

 鶴頂

膝関節前面で膝蓋骨上縁の中央に取ります。鶴頂穴の「鶴」は鶴の意、「頂」は頂きの意、つまり膝蓋骨の形状が鶴の頭に似ていることから、その頂にあるツボということで名付けられました。鶴頂穴は、いろいろな膝関節の病気に用います。

例えば老化による膝の痛み(早期の変形性膝関節症など)やスポーツ後の膝の痛み(使い過ぎによる)に用います。ただし膝関節に炎症所見(膝関節の発赤、熱感、腫れなど)がみられる場合は、専門医を受診してください。

変形性膝関節症の場合、鶴頂穴へは温灸を行い、痛みの緩和をはかります。また、運動後の痛みにはつまようじ鍼で鶴頂穴を中心に膝上全体を軽く刺激し、大腿四頭筋の過緊張を緩めます。

