

經筋牽搖法的特點

經筋牽搖法是經筋十法之一，又是經筋科臨床上非常有特色，及具有療效的常用手法。

彈筋有法 鬆緊有度

彈琴，就是對琴而彈，就聽得多、看得多了；彈棉，亦就是對棉花而彈，所謂的彈棉花也聽過；彈筋？不是對「橡筋」而彈嗎？原來是講在人體上彈筋。

在人體上也都可以彈筋？你試過嗎？

林友醫師指出：經筋科所運用的特種彈筋技術，對身體而言，不但可以彈走疾病，而且可以越彈越健康、越彈越舒暢。



特點：運用經筋牽搖法通過應力線產生牽扯攪絆作用（產生弓弦彈棉作用，則可令僵緊的筋迅速放鬆），可令周圍筋肉被束緊、緊摟所造成的擠壓，使積聚之物向周邊定向排放（可控性強），圍繞四周的擠壓效應，可加速鬆解及分離纖維組織、筋膜與神經的粘連，還能糾正錯縫，恢復組織的韌彈性、促進氣血的循環，有利細胞的開合及新陳代謝。良好的新陳代謝環境，又增強了組織活性，提高局部組織修護能力，有利整體平衡。

操作技巧：固定肢體或關節的一端，牽拉或牽引另一端，使關節作被動的環轉活動或平面滑動。

動作要求：操作方向及幅度需在患者生理許可的範圍內進行，力度須緩和、均勻及有節律。

作用：有解除粘連、滑利關節、糾正錯位等作用。

適應症：四肢關節疼痛、腰椎間盤突出症、不安腿綜合症、僵緊及筋骨損傷後遺症等，還可應用於康復保健。