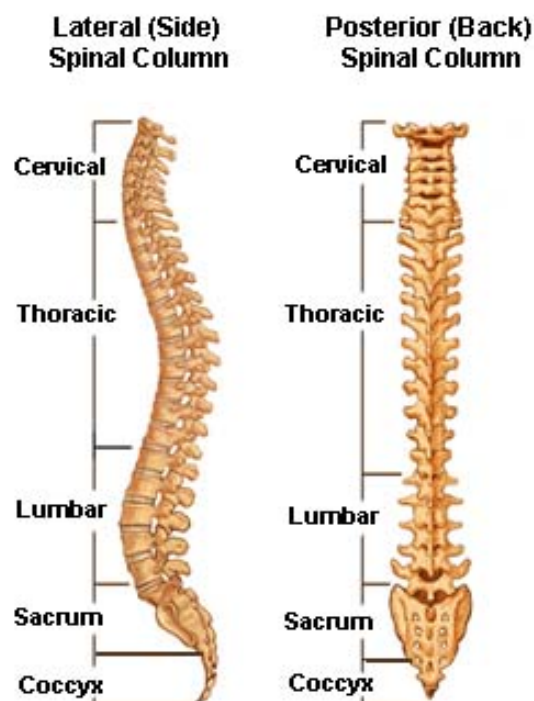


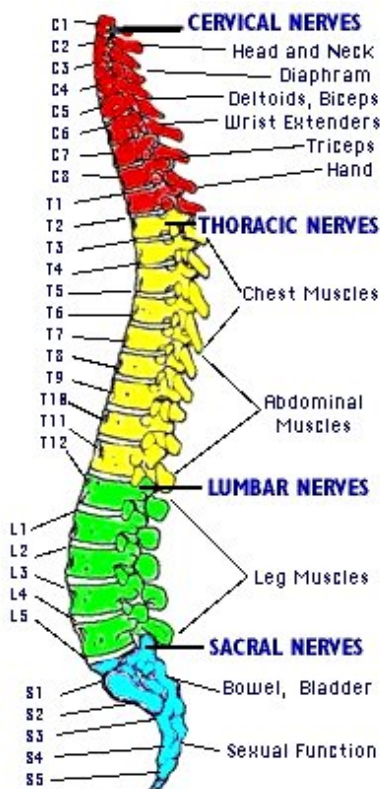
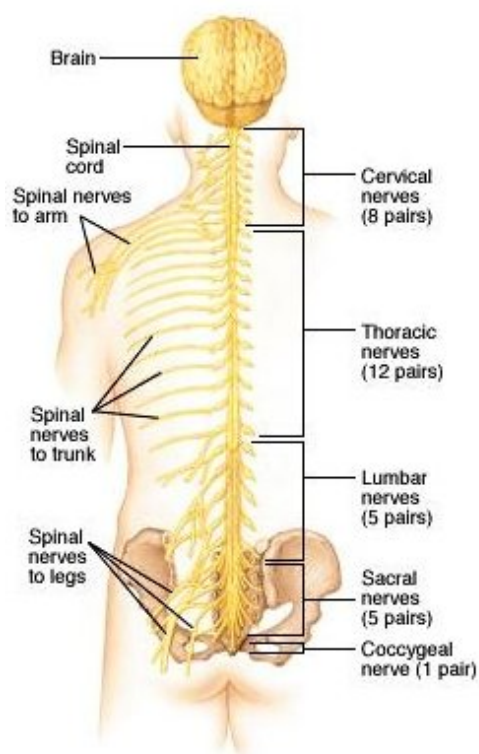


Lokalisering ryggradens kotor

För att hitta de olika back-shu-punkterna behövs anatomikunskaper.



Det finns sju cervikalkotor (halskotor), tolv thorakalkotor (bröstkotor), fem lumbalkotor (ländkotor). Sacrum (korsbenet) är fem sammanväxta kotor som innehåller fyra håligheter där nerverna löper ut. Även coccygus (svanskotan) är ett sammanväxt ben. Kotorna betecknas C1-C7, Th1-Th12, L1-L5, S1-S5 och Co1(-3). Det utskott som sitter mitt bak på kotorna och som pekar bakåt är "det" som känns när man drar längs ryggraden. Dessa utskott kallas för taggskott eller spinalutskott. På båda sidor om spinalutskottet sitter transversalutskotten men de brukar inte kunna kännas tydligt eftersom muskler löper ovanpå. Nerverna betecknas på samma sätt som kotorna med ett n framför. Nerverna löper i mellanrum mellan kotorna, observera den första cervikalkota även har en nerv OVANFÖR sig. Därför hamnar de cervikala spinalnerverna i "otakt" med kotobeteckningen, dvs n C2 löper UNDER C1. Under kota C7 löper en nerv och nivån betecknas n C8 trots att det bara finns sju cervikalkotor. Viktigt att känna till när ni läser journaler eller röntgenutlåtanden och vill hitta tillhörande back-shupunkt.





I "A Manual of Acupuncture" av Deadman hittas de olika kotorna enligt följande:

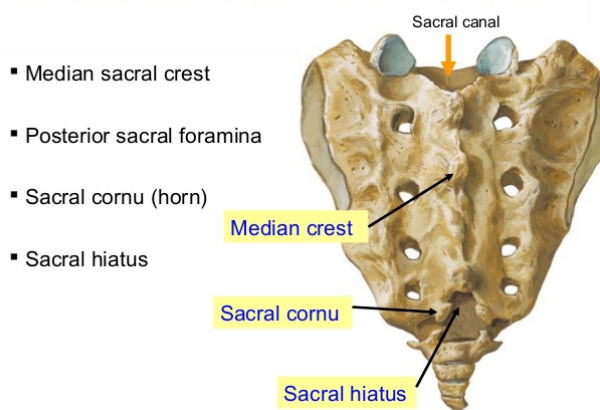
För att lokalisera C7: glid med fingrarna längs med nackes mittlinje. Det första palperbara spinalutskottet är C6's. Be klienten böja nacken bakåt, spinalutskottet "försvinner in" och kan inte längre palperas. Kotan nedanför, C7, är lättare att palpera och försvinner inte in vid extension. För att skilja C7 från Th1 kan man be klienten rotera huvudet, C7 roterar med en aning, medan Th1 är stilla. Lokalisera Th1-Th9 genom att räkna från C7.

För att lokalisera L3: placera händerna på bäckenets sidor, med pekfingrarna vilandes precis ovanför den högsta punkten på höftkammen. Sträck tummarna in mot ryggraden så att pekfingrar och tummar är i samma höjd. Tumspetsarna kommer nu att mötas i mellanrummet mellan spinalutskotten på L3 och L4.

För att lokalisera lumbo-sacral-leden (leden mellan L5 och korsbenet), räkna ner från L3. Eller glid med fingret längs med korsbenet nerifrån och upp tills du känner ett mellanrum. Eftersom korsbenet är ett sammanväxt ben är den första håligheten du känner mellanrummet mellan korsbenet och L5. Ibland kan det vara lättare att hitta punkterna om du lägger en kudde under nedre delen av klientens buk, vilket öppnar upp mellanrummen mellan kotorna. Hos vissa personer kan S1 ha separerat från övriga sacrum och därför kännas som en extra lumbalkota. (Det finns vissa personer som har en L5 som har växt ihop med sacrum).

För att lokalisera foramina (hål) i sacrum (korsbenet) behöver du först lokalisera lumbo-sacralleden (nedan L5) och sedan hiatus sacralis (hålighet mellan korsben och svanskota, många personer har en liten inbuktning där). Dela upp området däremellan i fem lika stora delar med hjälp av fyra fingertoppar på ena handen. Varje fingertopp kommer då att ligga på vart och ett av de fyra spinalutskotten på sacrum (även korsbenet har små upphöjningar från sammanväxta spinalutskott som ibland kan palperas). Foramina (ihåligheterna) ligger lateralt om utskotten och ca 0,75 cun mellan mittlinjen och Back-Shu-punkterna. Notera att foramina sneddar in mot mitten ju längre ner man kommer eftersom benet är triangelformat. Notera även att klienten kan uppleva att det strålar eller sticker när man palperar foramina. Foramina för S2 kan även lokaliseras på mitten av en tänkt linje mellan SIPS och hiatus sacralis.

SACRUM: POSTERIOR SURFACE



Back-shu-punkterna brukar placeras 1,5 cun från mitten, men i praktiken lokaliseras de lättast som den högsta punkten i erector spinae och avståndet från mittlinjen varierar en aning (kortare i övre thorakalen, nedre lumbala och sacrala området och längre i mellersta thorakalen).

Det finns även andra riktmärken:

Th 7	skulderbladens nederkant (angulus inf)
L2	mitt i midjan
L3	naveln
L4	crista iliaca's högsta punkt (höftbenskam)
S2	SIPS

