



PODOPUNTURA

- SOLA -



Elaborado por: Prof. Luis Otávio Santos Alves

- 1) **PONTO 1:** Na planta do pé, entre os maléolos medial e lateral.
Indicação: Insônia, hipotensão, histeria.
- 2) **PONTO 2:** A 5 cun da borda posterior do tendão calcâneo, 1 cun lateral a linha média.
Indicação: Histeria, neurastenia
- 3) **PONTO 3:** A 4 cun da borda posterior do tendão calcâneo, 1,5 cun lateral a linha média.
Indicação: Cíatalgia, dor lombar
- 4) **PONTO 4:** A 5 cun da borda posterior do tendão calcâneo na linha média.
Indicação: Astenia, hepatite, insônia.
- 5) **PONTO 5:** A 5 cun da borda posterior do tendão calcâneo, 1 cun medial a linha média.
Indicação: Disenteria, diarreia.
- 6) **PONTO 6:** A 1 cun proximal do ponto 5.
Indicação: Disenteria, diarreia.
- 7) **PONTO 7:** 3 cun proximal entre o terceiro e quarto dedo.
Indicação: Dismenorréia, gastroenterite
- 8) **PONTO 8:** 3 cun proximal entre o hálux e o segundo dedo.
Indicação: Espasmos gástricos, gastroenterite
- 9) **PONTO 9:** 3 cun proximal entre o quarto e quinto dedo.
Indicação: Cíatalgia, urticária, dor nos ombros.
- 10) **PONTO 10:** 1 cun proximal a prega média do quinto dedo.
Indicação: Dor de dente
- 11) **PONTO 11:** 1 cun posterior a borda do tendão calcâneo.
Indicação: Resfriado comum, sinusite, rinite
- 12) **PONTO 12:** 1 cun lateral ao Ponto 1.
Indicação: Nevralgia intercostal, opressão torácica.
- 13) **PONTO 13:** 1 cun medial ao Ponto 1.
Indicação: Nevralgia do trigêmeo.
- 14) **YONG QUAN (R1):** Na depressão forma ao flexionar os dedos dos pés.
Indicação: Inconsciência, histeria
- 15) **PONTO 15:** No ponto médio da dobra do quinto dedo.
Indicação: incontinência urinária, poliúria.