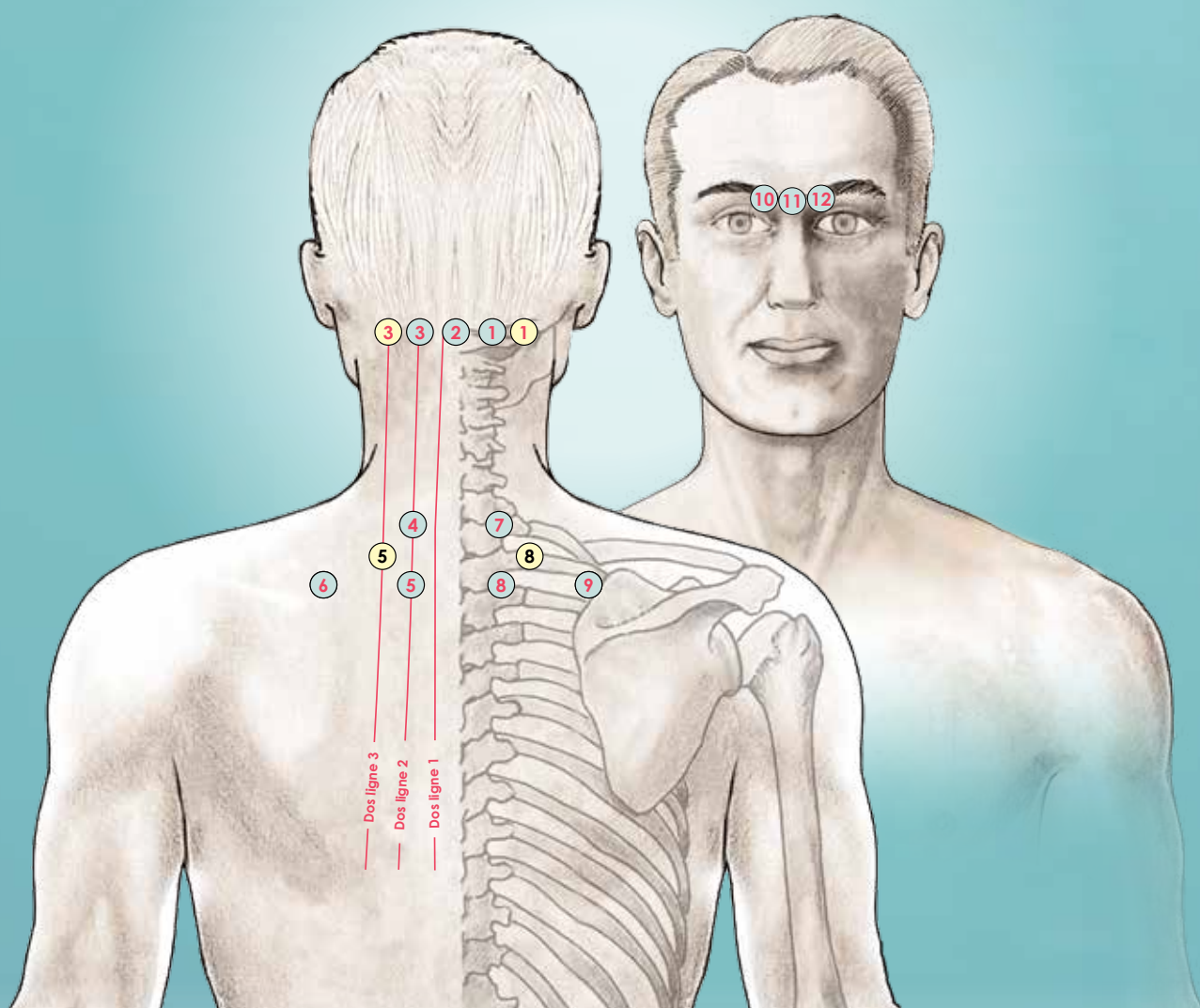


ACUPRESSION THAÏE

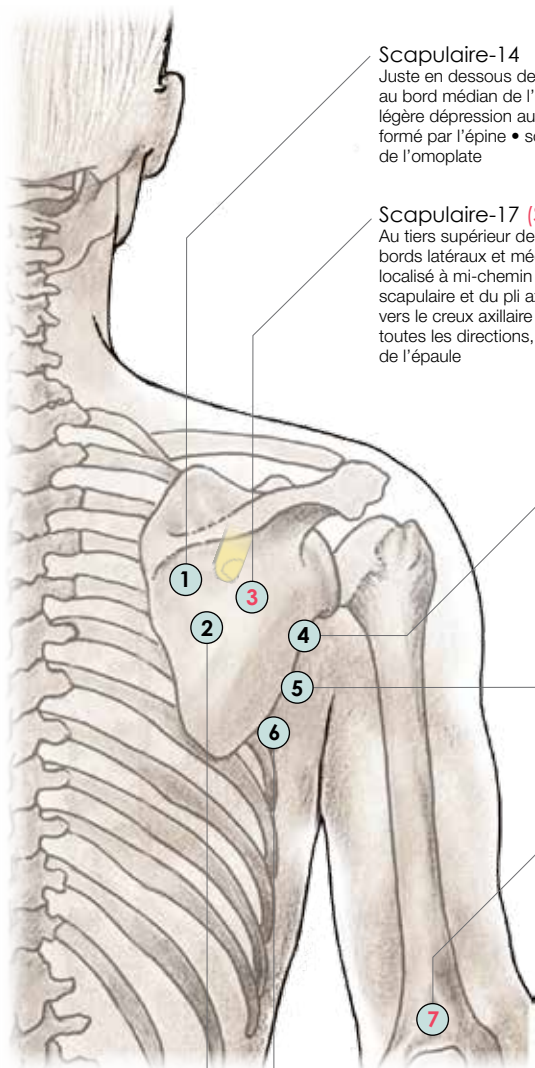
Traitement des troubles tendino-musculaires
tel que l'enseigne l'école du Wat Po de Bangkok



Un guide étape par étape De Noam Tyroler

Learn Thai Acupressure on Video
www.thaiacu.com

Contres les douleurs dites du "Golfer elbow", travaillez la ligne Annulaire, depuis le pli axillaire jusqu'au coude, et la ligne Auriculaire, depuis le poignet jusqu'à l'aisselle, + pressez les points : annulaire-4, auriculaire-3 et auriculaire-4.



Scapulaire-14
Juste en dessous de l'épine scapulaire. latéral au bord médian de l'omoplate • Trouvez une légère dépression au niveau de l'angle osseux formé par l'épine • scapulaire et le bord médian de l'omoplate

Scapulaire-17 (SI-11)
Au tiers supérieur de l'omoplate. à mi chemin des bords latéraux et médians • Trouvez un point sensible localisé à mi-chemin de l'angle supérieur de la scapulaire et du pli axillaire • A un doigt du point 1 vers le creux axillaire • Ce point irradie dans toutes les directions, y compris vers l'avant de l'épaule

Scapulaire-12
Le long du bord latéral de l'omoplate. Deux doigts au-dessus du pli axillaire • Pressez en direction de l'axe médian • Un point très sensible sur le Muscle petit rond (Teres minor)

Scapulaire-11
Le long du bord latéral de l'omoplate • A la hauteur du pli axillaire • Pressez en direction du bord de l'omoplate

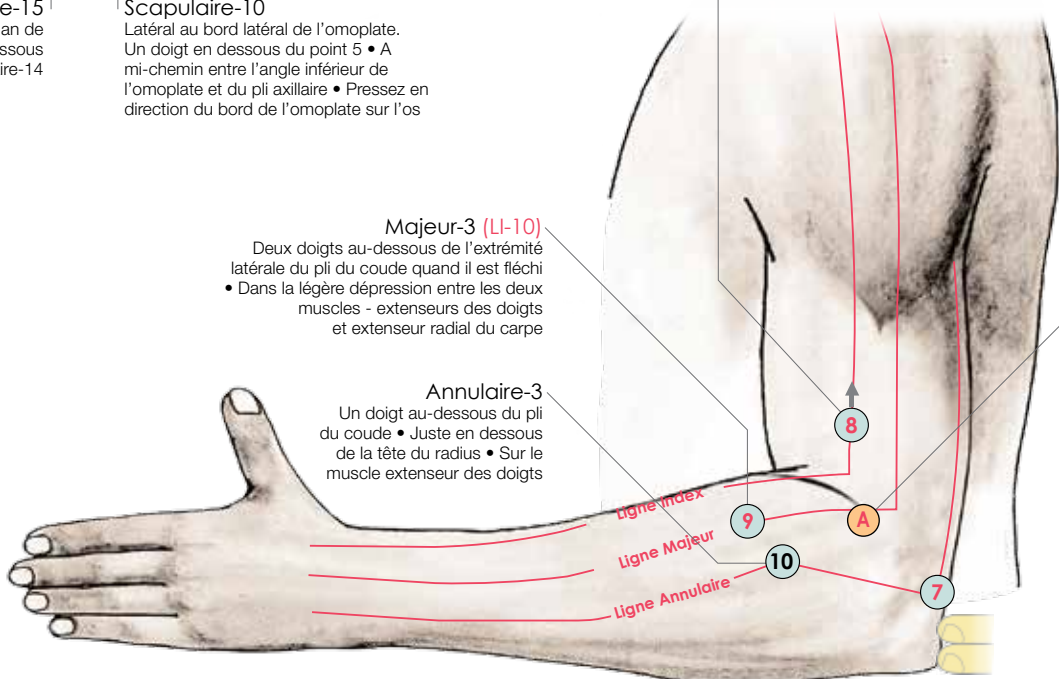
Annulaire-4 (TW-10)
Deux doigts au-dessus du rocessus olécrânien • Au centre de la dépression • Sur le tendon du triceps

L'Index-4 (LI-12)
Deux doigts au-dessus du pli du coude • Sur la face antéro-latérale de l'humérus • Entre le biceps et le triceps • Mobilisez le point vers le haut puis pressez • Diffuse dans tous les doigts

Le Majeur-4 (LI-11)
Dans la dépression • Point situé à mi-chemin entre l'épicondyle latéral et le pli du coude replié

Scapulaire-15
Latéral au bord médian de l'omoplate • Un doigt en dessous du point Scapulaire-14

Scapulaire-10
Latéral au bord latéral de l'omoplate. Un doigt en dessous du point 5 • A mi-chemin entre l'angle inférieur de l'omoplate et du pli axillaire • Pressez en direction du bord de l'omoplate sur l'os



Majeur-3 (LI-10)
Deux doigts au-dessous de l'extrémité latérale du pli du coude quand il est fléchi • Dans la légère dépression entre les deux muscles - extenseurs des doigts et extenseur radial du carpe

Annulaire-3
Un doigt au-dessous du pli du coude • Juste en dessous de la tête du radius • Sur le muscle extenseur des doigts

Description du problème:

- Raideurs et douleurs sont présentes sur le côté extérieur du bras au-dessous et au-dessus du coude.
- Les douleurs augmentent lors de mouvements et actions de l'avant-bras (pronation et supination) et du poignet (extension) et en utilisant la main ou le bras de différentes manières.



Procédure de traitement

1. Massage du bord latéral de l'omoplate

Placer le client en position assise en tailleur ou jambes allongées. Si la position assise par terre est inconfortable, utiliser un coussin, un tabouret ou une chaise. Masser le long du bord latéral de l'omoplate. Utilisez n'importe quelle technique avec laquelle vous êtes familier.



2. Lignes thérapeutiques du bras externe (sen)

Travaillez les trois lignes externes du bras, en portant une attention particulière à la ligne de l'annulaire. Partez de l'épaule vers le poignet et remontez - effectuez 1 à 3 passages - Utilisez n'importe quelle technique avec laquelle vous êtes familier. Pour le praticien thaï : presser avec les pouces les lignes citées ci-dessus.



3. Points d'Acupression

Pression avec les pouces des points ① à ⑩ et, point A en extra. Répétez les pressions des points tant que cela apporte une amélioration, jusqu'à dix répétitions. Cesser de travailler si les points deviennent sensibles. Utilisez l'intensité de pression qui convient à votre client.



procédures complémentaires optionnelle

4. Massage de la nuque et des épaules

Donnez à votre client un traitement général complet de la nuque, des épaules, du haut du dos et des omoplates. Vous pouvez utiliser différents étirements.



Précautions:

- Consultez un spécialiste en cas de symptômes aigus ou en cas de doutes.
- Traitez tous les jours jusqu'à récupération. En l'absence de douleur aiguë, traitez jusqu'à deux fois par semaine.
- Interrompre le traitement en attendant que les douleurs (dans le cas où il y en a) du précédent traitement aient disparu.
- Informez le receveur qu'il doit éviter les activités et postures douloureuses.

Sélection des points thérapeutiques

