

Fájdalomcsillapító Köpolyözési Protokollok

20 perces rutinok nyakfájásra, deréktáji fájdalomra és
ülőideg-panaszokra – gyors enyhülés célzott
köpolyozéssel

BÓNUSZ #2 · Köpolyozás Titkai

1. Nyakfájás és Nyakmerevség Protokoll

Gyors Nyakenyhítő Eljárás

IDŐTARTAM **20 perc**

VENTUZÁK **4–6 db**

TÍPUS **Száraz**

- 1** Helyezzen két közepes méretű ventuzát a GB-20 (Fengchi) pontra – mindkét oldalra, a tarkóizom tapadásánál.
- 2** Helyezzen egy-egy ventuzát a GB-21 (Jianjing) pontra – a nyak és a váll között félúton, mindkét oldalon.
- 3** Opcionálisan: adjon hozzá egy ventuzát a GV-14 (Dazhui) pontra – a C7 csigolya alatti területre.
- 4** Hagyja a ventuzákat 10–15 percig. Közben kérdezze meg a klienst a kényelmi szintről.
- 5** Óvatosan távolítsa el, és tanácsoljon 24 óra pihenést az érintett területen.

 **Ismétlés:** hetente 1-2 alkalommal, amíg a tünetek enyhülnek. Krónikus nyakmerevség esetén 4-6 héten át.

 **Kontraindikáció:** ne helyezzen ventuzát közvetlenül a gerinc csontos nyúlványaira – mindig az izmos területre dolgozzon.

2. Deréktáji Fájdalom Protokoll

● Ágyéki Fájdalomenyhítő Eljárás

IDŐTARTAM **20 perc**

VENTUZÁK **6–8 db**

TÍPUS **Száraz +
csúsztatott**

- 1 Kenje be az ágyéki területet olajjal (szezámm- vagy kókuszolaj). Végezzen 2-3 perc csúsztatott köpölyözést a gerincoszlop két oldalán (BL vonal), felfelé-lefelé mozgatva.
- 2 Helyezzen ventuzákat a BL-23 (Shenshu) pontra mindkét oldalon – az L2 csigolya mellé.
- 3 Adjon hozzá ventuzákat a BL-25 (Dachangshu) pontra – az L4 csigolya mellé mindkét oldalon.
- 4 Helyezzen egy-egy ventuzát a GV-4 (Mingmen) melletti izmokra.
- 5 Hagyja 12–15 percig. Közepes szívóerővel dolgozzon – a deréktáji bőr érzékenyebb.
- 6 Eltávolítás után tanácsoljon enyhe nyújtó gyakorlatokat és meleg borogatást.

💡 Kombinálja BL-40 (Weizhong) pontra helyezett ventuzákkal a térd mögött – hagyományosan a „derékfájás távoli pontja”.

3. Ülőideg (Ischias) Fájdalom Protokoll

● Ischias Enyhítő Eljárás

IDŐTARTAM **20 perc**

VENTUZÁK **6–10 db**

TÍPUS **Száraz**

- 1 Kezdje a BL-23 és BL-25 pontoknál (ágyéki terület, mindkét oldalon).
- 2 Helyezzen ventuzákat a GB-30 (Huantiao) pontra – a fartájékon, a combcsont nagy tompor és a keresztcsont között.
- 3 Kövesse az ülőideg lefutását: helyezzen 2-3 ventuzát a comb hátsó középvonalán lefelé (BL-36, BL-37 területe).
- 4 Adjon ventuzát a BL-40 pontra (térd mögötti árok közepén).
- 5 Opcionálisan: GB-34 (Yanglingquan) pont a fibula fejénél – az inak és izmok fő pontja.
- 6 Hagyja 15 percig. A fartáji területen erősebb szívóerő engedélyezett (vastagabb izomréteg).

💡 Akut fázisban hetente 2x, fenntartó fázisban hetente 1x. 4-8 kezelés után értékelés.

⚠ Ha a fájdalom lábgyengeséggel vagy hólyag-/bélműködési zavarral társul, irányítsa a klienst orvoshoz – ezek sürgősségi jelek.

4. Vállövi Fájdalom Protokoll

Váll- és Lapockafájdalom Enyhítő

IDŐTARTAM **20 perc**

VENTUZÁK **4–6 db**

TÍPUS **Száraz**

- 1** Helyezzen ventuzákat a GB-21 (Jianjing) pontra mindkét oldalon.
- 2** Adjon ventuzákat a SI-11 (Tianzong) pontra – a lapocka közepén mindkét oldalon.
- 3** LI-15 (Jianyu) pontra – a deltaizom eredésénél, ha a vállfájdalom oldalsó.
- 4** Hagyja 10–12 percig közepes szívóerővel.

 Kifejezetten irodai munkások számára ajánlott – a trapézizom és a romboideus izomcsoport feszülését enyhíti.

5. Térdízületi Fájdalom Protokoll

Térdpanasz Enyhítő

IDŐTARTAM **15 perc**

VENTUZÁK **4 db**

TÍPUS **Száraz**

- 1** Helyezzen kis méretű ventuzákat a térd 4 oldalára: mediális és laterális ízületi rés felett (ST-35 környéke).
- 2** BL-40 pontra (térd mögötti árok) – ez az egyik legfontosabb fájdalomcsillapító pont.
- 3** SP-9 (Yinlingquan) – ha duzzanat is társul a fájdalomhoz.
- 4** Hagyja 8–10 percig, ENYHE szívóerővel – a térd környéke érzékeny terület.

⚠ Soha ne helyezzen ventuzát közvetlenül a térdkalács felszínére! Mindig az ízület körüli izmos területekre dolgozzon.

Következő lépés

Ezek a gyors protokollok az akut fájdalomcsillapításra szolgálnak. A teljes rendszerszintű protokollokat – beleértve a krónikus fájdalom, a stressz és az emésztési panaszok kezelését – a fő útmutatóban, a **100**

Köpolyterápiás Protokollban találod.