

(1) はじめに

肘の応急処置も基本的には膝と同じで、外側に辛さを感じることが多いが、そこだけ刺鍼しても改善しないことや再発することが多い。肘の治療の基本も、肘の手平側にツボが出ていたら、そのツボを先ず弛めた方が再発が少ない。また、経過が長くなることもあるのも、膝に似ている。

(2) 膝の痛みの応急処置の手順

痛みが陽経側だけなら応急処置も陽経側だけだが、経過が長いせいかツボや痛みが陰経側にも出ていて、陰経側も刺鍼することが多い。

応急処置の前半では、症状を確認した後、先ずは陽経側を引き鍼してから、手の陰経側で前腕の手首近くに引き鍼。それから、肘の陰経側に出ているツボに刺鍼。

動作鍼は、陽経側動作鍼をした後、陰経側の動作鍼。肘では捻転制限もあり、捻転の動作鍼もする。また、動かして肘頭の周辺に痛みが出る場合は、そこに付着している腱の筋腹にツボが出ていて腱付着部が引っ張られるのが原因。その筋の筋腹のツボに刺鍼すると改善する。

後始末は、頭に散鍼してから、手甲に引き鍼。陽経側だけに刺鍼した場合には頭の散鍼を省略し、手甲に引き鍼だけでもよい。

1. 症状確認

症状確認では、どのような動きが辛いのか、日常生活で困っていることを丁寧に聞く。肘の外側に痛みを感じる人が多いが、ツボは肘の手平側に出ているので、肘の陰経側を中心に上腕の陰経側から前腕の陰経側を丁寧に調べる。

2. 前半・準備

応急処置前半・準備としては、手甲に出ているツボに引き鍼してから、前腕の陰経側手首近くの列缺、内関、陰郛などに出ているツボに引き鍼した後に、肘の手平側（陰経側）のシワの近く、尺沢、曲沢、少海の上腕より3cm～数cm位、前腕より3cm～10cm位の所に出ているツボに刺鍼。肘の親指側が痛ければ手甲の1-2間や列缺、小指側が痛ければ手甲の4-5間や陰郛に出ていることが多い。捻転制限のときは、手甲の2-3間や3-4間、内関。

肘の手平側のシワ近くのツボの出方は、膝裏と似ているが、手厥陰のラインも多い。前腕よりを下曲沢などと、上腕よりを上曲沢などと仮称している。

2. 肘の動作鍼

制限のある動作や辛い動作を痛みが出る手前までしてもらい、引っかかっている所を探す。辛い一歩手前まで動かしてもらい、ペコッと凹んでいるツボを見付け、痛い手前の姿勢のまま、そのツボに刺鍼。刺鍼後、動作を戻してから再度制限のあった動作をしてみると、前より少し大きく動くので、もう一度、引っかかっている所を見付けて、その姿勢で刺鍼する・・・という動作鍼を日常生活に不自由がないまで繰り返す。曲げ伸ばし動作の制限では、親指側の痛みときは陽明と太陰に出やすく、小指側の痛みときは太陽と少陰に出やすい。捻転運動制限では、前腕の最も太い部分に出やすく、少陽と厥陰が多い。

3. 腱付着部痛の鍼

肘頭の近くで直ぐ下が骨で筋肉が殆ど付いて無い所が痛いときには、そこに付着している腱の筋腹に痙りがあり、腱付着部を引っ張っているため、痛みが出ていることがある。動作鍼と同じように痛む直前まで動作をしてもらおうと、そこに続く凹んだラインが見えることが多く、それを辿ってツボが見付け、その姿勢のまま刺鍼する。比較すると、上腕よりに多く、上腕の一番太い部分に出やすい。

4. 後始末

頭に散鍼した後に、手甲に引き鍼。陽経側だけ刺鍼したときには、手甲への引き鍼だけでもよい。

要点

- ① 肘の動作制限は、伸縮のほか捻転もある
- ② 肘の辛さも、先ずは手平側を弛める
- ③ 腱付着部痛は、その腱の筋腹の痙りが原因