฟื้นฟู ช่วยลดอาการปวด สมาชิกที่มีปัญหาอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งทำงานนาน ๆ หรือมีผลมาจากการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย

3.3 สถานกีฬาและสุขภาพจัดอบรมการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อทางการกีฬาให้กับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ ที่มีความสนใจสามารถนำทักษะนวดฯ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์หารายได้ระหว่างเรียนได้

รายการอ้างอิง

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2562). *ข้อห้ามในการนวด*. สืบค้น 19 กันยายน 2562, สืบค้นจาก http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=466
- ชลชัย อานามนารถ. (2560). *ปวดจากการออกกำลังกายควรใช้ยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาบรรเทาอาการปวดไหม*. สืบค้นจาก <https://www.sanook.com/health/7889/>
- ชลชัย นิงสานนท์, ญัฐฐา ยนตรจิตภักดี และวัลลภา เถาแดง. (ม.ป.ป.). *การเขียนขั้นตอนการทำงาน*. สืบค้นจาก <https://url.in.th/GpSDT>
- ป้อ บุญรอด. (2561). *การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดเฉพาะจุดปวดกับการแช่น้ำเย็นต่อเนื่อง หลังการแข่งขันที่มีต่ออาการปวดกล้ามเนื้อนักกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*.
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). *หลักการและเทคนิคพื้นฐานในการนวดแบบสากล*. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย*.
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). *ประโยชน์ของการนวด*. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย*.
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). *ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด*. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย*.
- พชรพล สวัสดิ์. (2567). *นวดทางการกีฬา*. ใน *เอกสารการอบรมเรื่อง นวดทางการกีฬาสำหรับผ่อนคลายกล้ามเนื้อนักกีฬาและบุคคลทั่วไป*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, นครราชสีมา.
- มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (ม.ป.ป.). *แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย กีฬาท้องถิ่นและพื้นบ้าน*. สืบค้นจาก http://www.pkk.go.th/news/doc_download/a_300321_125053.pdf
- มาโนช บุตรเมื่อง. (2563). *การอบอุ่นร่างกายและการฟื้นคืนสภาพร่างกายจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน*. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา (น. 12)*. สุพรรณบุรี: สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 2.
- โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. (2561). *โรคออฟฟิศซินโดรม*. สืบค้น 20 กันยายน 2562, <http://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696/Officesyndrome>
- วันทนา ไชวเจริญสุข และเพียรชัย คำวงษ์. (2560). *ผลของการนวดต่อการลดภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังจากการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าในชายสุขภาพดี*. *พิษเนศวร์สาร*, (13)1, 207-219.
- สมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย. 2556. *คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสุขภาพดี (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: สมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย.

- สีขาว เชื้อปฐ. (2556). *การสร้างสุขภาพแบบองค์รวมด้วย “วิทยาศาสตร์การกีฬา”*. สืบค้นจาก http://sutir.sut.ac.th:8080/jspui/bitstream/123456789/5770/5/Book55_04_3edit.pdf
- สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย. (2557). *การสำรวจโรค ออฟฟิศซินโดรมพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*(รายงานการวิจัย). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- หทัยรัตน์ ราชนาวิ, ป้อ บุญรอด, และธัญธเสกข์ ธัชวงศ์สง่า. (2561). *ผลของการประเมนวด เทคนิคทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่ม บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- Pobpad. (2022). *ความหมายของอาการปวดกล้ามเนื้อ*. สืบค้นจาก <https://www.pobpad.com/%E0%B8%9B%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD>.
- Wilcock, I. (2005). *The effect of water immersion, active recovery and passive recovery on repeated bouts of explosive exercise and blood plasma*. Master of Health Science: Auckland University of Technology.
Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/56361062.pdf>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบประเมินนวัตกรรมคล้ายกล้ำมเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา
สำหรับบริการสมาชิกออนไลน์ <https://forms.gle/xr2nz8SKJNNV8dNZ8>

แบบประเมินนวัตกรรมคล้ายกล้ำมเนื้อรูปแบบ การนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

*จำเป็น

สถานะ *

- นักศึกษา
- บุคลากร
- อาจารย์
- สมาชิกรายปีบุคคลภายนอก

การศึกษา *

- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ปริญญาเอก

1.ความเพียงพอของจำนวนผู้ให้บริการนวด *

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไข่มได้ ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

3.การประชาสัมพันธ์การให้บริการนัดผ่านทางอินเตอร์เน็ต เช่น E-mail *

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

4.ระยะเวลาการรับบริการนัดทางการกีฬา *

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

5.การลงชื่อรับบริการสำหรับสมาชิกที่เท่าเทียมกัน *

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ *

คำตอบของคุณ

ส่ง

ภาคผนวก ข แบบแสดงหลักฐานการประชาสัมพันธ์การใช้คู่มือการให้บริการนวด
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

 **SUT Sport and Health Center**
28 มีนาคม 2018 · 📍

สถานกีฬาฯ ให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ประกาศาณเรียนที่ 3/2560 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

สถานกีฬาและสุขภาพ
ขอเชิญรับบริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 17.00 – 19.30 น.
ณ ห้องนวด ชั้น 2 สถานกีฬาและสุขภาพ อาคารสุรเริงไชย

เริ่มวันจันทร์ที่ 2 เมษายน – 15 มิถุนายน 2561
หมายเหตุ: งดให้บริการช่วงสอบกลางภาค / ปลายภาค
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 3429

สถานกีฬาและสุขภาพ ขอเชิญรับบริการ "นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ" ทุกวันจันทร์-ศุกร์ 17.00-19.30 น.
pr
ส่ง: วันพฤหัสบดีที่ 9 สิงหาคม 2018 16:02
ถึง: all_users

สถานกีฬาและสุขภาพ
ขอเชิญรับบริการ
นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 17.00 – 19.30 น.
เริ่มวันที่ 14 สิงหาคม – 19 ตุลาคม 2561
หมายเหตุ: งดให้บริการช่วงสอบกลางภาค / ปลายภาค
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 3429

**ไม่มี
ค่าใช้จ่าย**

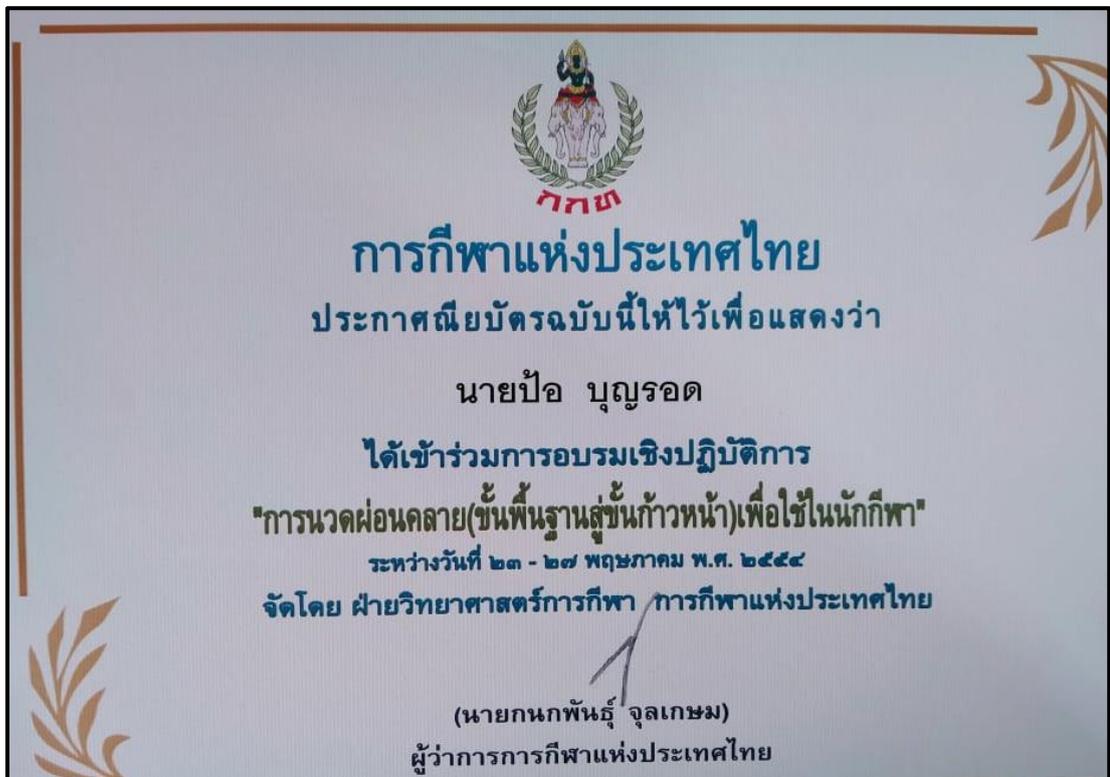
ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายป้อ บุญรอด
ตำแหน่ง/สังกัด	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาสุขภาพ สถานกีฬาและสุขภาพ สำนักงานอธิการบดี
ประวัติการศึกษา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาสุขภาพชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2556 วิทยาศาสตรบัณฑิต (การฝึกและการจัดการกีฬา), 2549
ประสบการณ์การทำงาน	1. เจ้าหน้าที่นวดทางการกีฬานักกีฬาเรือพายทีมชาติไทย ปี 2554 – 2556 2. นวดทางการกีฬานักกีฬาคนพิการเก็บตัวฝึกซ้อมเตรียมทีมอาเซียน พาราเกมส์ เอเชียนพาราเกมส์ พาราลิมปิกเกมส์ ณ Tokyo 2020 ประเทศญี่ปุ่น 3. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมบาสเกตบอลจังหวัดนครราชสีมา 4. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมบาสเกตบอลกองทัพภาค 2 5. นักวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย 6. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาทีมฟุตบอลซูเปอร์แคท
ผลงานวิชาการ	1. การศึกษาวิทยาการระบาดการเกิดอุบัติเหตุและการได้รับบาดเจ็บ จากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 2. อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารีในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 3. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 4. ผลของการประเมินนวดเทคนิคทางการกีฬาที่มีผลต่อการลด อาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 5. การศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 45 6. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 47 “เดอะซัน เกมส์”

7. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนัดเฉพาะจุดปวดกับการแช่น้ำเย็น
ต่อเนื้อหลังการแข่งขันที่มีต่ออาการปวดกล้ามเนื้อนักกีฬาของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

เกียรติบัตรการอบรมทางด้านวิชาชีพ







KINESIO TAPING® ASSOCIATION, USA.

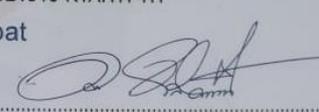
Certificate of Completion

Pho Boonrod
 has completed the following Kinesio® Taping courses:
Fundamental and Advanced Kinesio Taping (KT1 & KT2)

KTA Course Codes: KT1 : 15TH03-000-1F-121815-KTAITH-TH
 KT2 : 15TH03-000-2A-121915-KTAITH-TH

Instructor: Mr. Sarun Kane Lorhpiat


 Mr. Sarun Kane Lorhpiat
 Instructor
 19/12/2015


 Mr. Boonchai Lorhpiat
 Managing Director
 19/12/2015



KINESIO TAPING® ASSOCIATION
 3901 GEORGIA ST NE, BUILDING F SUITE F2, ALBUQUERQUE, NM 87110
 TELE: 505-797-7818 FAX: 505-856-2983



MARATHON Hosting By Marathon (Thailand) Co.,Ltd.
 148 Borom Rachchonsee Rd., Aroon Amarin, Bangkoknoi, Bangkok 10700

เลขที่ SW004-11-02-2562



โรงเรียนนวดไทยสปา สุรนารี

SURANAREE THAI MASSAGE SPA SCHOOL

๔๘/๓ ถนนนครราชสีมา ซอย ๖ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โทรศัพท์ ๐๔๔-๙๔๔-๓๓๗๗
 (ในเขตควบคุมโดยกระทรวงสาธารณสุข)



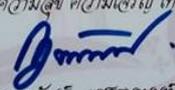
ประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นายบ๊อ บุญรอด

ได้ศึกษาสำเร็จหลักสูตรวิชา นวดอโรยิชา (๑๕๐ ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๒ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ขอให้มีความสุข ความเจริญ เทอญ



(นายบ๊อ บัญรอด)

ผู้บริหารโรงเรียน

Certificate No. 2555/901309



Taralai Thai Massage School

2nd Floor, Building 2, 185 Soi Preedeepanomyong 9, Sukhumvit 71 Rd., Prakanong Nua, Wattana, Bangkok, Thailand

(Accredited by the Ministry of Education)

This Certificate Is To Certify That

Mr. Pho Boonrod

Has Successfully Completed The Training Program On

THAI TRADITIONAL MASSAGE 24 HOURS.



February 22, 2012

Wishing You Good Health, Happiness and Prosperity Forever



Director of the School



Accredited by the Ministry of Public Health of the 38 No. 5. Accredited by the Ministry of Education No. 013 13/2554

4001 Maubreak Street NE, Albuquerque, NM 87109
Tel: 888-320-8273 | Fax: 505-836-2983 | www.kinesiotaping.com

The course content is intended for use within the scope of practice of the learner's license or regulation.



Certificate of Course Completion

PHO B BOONROD

Sport

Has successfully completed the course requirements defined by Kinesio University®, as stated below

Kinesio Taping Advanced Techniques and Clinical Reasoning - International	11TH02-000-3W-052519-03-
COURSE TITLE	COURSE CODE
Tossaphon Jaysrichai, CKTI	May 25, 2019
INSTRUCTOR	SEMINAR DATE
Thailand	TH
CITY	COUNTRY
KINESIO UNIVERSITY	DATE
	May 26, 2019





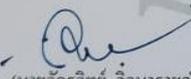
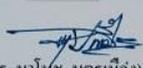








เกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
นายบ๊อ บุญรอด
ได้เข้าร่วมการอบรมสัมมนา
โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
เรื่องการอบอุ่นร่างกายและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม – 4 กันยายน 2563
ณ ศูนย์ฝึกกีฬาคนพิการแห่งชาติ จังหวัดสุพรรณบุรี

 (นายอัศวิทธิ์ จิวนารายณ์) ผู้อำนวยการสำนักงาน การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 2	 (ดร. มาโนช บุตรเมือง) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย	 (ว่าที่ ร.ต. ดร. ชนม์รุ่งพงษ์ สุขวงศ์) อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
---	--	---