

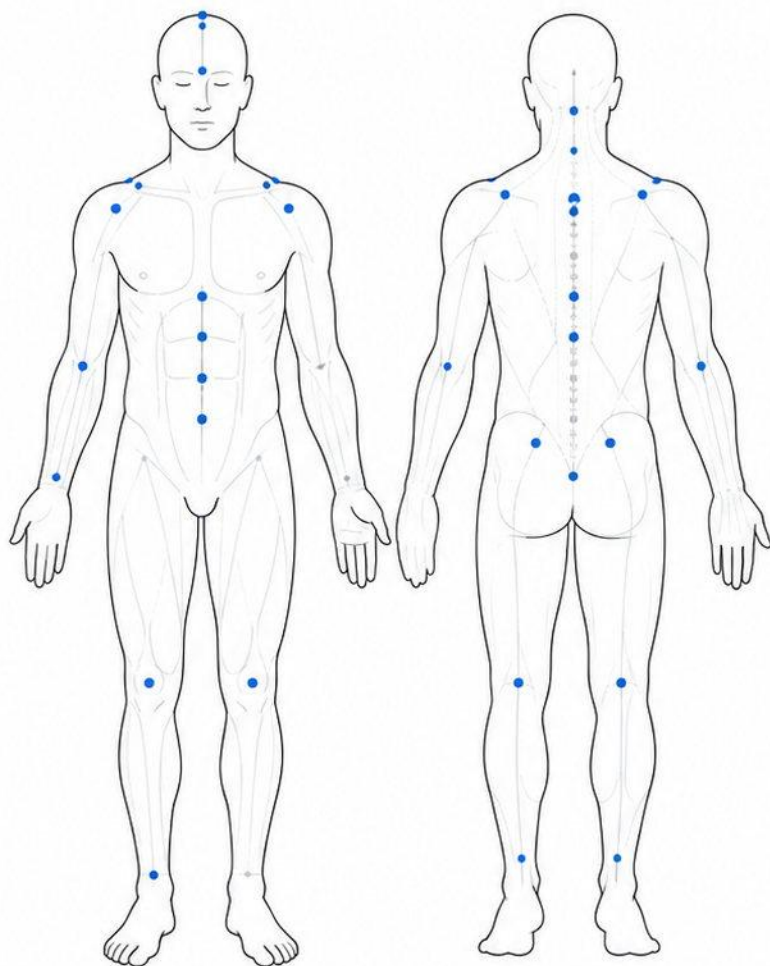
100

Protokołów

Akupunktury na Ból



Szybki przewodnik na ból ostry,
przewlekły i napięcie emocjonalne



100 gotowych schematów • szybka konsultacja • praktyczne zastosowanie

Informacje prawne



© 2026 — 100 Protokołów Akupunktury na Ból

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał jest przeznaczony wyłącznie do celów edukacyjnych i zawodowych. Nie zastępuje diagnozy medycznej, badania pacjenta ani indywidualnej oceny przeciwwskazań.

Protokoły powinny być stosowane wyłącznie przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

W przypadku nagłego, silnego lub nietypowego bólu należy skierować pacjenta do odpowiedniej oceny medycznej.

Nie wolno kopiować, sprzedawać ani rozpowszechniać tego materiału bez zgody właściciela praw autorskich.

Spis treści

01	Jak korzystać z przewodnika	03
-----------	-----------------------------------	-----------



02	Moduł 01 — Ból ostry	04
	Protokoły 001–035	05



03	Moduł 02 — Ból przewlekły	14
	Protokoły 036–070	15



04	Moduł 03 — Ból i napięcie emocjonalne	24
	Protokoły 071–100	25

05	Indeks według obszaru ciała	33
-----------	--	-----------

Jak korzystać z przewodnika

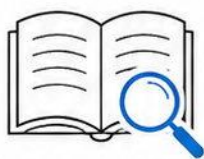
1



Wybierz rodzaj bólu

Określ, czy ból jest ostry, przewlekły czy związany z napięciem emocjonalnym.

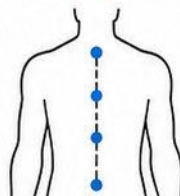
2



Znajdź właściwy obszar ciała

Skorzystaj z modułów albo indeksu na końcu przewodnika.

3



Sprawdź punkty

Każdy protokół zawiera punkty główne i, gdy jest to potrzebne, punkty dodatkowe.

4



Dostosuj do pacjenta

Uwzględnij wywiad, lokalizację bólu, objawy towarzyszące i przeciwwskazania.

Oceń



Znajdź



Sprawdź



Dostosuj



Protokół jest pomocą zawodową, a nie automatyczną receptą.



Legenda



Azul: punkty główne



Verde: punkty dodatkowe



Vermelho: uwaga



Seta dupla: zastosowanie obustronne

MODUŁ 01

Ból ostry

35 szybkich protokołów według obszaru ciała

Protokoły wspierające pracę z nagłym bólem,
przeciążeniem i ograniczeniem ruchu.



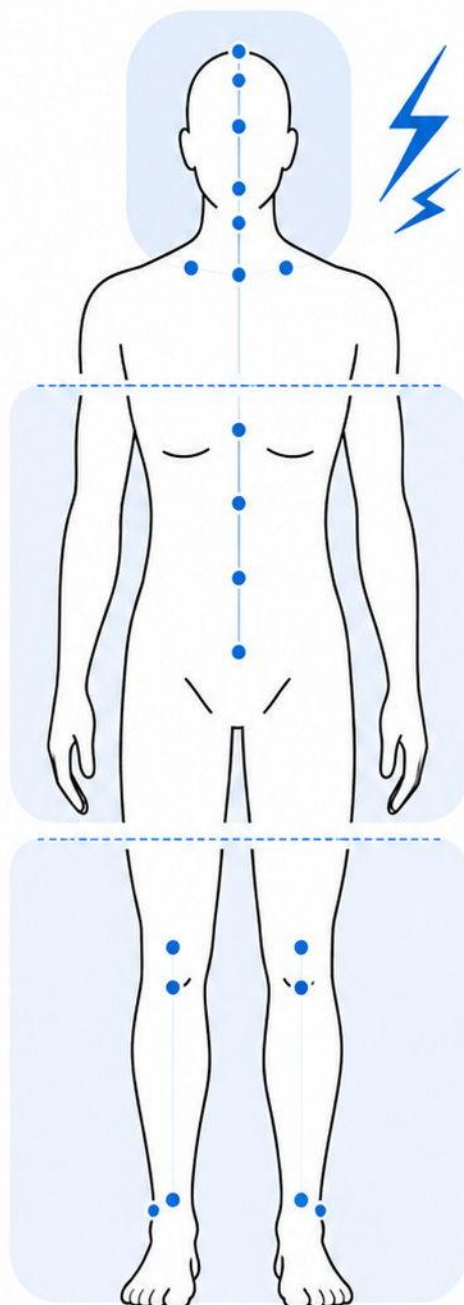
Głowa i szyja



Tułów i
kończyny górne



Kończyny
dolne

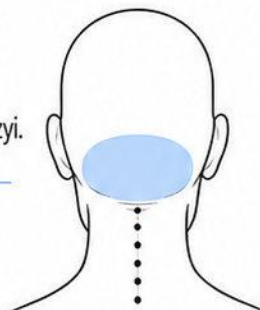


Ból ostry — głowa i szyja

1 Protokół 001 — Ostry ból potyliczny

Wskazanie:

Nagły ból z tyłu głowy,
często związany z napięciem szyi.



Punkty główne:

GB20, BL10, SI3, BL62.

Punkty dodatkowe:

LI4 przy silnym napięciu.

2 Protokół 002 — Ostry ból czołowy

Wskazanie:

Ból skoncentrowany
w okolicy czoła.



Punkty główne:

LI4, ST44, Yintang, GB14.

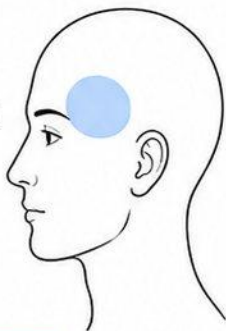
Punkty dodatkowe:

ST8 przy napięciu
skroniowym.

3 Protokół 003 — Ostry ból skroniowy

Wskazanie:

Jednostronny lub
obustronny ból w okolicy skroni.



Punkty główne:

GB8, Taiyang, SJ5, GB41.

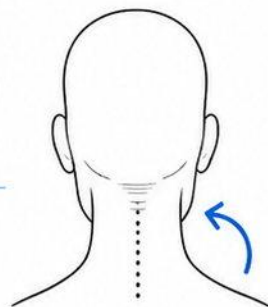
Punkty dodatkowe:

LI4 przy napięciu twarzy.

4 Protokół 004 — Ostry kręcz szyi

Wskazanie:

Nagłe ograniczenie ruchu
i ból po jednej stronie szyi.



Punkty główne:

SI3, BL62, GB20,
lokalne punkty bolesne.

Punkty dodatkowe:

SJ5 przy bólu
promieniującym do barku.

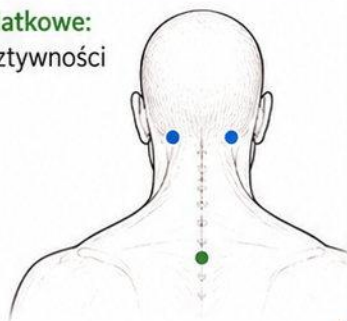
Ból ostry — szyja i barki

1 Protokół 005 — Ostry ból szyi

Wskazanie:
Nagły ból szyi nasilający się podczas ruchu.

Punkty główne:
GB20, GB21, SI3, LI4.

Punkty dodatkowe:
BL10 przy sztywności karku.

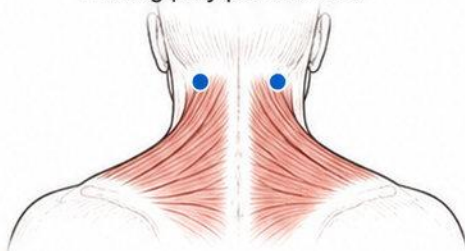


2 Protokół 006 — Ostre napięcie karku

Wskazanie:
Silne napięcie mięśni karku po stresie lub przeciążeniu.

Punkty główne:
GB20, GB21, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:
Yintang przy pobudzeniu.

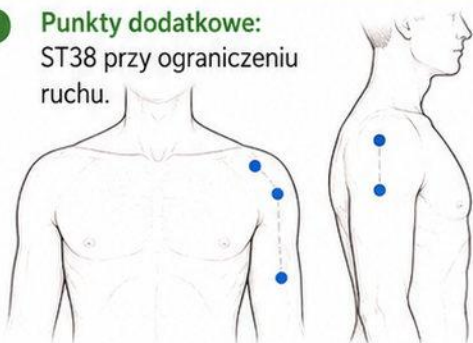


3 Protokół 007 — Ostry ból barku

Wskazanie:
Ból ograniczający unoszenie lub obracanie ramienia.

Punkty główne:
LI15, SJ14, SI9, LI4.

Punkty dodatkowe:
ST38 przy ograniczeniu ruchu.

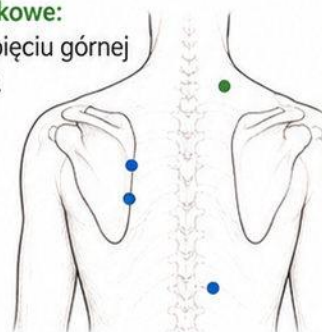


4 Protokół 008 — Ostry ból łopatki

Wskazanie:
Punktowy ból w obrębie łopatki po wysiłku lub przeciążeniu.

Punkty główne:
SI11, SI12, BL43, SI3.

Punkty dodatkowe:
GB21 przy napięciu górnej części pleców.



Ból ostry — kończyna górna

1 Protokół 009 — Ostry ból ramienia



Wskazanie:

Ból mięśniowy
ramienia po przeciążeniu.



Punkty główne: LI14, LI15,
SJ13, LI4.



Punkty dodatkowe: Punkty
bólne wzdłuż ramienia.



2 Protokół 010 — Ostry ból łokcia



Wskazanie:

Ból łokcia nasilający się
podczas chwytania lub
prostowania.



Punkty główne: LI11, LU5,
SJ10, LI4.



Punkty dodatkowe:
Ashi wokół bolesnego
obszaru.



3 Protokół 011 — Ostry ból nadgarstka



Wskazanie:

Ból po przeciążeniu,
skręceniu lub ruchach
powtarzalnych.



Punkty główne: SJ4, LI5,
SI5, LI4.



Punkty dodatkowe:
PC7 przy bólu po
stronie dłoniowej.



4 Protokół 012 — Ostry ból dłoni



Wskazanie:

Ból dłoni lub palców
bez podejrzenia złamania.



Punkty główne:
Baxie, LI4, SJ5.



Punkty dodatkowe:
Punkty lokalne zależnie
od obszaru bólu.



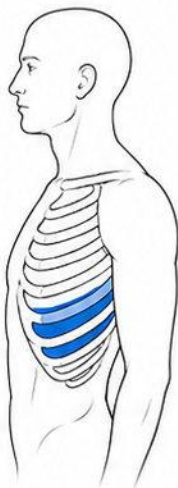
Ból ostry – klatka piersiowa i plecy

1 Protokół 013 – Ostry ból międzyżebrowy

Wskazanie:
Ból między żebrami
nasilający się podczas ruchu.

Punkty główne: GB34, SJ6,
LV3, punkty lokalne.

Punkty dodatkowe: PC6 przy
napięciu klatki piersiowej.

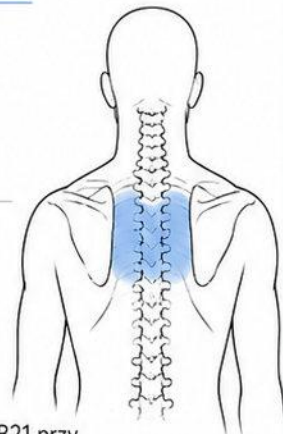


2 Protokół 014 – Ostry ból górnej części pleców

Wskazanie:
Nagłe napięcie
między łopatkami.

Punkty główne:
SI11, BL43,
SI3, BL62.

Punkty dodatkowe: GB21 przy
napięciu karku.

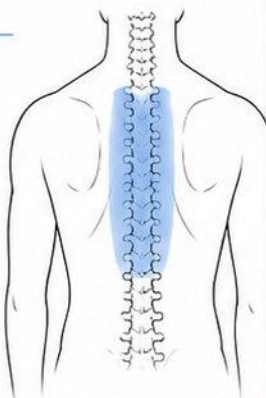


3 Protokół 015 – Ostry ból środkowej części pleców

Wskazanie:
Ból nasilający się
podczas skrętu lub
głębokiego oddechu.

Punkty główne:
BL17, BL18,
GB34, SJ6.

Punkty dodatkowe: Punkty
lokalne po obu stronach
kręgosłupa.

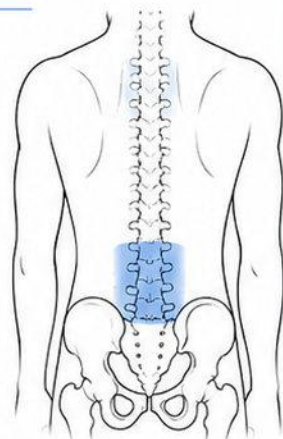


4 Protokół 016 – Ostry ból lędźwi

Wskazanie:
Nagły ból dolnej
części pleców z
ograniczeniem ruchu.

Punkty główne:
BL23, BL40,
GV26, SI3.

Punkty dodatkowe: BL60 przy
napięciu tylnej części ciała.



Ból ostry — okolica lędźwiowa i biodra

1

Protokół 017 — Ostry skurcz lędźwi

Wskazanie:

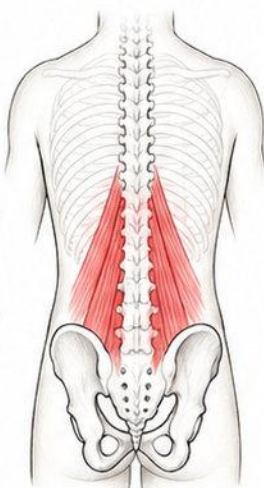
Silne napięcie mięśni lędźwiowych z trudnością wyprostowania.

Punkty główne:

BL23, BL25, BL40, GV26.

Punkty dodatkowe:

Yaotongxue przy nagłym bólu.



2

Protokół 018 — Ostry ból stawu krzyżowo-biodrowego

Wskazanie:

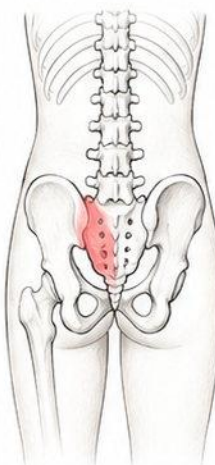
Jednostronny ból w okolicy kości krzyżowej.

Punkty główne:

BL27, BL28, GB30, BL40.

Punkty dodatkowe:

SI3 przy sztywności pleców.



3

Protokół 019 — Ostry ból biodra

Wskazanie:

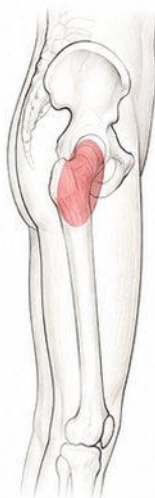
Ból bocznej lub tylnej części biodra.

Punkty główne:

GB29, GB30, GB34, BL40.

Punkty dodatkowe:

Ashi w bolesnym obszarze.



4

Protokół 020 — Ostry ból pośladka

Wskazanie:

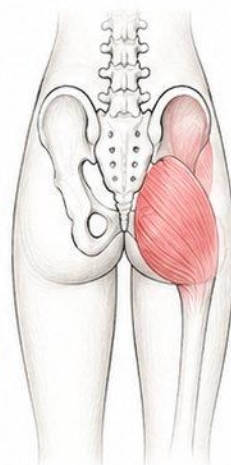
Ból mięśni pośladkowych po wysiłku lub przeciążeniu.

Punkty główne:

GB30, BL54, GB34, BL60.

Punkty dodatkowe:

Punkty lokalne w napiętym obszarze.



Ból ostry — udo i kolano

1

Protokół 021 — Ostry ból przedniej części uda

Wskazanie:

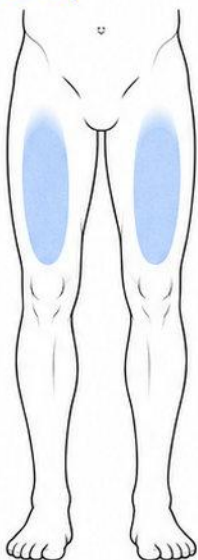
Ból mięśniowy po przeciążeniu, wysiłku lub nagłym ruchu.

Punkty główne:

ST31, ST32, ST34, ST36.

Punkty dodatkowe:

GB34 przy napięciu bocznej części uda.



2

Protokół 022 — Ostry ból tylnej części uda

Wskazanie:

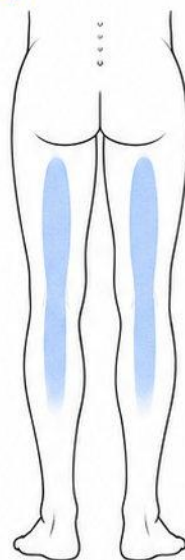
Ból tylnej części uda po rozciągnięciu lub wysiłku.

Punkty główne:

BL36, BL37, BL40, BL60.

Punkty dodatkowe:

GB30 przy napięciu okolicy pośladkowej.



3

Protokół 023 — Ostry ból bocznej części uda

Wskazanie:

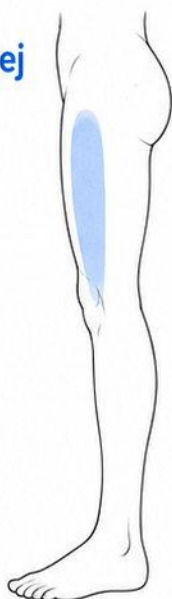
Ból po zewnętrznej stronie uda, nasilający się podczas chodzenia.

Punkty główne:

GB31, GB32, GB34, GB41.

Punkty dodatkowe:

GB29 przy bólu rozpoczynającym się w biodrze.



4

Protokół 024 — Ostry ból kolana

Wskazanie:

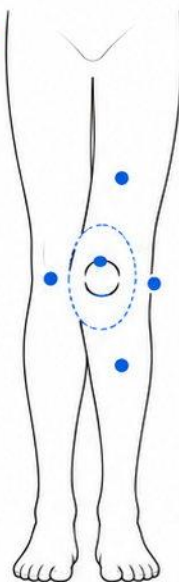
Nagły ból wokół kolana bez podejrzenia poważnego urazu.

Punkty główne:

ST35, Xiyan, GB34, SP9.

Punkty dodatkowe:

ST34 przy bólu powyżej rzepki.



Ból ostry — podudzie i kostka

1 Protokół 025 — Ostry ból przedniej części podudzia

Wskazanie:

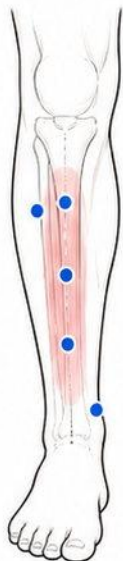
Ból po wysiłku, długim marszu
lub przeciążeniu mięśni.

Punkty główne:

ST36, ST37, ST40, GB34.

Punkty dodatkowe:

Ashi w najbardziej
bolesnym miejscu.



2 Protokół 026 — Ostry ból łydki

Wskazanie:

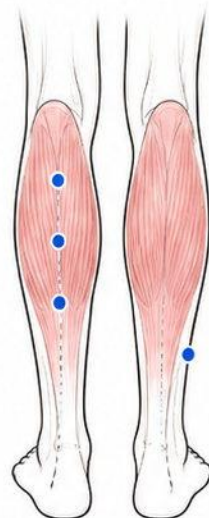
Napięcie lub ból mięśni
łydki po wysiłku.

Punkty główne:

BL55, BL56, BL57,
BL60.

Punkty dodatkowe:

GB34 przy napięciu
bocznej części podudzia.



3 Protokół 027 — Ostry ból kostki bocznej

Wskazanie:

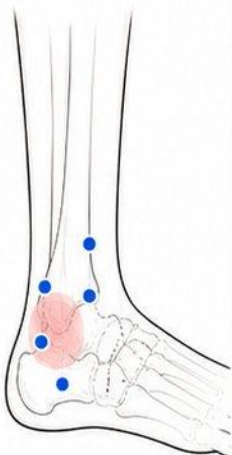
Ból po bocznej stronie
stawu skokowego po
przeciążeniu lub skręceniu.

Punkty główne:

GB40, BL60, GB39, GB34.

Punkty dodatkowe:

Ashi wokół bolesnego
obszaru.



4 Protokół 028 — Ostry ból kostki przyśrodkowej

Wskazanie:

Ból po wewnętrznej stronie
kostki bez podejrzenia
złamania.

Punkty główne:

KI3, SP5, KI6, SP6.

Punkty dodatkowe:

Ashi w okolicy
przyśrodkowej kostki.



Ból ostry — stopa i pięta

1

Protokół 029 — Ostry ból pięty

Wskazanie:

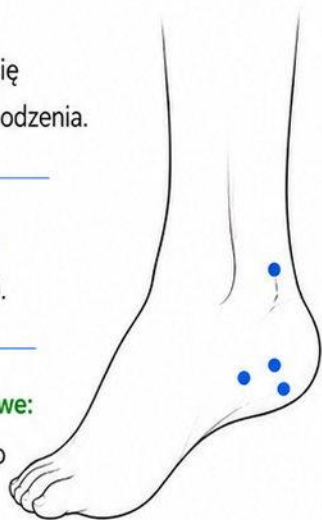
Ból pięty nasilający się
podczas stania lub chodzenia.

Punkty główne:

KI3, BL60, BL61, KI6.

Punkty dodatkowe:

Ashi wokół bolesnego
obszaru.



2

Protokół 030 — Ostry ból podeszwy stopy

Wskazanie:

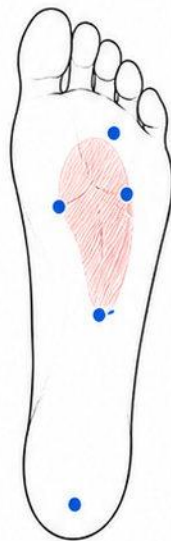
Ból podeszwy pojawiający się
po przeciążeniu.

Punkty główne:

KI1, KI3, BL60, SP4.

Punkty dodatkowe:

Ashi w najbardziej
napiętym miejscu.



3

Protokół 031 — Ostry ból grzbietu stopy

Wskazanie:

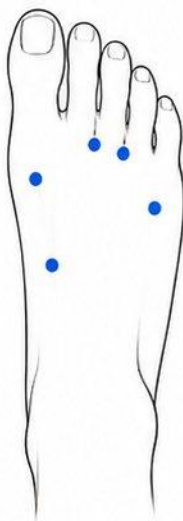
Ból górnej części stopy
nasilający się podczas chodzenia.

Punkty główne:

ST41, GB41, ST44, LV3.

Punkty dodatkowe:

Baxie przy bólu
między palcami.



4

Protokół 032 — Ostry ból palców stopy

Wskazanie:

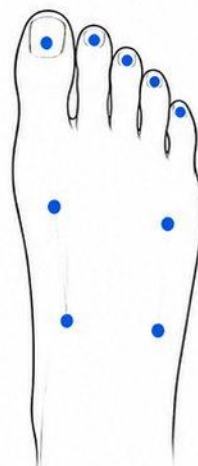
Ból palców po przeciążeniu,
ucisku lub długim chodzeniu.

Punkty główne:

Bafeng, LV3, ST44, GB41.

Punkty dodatkowe:

Punkty lokalne
zależnie od palca.



Ból ostry — protokoły uzupełniające

1 Protokół 033 — Ostry ból po przeciążeniu całego ciała

Wskazanie:

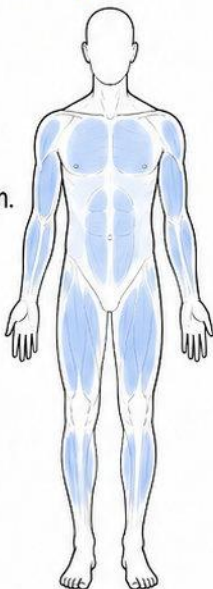
Rozlany ból mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym.

Punkty główne:

LI4, LV3, ST36, GB34.

Punkty dodatkowe:

SP6 przy zmęczeniu
i napięciu kończyn dolnych.



2 Protokół 034 — Ostry ból po długiej pozycji siedzącej

Wskazanie:

Nagłe napięcie szyi,
pleców lub bioder po
wielogodzinnym siedzeniu.

Punkty główne:

GB20, GB21, BL23, GB30.

Punkty dodatkowe:

LI4 i LV3 przy ogólnym
napięciu.



3 Protokół 035 — Ostry ból związany z nagłym napięciem emocjonalnym

Wskazanie:

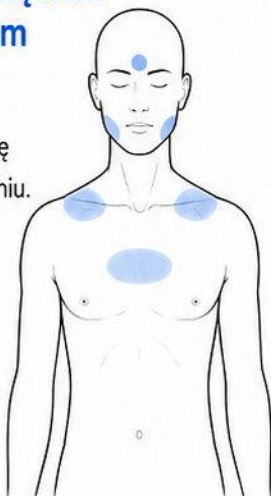
Ból mięśniowy pojawiający się
po silnym stresie lub pobudzeniu.

Punkty główne:

LI4, LV3, PC6, Yintang.

Punkty dodatkowe:

HT7 przy niepokoju
i napięciu psychicznym.



✓ Zakończenie modułu

Po zastosowaniu protokołu ponownie
oczeń natężenie bólu, zakres ruchu
i reakcję pacjenta.

☒ Ból przed i po

☒ Zakres ruchu

☒ Reakcja ogólna

MODUŁ 02

Ból przewlekły

35 protokołów
wspierających pracę z bólem
utrzymującym się lub
nawracającym

W bólu przewlekłym liczy się nie tylko miejsce dolegliwości, ale także czas trwania, napięcie, ruchomość i czynniki podtrzymujące.



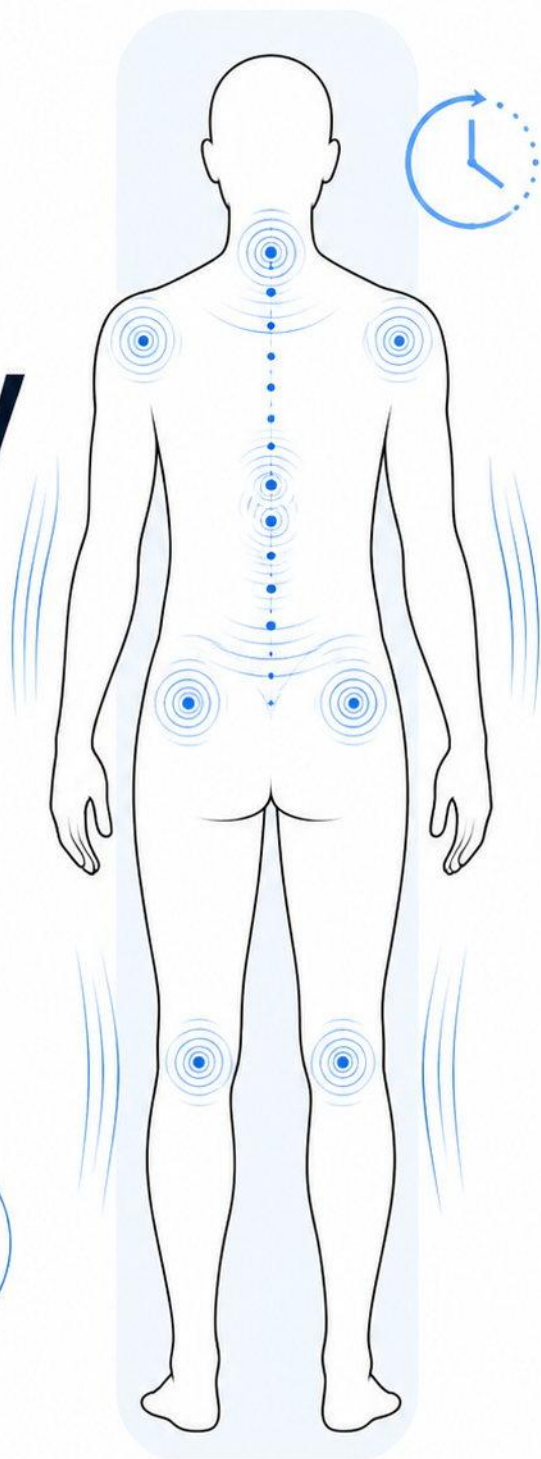
Głowa i szyja



Kręgosłup
i stawy



Kończyny



Ból przewlekły — głowa i twarz

1

Protokół 036 — Przewlekły ból potyliczny

Wskazanie:

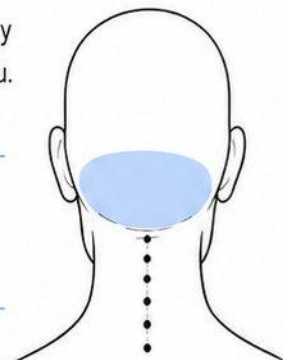
Nawracający ból z tyłu głowy
związany z napięciem karku.

Punkty główne:

GB20, BL10, SI3, BL62.

Punkty dodatkowe:

GB21 przy napięciu
barków.



2

Protokół 037 — Przewlekły ból czołowy

Wskazanie:

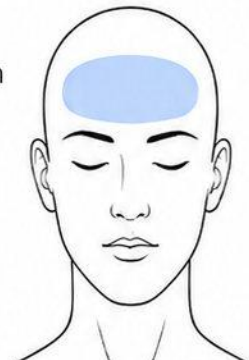
Powtarzający się ból czoła,
często związany z napięciem
lub zmęczeniem.

Punkty główne:

Yintang, GB14, LI4, ST44.

Punkty dodatkowe:

ST8 przy bólu
rozszerzającym się
na skronie.



3

Protokół 038 — Przewlekły ból skroniowy

Wskazanie:

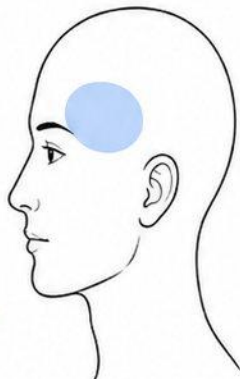
Nawracający ból po jednej
lub obu stronach głowy.

Punkty główne:

Taiyang, GB8, SJ5, GB41.

Punkty dodatkowe:

LV3 przy nasileniu
związanym ze stresem.



4

Protokół 039 — Przewlekły ból twarzy

Wskazanie:

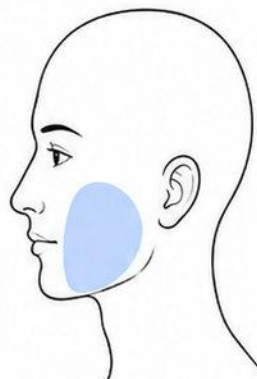
Utrzymujące się napięcie
lub ból w obrębie policzka
i żuchwy.

Punkty główne:

ST6, ST7, LI4, ST44.

Punkty dodatkowe:

Taiyang przy
współistniejącym napięciu
skroniowym.



Ból przewlekły — szyja i kark

1

Protokół 040 — Przewlekły ból szyi

Wskazanie:

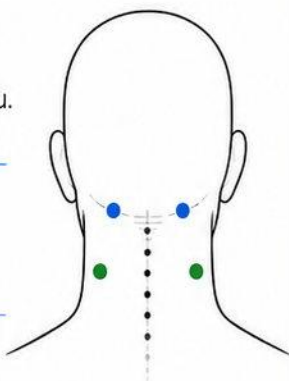
Ból szyi utrzymujący się
lub nawracający przy ruchu.

Punkty główne:

GB20, BL10, SI3, LI4.

Punkty dodatkowe:

GB21 przy napięciu
mięśniowym.



2

Protokół 041 — Przewlekła sztywność karku

Wskazanie:

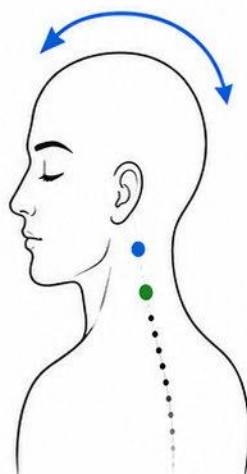
Ograniczenie ruchu szyi
i uczucie stałego napięcia.

Punkty główne:

GB20, GB21, SI3, BL62.

Punkty dodatkowe:

SJ5 przy napięciu bocznej
części szyi.



3

Protokół 042 — Przewlekłe napięcie mięśnia czworobocznego

Wskazanie:

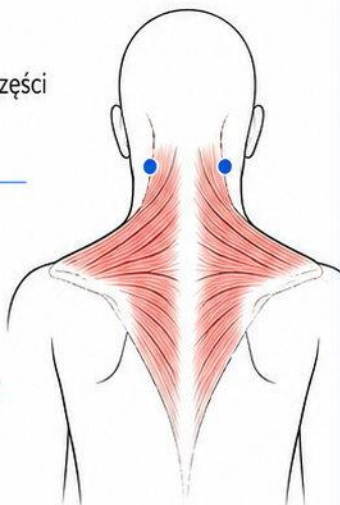
Stale napięcie górnej części
barków i karku.

Punkty główne:

GB21, SI14, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy napięciu
związanym ze stresem.



4

Protokół 043 — Przewlekły ból szyi promieniujący do barku

Wskazanie:

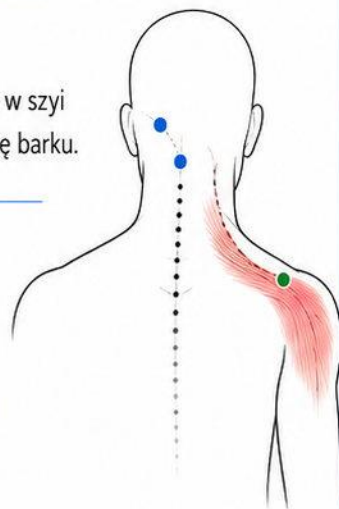
Ból rozpoczynający się w szyi
i przesuwający w stronę barku.

Punkty główne:

GB20, GB21, SI3, SJ5.

Punkty dodatkowe:

LI15 przy ograniczeniu
ruchu barku.



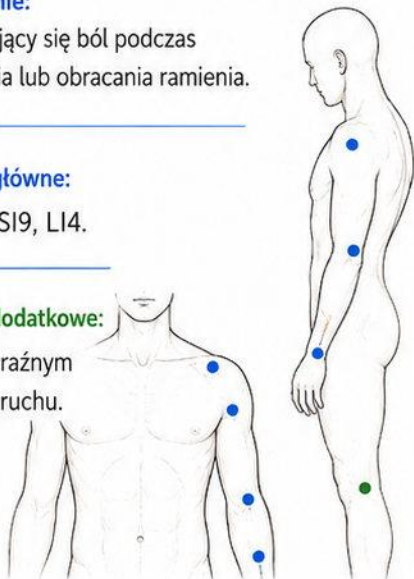
Ból przewlekły — bark i łopatka

1 Protokół 044 — Przewlekły ból barku

🎯 **Wskazanie:**
Utrzymujący się ból podczas
unoszenia lub obracania ramienia.

● **Punkty główne:**
LI15, SJ14, SI9, LI4.

● **Punkty dodatkowe:**
ST38 przy wyraźnym
ograniczeniu ruchu.

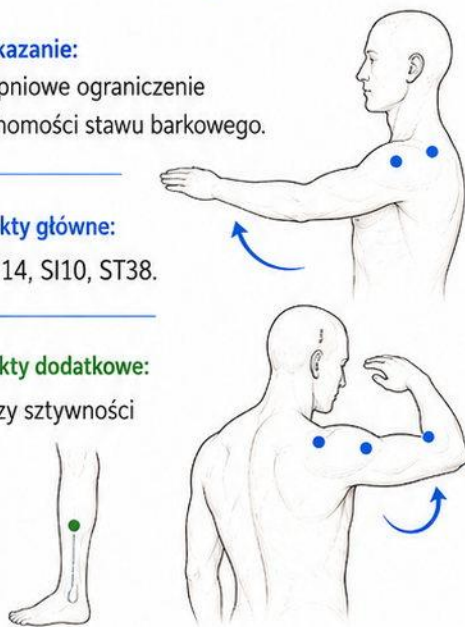


2 Protokół 045 — Przewlekła sztywność barku

🎯 **Wskazanie:**
Stopniowe ograniczenie
ruchomości stawu barkowego.

● **Punkty główne:**
LI15, SJ14, SI10, ST38.

● **Punkty dodatkowe:**
GB34 przy sztywności
tkanek.

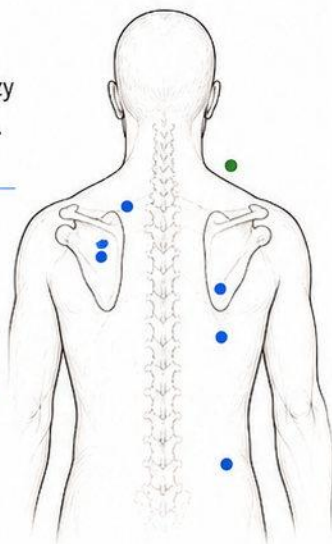


3 Protokół 046 — Przewlekły ból łopatki

🎯 **Wskazanie:**
Nawracający ból między
łopatką a kręgosłupem.

● **Punkty główne:**
SI11, SI12, BL43, SI3.

● **Punkty dodatkowe:**
GB21 przy napięciu
górnej części pleców.

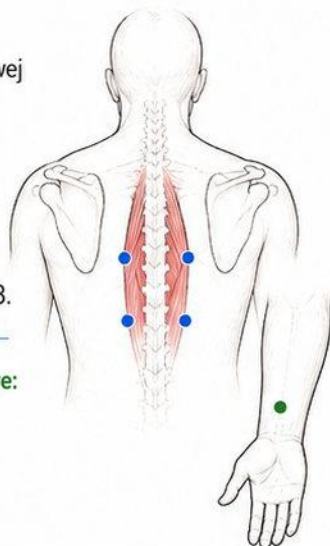


4 Protokół 047 — Przewlekły ból między łopatkami

🎯 **Wskazanie:**
Stałe napięcie środkowej
części pleców, częste
u osób siedzących.

● **Punkty główne:**
BL13, BL15, BL17, SI3.

● **Punkty dodatkowe:**
PC6 przy uczuciu
napięcia w klatce
piersiowej.



Ból przewlekły — ramię, łokieć i nadgarstek

1 Protokół 048 — Przewlekły ból ramienia

Wskazanie:

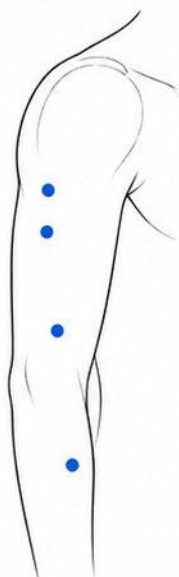
Utrzymujący się ból mięśni ramienia związany z przeciążeniem.

Punkty główne:

LI14, LI15, SJ13, LI4.

Punkty dodatkowe:

Ashi w napiętych obszarach mięśniowych.



2 Protokół 049 — Przewlekły ból bocznej części łokcia

Wskazanie:

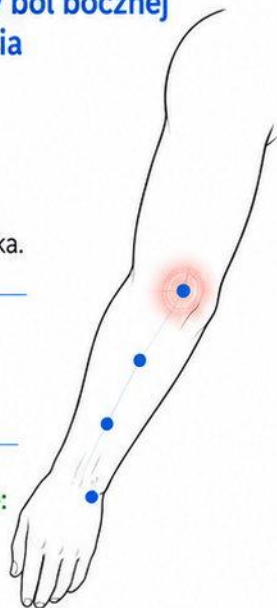
Ból nasilający się podczas chwytania i prostowania nadgarstka.

Punkty główne:

LI11, LI10, LI4, SJ5.

Punkty dodatkowe:

Ashi wokół bocznej części łokcia.



3 Protokół 050 — Przewlekły ból przyśrodkowej części łokcia

Wskazanie:

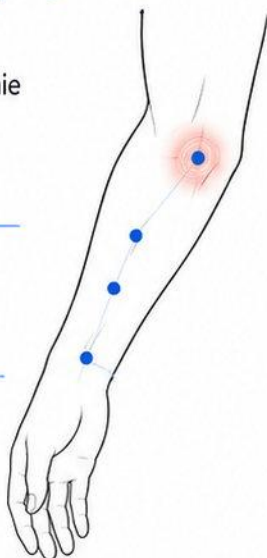
Ból po wewnętrznej stronie łokcia podczas zginania nadgarstka.

Punkty główne:

HT3, SI8, PC6, LI4.

Punkty dodatkowe:

Ashi w bolesnym obszarze.



4 Protokół 051 — Przewlekły ból nadgarstka

Wskazanie:

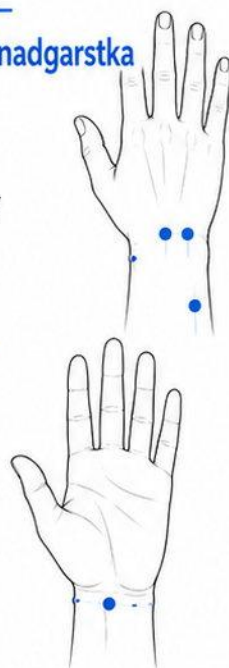
Nawracający ból związany z pracą manualną lub ruchami powtarzalnymi.

Punkty główne:

SJ4, LI5, SI5, LI4.

Punkty dodatkowe:

PC7 przy bólu po stronie dłoniowej.



Ból przewlekły — klatka piersiowa i odcinek piersiowy

1

Protokół 052 — Przewlekły ból międzyżebrowy

Wskazanie:

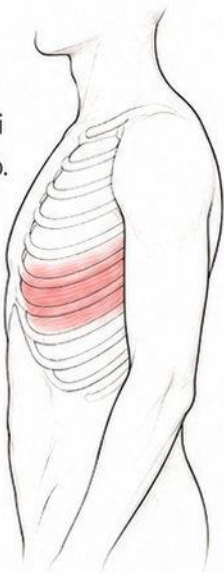
Nawracający ból między żebrami bez ostrego obrazu medycznego.

Punkty główne:

GB34, SJ6, LV3,
punkty lokalne.

Punkty dodatkowe:

PC6 przy napięciu
oddechowym.



2

Protokół 053 — Przewlekły ból górnej części pleców

Wskazanie:

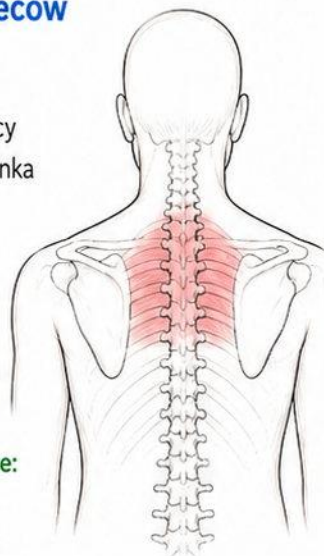
Stałe napięcie w okolicy
barków i górnego odcinka
piersiowego.

Punkty główne:

BL12, BL13, SI11, SI3.

Punkty dodatkowe:

GB21 przy napięciu
karku.



3

Protokół 054 — Przewlekły ból środkowej części pleców

Wskazanie:

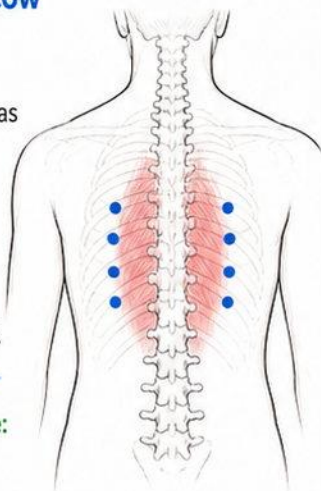
Ból nasilający się podczas
siedzenia, skrętu lub
głębokiego oddechu.

Punkty główne:

BL17, BL18, GB34, SJ6.

Punkty dodatkowe:

Ashi po obu stronach
kręgosłupa.



4

Protokół 055 — Przewlekły ból posturalny pleców

Wskazanie:

Ból związany z długim siedzeniem,
pochyleniem lub pracą
przy komputerze.

Punkty główne:

GB20, GB21, BL17, BL23.

Punkty dodatkowe:

LI4 i LV3 przy
ogólnym napięciu.



Ból przewlekły — odcinek lędźwiowy

1 Protokół 056 — Przewlekły ból lędźwi

Wskazanie:

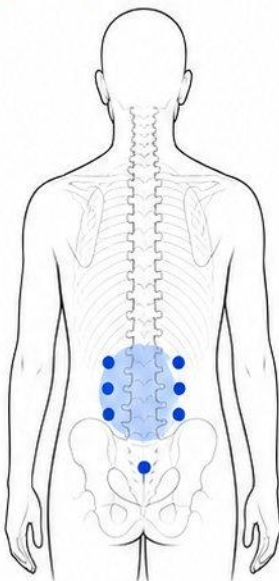
Utrzymujący się lub nawracający ból dolnej części pleców.

Punkty główne:

BL23, BL25, BL40, GV3.

Punkty dodatkowe:

KI3 przy uczuciu osłabienia okolicy lędźwiowej.



2 Protokół 057 — Przewlekła sztywność lędźwi

Wskazanie:

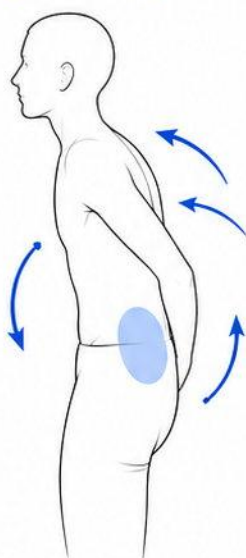
Ograniczenie zgięcia, wyprostu lub rotacji dolnej części pleców.

Punkty główne:

BL23, BL26, BL40, BL60.

Punkty dodatkowe:

SI3 przy napięciu całego tylnego łańcucha mięśniowego.



3 Protokół 058 — Przewlekły ból lędźwi po długim siedzeniu

Wskazanie:

Ból nasilający się po pracy siedzącej lub długiej podróży.

Punkty główne:

BL23, BL25, GB30, BL40.

Punkty dodatkowe:

GB34 przy napięciu bioder i kończyn dolnych.



4 Protokół 059 — Przewlekły ból lędźwi związany z przeciążeniem

Wskazanie:

Nawracający ból po podnoszeniu, pracy fizycznej lub powtarzalnym wysiłku.

Punkty główne:

BL23, BL25, GV3, BL57.

Punkty dodatkowe:

Yaoyangguan przy wyraźnej sztywności centralnej.



Ból przewlekły — kość krzyżowa, pośladek i biodro

1

Protokół 060 — Przewlekły ból stawu krzyżowo-biodrowego

Wskazanie:

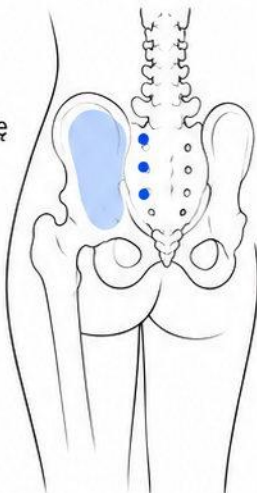
Jednostronny ból w okolicy kości krzyżowej, nasilający się przy zmianie pozycji.

Punkty główne:

BL27, BL28, GB30, BL40.

Punkty dodatkowe:

BL32 przy bólu centralnym w obrębie kości krzyżowej.



2

Protokół 061 — Przewlekły ból pośladka

Wskazanie:

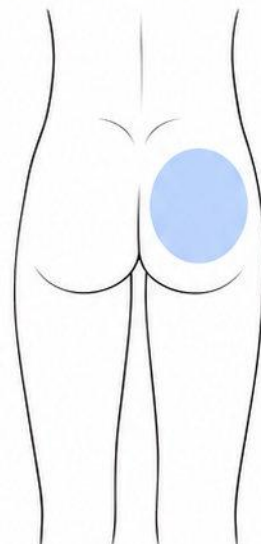
Nawracające napięcie lub ból mięśni pośladkowych.

Punkty główne:

GB30, BL54, GB34, BL60.

Punkty dodatkowe:

Ashi w najbardziej napiętym obszarze.



3

Protokół 062 — Przewlekły ból bocznej części biodra

Wskazanie:

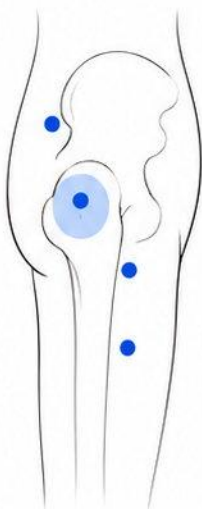
Ból nasilający się podczas chodzenia, wstawania lub leżenia na boku.

Punkty główne:

GB29, GB30, GB31, GB34.

Punkty dodatkowe:

ST31 przy napięciu przedniej części biodra.



4

Protokół 063 — Przewlekła sztywność biodra

Wskazanie:

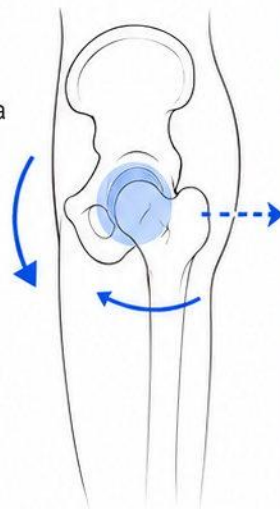
Ograniczenie rotacji, zgięcia lub odwodzenia biodra.

Punkty główne:

GB29, GB30, ST31, GB34.

Punkty dodatkowe:

LV3 przy ogólnym napięciu kończyny dolnej.



Ból przewlekły — udo i kolano

1

Protokół 064 — Przewlekły ból przedniej części uda

Wskazanie:

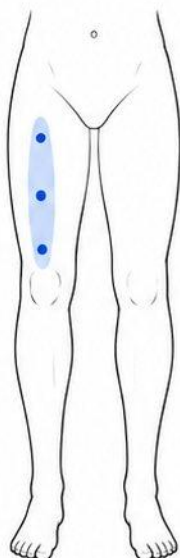
Utrzymujący się ból mięśni
przedniej części uda.

Punkty główne:

ST31, ST32, ST34, ST36.

Punkty dodatkowe:

SP10 przy napięciu
przyśrodkowej części uda.



2

Protokół 065 — Przewlekły ból tylnej części uda

Wskazanie:

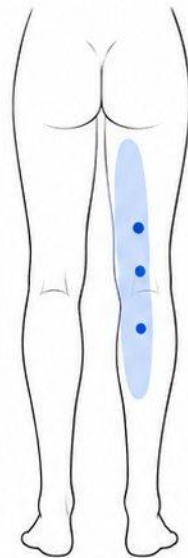
Nawracające napięcie
tylnej grupy mięśni uda.

Punkty główne:

BL36, BL37, BL40, BL57.

Punkty dodatkowe:

GB30 przy napięciu
rozpoczynającym się
w pośladku.



3

Protokół 066 — Przewlekły ból kolana

Wskazanie:

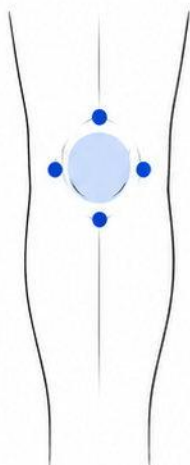
Ból podczas chodzenia,
wchodzenia po schodach
lub wstawania.

Punkty główne:

ST35, Xiyian, GB34, SP9.

Punkty dodatkowe:

ST34 przy bólu nad rzepką.



4

Protokół 067 — Przewlekły ból przyśrodkowej części kolana

Wskazanie:

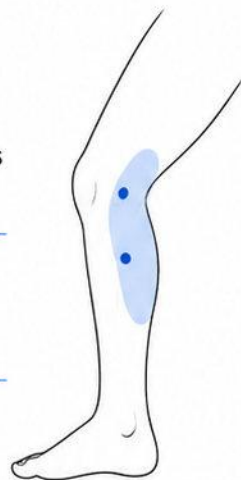
Ból po wewnętrznej stronie
kolana, nasilający się podczas
obciążenia.

Punkty główne:

SP9, SP10, LV8, ST35.

Punkty dodatkowe:

Ashi w bolesnym obszarze.



Ból przewlekły — podudzie, kostka i stopa

1 Protokół 068 — Przewlekły ból łydki

Wskazanie:

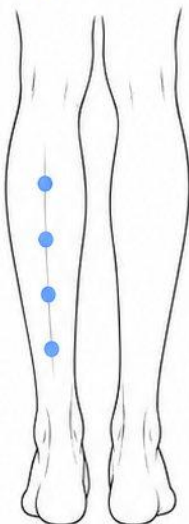
Nawracające napięcie mięśni łydki po wysiłku lub długim staniu.

Punkty główne:

BL55, BL56, BL57, BL60.

Punkty dodatkowe:

GB34 przy napięciu bocznej części podudzia.



2 Protokół 069 — Przewlekły ból kostki

Wskazanie:

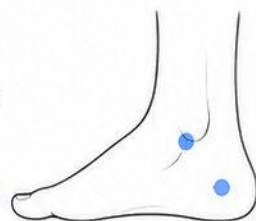
Utrzymujący się ból po dawnym urazie lub przeciążeniu stawu skokowego.

Punkty główne:

GB40, BL60, KI3, ST41.

Punkty dodatkowe:

SP5 przy bólu po stronie przyśrodkowej.



3 Protokół 070 — Przewlekły ból pięty i podeszwy

Wskazanie:

Ból nasilający się przy pierwszych krokach lub po długim staniu.

Punkty główne:

KI3, BL60, KI6, SP4.

Punkty dodatkowe:

Ashi w najbardziej bolesnym miejscu podeszwy.



Zakończenie modułu

W bólu przewlekłym oceniaj nie tylko natężenie bólu, ale również ruchomość, sen, zmęczenie i wpływ dolegliwości na codzienne funkcjonowanie.



Natężenie bólu



Zakres ruchu



Czas trwania



Wpływ na codzienność

MODUŁ 03

Ból i napięcie emocjonalne

30 protokołów
wspierających pracę z bólem
nasilanym przez stres, napięcie
i przeciążenie psychiczne

Emocje nie oznaczają, że ból jest
niereczywisty. Mogą jednak wpływać
na napięcie mięśni, sen, oddech
i sposób odczuwania dolegliwości.



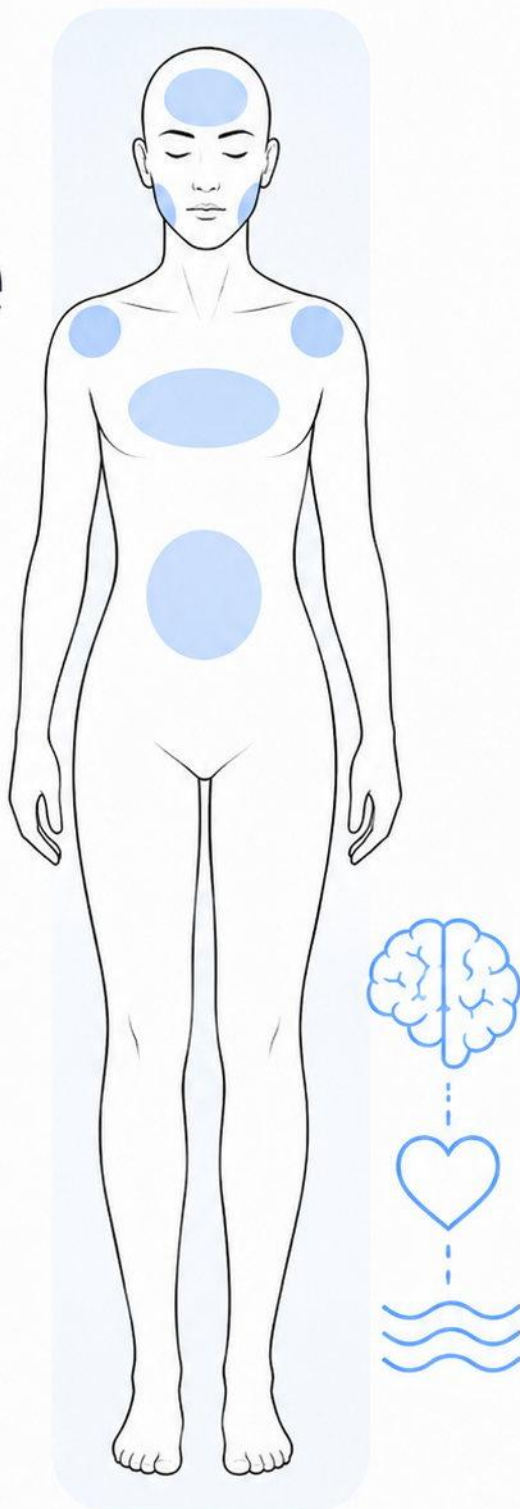
Stres i niepokój



Napięcie ciała



Sen i wyczerpanie



Napięcie emocjonalne — stres i niepokój

1 Protokół 071 — Ból związany z ostrym stresem

Wskazanie:

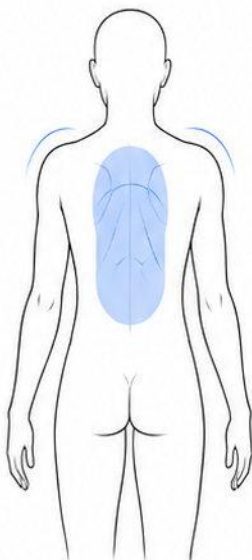
Nagłe napięcie mięśniowe lub ból pojawiający się po silnym stresie.

Punkty główne:

LI4, LV3, PC6, Yintang.

Punkty dodatkowe:

HT7 przy pobudzeniu i trudności z wyciszeniem.



2 Protokół 072 — Ból związany z przewlekłym stresem

Wskazanie:

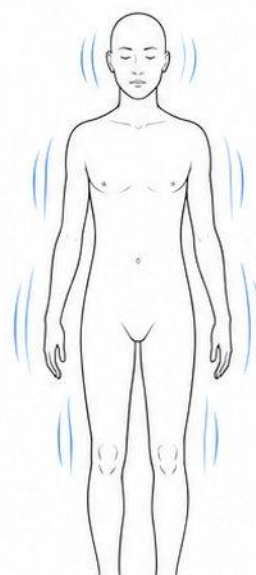
Nawracające dolegliwości nasilające się w okresach długotrwałego napięcia.

Punkty główne:

LI4, LV3, ST36, PC6.

Punkty dodatkowe:

SP6 przy zmęczeniu i napięciu kończyn dolnych.



3 Protokół 073 — Ból związany z niepokojem

Wskazanie:

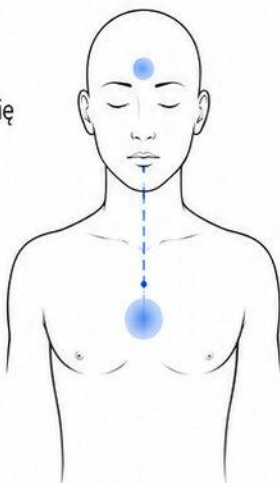
Ból lub napięcie nasilające się wraz z uczuciem lęku i niepewności.

Punkty główne:

PC6, HT7, Yintang, LV3.

Punkty dodatkowe:

Ren17 przy uczuciu ucisku w klatce piersiowej.



4 Protokół 074 — Ból podczas silnego pobudzenia emocjonalnego

Wskazanie:

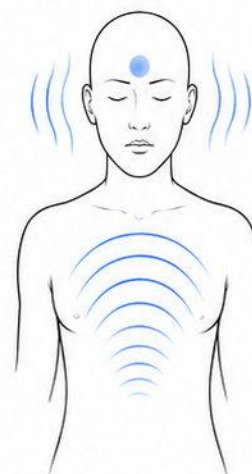
Napięcie całego ciała, przyspieszony oddech i wzrost odczuwania bólu.

Punkty główne:

PC6, HT7, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy trudnościach z uspokojeniem.



Napięcie emocjonalne — głowa i twarz

1 Protokół 075 — Napięciowy ból głowy

🎯 Wskazanie:

Uciskający ból głowy
związany z napięciem
karku i stresem.

● Punkty główne:

GB20, Taiyang, LI4, LV3.

● Punkty dodatkowe:

Yintang przy przeciążeniu
psychicznym.



2 Protokół 076 — Ból czoła związany z przeciążeniem psychicznym

🎯 Wskazanie:

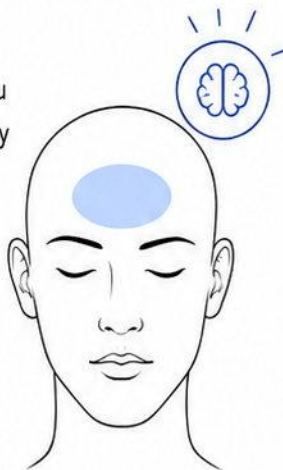
Uczucie ciężkości lub bólu
czoła po intensywnej pracy
umysłowej.

● Punkty główne:

Yintang, GB14, LI4, ST36.

● Punkty dodatkowe:

PC6 przy współistniejącym
niepokoju.



3 Protokół 077 — Ból skroni związany z napięciem emocjonalnym

🎯 Wskazanie:

Nawracający ból skroni
nasilający się podczas
stresu lub irytacji.

● Punkty główne:

Taiyang, GB8, SJ5, LV3.

● Punkty dodatkowe:

LI4 przy napięciu twarzy.



4 Protokół 078 — Napięcie żuchwy

🎯 Wskazanie:

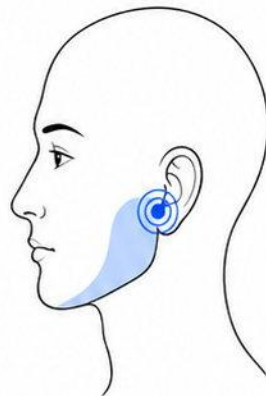
Zaciskanie zębów, napięcie
mięśni twarzy lub ból stawu
skroniowo-żuchwowego.

● Punkty główne:

ST6, ST7, LI4, LV3.

● Punkty dodatkowe:

Taiyang przy bólu
promieniującym do skroni.



Napięcie emocjonalne — szyja, barki i plecy

1 Protokół 079 — Napięcie szyi związane ze stresem

Wskazanie:

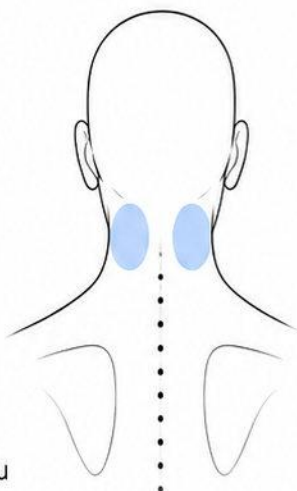
Sztywność i ból szyi
nasilające się w okresach
napięcia.

Punkty główne:

GB20, BL10, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy przeciążeniu
psychicznym.



2 Protokół 080 — Napięcie barków związane z odpowiedzialnością i przeciążeniem

Wskazanie:

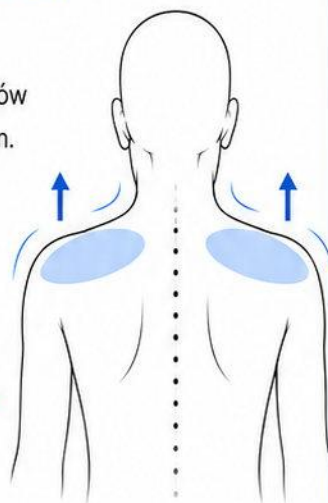
Uczucie ciężkości barków
i stałe unoszenie ramion.

Punkty główne:

GB21, SI14, LI4, PC6.

Punkty dodatkowe:

LV3 przy drażliwości
i napięciu.



3 Protokół 081 — Ból między łopatkami związany z napięciem emocjonalnym

Wskazanie:

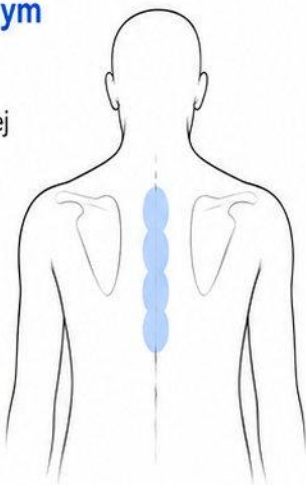
Ucisk lub ból w środkowej
części pleców podczas
stresu.

Punkty główne:

SI11, BL15, BL17, PC6.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy płytkim
oddechu.



4 Protokół 082 — Ból lędźwi nasilany przez stres

Wskazanie:

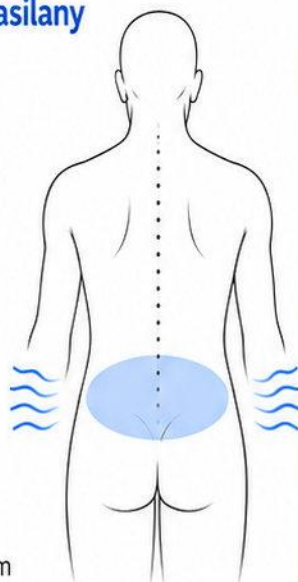
Dolegliwości dolnej części
pleców zwiększające się
w okresach napięcia
psychicznego.

Punkty główne:

BL23, BL25, BL40, LV3.

Punkty dodatkowe:

PC6 przy współistniejącym
napięciu całego ciała.



Napięcie emocjonalne — klatka piersiowa i brzuch

1 Protokół 083 — Uczucie napięcia w klatce piersiowej

Wskazanie:

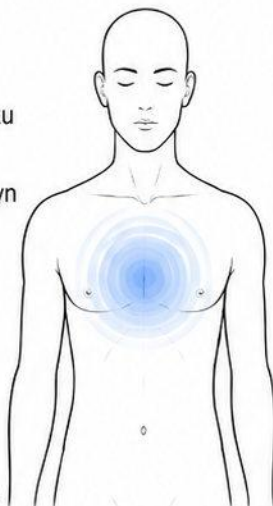
Funkcjonalne uczucie ucisku związane z niepokojem, po wykluczeniu ostrych przyczyn medycznych.

Punkty główne:

PC6, Ren17, HT7, LV3.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy przyspieszonym oddechu.



2 Protokół 084 — Płytki oddech związany z napięciem

Wskazanie:

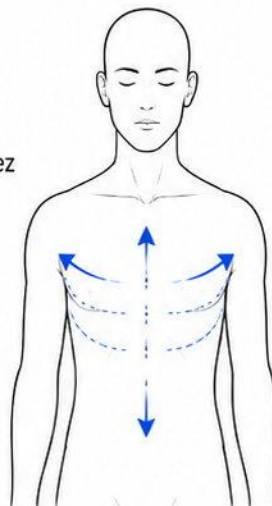
Uczucie ograniczonego oddechu podczas stresu bez objawów alarmowych.

Punkty główne:

PC6, Ren17, LU7, Yintang.

Punkty dodatkowe:

KI6 przy trudności z pogłębieniem oddechu.



3 Protokół 085 — Napięcie brzucha związane z niepokojem

Wskazanie:

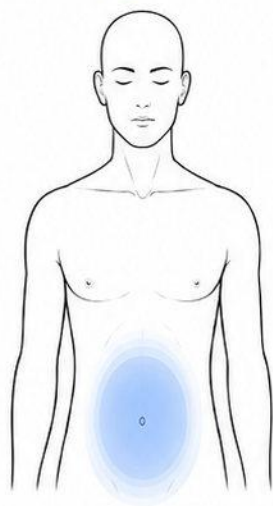
Uczucie ścisku, twardości lub dyskomfortu w brzuchu podczas stresu.

Punkty główne:

ST36, PC6, Ren12, LV3.

Punkty dodatkowe:

SP6 przy współistniejącym napięciu dolnej części brzucha.



4 Protokół 086 — Ból brzucha nasilany przez stres

Wskazanie:

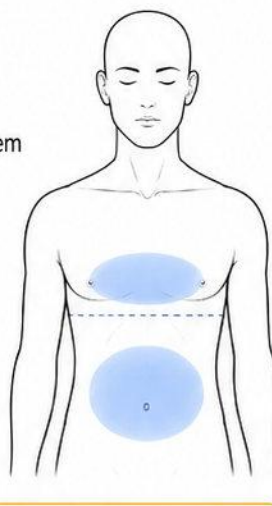
Nawracający dyskomfort brzucha powiązany z napięciem emocjonalnym.

Punkty główne:

ST36, SP6, PC6, LV3.

Punkty dodatkowe:

Ren12 przy dolegliwościach górnej części brzucha.



Silny, nagły lub nietypowy ból brzucha wymaga odpowiedniej oceny medycznej.

Napięcie emocjonalne – zmęczenie i wyczerpanie

1

Protokół 087 – Ból związany ze zmęczeniem

Wskazanie:

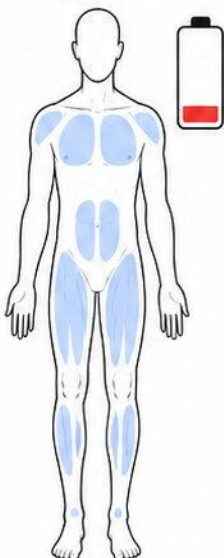
Rozlany ból mięśni towarzyszący przemęczeniu fizycznemu lub psychicznemu.

Punkty główne:

ST36, SP6, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

Ren6 przy uczuciu wyraźnego osłabienia.



2

Protokół 088 – Ból związany z wyczerpaniem

Wskazanie:

Uczucie ciężkości ciała, napięcie i obniżona tolerancja bólu.

Punkty główne:

ST36, KI3, SP6, PC6.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy przeciążeniu psychicznym.



3

Protokół 089 – Ból po długim okresie bez odpoczynku

Wskazanie:

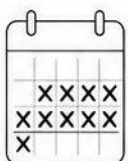
Nawracające dolegliwości po wielu dniach intensywnej pracy lub niewystarczającej regeneracji.

Punkty główne:

ST36, GB34, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

HT7 przy trudności z wyciszeniem po pracy.



4

Protokół 090 – Ból nasilany przez brak regeneracji

Wskazanie:

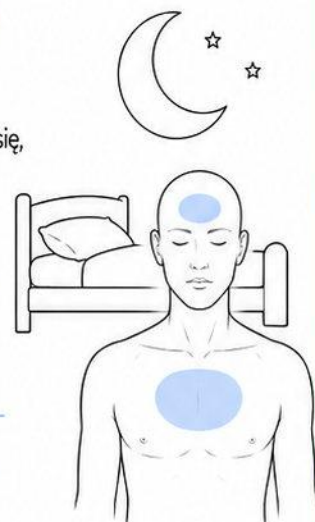
Dolegliwości zwiększające się, gdy odpoczynek i sen są niewystarczające.

Punkty główne:

ST36, SP6, KI3, Yintang.

Punkty dodatkowe:

PC6 przy napięciu i niepokoju.



Napięcie emocjonalne – sen i nocne napięcie

1 Protokół 091 – Ból nasilany przez niewystarczający sen

Wskazanie:

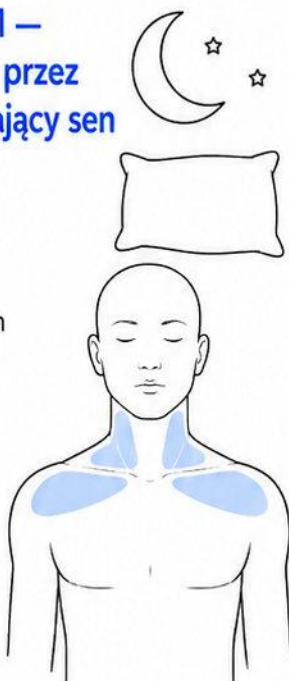
Ból mięśniowy, napięcie karku lub obniżona tolerancja bólu po krótkim albo przerywanym śnie.

Punkty główne:

HT7, Yintang, SP6, ST36.

Punkty dodatkowe:

PC6 przy niepokoju utrudniającym zasypianie.



2 Protokół 092 – Nocne napięcie mięśni

Wskazanie:

Uczucie napięcia ciała wieczorem lub po przebudzeniu.

Punkty główne:

LI4, LV3, HT7, SP6.

Punkty dodatkowe:

GB20 przy napięciu karku.



3 Protokół 093 – Nocne zaciskanie szczęki

Wskazanie:

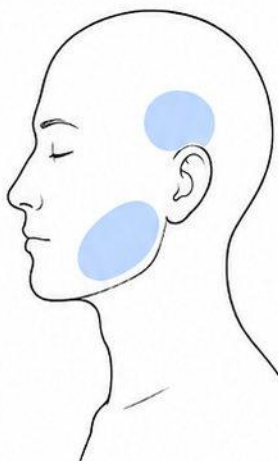
Napięcie żuchwy, ból twarzy lub uczucie zmęczenia mięśni po przebudzeniu.

Punkty główne:

ST6, ST7, LI4, HT7.

Punkty dodatkowe:

Taiyang przy bólu promieniującym do skroni.



4 Protokół 094 – Ból poranny związany z napięciem

Wskazanie:

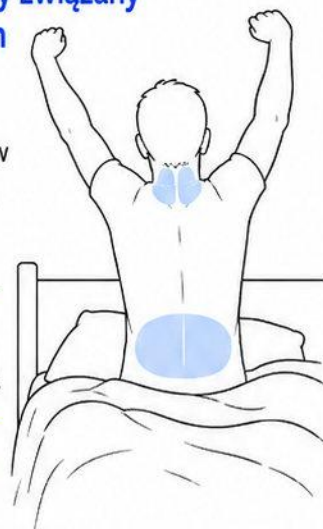
Sztywność karku, pleców lub kończyn odczuwana po przebudzeniu.

Punkty główne:

GB20, BL23, ST36, GB34.

Punkty dodatkowe:

LI4 i LV3 przy ogólnym napięciu ciała.



Napięcie emocjonalne – ból uogólniony

1

Protokół 095 – Uogólnione napięcie mięśniowe

Wskazanie:

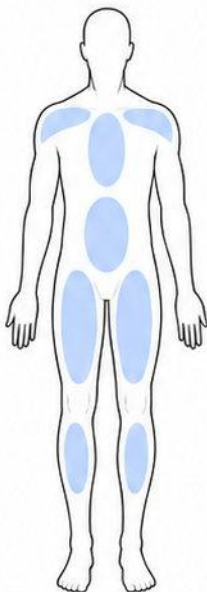
Uczucie napięcia obejmujące kilka obszarów ciała jednocześnie.

Punkty główne:

LI4, LV3, ST36, GB34.

Punkty dodatkowe:

PC6 przy współistniejącym niepokoju.



2

Protokół 096 – Rozlany ból związany z przeciążeniem psychicznym

Wskazanie:

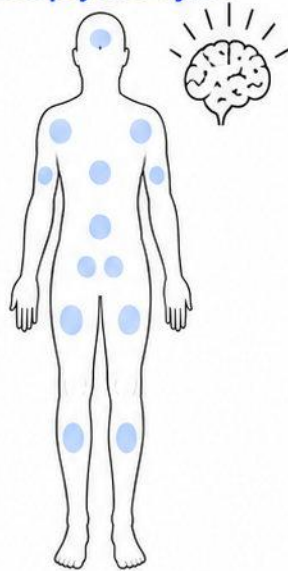
Ból bez jednego dominującego obszaru, nasilający się po intensywnym wysiłku umysłowym.

Punkty główne:

ST36, SP6, LI4, Yintang.

Punkty dodatkowe:

HT7 przy trudnościach z wyciszeniem.



3

Protokół 097 – Zwiększona wrażliwość na ból podczas stresu

Wskazanie:

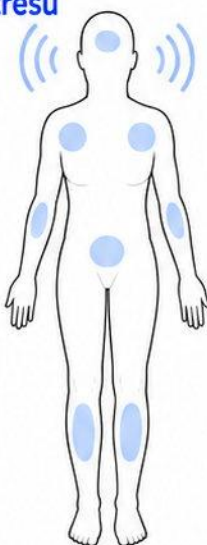
Wyraźne nasilenie odczuwania istniejących dolegliwości w sytuacjach stresowych.

Punkty główne:

PC6, HT7, LI4, LV3.

Punkty dodatkowe:

ST36 przy zmęczeniu.



4

Protokół 098 – Ból związany z napięciem całego ciała

Wskazanie:

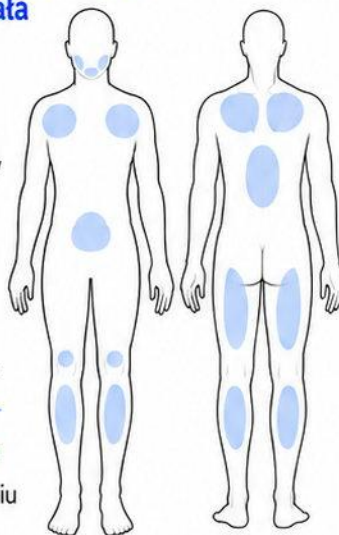
Jednoczesne napięcie szczęki, barków, pleców i kończyn.

Punkty główne:

LI4, LV3, GB21, ST36.

Punkty dodatkowe:

Yintang przy pobudzeniu psychicznym.



Napięcie emocjonalne – protokoły końcowe

1 Protokół 099 – Ból nasilany przez drażliwość i frustrację

Wskazanie:

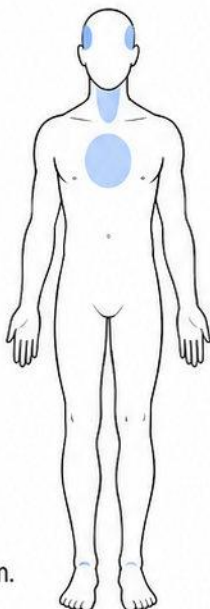
Napięcie skroni, karku,
klatki piersiowej lub
mięśni nasilające się
podczas rozdrażnienia.

Punkty główne:

LV3, LI4, GB20, PC6.

Punkty dodatkowe:

Taiyang przy bólu skroniowym.



2 Protokół 100 – Ogólny protokół wspierający rozluźnienie

Wskazanie:

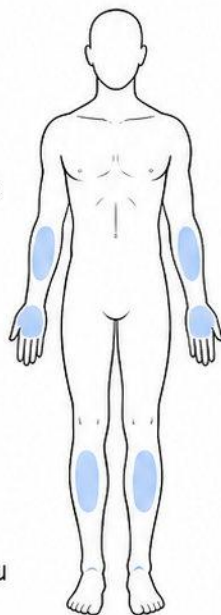
Rozlane napięcie mięśniowe
i ból związany z przeciążeniem,
po wykluczeniu sygnałów
alarmowych.

Punkty główne:

LI4, LV3, PC6, ST36.

Punkty dodatkowe:

HT7 lub Yintang przy niepokoju
i trudności z wyciszeniem.



Schemat krótkiej oceny po zastosowaniu protokołu

1 Natężenie bólu:

Przed: ____ / 10

Po: ____ / 10

2 Napięcie ciała:

Niskie • Umiarkowane •

Wysokie

3 Zakres ruchu:

Bez zmiany •

Lepszy • Gorszy

4 Reakcja ogólna:

Spokojniejszy oddech •

Mniejsze napięcie •

Brak zmiany •

Inna reakcja



**Zmniejszenie napięcia emocjonalnego może wspierać pracę
z bólem, ale nie zastępuje pełnej oceny jego przyczyny.**



Oceń



Zastosuj



Porównaj



Zapisz

Szybki indeks według obszaru ciała

1 Głowa i twarz



- Potylica: 001, 036
- Czoło: 002, 037, 076
- Skronie: 003, 038, 077
- Twarz i żuchwa: 039, 078, 093
- Napięciowy ból głowy: 075

2 Szyja, barki i plecy



- Szyja i kark: 004, 005, 006, 040, 041, 042, 079
- Bark: 007, 043, 044, 045, 080
- Łopatka i górna część pleców: 008, 014, 046, 047, 053, 081
- Środkowa część pleców: 015, 054, 055
- Lędźwie: 016, 017, 056, 057, 058, 059, 082, 094

3 Kończyna górna



- Ramię: 009, 048
- Łokieć: 010, 049, 050
- Nadgarstek: 011, 051
- Dłoń i palce: 012

4 Miednica i kończyna dolna



- Staw krzyżowo-biodrowy: 018, 060
- Biodro i pośladek: 019, 020, 061, 062, 063
- Udo: 021, 022, 023, 064, 065
- Kolano: 024, 066, 067
- Podudzie i łydka: 025, 026, 068
- Kostka: 027, 028, 069
- Stopa i pięta: 029, 030, 031, 032, 070

5 Ból uogólniony i napięcie emocjonalne



Ostry stres i niepokój:
035, 071, 072,
073, 074



Klatka piersiowa i oddech:
083, 084



Brzuch:
085, 086



Zmęczenie i wyczerpanie:
087, 088, 089,
090



Sen i napięcie nocne:
091, 092, 093,
094



Ból uogólniony:
033, 095, 096,
097, 098, 099,
100

! Ważna informacja

Materiał służy jako pomoc edukacyjna i szybki przewodnik zawodowy. Każdy protokół wymaga indywidualnej oceny, sprawdzenia przeciwwskazań i dostosowania do aktualnego stanu pacjenta.

Nie stosuj protokołu automatycznie tylko dlatego, że nazwa dolegliwości jest podobna. W przypadku silnego, nagłego, nietypowego lub pogarszającego się bólu należy przerwać standardowe postępowanie i skierować pacjenta do odpowiedniej oceny medycznej.



Najlepszy protokół to ten, który łączy wiedzę, uważną ocenę i odpowiedzialność zawodową.