

膝陽関 ひざようかん



●ツボの位置

イスに座った姿勢でひざを伸ばします。ひざのお皿のいちばん上のはしと同じ高さで太もも外側の靭帯からやや後ろを指で押すと痛みを感じるところが膝陽関(ひざようかん)です。

TUBO NOTE

ツボ名	膝陽関(ひざようかん)
経絡名	足の少陽胆経
英略	GB33

由来

「陽」は外側。「関」は区切り。
ひざ関節の外側をさします。



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

