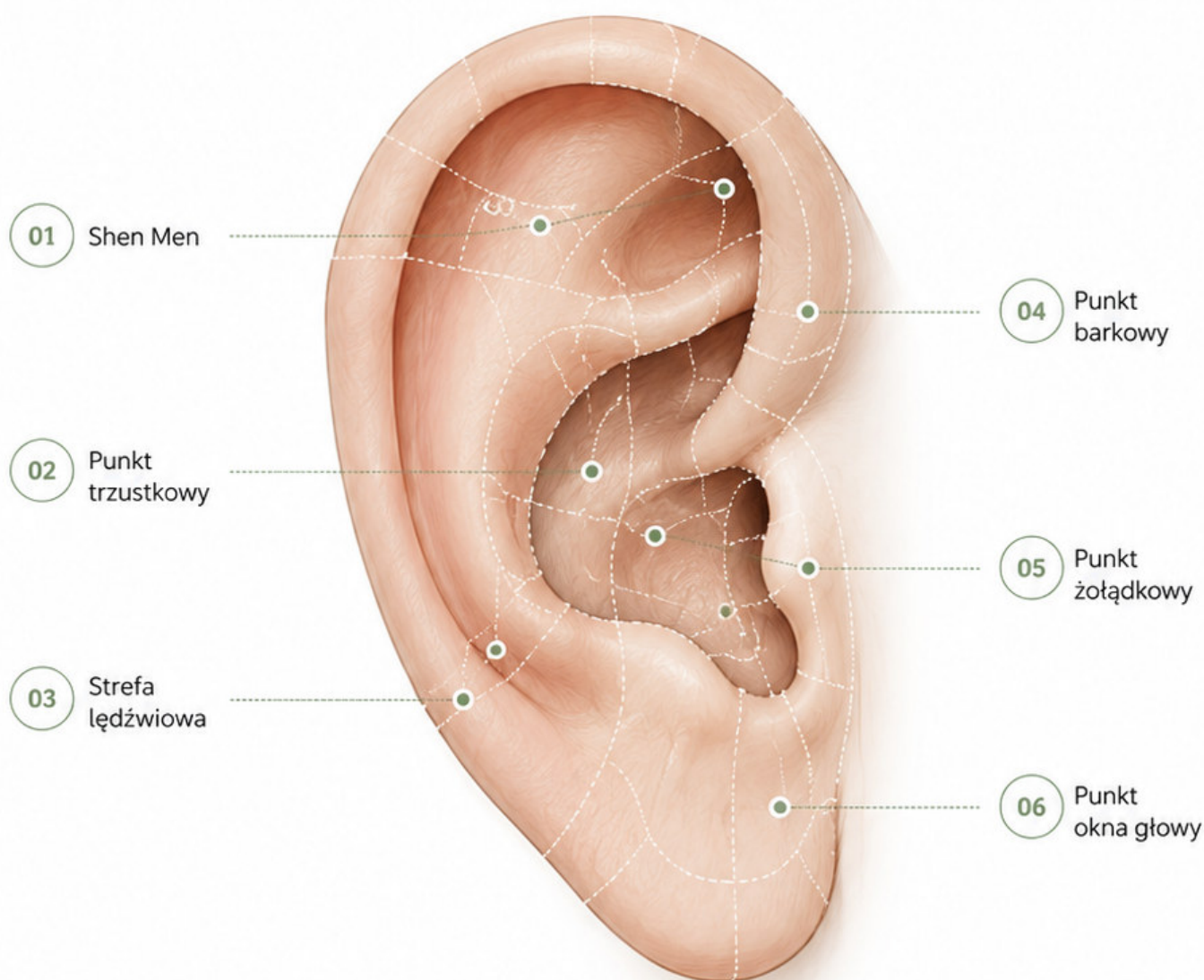




Profesjonalna ilustrowana mapa punktów usznych

Szybko i pewnie lokalizuj
najważniejsze punkty aurikularne





Prawa autorskie

© 2026 Profesjonalna ilustrowana mapa punktów usznych.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, powielana, przechowywana w systemach informatycznych ani przekazywana w jakiegokolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw.

Materiał ma charakter edukacyjny i służy jako pomoc do nauki oraz szybkiej konsultacji wizualnej.

Nie zastępuje pełnego szkolenia praktycznego, diagnozy lekarskiej ani indywidualnej oceny klinicznej.

Wykorzystanie materiału powinno odbywać się zgodnie z zasadami higieny, bezpieczeństwa oraz zakresem kompetencji użytkownika.



Spis treści

00		Okładka
01		Prawa autorskie
02		Spis treści
03		Wprowadzenie
04		Podstawy pracy z mapą uszną
10		Kluczowe punkty regulacyjne
17		Punkty przeciwbólowe i układ ruchu
24		Stres, emocje i sen
30		Trawienie, metabolizm i eliminacja
36		Oddech, odporność i obszar głowy
42		Szybkie protokoły referencyjne
48		Zastosowanie praktyczne i utrwalanie



Wprowadzenie

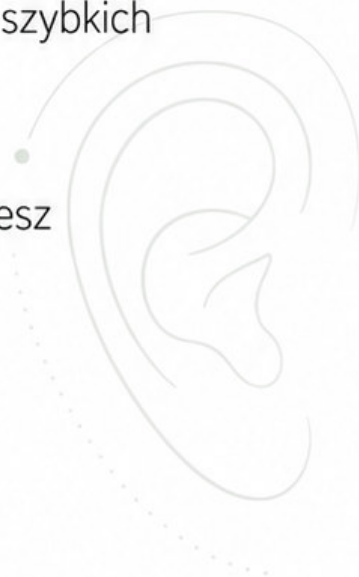
Witamy w materiale, który został opracowany po to, aby ułatwić szybkie i pewne odnajdywanie najważniejszych punktów usznych.

Ta mapa została stworzona z myślą o osobach, które chcą uczyć się bardziej praktycznie, porządkować wiedzę i mieć pod ręką przejrzyste wsparcie wizualne.

W kolejnych stronach znajdziesz prosty układ, czytelne strefy, najważniejsze punkty oraz szybkie wskazówki pomagające w nauce i codziennej konsultacji.

Korzystaj z materiału spokojnie: najpierw poznaj orientację na uchu, potem przejdź do punktów podstawowych, a następnie do szybkich protokołów referencyjnych.

Im częściej będziesz wracać do mapy, tym szybciej zbudujesz pewność, dokładność i lepszą pamięć lokalizacji.

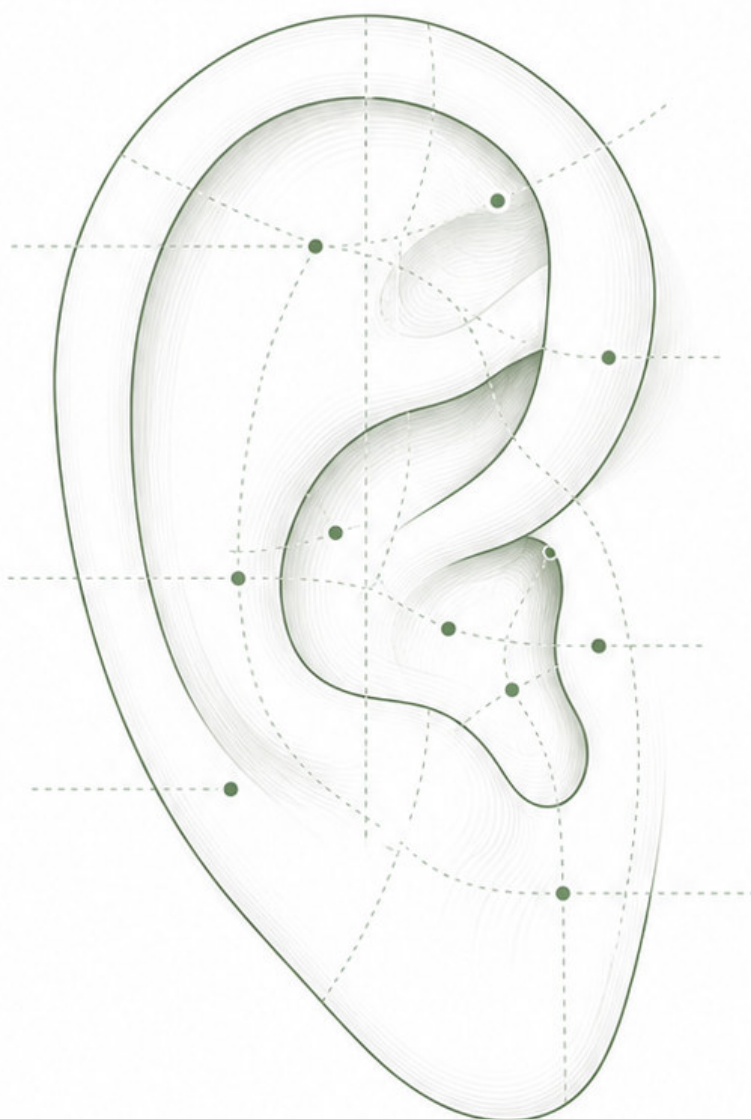




MODUŁ 01

Podstawy pracy z mapą uszną

Orientacja, bezpieczeństwo
i szybka lokalizacja punktów





Czym jest mapa punktów usznych i jak z niej korzystać

Mapa punktów usznych to przejrzysty przewodnik po najważniejszych punktach znajdujących się na uchu.

Pomaga szybko odnaleźć odpowiednie miejsca i zrozumieć, jak są powiązane z różnymi częściami ciała oraz funkcjami organizmu.

Aurikuloterapia to metoda pracy z tymi punktami. Polega na stymulacji wybranych miejsc na uchu, aby wspierać naturalne procesy równowagi i samoregulacji organizmu.

Do czego służy ta mapa?

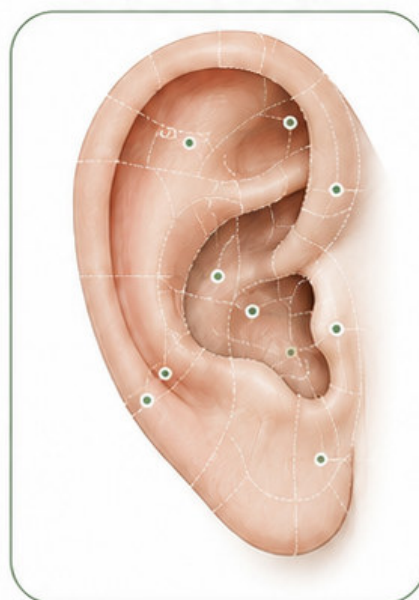
- szybka orientacja na uchu,
- łatwiejsze zapamiętywanie punktów,
- wsparcie podczas nauki,
- większa pewność lokalizacji.



Jak najlepiej korzystać z materiału

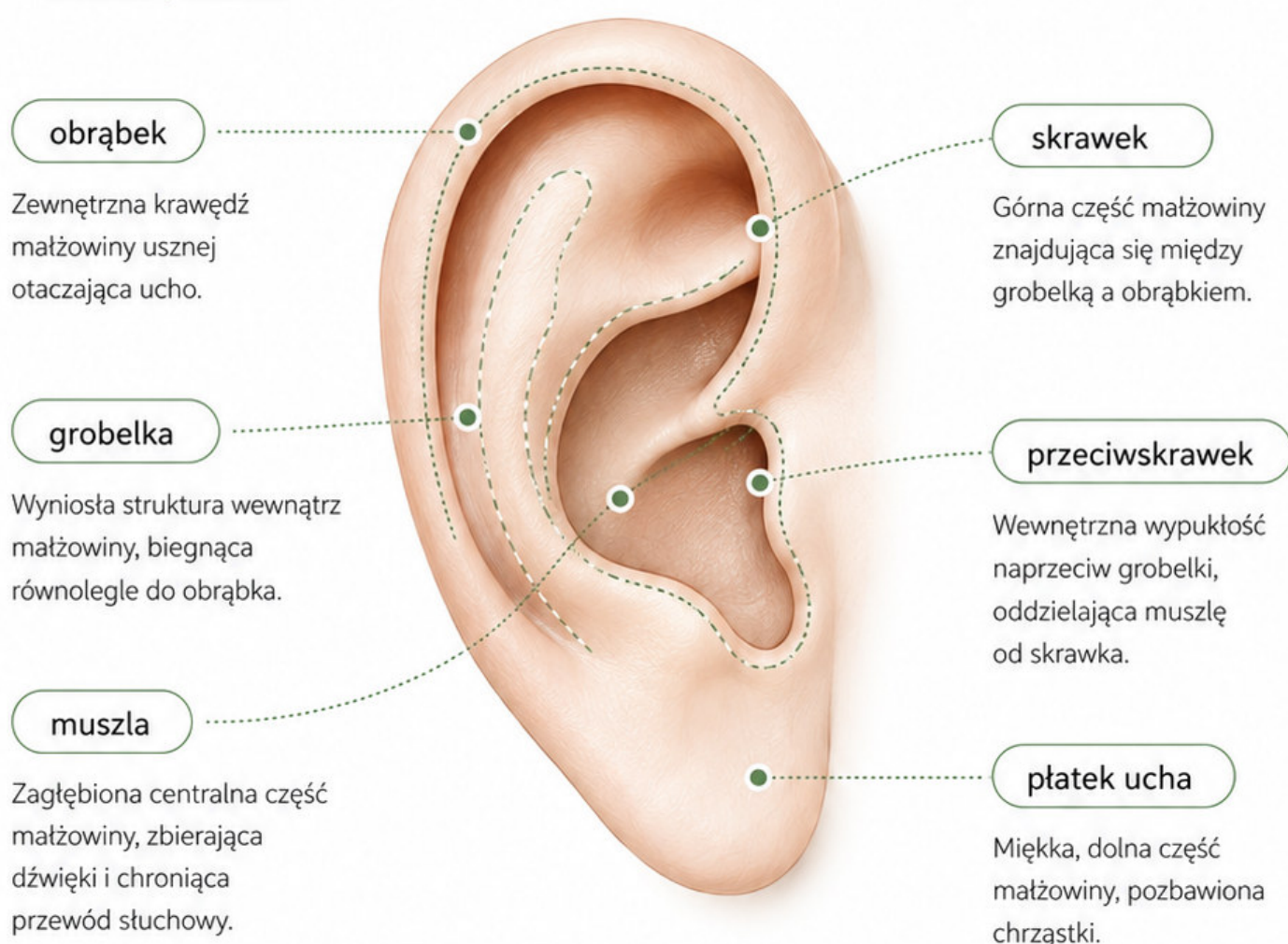
najpierw poznaj strefy,
potem punkty, następnie protokoły.

Mapa orientacyjna





Anatomia małżowiny usznej w praktyce



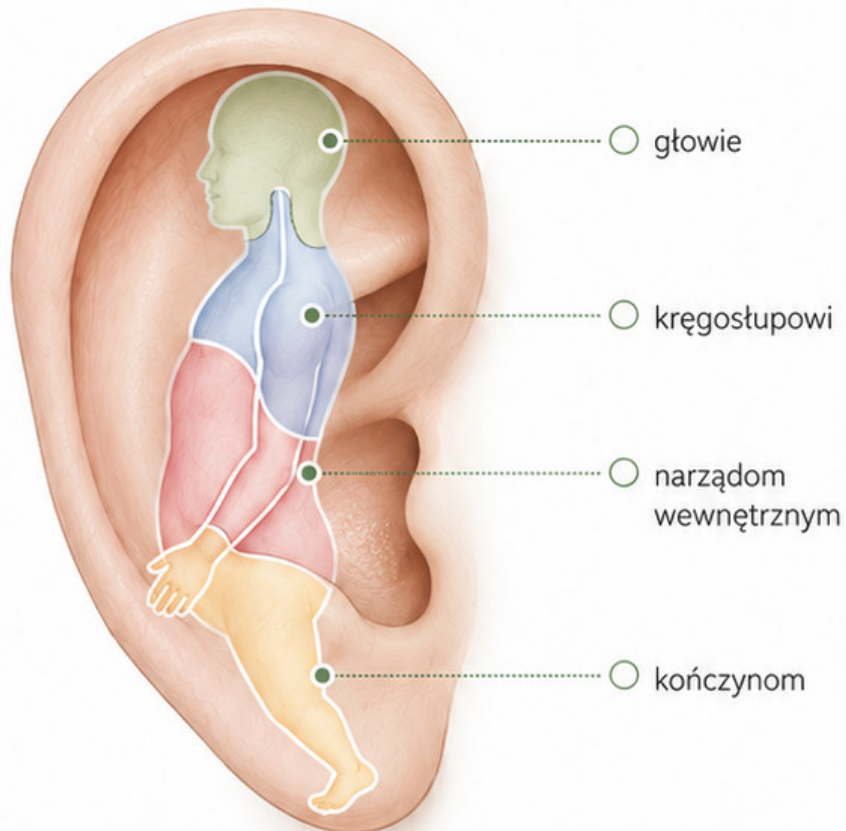
Dlaczego to ważne?

Prawidłowe rozpoznanie struktur małżowiny pozwala precyzyjnie zlokalizować punkt, co znacząco zmniejsza ryzyko pomyłek i zwiększa skuteczność terapii.



Strefy orientacyjne i logika lokalizacji

W uproszczeniu ucho można traktować jak mapę całego ciała.



górna część ucha

Odnosi się głównie do obszaru głowy – mózgu, twarzy, zatok i oczu.



środkowa część ucha

Łączy się z kręgosłupem, plecami, klatką piersiową i układem oddechowym.



okolica muszli

Odpowiada narządom wewnętrznym – sercu, żołądkowi, wątrobie, jelitom.



płatek ucha

Powiązany jest z kończynami dolnymi, biodrami, kolanami i stopami.

To mapa pomocnicza — dokładna lokalizacja wymaga praktyki, obserwacji i palpacji.



Jak odnajdywać punkt krok po kroku



- 1. określ**
główną strefę na uchu



- 2. porównaj**
ilustrację z anatomią
rzeczywistą



- 3. szukaj**
punktu w najbliższym
obszarze



- 4. sprawdź**
wrażliwość lub reakcję przy
delikatnej palpacji



- 5. zaznacz**
lub zapamiętaj dokładne
położenie



Wskazówka praktyczna

porównuj oba uszy
i pracuj przy dobrym
oświetleniu.

PROCES W SKRÓCIE

1 określ strefę



2 porównaj



3 szukaj



4 sprawdź



5 zaznacz / zapamiętaj



Bezpieczeństwo i najczęstsze błędy



Najczęstsze błędy

- zbyt szybkie wskazywanie punktu bez orientacji,
- mylenie stref anatomicznych,
- pomijanie palpacji,
- praca bez odpowiedniego oświetlenia,
- nadmierna pewność przy zbyt małym doświadczeniu.



Zasady bezpieczeństwa

- zachowaj higienę,
- pracuj delikatnie,
- obserwuj reakcję pacjenta,
- korzystaj z mapy jako wsparcia, a nie jedyne źródła decyzji,
- w razie wątpliwości wróć do podstaw lub skonsultuj się z bardziej doświadczonym specjalistą.



Dokładność rośnie wraz z praktyką



MODUŁ 02

Kluczowe punkty regulacyjne

Najważniejsze punkty odniesienia
na profesjonalnej mapie ucha

W tym module poznasz lokalizację najczęściej oznaczanych punktów regulacyjnych. Każdy punkt zostanie przedstawiony osobno, z czytelnym kodem, orientacją anatomiczną oraz prostą metodą zapamiętywania.



1

Shen Men

2

Punkt Zero

3

punkt układu
współczulnego

4

Podkorze

5

punkt układu
endokrynnego

6

Nadnercza

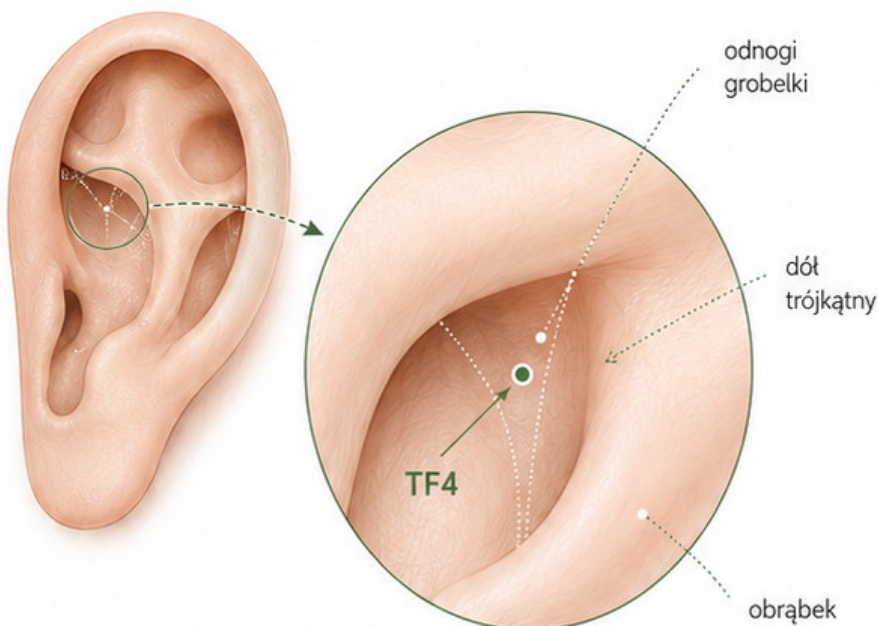
Uwaga techniczna: W całym produkcie należy konsekwentnie stosować jeden wybrany system kartografii i te same kody punktów. Nie należy łączyć na jednej ilustracji lokalizacji pochodzących z różnych szkół bez wyraźnego oznaczenia.



Shen Men — punkt TF4

1. Gdzie znajduje się punkt?

Punkt Shen Men, oznaczany kodem TF4, należy zaznaczyć w obrębie dołu trójkątnego, w jego górnej części, blisko miejsca, w którym rozdzielają się odnogi grobelki. Lokalizacja musi zostać przedstawiona na powiększonym fragmencie ucha.



2. Jak go odnaleźć?

- 01 Znajdź grobelkę, czyli wewnętrzne rozwidlenie chrząstki.
- 02 Rozpoznaj przestrzeń pomiędzy jej dwiema odnogami.
- 03 Przejdź do górnej części tej przestrzeni.
- 04 Porównaj miejsce z powiększeniem przedstawionym na ilustracji.

3. Jak zapamiętać?

Shen Men znajduje się wewnątrz charakterystycznego trójkątnego zagłębienia. Zapamiętaj skojarzenie: „Shen Men — trójkąt”.



NAZWA:	Shen Men
KOD:	TF4
STREFA:	dół trójkątny
PUNKT ORIENTACYJNY:	rozwidlenie odnóg grobelki



Uwaga dotycząca bezpieczeństwa

Mapa pokazuje orientacyjną lokalizację edukacyjną. Ostateczne ustalenie miejsca powinno uwzględniać budowę konkretnego ucha i przyjęty standard kartografii.



Lokalizacja TF4 w dole trójkątnym jest opisywana w badaniach wykorzystujących standaryzowane oznaczenia punktów aurikularnych.



Punkt Zero — centralny punkt orientacyjny

1 Gdzie znajduje się punkt?

Punkt Zero należy zaznaczyć w centralnym obszarze ucha, w miejscu przejścia korzenia obrąbka w muszlę małżowiny usznej.

2 Jak go odnaleźć?



Znajdź zewnętrzny obrąbek ucha.



Śledź jego przebieg w kierunku wnętrza małżowiny.



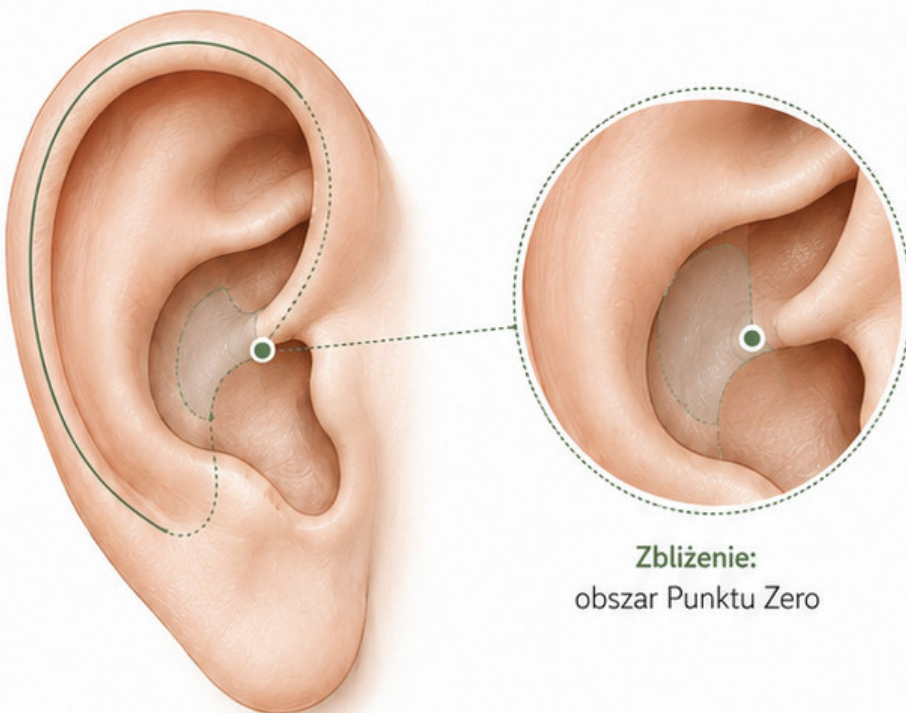
Odszukaj miejsce, w którym korzeń obrąbka wchodzi w obszar muszli.



Zaznacz centralny punkt połączenia zgodnie z ilustracją.

3 Jak zapamiętać?

Punkt Zero można zapamiętać jako miejsce położone blisko „centrum mapy ucha”.



Zbliżenie:
obszar Punktu Zero



SZYBKA INFORMACJA



NAZWA:

Punkt Zero



KOD:

zależny od przyjętego systemu



STREFA:

centralna część ucha



PUNKT
ORIENTACYJNY:

połączenie korzenia
obrábka z muszlą



Nie przypisywać Punkowi Zero kodu pochodzącego z innego systemu tylko po to, aby ujednolicić stronę. W legendzie należy podać nazwę stosowanego atlasu lub systemu.



Punkt Zero jest opisywany jako obszar centralny w miejscu, gdzie korzeń obrąbka łączy się z muszlą ucha.



Punkt układu współczulnego – AH6a

1. Gdzie znajduje się punkt?

Punkt układu współczulnego, oznaczany jako AH6a, należy przedstawić w rejonie połączenia dolnej odnogi grobelki z wewnętrzną częścią ucha, blisko granicy między grobelką a muszlą. Dokładne oznaczenie musi odpowiadać przyjętemu systemowi kartografii.

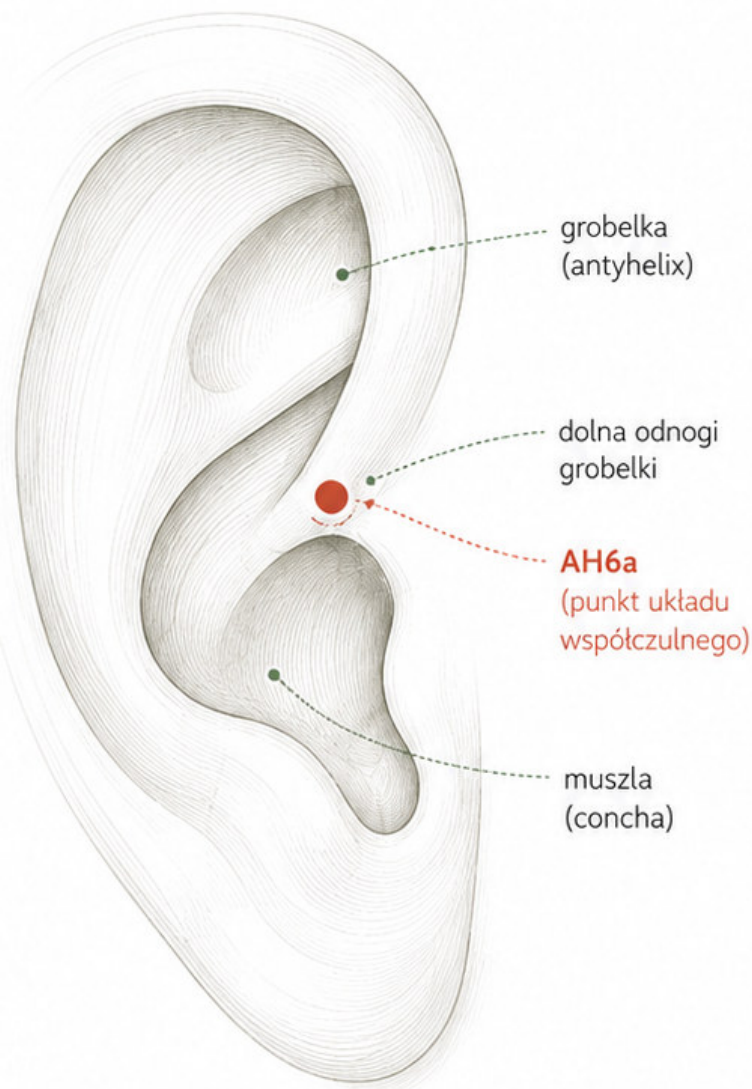
2. Jak go odnaleźć?

-  Odszukaj grobelkę.
-  Znajdź jej dolną odnogę.
-  Przesuń wzrok w kierunku miejsca, w którym odnoga zbliża się do muszli ucha.
-  Porównaj granicę chrząstki z powiększoną ilustracją AH6a.

3. Uwaga lokalizacyjna



Nie oznaczaj punktu wyłącznie na podstawie odległości od innych punktów. Najpierw rozpoznaj strukturę anatomiczną, a dopiero potem zaznacz lokalizację.



NAZWA:	punkt układu współczulnego
KOD:	AH6a
STREFA:	okolica dolnej odnogi grobelki
KLUCZ:	najpierw rozpoznaj granicę chrząstki



Oznaczenie AH6a jest stosowane dla punktu układu współczulnego w standaryzowanych opisach i badaniach aurikuloterapii.



Podkorze — punkt AT4

1 Gdzie znajduje się punkt?

Punkt Podkorze, oznaczany jako AT4, należy przedstawić na wewnętrznej powierzchni skrawka. Ponieważ punkt może być częściowo niewidoczny w klasycznym widoku bocznym, konieczna jest dodatkowa ilustracja pokazująca lekko odchylony skrawek.



NAZWA:
Podkorze



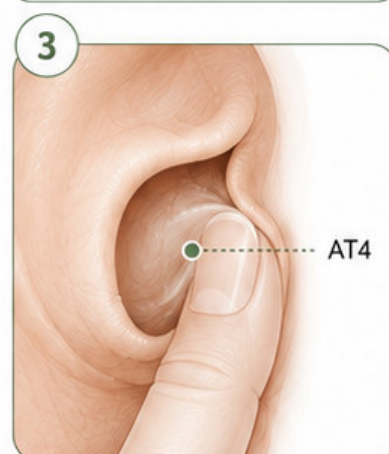
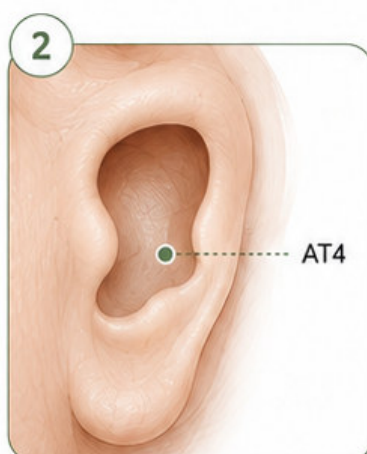
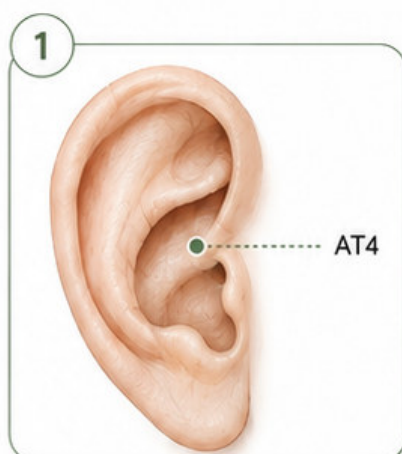
KOD:
AT4



STREFA:
skrawek



POWIERZCHNIA:
wewnętrzna



2 Jak go odnaleźć?



Znajdź skrawek, czyli małą chrząstkę przed wejściem do przewodu słuchowego.



Rozróżnij jego powierzchnię zewnętrzną i wewnętrzną.



Sprawdź punkt na wewnętrznej stronie zgodnie z powiększeniem.



Nie przenoś oznaczenia na widoczną powierzchnię zewnętrzną.

3 Jak zapamiętać?



Podkorze — punkt ukryty po wewnętrznej stronie skrawka.



Uwaga ilustratora:

Perspektywa musi jasno pokazywać, że punkt znajduje się po stronie przyśrodkowej, a nie na płaskiej powierzchni widocznej z zewnątrz.



AT4 jest opisywany jako punkt Podkorze położony na wewnętrznej powierzchni skrawka.



Punkt endokrynnny — CO18

1. Co oznacza

„wcięcie międzyskrawkowe”?

Jest to niewielkie zagłębienie znajdujące się pomiędzy skrawkiem a przeciwskrawkiem, w dolnej części centralnego obszaru ucha.

2. Gdzie znajduje się punkt?

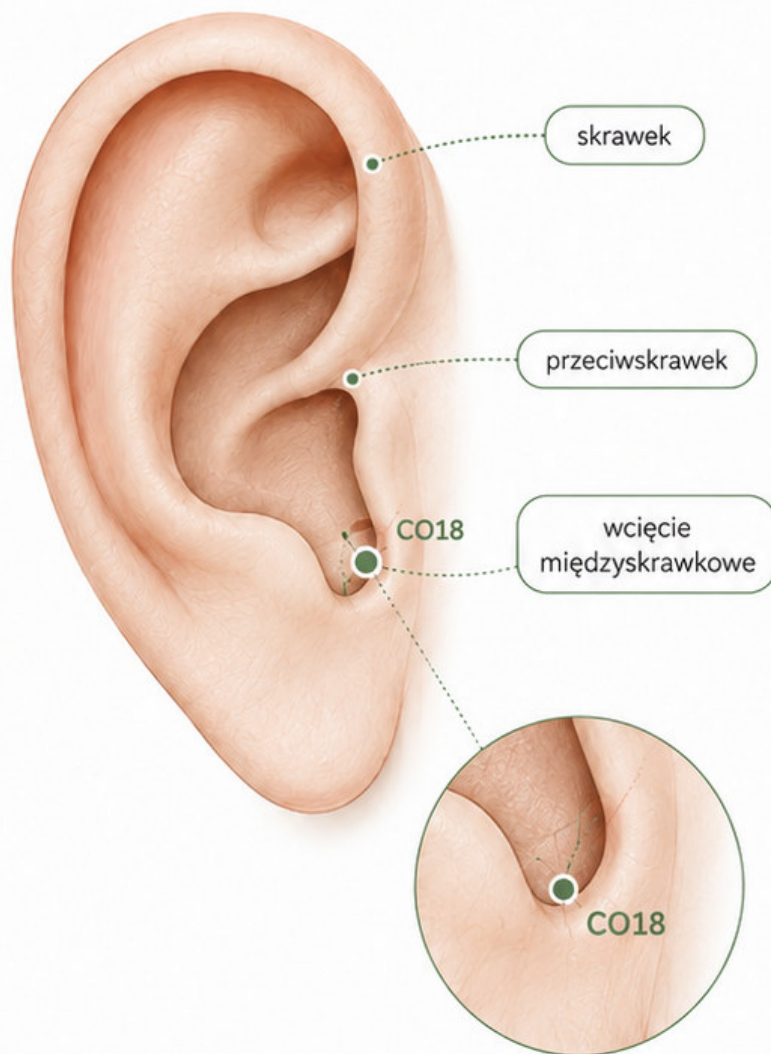
Punkt endokrynnny, oznaczany jako CO18, należy zaznaczyć w dolnej części wcięcia międzyskrawkowego, zgodnie z wybranym standardem lokalizacji.

3. Jak go odnaleźć?

1. Znajdź skrawek.
2. Znajdź przeciwskrawek po przeciwnej stronie zagłębienia.
3. Rozpoznań przestrzeń pomiędzy tymi strukturami.
4. Zlokalizuj dolną część wcięcia i porównaj ją z diagramem CO18.



Na stronie nie umieszczają uproszczonego stwierdzenia, że punkt odpowiada całemu układowi hormonalnemu. Głównym celem strony jest nauka lokalizacji i nomenklatury.



SZYBKA REFERENCJA

NAZWA:	punkt endokrynnny
KOD:	CO18
STREFA:	wcięcie międzyskrawkowe
PUNKT ORIENTACYJNY:	przestrzeń pomiędzy skrawkiem a przeciwskrawkiem



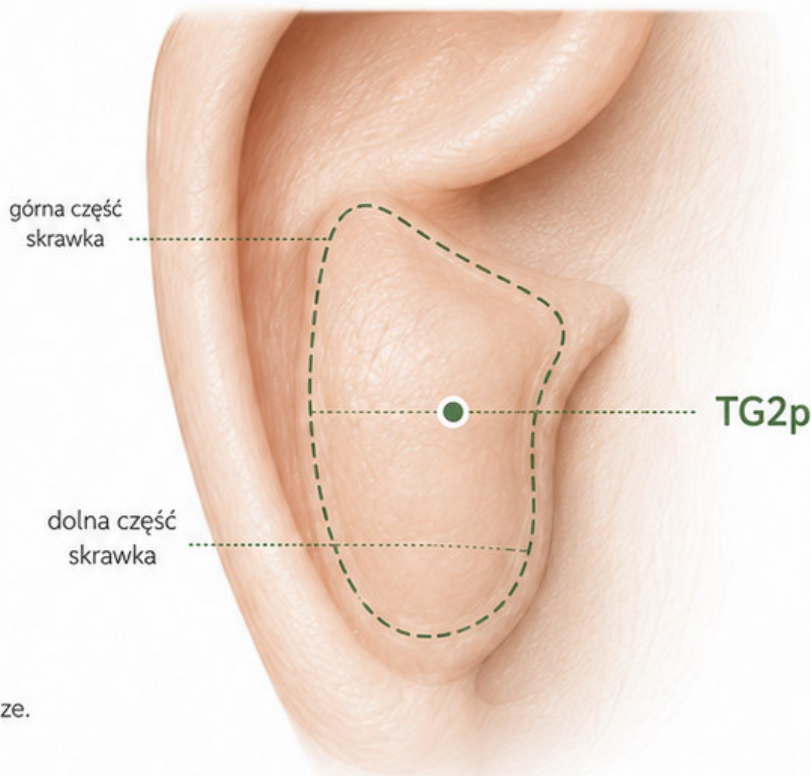
CO18 jest opisywany w literaturze jako punkt endokrynnny położony w obrębie dolnej części wcięcia międzyskrawkowego.



Nadnercza — punkt TG2p

1. Gdzie znajduje się punkt?

Punkt Nadnercza, oznaczany kodem TG2p, należy umieścić w obszarze skrawka wskazanym przez wybrany standard mapy. Ilustracja powinna pokazywać jego relację względem górnej i dolnej części skrawka.



2. Jak korzystać z oznaczenia?

- 1) Najpierw zidentyfikuj cały skrawek.
- 2) Podziel go wizualnie na strefy pomocnicze.
- 3) Porównaj miejsce TG2p z legendą zastosowanego atlasu.
- 4) Nie kopiuj lokalizacji z mapy wykorzystującej inny system kodowania.

3. Ważna różnica

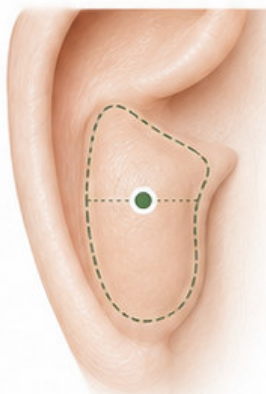
Punkt Nadnercza i punkt Podkorze znajdują się w sąsiednich obszarach, ale nie są tym samym punktem. Na ilustracji należy zastosować osobne kolory konturu lub osobne widoki, aby użytkownik nie pomylił TG2p z AT4.



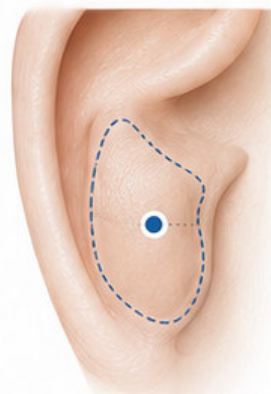
NAZWA: Nadnercza
KOD: TG2p
STREFA: obszar skrawka
UWAGA: nie mylić z AT4

Orientacja porównawcza (tylko orientacyjnie)

TG2p — Nadnercza



AT4 — Podkorze



Przed finalnym eksportem grafik osoba posiadająca kwalifikację w wybranym systemie aurikuloterapii powinna zweryfikować dokładne umieszczenie znacznika.



Kod TG2p jest stosowany dla punktu Nadnercza w publikacjach wykorzystujących standaryzowaną nomenklaturę aurikularną.

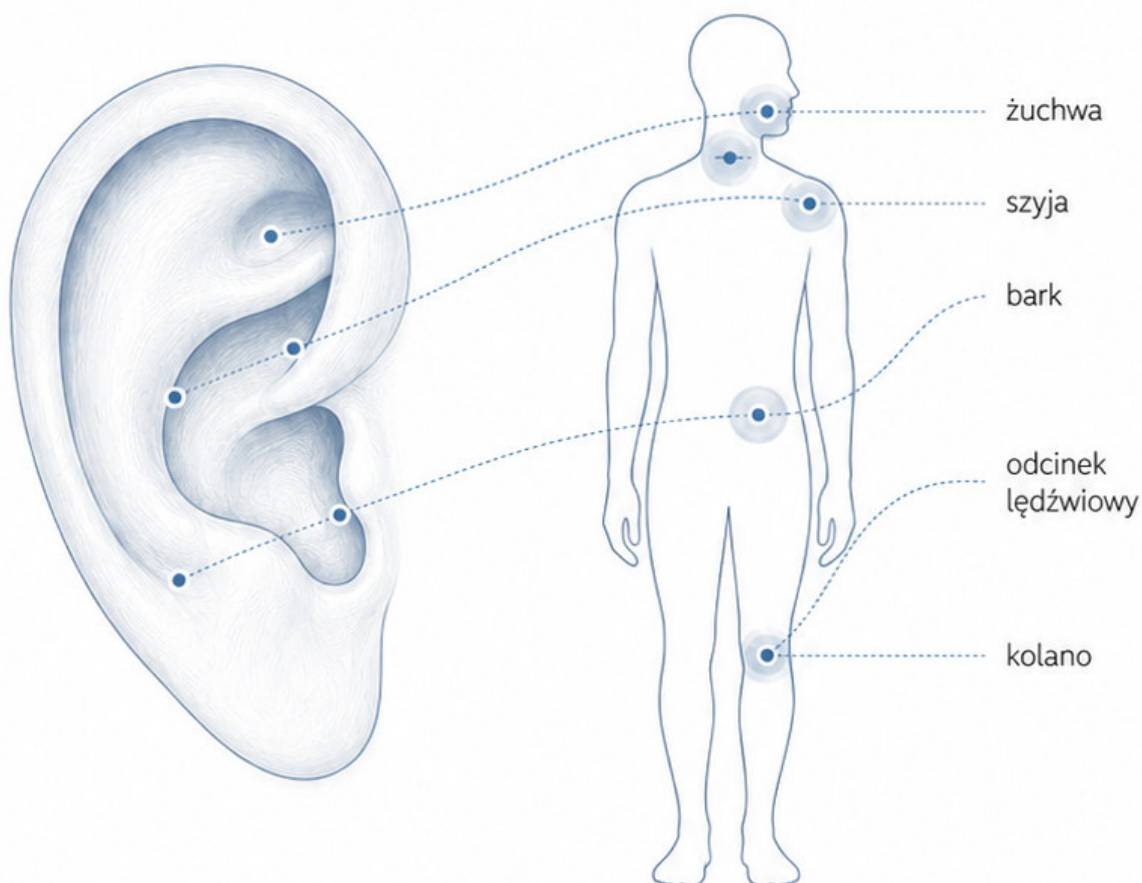


MODUŁ 03

Punkty przeciwbólowe i układ ruchu

Orientacyjne strefy kręgosłupa, barku, kończyn i głowy

W tej części nauczysz się odnajdywać obszary mapy odpowiadające wybranym częściom układu ruchu. Najważniejsze będzie rozpoznawanie przebiegu grobelki, dołu łódkowatego oraz sąsiednich struktur anatomicznych.



Mapy somatotopowe mogą różnić się pomiędzy szkołami. Wszystkie strony tego modułu muszą korzystać z tej samej kartografii, proporcji ucha i sposobu kodowania.



Odcinek szyjny kręgosłupa

01 Co oznacza odcinek szyjny?

Odcinek szyjny to górna część kręgosłupa znajdująca się pomiędzy podstawą czaszki a obręczą barkową. Na mapie ucha jest przedstawiany jako część ciągłej strefy kręgosłupa.

02 Jak odnaleźć strefę?



1. Znajdź grobelkę.



2. Rozpoznaj jej dolną część, położoną bliżej przeciwskrawka.



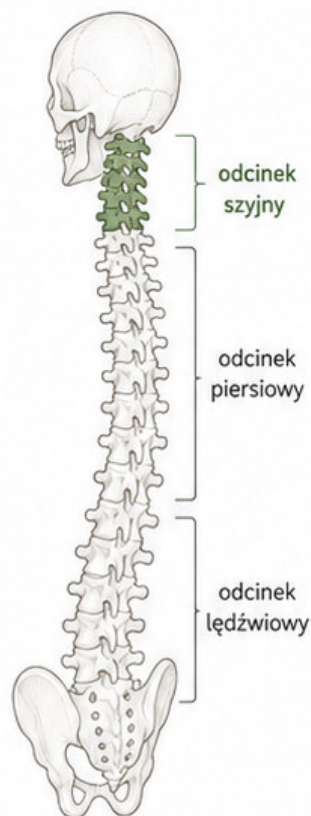
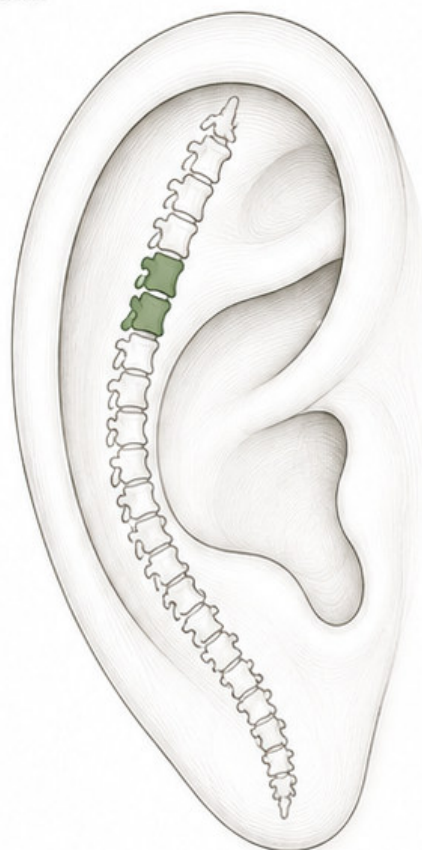
3. Odszukaj początek przebiegu strefy kręgosłupa.



4. Zaznacz odcinek szyjny jako krótki obszar, a nie pojedynczy duży punkt.

03 Jak zapamiętać?

Kręgosłup jest przedstawiany wzdłuż grobelki. Odcinek szyjny znajduje się przy początku tej orientacyjnej osi.



OBSZAR:

odcinek szyjny



STRUKTURA ORIENTACYJNA: grobelka



FORMA OZNACZENIA:

krótka strefa
lub segment



ZASADA:

najpierw wyznaczyć przebieg całego kręgosłupa



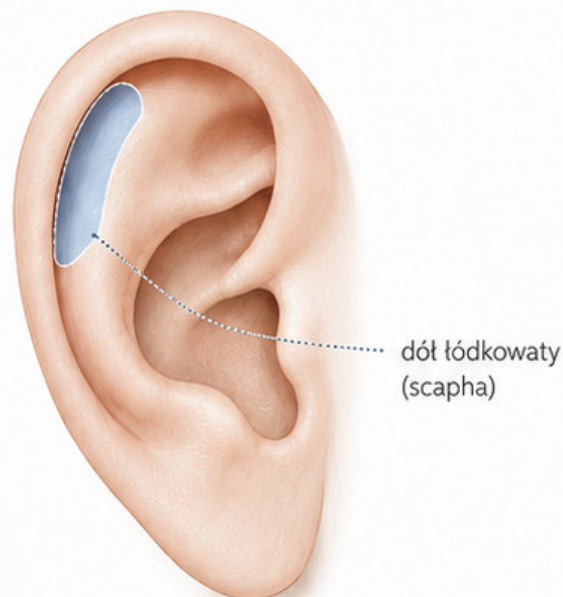
Mapa nie służy do rozpoznawania przyczyn bólu szyi ani do stawiania diagnozy. Strona przedstawia jedynie orientację na mapie aurikularnej.



W badaniach aurikuloterapii stosuje się obszary odpowiadające szyjnemu, piersiowemu i lędźwiowemu odcinkowi kręgosłupa, jednak dokładne rozmieszczenie powinno odpowiadać przyjętemu standardowi.



Bark i obręcz barkowa



dół łódkowaty
(scapha)

1 Co oznacza obręcz barkowa?

Obręcz barkowa obejmuje struktury łączące kończynę górną z tułowiem. Na mapie aurikularnej obszar barku należy przedstawiać jako niewielką strefę, a nie przesadnie duży punkt.

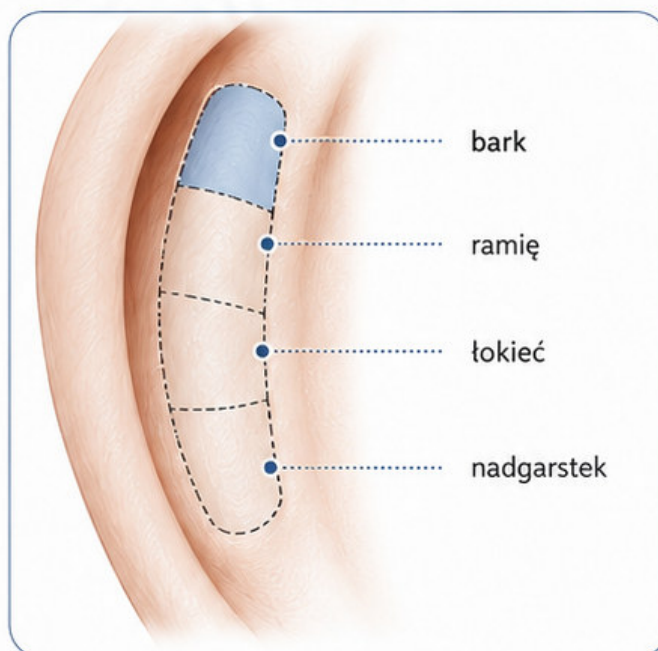
2 Jak odnaleźć strefę?

- 1 Znajdź zewnętrzny obrąbek ucha.
- 2 Znajdź równoległą do niego grobelkę.
- 3 Rozpoznaj wąskie zagłębienie pomiędzy tymi strukturami — dół łódkowaty.
- 4 Odszukaj w tym obszarze strefę barku zgodnie z wybranym standardem mapy.

3 Nie pomył stref

Obszar barku należy odróżnić od sąsiednich obszarów ramienia, łokcia i nadgarstka. Wszystkie te strefy powinny zostać pokazane w małej ilustracji porównawczej, lecz tylko bark ma być wyróżniony kolorem.

Strefy kończyny górnej w dole łódkowatym



OBSZAR: bark



STREFA ORIENTACYJNA: dół łódkowaty



SĄSIEDNIE OBSZARY: ramię i łokieć



KLUCZ: rozpoznaj kolejność stref kończyny górnej



Aktywność praktyczna: Zastój podpisy na małym diagramie i spróbuj samodzielnie wskazać obszar barku. Następnie odzój legendę i sprawdź odpowiedź.



Nie rozciągać obszaru barku na całą długość dołu łódkowatego. Zachować proporcje wynikające z wybranego atlasu i pozostawić wyraźne granice pomiędzy barkiem, łokciem oraz nadgarstkiem.



W standaryzowanych opisach obszary kończyny górnej, w tym bark, są przedstawiane w kolejnych strefach dołu łódkowatego.



MODUŁ 03

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa — strefa AH9

01 Co oznacza odcinek lędźwiowy?

Odcinek lędźwiowy to dolna część kręgosłupa położona między odcinkiem piersiowym a kością krzyżową. Na mapie aurikularnej przedstawiany jest jako fragment uporządkowanej osi kręgosłupa.

02 Gdzie znajduje się strefa?

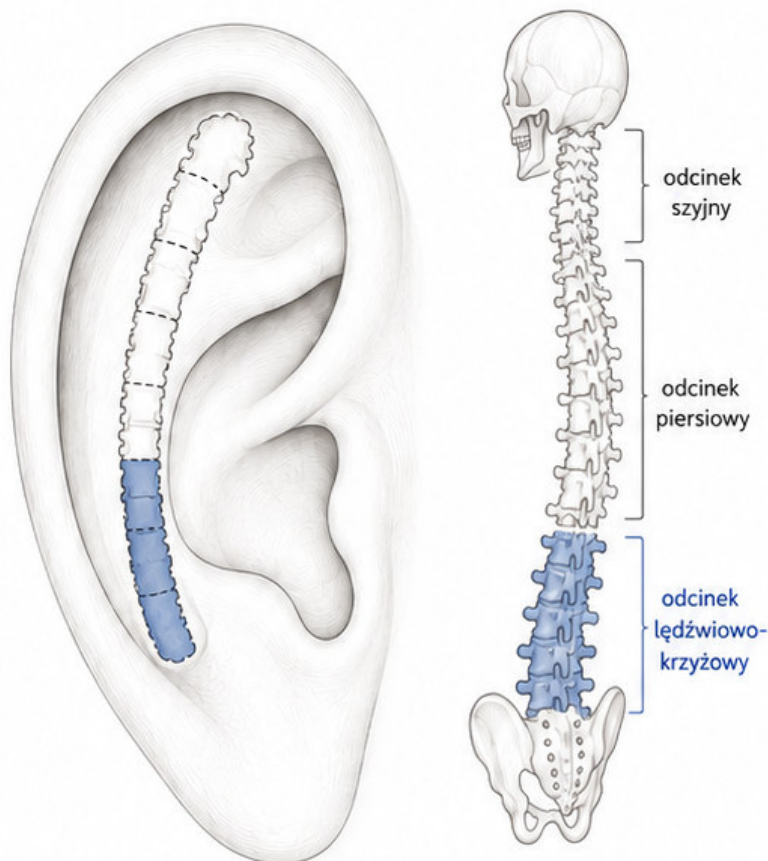
Strefa lędźwiowo-krzyżowa, oznaczana w wybranych zestandaryzowanych mapach jako AH9, powinna być przedstawiana na trzonie grobelki i musi być zgodna z atlasem stosowanym w całym produkcie.

03 Jak ją odnaleźć?

- 1 Zlokalizuj trzon grobelki.
- 2 Zaznacz ogólny przebieg strefy kręgosłupa.
- 3 Wyróżnij odcinek szyjny, piersiowy i lędźwiowo-krzyżowy.
- 4 Zaznacz strefę lędźwiową dopiero po określeniu segmentów sąsiednich.

04 Jak zapamiętać?

Im niżej znajduje się obszar ciała, tym dalej wzdłuż uporządkowanej strefy kręgosłupa na trzonie grobelki, zgodnie z wybranym atlasem.



OBSZAR:

odcinek lędźwiowo-krzyżowy



KOD REFERENCYJNY:

AH9



STRUKTURA ORIENTACYJNA:

trzon grobelki



ZASADA:

lokalizuj względem całej osi kręgosłupa



Mapa nie służy do rozpoznawania przyczyny bólu pleców. Silny ból, uraz, osłabienie kończyn, zaburzenia czucia lub inne niepokojące objawy wymagają odpowiedniej oceny medycznej.



W publikowanych protokołach AH9 jest opisywany jako strefa kręgów lędźwiowo-krzyżowych znajdująca się na trzonie grobelki.



MODUŁ 03

Kolano — orientacyjna strefa kończyny dolnej

01 Gdzie szukać stref kończyny dolnej?

Strefy kończyny dolnej znajdują się w górnej części małżowiny usznej, wzdłuż odnogi grobelki oraz w obrębie dołka trójkątnego. Ich kolejność i granice muszą być zgodne z jednym wybranym systemem mapowania.

02 Jak odnaleźć obszar kolana?

- 1 Znajdź miejsce, w którym grobelka dzieli się na dwie odnogi.
- 2 Zidentyfikuj kolejno obszary: biodro, kolano, podudzie i stopa.
- 3 Porównaj ich kolejność z legendą atlasu, z którego korzystasz.
- 4 Zaznacz kolano jako małą strefę pomiędzy sąsiadującymi obszarami.

03 Nie ucz się punktu w izolacji

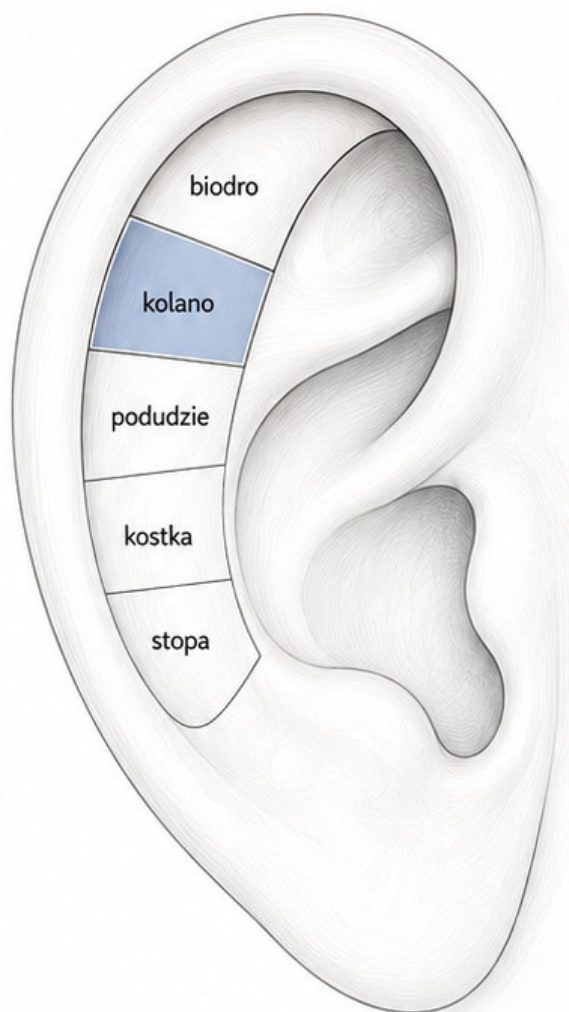
Punkt kolana zapamiętuje się łatwiej, gdy widzisz cały ciąg kończyny dolnej: biodro, podudzie, kostka i stopa. Utrwalaj relacje i kolejność, a nie pojedynczy punkt.



Nie umieszczać kodu punktu bez wcześniejszego potwierdzenia go w atlasie używanym do wszystkich ilustracji. Różne systemy mogą odmiennie dzielić ten obszar.



W ogólnym układzie somatotopowym odnogi grobelki są związane ze strefami kończyn dolnych, jednak pomiędzy systemami europejskimi i chińskimi występują różnice.



OBSZAR: kolano



GRUPA: kończyna dolna



STRUKTURY ORIENTACYJNE: odnogi grobelki



KLUCZ: sprawdź położenie biodra i stopy



ĆWICZENIE PRAKTYCZNE:

Zakryj podpis „kolano”. Następnie odnajdź strefę wyłącznie na podstawie kolejności obszarów kończyny dolnej.



Głowa i potylica

1. Gdzie znajduje się reprezentacja głowy?

W klasycznym odwróconym układzie somatotopowym głowa i twarz są reprezentowane głównie na płatku ucha. Płatek należy podzielić na czytelne, niewielkie strefy orientacyjne.

2. Gdzie szukać potylice?

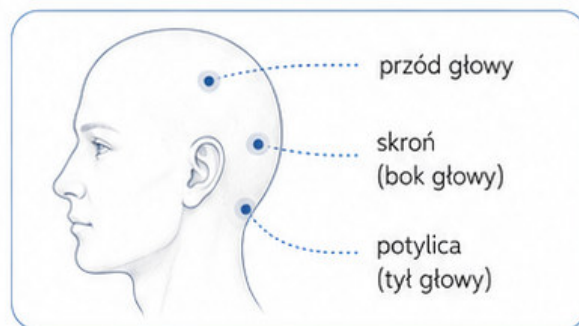
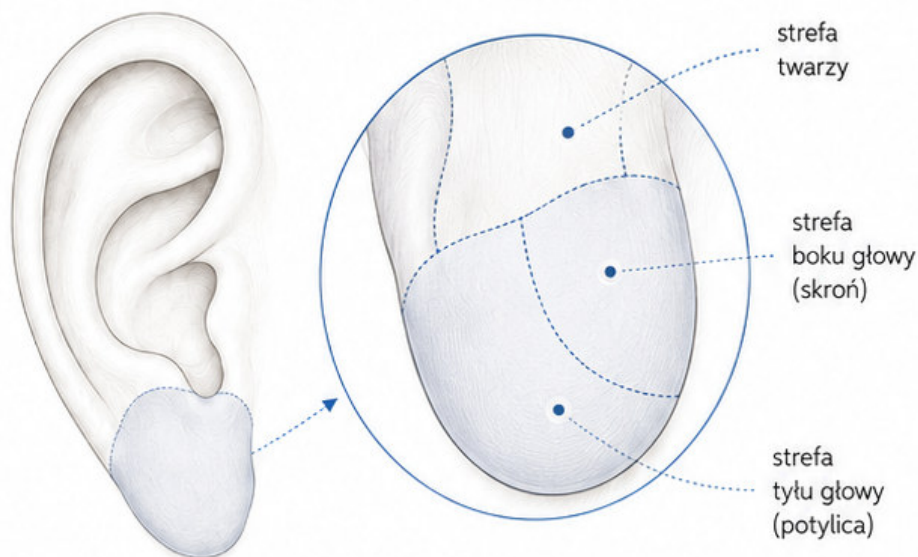
Obszar potylice należy zaznaczać zgodnie z wybranym atlasem w pobliżu struktur powiązanych z tyłem głowy. Jego położenia nie wolno przenosić między systemami mapowania bez weryfikacji.

3. Jak odróżnić obszary?

- 01 Najpierw zaznacz cały płatek ucha.
- 02 Wyznacz strefy orientacyjne twarzy i głowy.
- 03 Osobno znajdź obszar tyłu głowy (potylica).
- 04 Sprawdź, czy atlas prezentuje potylicę jako punkt, pole czy fragment strefy.



Na pustym konturze płatka zaznacz trzy kierunki: przód głowy, bok głowy i tył głowy. Następnie porównaj swój schemat z legendą.



OBSZAR GŁÓWNY: głowa i twarz



STREFA ORIENTACYJNA: płatek ucha



OBSZAR DODATKOWY: potylica



ZASADA: nie łącz różnych kartografii



Nie używać sformułowania sugerującego, że każdy rodzaj bólu głowy ma jedno identyczne miejsce na uchu. Strona ma uczyć orientacji anatomicznej, a nie samodzielnego rozpoznawania problemu.



W ogólnym układzie map aurikularnych płatek ucha jest kojarzony z obszarem głowy, chociaż szczegółowy podział różni się zależnie od systemu.



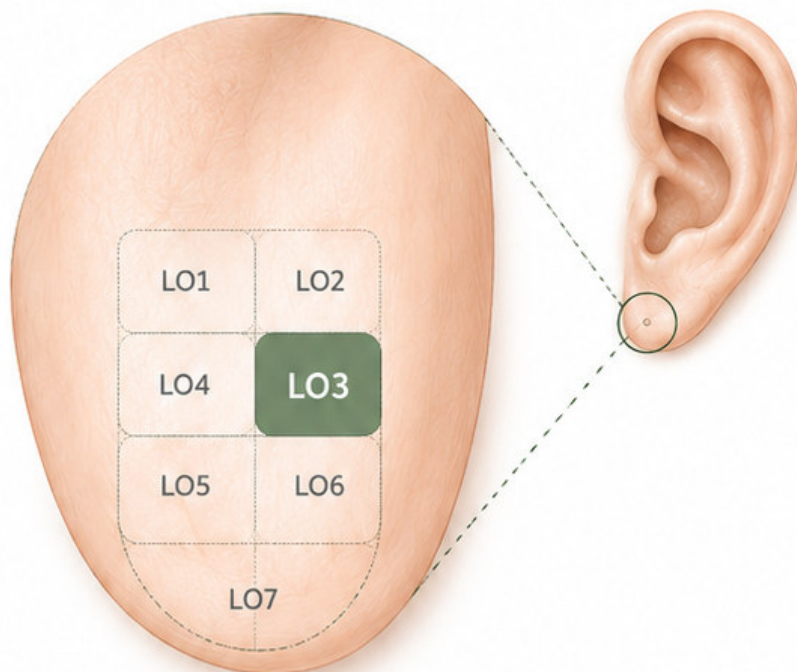
Żuchwa — punkt LO3

1. Co oznacza żuchwa?

Żuchwa to dolna, ruchoma kość twarzoczaszki, połączona stawowo z kośćmi skroniowymi. Jej reprezentacja na mapie usznej znajduje się w obrębie płata ucha, wśród innych stref twarzy i głowy.

2. Gdzie znajduje się punkt?

Punkt LO3 należy zaznaczyć w odpowiednim polu płata ucha zgodnie z przyjętym standardem mapy. Wskazane jest pokazanie pól sąsiednich, aby ograniczyć ryzyko pomyłek.



3. Jak go odnaleźć?

- 01 Zlokalizuj cały płatek ucha.
- 02 Porównaj jego powierzchnię z siatką atlasu.
- 03 Odszukaj pole LO3.
- 04 Zweryfikuj jego relację z polami sąsiednimi stref twarzy.



NAZWA:	Żuchwa
KOD:	LO3
STREFA:	płatek ucha
KLUCZ:	korzystaj z siatki podziału płata

4. Co obserwować podczas nauki?

Kształt i wielkość płata ucha różnią się między ludźmi. Odległości względem ilustracji nie powinny być kopiowane bez uwzględnienia rzeczywistej anatomii.



Napięcie szczęki

Napięcie w obrębie szczęki może mieć różne przyczyny. Mapa aurikularna nie zastępuje oceny stomatologicznej, fizjoterapeutycznej ani lekarskiej.



W standaryzowanej nomenklaturze punkt Żuchwa występuje jako LO3 i jest zaliczany do punktów obszaru płata ucha.



MODUŁ 24

Stres, emocje i sen

Czytelna orientacja w punktach wykorzystywanych w protokołach referencyjnych

W tym module uporządkujesz lokalizację punktów często uwzględnianych w materiałach dotyczących napięcia, wyciszenia i snu. Nauczysz się rozróżniać funkcję mapy, obserwację objawów oraz decyzję kliniczną.



Na stronach modułu używaj nazw punktów, kodów i lokalizacji zgodnych z jedną wybraną kartografią.



MODUŁ 04

Napięcie i stres — schemat orientacyjny



Obserwacja



Lokalizacja



Weryfikacja



Decyzja

01 Stres to nie jeden punkt

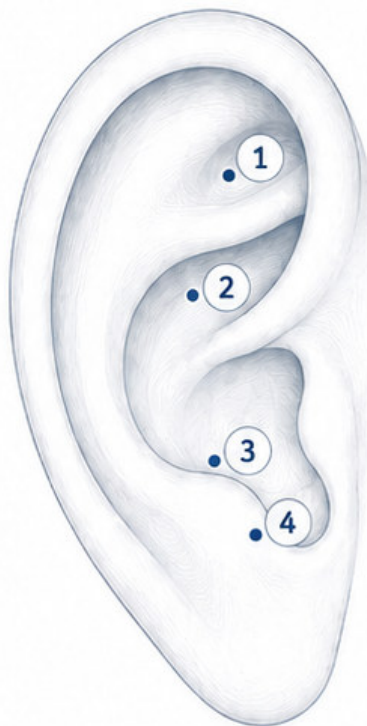
Napięcie może objawiać się trudnością w rozluźnieniu, przyspieszonym oddechem, napięciem mięśni, drażliwością lub gorszym snem. Wystąpienie jednego objawu nie wskazuje automatycznie na jeden punkt ani jedną kombinację.

02 Prosty schemat obserwacji

- 1 Zapisz główną trudność zgłaszaną przez osobę.
- 2 Ustal, kiedy napięcie pojawia się najczęściej.
- 3 Sprawdź, czy występują dodatkowe niepokojące objawy.
- 4 Dopiero potem wybierz odpowiednie materiały pomocnicze.

03 Punkty często widoczne w materiałach edukacyjnych

Na małym schemacie porównawczym można pokazać Shen Men, punkt układu współczulnego, Punkt Zero i Podkorze, ale zestaw ten nie powinien być prezentowany jako uniwersalny protokół dla każdej osoby.



1 Shen Men

2 Punkt układu współczulnego

3 Punkt Zero

4 Podkorze



NAJPIERW: rozpoznaj sytuację



NASTĘPNIE: sprawdź mapę



POTEM: zweryfikuj lokalizację



NIGDY: nie obiecuj gwarantowanego efektu



Silny lęk, ból w klatce piersiowej, omdlenie, duszność, dezorientacja lub ryzyko wyrządzenia krzywdy sobie albo innym wymagają pilnej profesjonalnej pomocy, a nie samodzielnego korzystania z mapy.



Stymulacja ucha może powodować miejscową tkliwość, dyskomfort, podrażnienie, niewielkie krwawienie lub zawroty głowy, zależnie od zastosowanej techniki.



MODUŁ 04

Lęk i pobudzenie — mapa pomocnicza

1. Co oznacza pobudzenie?

Pobudzenie może objawiać się trudnością w wyciszeniu myśli, napięciem ciała, uczuciem niepokoju, szybszym oddechem lub problemami z koncentracją. Objawy te mogą mieć wiele różnych przyczyn.

2. Przykładowa kombinacja referencyjna

W opublikowanym przypadku dotyczącym bezsenności i lęku zastosowano cztery punkty: Shen Men — TF4, punkt układu współczulnego — AH6a, Punkt Zero oraz Serce — CO15. Należy traktować to jako przykład z literatury, a nie uniwersalny schemat.

3. Jak czytać diagram?

- 01 Sprawdź nazwę punktu i kod.
- 02 Znajdź odpowiadającą strukturę anatomiczną.
- 03 Porównaj całe ucho z powiększeniem.
- 04 Nie zmieniaj lokalizacji na podstawie innej szkoły mapowania.

1 Shen Men TF4



Znajduje się w dotku trójkątnym.

2 punkt układu współczulnego AH6a



Leży w górnej części przeciwłuski, przy jej odnodze górnej.

3 Punkt Zero PZ



Zlokalizuj w centralnej części muszli usznej.

4 Serce CO15



Znajduje się w dolnej części muszli, w okolicy wcięcia trago-wo-odnodze dolnej.



CEL STRONY: nauka lokalizacji



RODZAJ ZESTAWU: przykład z publikacji



NIE JEST TO: diagnoza ani indywidualna recepta



Uwaga techniczna

Kombinację Shen Men, punktu układu współczulnego, Punktu Zero i Serca opisano w opublikowanym przypadku dotyczącym utrzymującej się bezsenności i lęku.



Bezsenność — punkty spotykane w badaniach

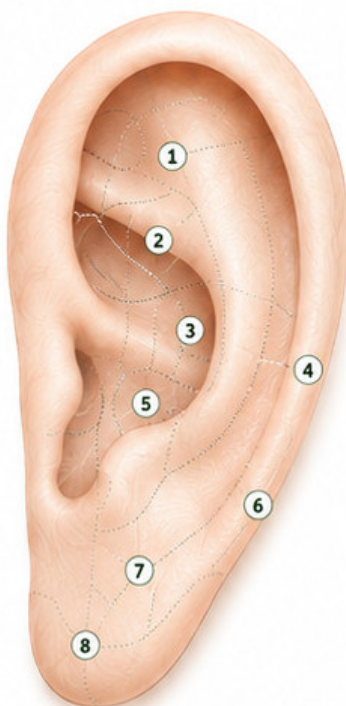
1. Kiedy trudność ze snem wymaga uwagi?

Problemy ze snem mogą obejmować trudność z zasypianiem, częste wybudzenia w nocy, budzenie się nad ranem lub brak odczuwalnego wypoczynku po przebudzeniu. Długotrwałe lub nasilone trudności ze snem nie powinny być oceniane wyłącznie na podstawie mapy usznej.

2. Punkty często wymieniane w publikacjach

W materiałach badawczych najczęściej pojawiają się: Shen Men — TF4, Serce — CO15, Nerka — CO10, Wątroba — CO12, Śledziona — CO13, punkt układu współczulnego — AH6a, Podkorze — AT4, punkt endokrynnny — CO18.

Lista pokazuje częstotliwość występowania w materiałach badawczych i nie oznacza, że wszystkie punkty należy stosować jednocześnie.



numer	nazwa	kod	strefa anatomiczna
1	Shen Men	TF4	dolek trójkątny
2	Serce	CO15	muszla górna
3	Nerka	CO10	muszla dolna
4	Wątroba	CO12	koncha
5	Śledziona	CO13	muszla górna
6	Punkt układu współczulnego	AH6a	antyheliks
7	Podkorze	AT4	platek ucha
8	Punkt endokrynnny	CO18	muszla dolna

3. Jak zbudować stronę do szybkiej nauki?

Dla lepszego zapamiętania punktów w kontekście bezsenności podzielił je na trzy grupy wizualne:

- 01 punkty regulacyjne (wpływ na równowagę układu nerwowego i emocjonalnego),
- 02 punkty w obrębie muszli (narządy wewnętrzne często powiązane z jakością snu),
- 03 punkty dodatkowe dobierane zgodnie z przyjętym protokołem.



PROBLEM:	trudności ze snem
FUNKCJA MAPY:	orientacja edukacyjna
DOBÓR PUNKTÓW:	zależny od protokołu i oceny
WAŻNE:	nie używaj całej listy automatycznie



Długotrwała bezsenność, nasilona senność w ciągu dnia, przerwy w oddychaniu podczas snu, znaczne pogorszenie funkcjonowania lub nagła zmiana rytmu snu wymagają profesjonalnej oceny.



Informacja techniczna

Przeglądy badań dotyczących akupresury usznej w bezsenności opisują zróżnicowane kombinacje punktów, zależne od przyjętej metody oceny i protokołu. W wielu pracach naukowych często pojawiają się punkty wymienione na tej stronie.



Serce — punkt CO15

1 Gdzie znajduje się punkt?

Punkt Serce, oznaczany jako CO15, należy zaznaczyć w dolnej części jamy muszli, blisko jej środkowego obszaru. Jama muszli jest zagłębieniem ucha; powyżej niej znajduje się wyniosła obręcz — cymba muszli (górna część muszli). Ilustracje wyraźnie rozróżniają te dwie struktury.



NAZWA:

Serce



KOD:

CO15



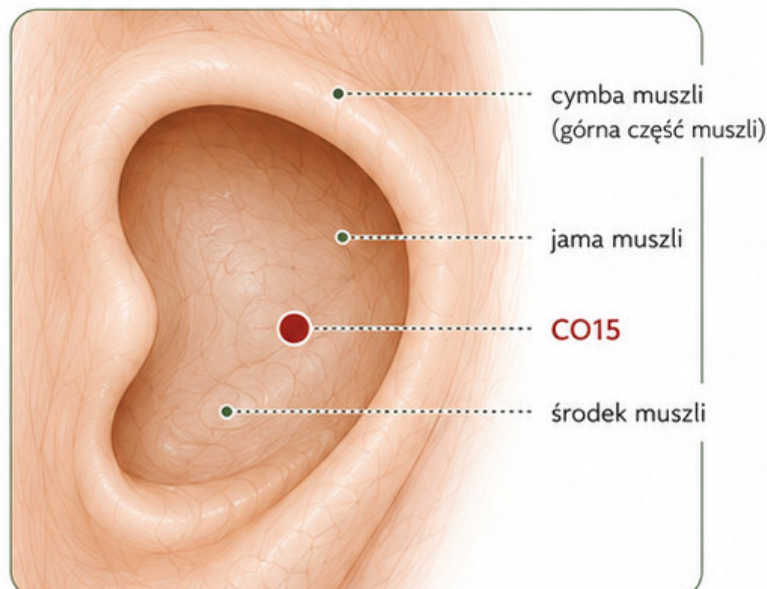
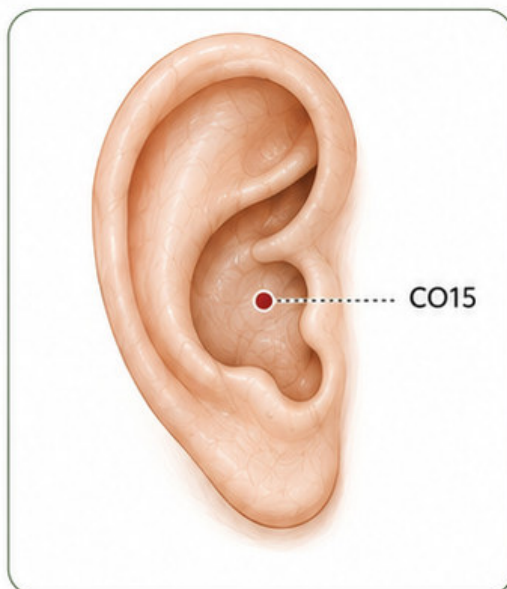
STREFA:

jama muszli



PUNKT ORIENTACYJNY:

dolna część, blisko środka



2 Jak go odnaleźć?



Znajdź środkowe zagłębienie ucha (jamę muszli).



Zidentyfikuj dolną część jamy muszli, oddzieloną od cymby muszli.



Odszukaj obszar w pobliżu środka tej dolnej części jamy muszli.



Porównaj CO15 z sąsiednimi strefami muszli, aby upewnić się o prawidłowej lokalizacji.



3 Nie myl nazwy punktu z diagnozą



Nazwa „Serce” jest częścią nomenklatury usznej i odnosi się do przypisanego punktu w jamie muszli. Wrażliwość, ból lub reakcja w tym miejscu nie potwierdzają choroby serca ani innych schorzeń. Mapa ucha służy wspieraniu dobrostanu w kontekście naturalnych metod wspomagających.



Ból lub ucisk w klatce piersiowej, duszność, omdlenie, zimny pot albo nagłe pogorszenie samopoczucia wymagają pilnej pomocy medycznej. Nie należy oceniać takich objawów za pomocą mapy ucha.



CO15 jest opisywany w dolnej części jamy muszli, w pobliżu jej centralnego obszaru.



Płuca — punkt CO14 i świadoma obserwacja oddechu

1 Gdzie znajduje się punkt?

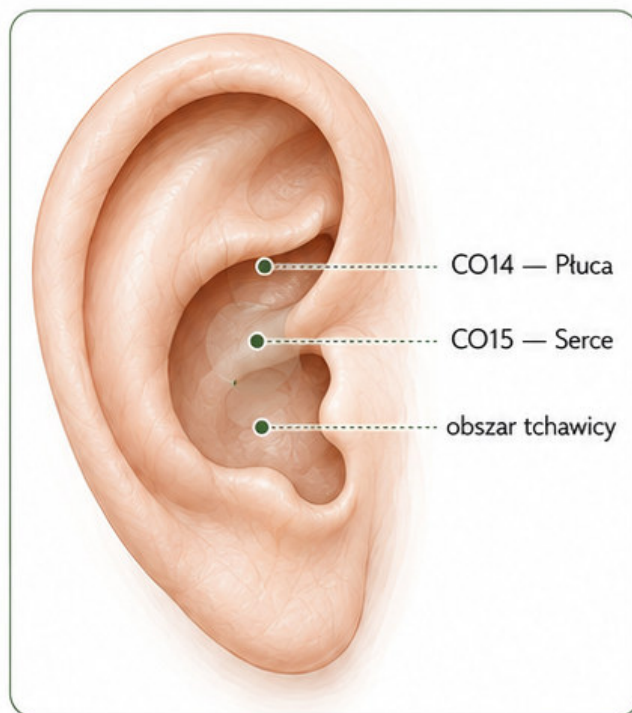
Punkt Płuca, oznaczony jako CO14, należy przedstawić w muszli ucha, w zagłębieniu conchy, w pobliżu punktu Serce (CO15) oraz obszaru tchawicy. Punkt znajduje się w środkowej części conchy, na wewnętrznej powierzchni muszli, wewnątrz granic: górą fałd antyheliksa, dołem koncha dolna (cavum conchae), z przodu trzon przeciwtragusa (crus anthelicis), z tyłu antyheliks.

2 Jak go odnaleźć?

- 1. Znajdź zagłębienie muszli (conchy).
- 2. Zlokalizuj punkt Serce — CO15, jako element orientacyjny.
- 3. Zidentyfikuj sąsiedni obszar punktu Płuca — CO14, w centralnej części conchy.
- 4. Porównaj pozycję z obszarem tchawicy, znajdującym się nieco bardziej ku dolnej części.

3 Ćwiczenie edukacyjne: spokojna obserwacja

Usiądź wygodnie, rozluźnij ramiona i zamknij oczy lub opuść wzrok. Przez kilka minut obserwuj naturalny rytm swojego oddychania, bez jego zmieniania ani pogłębiania. Zwróć uwagę na tempo oddechu, łatwość wdechu i wydechu oraz ewentualne napięcie ramion. To ćwiczenie świadomości, a nie test medyczny.



NAZWA:	Płuca
KOD:	CO14
STREFA:	muszla ucha
SĄSIEDZTWO:	Serce i obszar tchawicy



Nagła duszność, sinienie, ból w klatce piersiowej, świszczący oddech, utrata przytomności albo wyraźna trudność w oddychaniu wymagają pilnej pomocy medycznej.



Nie używać tytułu „punkt na uspokojenie oddechu” jako obietnicy działania. Prawidłowe brzmienie strony powinno skupiać się na lokalizacji punktu i świadomej obserwacji oddechu.



CO14 opisuje punkt Płuca w muszli ucha, w pobliżu punktu Serce (CO15) oraz obszaru tchawicy. Występuje w niektórych standaryzowanych protokołach aurikuloterapii, w zależności od systemu i celu protokołu.



MODUŁ 24

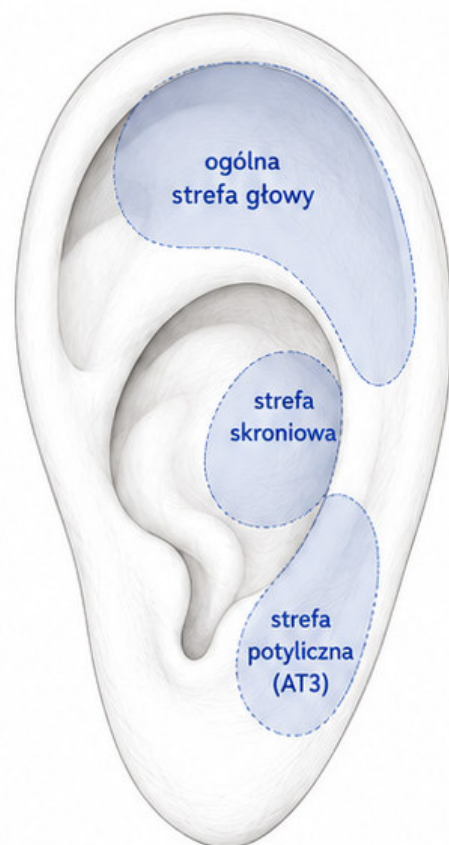
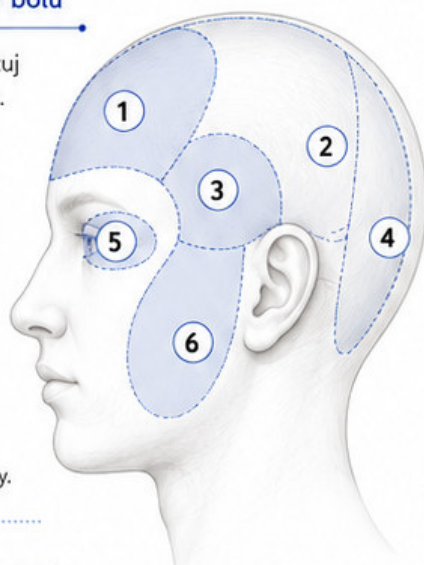
Migrena i napięciowy ból głowy — orientacja na mapie

01 Sekcja 1 — Najpierw rozróżnij obszar bólu

Ból głowy może obejmować różne obszary. Zlokalizuj go jak najdokładniej, korzystając z poniższych opcji.

- 1 w okolicy czoła
- 2 po jednej stronie głowy
- 3 w okolicy skroni
- 4 z tyłu głowy
- 5 wokół oka
- 6 w całej głowie

i Położenie bólu jest informacją orientacyjną. Nie pozwala samodzielnie określić jego przyczyny.



02 Sekcja 2 — Obszary referencyjne na mapie

Mapa ucha zawiera strefy orientacyjne oraz punkty regulacyjne. Punkty regulacyjne są niezależne od stref ciała.

- ogólna strefa głowy na płatku ucha
- punkt Potylica — AT3
- orientacyjna strefa skroniowa
- Shen Men — TF4
- Punkt Zero — kod zależny od systemu

Punkty regulacyjne



Shen Men
TF4



Punkt Zero
kod zależny od systemu

03 Sekcja 3 — Jak czytać mapę?

- 1 zaznacz obszar bólu
- 2 znajdź strefę na płatku lub sąsiedniej części ucha
- 3 sprawdź Potylica — AT3
- 4 porównaj punkty regulacyjne
- 5 nie zakładaj jednej identycznej kombinacji

04 Sekcja 4 — Co wiadomo z badań?

Badania nad akupunkturą uszną i stymulacją w migrenie wykorzystują różne punkty, techniki i schematy.

Nowsze przeglądy sugerują możliwe korzyści, jednak podkreślają ograniczenia jakości badań i potrzebę lepiej zaprojektowanych, standaryzowanych protokołów.



OBSZARY: czoło, skroń, oko, potylica i cała głowa



PUNKT POTYLICA: AT3



PUNKT REGULACYJNY: Shen Men — TF4



ZASADA: ból głowy nie oznacza jednego uniwersalnego punktu



Nagły, wyjątkowo silny ból głowy, osłabienie lub drętwienie jednej strony ciała, trudność w mówieniu, utrata przytomności, sztywność karku, zaburzenia widzenia albo ból po urazie głowy wymagają pilnej oceny medycznej.



MODUŁ 41

Oko i skroń — punkt LO5 i strefa skroniowa

01 Sekcja 1 — Oko — punkt LO5

Punkt LO5 należy pokazać w centralnej części płata ucha, na powiększonym płatku z wyraźną siatką orientacyjną.

02 Sekcja 2 — Jak odnaleźć punkt LO5?

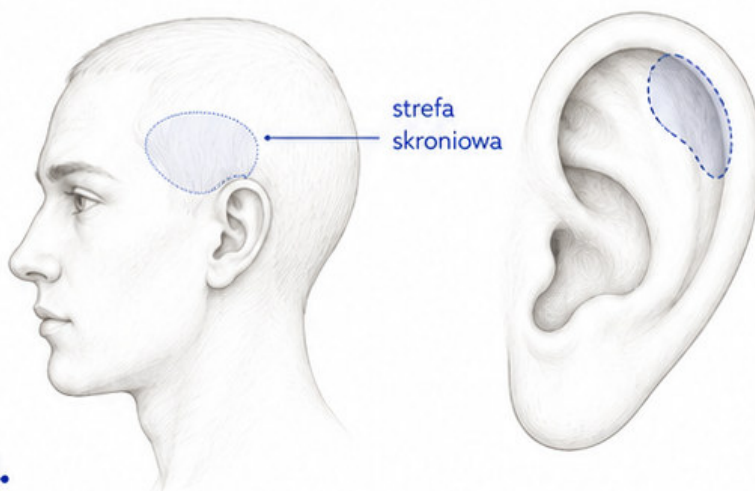
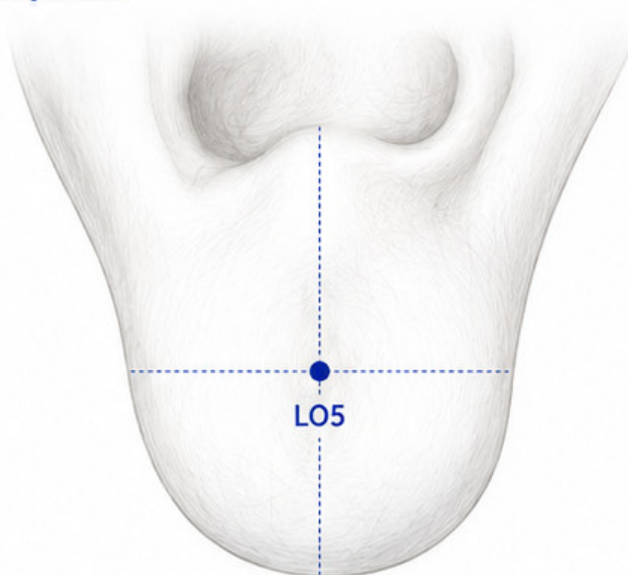
- 1 znajdź cały płatek ucha;
- 2 wyznacz jego orientacyjny środek;
- 3 porównaj z siatką atlasu;
- 4 zaznacz niewielki punkt LO5;
- 5 sprawdź relację względem punktów Żuchwa — LO3 i Migdałki — LO8.

03 Sekcja 3 — Strefa skroniowa

Strefa skroniowa to niewielki obszar związany z bokiem głowy. Jeżeli atlas zatwierdzony nie przypisuje jej odrębnego kodu, nie należy wymyślać kodu ani przedstawiać jej jako precyzyjnego punktu.

04 Sekcja 4 — Nie łącz nazwy punktu z diagnozą

Nazwa „Oko” ma charakter wyłącznie nomenklatury. Tkliwość LO5 nie diagnozuje choroby oczu, wady refrakcji ani przyczyny bólu w okolicy oczodołu.



NAZWA: Oko



KOD: LO5



STREFA: centralna część płata

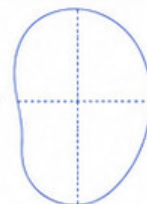


OBSZAR DODATKOWY: skroń — zależnie od atlasu



ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Na pustym konturze płata zaznacz jego środek. Następnie porównaj oznaczenie z położeniem LO5 na głównej ilustracji.



BEZPIECZEŃSTWO

Nagła utrata lub wyraźne pogorszenie widzenia, silny ból oka, uraz oka, czerwone oko połączone z silnym bólem głowy albo nudnościami wymagają pilnej profesjonalnej oceny.



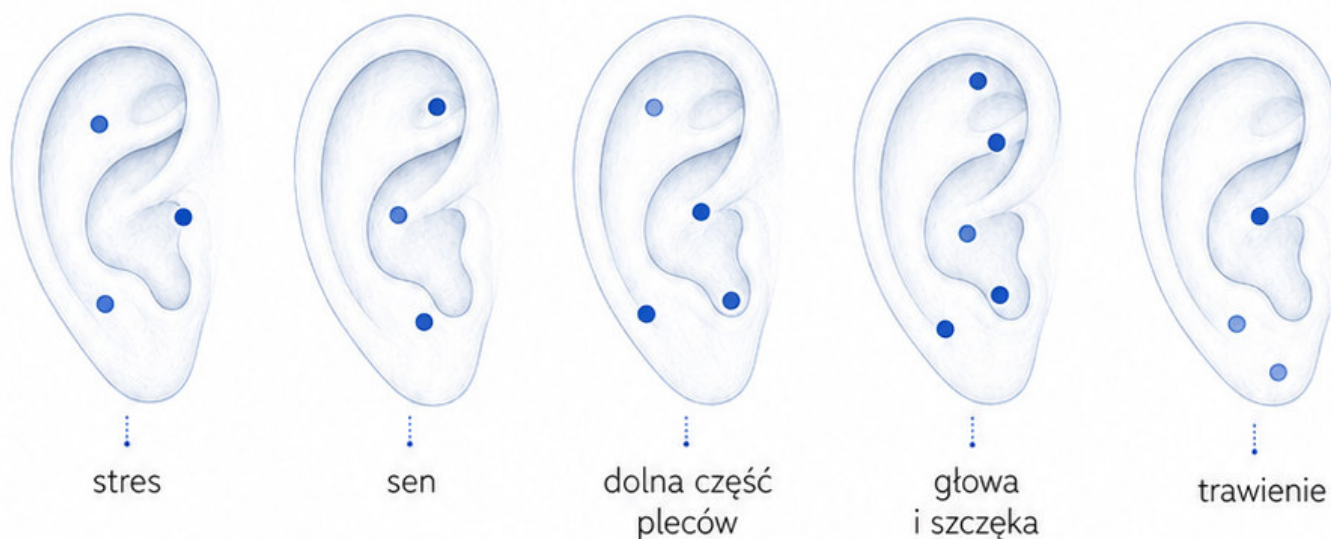
MODUŁ 07

Szybkie schematy referencyjne

Pięć przejrzystych map do nauki najczęściej łączonych punktów.

Kolejne strony przedstawiają przykładowe zestawy punktów spotykane w badaniach, materiałach szkoleniowych i praktyce aurikularnej. Każdy schemat służy przede wszystkim do nauki lokalizacji i porządkowania wiedzy.

Nie są to uniwersalne recepty. Dobór punktów, techniki, czasu oraz strony ucha powinien uwzględniać kwalifikacje użytkownika, przyjęty system kartografii i indywidualną ocenę.



Każda strona schematu powinna zawierać cztery warstwy informacji: nazwy i kody punktów, dużą mapę lokalizacji, kolejność sprawdzania struktur anatomicznych oraz ostrzeżenie, że schemat jest edukacyjny. Jeżeli dany punkt nie posiada jednolitego kodu w zastosowanym systemie, należy użyć nazwy i dopisku 'kod zależny od systemu'.



MODUŁ 43

Szybki schemat referencyjny — stres i napięcie

01 Sekcja 1 — Punkty na mapie

- Shen Men — TF4
- Punkt układu współczulnego — AH6a
- Podkorze — AT4
- Punkt Zero — kod zależny od systemu

02 Sekcja 2 — Kolejność orientacji

- 1 Znajdź dół trójkątny i punkt TF4.
- 2 Rozpoznaj dolną odnogę grobelki i punkt AH6a.
- 3 Znajdź wewnętrzną powierzchnię skrawka i punkt AT4.
- 4 Zlokalizuj centralne złącze korzenia helisy i muszli (centrum ucha) dla Punktu Zero.

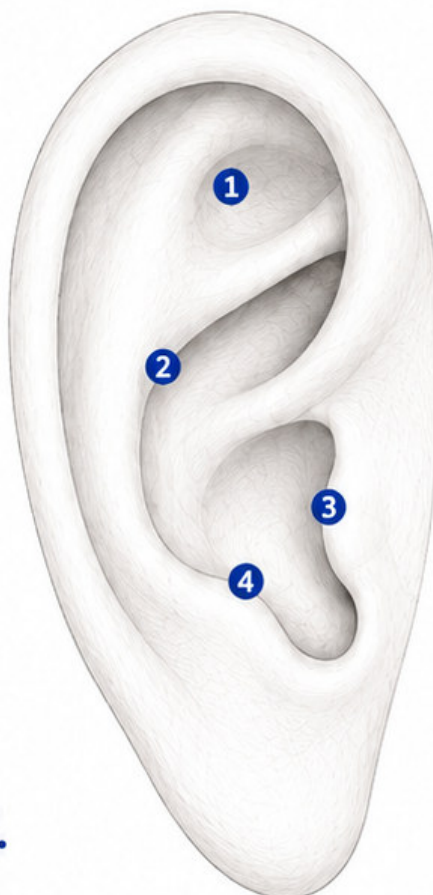
03 Sekcja 3 — Jak zapamiętać zestaw?

Trójkąt — granica chrząstki —
wewnętrzna strona skrawka — centrum ucha.

To cztery różne struktury anatomiczne,
dlatego łatwiej je odróżnić i zapamiętać.

04 Sekcja 4 — Kontekst badawczy

Badania dotyczące stresu i lęku wykorzystują różne zestawy punktów, czasem obejmujące Shen Men, Punkt Zero, punkt układu autonomicznego/ współczulnego, Podkorze, Wzgórze lub inne punkty regulacyjne. Nie istnieje jeden, identyczny zestaw dla wszystkich.



1 Shen Men TF4

STREFA ANATOMICZNA:
dół trójkątny



2 Punkt układu współczulnego AH6a

STREFA ANATOMICZNA:
okolica dolnej
odnogi grobelki



3 Podkorze AT4

STREFA ANATOMICZNA:
wewnętrzna
powierzchnia skrawka



4 Punkt Zero kod zależny od systemu

STREFA ANATOMICZNA:
centralny obszar ucha
(złącze korzenia helisy
i muszli)



SZYBKA REFERENCJA

- TF4: dół trójkątny
- AH6a: okolica dolnej odnogi grobelki
- AT4: wewnętrzna powierzchnia skrawka
- PUNKT ZERO: centralny obszar ucha



INFORMACJA EDUKACYJNA



SCHEMAT SŁUŻY DO:
nauki lokalizacji



SCHEMAT NIE SŁUŻY DO:
diagnozowania ani
gwarantowania efektu



WAŻNE — BEZPIECZEŃSTWO

Silny lub nagły lęk połączony z bólem w klatce piersiowej, omdleniem, znaczną dusznością, dezorientacją albo ryzykiem wyrządzenia krzywdy sobie lub innym wymaga natychmiastowej profesjonalnej pomocy.



MODUŁ 44

Szybki schemat referencyjny — trudności ze snem

01 Sekcja 1 — Punkty w schemacie badawczym

- ① Shen Men — TF4
- ② Punkt układu współczulnego — AH6a
- ③ Podkorze — AT4
- ④ Serce — CO15
- ⑤ Punkt endokrynnny — CO18

Ten pięciopunktowy zestaw był wykorzystywany w pilotażowym, randomizowanym badaniu akupresury ucha obejmującym problemy ze snem u pacjentów dializowanych. Należy go przedstawiać jako przykład badawczy, a nie uniwersalny protokół.

02 Sekcja 2 — Kolejność odnajdywania punktów

- ① TF4 w dole trójkątnym.
- ② AH6a w pobliżu dolnej odnogi przeciwskrawka.
- ③ AT4 na wewnętrznej powierzchni traga.
- ④ CO15 w dolnej jamce małżowiny.
- ⑤ CO18 w dolnym wcięciu międzyskrawkowym.

03 Sekcja 3 — Jak zapamiętać zestaw?



Dwa punkty regulacyjne + jeden punkt ukryty na skrawku + dwa punkty w centralnej części ucha.

04 Sekcja 4 — Ważne ograniczenie

Przeglądy badań nad akupresurą ucha w bezsenności wskazują na dużą różnorodność w doborze punktów, czasie trwania terapii i metodach. Dlatego niniejsza strona nie może być przedstawiana jako jedyny właściwy protokół.



Punkty regulacyjne

- ① TF4 — Shen Men
- ② AH6a — układ współczulny

Punkty dodatkowe w tym schemacie

- ③ AT4 — Podkorze
- ④ CO15 — Serce
- ⑤ CO18 — punkt endokrynnny



SZYBKĄ ŚCIEŻKĄ REFERENCYJNĄ

TF4 — Shen Men
AH6a — układ współczulny
AT4 — Podkorze
CO15 — Serce
CO18 — punkt endokrynnny



BEZPIECZEŃSTWO I ROZSĄDEK KLINICZNY

Długotrwałe problemy ze snem, zasypianie podczas prowadzenia pojazdu, obserwowane przerwy w oddychaniu, nagłe zmniejszenie potrzeby snu połączone z nietypowym pobudzeniem albo znaczne pogorszenie codziennego funkcjonowania wymagają profesjonalnej oceny.



MODUŁ 45

Szybki schemat referencyjny — odcinek lędźwiowy

01 Sekcja 1 — Punkty i obszary schematu

- Strefa lędźwiowo-krzyżowa — AH9
- Shen Men — TF4
- Punkt układu współczulnego — AH6a
- Podkorze — AT4

Badania dotyczące akupresury usznej w przewlekłym bólu dolnej części pleców często łączyły strefę lędźwiowo-krzyżową z Shen Men, Podkorze oraz punktem układu współczulnego.

02 Sekcja 2 — Kolejność orientacji

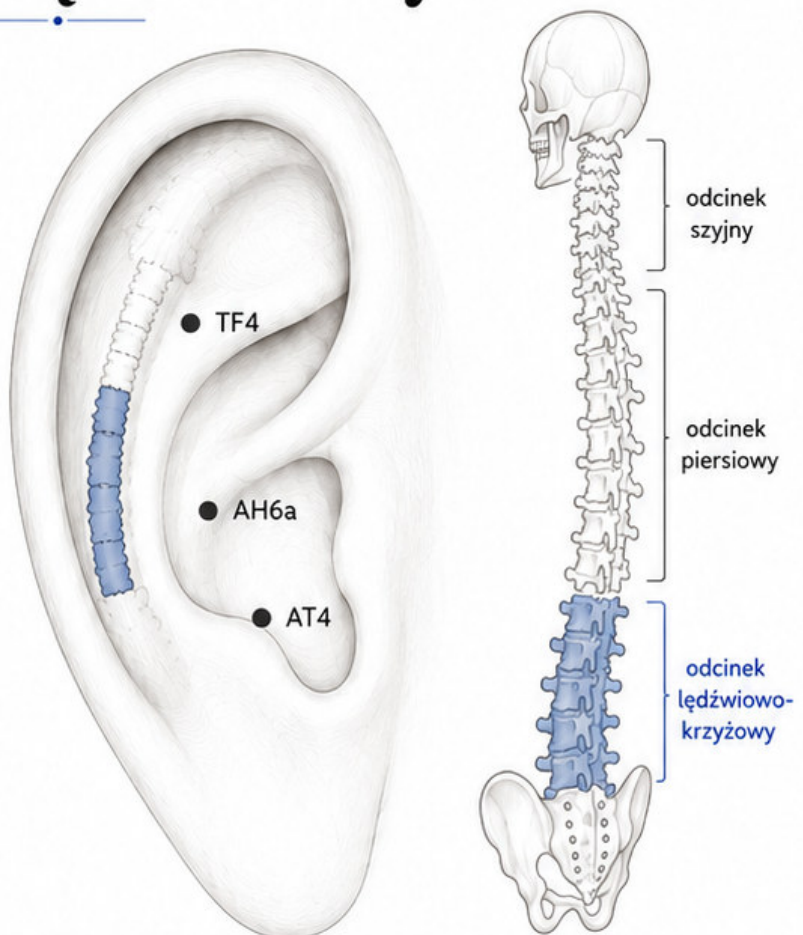
- 1 Zmapuj całą strefę kręgosłupa na grobelki.
- 2 Wyróżnij odcinki szyjny, piersiowy i lędźwiowo-krzyżowy.
- 3 Oznacz AH9 jako niewielką strefę, a nie duży punkt.
- 4 Dodaj TF4.
- 5 Zlokalizuj AH6a i AT4 według ich struktur anatomicznych.

03 Sekcja 3 — Najważniejsza zasada

Nie zaczynaj od punktów regulacyjnych. Najpierw prawidłowo wyznacz strefę lędźwiowo-krzyżową. Dopiero później porównuj dodatkowe punkty występujące w konkretnym protokole.

04 Sekcja 4 — Ograniczenia dowodów

Przeglądy opisują możliwe zmniejszenie bólu w niektórych badaniach, ale wskazują też na różnice w metodologii, punktach, technikach i czasie leczenia. Schemat powinien pozostać materiałem wspierającym edukację, a nie zastępować diagnozy i standardowej opieki.



OBSZAR GŁÓWNY: AH9



PUNKTY DODATKOWE: TF4, AH6a i AT4



STRUKTURA GŁÓWNA: grobelka



ZASADA: najpierw strefa, potem punkty regulacyjne

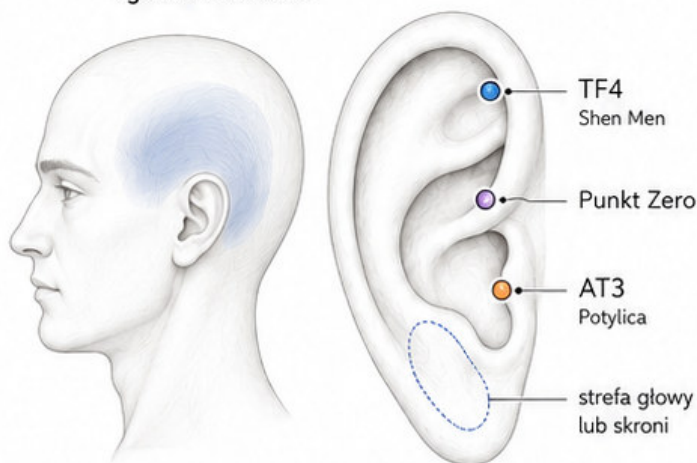


Ból pleców po poważnym urazie, osłabienie nóg, narastające drętwienie, utrata kontroli nad oddawaniem moczu lub stolca albo utrata czucia w okolicy krocza wymagają pilnej pomocy medycznej.

Szybki schemat referencyjny – ból głowy i napięcie żuchwy

Sekcja 1 — Schemat A: ból głowy

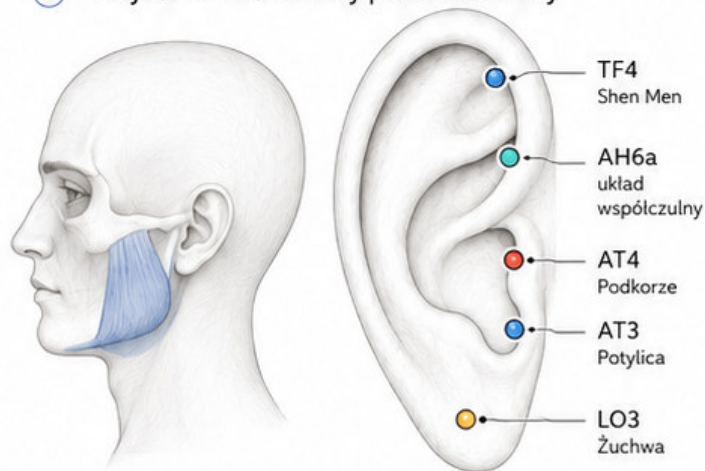
- ① Shen Men — TF4
- ② Punkt Zero — kod zależny od systemu
- ③ Potylica — AT3
- ④ orientacyjna strefa głowy lub skroni zgodna z atlasem



Publikacje dotyczące bólu głowy opisują zarówno proste kombinacje Shen Men i Punktu Zero, jak i bardziej rozbudowane zestawy. W badaniach nad migreną stosuje się różne systemy lokalizacji, dlatego żadna kombinacja nie powinna być przedstawiana jako standard dla wszystkich przypadków.

Sekcja 2 — Schemat B: napięcie żuchwy i bruksizm

- ① Żuchwa — LO3
- ② Shen Men — TF4
- ③ punkt układu współczulnego — AH6a
- ④ Podkorze — AT4
- ⑤ Potylica — AT3 lub inny punkt dodatkowy



Publikacje dotyczące bólu żuchwy, problemów z stawem skroniowo-żuchwowym i bólu zębów stosują różne kombinacje punktów. Nie jest to dowód na to, że identyczny zestaw będzie odpowiedni w każdym rodzaju bruksizmu.

Sekcja 3 — Jak korzystać z dwóch schematów?

- ① Ustal, czy materiał dotyczy bólu głowy, napięcia żuchwy, czy obu tych problemów.
- ② Nie powtarzaj tego samego punktu dwa razy, jeśli występuje w obu zestawach.
- ③ Rozdziel punkty obszaru ciała (np. żuchwa, potylica) od punktów regulacyjnych (np. Shen Men, AH6a, AT4).
- ④ Sprawdź, z jakiego badania lub atlasu pochodzi zastosowany zestaw.
- ⑤ Zwróć uwagę, że schemat został użyty wyłącznie do celów edukacyjnych.



SZYBKI ODNIESIENIE



BÓL GŁOWY: TF4, Punkt Zero, AT3 i strefa głowy



ŻUCHWA: LO3



PUNKTY REGULACYJNE: TF4, AH6a i AT4



ZASADA: dwa problemy — dwa osobne schematy



KWESTIA BEZPIECZEŃSTWA

Bruksizm i zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego mogą powodować ból żuchwy, ucha lub skroni. Utrzymujące się zaciskanie zębów, uszkodzenia zębów, blokowanie żuchwy albo nasilony ból powinny zostać ocenione przez dentystę lub odpowiedniego specjalistę.



UWAGA DOTYCZĄCA DOWODÓW

Istnieją niewielkie badania i serie przypadków dotyczące stymulacji aurikularnej w bruksizmie, ale małe próby, różne techniki i krótkie okresy obserwacji ograniczają pewność wniosków.



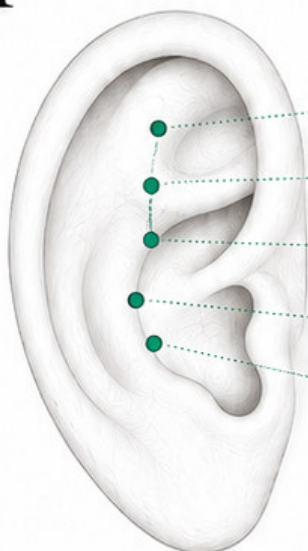
MODUŁ 47

Szybki schemat referencyjny — trawienie i wypróżnianie

01 Sekcja 1 — Schemat A: podstawowa orientacja trawienna

- 1 Żołądek — CO4
- 2 Jelito cienkie — CO6
- 3 Jelito grube — CO7
- 4 Wątroba — CO12
- 5 Śledziona — CO13

Celem tego zestawu jest zrozumienie rozmieszczenia sąsiednich punktów w muszli małżowiny usznej, a nie tworzenie automatycznego protokołu dla wszystkich problemów trawiennych.



- 1 Żołądek
CO4
- 2 Jelito cienkie
CO6
- 3 Jelito grube
CO7
- 4 Wątroba
CO12
- 5 Śledziona
CO13

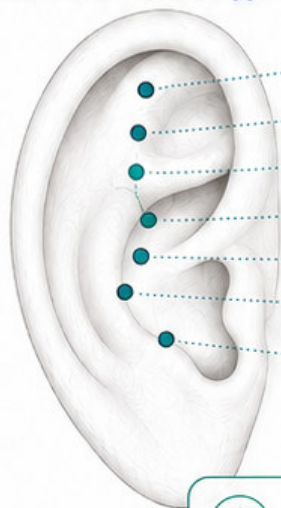
Dwa różne cele edukacyjne

02 Sekcja 2 — Schemat B: przykład dotyczący zaparc

Opublikowane badanie wykorzystało siedem punktów:

- 1 Jelito grube
- 2 Odbytnica
- 3 San Jiao
- 4 Śledziona
- 5 Płuca
- 6 punkt układu współczulnego
- 7 Podkorze

To przykład z randomizowanego badania w określonej grupie osób starszych, a nie uniwersalny protokół.



- 1 Jelito grube
- 2 Odbytnica
- 3 San Jiao
- 4 Śledziona
- 5 Płuca
- 6 punkt układu
współczulnego
- 7 Podkorze

03 Sekcja 3 — Jak czytać schemat?

- Najpierw zaznacz punkty związane z układem trawiennym w muszli.
- Oddziel je od punktów o funkcji regulacyjnej.
- Sprawdź kody Odbytnica i San Jiao w zatwierdzonym atlasie.
- Nie dodawaj wszystkich punktów tylko dlatego, że pojawiają się na jednej liście.
- Zaznacz, czy schemat służy nauce anatomii, czy analizie konkretnego badania.

04 Sekcja 4 — Ograniczenia badań

Przeglądy badań dotyczących akupresury usznej w zaparciach sugerują możliwe korzyści, jednak ogólna pewność niektórych wyników jest niska lub bardzo niska ze względu na jakość badań i ich heterogeniczność.



MAPA PODSTAWOWA: CO4, CO6, CO7, CO12 i CO13



PRZYKŁAD BADAWCZY: siedem punktów



OBSZAR GŁÓWNY: muszla małżowiny usznej



ZASADA: nie łącz list automatycznie



Nagły albo bardzo silny ból brzucha, krew w stolcu, uporczywe wymioty, omdlenie, znaczne powiększenie obwodu brzucha albo niemożność oddawania stolca i gazów wymagają pilnej profesjonalnej oceny.



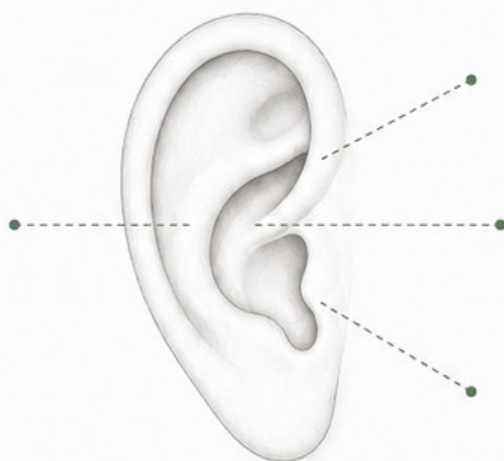
MODUŁ 08

Zastosowanie praktyczne i utrwalanie

Od orientacji anatomicznej
do świadomej konsultacji mapy.

Znajomość nazw punktów to dopiero początek. Największą wartość daje umiejętność odnajdywania struktur anatomicznych, porównywania punktów sąsiednich, korzystania z jednego systemu mapowania i rozpoznawania sytuacji, w których mapa nie powinna być używana jako jedyne źródło decyzji.

Ostatnia część pomoże Ci uporządkować cały proces
w formie prostej listy kontrolnej.



Anatomia



Strefa



Punkt



Weryfikacja



Dokumentacja

Lista kontrolna konsultacji mapy

01 Sekcja 1 — Lista kontrolna przed lokalizacją punktu

- ☐ Czy znam nazwę punktu i jego prawidłowy kod?
- ☐ Czy korzystam z tego samego systemu kartografii co na pozostałych stronach?
- ☐ Czy najpierw rozpoznałem właściwą strukturę anatomiczną?
- ☐ Czy odróżniłem punkt od szerszej strefy somatotopowej?
- ☐ Czy porównałem punkt z sąsiednimi oznaczeniami?
- ☐ Czy kształt rzeczywistego ucha został uwzględniony zamiast kopiowania odległości z ilustracji?
- ☐ Czy skóra ucha jest nieuszkodzona, czysta i bez widocznego podrażnienia?
- ☐ Czy wybrany schemat jest materiałem edukacyjnym, czy pochodzi z określonego protokołu?
- ☐ Czy potrafię wyjaśnić ograniczenia mapy prostym i uczciwym językiem?
- ☐ Czy sytuacja nie zawiera objawów wymagających oceny medycznej lub stomatologicznej?

02 Sekcja 2 — Metoda szybkiej konsultacji w pięciu krokach

- 1 **ANATOMIA** — Znajdź obrąbek, grobelkę, dół trójkątny, muszlę, skrawek, przeciwskrawek i płatek.
- 2 **STREFA** — Określ, w której części ucha znajduje się poszukiwany punkt.
- 3 **PUNKT** — Sprawdź nazwę, kod i relację względem sąsiednich struktur.
- 4 **WERYFIKACJA** — Porównaj pełny widok ucha z powiększeniem i legendą atlasu.
- 5 **DOKUMENTACJA** — Zapisz nazwę wykorzystanego systemu, stronę ucha, lokalizację i cel konsultacji.

03 Sekcja 3 — Plan utrwalania wiedzy

DZIEŃ 1 podstawowe części małżowiny usznej. 	DZIEŃ 2 punkty regulacyjne. 	DZIEŃ 3 kręgosłup i układ ruchu. 	DZIEŃ 4 stres, emocje i sen. 	DZIEŃ 5 układ pokarmowy. 	DZIEŃ 6 nos, gardło, płuca i głowa. 	DZIEŃ 7 pięć schematów referencyjnych bez korzystania z podpisów. 
--	--	---	---	--	--	--

04 Sekcja 4 — Mini-test końcowy

Spróbuj odnaleźć na pustej ilustracji następujące punkty:

- Shen Men — **TF4**
- Podkorze — **AT4**
- Serce — **CO15**
- Płuca — **CO14**
- Żołądek — **CO4**
- Jelito grube — **CO7**
- Oko — **LO5**
- Żuchwa — **LO3**
- Odcinek lędźwiowo-krzyżowy — **AH9**
- Punkt endokrynnny — **CO18**

Po wykonaniu zadania porównaj oznaczenia z odpowiednimi stronami materiału. Zwróć uwagę nie tylko na punkt, ale także na strukturę anatomiczną, która prowadzi do jego lokalizacji.



NAJPIERW ZROZUM ANATOMIĘ.
NASTĘPNIE ODNAJDŹ STREFĘ.
DOPIERO POTEM ZAZNACZ PUNKT.

Regularna, spokojna praktyka jest ważniejsza niż próba zapamiętania całej mapy jednego dnia. Wracaj do ilustracji, porównuj sąsiednie punkty i zawsze korzystaj z jednego, jasno określonego systemu kartografii.

Profesjonalna mapa powinna zwiększać przejrzystość nauki — nie zastępować kwalifikacji, odpowiedzialnej oceny ani właściwej opieki zdrowotnej.