

ツボから症状

膝陽関 ひざようかん



動画で見る



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場所が膝陽関(ひざようかん)です。

ツボの探し方

- 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

ツボノート

ツボ名	膝陽関
経絡名	足の少陽胆経 (しょうようたんけい)
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。

