

(1) 動作鍼の基本

動作鍼は、関節可動域制限に効果的な刺法。

「基本刺鍼（手足甲への引き鍼）→動作鍼→後始末の手足甲に引き鍼」が基本手順。基本的なことは「腰の動作鍼」と同じ。

(2) 肩まわりの痛みの動作鍼

肩まわりの可動域制限は、主に腕を挙上する動作と捻転する動作の2つで、座位が基本。後始末の引き鍼は、初めと同じになったら八邪を使う。

1. 挙上制限

腕を挙上する動作は、だいたい前方、側方、後方。伸びようとしているラインにツボが出やすい。少ししか上がらないうちは、上腕から手首にかけての方向にツボが出る。が、床に平行に近づく頃から反対方向の肩の胴体側、首、背中、胸など、特に肩甲骨の周りにツボが出る。ある程度以上に腕をあげようとする、腕の筋肉だけでなく、胴体側の筋肉も使うため。特に、肩甲骨を回転させて挙上させているため。

症状が出てから直ぐは、腕の陽経側だけで対処可能。が、古くなると陰経側にもツボが出て陰経側に刺鍼しないと効果が出にくい。しかし、陰経側の刺鍼は少し難しくなるので、次回に回し、今回は陽経側のみでの対処法を練習。

腕の側方挙上制限では、最も縮むラインは少陽で、最も伸びるラインは厥陰。前準備として手甲刺鍼だけする場合には、4-5間よりも3-4間にツボが出ている可能性が高い。先ず痛む直前まで腕を横に上げてもらい、その姿勢で肩峰（肩関節の一番尖端）から手首に向かって、手の少陽に沿ってツボを探して、その姿勢で刺鍼し、一度、腕を下げてから再度側方挙上してもらい、少し手首の方に移ったツボに刺鍼して、また少し上がり・・・ということを日常生活に不便が無いようになるまで繰り返す。床に平行に近く上がるようになるとツボが肩峰から首に向かう少陽ラインに出て、上がるにつれてツボは首に近づく。厥陰は次回。

前方挙上制限腕は、最も縮むラインは陽明で、最も伸びるラインは太陽。この場合、手甲のツボは、4-5間と1-2間に出やすい。伸びるラインの方が制限になっている場合が多いので、簡便法ときには、前準備として手の甲4-5間に刺鍼。それから、肩峰から手の太陽ラインの動作鍼。やはり、初めは腕にツボが出るが、床に平行に上がったぐらいから肩峰から背中側の肩胛骨の周りが出る。

凹んで見えるラインを探す。その結果、日常生活に支障がない程度になれば終わるが、制限が残ったときには、手の陽明ラインの動作鍼もする。

後方挙上制限は、最も縮むラインは太陽で、最も伸びるラインは陽明。手順が陽明が先で太陽が後になること、ある程度より上がると胸側にツボが出ること、それ以外は前方挙上制限と同じ。

前方や後方の挙上制限の方向が少し斜めだと、側方挙上制限が混じるため陰経側にもツボが出る。斜めの程度に応じて厥陰経だけでなく、太陽経や少陰経にも出る。次回練習。

2. 捻転制限

先ずは、小指を手平側に捻転する動作制限。この場合に伸びる側は、腕を垂らした状態で、肩峰から胸に向かって、腕に直角なライン。縮む側は、肩峰から背中に向かって、腕に直角なライン。腕を捻転するときには、腕を少し上げている場合が多いので、腕に直角なラインは床に平行ではなく、肩峰から遠ざかるにつれて床に少し近づき、腕が上がる角度が大きければ徐々に床に垂直なラインに近づく。捻転を痛む直前ですれば、ツボが出ているラインが溝状に凹んで見えることが多く、目安になる。伸びる側の肩峰から胸に向かうラインを肩峰に近い側から順番に動作鍼していく。

小指を手の甲側に捻転する動作の制限の場合には、伸びる側と縮む側が逆になるだけ。

要点

- ①痛む手前で、最も伸びている筋肉にツボ
- ②その動作で、最も伸びるラインにツボ
- ③痛む手前で、溝状に凹んでるラインにツボ