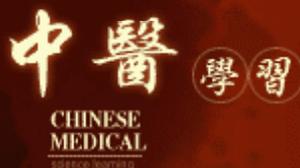


请选择 
 提交


医药网 > 中医药频道 > 中医学习 > 推拿手法

推拿手法

中医推拿

推拿手法

按法 点法 压法 摩法 揉法
搓法 捻法 推法 擦法 抹法
扫散法 拿法 抖法 合掌侧
击法 啄法 拍法 弹拨法 摇
法 背法 滚法

成人推拿治疗

头痛 高血压 胃痛 胃下垂
感冒 慢性支气管炎 冠心病
腹泻 便秘 更多...

小儿推拿治疗

概述 常用手法 常用腧穴
婴儿腹泻 发热 支气管哮喘
咳嗽 疳积 便秘 脱肛
婴儿腹泻 更多...

药材认识

薤白	木贼	红藤
乳香	槐花	石韦
谷芽	秦皮	漏芦
姜黄	草薢	马勃
花椒	泽漆	蚤休
商陆	白蔹	芫花
炮姜	雷丸	鹤虱
胡椒	瞿麦	蚕砂
桑枝	柿蒂	砒石
常山	葶苈	佛手

...更多

摇法

【收藏】

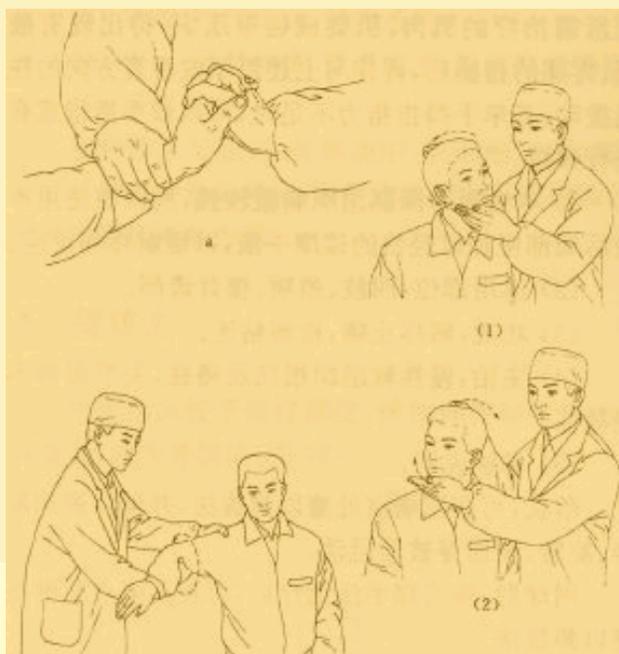
用一手握住或扶住被摇关节的近端肢体（有时起固定肢体的作用）；另一手握住关节的远端肢体，作缓和的环转运动，使关节产生顺时针方向或逆时针方向的转动，称为摇法。

摇法是推拿常用手法之一，属被动活动类，用来防治各部关节酸痛或运动功能障碍等症。

由于摇法可广泛地用于脊柱及四肢诸关节，为要提高手法的正确性，避免医源性创伤（被动活动）的发生，有必要将摇法的总要领重申一次：

首先，摇法的方向和幅度一定要在生理许可的范围内进行。或者，在患者能忍受的范围内进行。而且要由小到大，逐渐增强。

其次，用力要柔而稳；速度要缓而匀。动作要因势利导。现根据人体不同部位的要求，分别将摇法操作分述如下（图99）：





1. 颈项部摇法 患者取坐位，颈项部放松，医者站立于患者的后外侧面；用一手扶其头顶，另一手托住下颌部，双手协调以相反方向缓缓地使头按顺时针方向或逆时针方向的摇动，3~5次即可。

常用于落枕，颈椎病，颈项部软组织劳损，颈项强痛、活动不利等症。

2. 肩关节摇法 本法有三种不同的常见操作，从安全角度出发，现介绍托肘摇肩法供学习。

患者取坐位，肩部放松，患侧肘关节屈曲。医者站立于其侧方，半蹲位，上身略前俯。用一手扶住其肩关节上部，另一手托起患肢肘部（使患者手臂搭在医者的前臂上），然后缓缓地作顺时针方向或逆时针方向的肩关节摇动。

常用于肩关节周围炎、肩部伤筋、肩部骨折后遗症等病症。

3. 肘关节摇法 患者取坐位，患肘关节半屈曲位。医者一手托住患肘关节后部，另一手握住患肢的腕部，使肘关节作顺时针方向或逆时针方向的摇动。

常用于网球肘、肘部骨折后遗症等病症。

4. 摇腕关节法 患者取坐位或仰卧位，医者站立于患侧。一手握住患肢腕关节近端，另一手握其掌部，使腕关节作顺时针方向或逆时针方向的摇动。

常用于腕部软组织损伤，腕部骨折后遗症等病症。

5. 摇掌指关节法 患者体位同前。医者一手握住患侧掌部，另一手握住患侧手指，使掌指关节作顺时针方向或逆时针方向的摇动。

常用于指部腱鞘炎、类风湿性关节炎等病症。

6. 摇腰法 患者取坐位，腰部放松。医者坐于其后，用一手按住其一侧腰部（拇指与四指分开，拇指按住腰间，其余四指按放于腰侧季肋部），另一手扶住对侧肩部，两手协调用力，将腰部缓缓摇晃。

另一种摇腰法可嘱患者取俯卧位，下肢伸直放松。医者用一手掌按住腰部；另一手以前臂托于双下肢股前远端，并用力将下肢抬起，然后作过伸位的腰部顺时针方向或逆时针方向的摇动。此法对医者的体力要求较高，而且仅限于腰部运动障碍恢复期应用。一般以坐位摇腰法即可。

常用于腰部酸痛、板滞、活动不利等病症。

7. 摇髋关节法 患者取仰位，下肢自然放松。

医者站立于患侧，用一手扶住其膝前；另一手托起足跟（或握住踝关节），先将患肢屈髓、屈膝，达90°左右后双手协同作髓关节顺时针方向或逆时针方向的摇动。

另一种摇髋关节法，可嘱患者取俯卧位，下肢自然放松。医者站立于患侧，用一手按住臀

部；另一手置于患肢股前远端，并用力将下肢抬起，然后作过伸位的髋关节顺时针方向或逆时针方向的摇动。

常用于腰腿痛、髓关节活动不利等病症。

8. 摇踝关节法 患者取仰卧，下肢自然伸直。

医者站立于足端，用一手托起足跟以固定；另一手握住其足趾部，双手配合作踝关节顺时针方向或逆时针方向的摇动。

常用踝关节损伤性疼痛，踝关节骨折后遗症等病症。

[医药网整理，未经许可，严禁转载]

[关于公司](#) | [网站简介](#) | [服务项目](#) | [领导关怀](#) | [媒体报道](#) | [技术支持](#) | [意见反馈](#) | [法律声明](#) | [友情链接](#) | [联系我们](#)

兄弟站点：[生意宝](#) - [国贸通](#) - [中国化工网](#) - [全球化工网](#) - [中国纺织网](#) - [中国服装网](#) - [机械专家网](#) - [中国农业网](#) - [中国蔬菜网](#)
[浙江都市网](#) - [中国红娘网](#) - [南阳商务网](#) - [糖酒招商网](#) - [Toocle.com](#)

© 医药网版权所有