

坐骨神経痛

動画で詳しく



築賓 ちくひん



● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じる場所が築賓(ちくひん)です。

動画で詳しく



跗陽 ふよう



● ツボの位置

外くるぶしの一番高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたったところ。アキレス腱の前にあるのが跗陽(ふよう)です。

ツボの働き > ふくらはぎの筋力が回復し、臀部や太ももの緊張が緩みます。

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

