

无痛一身轻

THE BACK PAIN BOOK



我的第一本办公室健康书

【美】迈克·海吉 (Mike Hage, MS, Pt) 著

做你自己身体的CEO
畅销欧美的超人气健康书

陕西师范大学出版社

无痛[↑]一身轻

THE BACK PAIN BOOK



我的第一本办公室健康书

作者：迈克·海吉 / Mike Hage, MS, Pt

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

无痛一身轻/(美)海吉著;徐建萍译. —西安:陕西师范大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-5613-4424-8

I.无... II.①海... ②徐... III.疼痛-诊疗 IV.R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第131320号

图书代号:SK8N0829

The Back Pain Book by Mike Hage

Text © 1992 Rehabilitation Institute of Chicago

Illustrations © 1992 Rehabilitation Institute of Chicago

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co.,Ltd

All rights reserved

责任编辑: 周 宏

版式设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4424-8

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

致 谢

首先,我要感谢我在物理康复有限公司、西北大学理疗项目、芝加哥康复研究所、鲁斯克康复中心(密苏里州)和密苏里大学物理治疗学院的同事们:谢谢你们给予我专业上和工作上的支持,感谢你们与我共享了我所需要的知识。尤其要感谢过去及当前仍在工作的某些理疗师,本书中借鉴了他们在这一领域的一些研究成果。

其次,我要感谢我的父母,他们不断对我的研究提出质疑,激发了我不断完善此文的潜能,教会我重视有效的、缓解疼痛的运动。

最后,也是最重要的,我要感谢安妮特和莫瑞·莱特——是他们让这一成果见诸于世。

前 言

我非常喜欢这本书。80%的人会在一生当中经历某种形式的颈部或背部疼痛(暂时的或者是长久的),这些人中相当一部分人经历的痛苦在时间和医疗干预上都超过了合理的周期。

当疼痛变成了慢性病,它就会变成一种“生理-心理-经济综合症”。每年,人们花费在缓解脊椎疼痛上的费用达到了 200 到 300 亿美元,同时,导致每年减少了 2500 到 3000 万个工作日。

当疼痛变成了慢性病,对于患者来说,经常和身体保健的专业人士沟通就成了有效的、非常明智的选择。当前,这些专业人士已经形成了一个包括多学科在内的、治疗慢性疼痛的综合团队——这一治疗方法强调对患者进行教育和培训。当病人经过培训,明白了疼痛的解剖学和生理学问题之后,对于疾病的治疗和预防水平就会得到提高。

早在 1974 年,芝加哥康复研究所就已经意识到这样一个团队的重要性,他们建立了美国中西部第一个下腰和疼痛诊所。多年之后,这一诊所发展成为疼痛研究中心。这一计划证明了,在美国,在处理主要的身体和经济问题上,一个专业的、由医师、理疗师、心理学家、职业临床医学家、职业顾问和康乐治疗师组成的团队能够多么有效地开展工作。

多年以来,迈克·海吉一直是芝加哥康复研究所疼痛研究项目物理治疗的主管人。在这本书的创作过程中,迈克意识到需要一种手段,帮助那些处

于疼痛中、或许已经、或许还没有同治疗疼痛的团队联系的个人更加全面地了解他们的问题所在,并积极地参与到他们的康复过程中。他希望增加他们对自己生活行为的理解,最终检查自己所处的环境,以便进行调试,减少疼痛发生的时间和周期……最终全面改善他们的生活质量。

在帮助那些颈部和背部疼痛的人学习应对疼痛的运动,以及把这些运动应用到家庭中或工作场所中这些方面,这本书具有重大的价值。这本书语言凝练,配有插图,简单易解。祝贺迈克·海吉,希望这本书能够获得成功,它当得起这份成功!

——罗伯特·G·阿狄森,医学博士

芝加哥康复研究所疼痛研究中心奠基人和高级顾问

美国疼痛协会前会长

西北大学医学院临床整形外科学及物理治疗和康复研究教授

导 言 控制你的疼痛

对于那些患有颈部或背部疼痛的人来说,这本书是一本自助手册,它为自我治疗提供了一种行之有效、循序渐进的策略,帮助你调整自己的行动、姿态、休息和锻炼。这本书主要强调,在你的日常行为中改善你的姿态和身体动作,以便减少疼痛,提高效率,改善外在形象。

你可能正在经受着来自从头部、颈部、肩膀到背下部和骨盆的疼痛,也可能经历着来自胳膊和腿的疼痛,而后者的疼痛事实上也源自于颈部或者背部疼痛。你可能最近才开始疼痛,或者疼痛已经困扰你多年了。这些疼痛可能是由以下各种原因作用的结果:一场意外事故、由于上年纪而导致的结构性退化、长期的不良姿势或者一场真实的疾病过程。别人可能会告诉你,你不得不学会忍受,或者说不要再运动了。不管你的问题产生的原因或者位置,或者你已经忍受了多长时间,你都可以采用本书中所讲述的好的动作,以一种建设性的方式来缓解疼痛,保持生命的活力。

这本书并没有讲述特殊的医学诊断或者对你的颈部和背下部的各种问题使用药物、动外科手术或者进行营养调养。相反,这本书是向你展示了如何通过自我处置来控制你的疼痛。前提是,你能够通过学习如何利用更好的姿势、付出更少的努力、改善呼吸习惯和采用建设性的观点来调整姿势和运动,以便能直接处理脊骨上的任何肌骨骼的问题。

这些好运动将贯穿在整本书中,你的目的应该是把这些好运动与日常行为结合在一起,比如从开车上班到行走锻炼的过程。这将使你专注你的身体,要求你意识到身体对于各种运动和姿态的反应。为了真正长久地减轻疼

无痛¹身轻

痛,在进行一些不良行为动作时(不良的姿态、紧张、不良的呼吸习惯和/或者消极的思维和情绪),你必须足够清楚地意识到,并且有足够的意志力用适当的好运动去取代这些不良运动。采用这种方法,你将不会再成为疼痛的受害者,开始成为自己生活的掌控者。

本书组织结构

第一章简要描述了你的生物电系统和结构系统,解释了它们在减少和增加疼痛方面如何发挥作用。生物电系统是你的神经系统,从电学角度来考虑这个系统,你能够相对简单地明白它在运输、贮存和体现疼痛与舒适这些讯息方面发挥的作用。这将有助于你明白如何利用“舒适电路”来减少疼痛。结构系统与肌骨骼系统是一样的,不管你的疼痛具体是什么样的,只要这些疼痛可以追根溯源到脊骨的组织问题,那么改善结构系统的定位、移动和增强力量的能力将会减少你的疼痛。

第二章主要讲述你直接关心的缓解疼痛的问题。当你的疼痛增加时,不管疼痛的时间长短与否,你都可以使用本章讲述的一些方法快速镇痛。这些方法包括镇痛的姿势和动作、镇痛的呼吸和想象,以及使用减轻疼痛的“熄灭装置”(热疗、冷疗、震颤器、束腹等等。)

第三章仔细地描述了关于静坐、站立、行走、弯腰和伸展的正确动作与不良动作。如果你学着采用本章讲述的改善姿态和身体结构的一些简单方法,肯定可以减少背部和颈部的磨损,最终减轻疼痛,改善功能,展现一个更为健康、更有魅力的外在形象。

第四章继续讲述与你日常行为相关的正确动作与不良动作。按照普通人24小时的循环模式,这一章针对各种具体情况提出建议,比如洗澡、穿衣、乘车、做家务、园艺工作和在办公室工作的情况。

第五章讲述了背部或颈部疼痛的人进行锻炼的策略方法。它阐述了为什么这些人会从改善他们的弹性、力量和耐力上获益,也讲述了进行这些锻炼的安全方法。这一章也告诫我们,在进行锻炼时,要避免一些不良的动作,避开错误或者不良的锻炼方式,这些动作会像你一直不进行活动一样,加重

你的疼痛。对你而言,学会良好、健康的锻炼方式,避免不良、有压力的锻炼方式非常重要。

如何使用本书

按部就班、逐字逐句地读完全书可能稍显繁重而且效率不高,下面的建议将会帮助你直接获取到对你来说最重要和最有利的信息。

★第一章内容简短,为使用本书其余章节提供了框架结构,首先阅读这一章对每个人来说都是有益的。

★如果当前你正忍受着愈来愈强的疼痛,疼痛已经限制了你的日常行为能力,你应该直接读第二章。阅读书中关于缓解疼痛姿势的建议,尝试其中看起来与你的疼痛模式相关的动作。你将会发现不论你的问题多么特殊,呼吸、想象和缓解疼痛的“熄灭装置”这些章节都将对你大有益处。

★如果由于特殊的姿势或动作,你的疼痛增加或者开始疼痛,请直接阅读第三章和第四章中的相关信息。例如,如果坐着时,你的疼痛增加,那么直接看第三章中的“坐”这一节和第四章中特殊的坐的活动。

★在你开始进行第五章的锻炼前,有一点非常重要,那就是使用第二、三和四章中提到的策略和方法后感觉非常舒服。在前几章提到的一些方式方法在第五章的特殊锻炼中同样也会使用到,如果对于第五章中的特殊锻炼感到疑惑,可以直接返回前面涉及到的位置,察看一下之前建议的正确动作和不良动作。

★在书后面,给你预留了一些空白页,以便你记录个人的治疗方案,你可能会希望总结出下面的任何一点或者全部内容:

☆列出你认为最有可能经常加重疼痛的姿态或运动(看第3、4、5章);

☆列出缓解疼痛的姿势(见第2章)和建议姿态(见第3章)的页码,这和你问题姿态、动作或运动最紧密相关;

☆根据第5章和之前章节的建议,列出可能会对你产生有益影响的锻炼项目。

无痛¹身轻

获得帮助/自助

任何一个背部或颈部疼痛的人，都会从某个理疗师或专门从事脊骨的肌骨骼问题治疗医师的评估和建议中获益，如果当前你正接受理疗师的诊治，这本书将为你提供一些自助的额外信息，临床医学专家也能够针对你的特殊情况，对你提出最有效的建议。如果你还没有去看理疗师或者专门进行背部或颈部治疗的医师，那么你至少应该对自己的问题作出判断，排除掉其它可能的医学问题，学会对你有帮助的其他的医学治疗和亲身实践的治疗方法。

在使用本书中的信息前，没有必要进行医学检查，不过，仔细地观察自己的身体非常重要。如果你努力地去缓解疼痛，但症状并没有缓解，疼痛再次向你袭来，或者如果看起来情况更糟了，建议你寻求医学上的帮助和救治。

我们没有办法去预计根据本书提供的建议进行锻炼后你会在多大程度上缓解疼痛，可能经过当前的锻炼后，你的疼痛会得到快速或逐渐的缓解，或者可能只得到轻微的缓解。不论如何，更加积极地追求舒适感和增强运动能力意味着你获得了更强的控制疼痛的能力，它已经对你产生了积极的影响。

如上所述，建议你为治疗颈部和背部疼痛寻求合适的健康治疗指南，如果你选择本书中提到的建议，你必须为此承担全部责任。

目 录

致 谢/1	
前 言/1	
导 言 控制你的疼痛	
本书组织结构/2	
如何使用本书/3	
获得帮助/自助/4	
第 1 章 生物电系统和结构系统	
“生物电”系统/3	
呼吸/3	
思考和感觉/4	
肌肉紧张/5	
组织敏感性/7	
“结构”系统/8	
姿势和动作: 正确的模式/8	
电气系统和结构系统: 关键概念/10	
第 2 章 快速镇痛的方法	
寻找镇痛的姿势和动作/15	
由于弯曲/挤压背下部的姿势或动作而加剧的背下部疼痛/16	
缓解疼痛的姿势和动作/17	
由于弯曲/挤压背下部行为而加剧的背下部一侧或腿部疼痛/19	
缓解疼痛的姿势和动作/20	

无痛一身轻

由于背下部过度弓凸的姿势和行为而加剧的背下部疼痛/21

缓解疼痛的姿势和动作/21

由于背下部过度弓凸而加剧的背下部一侧或者腿部疼痛/23

颈源性的脖子/手臂疼痛/23

缓解疼痛的姿势和动作/27

呼吸和想象镇痛法/31

在疼痛和压力增加时采用的呼吸类型/31

寻求舒适的思维和呼吸/32

使用疼痛“熄灭装置”/35

冷疗/35

热疗/37

按摩颤震器/淋浴按摩/涡流喷射/38

自我按摩/39

医用胸衣/腹带/护肩/41

电刺激/43

第3章 日常行为中的正确动作/不良动作

坐/49

坐时的不良动作/49

坐时的正确动作/53

站立/63

站立时的放松测试/63

站立时的正确动作/68

姿势的调整锻炼/69

支撑、移动和倾斜而形成的更多正确站立动作/73

行走/75

行走时的站立表现/75

用健康的行走模式代替有问题的行走模式/75

改善你的鞋/79

弯腰和提物/82

不良的弯腰和提物动作/82

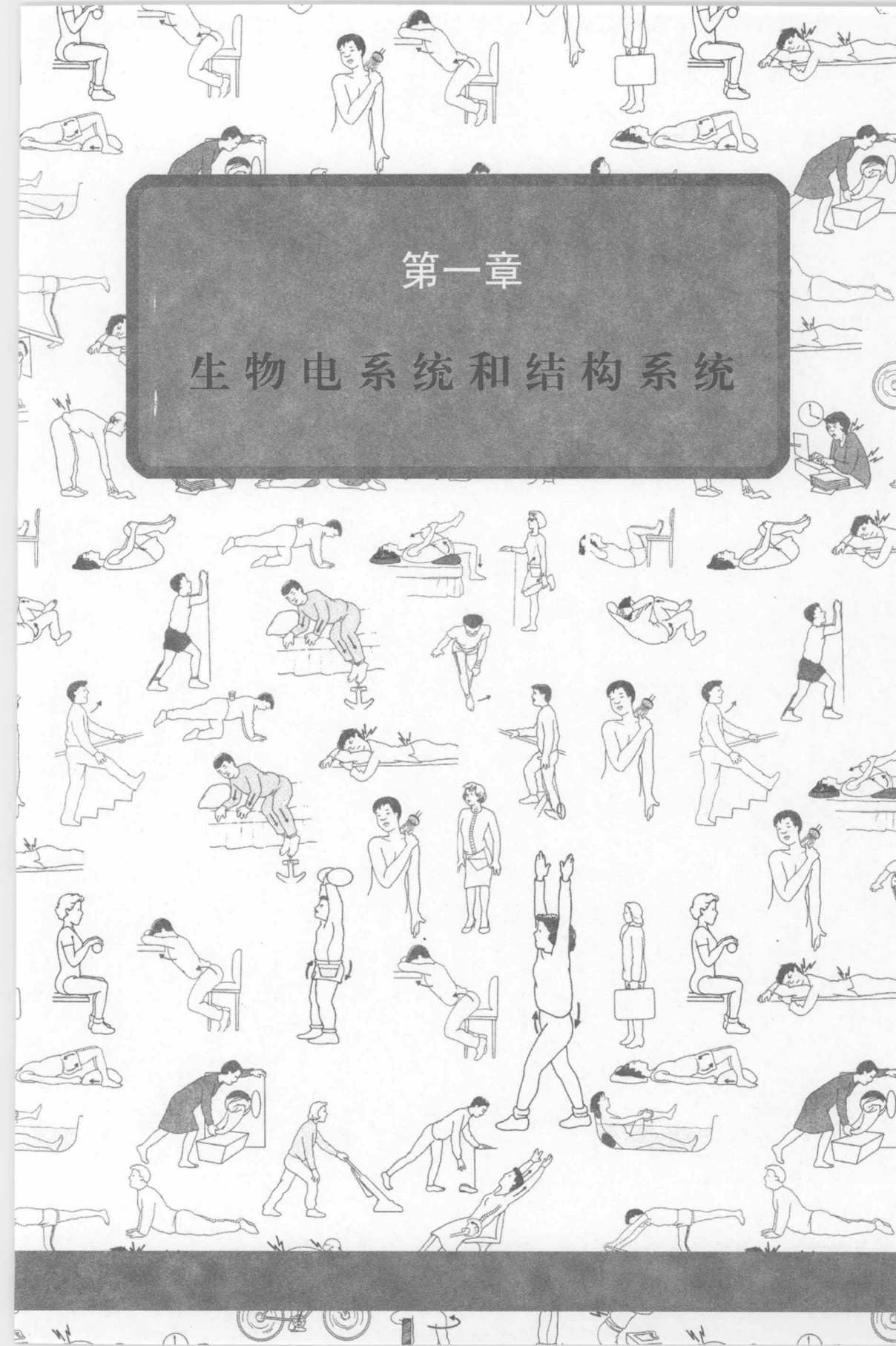
正确的弯腰和提物动作/84	
健康的弯腰和提物姿势选择/86	
日常行为中的正确动作和不良动作:关键概念/89	
第4章 锻炼循环	
早上起床时/93	
起床前/93	
坐起/95	
站起/96	
洗澡和穿衣时/98	
马桶上/98	
水槽旁/99	
淋浴时/101	
浴盆中/103	
穿衣/103	
开车时/106	
工作或上课时/109	
阅读、写作、打字、复印等/109	
桌旁伸展/112	
做家务和园艺工作时/116	
做家务/116	
园艺工作/118	
旅行和休闲时间/122	
旅行/122	
休闲时间/125	
就寝时间/128	
睡觉前/128	
睡觉中/128	
选择床垫/129	
第5章 背下部和颈部镇痛的战略锻炼	
放松和拉伸锻炼/136	

无痛一身轻

- 锻炼的内容和原因/136
- 拉伸紧绷、紧张部位的基本原则/136
- 特定部位的锻炼/137
- 应避免的伸展锻炼/153
- 增强力量锻炼/155
 - 利用身体重量增强力量的锻炼/155
 - 利用器械增强力量/168
- 有氧锻炼/176
 - 概念/176
 - 锻炼的原因/176
 - 频率/177
 - 持续时间/177
 - 数量/178
 - 检查脉率/179
 - 热身和整理放松阶段/179
 - 有氧行走 180
 - 越野滑雪/183
 - 有氧跑步/184
 - 水中有氧运动/186
 - 游泳池有氧锻炼/187
 - 有氧自行车运动/189
 - 有氧舞蹈/192
 - 划船健身器/196
- 结束语/198
- 术语表/200
- 正确动作索引/206

第一章

生物电系统和结构系统





持久的或不断复发的疼痛经常是身体结构系统和生物电系统失衡的结果。为了缓解疼痛,尽可能地减少这种失衡对你来说非常关键。了解这两种系统如何影响你的疼痛是對抗疼痛的关键的一步。

“生物电”系统

“生物电”系统就是你的神经系统,由身体的所有神经组成,包括脑部和脊髓神经。电气系统形成一个复杂的电路,自动地为你提供运动、思考和感觉的力量;它也使你能够有意识地指挥自己如何运动、思考什么和如何感觉。电气系统内部的失衡会导致疼痛、情绪消极、肌肉紧张和身体疲惫。学会减少这些失衡,你就能够提高舒适感,获得放松,并汲取到能量。如果你更加有意识地控制下面的生物电活动,你一定会获得成功。

呼吸

你的呼吸模式反映了神经系统的电活动。当你快速浅呼吸或者由于紧张、忧惧、生气、惊恐或疲惫而焦虑地呼吸时,系统中的电活动就会增强,刺激疼痛电路(图 1.1)。如果你能够意识到自己的呼吸方式,就可以放缓速度,进行更加放松的深呼吸(图 1.2),这样做会降低系统的电灵敏性,从而减少疼痛。

当你承受的疼痛或者压力增加时,注意自己的呼吸尤为重要。在这段时间里,你可能更容易把注意力集中在疼痛或压力上,不自觉地采取消极的呼吸模式。不要忘记:控制呼吸能够减少你的不适!