

Sciatica Treatment

Top 10 Key Acupressure Points for Sciatica Relief—

- [1. GB 30 — Jumping Circle \(Gallbladder 30\)](#)
- [2. BL 40 — Middle of the Crook \(Bladder 40\)](#)
- [3. BL 57 — Supporting Mountain \(Bladder 57\)](#)
- [4. BL 23 — Kidney Shu \(Bladder 23\)](#)
- [5. GB 34 — Yang Mound Spring \(Gallbladder 34\)](#)
- [6. ST 36 — Leg Three Miles \(Stomach 36\)](#)
- [7. BL 60 — Kunlun Mountain \(Bladder 60\)](#)
- [8. KD 3 — Great Ravine \(Kidney 3\)](#)
- [9. SP 6 — Three Yin Intersection \(Spleen 6\)](#)
- [10. GV 4 — Gate of Life \(Governing Vessel 4\)](#)

Other TCM prefer to use the following acupoints :

治療坐骨神經痛可透過特定穴位（如環跳、委中、陽陵泉）來舒緩。主要穴位的作用與位置如下：

- 環跳穴：（ GB 30 Huantiao ） 位於臀部外側，為治療坐骨神經痛最常用穴，能疏通經絡、緩解臀腿放射痛。
- 委中穴：（ BL 54 Weihong） 位於膝蓋後側正中央的橫紋上，能舒筋活絡，對於大腿至小腿後側的抽痛特別有效。
- 陽陵泉穴：（ GB 34 Yanglingquan） 位於小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處，專治筋病，對大腿外側或小腿外側的牽引痛有幫助。
- 懸鐘穴（絕骨穴）：（GB 39 Xuanzhong） 位於腳踝外側，上方約三寸（四指寬）處，有助於消除腰腿無力與腳部抽痛

We conduct on-site testing and prefer to use the following points :-

