

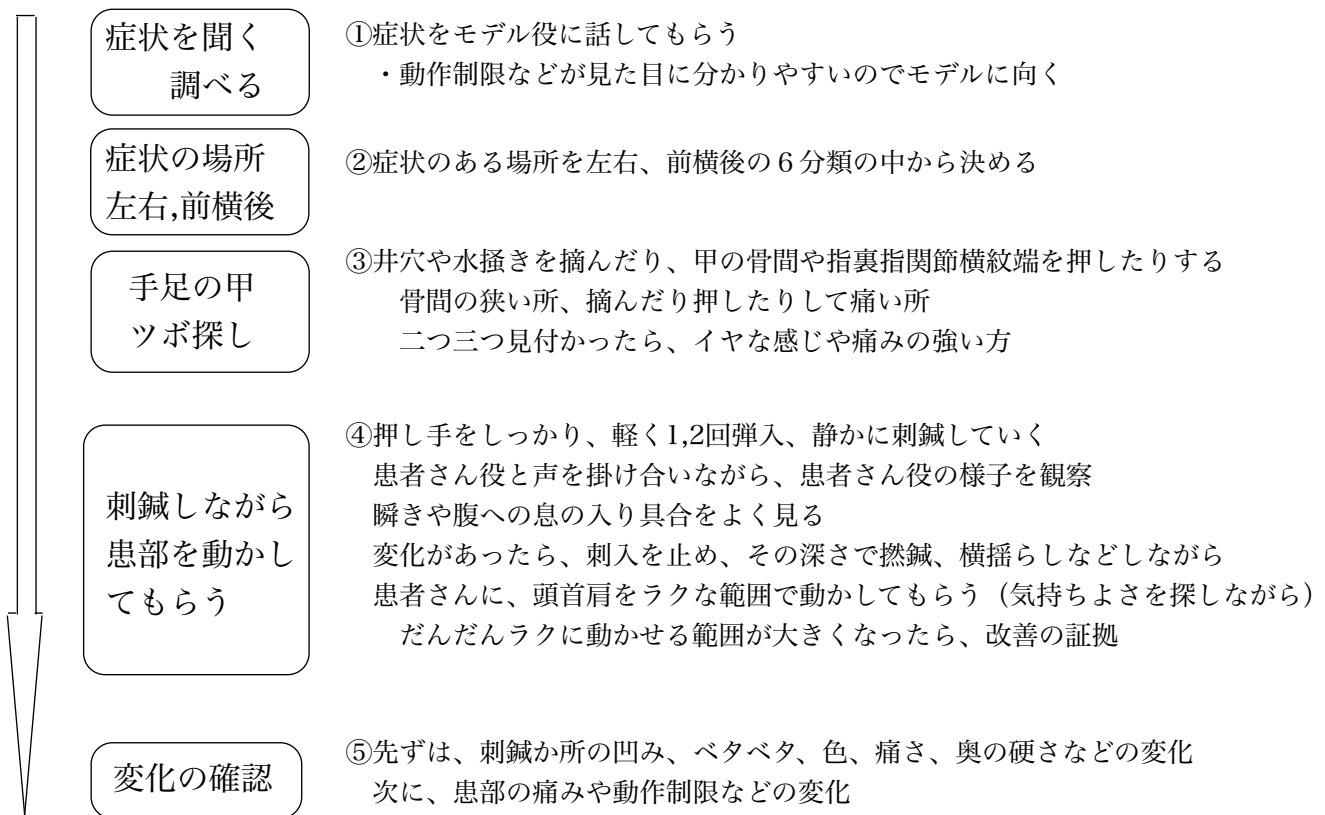
[2] 手足の甲のツボで運動鍼

◎応急の原則：遠くに強く引く >>> 頭・胴体の場合：手足の甲の陽経側に引く

(1) 運動鍼するツボ、姿勢

- ① 首肩などの症状：手甲のツボ（座位）
- ② 腰などの症状：足甲のツボ（ラクな寝方）
- ③ 腰などの症状：手甲のツボ（立位） ((2)の跡にやってもよい)

(2) 手順



(3) 使うツボや注意点

- ① 首肩などを手甲の運動鍼
鼻、目頭、前歯：1-2間 瞳、白歯：2-3間 目尻、耳：3-4間 耳、後頭後頸部：4^5間
- ② 腰などを足甲の運動鍼
腹など前：2-3間 横（&冷え）：3-4間 腰など後ろ：4-5間
※腰が動かしづらいときは、アゴや手を動かす
- ③ 腰などを手甲の運動鍼
患者さんが立って動ける程度の腰の動作制限なら、手甲4-5間のツボや後溪に浅刺して運動鍼