

**Demande** entorse du poignet  
**Patient** assis, bras flexion naturelle  
**Praticien** en face de côté

**entorse  
du  
poignet**

5	<b>AN ROU FA (An Jo FA)</b>  <b>DIAN FA</b>	<b>Presser et pétrir en rond</b>  <b>Pression progressive avec 1 doigt, puncture de + en + fort et prolongée</b>	  <b>Ulnaire palmaire :</b> <b>C3</b> (dans le creux, à l'extrémité ulnaire (cubitale) du pli interne de flexion du coude) , <b>C5</b> (1 CUN au-dessus de C 7 et du pli transverse de flexion du poignet, bord radial (externe) de l'extrémité du tendon du muscle cubital antérieur) , <b>C7</b> (à l'extrémité cubitale du 1er pli transverse de la face palmaire du poignet)	  <b>Radiale palmaire :</b> <b>P5</b> (Sur pli de flexion du coude), <b>P7 (Creux au dessus Styloïde Radiale - 2 mains Croisées donne index sur la Styloïde Radiale)</b> <b>P9</b> (extrémité radiale 1er Pli Transverse flexion Poignet creux bord Radial de l'artère Radiale Tendons muscle fléchisseur)	  <b>Dorsale :</b> <b>GI 4</b> (bord radial du 2ème métacarpien, ligne reliant articulation métacarpo phalangienne et GI.5), <b>GI 5</b> (pli dorsal du poignet, dépression entre tendon du court extenseur du pouce et tendon long extenseur pouce), <b>GI 11</b> (pli du coude - bord radial pli du coude)
5	<b>YI ZHI CHAN TUI</b>	<b>Mouvement du papillon point d'acup. Céphalées insomnie</b>	<b>(D°)</b>	<b>De haut en bas, gauche à droite, de part et autre zone douloureuse</b>	
2	<b>AN FA &amp; AN YA TAN JIN</b>	<b>Pression de Sonnette avec coude Vibrer les tendons = variation de TAN BO</b>	<b>(D°)</b> <b>(D°)</b>	<b>Vibrer les tendons : dos de la main</b>	
2	<b>BA SHEN FA YAO FA</b>	<b>Mettre en extension tirer épaules, poignet, doigts Rotation membre, articulation</b>	<b>(M°)</b> <b>(M°)</b>	<b>En flexion dorsale et palmaire et inclinaisons latérale</b>	
1	<b>CA FA</b>	<b>GOMMER, FROTTER pour chauffer, paume main trenchant</b>	<b>(T°)</b>	<b>sur le poignet</b>	

**Vérifier les cervicales**  
**faire le test du canal carpien**  
**vérifier s'il n y a pas de fracture, nécrose aseptique**  
**test des notes de piano**

**canal carpien** mettre le poignet en flexion naturelle, laisser tomber les mains de façon naturelle ce qui provoque une flexion du poignet  
mettre les deux dos de mains face à face  
constater l'écart et l'angle entre les deux dos de mains

**Définition** entorse, foulure du poignet suite choc violent, ou suite flexion latérale, flexion rotation, port de charge lourde  
mouvements répétitifs avec fatigue importante

douleur, enflure, limite mobilité  
douleur augmentée au mouvement

**douleur dorsale** poignet flexion palmaire, atteinte ligament carpien  
**douleur ulnaire cubitale** douleur radiale, atteinte ligament radial collatéral  
**douleur mouvement** quelque soit le mouvement, lésion complète des ligaments

**PTMT** faciliter la circulation Qi et du sang dans les méridiens  
éliminer la stase, vivifier le sang  
éliminer les spasmes