

つま先はさみ打ちギョッギョットの必要性

重要さの理由

指先の重要性はあちこちで触れているが、足指の場合は変形、硬化が進んでおり、その解放は特別のむつかしさがある。

しかし、その影響は全身に及び、特に頭、膝に強く影響する。

脊柱、ふくらはぎなど、解放が行きづまるときは足指、つま先、入爪縁も考える必要がある。実際、これをやったあとでは首の解放がとても簡単であった。なお、この場合は“拍手首ひねりゲー”である。

操作法

両手でつま先をはさむようにパチパチパチとたたき、すぐギョッギョッと手のひらに載せたつま先を手根で押す。これを繰り返す。患者は痛いぐらいが良い。

姿勢は仰臥で、術者の膝の上にふくらはぎを載せて行うのが良い。

終わって聞くと「ひざも、ひざうらも痛みが減ってかるくなった」そうである。

