

Mapa Punktów Zakazanych i Punktów Ostrożności

Czytelny przewodnik bezpieczeństwa:
kiedy nie stosować punktów samodzielnie,
kiedy zachować ostrożność i kiedy
skonsultować się ze specjalistą

PRZEWODNIK BEZPIECZEŃSTWA DLA:



AKUPUNKTURY



AKUPRESURY



ELEKTROAKUPUNKTURY



MOXY



STOP

Nie stosować samodzielnie



Konsultacja

Skonsultuj się ze specjalistą



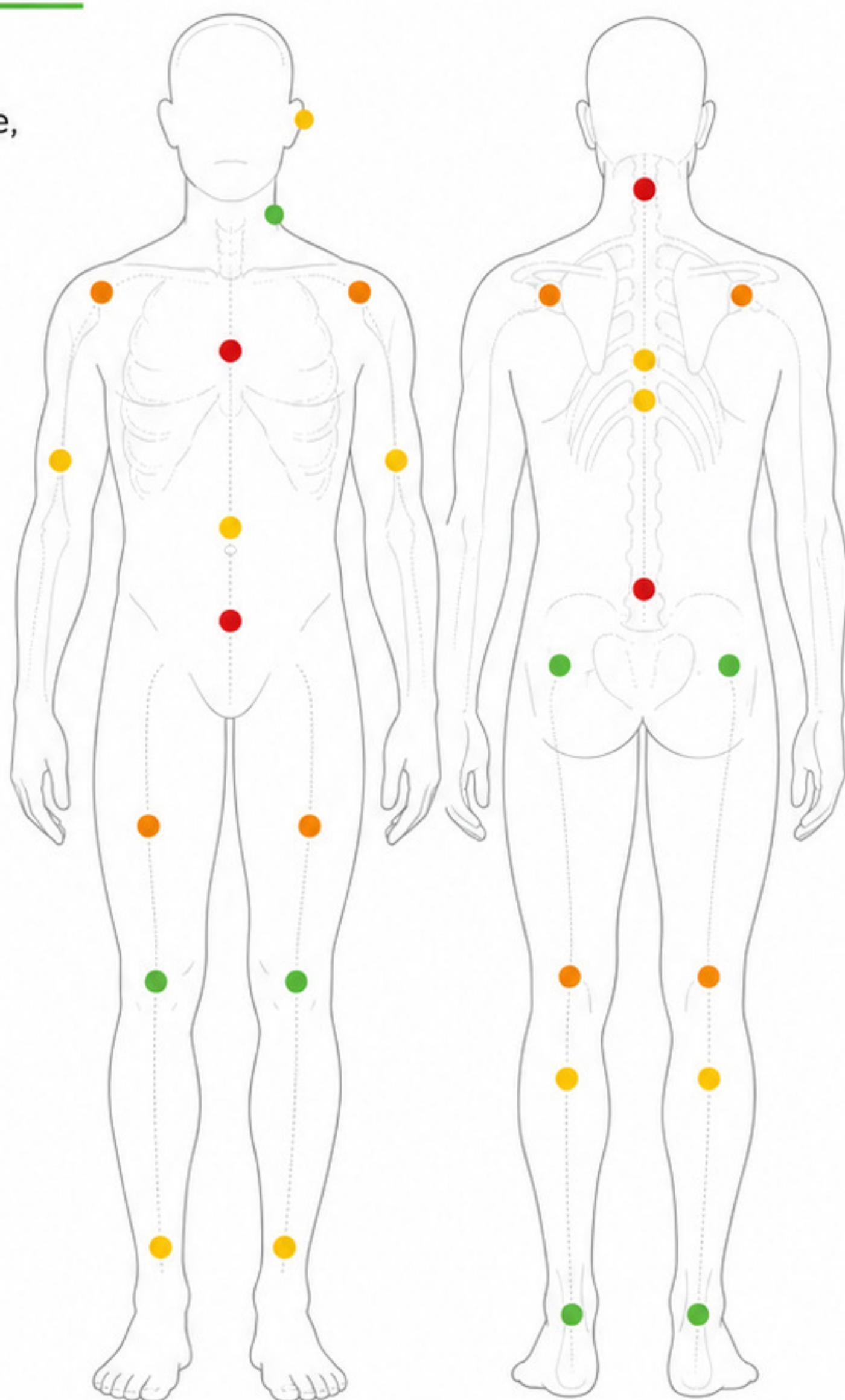
Ostrożność

Stosuj z rozwagą i wiedzą

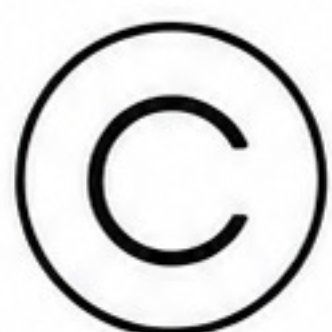


Brak szczególnego ostrzeżenia na tej mapie

Można stosować zgodnie z wiedzą i dobrymi praktykami



Prawa autorskie i ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa



01 Prawa autorskie

Wszystkie treści zawarte w tym przewodniku są chronione prawem autorskim. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do osobistego użytku edukacyjnego.



02 Charakter materiału

- To przewodnik edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa.
- Nie stanowi diagnozy ani oceny stanu zdrowia.
- Nie jest indywidualną poradą medyczną.
- Nie zastępuje konsultacji z lekarzem, położną ani wykwalifikowanym terapeutą.



03 Najważniejsze zasady bezpieczeństwa

- przerwij przy silnym bólu, zawrotach głowy lub duszności
- nie stosuj samodzielnie przy objawach alarmowych
- w ciąży, przy lekach przeciwkrzepliwych, rozruszniku serca lub aktywnej infekcji najpierw sprawdź ostrzeżenia
- w razie wątpliwości wybierz konsultację



STOP: W sytuacji nagłej skontaktuj się z pomocą medyczną.

Spis treści

00	Okładka
01	Prawa autorskie i ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa
02	Spis treści
03	Wprowadzenie

| MODUŁ 01 — Najpierw bezpieczeństwo

04	Podokładka modułu
05	Jak korzystać z Mapy Bezpieczeństwa
06	Trzy poziomy bezpieczeństwa
07	60-sekundowa kontrola przed zastosowaniem punktu
08	Akupresura, akupunktura, elektroakupunktura i moksa — dlaczego ryzyko nie jest takie samo
09	Czerwone flagi — kiedy przerwać i szukać pomocy

| MODUŁ 02 — Cięża: punkty, strefy i sytuacje wymagające ostrożności

10	Podokładka modułu
11	Co naprawdę oznaczają „punkty zakazane” w ciąży
12	Pierwszy trymestr — zasada szczególnej ostrożności
13	Brzuch i okolica lędźwiowo-krzyżowa w ciąży
14	Klasyczne punkty tradycyjnie traktowane jako punkty ostrożności
15	Końcowy okres ciąży i przygotowanie do porodu
16	Objawy alarmowe w ciąży — nie stosuj technik samodzielnie
17	Mapa wizualna ciąży — strefy bezpieczeństwa i konsultacji

| MODUŁ 03 — Ciśnienie, krążenie i krzepnięcie

18	Podokładka modułu
19	Nadciśnienie — czego nie należy upraszczać
20	Niskie ciśnienie, omdlenia i reakcje wazowagalne
21	Leki przeciwkrzepliwe, łatwe siniaczenie i zaburzenia krzepnięcia
22	Rozrusznik serca i elektroakupunktura

| MODUŁ 04 — Szczególne stany zdrowia

23	Podokładka modułu
24	Infekcje, rany, choroby skóry i obrzęk limfatyczny
25	Cukrzyca, zaburzone czucie i gojenie tkanek
26	Padaczka, skłonność do omdleń i zaburzenia neurologiczne
27	Osłabiona odporność, okres pooperacyjny, choroba nowotworowa i znaczne osłabienie

| MODUŁ 05 — Szybka mapa decyzji

28	Podokładka modułu
29	Mapa Mistrzowska Bezpieczeństwa — decyzja „TAK / OSTROŻNIE / STOP”

Wprowadzenie



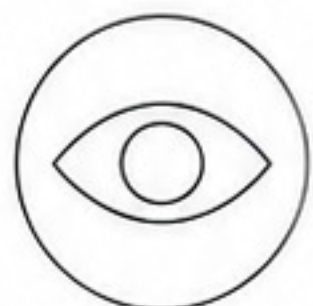
1. Czym jest ta mapa?

To praktyczny przewodnik bezpieczeństwa, który pokazuje, kiedy wybrane punkty lub techniki **nie powinny być stosowane samodzielnie** oraz kiedy wymagana jest ostrożność lub konsultacja ze specjalistą.



2. Dla kogo?

Dla osób uczących się, użytkowników domowych i terapeutów, którzy korzystają z mapy jako szybkiej karty bezpieczeństwa.



3. Jak czytać ostrzeżenia?

System kolorów pomaga szybko ocenić poziom ryzyka.



Czerwony = STOP

Nie stosuj samodzielnie.



Pomarańczowy = skonsultuj się ze specjalistą

Wymagana jest konsultacja lub nadzór specjalisty.



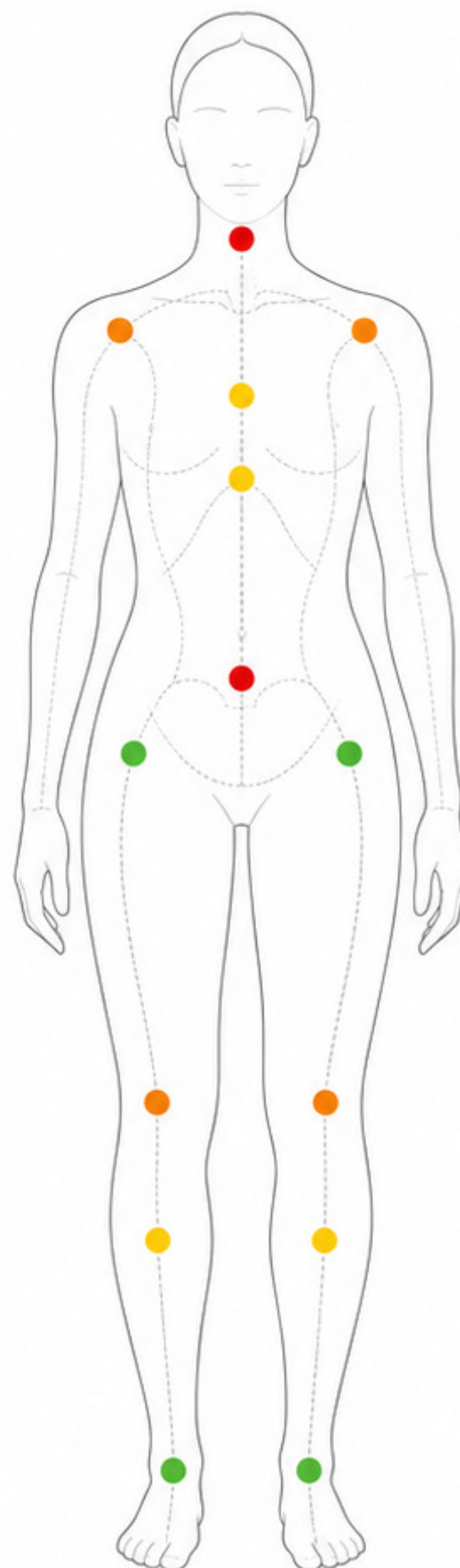
Żółty = szczególna ostrożność

Stosuj z rozwagą i odpowiednią wiedzą.



Zielony = brak szczególnego ostrzeżenia na tej mapie

Brak ostrzeżenia nie oznacza gwarancji bezpieczeństwa.

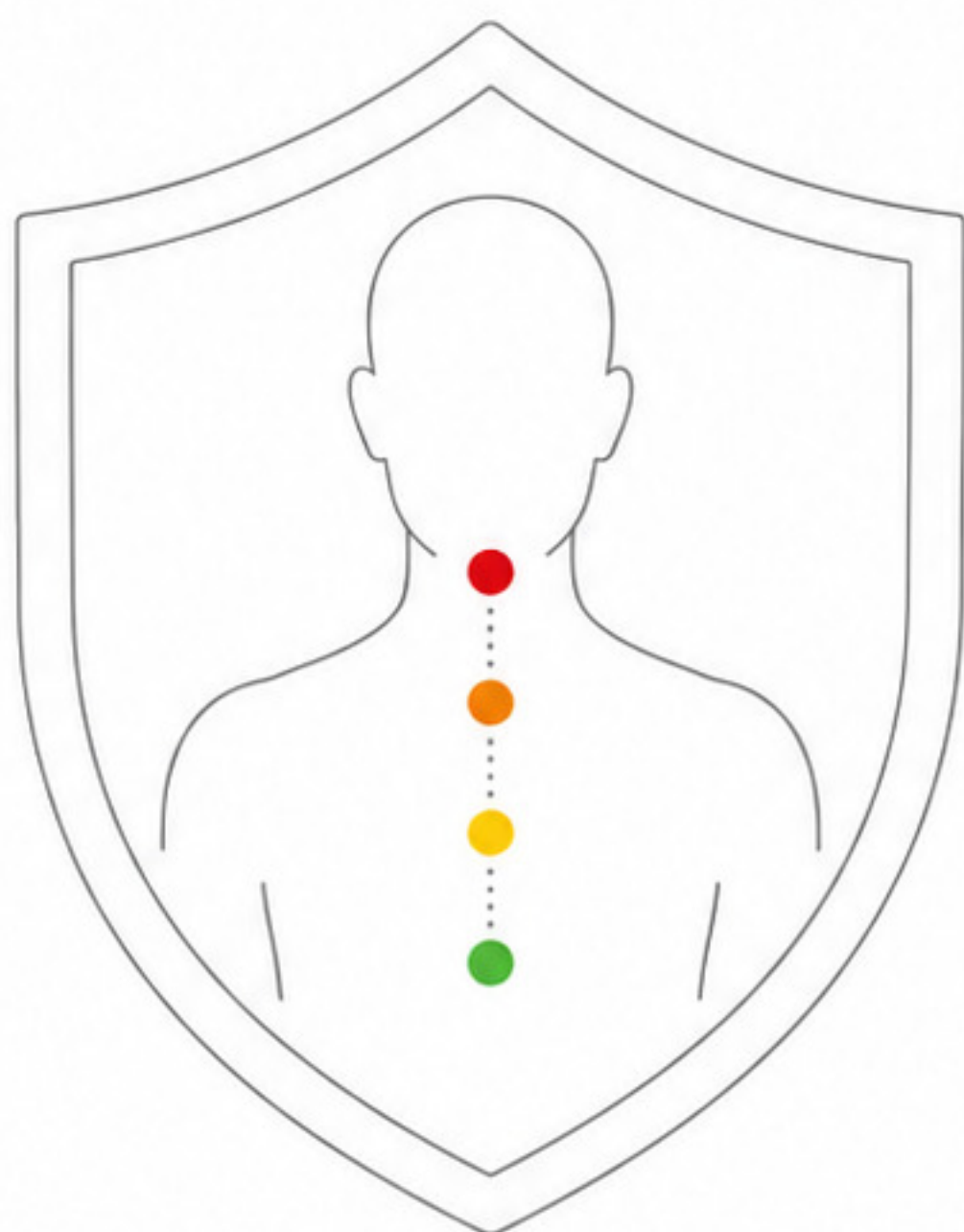


Każdy termin medyczny w tym materiale jest wyjaśniony prostym językiem.

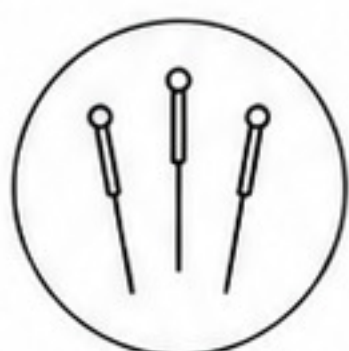
MODUŁ 01

Najpierw bezpieczeństwo

Podstawowe zasady oceny ryzyka
przed zastosowaniem punktu lub techniki



Jak korzystać z Mapy Bezpieczeństwa



01

Sprawdź technikę

czy chodzi o akupresurę, akupunkturę, elektroakupunkturę czy mokse.



02

Sprawdź stan zdrowia

cięża, ciśnienie, krzepnięcie, skóra, infekcja, urządzenia wszczone.



03

Odczytaj kolor

czerwony, pomarańczowy, żółty lub zielony.



04

Podejmij decyzję

TAK / **OSTROŻNIE** / **STOP**



**Jeśli nie masz pewności,
wybierz konsultację.**

Trzy poziomy bezpieczeństwa

1

POZIOM 1 —

Możliwe po podstawowej kontroli

Brak szczególnego ostrzeżenia na tej mapie.
Nadal stosuj rozsądek.

2

POZIOM 2 —

Ostrożność lub konsultacja

Wymagana większa uwaga, czasem konsultacja
z lekarzem lub wykwalifikowanym terapeutą.

3

POZIOM 3 —

STOP

Nie stosuj samodzielnie.
Najpierw ocena specjalisty lub pomoc medyczna,
jeśli pojawiają się objawy alarmowe.



Kolor **zielony** nie oznacza gwarancji bezpieczeństwa.

60-sekundowa kontrola przed zastosowaniem punktu

- | | | | |
|----|---|---------------------------|---------------------------|
| 01 | Czy jesteś w ciąży? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| 02 | Czy przyjmujesz leki przeciwkrzepliwe? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| 03 | Czy masz rozrusznik serca lub inne urządzenie elektryczne wszczepione do organizmu? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| 04 | Czy masz gorączkę, aktywną infekcję, ranę lub zmianę skórną w tym obszarze? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| 05 | Czy masz zaburzone czucie, drętwienie lub słabe gojenie tkanek? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| 06 | Czy masz skłonność do omdleń, silnych zawrotów głowy lub napadów? | ☐ TAK | ☐ NIE |

Jeśli odpowiedź brzmi **TAK** choć raz — sprawdź odpowiedni rozdział zanim zastosujesz punkt.

TAK

OSTROŻNIE

STOP

Akupresura, akupunktura, elektroakupunktura i moksa – dlaczego ryzyko nie jest takie samo



AKUPRESURA

Ucisk dłonią lub palcem;
zwykle najmniej inwazyjna,
ale nie zawsze bezpieczna.



Ryzyko

Niskie, ale możliwy
ból, pogorszenie stanu
lub przeciążenie.



Typowa ostrożność

cięża, silny ból,
stan zapalny.



AKUPUNKTURA

Nakłuwanie igłą;
wymaga większej
ostrożności przy
krwawieniu, infekcji
i osłabieniu.



Ryzyko

Umiarkowane;
ryzyko krwawienia,
infekcji, omdlenia
lub uszkodzenia tkanek.



Typowa ostrożność

cięża, zaburzenia
krzepnięcia, infekcje,
osłabienie.



ELEKTROAKUPUNKTURA

Dodatkowa stymulacja
elektryczna; szczególna
ostrożność, a przy
rozruszniku serca
zwykle STOP.



Ryzyko

Wyższe niż przy samej
akupunkturze; ryzyko
niepożądanych reakcji
elektrycznych.



Typowa ostrożność

rozrusznik serca,
padaczka, cięża,
choroby serca.



MOKSA

Ogrzewanie punktu;
ostrożnie przy zaburzonym
czuciu, uszkodzonej skórze
i ryzyku oparzenia.



Ryzyko

Umiarkowane; ryzyko
oparzeń, podrażnień
i zaostrzenia stanu.



Typowa ostrożność

zaburzone czucie,
uszkodzona skóra,
ryzyko oparzenia.



**Ta sama okolica ciała może mieć
różny poziom ryzyka zależnie od techniki.**

Czerwone flagi — kiedy przerwać i szukać pomocy

Poniższe objawy mogą świadczyć o poważnym stanie zdrowia.

Nie ignoruj ich. Reaguj szybko.



- Silny ból w klatce piersiowej
- Dusznosc
- Nagłe osłabienie jednej strony ciała
- Zaburzenia mowy
- Utrata przytomności
- Obfite krwawienie
- Wysoka gorączka z pogorszeniem stanu
- Nasilający się obrzęk lub zaczerwienienie
- Objawy ciężkiej reakcji alergicznej
- W ciąży także: krwawienie, odpływanie płynu, silny ból brzucha lub wyraźnie mniej ruchów dziecka

Co zrobić?



01

Przerwij technikę.



02

Nie prowadź dalej samodzielnej stymulacji.



03

Skontaktuj się z lekarzem lub pomocą medyczną.

MODUŁ 02

Ciąża: punkty, strefy i sytuacje wymagające ostrożności

Nie chodzi o zapamiętanie listy zakazów.
Chodzi o wiedzę, kiedy nie działać samodzielnie.

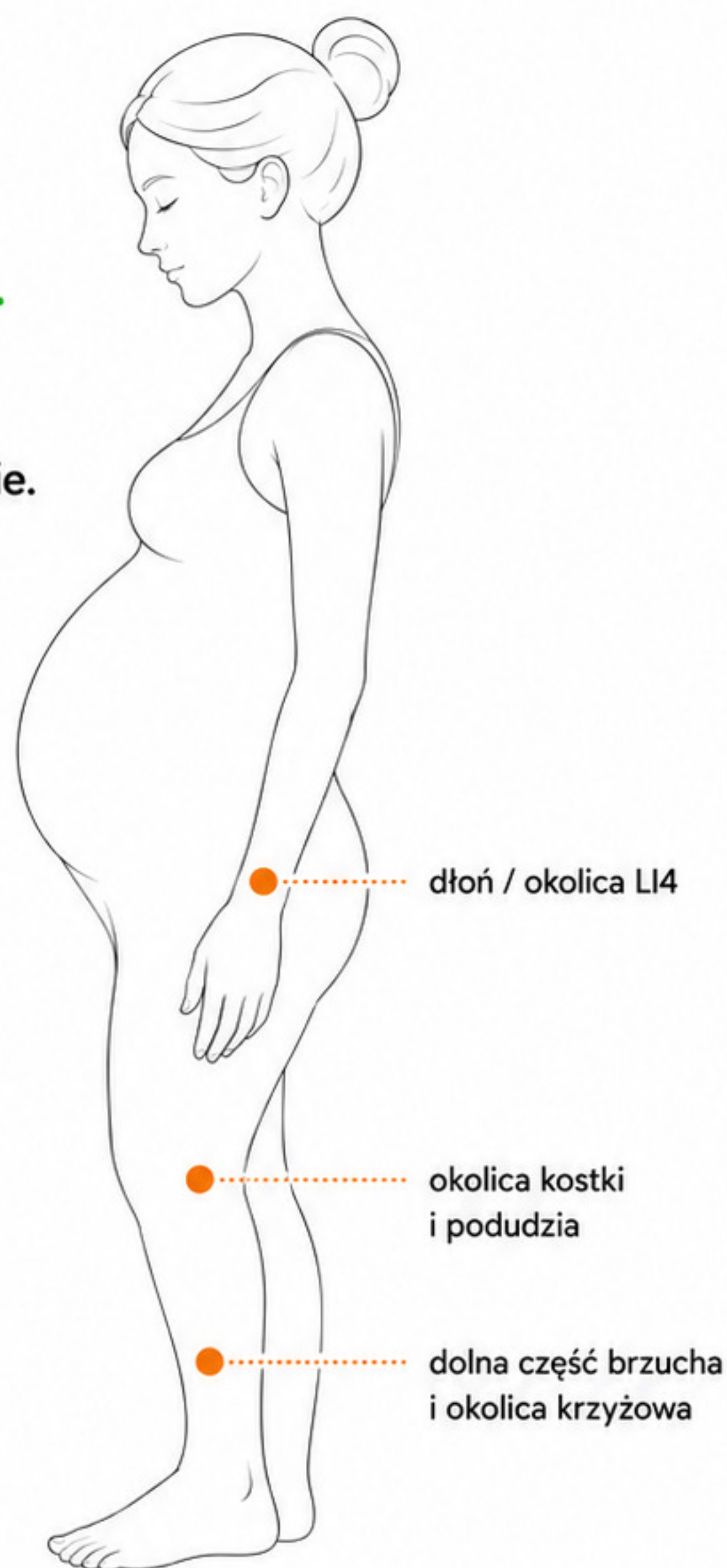
Ciąża zmienia sposób podejmowania decyzji dotyczących bezpieczeństwa – punkt, technika, etap ciąży i stan zdrowia muszą być oceniane razem.



CIAŻA
≠ AUTOMATYCZNY
ZAKAZ AKUPUNKTURY



CIAŻA
= WYŻSZY POZIOM
OSTROŻNOŚCI
I INDYWIDUALNA OCENA



„Punkt zakazany” nie zawsze oznacza absolutny zakaz



1. SKĄD WZIĘŁO SIĘ TO OKREŚLENIE?

W tradycyjnej literaturze akupunktury istnieje grupa punktów określanych jako „forbidden points” — punkty zakazane lub przeciwwskazane w ciąży, historycznie związane m.in. z porodem, aktywnością macicy lub zastosowaniem w trudnym porodzie.

Najczęściej wymieniane przykłady:

- LI4 — Hegu
- SP6 — Sanyinjiao
- GB21 — Jianjing
- BL60 — Kunlun
- BL67 — Zhiyin
- BL32 i BL33 — okolica kości krzyżowej
- oraz niektóre punkty dolnej części brzucha.



WAŻNE

Nie ma dobrych dowodów pozwalających stwierdzić, że każdy z tych punktów jest bezwzględnie niebezpieczny podczas każdej ciąży.

Dane nie oznaczają jednak zerowego ryzyka — dlatego potrzebna jest ostrożność i ocena sytuacji.



3. JAK INTERPRETUJEMY JE W TEJ MAPIE?

MIT:

„Nigdy, w żadnej ciąży.”



POPRAWNA INTERPRETACJA:

„Wymaga oceny sytuacji, etapu ciąży, techniki i kwalifikacji osoby wykonującej zabieg.”



Tradycyjny „punkt zakazany” →
PUNKT OSTROŻNOŚCI / KONSULTACJI,
a nie automatycznie punkt absolutnie zakazany.

Pierwszy trymestr: mniej samodzielnego eksperymentowania



Nie traktujemy go

jako automatycznego zakazu
wszystkich punktów.



Traktujemy go

jako okres, w którym szczególnie ważna jest
wcześniejsza konsultacja i ograniczenie
samodzielnego eksperymentowania.



ZANIM ZASTOSUJESZ JAKĄKOLWIEK TECHNIKĘ

- ☐ Czy ciąża została potwierdzona?
- ☐ Czy występuje krwawienie?
- ☐ Czy pojawił się ból brzucha lub miednicy, którego wcześniej nie było?
- ☐ Czy występują silne wymioty lub odwodnienie?
- ☐ Czy lekarz określił ciążę jako wymagającą szczególnej kontroli?
- ☐ Czy masz za sobą wcześniejsze powikłania ciąży?
- ☐ Czy chcesz zastosować punkt tradycyjnie zaliczany do punktów ostrożności?



KONSULTACJA PRZED STYMULACJĄ



**Nie próbuj samodzielnie „regulować” przebiegu
ciąży poprzez intensywną stymulację punktów.**



POCZĄTEK CIĄŻY



1. TRYMESTR

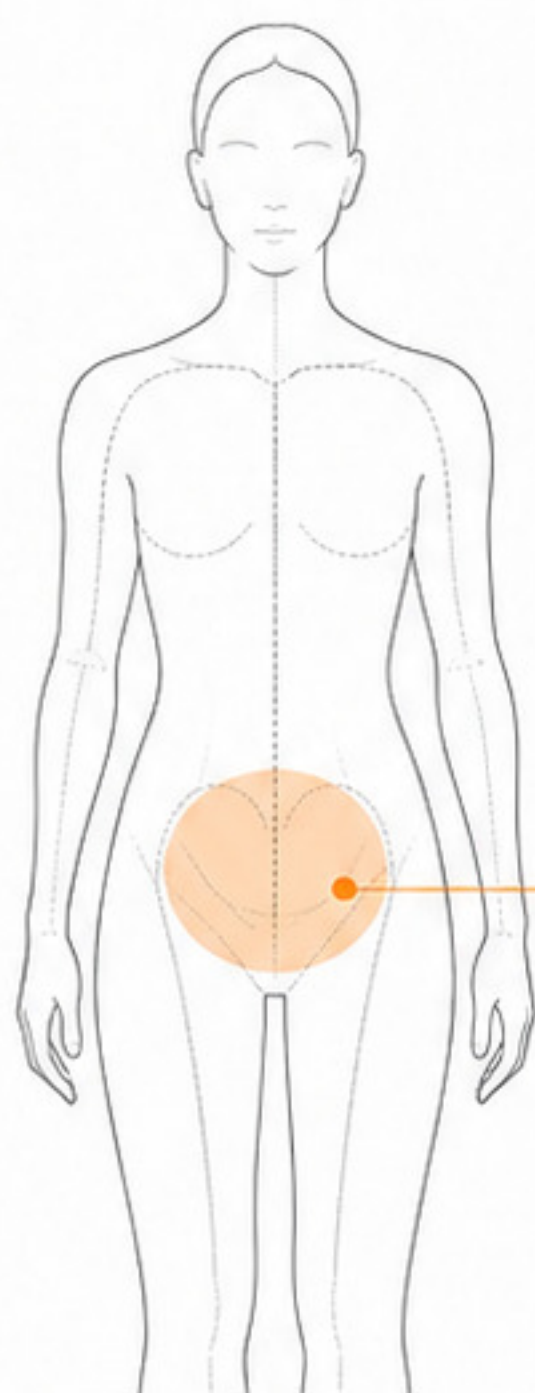


WIĘKSZA
OSTROŻNOŚĆ



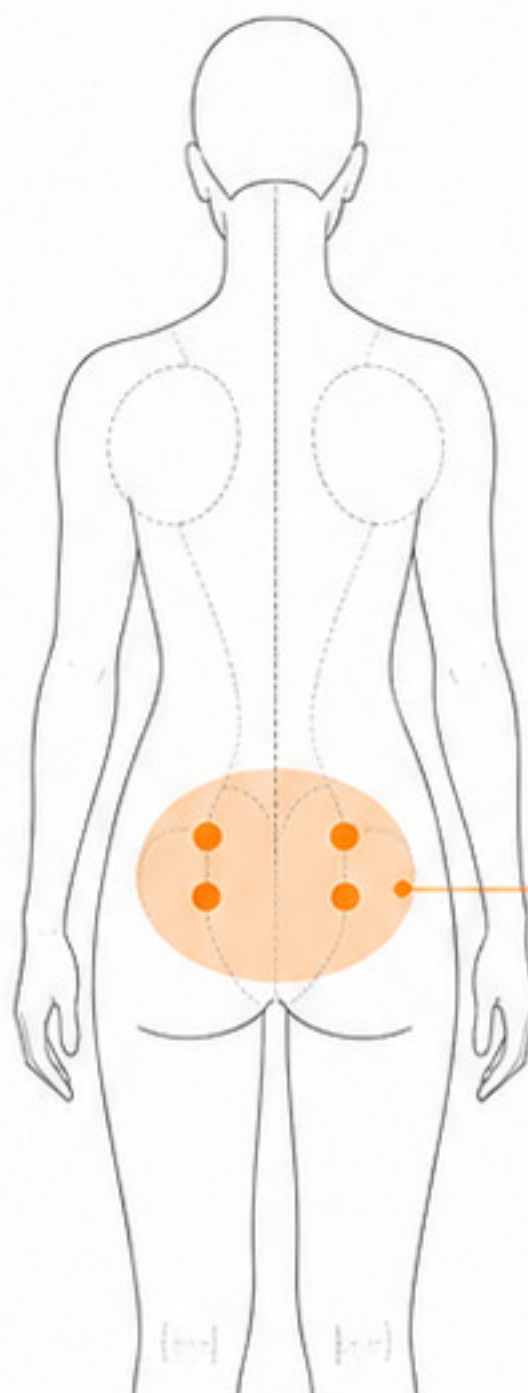
KONSULTACJA

Dwie strefy, których nie należy traktować rutynowo



STREFA 01 — DOLNA CZĘŚĆ BRZUCHA

KONSULTACJA /
PROFESJONALNA OCENA



STREFA 02 — OKOLICA KRZYŻOWA

● BL32
● BL33

Punkty tradycyjnie
związane z zastosowaniami
położniczymi —
wymagają profesjonalnej
oceny.

Współczesne dane nie uzasadniają traktowania całej tej strefy jako uniwersalnego zakazu. Jednak ze względu na potencjalne ryzyko **nie powinna być to strefa do samodzielnego intensywnego eksperymentowania w ciąży.**



CZEGO TA MAPA NIE MÓWI?

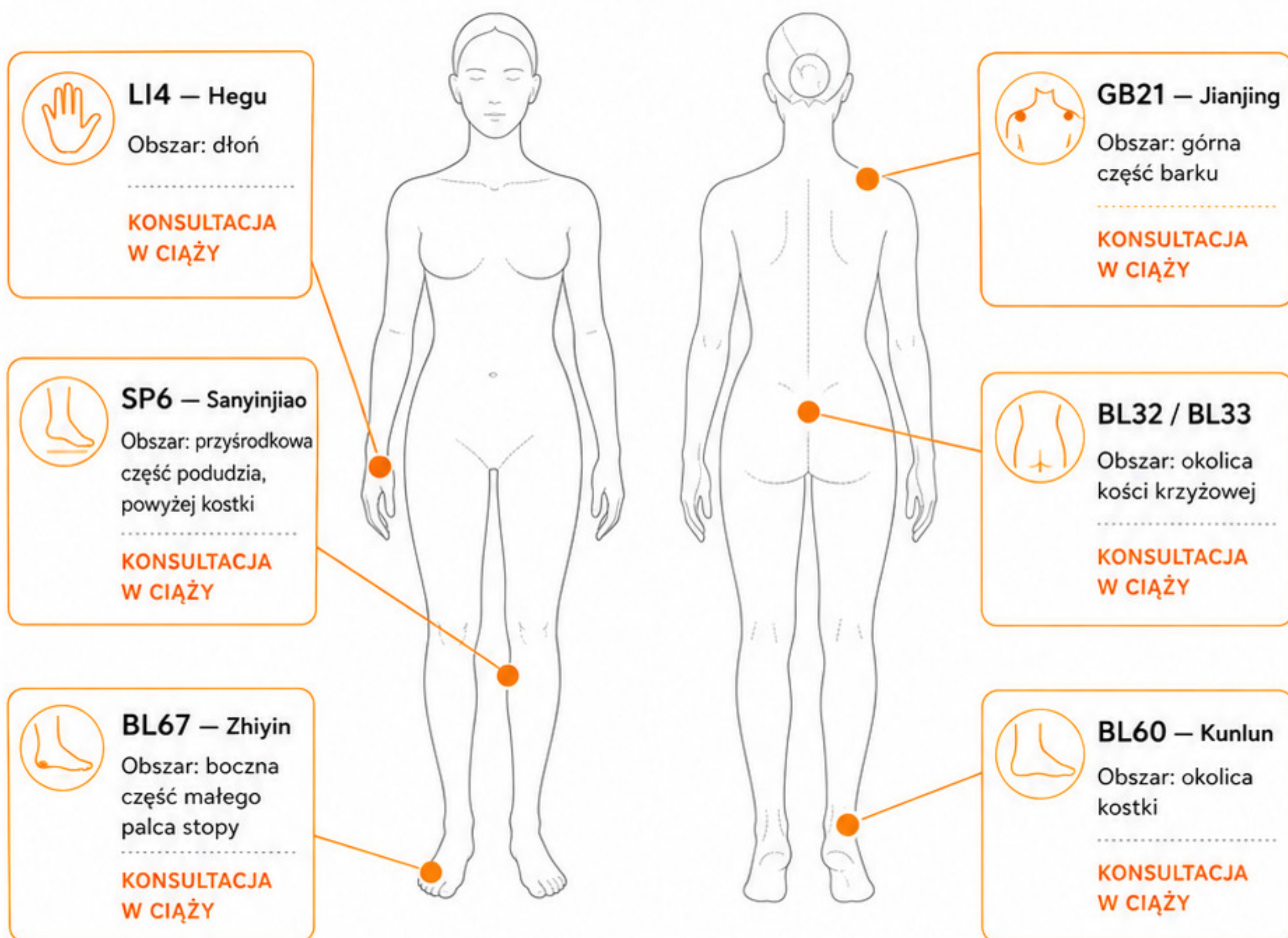
- ⊗ Nie wolno dotknąć brzucha.
- ⊗ Każdy masaż pleców jest niebezpieczny.
- ⊗ Każdy punkt w tych obszarach wywołuje poród.



Jeżeli jesteś w ciąży, nie wykonuj samodzielnie intensywnej lub inwazyjnej stymulacji tych stref tylko dlatego, że znalazłeś/eś punkt na mapie.

6 obszarów, które warto rozpoznać w ciąży

PUNKTY TRADYCYJNIE WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI

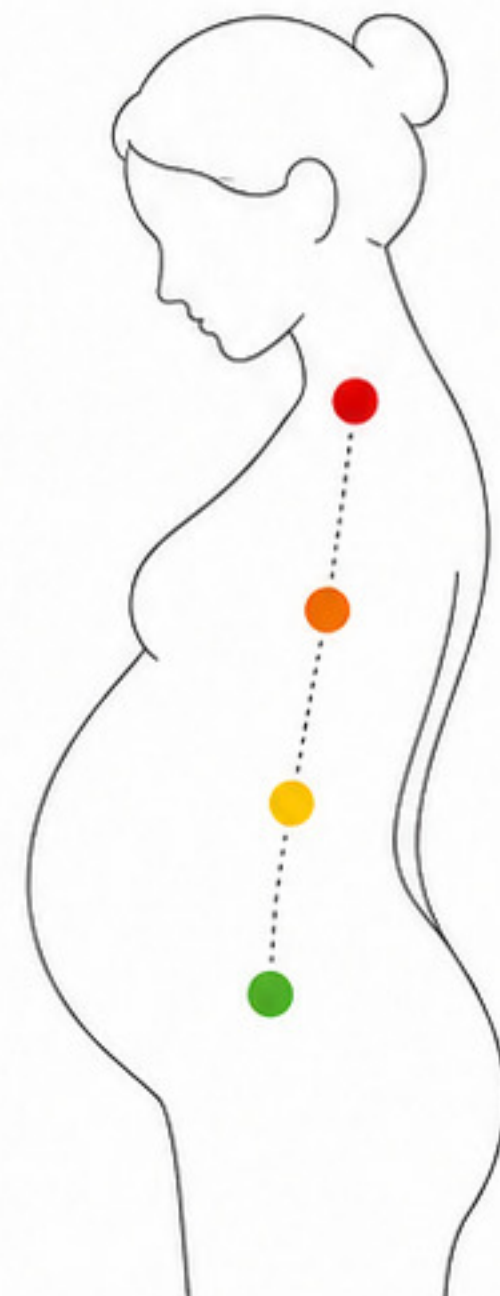


To grupa najczęściej opisywana historycznie jako tradycyjne „forbidden points”.
Na tej mapie są to punkty wymagające profesjonalnej oceny, a nie uniwersalne czerwone zakazy.



Ta strona służy do **ROZPOZNAWANIA** punktów ostrożności.
Nie jest instrukcją nakłuwania, określania głębokości igły
ani samodzielnego wywoływania porodu.

Termin porodu nie zmienia mapy w instrukcję wywoływania porodu



POD KONIEC CIĄŻY ZMIENIA SIĘ KONTEKST — NIE ZNIKA POTRZEBA OCENY

- ✗ że należy je samodzielnie intensywnie uciskać
- ✗ że można bezpiecznie próbować przyspieszyć poród
- ✗ że osiągnięcie konkretnego tygodnia ciąży automatycznie zmienia wszystkie punkty na zielone.



JEŻELI CELEM JEST PRZYGOTOWANIE DO PORODU:

1. | Omów zamiar z położną lub lekarzem prowadzącym.
2. | Upewnij się, że nie istnieje przeciwwskazanie położnicze.
3. | Jeżeli ma być wykonywana akupunktura — wybierz osobę odpowiednio przeszkoloną.
4. | Nie próbuj samodzielnej indukcji porodu na podstawie mapy internetowej lub samej nazwy punktu.

1

WCZESNA
CIĄŻA



2

ŚRODEK
CIĄŻY



3

KOŃCOWY
OKRES



4

PORÓD

KONSULTACJA



„TERMIN CIĄŻY” NIE JEST JEDYNYM KRYTERIUM BEZPIECZEŃSTWA.

Liczą się również: stan matki + stan dziecka + przebieg ciąży +
cel zastosowania + technika

W ciąży są momenty, kiedy nie szukamy punktu



STOP

W przypadku objawu alarmowego priorytetem jest kontakt z odpowiednią pomocą medyczną — nie akupresura ani dobór punktu.



Krwawienie
z dróg rodnych



Silny lub nietypowy
ból brzucha



Silny
ból głowy



Nagłe zaburzenia
widzenia



Nagłe lub wyraźnie
nasilone obrzęki



Drgawki lub
utrata przytomności



Nagła duszność, ból
w klatce piersiowej lub
bardzo złe samopoczucie



Zmniejszenie lub wyraźna
zmiana ruchów dziecka



OBJAW ALARMOWY



NIE UCISKAJ KOLEJNEGO PUNKTU



SKONTAKTUJ SIĘ Z OPIEKĄ MEDYCZNĄ

Ciąża — mapa szybkiego sprawdzenia

WIDOK Z PRZODU

WIDOK Z TYŁU

Górna część barku — GB21 |
KONSULTACJA

Dłoń — LI4 |
KONSULTACJA

Dolna część brzucha |
STREFA SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI

Przyśrodkowe podudzie — SP6 |
KONSULTACJA

Okolice kostki —
BL60 | **KONSULTACJA**

Mały palec stopy —
BL67 | **KONSULTACJA**

Kość krzyżowa —
BL32 / BL33 |
KONSULTACJA



**NIE MAPA PUNKTU,
LECZ STAN OSOBY
DECYDUJE O STOP**

Jeżeli występuje krwawienie, silny lub nagły ból, utrata przytomności, drgawki, nasilona duszność, ciężkie zaburzenia widzenia lub inne ostre objawy — zatrzymaj samodzielną technikę i szukaj odpowiedniej pomocy medycznej.



STOP —
objaw lub sytuacja
wymagająca pomocy



KONSULTACJA —
nie stosuj samodzielnie
bez odpowiedniej oceny



OSTROŻNIE —
obserwuj reakcję i uwzględnij
indywidualną sytuację



BRAK OZNACZENIA —
nie oznacza gwarancji
bezpieczeństwa



Ta ilustracja pokazuje przybliżone obszary bezpieczeństwa.
Nie jest instrukcją lokalizacji punktu do nakłuwania ani instrukcją wykonywania akupunktury.

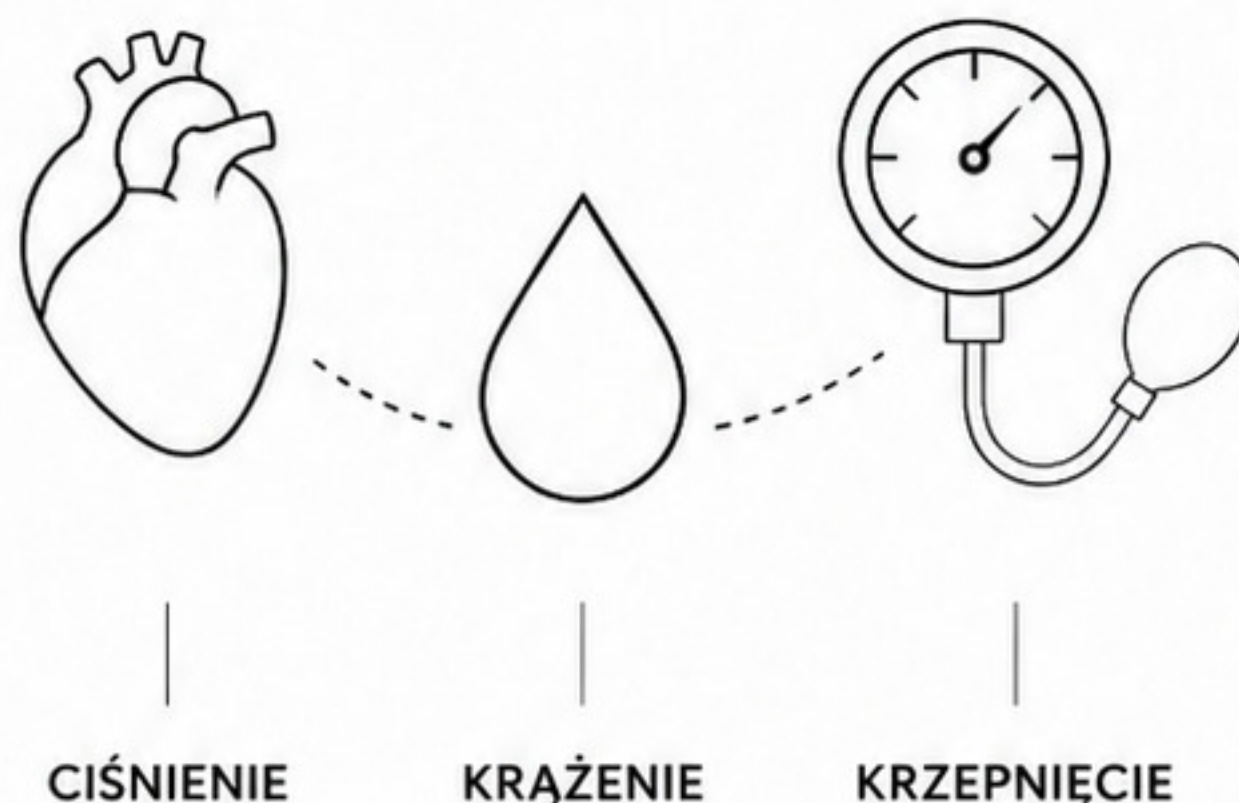
MODUŁ 03

Ciśnienie, krążenie i krzepnięcie

Kiedy problem nie dotyczy samego punktu,
lecz stanu całego organizmu.

W tym module sprawdzisz, co zmieniają:

- ↑ wysokie ciśnienie
- ↓ niskie ciśnienie i omdlenia
- leki przeciwkrzepliwe
- zaburzenia krzepnięcia
- rozrusznik serca i inne urządzenia elektryczne



Wysokie ciśnienie: nie szukaj „zakazanego punktu” — najpierw oceń sytuację



Nadciśnienie nie oznacza automatycznie, że istnieje jedna uniwersalna lista punktów, których każdy pacjent musi unikać.

Bezpieczeństwo zależy m.in. od: aktualnego ciśnienia, objawów, przyjmowanych leków, chorób współistniejących, reakcji na wcześniejsze zabiegi i rodzaju stosowanej techniki.



SYTUACJA 1 — NADCIŚNIENIE JEST ROZPOZNANE I KONTROLOWANE

Gdy osoba regularnie kontroluje ciśnienie, stosuje leczenie i nie występują nowe niepokojące objawy, sama diagnoza nie powinna być uznawana za automatyczny zakaz wszystkich technik.



Nie odstawiaj ani nie zmieniaj leków z powodu akupunktury lub akupresury.



SYTUACJA 2 — CIŚNIENIE JEST NIETYPOWO WYSOKIE LUB NIEKONTROLOWANE

nie próbuj „zbić ciśnienia” poprzez intensywne samodzielne stymulowanie punktów. Priorytetem jest prawidłowa ocena stanu zdrowia.



SYTUACJA 3 — BARDZO WYSOKIE CIŚNIENIE + OBJAWY ALARMOWE

$\geq 180/120$ mmHg

ORAZ

- ból w klatce piersiowej
- duszność
- nagłe osłabienie lub drętwienie
- zaburzenia widzenia
- trudność w mówieniu
- inne ostre objawy neurologiczne



NIE PRÓBUJ NAJPIERW AKUPRESURY.



NIE CZEKAJ, CZY „PUNKT ZADZIAŁA”.



SZUKAJ PILNEJ POMOCY MEDYCZNEJ.



AKUPRESURA / AKUPUNKTURA $\neq$ leczenie przełomu nadciśnieniowego
nie zastępuje przepisanych leków ani kontroli lekarskiej.

Gdy organizm mówi „usiądź lub połóż się”



NISKIE CIŚNIENIE ≠ LISTA ZAKAZANYCH PUNKTÓW

Niskie ciśnienie samo w sobie nie tworzy uniwersalnej listy punktów zakazanych. Więcej ostrożności jest potrzebne u osób z tendencją do omdleń, zawrotów głowy, osłabienia, odwodnienia lub małego spożycia pokarmu.



ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

- Nie wykonuj techniki w pozycji stojącej.
- Zapewnij bezpieczną pozycję.
- Wstawaj powoli i spokojnie.
- Miej możliwość przerwania techniki w każdej chwili.
- Jeśli wcześniej było omdlenie – zapewnij obecność innej osoby.



KONSULTACJA

Powtarzające się omdlenia, nieznana przyczyna, nowe epizody lub częste i nasilone zawroty głowy wymagają oceny. Akupresura nie jest metodą do wyjaśniania przyczyny.



JEŻELI POJAWIA SIĘ OMDLENIE



PRZERWIJ TECHNIKĘ



ZABEZPIECZ OSOBĘ PRZED UPADKIEM



NIE KONTYNUUJ STYMULACJI „ŻEBY JĄ OCUCIĆ”



OCEŃ, CZY POTRZEBNA JEST POMOC MEDYCZNA



✗ stojąca



● siedząca



✓ bezpieczna pozycja leżąca

OMDLENIE
=
PRZERWIJ



ZAPAMIĘTAJ

Zawroty głowy są informacją o stanie osoby – nie sygnałem, aby zwiększyć intensywność stymulacji.

Kiedy większe znaczenie ma igła niż sam punkt



1. CO OZNACZA „LEK PRZECIWKRZEPLIWY”?

To lek, który zmniejsza zdolność krwi do krzepnięcia. Stosuje się go m.in. w: migotaniu przedsionków, zakrzepicy, zatorowości, niektórych chorobach serca.



2. AKUPRESURA – OSTROŻNIE

Ucisk bez przerywania skóry jest czymś innym niż nakłuwanie. Nie stosuj jednak bardzo silnego ucisku na miejscu siniaka, bolesnym, opuchniętym lub krwawiącym.



3. AKUPUNKTURA – KONSULTACJA / PROFESJONALISTA

Ponieważ igła przerywa skórę, może wystąpić niewielkie krwawienie, siniak lub krwiak.



4. NIE NAKŁUWAJ SAMODZIELNIE, JEŻELI:

- masz ciężkie zaburzenie krzepnięcia,
- masz niewyjaśnione lub aktywne krwawienie,
- masz bardzo łatwe rozległe siniaki,
- nie wiesz, jak lek wpływa na ryzyko krwawienia.



Nie odstawiaj ani nie zmieniaj dawki przepisanego leku przeciwkrzepliwego po to, aby wykonać akupunkturę.

Decyzja o zmianie leczenia farmakologicznego należy do odpowiedniego lekarza.

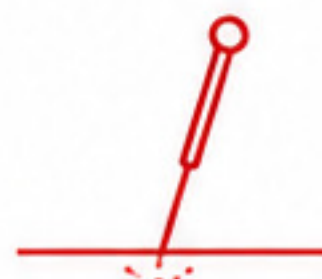
UCISK



BRAK PRZERWANIA SKÓRY

VS

NAKŁUWANIE



PRZERWANIE SKÓRY → MOŻLIWE KRWAWIENIE



**ANTYKOAGULANT =
POWIEDZ O NIM PRZED ZABIEGIEM**

Impuls elektryczny zmienia zasady bezpieczeństwa



1 ROZRUSZNIK SERCA LUB ICD

- rozrusznik serca
- wszczepialny kardiowerter-defibrylator — ICD
- inne aktywne urządzenie elektryczne

i Zawsze poinformuj o tym praktyka przed rozpoczęciem terapii.



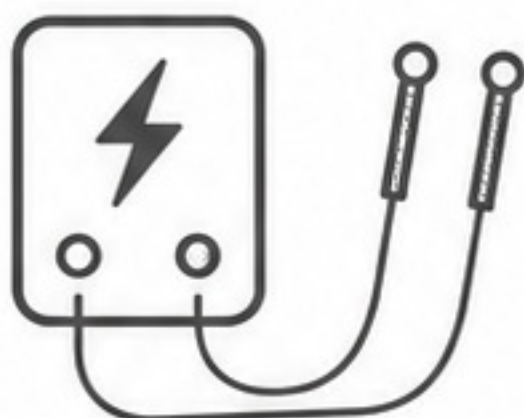
2 AKUPRESURA MANUALNA

Nie wykorzystuje elektryczności, ale to nie znaczy, że wszystko jest automatycznie bezpieczne. Stan serca każdej osoby może wymagać indywidualnej oceny.



3 AKUPUNKTURA BEZ STYMULACJI ELEKTRYCZNEJ — KONSULTACJA

Posiadanie rozrusznika serca nie należy interpretować jako zgody na samodzielne nakłuwanie. O urządzeniu należy zawsze poinformować.



4 ELEKTROAKUPUNKTURA — NIE STOSUJ SAMODZIELNIE

Elektroakupunktura wykorzystuje prąd elektryczny do stymulacji igieł. U osób z wszczepialnymi urządzeniami elektrycznymi może to powodować zakłócenia ich działania.

ZASADA TEJ MAPY:



+



=



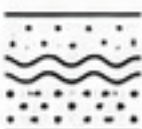
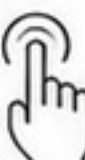
MANUALNA AKUPRESURA ≠ ELEKTROAKUPUNKTURA

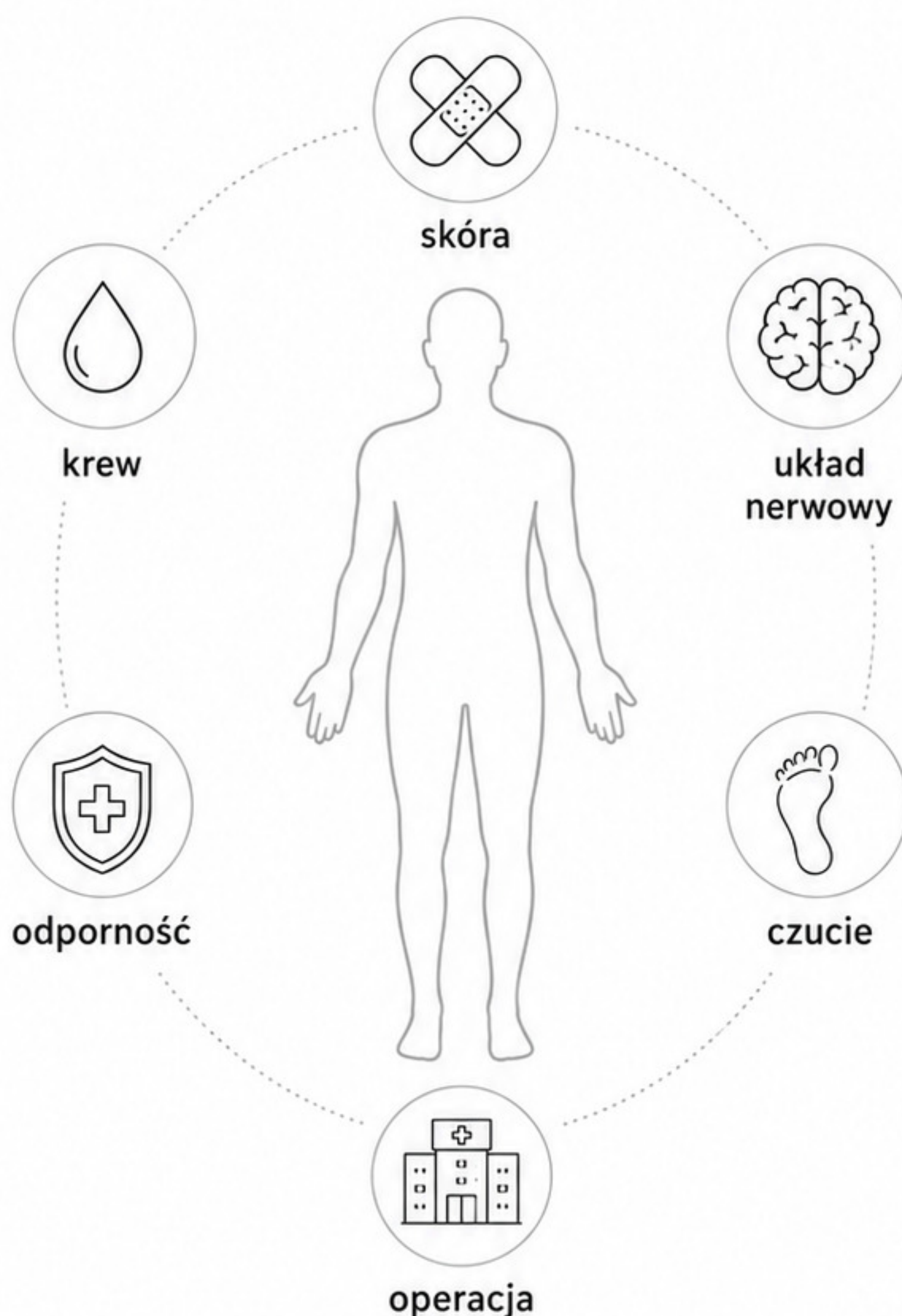
MODUŁ 04

Szczególne stany zdrowia

Czasem „punkt zakazany” nie istnieje — ale istnieje miejsce lub sytuacja, której nie należy ignorować.

W tym module:

-  **SKÓRA**
-  **CZUCIE**
-  **CUKRZYCA**
-  **PADACZKA**
-  **ODPORNOŚĆ**
-  **OPERACJA**
-  **LECZENIE ONKOLOGICZNE**



Najpierw spójrz na skórę



NIE NAKŁUWAJ BEZPOŚREDNIO PRZEZ:

- ✗ aktywną infekcję skóry
- ✗ otwartą ranę
- ✗ uszkodzoną lub pękniętą skórę
- ✗ silnie zapalnie zmienioną skórę
- ✗ miejsce z aktywnym krwawieniem



AKUPRESURA

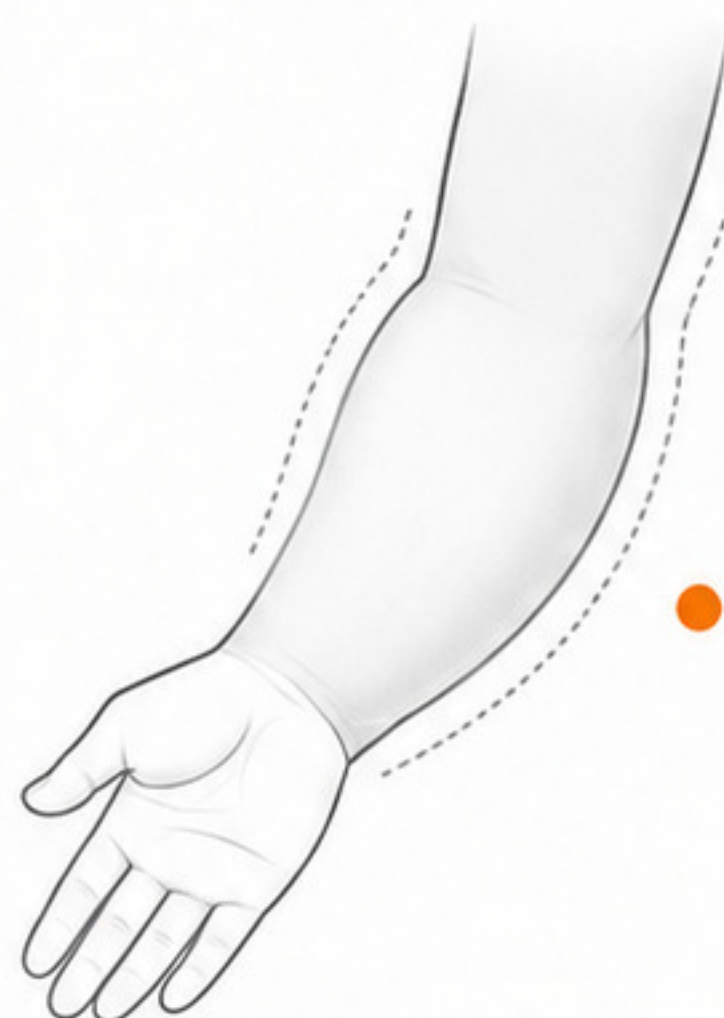
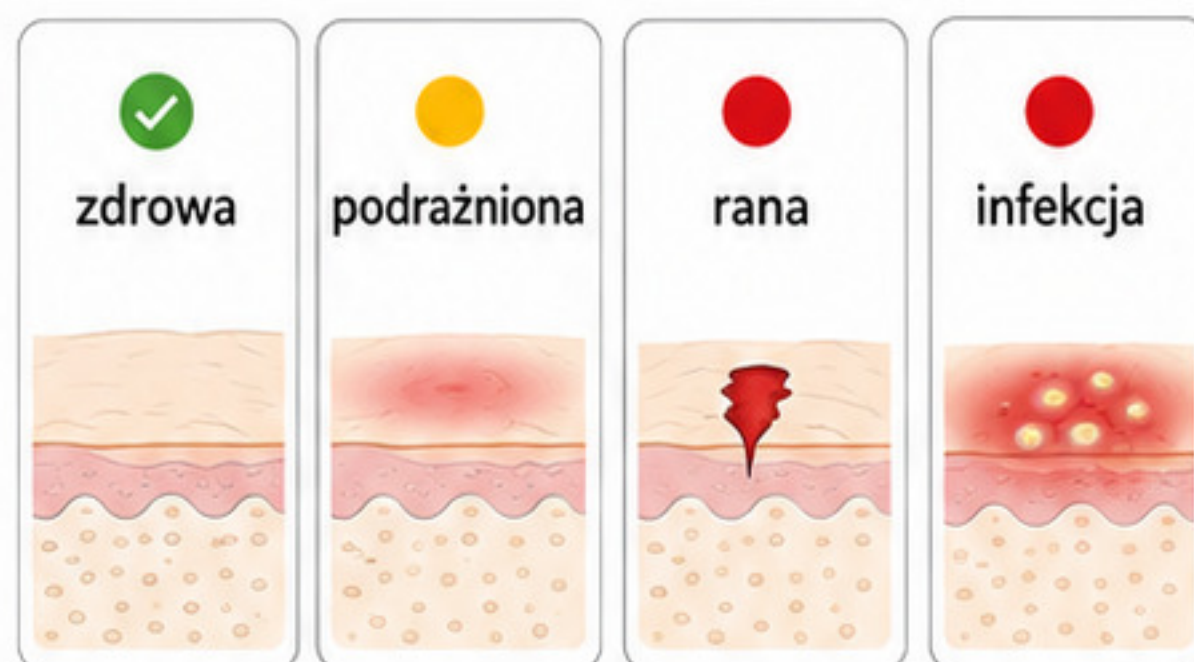
Nawet bez igły — nie uciskaj bezpośrednio otwartej rany ani bolesnego miejsca z aktywną infekcją.



OBRZĘK LIMFATYCZNY

- zdiagnozowany obrzęk limfatyczny
- kończyna zagrożona po usunięciu węzłów chłonnych
- kończyna leczona z powodu nowotworu i wymagająca specjalnego prowadzenia

Nie traktuj takich obszarów jak zwykłych miejsc do samodzielnego nakłuwania.



● **OBRZĘK LIMFATYCZNY**
—
SPRAWDŹ ZANIM NAKŁUJESZ

MAPA DECYZJI

		SKÓRA ZDROWA	→	przejdź do pozostałych kontroli bezpieczeństwa
		SKÓRA PODRAŻNIONA	→	ostrożnie / oceń sytuację
		OTWARTA RANA LUB AKTYWNA INFEKCJA	→	nie wykonuj techniki bezpośrednio w tym miejscu
		OBRZĘK LIMFATYCZNY	→	konsultacja / profesjonalna ocena

Jeżeli słabiej czujesz — nie oznacza to, że tkanka jest mniej narażona



1. CUKRZYCA SAMA W SOBIE NIE TWORZY LISTY „ZAKAZANYCH PUNKTÓW”

Ale może zmieniać ocenę bezpieczeństwa.



2. SZCZEGÓLNIE WAŻNA JEST NEUROPATIA CUKRZYCOWA

Neuropatia to uszkodzenie nerwów. Może powodować: drętwienie, mrowienie, zmniejszone odczuwanie bólu, osłabione czucie w stopach.

Możesz nie zauważyć ucisku, pęcherza ani drobnego urazu. Rany mogą goić się trudniej i łatwiej ulegają zakażeniu.



3. JEŻELI CZUCIE JEST OBNIŻONE

Nie oceniaj bezpieczeństwa wyłącznie według zasady: „Nie boli, więc wszystko jest w porządku.”
Brak bólu może wynikać z zaburzonego czucia.



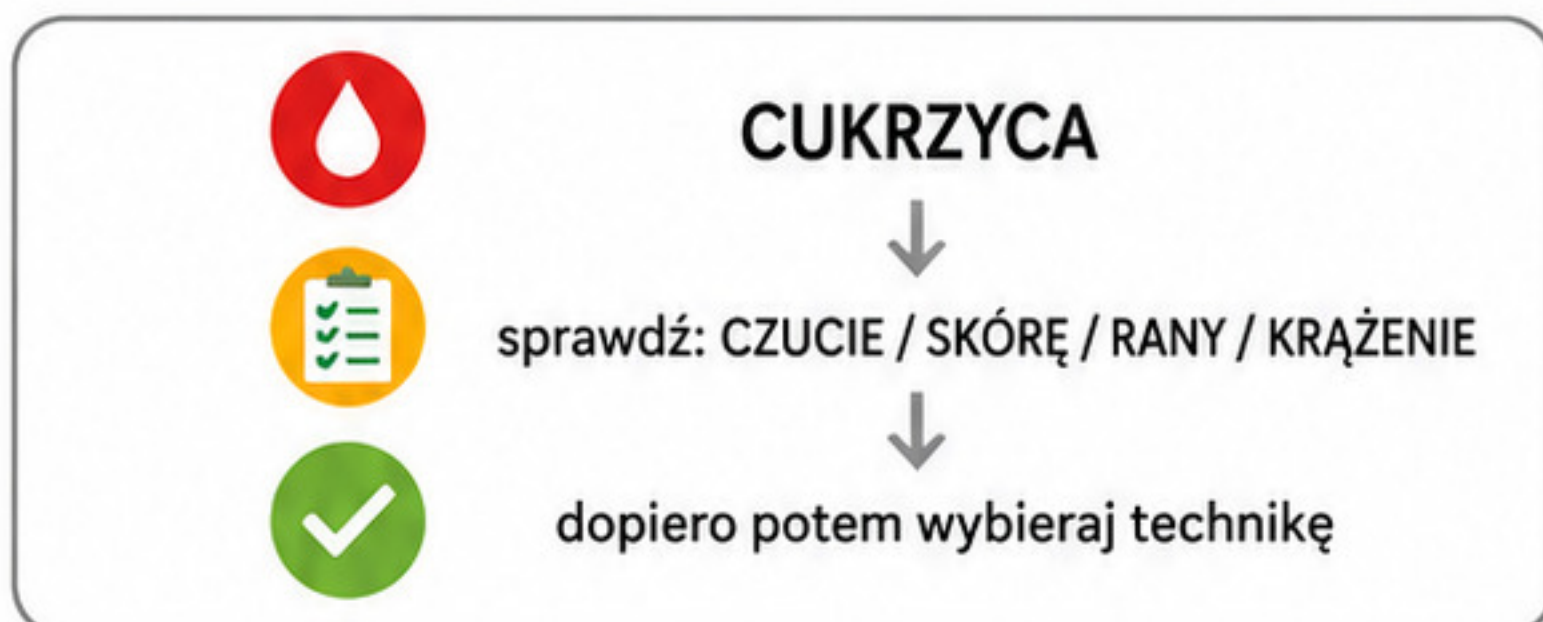
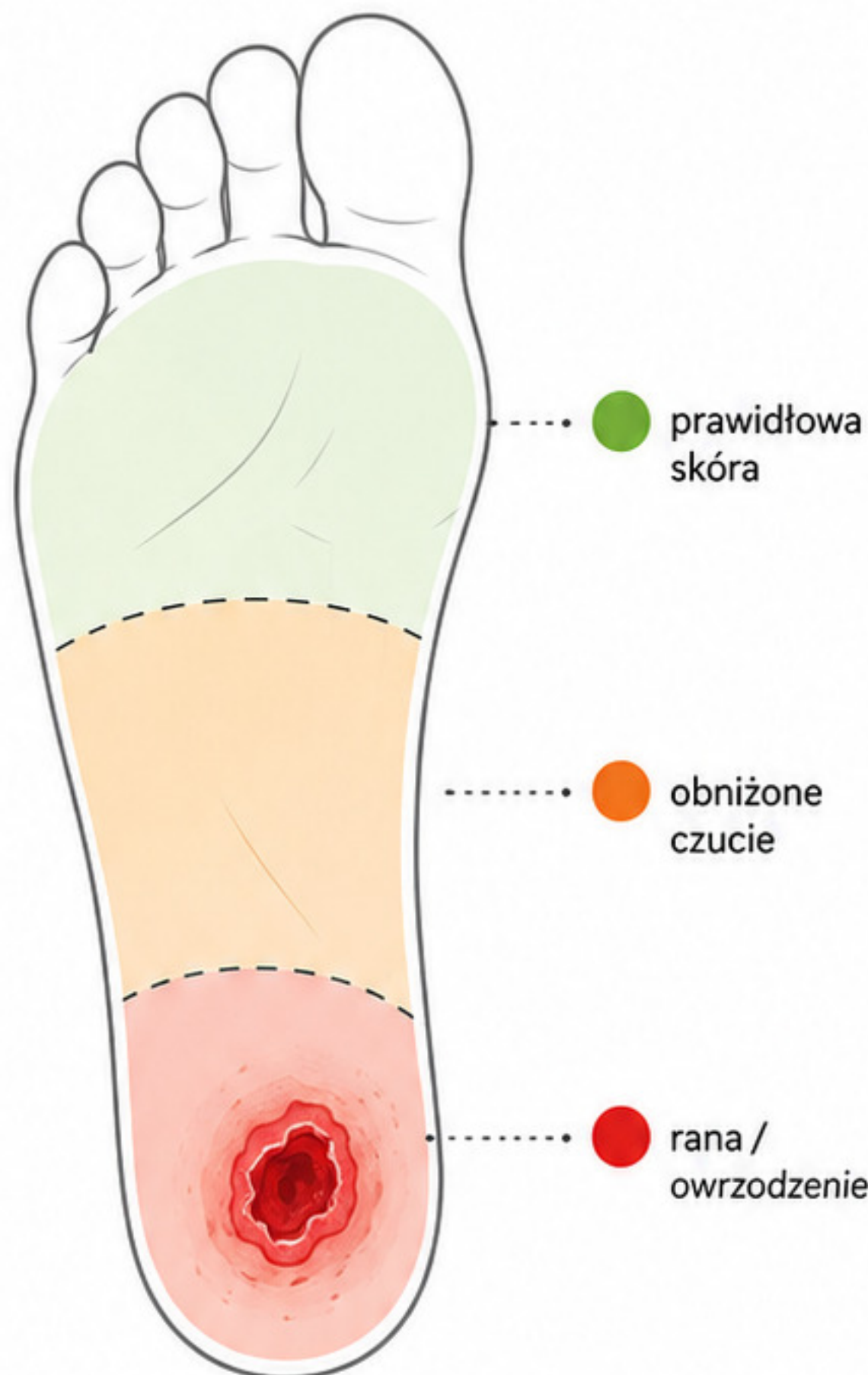
4. NIE STOSUJ BEZPOŚREDNIO NA:

- owrzodzenie
- otwartą ranę
- zakażoną ranę
- miejsce wyraźnie niedokrwione lub uszkodzone



5. MOKSA / CIEPŁO

Obniżone czucie termiczne wymaga szczególnej ostrożności. Nie oceniaj bezpieczeństwa wyłącznie po odczuwanej temperaturze.



Najważniejsza jest stabilność stanu – nie „magiczny punkt zakazany”



PADACZKA

Przed rozpoczęciem akupunktury lub akupresury poinformuj terapeutę o chorobie i historii napadów.



STAN STABILNY

Stabilna padaczka nie oznacza automatycznego zakazu wszystkich punktów. Ta mapa nie tworzy fałszywej zasady „punkt X = napad”. Bezpieczeństwo wynika z oceny indywidualnej.



KONSULTACJA

Skonsultuj się przed sesją, jeśli występuje:

- niedawna zmiana częstości napadów
- nowy typ napadów
- niedawna zmiana leczenia
- powtarzające się omdlenia o nieznanej przyczynie

Nie rozpoczynaj eksperymentowania z nową techniką bez właściwej oceny.



JEŻELI PODCZAS SESJI WYSTĄPI NAPAD PRZERWIJ TECHNIKĘ.

Nie próbuj:

- ✗ dociskać kolejnych punktów
- ✗ wkładać cegółkolwiek do ust
- ✗ przytrzymywać osoby siłą

i Priorytetem jest pierwsza pomoc odpowiednia do napadu oraz wezwanie pomocy, jeśli to konieczne.



Akupunktura ani akupresura nie powinny zastępować przepisanych leków przeciwpadaczkowych.

Kiedy organizm potrzebuje bardziej indywidualnej oceny



OSŁABIONA ODPORNOŚĆ

Układ odpornościowy może być osłabiony przez:

- chorobę przewlekłą lub ostrą,
- leki immunosupresyjne,
- intensywne leczenie,
- niektóre terapie onkologiczne.

➔ Poinformuj praktyka przed zabiegiem.



NIEDAWNA OPERACJA

Sprawdź i oceń:

- ✓ czy rana jest zagojona,
- ✓ czy są szwy,
- ✓ czy występuje zaczerwienienie lub obrzęk,
- ✓ czy są ograniczenia medyczne,
- ✓ czy w pobliżu znajduje się implant.

➔ Nie traktuj świeżego obszaru pooperacyjnego jak zwykłego obszaru mapy.



LECZENIE ONKOLOGICZNE

Sama diagnoza nowotworu nie oznacza automatycznie zakazu wszystkich zabiegów akupunktury. Mogą jednak istnieć dodatkowe czynniki ryzyka.

DLATEGO:



aktualne leczenie



wyniki i zalecenia zespołu medycznego



stan skóry



ryzyko infekcji



krzepnięcie



obszar po operacji



obrzęk limfatyczny



STOP W MIEJSCU

- aktywna infekcja,
- otwarta rana,
- świeża rana pooperacyjna,
- obszar, którego anatomia lub stan po operacji nie jest znana.



ODPORNOŚĆ



OPERACJA



LECZENIE
ONKOLOGICZNE



KONSULTACJA /
OCENA



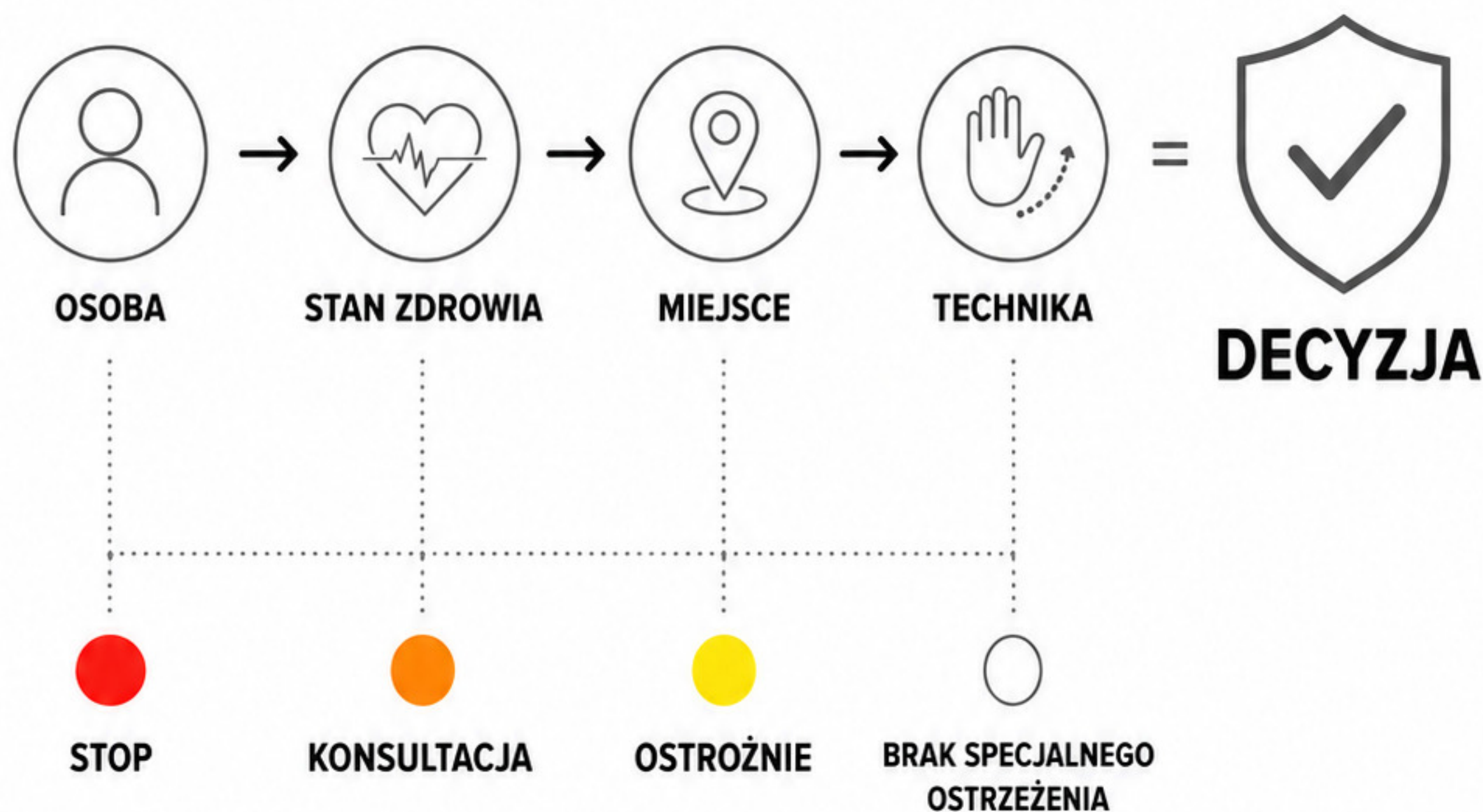
POWAŻNA CHOROBA ≠ AUTOMATYCZNY ZAKAZ
„CZUJĘ SIĘ DOBRZE” ≠ AUTOMATYCZNE POZWOLENIE

INDYWIDUALNA OCENA MA PIERWSZEŃSTWO

MODUŁ 05

Szybka mapa decyzji

Nie musisz pamiętać wszystkiego. Musisz wiedzieć, co sprawdzić.



Ostatnia strona łączy wszystkie wcześniejsze moduły w jedną procedurę, którą można zastosować przed każdą mapą punktów.

Zanim zastosujesz punkt — przejdź przez tę mapę



1

KROK 1 — CZY WYSTĘPUJE OBJAW ALARMOWY?

nagły silny ból • ból w klatce piersiowej • ciężka duszność • utrata przytomności
nowe zaburzenia mowy lub ruchu • drgawki • silne krwawienie • ostry niepokojący objaw w ciąży

TAK → STOP

Nie szukaj kolejnego punktu.
Priorytetem jest odpowiednia pomoc medyczna.

NIE ↓



2

KROK 2 — CZY MIEJSCE JEST USZKODZONE?

otwarta rana • infekcja • aktywne krwawienie • świeża rana pooperacyjna
znacznie uszkodzona skóra

TAK → NIE STOSUJ TECHNIKI BEZPOŚREDNIO W TYM MIEJSCU

NIE ↓



3

KROK 3 — CZY NALEŻYSZ DO GRUPY WYMAGAJĄCEJ DODATKOWEJ OCENY?

cięża • leki przeciwkrzepliwe • zaburzenia krzepnięcia • rozrusznik / ICD / implant elektryczny
cukrzyca lub zaburzone czucie • padaczka / wcześniejsze napady • osłabiona odporność
obrzęk limfatyczny • niedawna operacja • aktywne leczenie onkologiczne

TAK → SPRAWDŹ ODPOWIEDNI MODUŁ / SKONSULTUJ

NIE ↓



4

KROK 4 — JAKIEJ TECHNIKI CHCESZ UŻYĆ?


UCISK — Akupresura
→
● sprawdź intensywność, stan skóry i reakcję organizmu


IGŁA — Akupunktura
→
● wymaga odpowiednich kompetencji, higieny i oceny ryzyka


PRĄD — Elektroakupunktura
→
● dodatkowa ocena bezpieczeństwa; przy rozruszniku lub innym aktywnym implancie elektrycznym:
NIE STOSUJ SAMODZIELNIE


CIEPŁO — Moksa
→
● sprawdź skórę i czucie; przy znacznie ograniczonym czuciu: ● nie oceniaj bezpieczeństwa wyłącznie według odczuwanej temperatury

OSTATECZNA DECYZJA



STOP

—
Nie kontynuuj samodzielnie.



KONSULTACJA

—
Sytuacja wymaga indywidualnej oceny lub wykwalifikowanego specjalisty.



OSTROŻNIE

—
Możesz potrzebować zmiany intensywności, metody lub dodatkowej obserwacji.



BRAK SPECJALNEGO OSTRZEŻENIA

—
Na tej mapie nie zidentyfikowano szczególnego ostrzeżenia. To **NIE** oznacza gwarancji bezpieczeństwa.



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA CAŁEGO PRZEWODNIKA

Nie pytaj tylko: „Czy ten punkt jest zakazany?”

Zapytaj: Czy ten punkt, zastosowany tą metodą, u tej osoby, w tym konkretnym stanie — jest rozsądnym wyborem?



Bezpieczeństwo nie polega na zapamiętaniu jednej listy zakazów.
Polega na właściwej ocenie przed każdym zastosowaniem.