



MASSOTHERAPY

Wint Theingi
Assistant Lecturer
Department of Physical Medicine

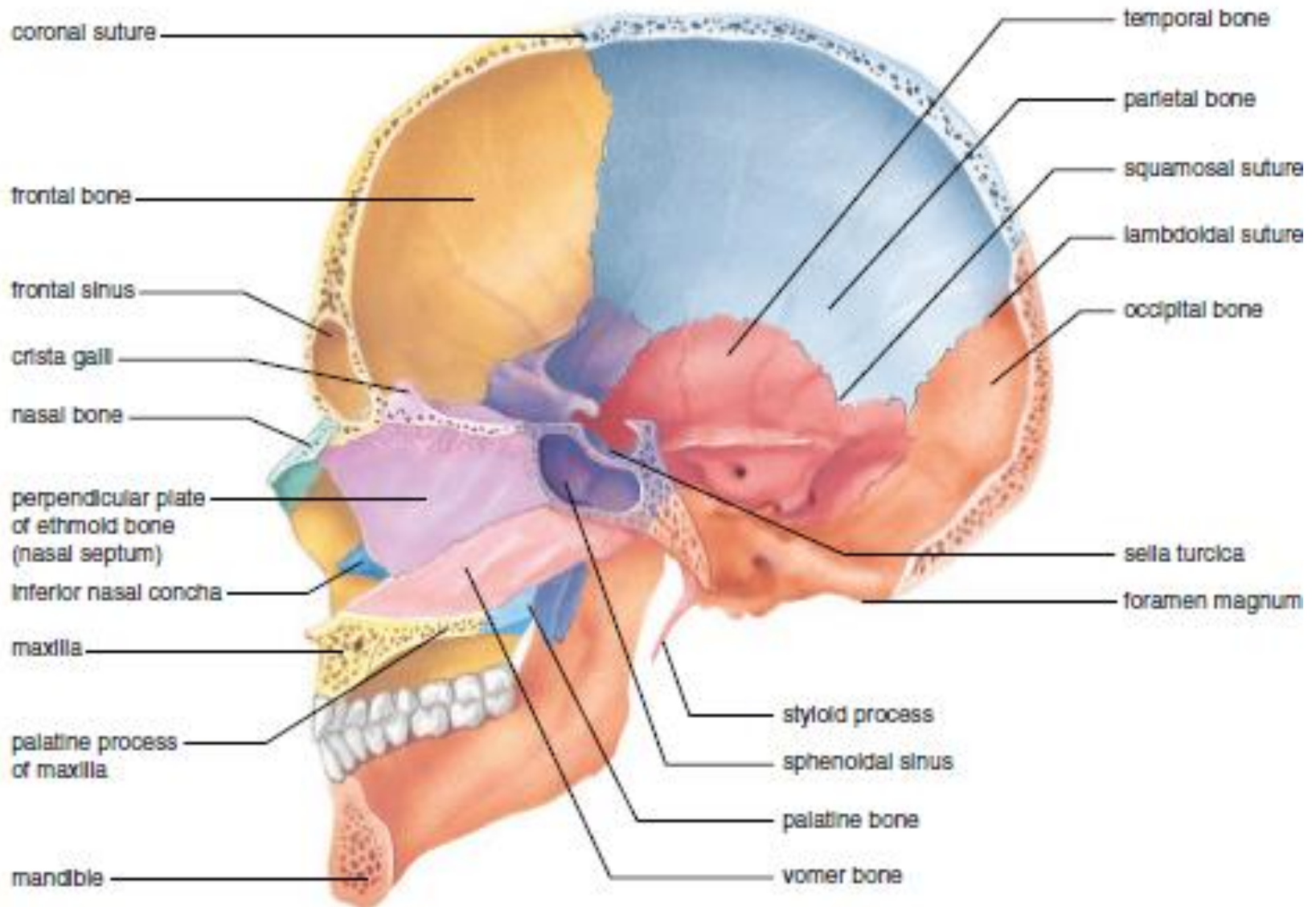
HN - 1 (ငယ်ထိပ်ကြော)

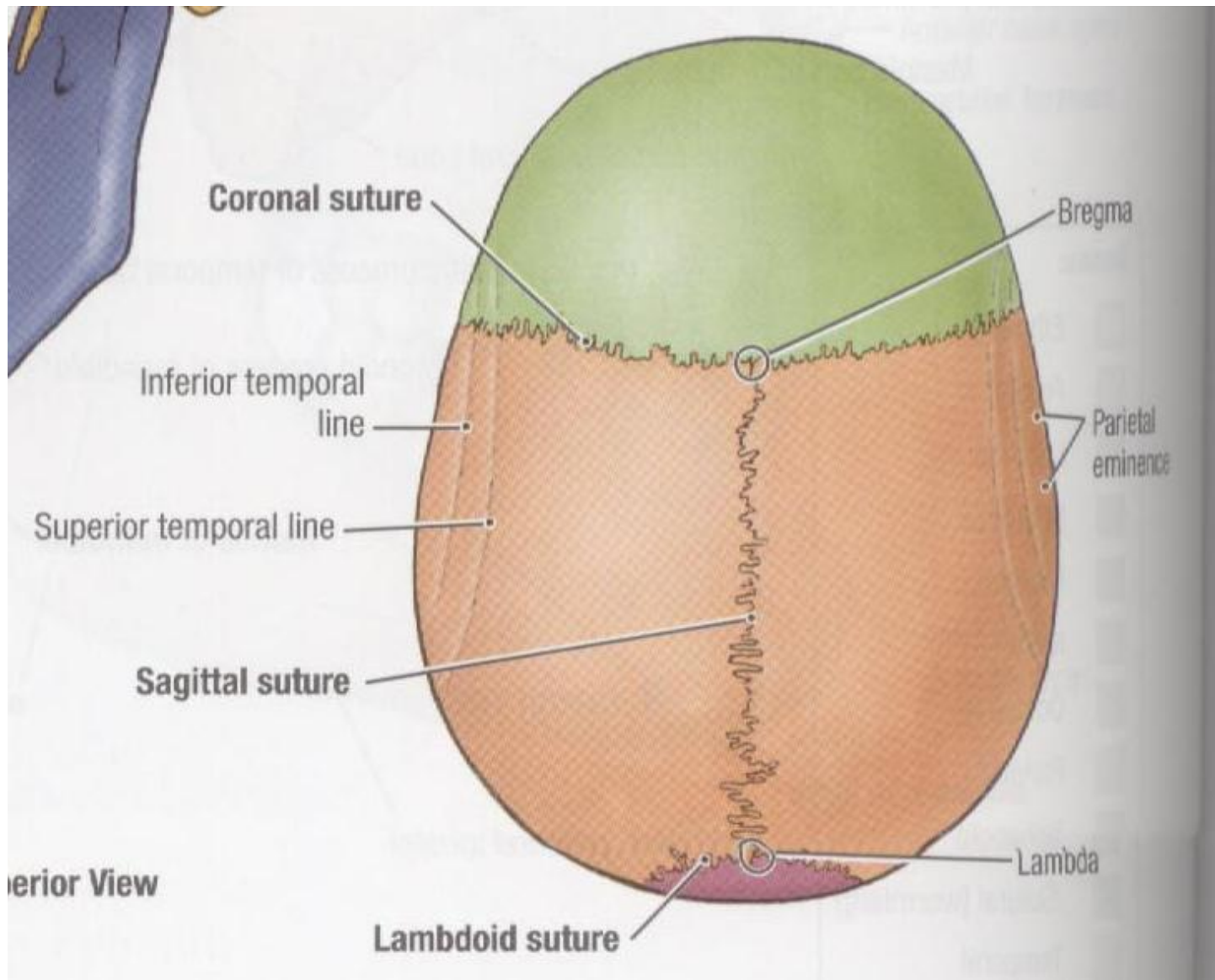
- ❑ Name - ငယ်ထိပ်ကြော
- ❑ Symbol - HN-1
- ❑ Location

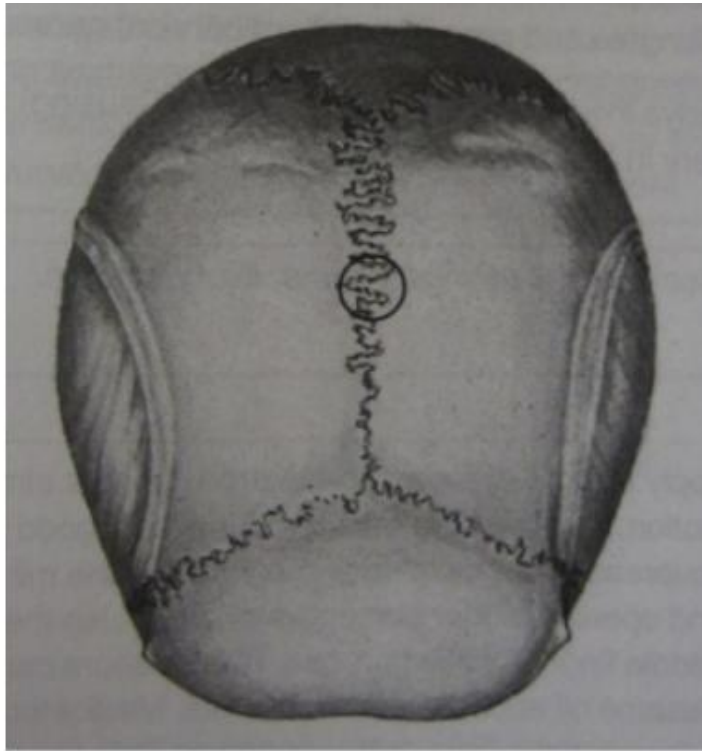
It is situated at the vertex on the midline between the tops of two ears and in line with the top of the nose.

တည်နေရာ

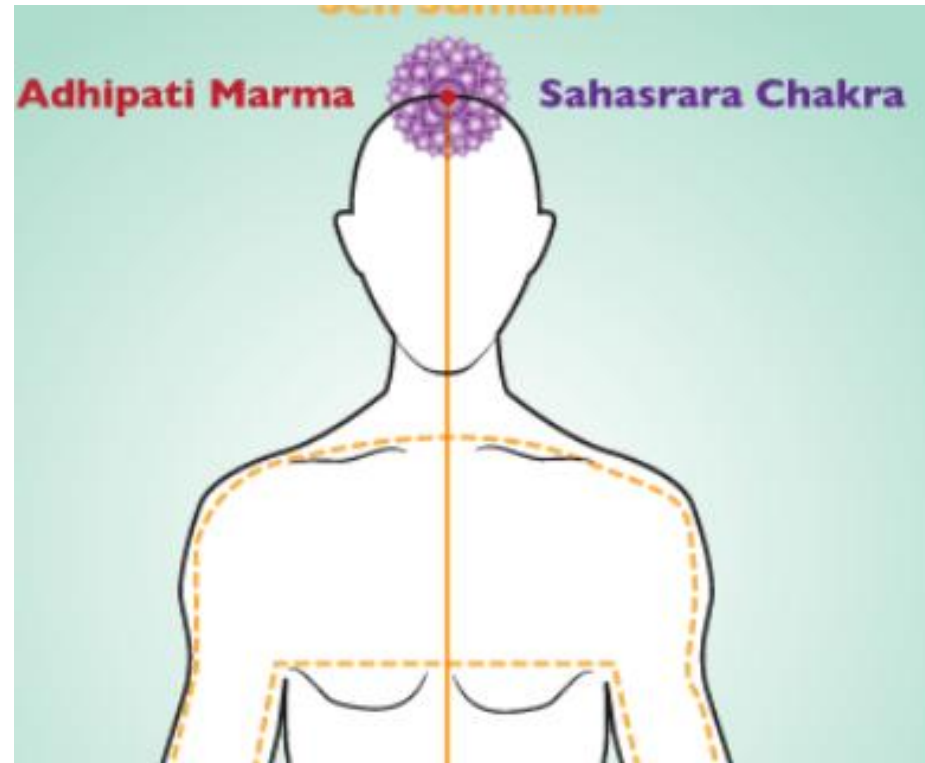
- နားသီးဘယ်ညာ ဆက်သွယ်သော စိတ်ကူးမျဉ်း နှင့် ခနာကိုယ်အလယ်မျဉ်း (Median Line) နှစ်ခုဆုံရာ ဦးခေါင်းထိပ်ပိုင်း (vertex) တွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။
- ဗြဟ္မဏဝါဒီ အာယုဗ္ဗေဒဆရာတို့က ဗြဟ္မာမင်း၏ အသက် သွင်းပေးရာ နေရာဟယူဆပြီး ဗြဟ္မရန ဟုလည်းခေါ်





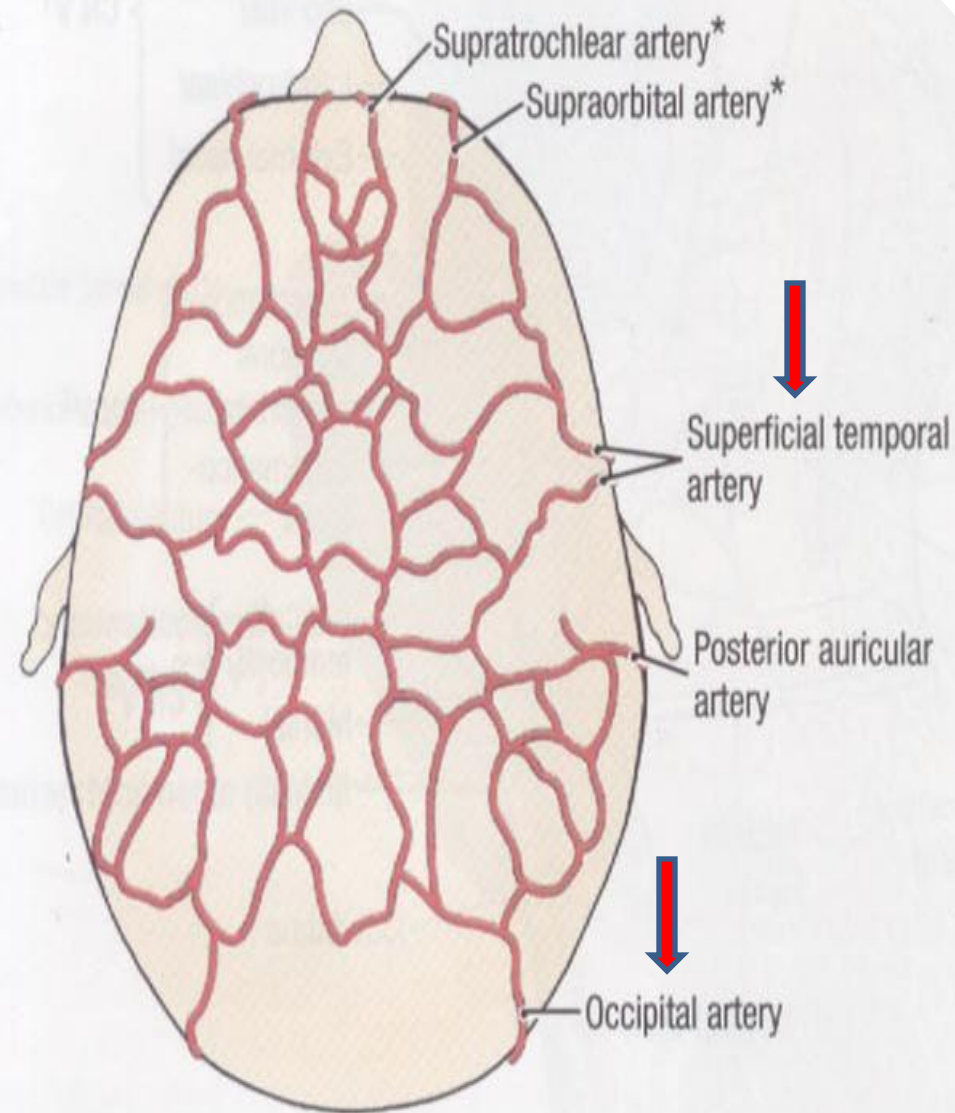


Adhipati - Marma point on Head



Anatomy

- ❑ The anastomotic network formed by the superficial temporal arteries and vein.
- ❑ The occipital arteries and vein of both sides.
- ❑ The branch of the great occipital nerve.



Superior View

Method of pressure application

- ❑ Digital ball of the thumb
- ❑ Palm pressure

Indications

- ❑ ဝက်ရူးရောဂါ
- ❑ တက်ခြင်း
- ❑ သတိလစ်မေ့မျောခြင်း
- ❑ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အာကာသရစေခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture -Du 20
- ❑ Shiatsu therapy -Head operation1
 : Median line region

Marma

- ❑ Name
 - Adhipati marma
 - (The lord of all)
- ❑ Regional
 - Head region
- ❑ Structural
 - Sandhi marma
- ❑ Prognostic
 - Sadya pranahara
- ❑ Measure
 - $\frac{1}{2}$ angula



HN - 2 (နဖူးကြော)

- ❑ Name - နဖူးကြော
- ❑ Symbol - HN-2
- ❑ Location

It is situated on the forehead 1-cm above the midpoint of the eyebrow.

တည်နေရာ

- ❑ မျက်ခုံးရိုးအထက် အလယ်မှတ်နေရာ နဖူးပြင် (on the forehead 1 cm above the midpoint of the eyebrow) တွင်ရှိသည့် ထောက်ကွက်
- ❑ Frontalis muscle ပေါ်တွင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ The lateral branches of the frontal artery and vein
- ❑ The lateral branch of the frontal nerve

Method of pressure application

❑ လက်ချောင်းကလေးများ၏ အသားဖု

Digital ball of the fingers

Indications

- ❑ Headache
- ❑ Facial paralysis
- ❑ Signs and symptoms due to eye, ear and nose disorders

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture - GB 14

- ❑ Shiatsu therapy-Face operation1 :

Frontal and Nasal region

Pressure sensation

မျက်ခုံးအောက်မှ ထွက်၍
နဖူးကို ဖြတ်သန်းလျက်
ငယ်ထိပ်ကို ပတ်ပြီး ဦးခေါင်း
အလယ်သို့ ဖြာ၍ တက်
သွားသည်။

HN - 3 (မျက်မှောင်ကြော)

Location

- ❑ နှာခေါင်းရင်းအတွင်းဖက် မျက်ခုံးစွန်း နှစ်ခုအဆုံနေရာ
- ❑ on the medial extremity of the eyebrow
on the supra orbital notch
- ❑ မဏိဥက္ကပ် တွင်ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Frontal arteries & vein
- ❑ Frontal nerve
- ❑ Supraorbital nerve

Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

(sitting or supine position)

- လက်မ နှင့် လက်ညှိုးထိပ် နှစ်ခုဖြင့် ညပ်ဆွဲခြင်း

(pressure with opposed thumb and index finger) ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ❑ မူးဝေခြင်း
- ❑ ဝက်ရူးရောဂါ၊ တက်ခြင်း
- ❑ အာကာသမရ၍ဖြစ်သော လက္ခဏာများ

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture - UB -2
- ❑ Shiatsu Therapy - Face Operation - 1 :
Median Line of the Frontal Region

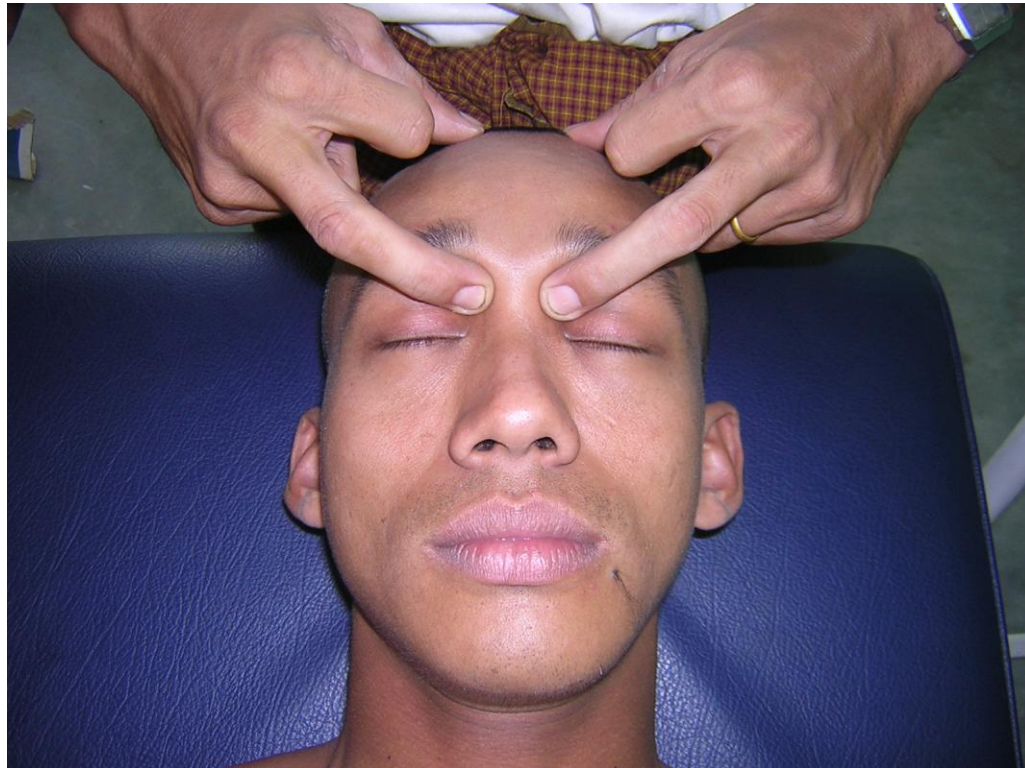
Marma

- ❑ Name - Avarta marma
- ❑ Regional - HN
- ❑ Structural - Joint marma (*Sandhi*)
- ❑ Prognostic - Disability
(*Vaikalyakara*)
- ❑ Measurement - $\frac{1}{2}$ anguli

Avata Marma

- ❑ This is reliable because fronto-zygomatic-sphenoidal suture lies at the depression situated above the lateral end of the superior arch of the orbit.
- ❑ A joint is a weaker part.
- ❑ An injury may cause the displacement of the bony ends causing injury to the optic canal and superior orbital fissure.





Note

- ❑ ဦးခေါင်း(စ)ချက် ပြုပြင်ရာတွင် ပါဝင်သည်။
- ❑ သွေးပြင်ပေးသော ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။
- ❑ Frontal artery အားပြုပြင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

HN - 4 (မျက်ရည်ကြော)

Location

- အတွင်းဘက် မျက်ခွံထောင့်စွန်းအနီး ဘယ်-ညာ နှစ်နေရာ တွင်ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

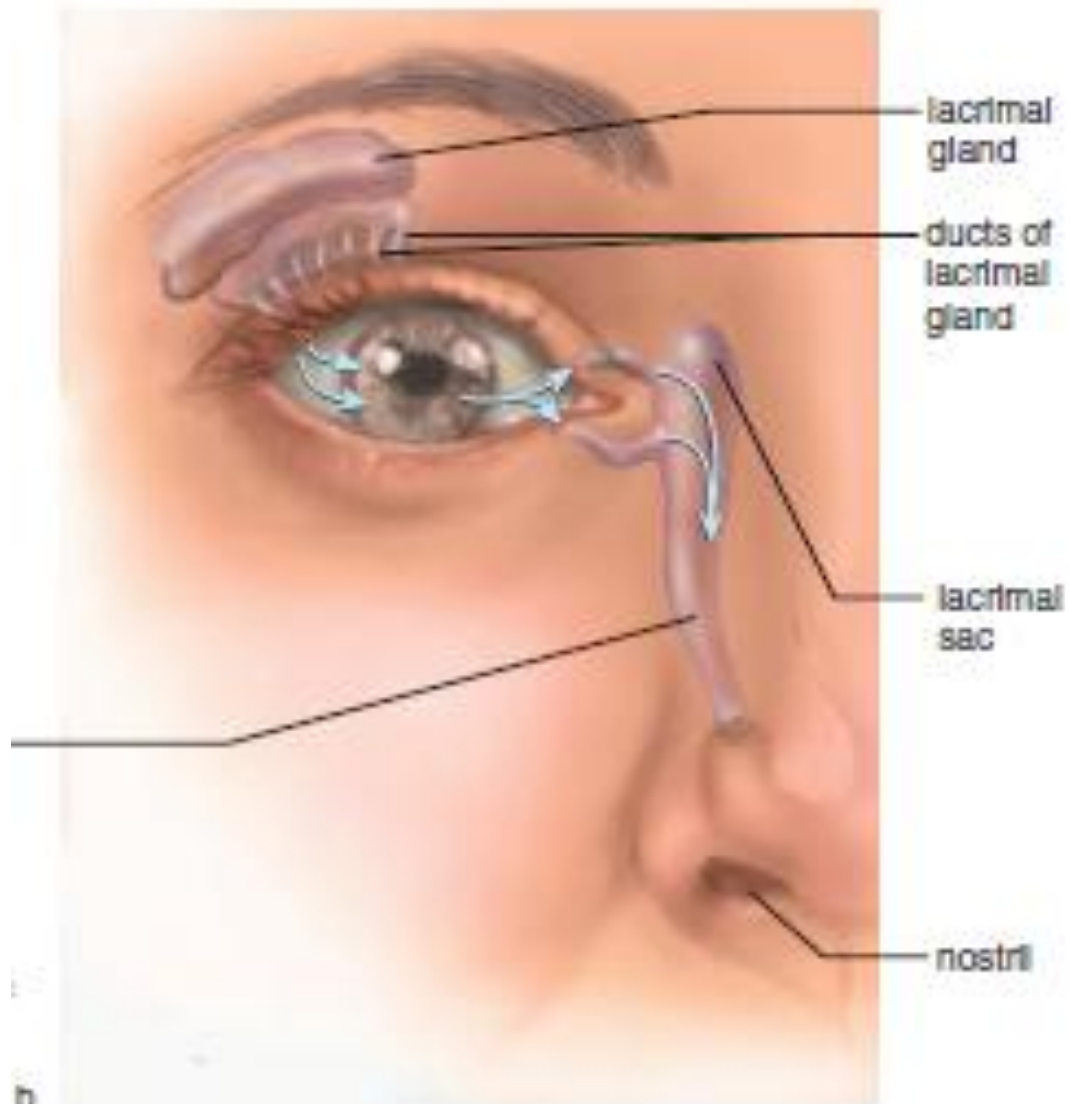
- ❑ Angular artery and vein
- ❑ Ophthalmic arteries & vein
- ❑ Supratrochlear and infratrochlear nerves
- ❑ Ophthalmic nerve
- ❑ Oculomotor nerve



Optthalmic nerve

- ❖ Sensory only and supply the lacrimal gland conjuction of the eyes, forehead, eyelids, anterior aspect of the scalp and mucous membrane of the nose.

a.

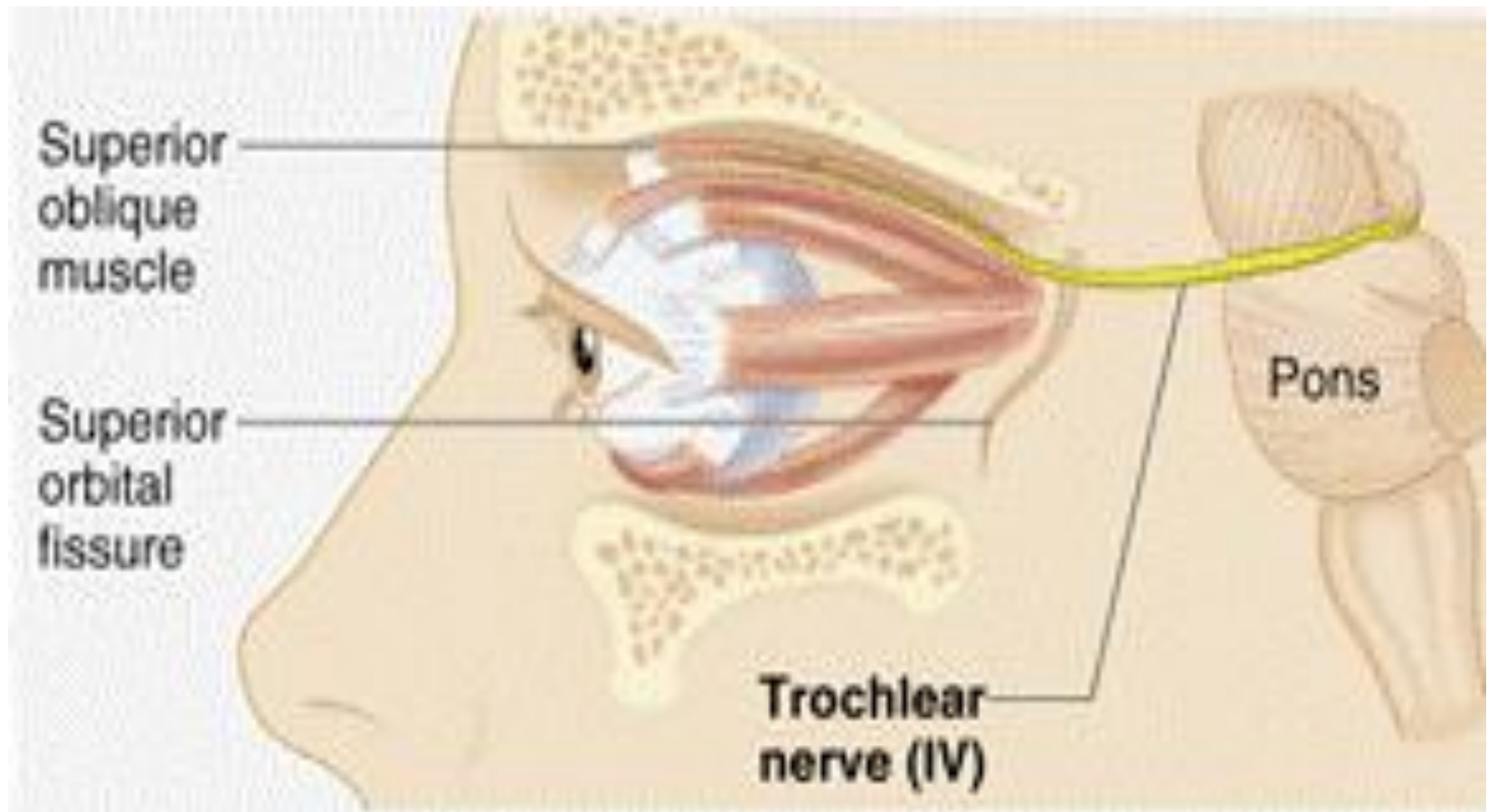


b.

Trochlear nerve

- ❖ Cranial No- 4
- ❖ Types - motor
(controls one of the eye muscles that helps looking upward)
- ❖ Location- Midbrain
- ❖ Supply - Eye muscles

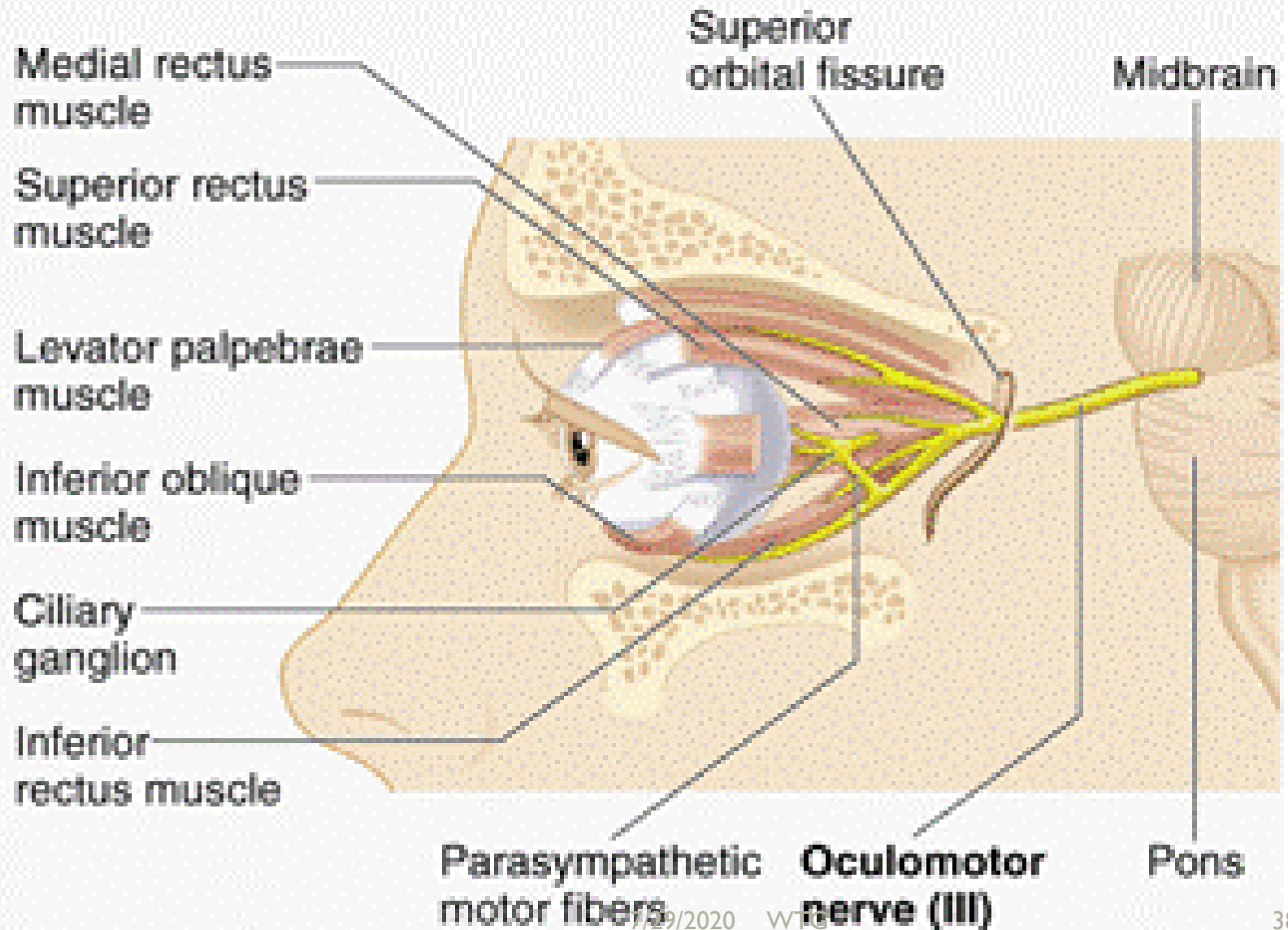
Trochlear nerve



Oculomotor nerves

- Cranial No - 3
- Types -motor
(controls four of six eye
muscles that move the
eyeball)
- Location - Midbrain
- Supply - Eye muscles

Oculomotor nerve



Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက် အနေ အထား

sitting or supine position

- ❑ လက်မ နှင့် လက်ညှိုးထိပ် နှစ်ခုဖြင့် ညပ်ဆွဲခြင်း

pressure with opposed thumb and index
finger ဖြင့် ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မျက်စေ့ရောဂါ
- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ နှာခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy -UB – 2
- ❑ Shiatsu Therapy -Face Operation - 1 :
Median Line of the Frontal Region



Pressure sensation

မျက်လုံးအတွင်း
မျက်မှောင်အခြေမှ
အစပြု၍
နှာခေါင်းရိုးအခြေသို့
ထွက်လာသည်။

Note

- ❑ မျက်စေ့နာခြင်း၊ မျက်စေ့ခွဲစိတ်ထားခြင်း တို့တွင် မပြုပြင်ရပါ။

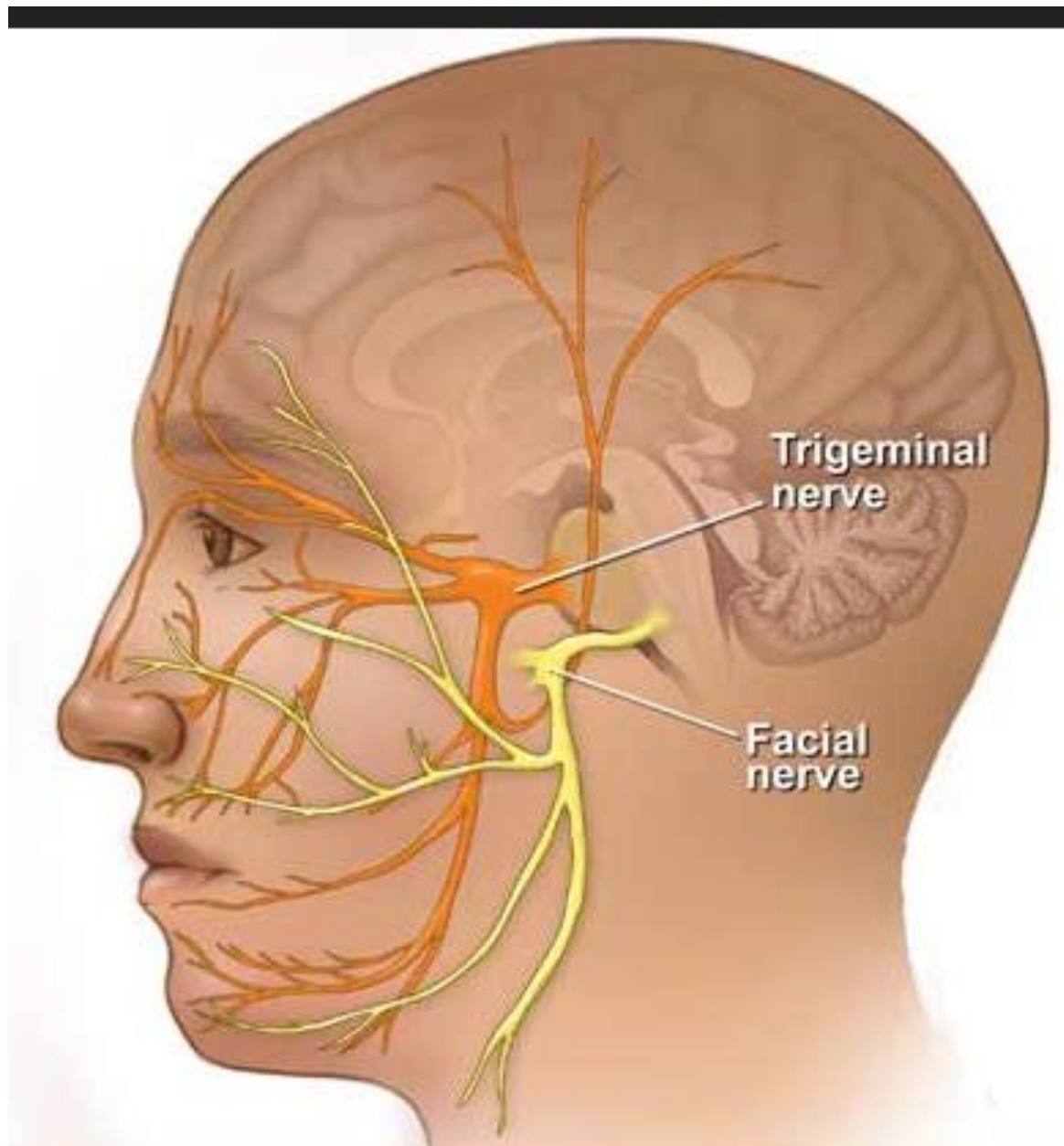
HN - 5 (နှာရင်းပါးကပ်ကြော)

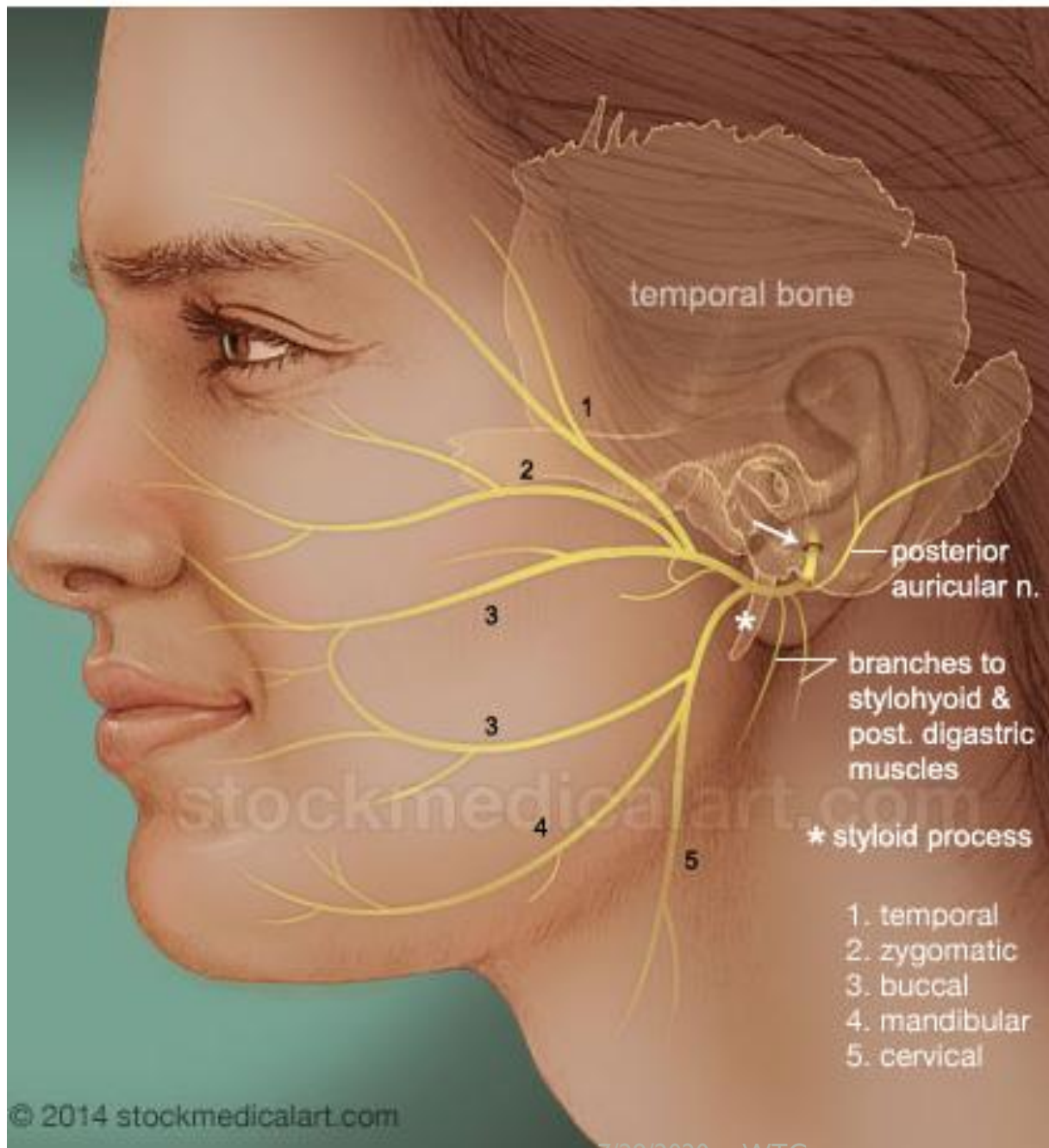
တည်နေရာ

နှာခေါင်းအလယ်ပိုင်း နှာခေါင်းရိုးခွက်၏ ဘေးတစ်ဘက်
တစ်ချက် ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Nasal branch of Facial artery & vein
- ❑ The branches of facial nerve





Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

Sitting or supine position

- လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ်

tip of distal phalanx of the
fingers ဖြင့် ဖိခြေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ မျက်ကြောဆွဲခြင်း
- ❑ နှာခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများ

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture - St – 2 နှင့် ပြင်ညီပြင်
တည့်တည့် နှာခေါင်းဘေး ကပ်လျက်နေရာ
- ❑ Shiatsu Therapy - Face Operation - 1 :
Frontal & Nasal Region

Marma

- ❑ Name - Phana marma
အပေါ်တည့်တည့် 1 cm အကွာနေရာ
- ❑ Regional - Head
- ❑ Structural - Sira marma
- ❑ Prognostic - (*Vaikalyakara marma*)
loss of sensation of smell
- ❑ Measurement - 1/2 anguli

Phana Marma

- ❑ Phana (Fana) marma are connected between nasal roots and auditory root which cause loss of smell on injury.



Pressure sensation

မျက်မှောင်အခြေမှ
အစပြု၍ နှာခေါင်းဘေးမှ
အောက်သို့ဆင်းကာ
နှာနှုန်းထိပ်တွင် ဆုံးသည်။

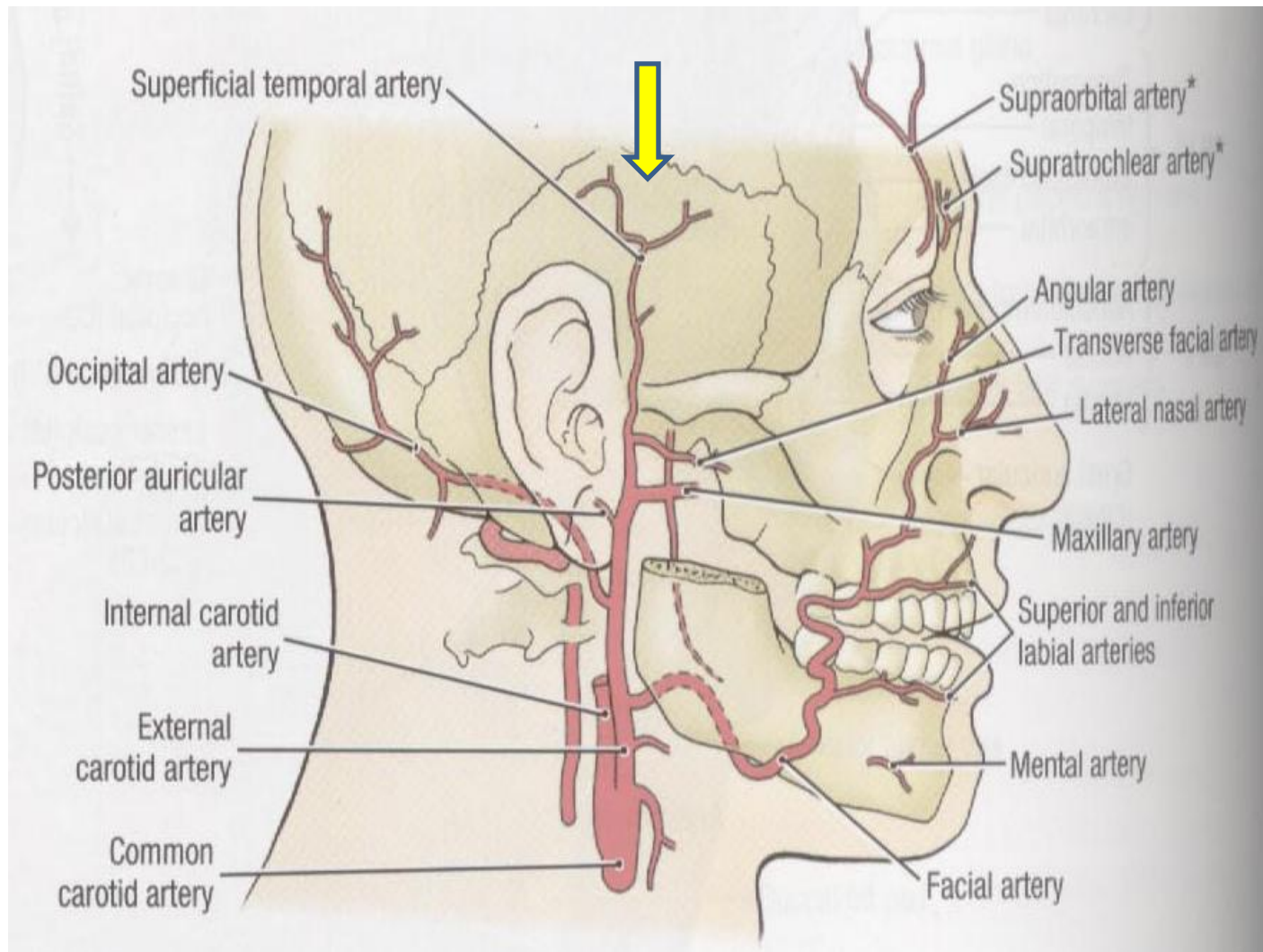
HN – 6 (နားသယ်ကြော)

တည်နေရာ

နားအထက် (apex of the auricle
လက်နှစ်လုံးအကွာ 3 cm) နားသယ်စောင်းနေရာတွင်
ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Parietal branches of superficial temporal artery & vein
- ❑ auriculotemporal nerve
- ❑ occipital nerve



Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

(Sitting or supine position)

- ❑ လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb)

- ❑ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိခြေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indication

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း

Association with other massotherapy techniques

- ❑ Acupuncture Therapy - GB 8
- ❑ Shiatsu Therapy - Face Operation
 - 2 : Zygomatic orbital & temple Region

Marma

- ❑ Name - *Shankha marma*
- ❑ Regional - Head
- ❑ Structural - Asthi marma
- ❑ Prognostic - Sudden death
(*sadhya pranahara*)
- ❑ Measurement - $\frac{1}{2}$ anguli



Pressure sensation

နားသီးအခြေမှ အထက်နားသယ်
ကို ဖြန့်အုပ်လျက် မျက်စေ့အထိ
ပြန့်နှံ့သွားသည်။

HN – 7 (နားထင်ကြော)

တည်နေရာ

နားရွက်ထိပ် (ear apex) နှင့် မျက်ခုံးရိုးစွန်းတို့ကို
ဆက်ဆွဲသောမျဉ်း၏ အလယ်မှတ် နားထင်ပေါ်တွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Superficial temporal artery & vein
- ❑ Temporal nerve
- ❑ Auriculotemporal nerve

Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား
(sitting or supine position)
- ❑ လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb)
- ❑ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx
of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ နားထင်ပိုင်းကိုက်ခဲ့ခြင်း၊
- ❑ ပါး နှင့် မေးရိုးအောက် ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- ❑ မေးခိုင်ခြင်း၊
- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း၊
- ❑ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - GB – 7
- ❑ Shiatsu Therapy - Face

Operation -2: Zygomatic orbital & temple
Region

Marma

- ❑ Name - *Shankha marma*
- ❑ Regional - Head
- ❑ Structural - Asthi marma
- ❑ Prognostic - Sudden death

(sadhya pranahara)

- ❑ Measurement - $\frac{1}{2}$ anguli

Pressure sensation

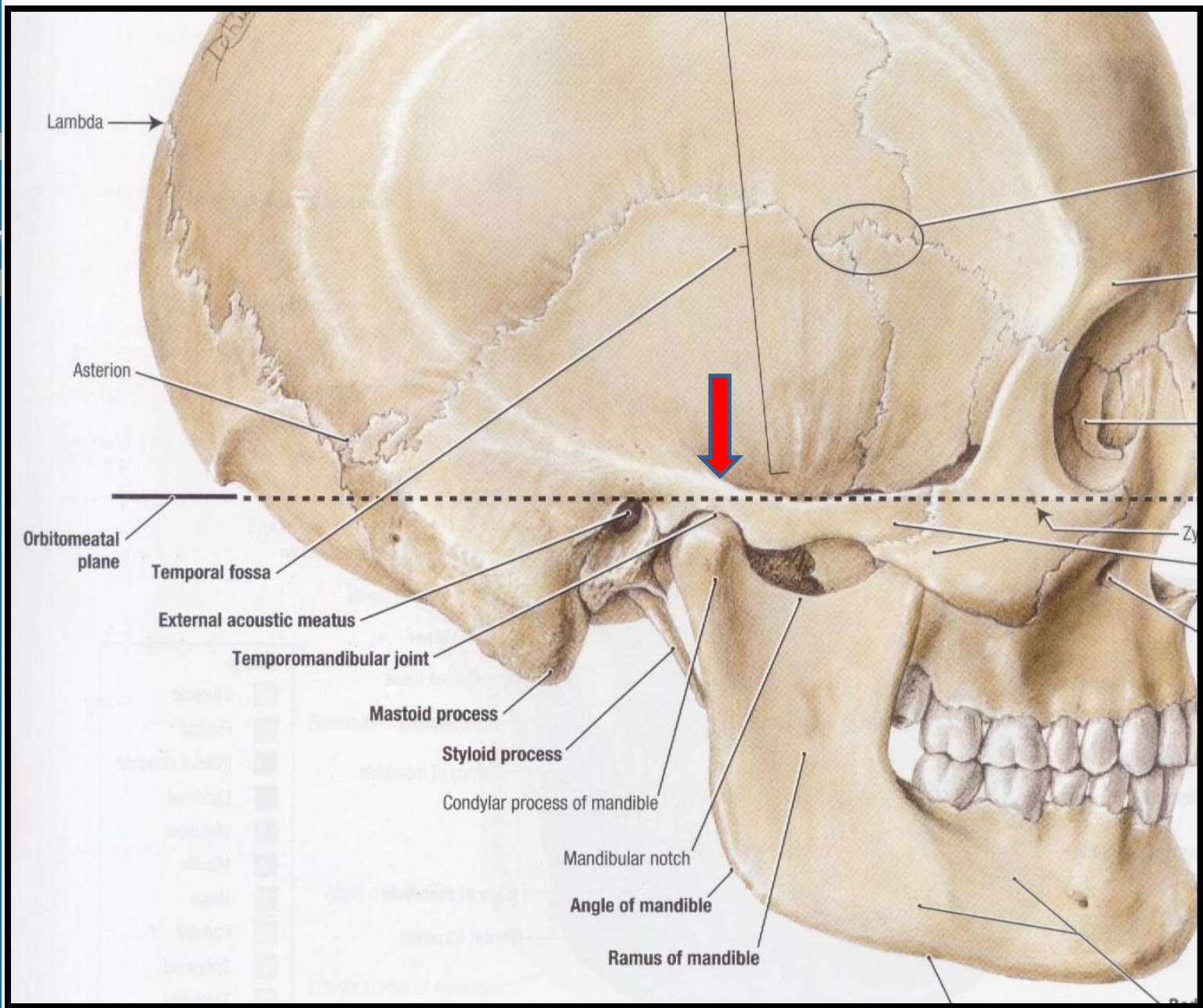


နား၏အထက်မှ
အစပြုလျက် နားထင်မှ
တဆင့် ဦးခေါင်းတခြမ်းလုံး
ဖြန့်အုပ်လျက်ရှိသည်

HN – 8 (နားသီးကြော)

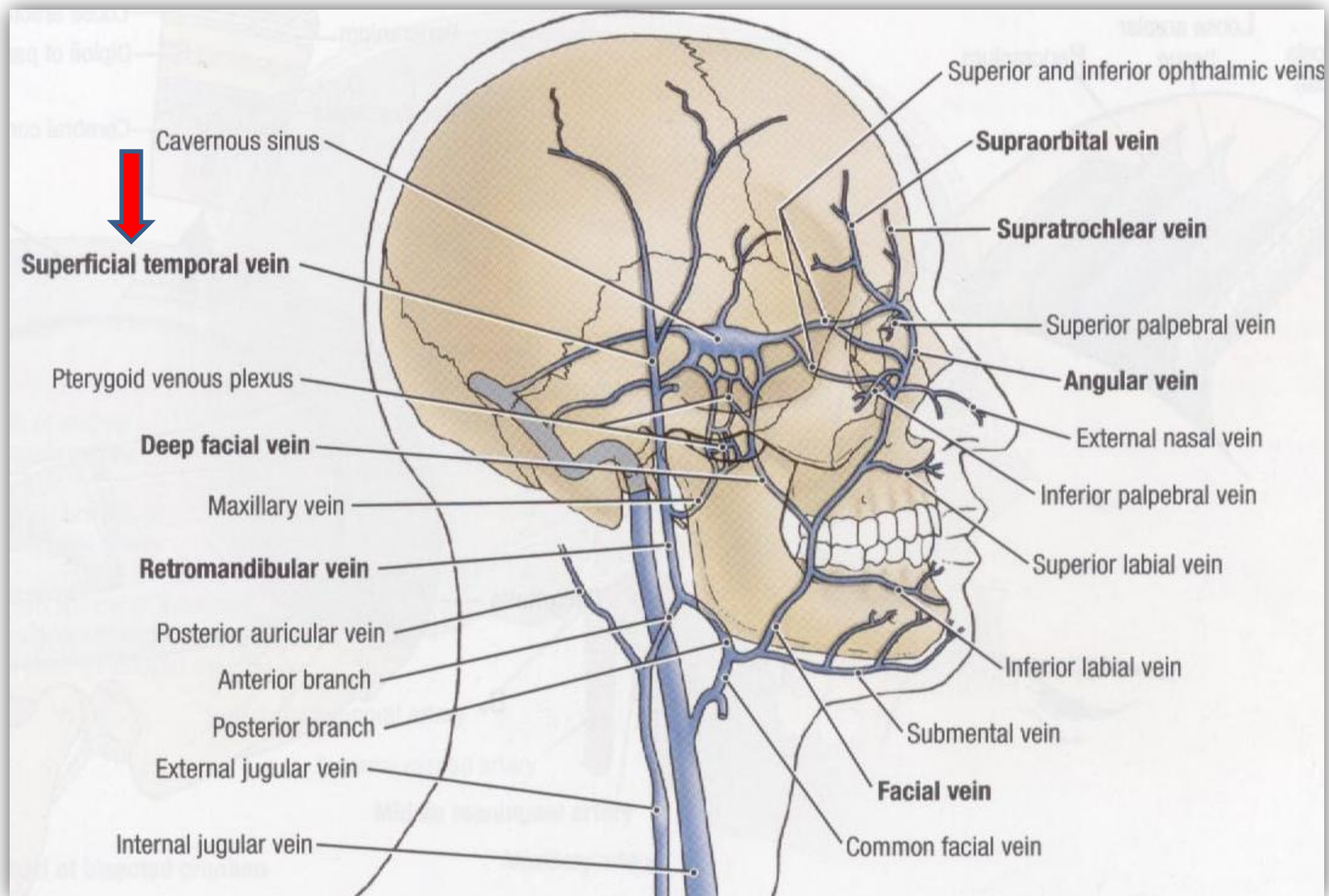
တည်နေရာ

နားသီး (tragus) နှင့် မေးရိုးဆက် (mandibular joint) ကြားနေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။
ပါးစပ်အနည်းငယ်ဟခဲ့သော် ချိုင့်ခွက်ငယ် ဖြစ်လာသော
နေရာ ဖြစ်သည်။



Anatomy

- ❑ superficial temporal artery & vein
- ❑ auriculotemporal nerve
- ❑ facial nerve



Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

(Sitting or supine position)

- လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb)

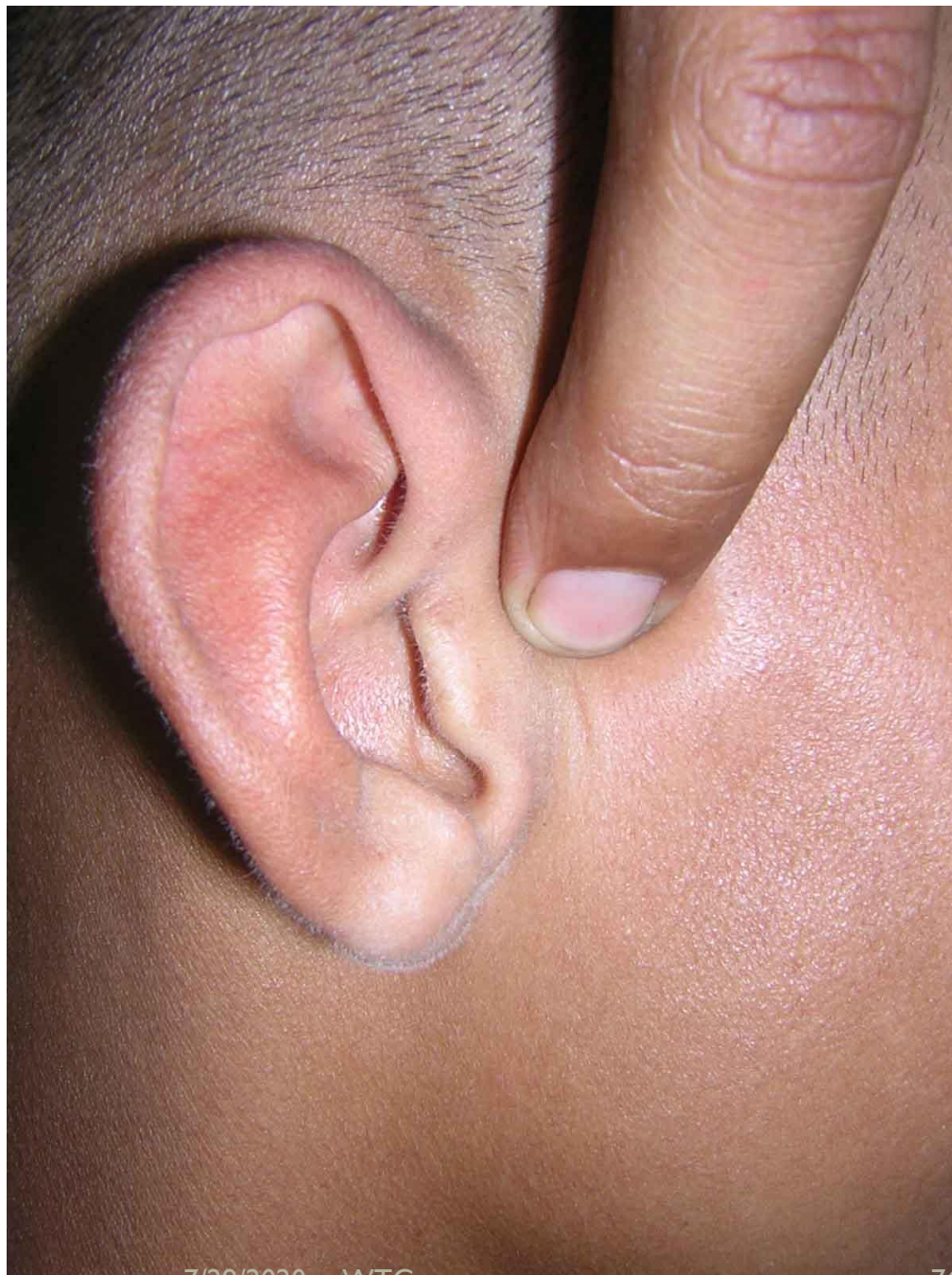
- လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ နားလေးခြင်း
- ❑ နားအူခြင်း
- ❑ မေးရိုးဆစ်လွှဲချော်ခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - SI 19



Pressure sensation

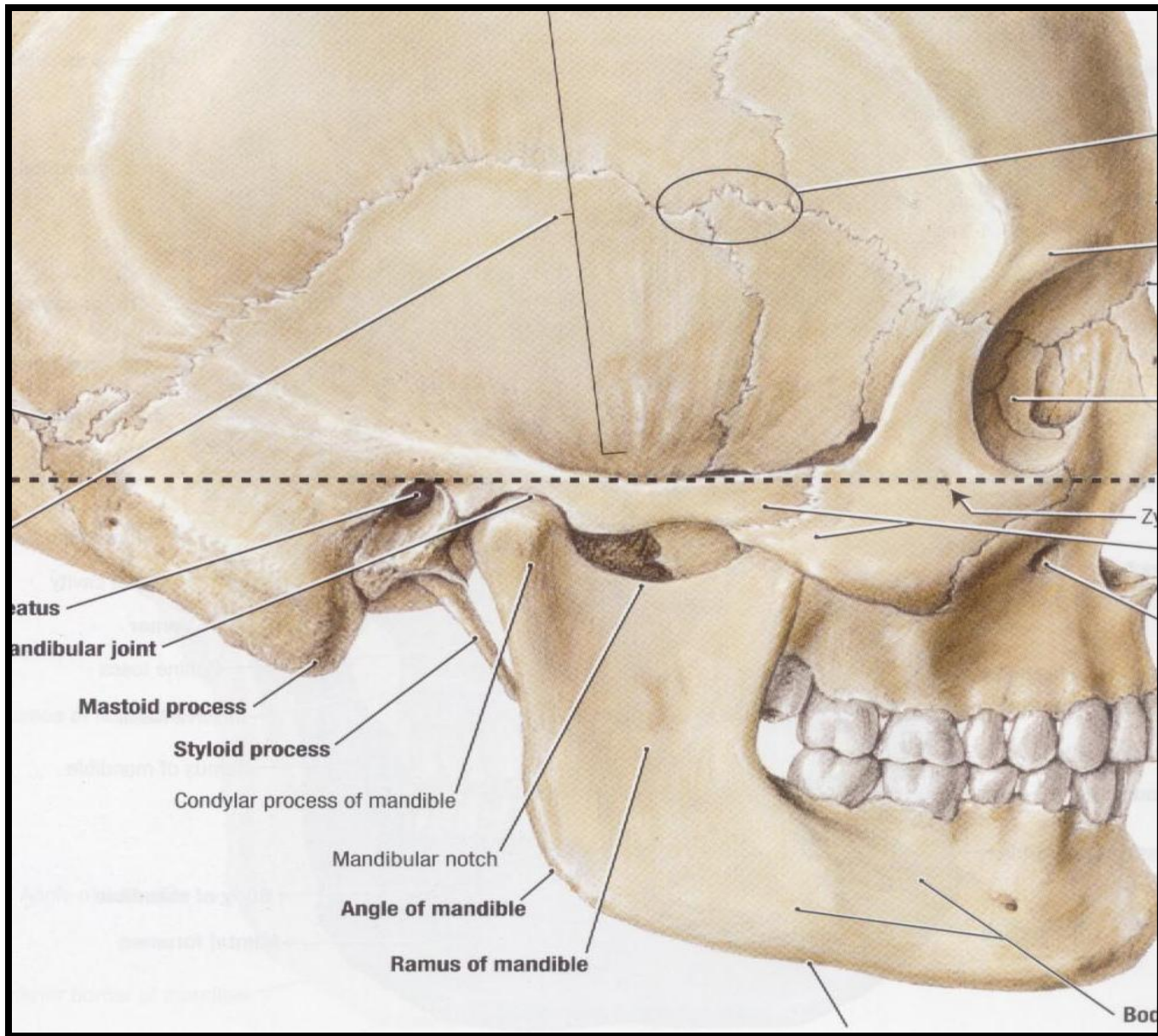
- ပါးရဲအတွင်းမှစပြီး နားအတွင်းသို့ ဝင်ရောက် ဖြာထွက် သက်ဆင်းသွားသော အကြောဖြစ်သည်။

HN – 9 (နားကြော)

တည်နေရာ

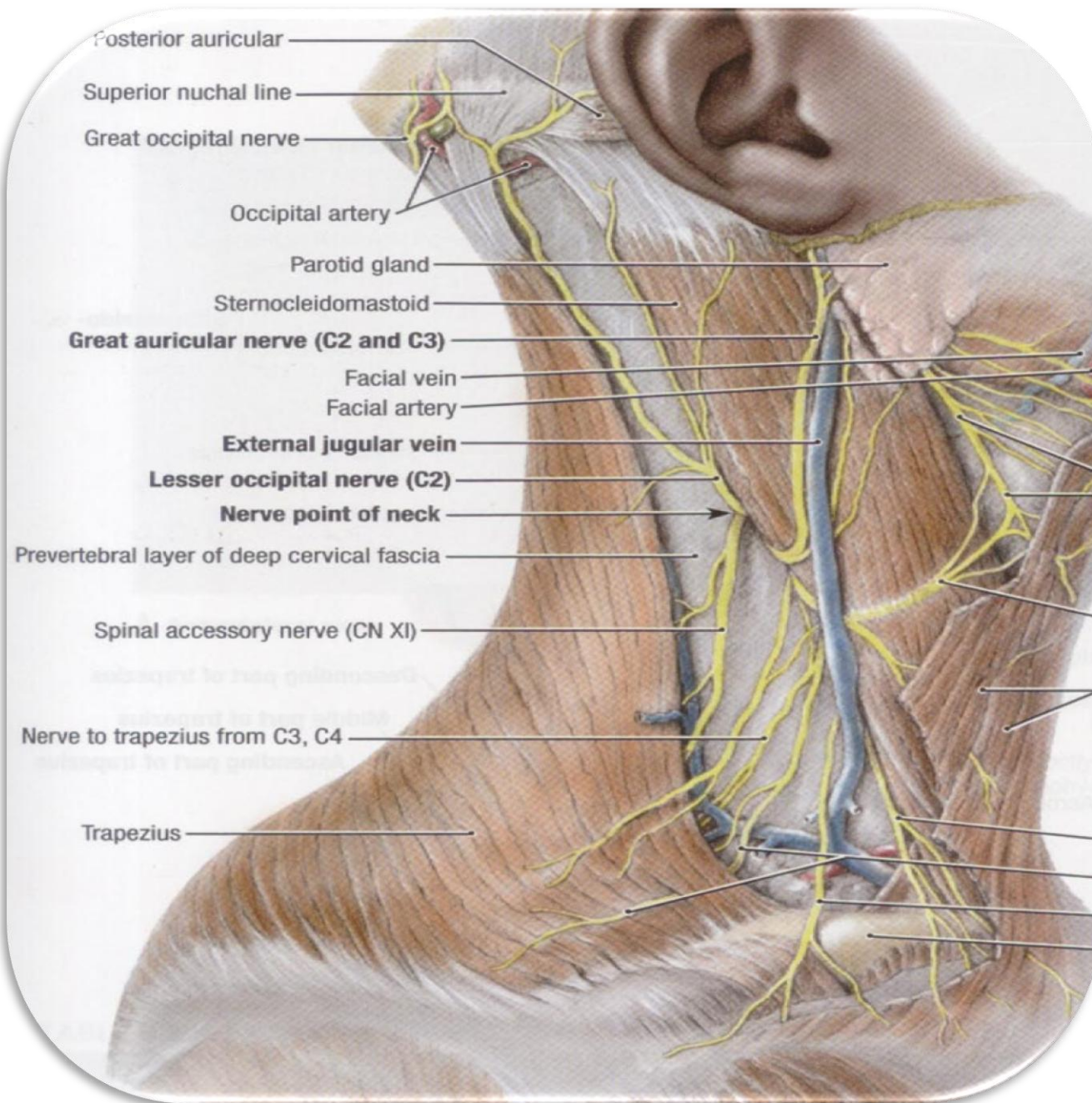
နား၏အောက် mandible နှင့် mastoid process

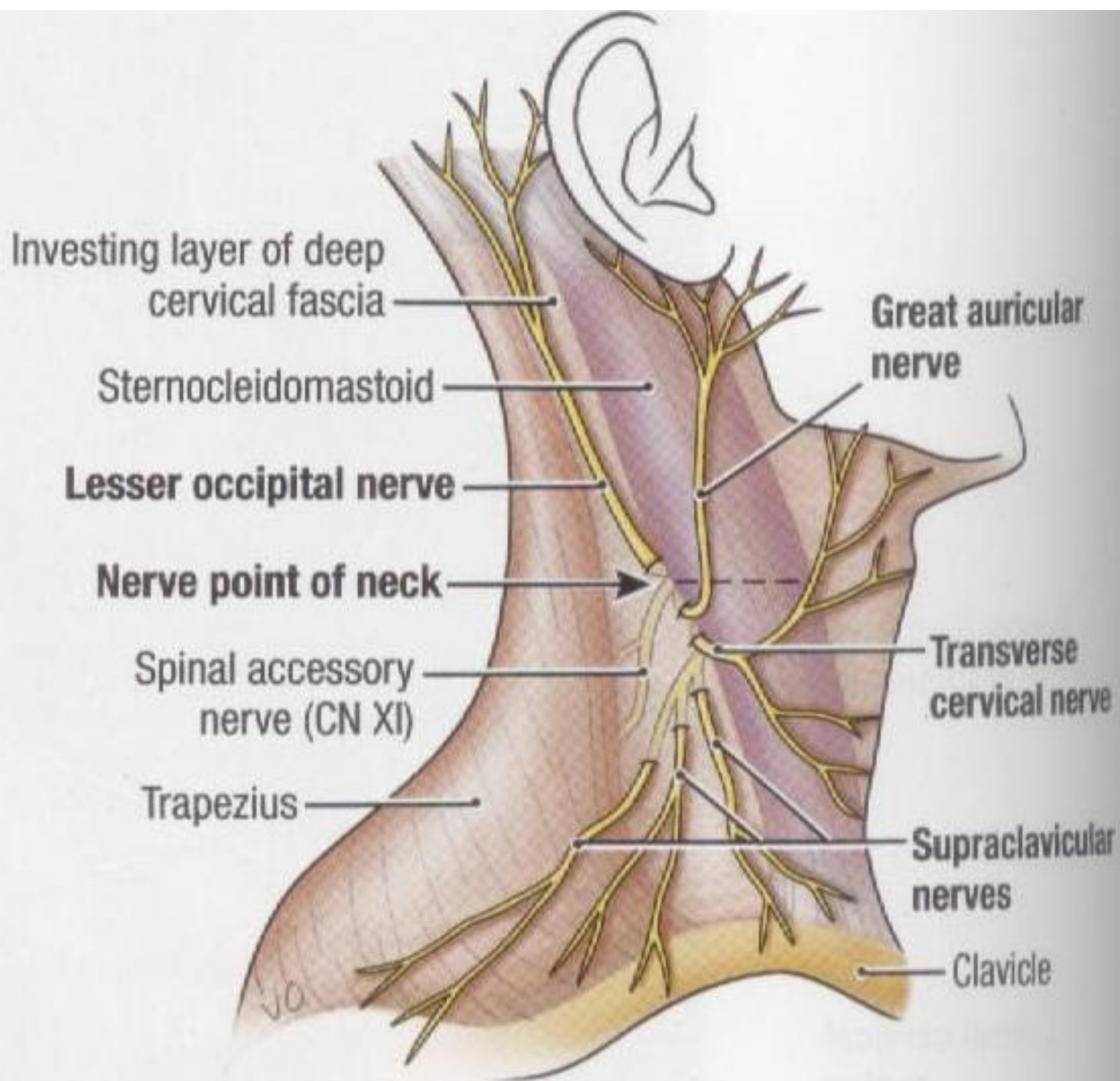
ကြား အချိုင့်နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။



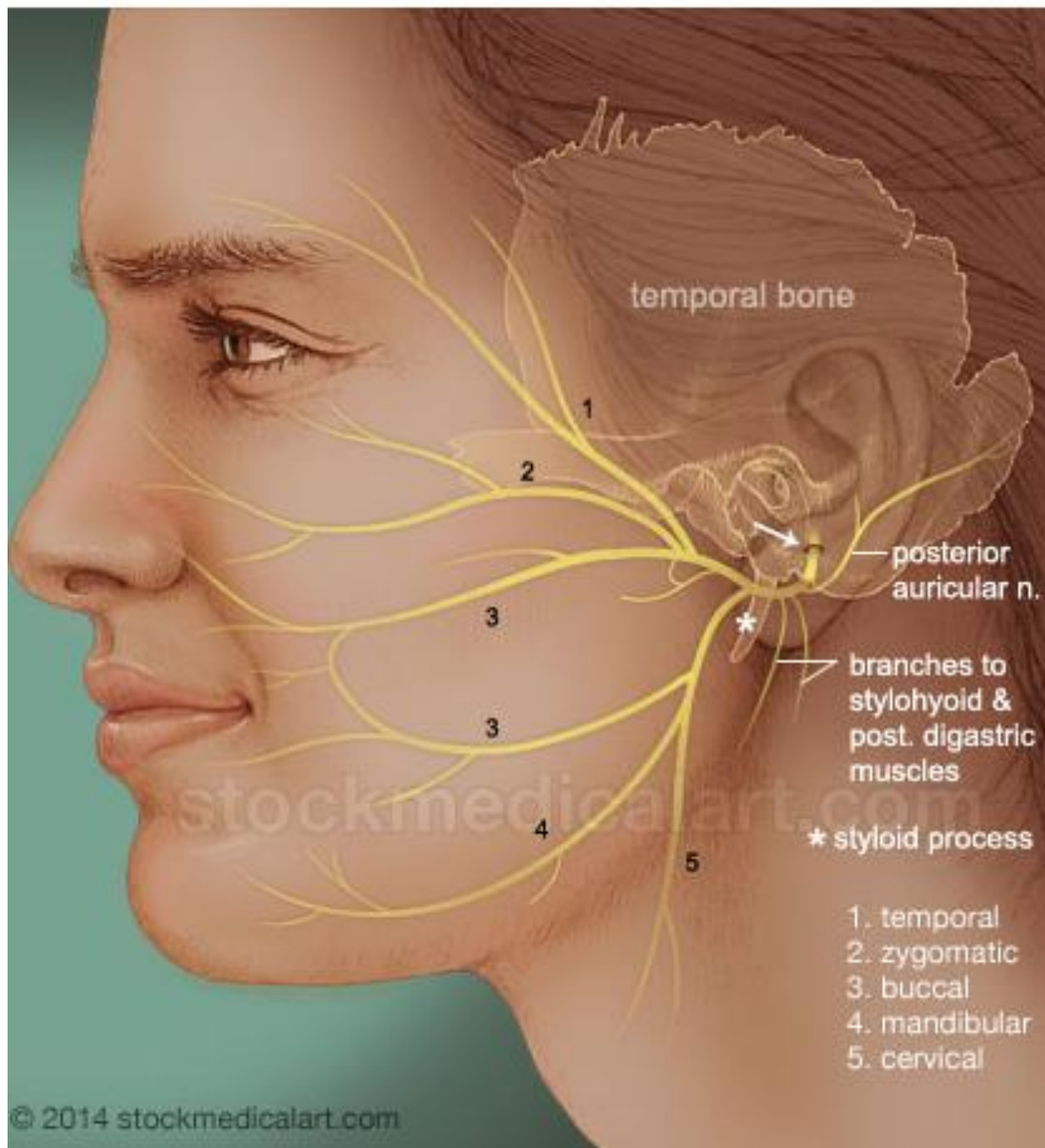
Anatomy

- ❑ Auricular artery & vein
- ❑ External jugular vein
- ❑ Great auricular nerve





B. Lateral View



Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

(sitting or supine position)

- လက်ချောင်းကလေးများ၏ထိပ်

(tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့်

ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications


- ❑ နားလေးခြင်း
- ❑ နားအူခြင်း
- ❑ မေးခိုင်ခြင်း
- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - SJ – 17

Marma

- ❑ Name - *Vidhura marma* (1-cm အတွင်းနေရာ)
- ❑ Regional - HN
- ❑ Structural - *Snayu marma*
- ❑ Prognostic - Disability (Vaikalyakara)
injury will cause deafness
- ❑ Measure - $\frac{1}{2}$ anguli

- 
- ❑ *Vidura marma* is behind the pinna of ear just below mastoid bone where the ligament of sternocleidomastoid muscle joins it.
 - ❑ It falls exactly in the groove between mastoid bone and the mandibles.

Pressure sensation

- ရင်တွင်းမှစကာ နားအုံအောက်သို့ ဖြတ်သန်းပြီး နားရဲ့ အတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်။

Note

- ဦးခေါင်း (စ)ချက် ပြုပြင်ရာတွင် ပါဝင်သည်။



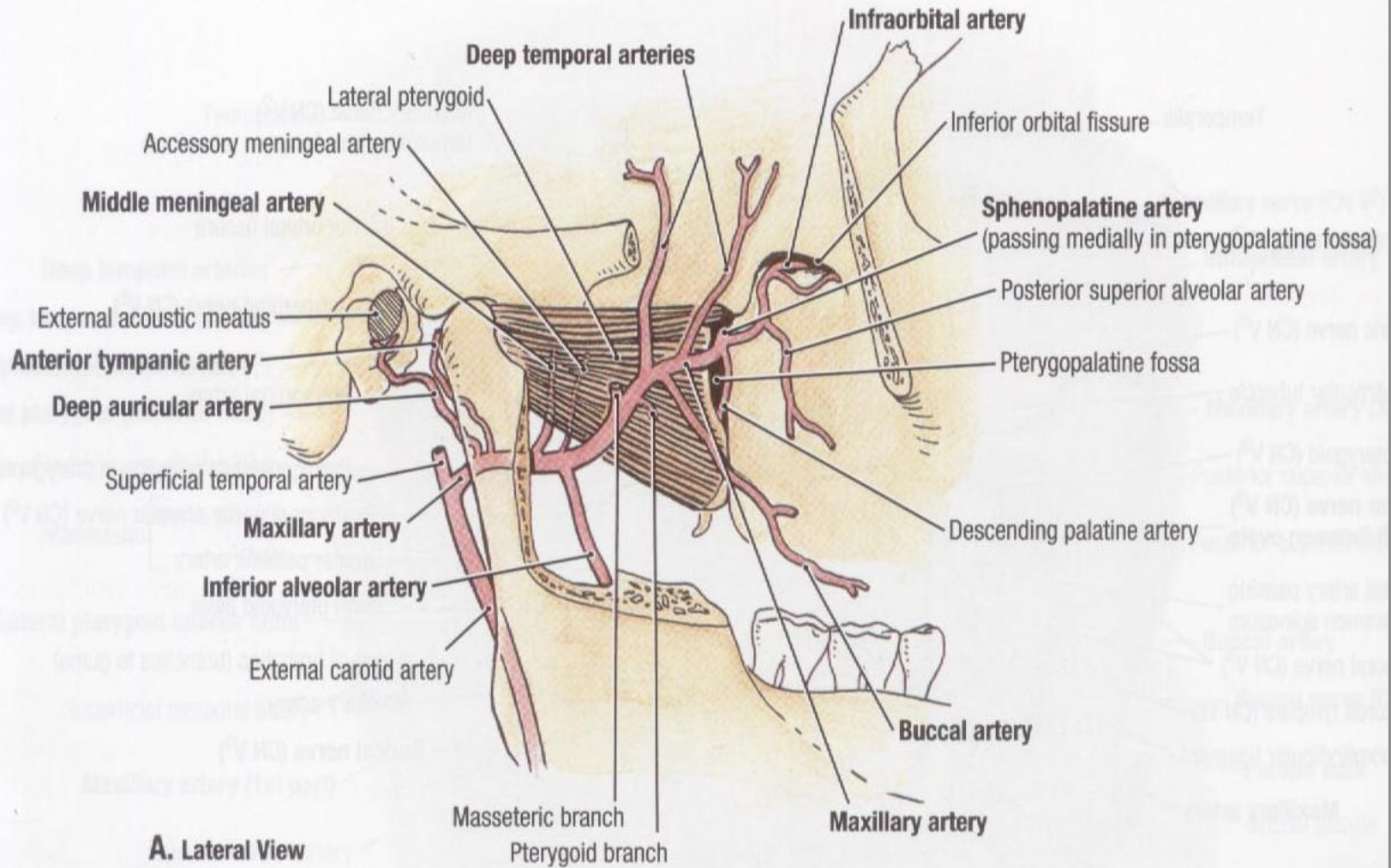
HN – 10 (ပါးကြော/စားဝါးကြော)

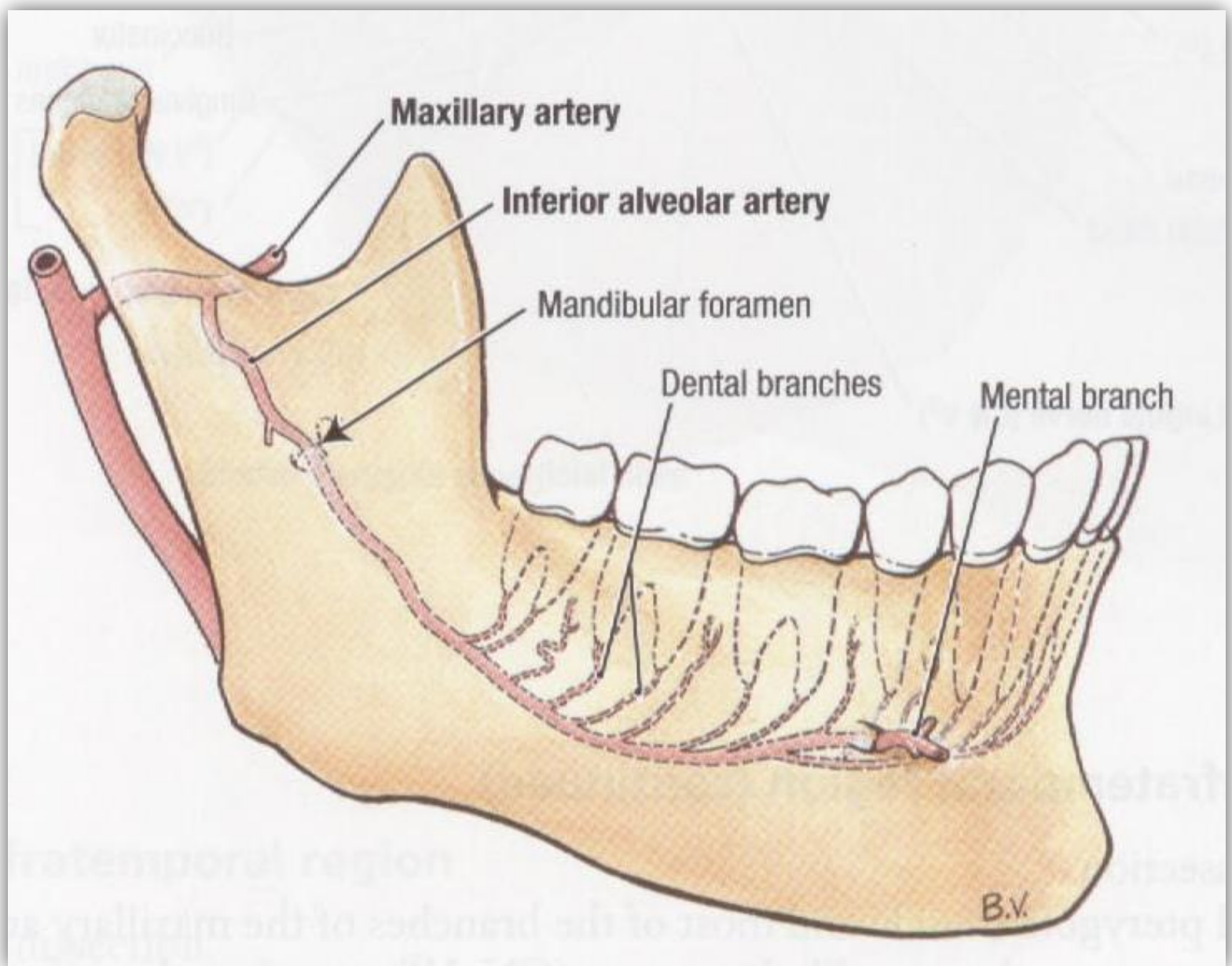
တည်နေရာ

အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုးဆက်၏ ရှေ့ဖက်
ကပ်လျက်နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Transverse facial artery & vein
- ❑ Maxillary artery & vein
- ❑ Zygomatic branch of facial nerve
- ❑ Auriculotemporal nerve





Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက် အနေ အထား
(sitting or supine position)
- ❑ လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb)
- ❑ လက်ချောင်းကလေးများ၏ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ မေးရိုးဆစ်လွဲချော်ခြင်း
- ❑ နားအူခြင်း၊ နားလေးခြင်း
- ❑ သွားကိုက်ခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - ST- 7
- ❑ Shiatsu Therapy - Face Operation - 2

Zygomatic orbital & temple Region

Note

- ဦးခေါင်း(စ)ချက် ပြုပြင်ရာတွင် ပါဝင်သည်။



Pressure sensation

- ပါးချိတ်မှ အစပြု၍ ပါးရိုးအရင်းသို့ တက်သွားပြီး မေးရိုး နှစ်ခုနှင့် သွားဖုံးများသို့ ဖြာဆင်းသွားသည်။

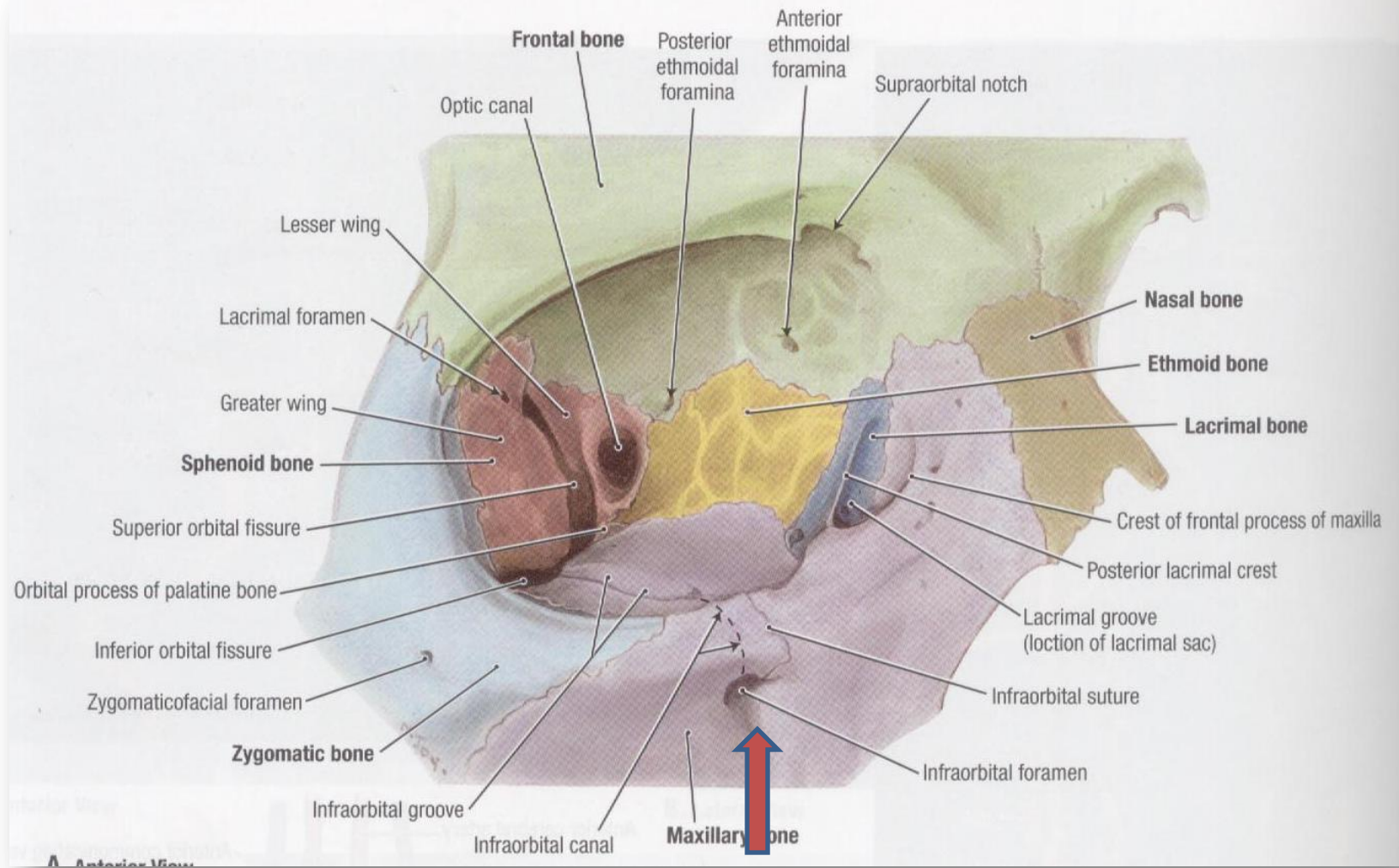
HN – 11 (ပါးရိုးမေးစပ်ကြော)

တည်နေရာ

- ❑ အပြင်ဘက် မျက်ခွံထောင့်စွန်း၏ တည့်တည့် ပါးရိုး၏အောက်
- ❑ Directly below the outer canthus , on the lower border of zygoma) နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

Anatomy

- ❑ Transverse facial artery & vein
- ❑ Facial nerve
- ❑ Infraorbital nerve



Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထား

(Sitting or supine position)

- ❑ လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ၊
လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx
of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ မေးရိုးဆစ်လွဲချော်ခြင်း
- ❑ မျက်ကြောဆွဲခြင်း
- ❑ သွားကိုက်ခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - SI- 18
- ❑ Shiatsu Therapy - Face Operation - 2 :
Zygomatic orbital & temple Region



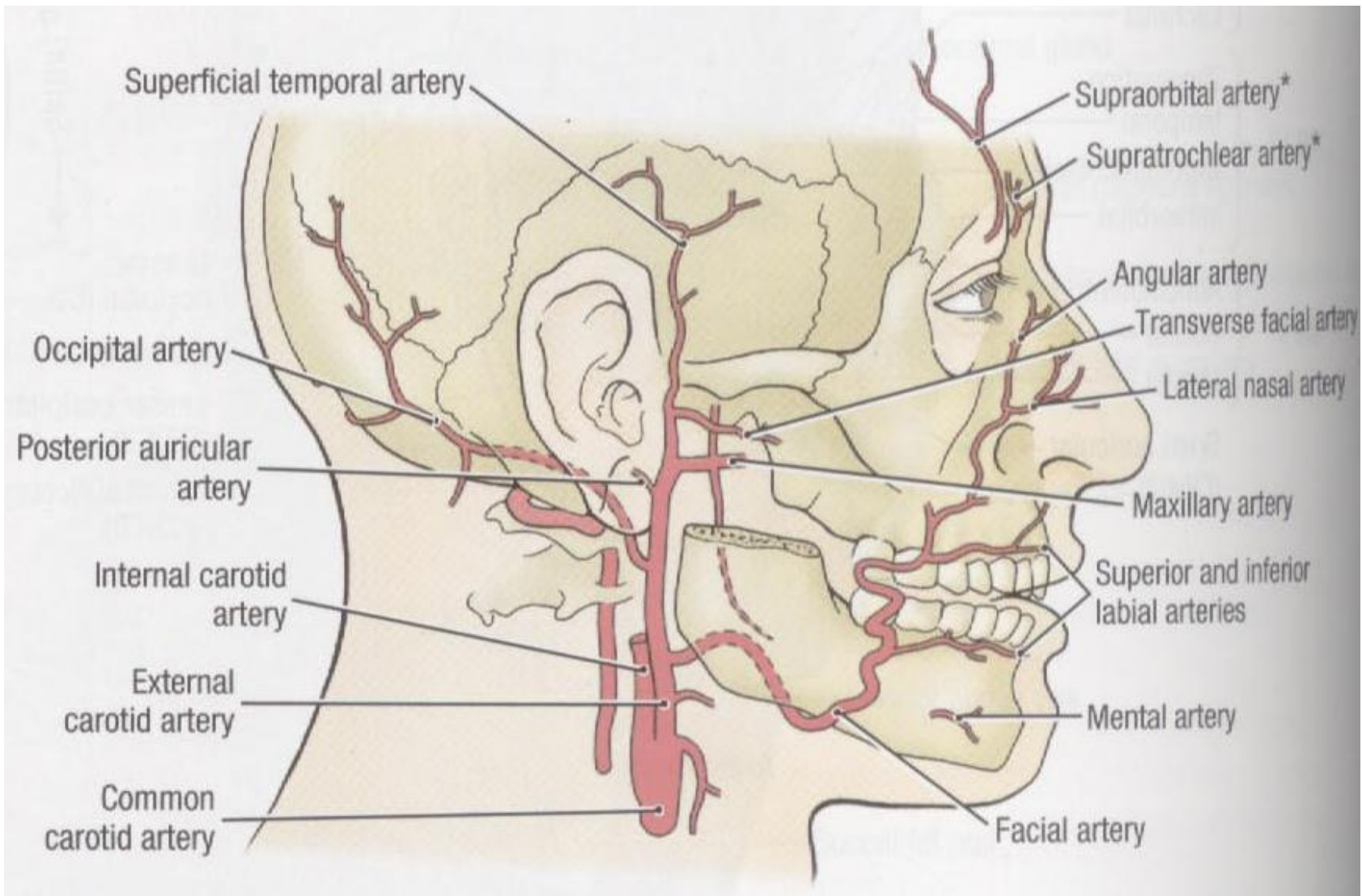
Pressure sensation

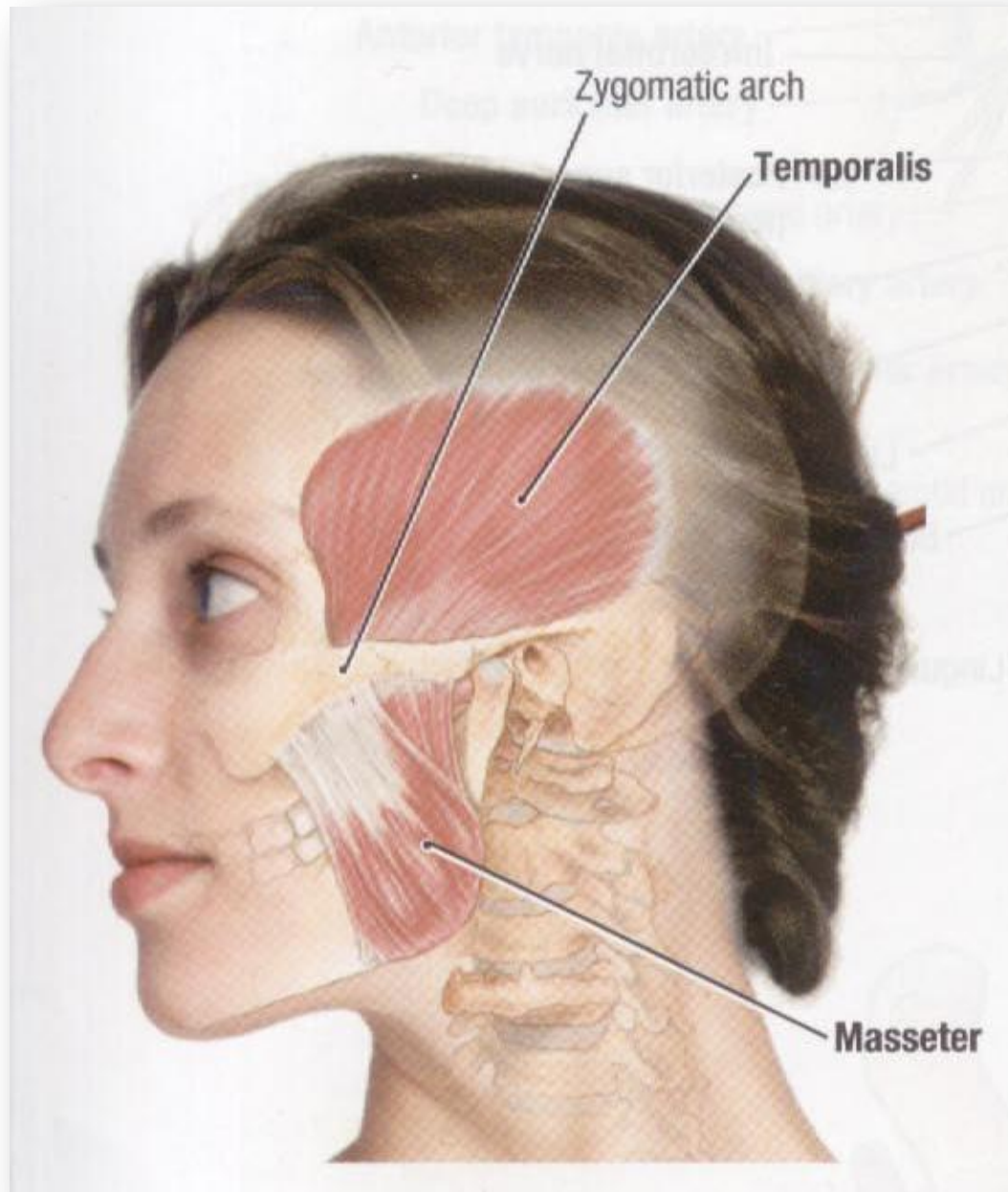
ပါးရိုးအခြေမှ ထွက်၍ နဖူးကို
ဖြတ်သန်းလျက် ငယ်ထိပ်ကို
ပတ်ပြီး ဦးခေါင်းအလယ်သို့
ဖြာ၍ တက်သွားသည်။

HN – 12 (မေးရိုးသွေးလွှတ်ကြော)

တည်နေရာ

အောက်မေးရိုးထောင့် (mandible) ရှေ့ဖက်
အစာဝါးကြက်သား (masseter) နေရာတွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။



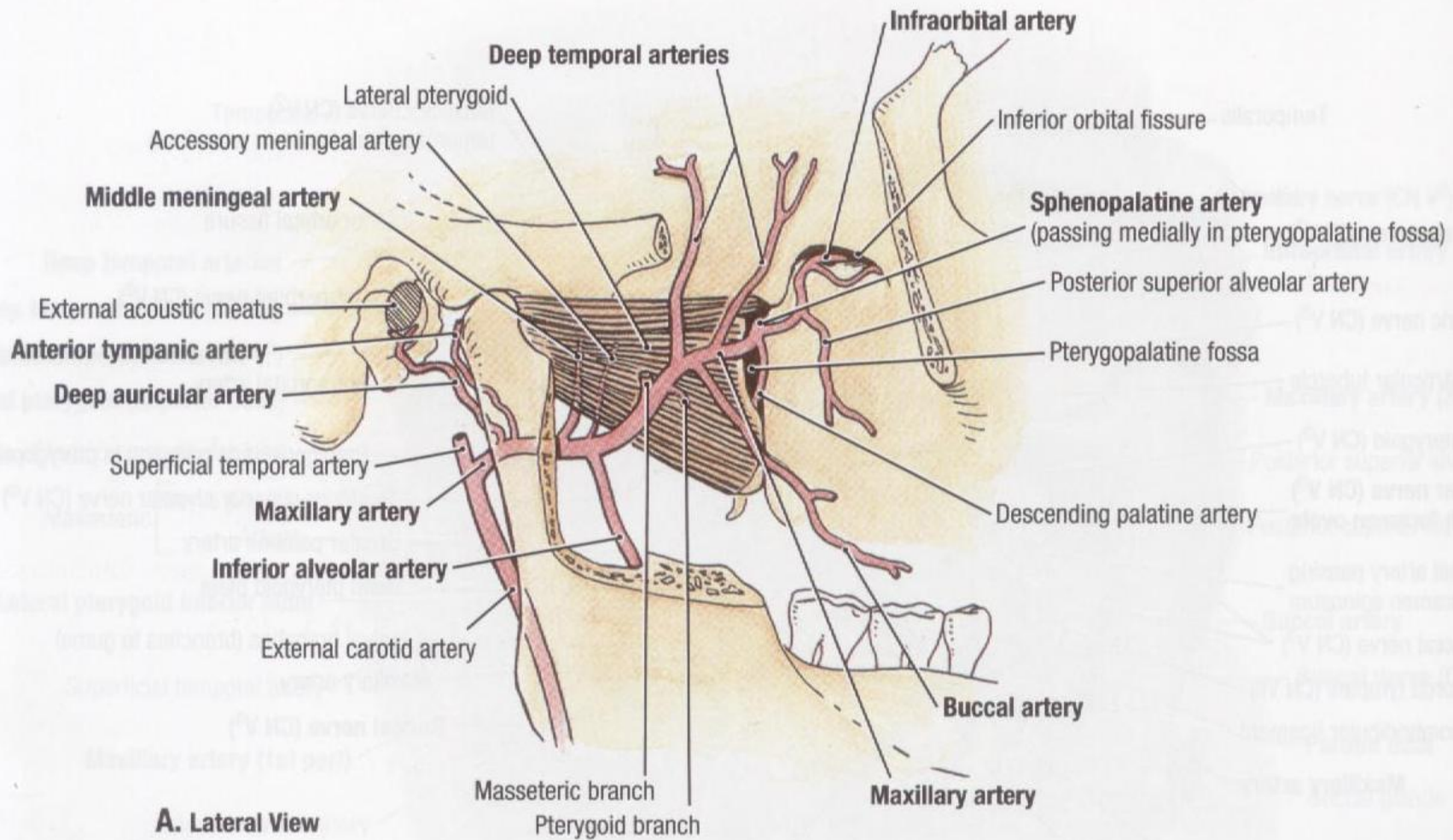


Anatomy

- ❑ Facial artery & vein
- ❑ Facial nerve
- ❑ Buccal nerve

Facial nerve

- ❑ Type - Sensory and Motor (Mixed)
- ❑ Sensory - Taste buds of anterior tongue
- ❑ Motor - Facial muscles (facial expression)
- ❑ Autonomic: regulates secretion from tear glands; mucous glands of nose, and two of three salivary glands
- ❑ Brain location - Pons



Method of pressure applications

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက် အနေအထား

(Sitting or supine position)

- လက်ညှိုး၏အသားဖု (digital ball of the index finger)

ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ မေးရိုးပိုင်း ရောင်ရမ်းခြင်း
- ❑ မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ကွက်များ ပြုပြင်ပြီး မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံး သွေးပျံ့နှံ့စေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - ST 5



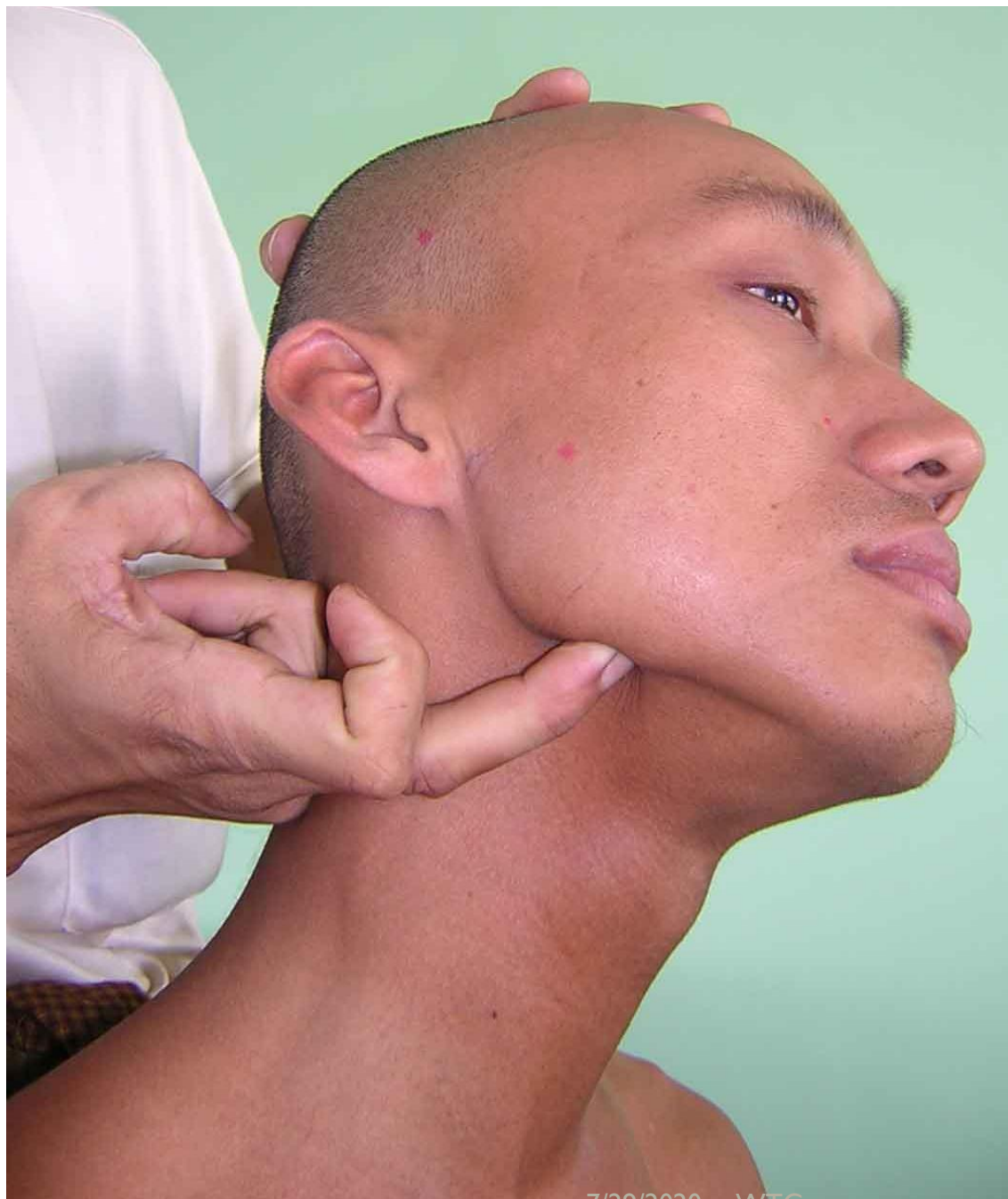
Pressure sensation

- ❑ ဝါးချိန်မှစ၍ စားဝါးကြောအခြေမှ တဆင့် မေးရိုးသို့ လည်းကောင်း၊ သွားဖုံးသို့လည်းကောင်း၊ လျှာသို့ လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအခြေသို့ လည်းကောင်း ဖြာ၍ သွားသည်။
- ❑ ပါးချိတ်မှ အစပြု၍ စားဝါးကြောအခြေမှ တဆင့် မေးရိုးသွားဖုံး၊ လျှာနှင့် နှာခေါင်းအခြေ အထိ ဖြာထွက်သွားသည်။

HN – 13 (ပါးချိတ်ကြော)

တည်နေရာ

မေးရိုးထောင့် (angle of mandible) ရှေ့ပိုင်း
လက်တစ်လုံးအကွာ (2 cm) အောက်ဖက်နေရာတွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။



7/29/2020 WTG

Anatomy

- ❑ Facial artery & vein
- ❑ Facial nerve
- ❑ Buccal nerves

Method of pressure application

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေ အထား

(sitting or supine position)

- ❑ လက်မ၏ အသားဖု (Digital ball of the thumb) ကို အသုံးပြု၍ ဖိနှိပ်ခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။

Indication

- ❑ မျက်နှာတစ်ခြမ်းရွဲ့ခြင်း
- ❑ မေးရိုးဆစ်လွဲချော်ခြင်း
- ❑ မေးခိုင်းခြင်း

Association with other massotherapy technique

- ❑ Acupuncture Therapy - ST 5

Pressure sensation

- မေးရိုးအောက်မှ အစပြု၍ လျှာအရင်းနှင့် အောက်
မေးဖျားသို့ ဖြာထွက်သွားသည်။

HN – 14 (အောက်မေးစပ်ကြော)

တည်နေရာ

မေးစွဲ၏

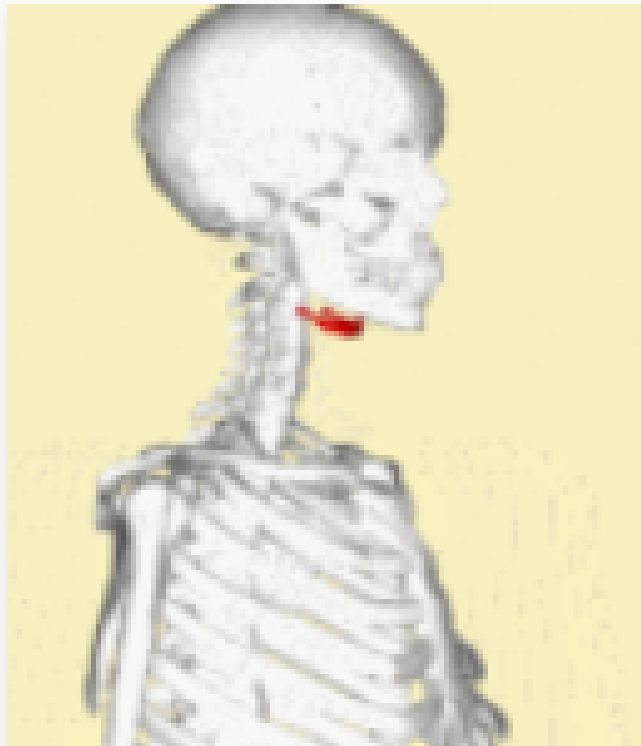
အောက်ဖက်

အောက်မေးစပ်တွင်

mylohyoid muscle ၏ ကြွက်စွန်းခွတ်ပေါ်တွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။

Anatomy

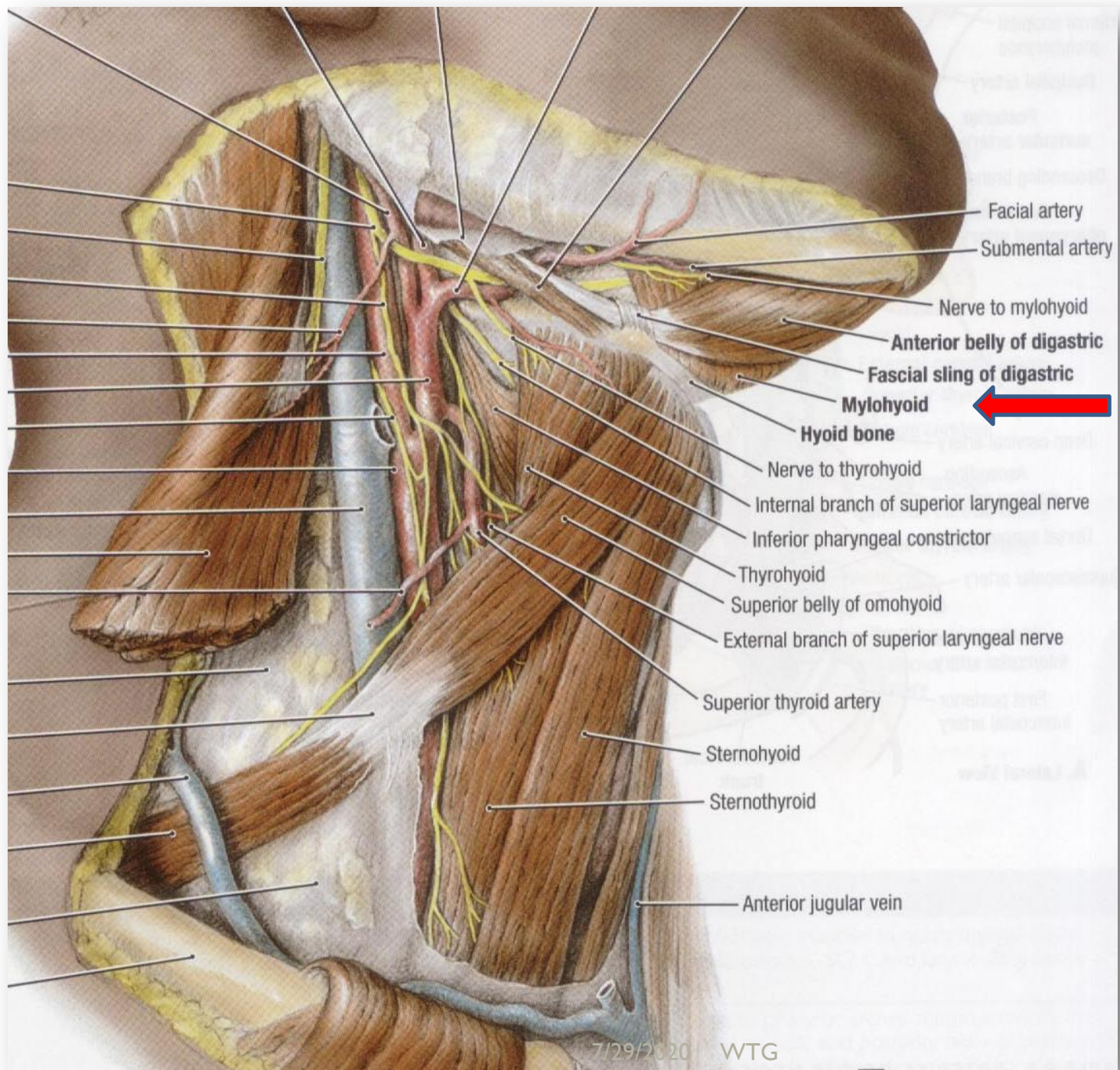
- ❑ Sublingual artery
- ❑ Mylohyoid branch of the inferior alveolar nerve



Position of hyoid bone



Shape of hyoid bone



Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေ အထား

(Sitting or supine position)

- လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb)

လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍

ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ❑ စကားမပီသခြင်း
- ❑ စကားထစ်ခြင်း
- ❑ လျှာလေးခြင်း

Association with other massotherapy technique

□ Acupuncture Therapy - Ren – 24

Note

ဦးခေါင်း (၈)ချက်ပြုပြင်ရာတွင် ပါဝင်သည်။

HN – 15 (လည်တိုင်ဘေးကြော)

တည်နေရာ

နားစောင့်ရိုး (mastoid bone) မှ အောက်သို့ဆင်းကာ
လည်တိုင်အခြေ ပခုံးအုံးဆက်ရာ လက်ပြင်ရိုးအထက်နေရာ
(the base of the shoulder and suprascapular
region) တွင်ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။

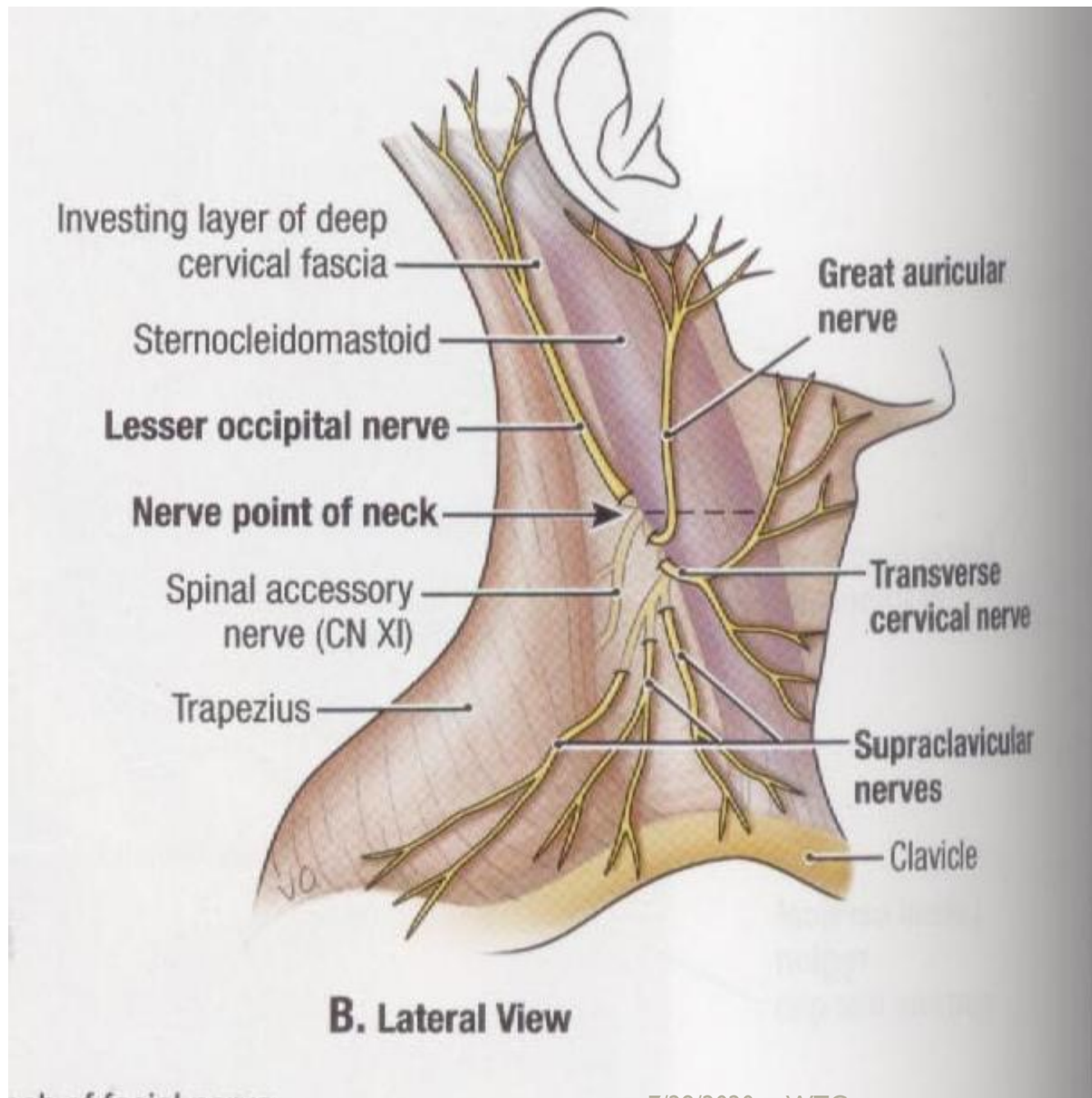


Anatomy

- ❑ cervical artery & vein
- ❑ external jugular vein
- ❑ cervical nerve
- ❑ auricular nerve
- ❑ occipital nerve
- ❑ accessory nerve

Spinal accessory (XI)

- Type - Motor (Neck and back muscles)
- Location- Medulla oblongata



Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ၊ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိချေ၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

Indications

- ဇုန်တောင့်တင်းခြင်း၊
- Cervical nerve ဆိုင်ရာ ရောဂါ၊
- မျက်နှာပိုင်းရောင်ရမ်းခြင်း/ကိုက်ခဲခြင်း၊
- အသက်ရှူအဝါရပ်ဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

Association with other massotherapy technique

Acupuncture Therapy---

LI – 18

Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 2 : lateral cervical region

Pressure sensation

- နား၏ ရှေ့/နောက်မှ ဖြာတက်သွားလျက် နားသယ်
တစ်ခုလုံးကို အုပ်ဆိုင်းထားသည်။

HN – 16 (မေ့ကြော)

တည်နေရာ

လည်စေ့၏ ဘေးတည့်တည့် sternocleido
mastoid muscle ရှေ့ဖက်အနားနေရာရှိ သွေးကြော
နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။



Anatomy

- ❑ common carotid artery
- ❑ thyroid artery
- ❑ jugular vein
- ❑ cutaneous cervical nerve
- ❑ hypoglossal nerve
- ❑ vagus nerve

Hypoglossal (XII)

- Type - Motor (Tongue muscles)
- Location- Medulla oblongata

Vagus (X)

- Type - Sensory and motor
- Sensory - Internal organs
- Motor - Internal organs
(parasympathetic division)
- Location- Medulla oblongata

Method of pressure application

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ တစ်ဖက်ချင်း (စက္ကန့် ၃၀ မှ ၁ မိနစ်အတွင်း) ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဘယ်ညာတစ်ပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်ပါက မေ့စေသည်။ သတ်မှတ်ချိန်ထက် ပို၍ ဖိနှိပ်ပါက ဦးနှောက်သို့ သွေးရောက်ရှိမှု ပျက်၍ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

Indications

- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ
- နှလုံးသွေးအဖွဲ့ဆိုင်ရာရောဂါများ

မေ့ကြောကို နှိပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးများ

- တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလေမလျှောက်သူများ အတွက် သွေးလမ်း
လေလမ်း ပွင့်သွားခြင်း
- အာရုံကြော အားနည်းသူများ လန်းဆန်းလာခြင်း
- ကိုယ်လက် ပေါ့ပါးသွက်လက်လာခြင်း
- ဇက်ကြောတက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းလေး
အမြန်ပျောက်ကင်းခြင်း
- အကြောသေ၊ အကြောကပ်၊ အကြောကိုက် ရောဂါများ
လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းခြင်း

- အာကာသပိတ်၍ ချွေးပိတ်၊ ချွေးငုပ်သူများ အာကာသပွင့်၍ ချွေးထွက်လာခြင်း
- အခိုးများ ပွင့်သဖြင့် မျက်စိအမြင် ကြည်လင်ခြင်း
- တမိုင်မိုင် တတွေတွေ ကိုယ်လက်မအီမသာ အတွင်းဖျား၊ ငုပ်ဖျား ဖျားနေသူ
- အမှတ်သညာ ကောင်းလာခြင်း
- စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းခြင်း စသော အကျိုးများကို ရရှိစေသည်။

Association with other massotherapy technique

Acupuncture Therapy---

ST – 9

Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 1: anterior
cervical region

Pressure sensation

- ညှပ်ရိုးအခြေမှစ၍ နားရွက်အတွင်းသို့ တက်သွားပြီး ဦးနှောက် အတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်။

According to Ayurvedic Medicine ---

Name - *Manya marma*

Regional - Neck

Structural - Sira marma

Prognostic - Disability (Vaikalyakara)

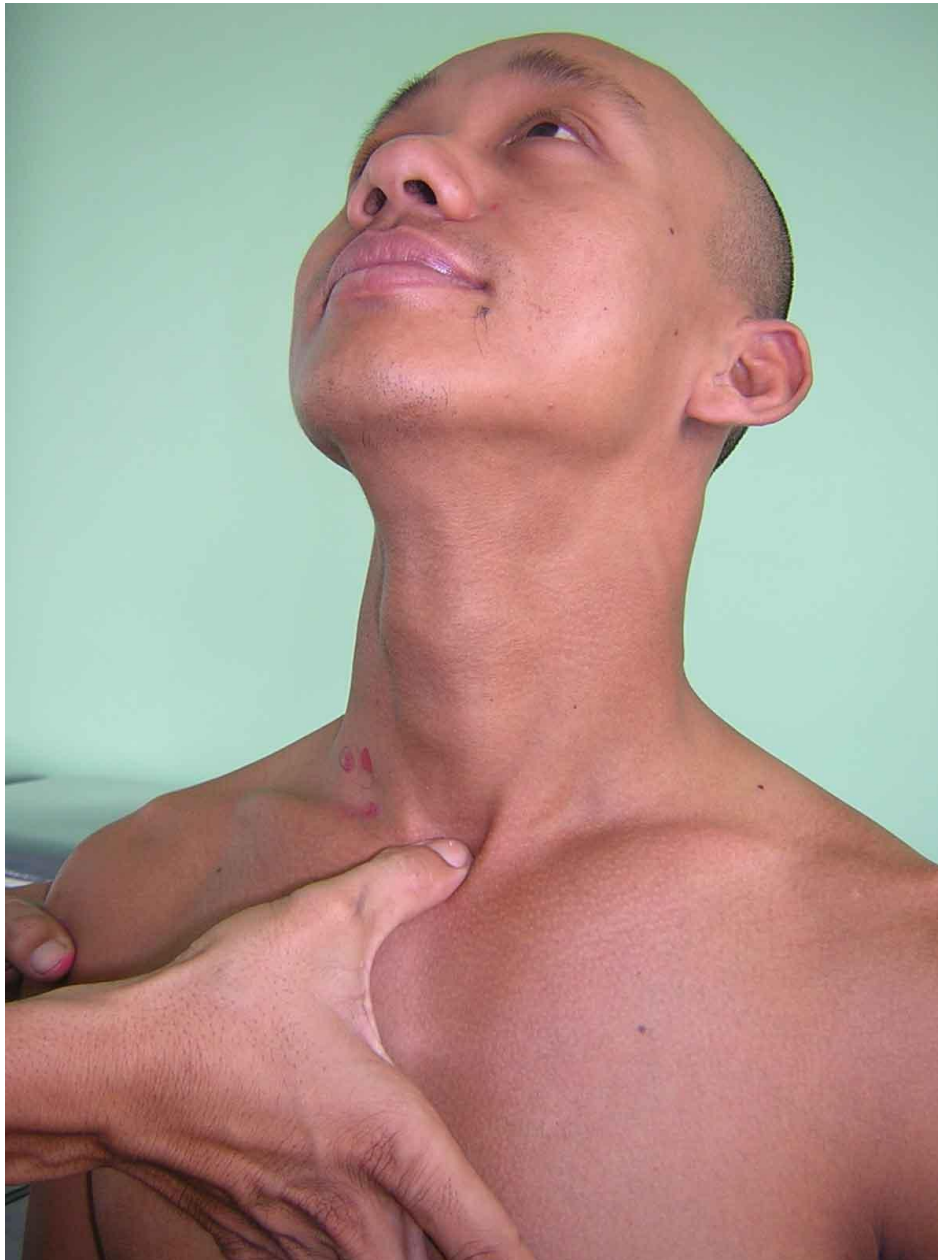
ဆွံ့အခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ အရသာပျက်ခြင်း၊
ဝါးခြင်း၊ အရသာမသိခြင်း

Measure - 4 anguli

HN – 23 (ရင်ဆင်းညှပ်ဖျားကြော)

တည်နေရာ

ရင်ညွန့်ရိုးအပေါ်ချိုင့်ခွက်နေရာ (in the centre of the suprasternal notch) နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။



ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ Superficially, the jugular arch and the branch of the inferior thyroid artery
- ❑ Deeper, the trachea
- ❑ Inferiorly, at the posterior aspect of the sternum
- ❑ Innominate vein and aortic arch
- ❑ Medial supraclavicular nerve

ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါ နှင့် လက္ခဏာ---

➤ ကြိုတိုးခြင်း၊

➤ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

Acupuncture Therapy---

Ren - 22

Pressure sensation

- ညှပ်ရိုးအဖုမှ အစပြုလျက် ရင်တွင်းသို့ ဆင်းပြီး
အဆုတ် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဆင်းသွားသည်။

HN – 24 (နတ်ပေါက်ကြော/အလင်းကြော)

တည်နေရာ

နောက်စေ့ရိုး (occipital bone) အောက်ခွက်
(nape) ၏အလယ်တည့်တည့် နေရာတွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။

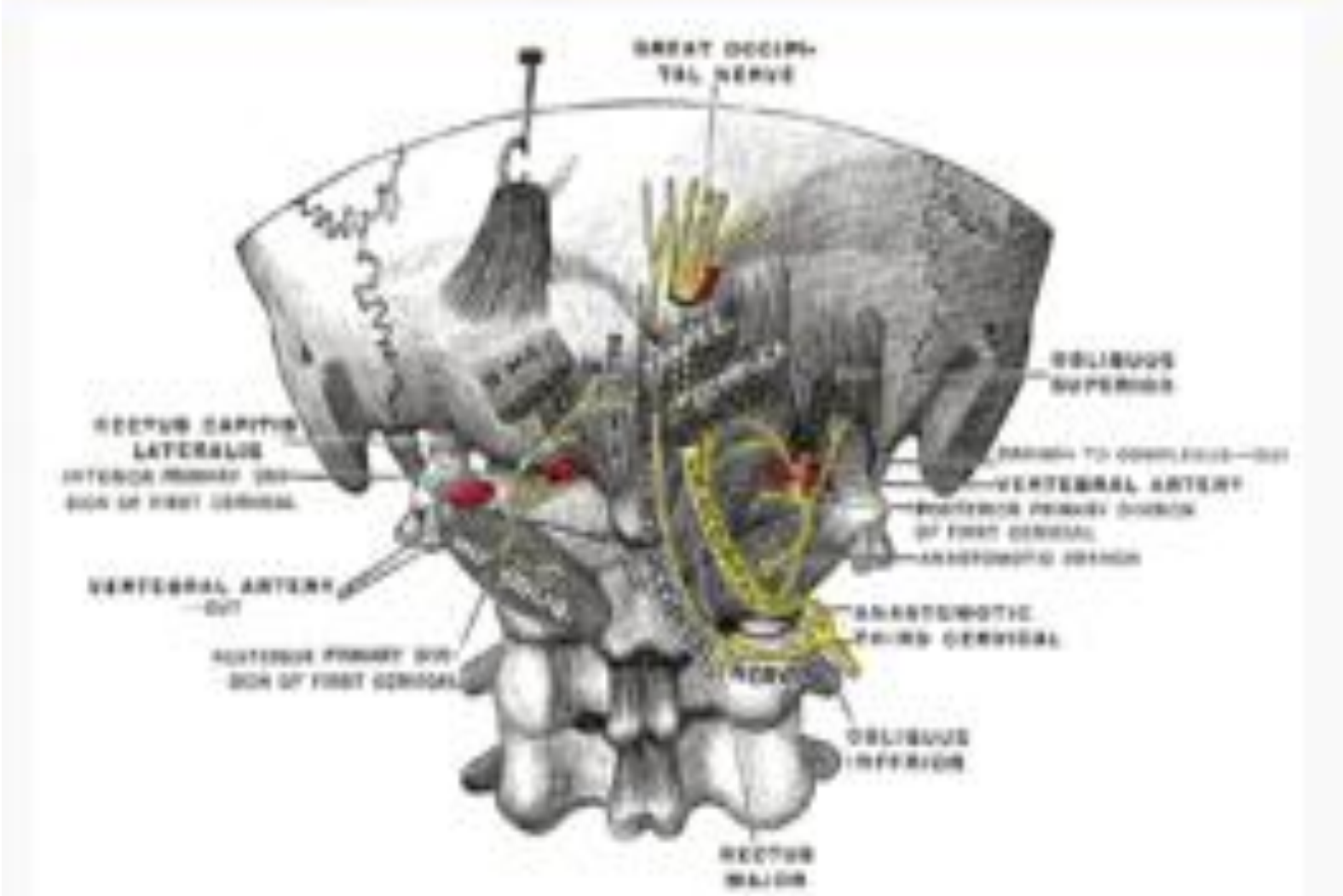


7/29/2020 WTG

ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ occipital artery
- ❑ 3rd occipital nerve
- ❑ great occipital nerve

Greater occipital nerve



ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက် အနေအထားတွင် လက်မထိပ် (tip of the thumb) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါ နှင့် လက္ခဏာ---

- ဇုန်ခိုင်းခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- လေဖြတ်ပြီး စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊
- ဝက်ရှူးရောဂါ၊
- စိတ်ရောဂါ

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

Acupuncture Therapy---

Du- 16

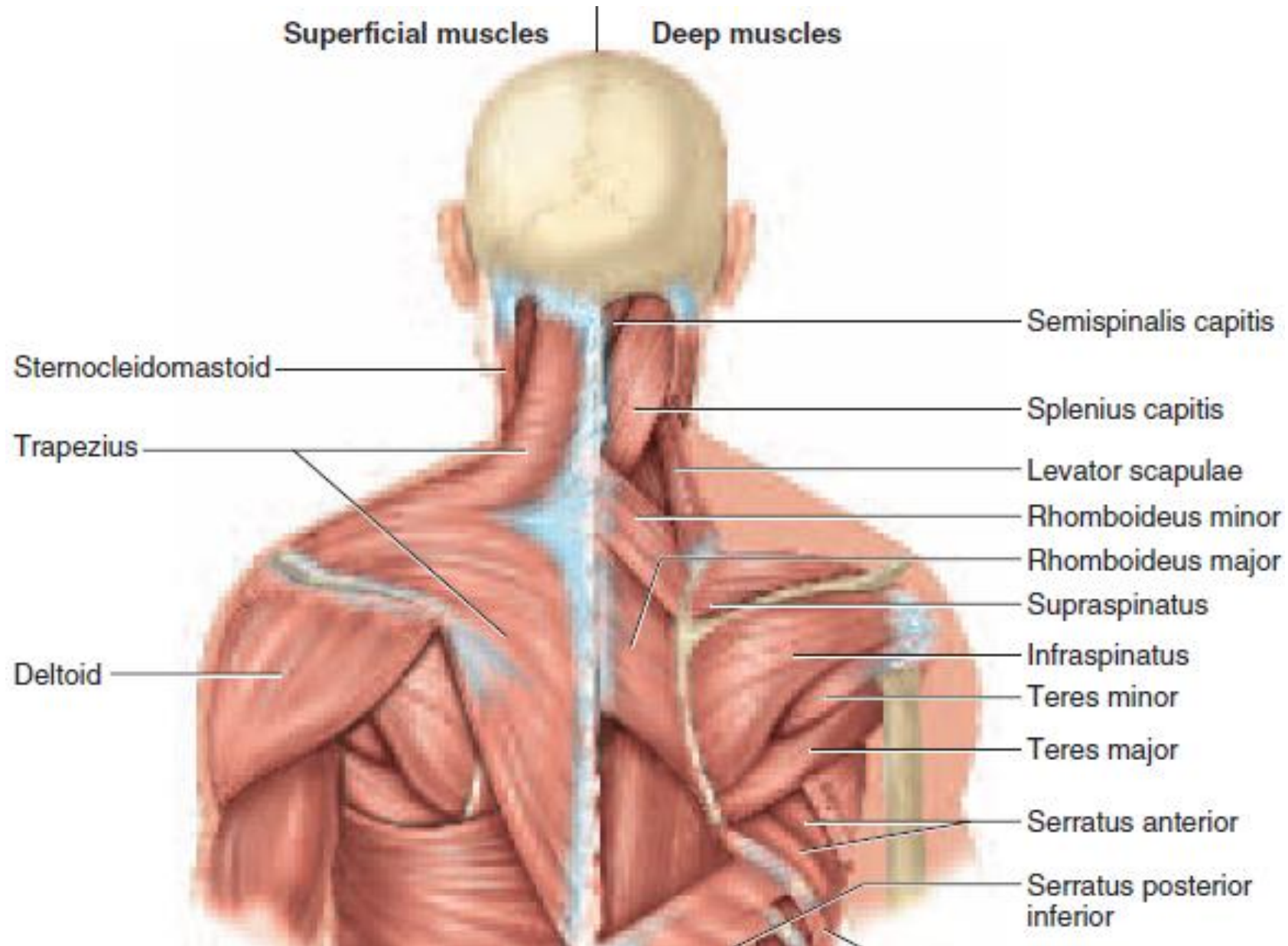
Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 3 : medulla
oblongata Region

HN – 25 (အုံးကြော)

တည်နေရာ

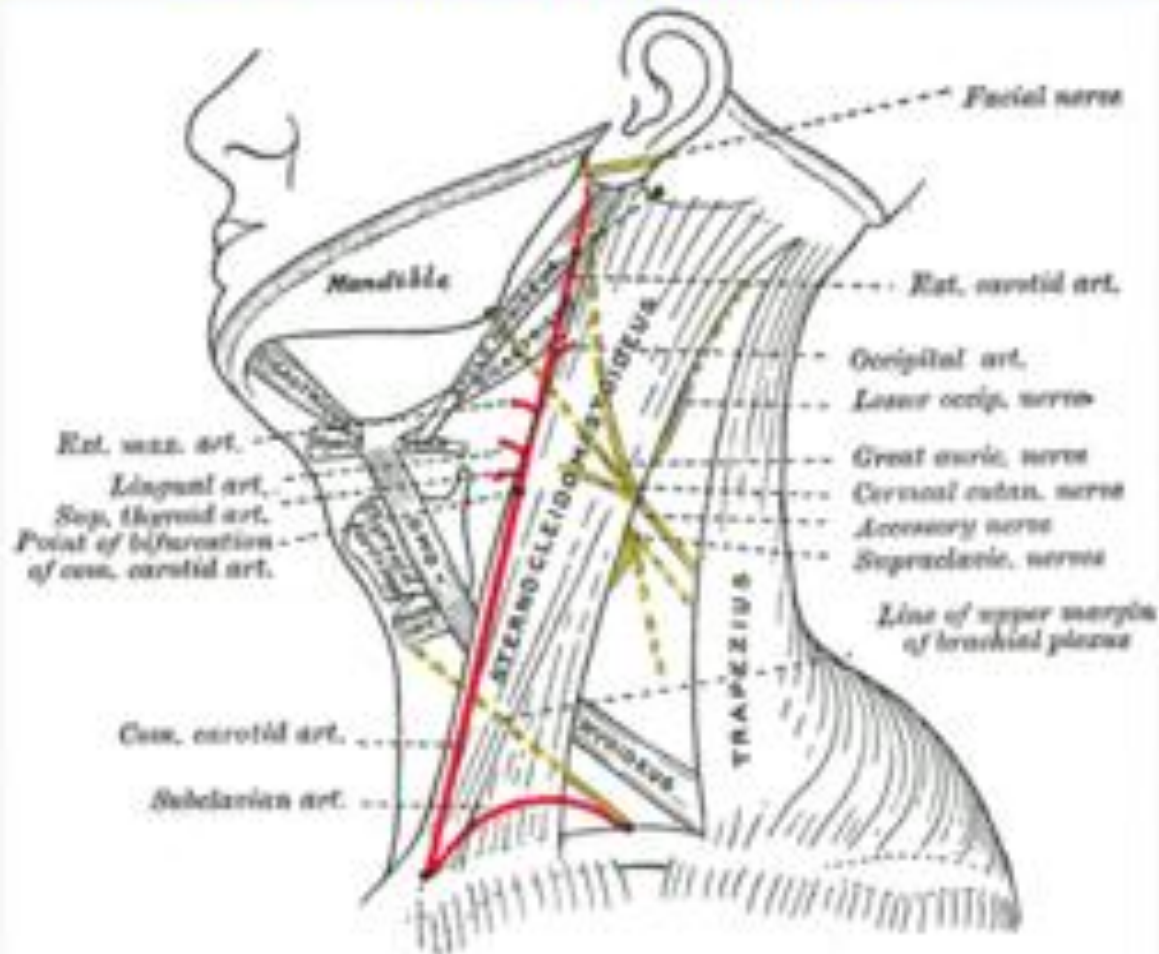
နောက်စေ့ရိုး (occipital bone) အောက်ခြေ
sternocleidomastoid muscle နှင့် trapezius
muscle နှစ်ခုဆက်ရာ ကြားနေရာတွင် ရှိသည့်
ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။





7/29/2020 WTG

Lesser occipital nerve



Side of neck, showing chief surface markings.
(Lesser occip. nerve labeled at center right.)

ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ occipital artery & vein
- ❑ lesser occipital nerve

ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

- လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ၊ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါ နှင့် လက္ခဏာ---

➤ ဇုန်ခွံခြင်း၊

➤ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

➤ ပခုံး နှင့် နောက်ကျော နာကျင်ခြင်း

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

Acupuncture Therapy---

GB – 20

Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 4 : posterior
cervical region

According to Ayurvedic Medicine


Name - *Krikatika marma*

Regional - Back of the neck

Structural - *Sandhi marma*

Prognostic - Disability (Vaikalyakara)

Measure - 1/2 anguli

- 
- It is situated in the joining part of *Shiras* (head) and *Greeva* (neck).
 - This point corresponds the atlanto-occipital joint.
 - Injury to the joint will lead to limitation of the movement of the head and deformity.
 - The dislocation of the joint could produce instant death also by pressing on the medulla oblongata.

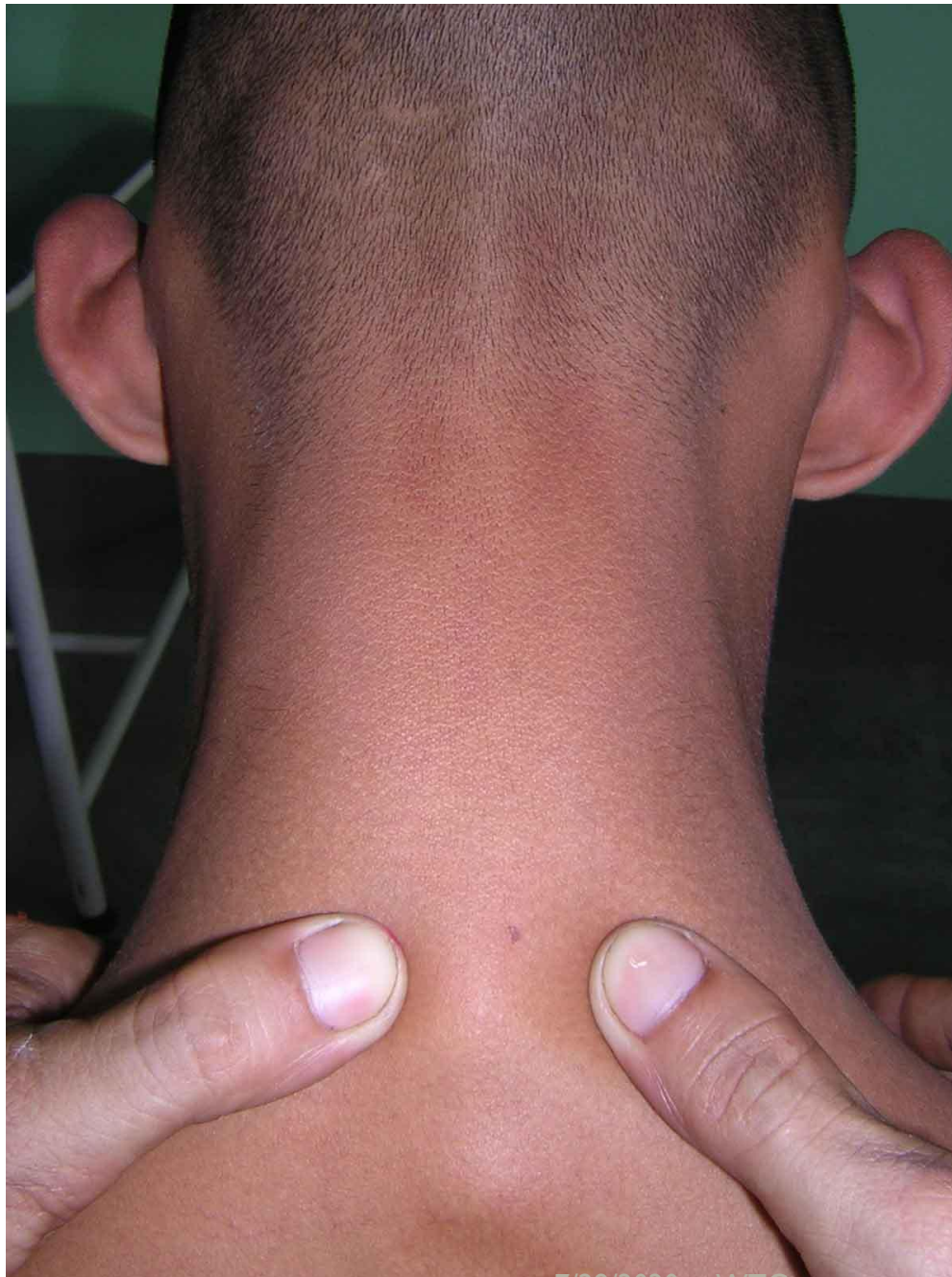
Pressure sensation

- နားသယ်စပ်မှ ထွက်၍ ဦးခေါင်း၏ ဝဲယာကို ဖြန့်အုပ်လျက် နောက်ခွက်ဆီ ရောက်သွားသည်။

HN – 26 (ကျောရိုးတက်ကြွ)

တည်နေရာ

အမှတ် (၇) လည်ဆစ်ရိုး ဘေးဘက်ကပ်လျက်
နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။



7/29/2020 WTG

ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ transverse cervical artery & vein
- ❑ 1st and 2nd thoracic nerve
- ❑ accessory nerve
- ❑ dorsal scapular nerve

ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ၊ လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx of the fingers) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါနှင့် လက္ခဏာ---

➤ နောက်ကျောတက်ခြင်း၊

➤ ဇက်ခိုင်းခြင်း

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

Acupuncture Therapy--- SI – 15

Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 4 : posterior cervical
region

Pressure sensation

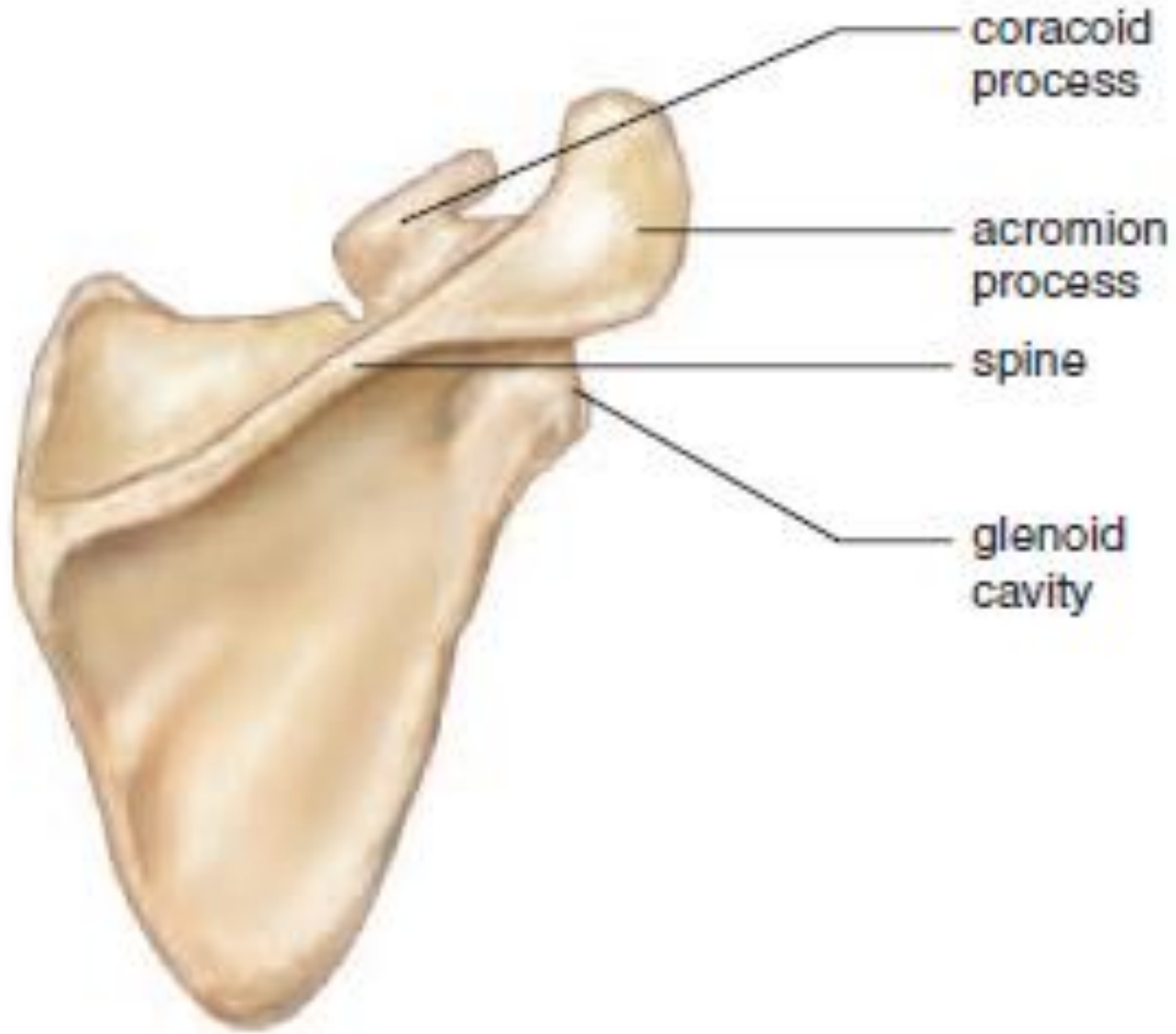
- လည်တိုင်အခြေမှ စ၍ ကျောရိုးတလျှောက် သက်ဆင်း
ဖြာထွက်သွားသည်။

HN – 27 (မောင်းဇက်ကြော)

တည်နေရာ

လည်ဆစ်ရိုး (၇) နှင့် ရင်ဆစ်ရိုး (၁) ကြား လက်ပြင်ရိုး (scapula) ၏ အပေါ်ဖက် အတွင်းထိပ်စွန်း တည့်တည့် နေရာတွင်ရှိသည့်ထောက်ကွက် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပခုံးနှင့် လည်တိုင်ဆုံရာ ထောင့်ချိုး နေရာတည့်တည့် ဖြစ်သည်။



b. Scapula, posterior view



7/29/2020 WTG

ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ transverse cervical artery & vein
- ❑ 1st and 2nd thoracic nerve
- ❑ accessory nerve
- ❑ dorsal scapular nerve

ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင်
လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ၊
လက်ချောင်းကလေးများ၏ ထိပ် (tip of distal phalanx
of the fingers) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါ နှင့် လက္ခဏာ---

- လက်မောင်းကပ်ခြင်း/ကိုက်ခြင်း၊
- လည်ဆစ်ပိုင်း ဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

Acupuncture Therapy---

SI – 14

Shiatsu Therapy---

Cervical Operation - 6 : Suprascapular
Region

Pressure sensation

- လည်တိုင်ဘေးမှ စ၍ ကျောရိုးဘေးကြော၊ ပခုံးကြော၊
လက်မောင်းကြောတို့ဖြင့် ဆက်လျက် ဦးခေါင်းသို့
ဖြာတက်သွားသည်။

HN – 28 (နံတက်ကြော)

တည်နေရာ

ပခုံး၏ အလယ်တည့်တည့် အမြင့်ဆုံး မို့မောက်သည့်
နေရာတွင် ရှိသည့် ထောက်ကွက်ဖြစ်သည်။



7/29/2020 WTG

ထောက်ပံ့သော သွေးကြောနှင့် အာရုံကြော

- ❑ transverse cervical artery & vein
- ❑ supraclavicular nerve
- ❑ accessory nerve

ပြုပြင်မှုနည်းစနစ်

- ❑ လူနာသည် ထိုင်လျက် (သို့) ပက်လက်အနေအထားတွင် လက်မအသားဖု (digital ball of the thumb) ဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်ရောဂါ နှင့် လက္ခဏာ---

- ဇက်ခိုင်ခြင်း၊
- လက်မောင်းကပ်ခြင်း/ကိုက်ခြင်း၊
- ပခုံး နှင့် နောက်ကျောနာကျင်ခြင်း၊
- လက်တံပိုင်း အာရုံကြော ယယွင်းခြင်း

အခြားအကြောပြင်နည်းစနစ်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

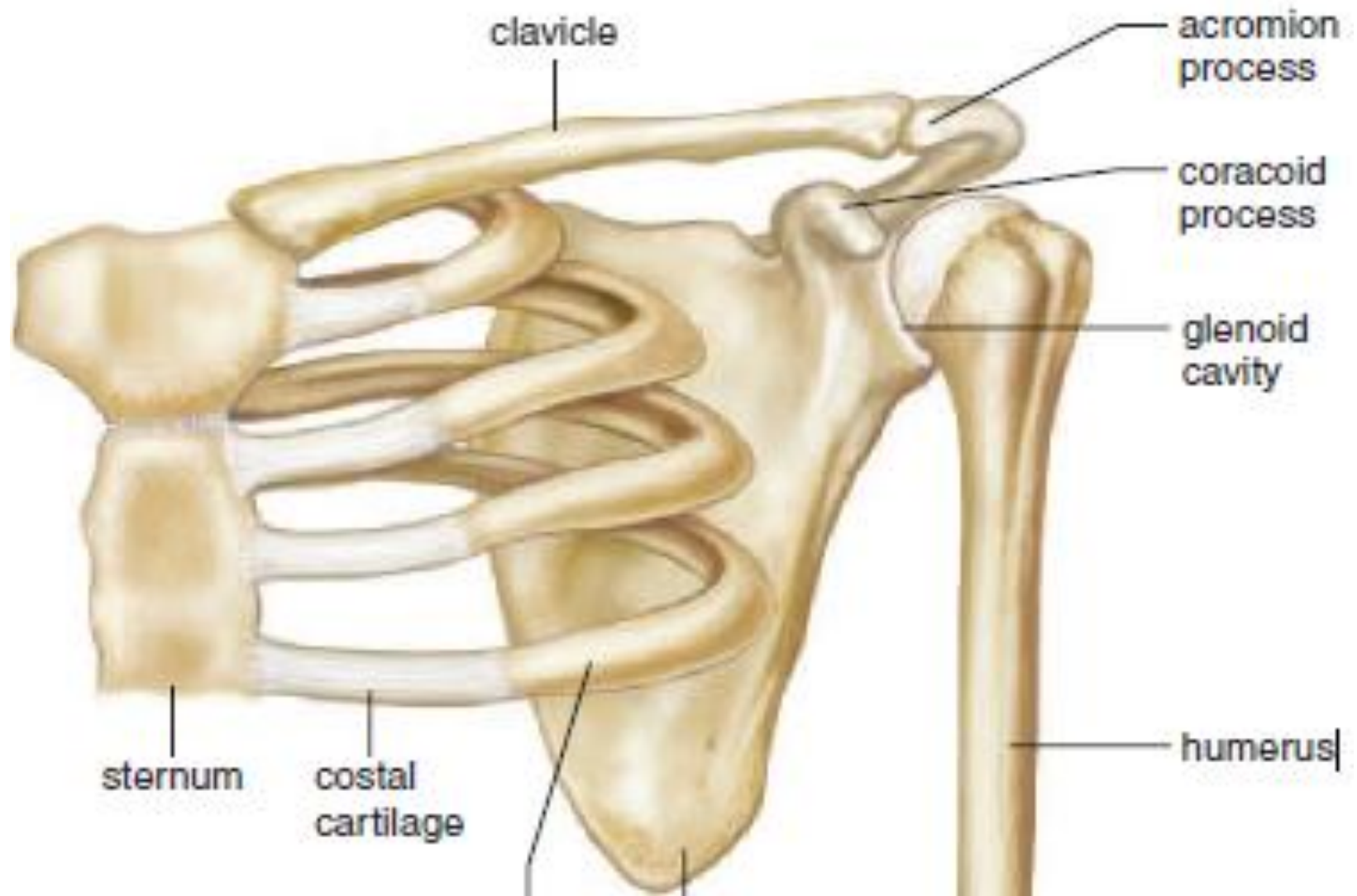
Acupuncture Therapy---

GB - 21

According to Ayurvedic Medicine ---

Amsakuta marma

- ❑ Regional - *Amsa* denotes the shoulder.
It is situated within the line of the area joining the head, neck and the arm.
- ❑ Structural - *Snayu marma*
- ❑ Prognostic - *Vaikalyakara marma*
(Injury to the muscles and ligaments will produce deformity)
- ❑ Measure - half anguli



Pressure sensation

- ပခုံးမှစ၍ လည်တိုင်ရင်းကို ဖြတ်ကာ ဦးနှောက်သို့
ဖြာတက်သွားသည်။