

ぎっくり腰 (急性腰痛) (2)

志室

Shishitsu

左右の腎俞からそれぞれ外側へ指幅2本ずれたところにあります。

大腸俞

Daichoyu

腸骨の左右上端を結んだ線と、同じ高さの背骨から左右外側へ指幅2本ずれたところではです。

承山

Shozan

かかとからアキレス腱に沿ってふくらはぎの方へ指で押していきます。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まるところです。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

上髎

Joryo

次髎

Jiryo

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から1つ目のくぼみが上髎2つ目のくぼみが次髎です。

