

手根管症候群

動画で詳しく



陽池 ようち



● ツボの位置

小指と薬指の骨のあいだを手首へ向かってなでていくと 指が止まるくぼみが陽池(ようち)です。

動画で詳しく



大陵 だいらょう



● ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらょう)です。

ツボの働き > 指から腕へかけて筋肉の血行が促され、手くびの痛みが緩和します。

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ● 押すと軽い痛みのあるところ ● 皮膚のカサつきもチェック

