

## (1) はじめに

膝の痛みがある方は、昔、腰痛、座骨神経痛、足首痛などのあった場合が殆ど。それらが軽くて治療を受けるほどで無かった場合もあるが。そのため、そのとき痛い急性症状が出ていても慢性期の要素も多く、治療の経過も長くなることも多い。2,3回応急処置をしても復活するようなら、慢性期の養生を併用して腹を中心に全身を整える。

## (2) 膝の痛みの応急処置の手順

膝の応急処置も、前半、動作鍼、後始末。痛みが陽経側だけのときは応急処置も陽経側だけだが、経過が長いので、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、症状を確認した後に、まずは陽経側の引き鍼と刺鍼をしてから、足首から先の陰経側の引き鍼してから、陰経側に出ているツボに刺鍼。動作鍼も陽経側をした後に、陰経側も加える。後始末は、頭に散鍼してから手甲に引き鍼。

### 1. 症状確認

どのような動きが辛いのか、困っていることを丁寧に聞き、その1番目と2番目位を日常生活に支障がない位に改善することを目指す。膝皿の周りの痛みを訴える人が多いが、ツボは膝裏～下腿に出ている。

### 2. 引き鍼と膝裏～下腿の刺鍼

まず、足甲の陽経側に引き鍼。4-5間が多いが、3-4間のことも。その後、膝裏から下腿の陽経側に出ているツボに刺鍼。膝裏では、膝裏横紋外端から窪みを2,3cm足首側に辿った下委陽、そのラインをそのまま辿って脛脛が終わる辺りの飛揚～外丘。古くなるとそのラインの延長線上の大腿部に出ていることもあり、腰に近い側から、大腿、膝裏、下腿の順で刺鍼。

膝の陰経側にも痛みがあったときには、陽経側の刺鍼の後に、足首陰経側の大鐘に引き鍼し、膝裏から下腿の陰経側に刺鍼。膝裏は膝裏横紋の内側の端から足首方向に走る溝を辿り2,3cm下の下陰谷、下腿はその溝の延長線上の脛脛の終わる辺りの築賓。古くなれば、そのラインの延長の大腿部にツボが出ていることもあり、腰に近い側から順に、大腿、膝裏、下腿の順で刺鍼。

### 3. 動作鍼

膝皿の周りなどの窪みを調べ、一番痛い所を見付け、そこに先ず刺鍼。一旦、戻してから、調べ直すと少し可動域が広がるので、先ほど刺鍼した所から下腿方向と大腿方向に溝を辿って次のツボを見付け、見付かったツボに刺鍼。すると、また少し可動域が広がり、次のツボは先程より膝から遠くに出る。繰り返す。

膝皿中央と両端の3つの延長、足裏側も膝裏シワの両端と中央の3つの延長、計6つに可能性がある。複数に動作鍼するときは、辛い順にする。

座位で症状が確認しにくいときには、立って確認したり、横向きなどの寝た姿勢で確認。

もう少しで正座ができる場合や、できるけれど体重が掛けられない場合には、ツボは大腿裏側の胴体よりの付け根、尻の近くに出ている。痛い側が上の横向き寝で膝を深く曲げた姿勢でツボを探す。

階段を降りるのが辛いときには、段を下りる時の痛む角度を確認しツボを探すことを繰り返す。

## 4. 後始末

陽経側だけに刺鍼したときは、足甲の陽経側に刺鍼して終える。2-3間、3-4間、4-5間のいずれか一番痛い所に引き鍼。

陰経側にも刺鍼したときには、頭に散鍼した後、手甲に引き鍼。治療後に、腹の邪気が上衝するという現象が起きて、頭が痛くなったり熱が出たりする可能性もあるので、念のため。手甲は、肩のときの引き鍼と同じように出ているツボを探す。

## 要点

- ① 膝痛は下半身の歪みの成れの果て
- ② 膝の動作鍼は、皿周りや膝裏の窪みから
- ③ もう少しで正座可なら足裏側の付け根にツボ