

3. Bong gân cổ chân :

*Trên chân phải :*

— Khóa Khô Khốc 1 — Bấm Ngũ Bội 4 — Tam Tinh 4.

— Ngũ Bội 1 — Đưa đầy Khô Khốc 2 trong ngoài — Móc 2 bên gân gót chân Accin 2 lần.

— Trả lại thẳng bằng — Cần khóa móc Khô Khốc 3 trên chân trái. Bấm Ngũ Bội 4, 2, 1, 5.

*Trên chân trái :*

Làm như bên phải, chú ý đổi tay làm khi thực hiện thủ thuật.

4. Bong gân khớp gối, sưng bàn chân trái và phải :

*Trên chân phải :*

— Khóa móc Khô Khốc 2 — Bấm Ngũ Bội 2.

— Day Khô Khốc 2 — Bấm mắt cá trong — Móc day Khô Khốc 3 ngoài cho tan máu — Giúp tan sưng ở bàn chân — Dẫn máu từ Bí Huyền xuống bàn chân, day Bí Huyền số 6, 8.

*Chú ý :*

Thường thường bấm huyết bên lành để trị cho bên đau. Nếu trường hợp phải bấm chân trái, cần phải làm nhẹ nhàng hơn, vì chân trái về thẳng.

5. Bong gân sưng trên đầu gối chân trái :

*Trên chân phải :*

— Khóa móc Khô Khốc 2 — Bấm Ngũ Bội 2 — Tam Tinh 4, 5.

— Bấm lại Ngũ Bội cái 4, 5.

*Trên chân trái :*

— Khóa móc Khô Khốc 3 (sợ đi thẳng về tim) — Bấm Ngũ Bội 2.

— Hai tay dẫn máu đầu gối bằng cách dùng 2 ngón cái đẩy mạnh chỗ đau (chỉ dùng trong trường hợp vừa mới ngã).