

TRẦN NGỌC TRƯỜNG

BẤM HUYỆT KÉO DẪN

Nắn chỉnh diện khớp

(Tái bản lần thứ tư)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2019

LỜI GIỚI THIỆU

Sau khi đọc tập sách **"Bấm huyết kéo dãn - nắn chỉnh diện khớp"**, chúng tôi đây là tập sách do tích lũy kinh nghiệm của bản thân có vận dụng bấm huyết của Y học cổ truyền, kết quả là làm giảm đau đớn cho người bệnh trong một số chứng bệnh có đau do nhiều nguyên nhân. Qua thực tiễn thấy rất hiệu quả và chưa xảy ra những phản ứng bất lợi nào cho người bệnh.

Chúng tôi mạnh dạn giới thiệu đến các đồng nghiệp và độc giả tham khảo.

GS. TRẦN THÚY

Nguyên Viện trưởng Viện Y học cổ truyền Việt Nam

LỜI NÓI ĐẦU

Trong cuốn sách nhỏ này chúng tôi muốn bàn về các chứng bệnh mà đau là một dấu hiệu chỉ điểm do dây thần kinh bị chèn ép ở các khớp sau những biến động đột biến của sinh hoạt. Bằng chẩn đoán chính xác loại trừ các chứng đau do tổn thương ngoại khoa thì với những thủ thuật xoa bóp, bấm huyệt, kéo nắn, kéo giãn người thầy thuốc đã trực tiếp can thiệp vào cái đau của người bệnh và hơn hết phương pháp này giúp cho người bệnh phòng được những di chứng do cái đau kéo dài gây ra.

Chắc hẳn cuốn sách không khỏi có thiếu sót mong được sự góp ý của đồng nghiệp và bạn đọc.

TÁC GIẢ

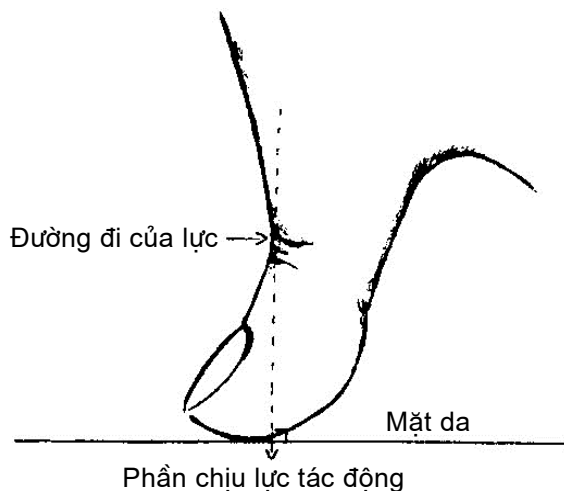
MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Lời giới thiệu	3
Lời nói đầu	5
Mở đầu	7
1. Kéo dẫn khớp vai	11
2. Kéo dẫn khớp khuỷu	18
3. Kéo dẫn khớp cổ tay	22
4. Kéo dẫn khớp bàn ngón tay	27
5. Kéo dẫn phục hồi hội chứng đường hầm cổ tay và ngón tay lò xo	36
6. Bấm huyết phục hồi liệt dây thần kinh trụ	40
7. Kéo dẫn khớp gối	44
8. Kéo dẫn khớp chày - mác	50
9. Kéo dẫn khớp cổ chân - gót chân	53
10. Kéo dẫn khớp bàn chân - ngón chân	57
<i>Tài liệu tham khảo</i>	62

Mở đầu

BẮM HUYỆT VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP ỨNG DỤNG

Ta đặt phần nệm của đầu ngón tay lên vùng huyết cần tác động. Lực tác động của thủ thuật viên (TTV) được tạo bởi đốt 2 của ngón tay đặt vuông góc với mặt da của người bệnh. Toàn bộ lực này do sự cảm nhận trên đầu ngón của thủ thuật viên với vùng cần tác động chi phối. Ở đây bấm huyết và ấn huyết là một, thủ thuật viên đặt đầu ngón tay của mình lên huyết cần tác động từ từ truyền lực, vừa điều khiển lực từ nhẹ đến nặng, từ nông đến sâu, vừa cảm nhận sự thay đổi về trương lực cơ, nhiệt độ, độ ẩm của mặt da v.v.. của huyết mà mình đang tác động.



Bóp huyết

Cũng tỳ ngón tay như vậy lên phần huyết cần tác động nhưng có sự trợ giúp của những ngón khác giữ phần cơ đối diện của huyết. Ví dụ: bóp huyết đại trường du, ngón cái đặt trên đại trường du, bốn ngón kia nín vào mào chậu để tăng lực. Hoặc bóp huyết huyết hải, ngón cái đặt trên huyết huyết hải, bốn ngón kia nắm giữ mặt ngoài cơ đùi bên đối diện để tăng lực.

Day huyết

Thủ thuật viên đặt ngón tay lên huyết cần tác động trước tiên làm thủ thuật bóp huyết hoặc bấm huyết liên đó có sự rung tĩnh lực đầu ngón tay lên huyết cần tác động (tuyệt đối không về ngón tay) tùy mức độ nhẹ - nặng, nông - sâu dần lên huyết cần day.

Day bật

Thủ thuật viên đặt ngón tay lên huyết cần day tiếp đó đẩy ngang đầu ngón sao cho ngón tay thủ thuật viên bám trên lớp da người bệnh lực day trượt trên lớp cơ người bệnh.

Day xoay

Thủ thuật viên đặt ngón tay lên huyết tác động trước tiên làm thủ thuật bấm huyết hoặc bóp huyết, liên đó xoay đầu ngón tay theo diện rộng dần ra sao cho đầu ngón tay thủ thuật viên bám trên lớp da người bệnh lực xoay trên lớp cơ cần tác động.