Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Точечный массаж для устранения головной и другой боли

Эта информация объясняет, как использовать точечный массаж для устранения головной и другой боли.

Что такое точечный массаж?

Точечный массаж является разновидностью массажа. Он основан на практике традиционной китайской медицины акупунктуры. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Такие точки называются акупунктурными.

Надавливание на эти точки позволяет мышцам расслабиться и улучшает кровообращение. Оно также позволяет облегчить многие побочные эффекты химиотерапии, такие как головная и другая боль.

Вы можете делать точечный массаж дома, надавливая пальцами на различные акупунктурные точки. Чтобы научиться делать точечный массаж, посмотрите это видео или следуйте указаниям ниже.

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

Точка массажа LI-4 (Хэ-гу)

Точка массажа LI-4 также известна как Хэ-гу (Hegu). Она находится на тыльной стороне ладони. Ее можно найти между основанием большого и

указательного пальцев (см. рисунок 1). Массаж этой точки устраняет головную и другую боль.

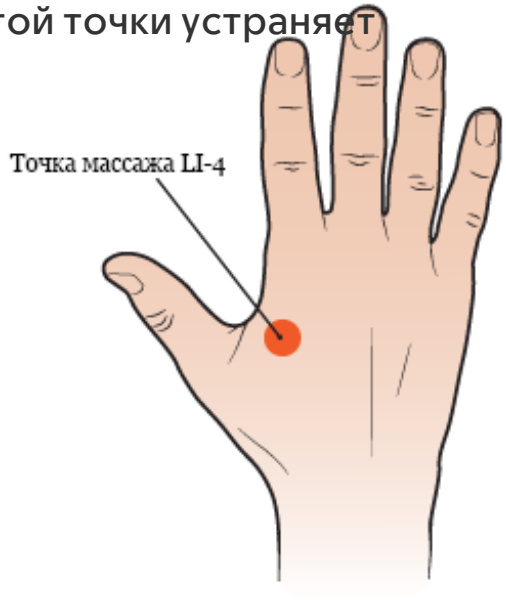


Рисунок 1. Точка массажа LI-4 на тыльной стороне ладони

Массаж этой точки не рекомендуется в следующих случаях:

- Беременность. Нажатие на эту точку может спровоцировать роды.
- Кожа в точке или рядом с ней шелушится или покрывается волдырями.
- Открытая рана в точке или рядом с ней.
- Сыпь в области этой точки или рядом с ней.
- Покраснение, припухлость, повышение температуры или гной в точке или рядом с ней.

Как найти точку массажа LI-4

1. Расположите кисть так, чтобы пальцы были направлены вверх, а ладонь развернута к вам.
2. Большим пальцем другой руки нащупайте точку между большим и указательным пальцами (см. рисунок 2). Это и есть точка массажа LI-4. Если у вас возникли проблемы с ее поиском, сведите вместе большой и указательный пальцы. В результате этого возникает небольшая выпуклость в мышцах между этими пальцами. Точка массажа находится в самой высокой точке выпуклости (см. рисунок 3).
    - Как только вы нашли точку массажа, руку можно расслабить и держать ее в удобном положении.

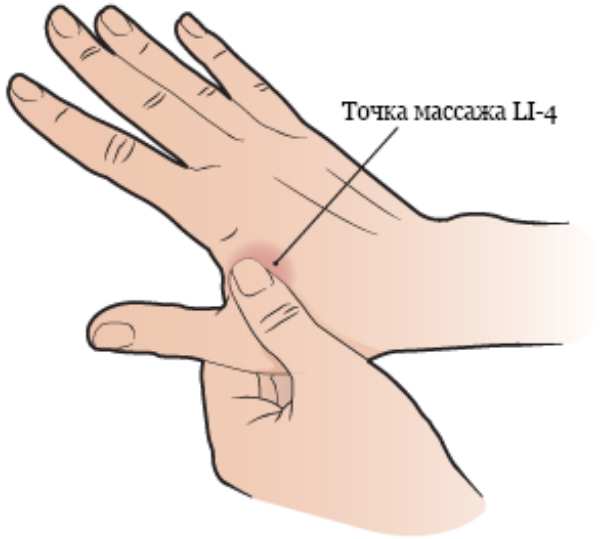


Рисунок 2. Поиск точки между большим и указательным пальцами



Рисунок 3. Поиск самой высокой точки выпуклости

3. Нажмите на эту точку большим пальцем. Во время надавливания совершайте большим пальцем круговые движения. Вы можете перемещать его по часовой стрелке (вправо) или против часовой стрелки (влево). Делайте это в течение 2–3 минут.
    - Некоторым людям может быть трудно использовать большой палец. Вместо него можно использовать ластик для карандашей.
    - Надавливайте достаточно сильно, но не так, чтобы было больно. Вы можете ощущать некоторый дискомфорт или болезненную чувствительность, но это не должна быть боль. Если вы чувствуете боль, значит, вы нажимаете слишком сильно.
4. Повторите шаги с 1 по 3 на другой руке.

Вы можете выполнять массаж этой точки несколько раз в день до улучшения симптомов.

Точечный массаж является дополнительным методом лечения. Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться наряду с основной терапией раковых заболеваний. Они могут помочь облегчить симптомы.

Для получения информации о дополнительных методах лечения перейдите по ссылке www.msk.org/integrativemedicine или позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по номеру 646-449-1010.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните 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 September 2, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center