

[3] 腰痛の応急処置の基本

(1) 応急処置の基本: 「遠くに強く引く」

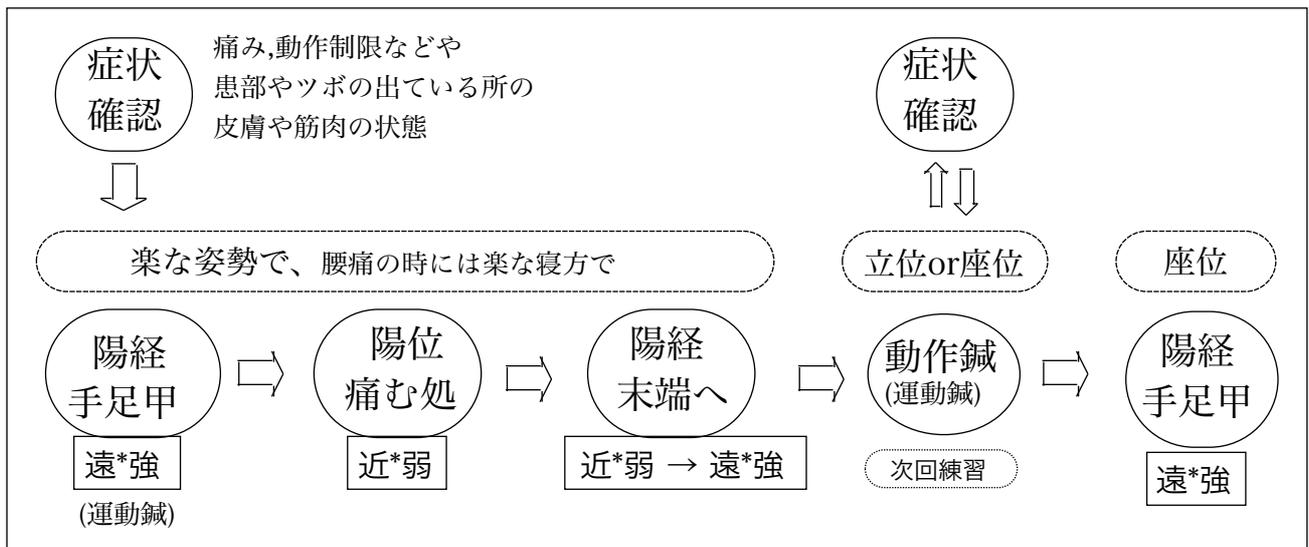


遠く

腰痛では、足首から先

- ①手首,足首より先
- ②前後・左右・上下反対側
- ③対角側

(2) 運動器系の陽位の痛み



(3) 腰痛の基本のツボ

楽な寝方で寝て

- ①足の陽経側の甲
 - ・足の甲4,5間：地五会、足臨泣
- ②腰（陽位の痛む処）
 - i.骨盤と腰椎4-5の間：大腸愈
 - ii.大転子と腰骨の後方：環跳
 - iii.臀部中央（大座骨孔）
- ③大腿～下腿（陽経を末端へ）
 - i.大腿横中央：風市
 - ii.膝裏横紋外端下方：下委陽
 - iii.脛ら脛下端外端：外丘～飛揚
 - iv.外踝の踵より：陽大鐘

座位

- ④足の陽経側の甲
 - ・外踝前下方：丘墟

