

طب فشاری در واقع استفاده از تکنیک های لمسی جهت تعادل جریان انرژی در بدن می باشد. اساساً طب فشاری ، ماساژ نقاط طب سوزنی می باشد. از این روش معمولاً در اختلالات و بیماری های خفیف استفاده می شود. بیش ترین موارد کاربرد طب فشاری عبارتند از حالت های درد ناکی چون سردرد ، دندان درد ، درد های گردن ، شانه و کمر و برخی از اختلالات عصبی ، تهوع ، یبوست و اختلالات عادت ماهیانه.

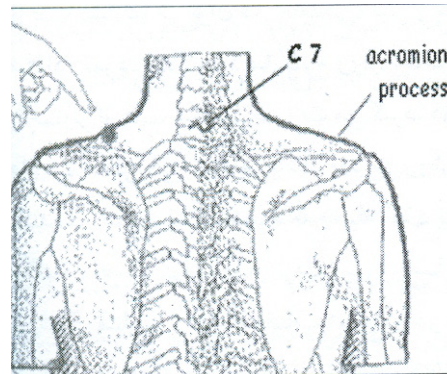
مراکز فشار در نقاط مختلفی از بدن از جمله انگشتان ، انگشت شست ، زانو ها و کف دست ها قرار دارند. درمانگران این نقاط را با نوک انگشتان و یا انگشت شست به طور محکم فشار می دهند. انگشت باید در جای خود روی پوست ثابت بماند و به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه فشار ملایم تا متوسط اعمال شود. اکثر این نقاط منطبق بر اعصاب بزرگ محیطی ، محل سطحی شدن اعصاب عمقی و اعصاب پوستی ، محل اتصال عصب به عضله ، عروق و رباط ها می باشند.

از طب فشاری می توان در حاملگی ، مراحل درد زایمان ، و القای انقباضات استفاده نمود. در این نقاط تراکم گیرنده های عصبی و هدایت الکتریکی زیادی وجود دارد . فشار با آغاز انقباضات شروع و در طول کلیه مراحل

تداوم می یابد.

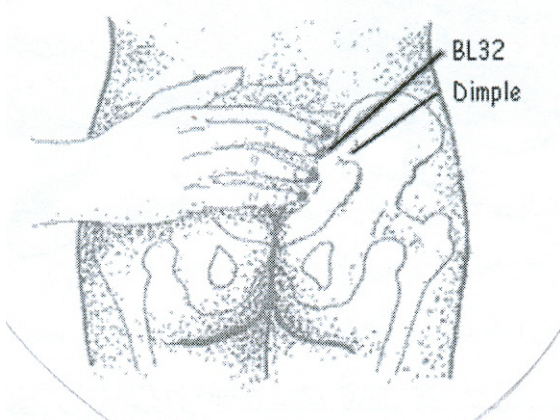
برخی از نقاط کاربردی طب فشاری در زنان و زایمان:

۱-نقطه جی بی ۲۱ (کیسه صفرا): برای پیدا کردن محل این نقطه دست مخالف را از روی سینه گذرانده و در محاذات مهره ۷ گردنی (وقتی گردن خود را خم کنید برجسته ترین مهره گردن مهره ۷ است) با سر انگشت بین مهره و سر شانه محل را مشخص کنید. معمولاً فشار نقطه با درد همراه است. از فشار روی این نقطه در مراحل زایمان جهت تقویت و تحریک انقباض های رحمی می توان استفاده کرد. در شیردهی موجب افزایش شیر می گردد. از فشار روی این نقطه در بارداری پرهیز شود.



۲-نقطه بی ال ۳۲: محل آن بین فرو رفتگی بالای باسن و ابتدای ستون فقرات در ناحیه کمر است .

محل دقیق آن بالای خط باسن ، چهار انگشت نیمه باز را با زاویه حاده نسبت به خط عمود قرار داده و درست زیر انگشت میانی نقطه بی ال ۳۲ قرار دارد. دو الی سه روز مانده به تاریخ زایمان از فشار ملایم تا قوی و ماساژ یا ضربات ملایم بر این ناحیه برای شروع درد های زایمانی میتوان بهره جست. زائو در موقعیت بدنی تکیه به جلو روی صندلی و یا توپ تولد قرار دارد . از فشار این نقطه در بارداری یا هر زمان که زایمان طبیعی مد نظر نیست پرهیز شود.



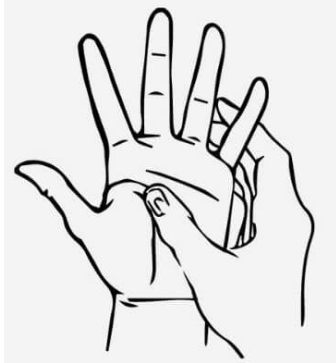
۳-نقطه باتوک: محل نقطه در محاذات خط افقی که از خط باسن می گذرد می باشد. در صورت فشرده شدن احساس درد ایجاد می شود. زائو در وضعیت چهار دست و پا قرار می گیرد و از دو طرف در ناحیه هیپ توسط مامای همراه فشار اعمال می شود. موجب تقویت

طب فشاری در بارداری و القای

زایمان فیزیولوژیک

(قابل استفاده برای مادران باردار شرکت کننده

در کلاس های آموزشی زایمان فیزیولوژیک)



تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF-PRD- 9500

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲

تایید کننده: دکترمهرانا قاسم خانی

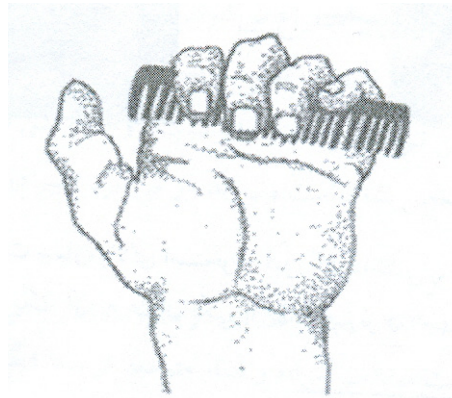
متخصص و جراح زنان و زایمان

منبع: کتاب مادری ایمن و اینترنت

روی این نقطه پرهیز شود.

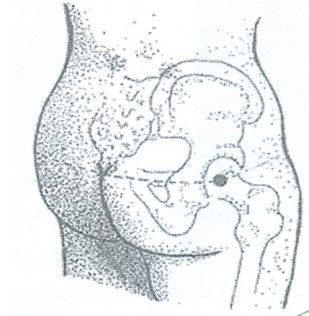


۶- دست: محل نقطه پایین ناحیه تلاقی انگشتان با کف دست. فشار بر این نقطه باعث آزاد سازی اندورفین ها و کاهش درد می شود. برای محل دقیق آن یک شانه را در دست گرفته و فشار دهید.

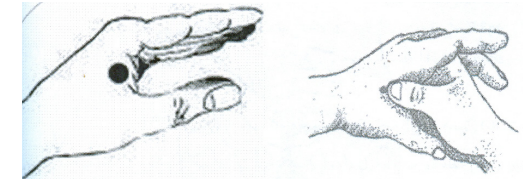


با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

انقباضات و حرکت بهتر سر جنین می شود.



۴- ناحیه هوکو، ال آی ۴ (روده بزرگ): محل آن بین اولین و دومین استخوان متاکارپ است یعنی بین انگشت شست و اشاره در انتهای دیستال چین هر دو دست. اعمال فشار با انگشت شست می باشد. موجب تشدید و منظم شدن انقباضات و حرکت بهتر جنین و نزول در کانال زایمان می شود. در دوران بارداری از فشار بر این نقطه پرهیز شود.



۵- نقطه اس پی ۶ (طحال): با فاصله عرض چهار انگشت زانو، بالای قوزک داخلی پا در پشت استخوان درشت نی. تحریک آن یکی از نقاط موثر در جهت افزایش انقباضات رحمی است. ۶۰ ثانیه فشار محکم و سپس ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد فشار در پای مخالف اعمال شود. در بارداری از فشار