



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

«Точечный массаж для устранения головной и другой боли» (Acupressure for Pain and Headaches)

Эта информация позволит вам узнать, как применять точечный массаж для облегчения головной и другой боли.

Точечный массаж — это древнее искусство врачевания, основанное на практике иглоукалывания, пришедшей к нам из традиционной китайской медицины. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Такие точки называются акупунктурными. Массаж этих точек помогает снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Он также позволяет облегчить многие побочные эффекты химиотерапии.

Вы можете делать точечный массаж дома, надавливая пальцами на различные акупунктурные точки. Чтобы научиться делать точечный массаж для облегчения головной и другой боли, посмотрите это видео или следуйте указаниям ниже.



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-headache чтобы посмотреть это видео.

Точка массажа LI-4 (Хэ-гу)

Точка массажа LI-4, также называемая точкой Хэ-гу, находится между основаниями большого и указательного пальцев. Массаж этой точки

устраняет головную и другую боль.

1. Найдите точку массажа LI-4, поместив большой палец между основаниями большого и указательного пальцев (см. рисунок 1).
2. Надавливайте на эту точку в течение 5 минут. Во время надавливания совершайте большим пальцем круговые движения. Сдавливайте достаточно сильно, но так, чтобы вам не было больно.
3. Повторите процедуру на другой руке.

Вы можете делать точечный массаж несколько раз в день или так часто, как это необходимо для устранения симптомов.



Рисунок 1. Нащупывание точки между большим и указательным пальцами левой руки

Чтобы узнать о других методах лечения, доступных в центре Memorial Sloan Kettering (MSK), обратитесь в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service) по телефону 646-888-0800 или посетите наш веб-сайт www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Acupressure for Pain and Headaches - Last updated on March 30, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center