

全彩图解版

运动按摩 技法宝典

治疗师的实际操作指南
人人皆可受益的按摩技法

【美】苏珊·芬德利(Susan Findlay) 著 张晶 译

Susan Findlay

北伦敦运动按摩学校的主任
运动和矫正按摩研究所联合创始人
运动按摩协会教育顾问

111 张真实示范照片图解 39 种按摩手法

- 针对颈部、肩部、躯干、骨盆、腿部和足部肌肉组织的正确按摩手法
- 针对俯卧位、仰卧位、侧卧位和坐姿的高级工作姿势
- 针对竞技运动和赛事的按摩计划和管理

小贴士·客户对话·知识小结·自我测试

学、练、测同步 系统掌握正确方法



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

运动按摩技法宝典

(全彩图解版)

[美] 苏珊·芬德利 (Susan Findlay) 著
张 晶 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

运动按摩技法宝典：全彩图解版 / (美) 芬德利
(Findlay, S.) 著；张晶译. — 北京：人民邮电出版社，
2016. 1

ISBN 978-7-115-40763-4

I. ①运… II. ①芬… ②张… III. ①运动性疾病—
按摩—图解 IV. ①R454. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255654号

版权声明

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书从运动按摩的角度深入探讨了基础按摩技术的应用。有效的运动按摩是科学与艺术的结合，它取决于治疗师对知识和经验的娴熟、灵活的运用。本书为此提供了一个坚实的知识基础，可帮助你学习如何有效地进行人体按摩，并且谨慎地应用各种按摩技巧。本书的重点在于采用正确的人体运动机制和有效的客户姿势，帮助你提高按摩技能，减轻按摩工作对身体造成的压力，同时提供更好的按摩质量。

-
- ◆ 著 [美] 苏珊·芬德利 (Susan Findlay)
译 张 晶
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：10.5 2016年1月第1版
字数：214千字 2016年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-4399号
-

定价：58.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

接到编写本书的任务时，我面临的最大困难是如何确定业界对运动按摩的定义。运动按摩由我们使用的技术和技术使用方式来定义呢，还是其定义只是依赖于与我们合作的客户呢？答案是不明确的，因为它不仅因国家而异，还因人而异。

按摩起源于古代文明。人们为了减轻疼痛会本能地按揉或托举受伤的部位，这是其最简单的形式。如今，按摩已演变成多种形式，但其固有元素仍然体现在所有按摩种类中。目前对于运动按摩最常见的定义方式是应用各种软组织技术来最大限度地提高运动员的成绩。此定义有一部分是对的，但我们得到结果的方式往往还包括诸如软组织放松或肌肉能量技术等治疗措施。此外，我们也可以认为在运动按摩中所使用的相同技术并不仅仅是针对运动员的；相反，这些技术也可以应用于那些不参加任何运动或对体育运动只有一时兴趣的人身上。这就说明了运动按摩有着非常广泛的定义。

对于从事这项职业的人来说，虽然人们对按摩缺乏循证研究而持有不同意见，但按摩的确具有整体效果。由于需要考虑各种因素：治疗师、客户、培训、手法和技巧，因此在进行此类调查时，难以用数据来量化。然而，从我多年的经验来看，按摩治疗非常有效，这也是我一直从事这项工作的原因。

针对运动场合或一般场合，本书为运动按摩治疗者提供使用基本工具来完成熟练、计划周全的按摩服务。本书第一部分介绍了一些入门知识以及在开始按摩前需要考虑什么。它明确了什么时候应该或不应该使用按摩，以及从按摩治疗中可以获得什么好处，并设有一个快速参考病理小节，这一节对你的整个职业生涯都非常有用。第二部分和第三部分通过演示多个部位来重点阐述技术应用，这将帮助你形成自己的按摩手法。第四部分利用各种工具指导你完成评估过程，从口头交流开始到视觉评估，最后是动作和强度试验。图表和问卷将帮助你设计属于自己的交流方式，或者你也可以直接使用我提供的交流方式。最后的章节阐述了在运动场合如何实施按摩，包括本地赛事或大型竞技运动。

本书每一章都会有对话框和小贴士。对话框主要是经验信息，并给出实践建议。小贴士则提炼出记忆要点，或对较大章节进行总结，以供参考。你可以根据需要参考这两者以巩固你的学习。

运动按摩应注重工作效率以及轻松娴熟地应用按摩技术。这样会使你的工作更轻松，延长你作为一名治疗师的职业生涯，提高你的触觉感知。治疗师由于定位不准和按摩不当，经常会导致一些常见的身体伤害，通过本书的学习，你将能够找到并纠正这些问题。你还能以一种更有效的方式来应用自己的专业技术。

阅读完本书后，作为一名运动按摩治疗师的培训并没有就此结束；相反，应该在实践中通过不断增加新的治疗方式和更高级的技术来不断进步。凭借良好的基础，你将在各个方面取得更大的成功。

致谢

这本书在写作过程中得到许多人的支持，我衷心感谢他们。

特别感谢克里斯·萨尔瓦瑞，她在圣诞假期中帮助我校对书稿。感谢阿尔比·麦克马洪最初的支持和编辑。感谢伊丽莎白·索姆斯于百忙之中抽出时间，撰写了一篇关于与竞技运动团队共事的文章。

还要感谢来自 Human Kinetics 的约翰·迪金森和阿曼达·尤因，是他们不断地给予我建议和支持。还要感谢简·约翰逊，是她的想法启迪我写作这本书。

我很荣幸能够与这样一支优秀的、互相支持的教师团队合作共事。我还要感谢我的家人，是他们让我感动和快乐，并能专心致志投入写作。还有我的朋友们，虽然我投身写作没有足够的时间参与他们的活动，但他们却始终坚守着我们之间的友谊。

我感谢所有忠于职守的你们，你们追求的是美好的未来，而你们就是未来。

第一部分 运动按摩入门

1	运动按摩简介	2
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 什么是运动按摩 2 ▪ 什么人应接受按摩治疗 2 ▪ 运动按摩的原理 3 ▪ 运动按摩的地点 4 ▪ 运动按摩的时间 4 ▪ 运动按摩的好处 5 ▪ 小结 6 ▪ 快速问题 6 	
2	运动按摩禁忌	7
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 禁忌 7 ▪ 病理 9 ▪ 小结 17 ▪ 快速问题 17 	
3	运动按摩准备	18
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 场所 18 ▪ 设备 19 ▪ 长榻 20 ▪ 润滑液 21 ▪ 卫生 22 ▪ 客户姿势 23 ▪ 毛巾控制 28 ▪ 安全性 29 ▪ 小结 30 ▪ 快速问题 30 	

第二部分 运动按摩技巧

4	人体力学	32
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 按摩长榻的高度 32 ▪ 工作姿势 33 ▪ 应用原则 35 ▪ 小结 38 ▪ 快速问题 38 	
5	按摩技巧	39
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 按摩动作的组成 39 ▪ 轻搓按摩法 44 ▪ 揉捏法 45 ▪ 按压法 47 ▪ 深度按摩法 48 ▪ 振动法 53 ▪ 轻叩式按摩法 56 ▪ 摩擦法 58 ▪ 小结 62 ▪ 快速问题 62 	

第三部分 运动按摩应用

6	俯卧位的运动按摩	64
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 颈部 66 ▪ 肩部 67 ▪ 躯干 71 ▪ 骨盆 73 ▪ 腿部 75 ▪ 足部 79 ▪ 坐姿 80 ▪ 快速问题 82 	

7 仰卧位的运动按摩 83

- 颈部 84 ■ 胸部 86 ■ 肩部和手臂 87 ■ 躯干和腹部肌肉 89 ■ 骨盆 92
- 大腿 93 ■ 腿部 96 ■ 足部 97 ■ 快速问题 98

8 侧卧位的运动按摩 99

- 颈部 100 ■ 肩部和手臂 102 ■ 躯干 104 ■ 骨盆 106 ■ 大腿 107
- 快速问题 109

第四部分 运动按摩方案与管理

9 客户评估 112

- 主观评估 112 ■ 客观评估 117 ■ 解释性阶段 135 ■ 小结 139
- 快速问题 139

10 赛事按摩 140

- 赛前按摩 140 ■ 赛中按摩 143 ■ 赛后按摩 144
- 与优秀运动队一起工作 146 ■ 组织赛事按摩 148 ■ 小结 150
- 快速问题 150

11 特殊群体 151

- 脊髓损伤 151 ■ 肢体残缺 154 ■ 大脑性瘫痪 154 ■ 视觉障碍 155
- 沟通交流 155 ■ 小结 155 ■ 快速问题 156

快速问题答案

运动按摩入门

第1章至第3章详尽阐述了有关如何成为一名运动按摩治疗师的相关信息。第1章和第2章涵盖了基础技术，在对顾客进行按摩时你应该如何合理地使用这些技术，以及与它们相关的好处和坏处。第2章包含了一般病理学的内容，这将有助于进一步拓展你的能力，使你成为一名可靠且有能力的治疗师。这一部分从全局性的视角阐述了按摩工作的内容，以及为了适应客户当前的身体健康状况，你需要在哪些方面做出重要的技巧修正。

作为各种全身或软组织疾病的快速参考指南，病理部分详细叙述了一种有效且安全的软组织治疗所必需的按摩校正。随着时间的推移，你还可以视情况重温第2章。第3章可以帮助你选择按摩服务地点上做出正确的决定，同时提供了按摩地点设置所需的实用信息。

每章的结尾处是快速问题，帮助你抓住各章知识的要点，强化对每章内容的掌握。

运动按摩简介

欢迎大家学习运动按摩。如果你还不知道这种形式的按摩或从未参加过任何正规培训，或者你想提高技能和加强对运动按摩的理解，那么这里就是你的起点。无论你的实际操作能力处于何种水平，通过这本书，你都会发现有关如何开始或增强操作能力的有用提示。本章将介绍一些基础知识，为后续章节关于运动按摩的原理、进行按摩的地点和时间以及按摩服务的应用范围等内容做铺垫。

什么是运动按摩

运动按摩是软组织作用的深层次表现，主要应用于体育方面。它包括多种技术，抚摸、揉捏、轻拍、振动、按压、深按和搓动。一些更高级的技术还包括软组织放松，肌肉神经技术，肌筋膜放松，肌肉能量技术，局部放松，结缔组织处理等。运动按摩的重点是帮助运动员获得巅峰运动表现和避免损伤，以及辅助伤病康复。作为一名运动按摩治疗师，你应该能够在适当的范围内执行评估和评价流程，识别常见的运动伤害。你也应该能够规划和实施切实可行的综合治疗方案。

什么人应接受按摩治疗

运动按摩并不仅限于运动员。它适用于任何年龄段、健康水平或性别的人群，只要他需要矫正或软组织方面的治疗。运动按摩对于手术后恢复非常有益；也可作为物理疗法、整骨疗法或脊椎康复治疗的一种辅助手段；或者作为办公环境中的健康疗法。虽然它的名字可能意味着其客户是运动员们，但它却适用于所有人。

在运动方面，专家建议运动员将运动按摩作为自己培训计划的常规组成部分，而不是接受零星的按摩服务。由于经常性按摩带来的好处会越来越大，比起偶尔按摩，它更能提高运动员的成绩，而偶尔按摩甚至可能会阻碍运动员的发挥。没有进行过按

摩的运动员在比赛之前不应该接受运动按摩，他们最好在比赛后再开始常规的运动按摩。

运动按摩的原理

到目前为止，尚没有哪项研究能够量化按摩原理及按摩效果。虽然按摩服务在健康行业和医疗领域内广泛应用，但迄今为止尚未从证据上找到有关按摩的作用机制及益处的满意答案。目前已实施的研究让人困惑，只给出矛盾或充其量是模棱两可的结果。在实施更高品质、方法得当的研究之前，确定按摩益处的最佳方法仍是衡量运动员的反应。

一般认为，运动按摩通过人体机制和应激反应起作用。按摩的工作原理是通过压力和动作来影响皮肤、筋膜、肌肉和结缔组织。它可以软化、延长或伸展软组织，由此提高软组织结构内部的运动范围，从而带来更大的灵活性和运动轻松性。按摩过程可能会增加肌纤维参与数量，从而逐渐帮助增加运动员的力量。按摩通过应激反应直接或间接地影响神经系统。通过促进放松，按摩增加了人体产生的内啡肽，这是一种自然止痛药，可以缓解情绪，创造幸福感。通过这种方式，按摩有利于心理健康，让运动员具有竞争优势。

按摩的效果既可以从生理上也可以从心理上进行评估。有证据支持人们当前所认同的一部分效果，但还缺乏充分的研究来证实所有已提出的论断。作为治疗师，我们显然相信按摩可以带来好处。这种信念是历史临床经验、客观报告和客户评价的结果，但不是科学研究的结果。人们普遍认为，按摩总体来说会对身体带来以下效果。

- **肌肉系统：**运动按摩可以释放软组织张力，缓解僵硬，减少肌肉痉挛，释放压力，软化、重新调整疤痕组织，以及放松不适感，帮助恢复身体的最佳机能。
- **骨骼系统：**通过释放张力和软组织压力，有助于在需要的地方重建肌肉机能平衡，提高运动能力和灵活性，并减少对关节的压力。
- **心血管系统：**通过增加血流量，运动按摩为身体组织带来更多的氧气和营养物质，排出体内垃圾，从而促进形成一个有效的人体系统。
- **神经系统：**根据所用技术不同，按摩能够刺激各种感觉受体，从而刺激或舒缓神经。它也可以通过释放内啡肽来减轻疼痛。
- **淋巴系统：**一般而言，按摩可以通过促进人体的血液流动，协助清除体内垃圾，从而有助于免疫系统。也可以说，按摩通过增加白细胞计数，帮助人体抵抗疾病。

- **消化系统：**通过刺激副交感神经系统，促进胃肠蠕动，运动按摩可以增加消化系统的运动，从而有助于缓解便秘、腹绞痛和气滞。
- **泌尿系统：**通过促进血液循环，刺激副交感神经系统，按摩可以促进排毒。

运动按摩的地点

运动按摩并不需要一个指定空间，也不需要任何设备。一次有效的按摩只需要你的双手和按摩技能。在体育赛事中，你可以在比赛前、比赛中和比赛后进行按摩。在公共场合，你也可以通过提供按摩服务，告诉运动员和非运动员运动按摩在提高成绩和辅助康复方面的好处。运动按摩也可以在较正式的场合中进行，如多学科医疗中心和保健中心。

许多运动按摩治疗师在家中指定的房间里提供按摩服务，或者服务场所不定。有些治疗师提供办公室现场治疗。运动按摩几乎可以在任何地方进行：地板上、赛场边或在某人家中的椅子上。按摩技术也多种多样，你可以使用或不使用润滑剂，可以直接在皮肤上按摩，也可隔着衣服按摩。运动按摩是通用的，可以满足各种情况下的各种需求。

运动按摩的时间

通常情况下，运动按摩可以在比赛前、比赛中或比赛后进行，也可以作为一项完善的训练制度的一部分（维护按摩）。其持续时间短至5分钟或长至一个半小时（如果一次按摩持续时间超过它，身体可能会超负荷，最终事与愿违）。除了矫正训练之外，你还可以在康复方案中使用运动按摩。在很多场合，例如医院或诊所，按摩可以作为物理治疗的一部分，也可作为单独的治疗方式。

当在比赛前或比赛中进行运动按摩时，要格外小心。除非你拥有适当的技能和对客户有足够的了解，否则最好将任何更深入或更具体的工作留到维护按摩中来进行。

赛后按摩通常是为了使身体状态恢复到赛前水平；它作用于淋巴系统，帮助人体组织恢复正常状态。赛后按摩也为评估身体中任何伤痛提供了机会，以便采取必要的行动，确保完全康复。赛后按摩一般是轻柔的，比维护按摩时间短。按摩的程度取决于比赛的类型；例如，跑完马拉松之后，身体组织非常劳累、缺乏能量，绝对经不起一场轰轰烈烈的或长时间的按摩。有关赛后按摩的进一步讨论，请参阅第10章。

除了赛事活动，运动按摩适用于任何人，无论他参与或不参与运动。虽然运动二字附着在这种形式的按摩之前，但它适合于所有对软组织工作感兴趣的人，只要他认可运

动按摩可能带来的好处。

客户对话

当人们听到你会做什么的时候，很多人都想谈谈自己身上软组织的不适。在诸如这些情况下，你就有机会来告诉人们什么是运动按摩，它能做和不能做什么。你也可以隔着衣服给人按摩，让他亲自体验你的技术。只要你采取负责任的行动，充分考虑各种禁忌症，在处理任何状况之前都做了全面的评估，你的双手就是很好的宣传和教育工作。记住，在你采取全面的评估和进行病历研究之前，不要给出建议。

运动按摩的好处

如何将运动按摩与现实世界关联起来是个大问题。按摩如何影响运动员的成绩或日常活动？由于体育运动或工作所造成的任何紧张，都可以有效地通过按摩来解决。你如何将这一点以及按摩可能带来的好处解释给你的潜在客户，并鼓励他们按摩作为生活中必不可少的一部分呢？

案例一：一位游泳者找到你，请求你的帮助。他的肩膀非常僵硬，而且开始觉得腰部有点不适。他还认为尽管他投入了许多时间和精力，但训练进步并不如预期。这样一来，停滞不前使他变得气馁。你的回应可能会是这样的。

“缺乏进步有可能是软组织的原因，而且很可能是由于你未能有效地利用你的肌肉。运动按摩不只让你感觉到舒服，它还能最好地保持身体最佳状态，防止受伤。我们采取的措施是：通过使用多种技术，帮助肌肉发挥最佳状态，随时应对体育运动的需求。根据你的描述，听起来好像你的肌肉失去了平衡。我们将着眼于这一点，确定你是否某些肌肉负担过重，而其他肌肉则尚未发挥潜力。

按摩也会通过触摸增强你的感知能力。它会告诉你酸痛、紧张和虚弱的身体部位。因此，它会帮助你理解身体各部分肌肉的表现，从而合理地调整你的训练。

例如，如果过度地锻炼诸如斜方肌上部的肌肉，它会变得很短很紧，导致肩部的运动范围减少。这将对其他肌肉产生连锁效应，抑制了其他组织的运动，降低它们协助和支持运动的能力。这将导致运动时力量减少，因为肌肉组织的全部潜能未被充分利用。按摩将有助于保持肌肉纤维伸展和促进肌肉活动张力的提升，形成一个更加平衡和更有用的运动系统。

通过保持机体组织具有较好的活动能力，而不让他们变得僵硬，按摩还可以促进营养物质和身体垃圾的代谢，从而保持机体组织健康。包括你训练时的运动按摩在内，都

可以帮助你提高你的成绩，防止你受到伤害。我建议你在进行心血管、力量和柔韧性训练之外，使用按摩治疗。”

运动按摩的好处

- 更大的灵活性和活动范围。
- 肌肉使用率增加。
- 提高成绩。
- 提高自我感知能力。
- 调整训练方式。
- 机体组织肌肉平衡。
- 改进血液循环。
- 减少疼痛。
- 适当的心理刺激（如提神、醒脑、身心放松）。
- 精神焕发。
- 帮助康复。
- 预防伤害。

小结

运动按摩是一门有关治疗和满足人类需求的学科，它的应用对象不一定是运动员。任何人都有软组织，如果他们希望提高总体幸福感或更好地保持健康，都可以从运动按摩中获益。作为一名运动按摩治疗师，你可以提供许多服务，但请记住，你的工作是满足客户的需求。如果需要与其他治疗方式协同工作，应对其他治疗方式持开放态度，这一点非常重要。还要考虑到实际情况是否在你的经验和职责范围以内。如果不在这个范围内，最好的方法是寻求建议或参考他人的处理方式。

快速问题

1. 什么人应该接受运动按摩的治疗？
2. 按摩如何影响肌肉系统？
3. 运动按摩应当在什么时候进行？
4. 运动按摩的重点是什么？
5. 作为一个运动按摩师你需要哪些技能？

运动按摩禁忌

在本章中，您将了解到运动按摩的全局禁忌（有时也称为一般禁忌）与局部禁忌之间的差别，以及为摆脱按摩局限性而根据具体应用予以修正的条件。为了帮助你理解这个话题，病理部分简要说明了在实际应用中你可能遇到的常见情况，以及有关如何修正按摩操作的一些实用方法，从而适应患者的生理变化。

禁忌

把“contraindications”（禁忌）这个词拆开后进行分析即可洞察其含义。“contra”的意思是“反对”，而与之相反，“indications”则指明我们应该做什么。因此，contraindications 就是指阻止你继续做某事的条件。禁忌不一定是绝对的。某些情况下，它被称为一般禁忌，限制你使用任何形式的按摩。而对于局部禁忌，你只需避开特定的身体部位，在其他部位进行按摩。最后，在某些情况下，你需要改变或修正按摩技术，以适应软组织的生理变化。由于病情而做出的所有技术调整统称为修正。

客户对话

在生活中，如果你有一名从事治疗师职业的良好益友，他会经常提出有益见解，帮你树立自信心，这一点对你来说非常重要。许多时候，我的学生都会带着他们的客户向我征求意见，并向我学习如何对客户进行评估。我通常会采取一些治疗措施，但更重要的是，我会花很长的时间解释我所发现的信息，并给出相关建议，让学生们可以接管以后的治疗。当你第一次开始独立工作时，你可能会有些怯阵。这时你可以寻求帮助，听取别人的建议，获得自信，这一点至关重要。

全局禁忌

全局禁忌是阻止对身体的任何部位进行按摩的疾病症状。下面的关键词可以帮你记忆所有此类疾病：严重的、急性的、传染性强、难以控制和未确诊的疾病。虽然它们没有囊括所有情况，但有助于你决定是否需要作出其他安排，比如向其他专业医疗保健人员求助，实施急救治疗，或者在情况发生改变之前什么也不做。以下是全局禁忌最常见的一些情况列表。

酒精和软性毒品，比如病人刚喝过一杯酒	腹膜炎
动脉粥样硬化	静脉炎
动脉硬化	近期手术
体温过低或体温过高	严重血友病
急性损伤（急救是必需的）	严重水肿
传染性疾病，如流感和感冒	严重的运动损伤
骨筋膜室综合症	剧烈疼痛
深静脉血栓	休克
心脏病	用药过多
接种疫苗（等待 24 小时）	肿瘤
	不受控制的高血压未确诊肿块

局部禁忌

不同于全局禁忌，局部禁忌允许你继续进行按摩，但须远离患处。记住，确保按摩不要对伤口愈合产生任何不利影响。例如，如果你的客户腓骨骨折，你应该考虑让他采取何种姿势，你应选择何种技术，以及应该在哪个部位进行按摩，以免影响骨骼的愈合。下面是一些局部禁忌最常见的情况列表。

跌打	疝气	金属钉子或夹板固定
挫伤	裸露伤口	骨化性肌炎
皮炎	辐射	起搏器
毛囊炎	严重的静脉曲张	肿瘤
骨折	晒伤	未确诊的皮肤疾病
真菌感染	黑素瘤（皮肤癌）	赘疣

修正

进行按摩之前，修正要求我们对客户身体情况进行认识和理解。当客户提出自身潜在的某种疾病时，你需要确定如何改变治疗的方法。

为了使你的治疗方法安全有效，开始按摩之前，你必须先考虑你的行动计划。在按

按摩期间的某个时刻，你可能需要考虑修改以下部分或全部内容：技术的选择；采用针对性强的按摩还是一般按摩，是轻轻揉捏还是深深按压；活动的方向和速度；按摩持续的时间；组织愈合的阶段；以及客户的姿势。

试想，一个客户向你寻求帮助，主要原因是他患有足底筋膜炎（脚底的筋膜发炎），同时他还患有一个潜在的疾病，即糖尿病。在确定第二个疾病的治疗方法之前，你首先需要了解糖尿病的本质。糖尿病并发症之一是周围神经病变，这可能导致脚部的知觉降低。如果你没有这方面的知识，你的按摩手法可能会过于激进，无意中造成组织损伤，从而阻碍了足底筋膜炎的愈合过程。在这种情况下，应该避免使用诸如摩擦之类的深度按摩技术；为了释放足底的张力，在小腿肚以上部位进行一次更全面、较浅的软组织按揉，同时结合采用拉伸技术。这将会是一个更安全的选择。

无论你正在应对某种疾病还是异常的软组织病变，认识疾病状况对于做出正确的按摩修正是非常必要的，这样可以保证按摩的安全有效。谨记一点，在进行按摩治疗之前，无论何时都需要与保健医生做进一步协商，或得到医生的书面许可。以下是更多需要进行按摩修正的疾病情形。

哮喘	肩周炎	骨质疏松
癌症	小手术	类风湿关节炎
糖尿病	骨关节炎	颈部扭伤

下一节的病理部分将更深入地讨论这些疾病情形。

小贴士 如果您不确定客户所说的某种疾病情形，在获得继续安全按摩所需的知识之前，把它当作一个禁忌症对待，这样对自己和客户都有益。

病理

在规划一次适当的按摩治疗时，理解疾病和软组织病变的生理效应至关重要。作为一名治疗师，你会遇到各种各样的健康问题，关键是要选择最安全和最有效的方法，而每一次都会增加你对疾病情形的认识。正如上面的修正部分所讨论的，某些一般规则和注意事项使你能够处理客户的需求。这包括技术的选择、按摩的深度、活动的方向、按摩持续的时间、组织愈合的阶段和客户的姿势。

本书的意图不是细致地阐释每种疾病情形，而只会解释每种疾病的大致状况，以及按摩时的一些准则。建议你收藏一本好的病理书，如露丝·沃纳所著的《按摩治疗师病理学指南（第四版）》，或者是菲奥娜·拉特雷和琳达·路德维希所著的《临床按摩疗法》，供进一步参考。

哮喘 哮喘是对某些条件的一种反应，如压力、污染或引起支气管平滑肌管道痉挛

收缩的过敏原。它与局部炎症和产生过多的黏液相关。体征和症状可能包括气喘、咳嗽和呼吸困难，尤其在呼气时。在发病间隔时期进行按摩，可以有效帮助减少影响呼吸的肌肉结构的应力。你应该特别注意高渗肋间、斜角肌、下后锯肌和隔膜等身体部位。

脚气 脚气也称为足癣，是一种真菌感染，它释放的酶能够消化组织中的角蛋白，使其分裂并呈现白浊、鳞片状的外观。这种疾病容易在潮湿和黑暗的条件下产生。真菌感染具有高度传染性，但如果你采取正确的预防措施，就能够在远离感染的部位进行按摩。让你的客户在按摩过程中穿上袜子，尽可能减少任何风险。请确保更换床单，并把使用过的床单装入袋中，使用稀释的茶树精油等喷剂对床面进行消毒。

拇囊炎 拇囊炎出现在大脚趾的跖骨和趾骨的关节处。它可能是由于错位而造成的，导致因素包括高弓足、鞋子太小/太尖或某些诱发因素，如类风湿性关节炎或步态不正确。拇囊炎看起来像一个大肿块，并伴有显著的炎症。此外，大脚趾会严重移位，推入第二趾骨。当拇囊炎红肿时，切忌直接对它进行按摩。按摩肿块不会降低拇囊肿块的大小。针对周边的肌肉进行按摩更为合适，可避免关节处的疼痛，或解决周边的肌肉失衡问题。拇囊炎的客户可能还需要一双更舒适的鞋子，或者咨询一名生物力学专家或足病诊疗师。

滑囊炎 滑囊是充满液体的囊状间隙，它减少了肌腱跨越的骨突之间的摩擦和压力，为骨性结构之间提供了缓冲。其后缀“炎”字表示滑囊发炎，无论是被动还是主动的运动都会带来疼痛。切忌直接在发炎区域进行按摩，因为炎症期间不是释放周围区域肌肉压力的最佳时间。虽然滑囊炎不是可以传播的病原体，但是治疗必须等到炎症已经缓解。在亚急性时期，熟练的治疗师可以在这个区域进行按摩，尝试解压影响滑囊的骨头，放松周边的肌肉。

癌症 癌症是很常见的疾病，即机体的正常细胞发生变异，不受控制地复制恶性细胞。根据疾病的类型和位置，各种癌症需要考虑各种特定的按摩因素。癌症已不再被视为按摩的禁忌；现在许多人认为，按摩可以在癌症的康复或治疗过程中起到积极的作用。治疗方法取决于癌症的类型和阶段、治疗的目标、所使用的治疗种类（例如，放疗、化疗、激素治疗、外科手术）以及客户的年龄和当前的健康状况。更重要的是，你要与客户的医疗团队一起，选择按摩治疗最合适的方法。

腕管综合症 腕管综合症（CTS）是正中神经卡压症，即正中神经通过手腕上的腕管时遭受压迫。它可能会导致手部麻木和刺痛感，通常发生在那些每天做数小时重复动作的人身上。按摩对某些类型的CTS效果非常好，但如果客户的症状加重，应立即停止