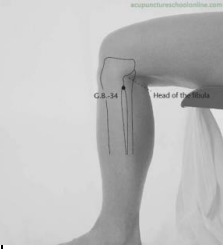
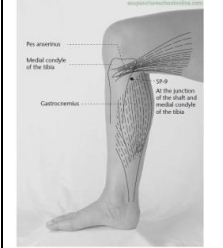

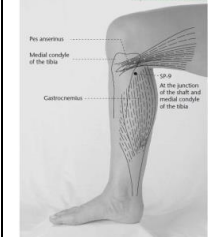

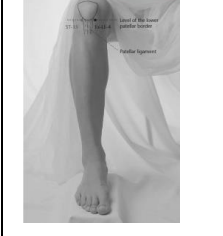
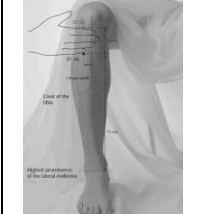


ACUPRESSION – MASSOTHÉRAPIE avec Jude Chiasson	<h2 style="text-align: center;">Fiche acupression : GENOU - DÉCHIRURE MÉNISCALE DU GENOU</h2> <p style="text-align: center;">à télécharger en PDF : http://conscience.33.free.fr/acupression-genou.pdf</p>
	<p>Point 1 : ... VOICI LE POINTS ``VB 34`` POUR SOULAGER LA DOULEUR.... CE POINT A FAIT ÉGALEMENT FAIT LA PREUVE DE SON EFFICACITÉ POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE...</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``34 VB`` (INDIQUÉ COMME LE POINT ``G.B.-34`` SUR LA PHOTO) : Sur le côté extérieur de la jambe dans une dépression en avant et en bas de la tête du péroné (fibula). C'est un petit os saillant sur la face extérieure de la jambe juste au-dessous du genou. Point sensible.</p> <p>TECHNIQUE : Assis sur une chaise, massez ce point avec l'index ou le majeur en faisant des pressions circulaires allant de douces à moyennes pendant deux ou trois minutes, et de deux à trois fois par jour. Ce point sera sensible. Dans ce cas, exercez moins de pression. Il faut toujours se respecter car créer plus de douleur n'est pas un gage de succès. Merci d'en prendre note...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352974354813997&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 2 : DÉCHIRURE MÉNISCALE DU GENOU – ET GESTION DE LA DOULEUR PAR L'ACUPRESSION. POUR TOUTES LES DOULEURS AUX GENOUX...</p> <p>LOCALISATION POINT ``Rte 9`` (INDIQUÉ COMME ``SP-9`` SUR LA PHOTO) Situé sous le genou sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle de l'os. Point sensible à la pression.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces pendant cinq minutes, deux ou trois fois par jour...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352962548148511&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 3 : GESTION DE LA DOULEUR PAR L'ACUPRESSION. POUR TOUTES LES DOULEURS AUX GENOUX. VOICI LE POINTS ``Rte 10`` POUR SOULAGER LA DOULEUR...</p> <p>LOCALISATION POINT ``Rte 10`` (INDIQUÉ COMME ``SP-10`` SUR LA PHOTO) Situé sur la face intérieure de la cuisse à une main au-dessus de la rotule (patella) quand le genou est fléchi. Ou, plus précisément, à deux largeurs de pouces au-dessus du bord supérieur et de l'angle du bord intérieur de la rotule. Point sensible à la pression.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces pendant cinq minutes, deux ou trois fois par jour...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=35296758147990&set=pcb.352969008147865&type=1&relevant_count=2</p>
	<p>Point 4 : VOICI LE POINT EXTRAORDINAIRE HORS-MÉRIDIEN : ``HE DING`` POUR SOULAGER LA DOULEUR DÉCHIRURE MÉNISCALE DU GENOU...</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``HE DING`` (INDIQUÉ SUR PHOTO COMME POINT ``Ex-LE-2``) : Dans une dépression au centre du bord supérieur de la patella (rotule). Ce point se trouve plus facilement si la personne fléchi légèrement le genou (placer petit coussin en dessous).</p> <p>TECHNIQUE: Avec le bout de votre pouce ou d'un doigt, appuyez par pressions maintenues allant de douces à moyennes pendant une à deux minutes le matin et le soir et quelques fois par jour quand la douleur se fait sentir. Vous pouvez aussi faire des pressions circulaires...</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352783521499747&set=a.101137909997644.2641.100003043056449&type=1&relevant_count=1</p>
	<p>Point 5 : VOICI LE POINT ``E 34`` POUR SOULAGER LA DOULEUR LOCALISATION DU POINT ``E 34`` (INDIQUÉ SUR DEUX PHOTOS COMME POINT ``ST-34``) : Au-dessus du genou, du côté regardant l'extérieur, à trois doigts au-dessus de la rotule ou deux largeurs de pouce. Masser vers le haut. Voir les deux photos pour plus de précision.</p> <p>TECHNIQUE: Avec le bout de votre pouce ou d'un doigt, appuyez par pressions maintenues allant de douces à moyennes pendant une à deux minutes le matin et le soir et quelques fois par jour quand la douleur se fait sentir. Vous pouvez aussi faire des pressions circulaires. Ne jamais appuyer pour créer de la douleur. Si c'est le cas, c'est que vous n'avez peut-être pas suivi ou lu la consigne sur cette page. Si ça vous fait du bien, continuez. Sinon, cessez. L'état de votre genou est peut être tel qu'il ne permet pas la moindre pression.</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352967758147990&set=pcb.352969008147865&type=1&relevant_count=2</p>
	<p>Point 6 : VOICI DEUX POINTS : LE ``E 35`` ET LE POINT EXTRAORDINAIRE HORS-MÉRIDIEN ``Nei Xi Yan`` POUR SOULAGER...</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``E 35`` (INDIQUÉ SUR LA PHOTO COMME POINT ``ST-35``) : Dans une dépression sur le bord inférieur de la patella (rotule) du côté ``extérieur`` du genou. Ce point se trouve plus facilement si la personne fléchi légèrement le genou (placer petit coussin en dessous).</p> <p>TECHNIQUE: Avec le bout de votre pouce ou d'un doigt, appuyez par pressions maintenues allant de douces à moyennes pendant une à deux minutes le matin et le soir et quelques fois par jour quand la douleur se fait sentir. Vous pouvez aussi faire des pressions circulaires. Ne jamais appuyer pour créer de la douleur. Si c'est le cas, c'est que vous n'avez peut être pas suivi ou lu la consigne sur cette page. Si ça vous fait du bien, continuez. Sinon, cessez. L'état de votre genou est peut être tel qu'il ne permet pas la moindre pression.</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352967758147990&set=pcb.352969008147865&type=1&relevant_count=2</p>
	<p>Point 7 : VOICI LE POINTS ``E 36`` POUR SOULAGER LA DOULEUR.....</p> <p>LOCALISATION DU POINT ``E 36`` - indiqué comme ``ST-36`` sur la photo : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.</p> <p>TECHNIQUE : Massez par pressions circulaires douces de deux à cinq minutes, matin et soir. NOTE : DE FAÇON GÉNÉRALE, LE POINT ``E 36`` PERMET DE RENFORCER ET DE MAINTENIR VOTRE CORPS ET VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EN ÉTAT DE SANTÉ OPTIMAL. LE MASSER UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE DANS SA VIE COURANTE EST CONSEILLÉ POUR TOUS. MASSEZ CHAQUE POINT MATIN ET SOIR.</p> <p>À lire sur Facebook au lien : https://www.facebook.com/photo.php?fbid=352967758147990&set=pcb.352969008147865&type=1&relevant_count=2</p>