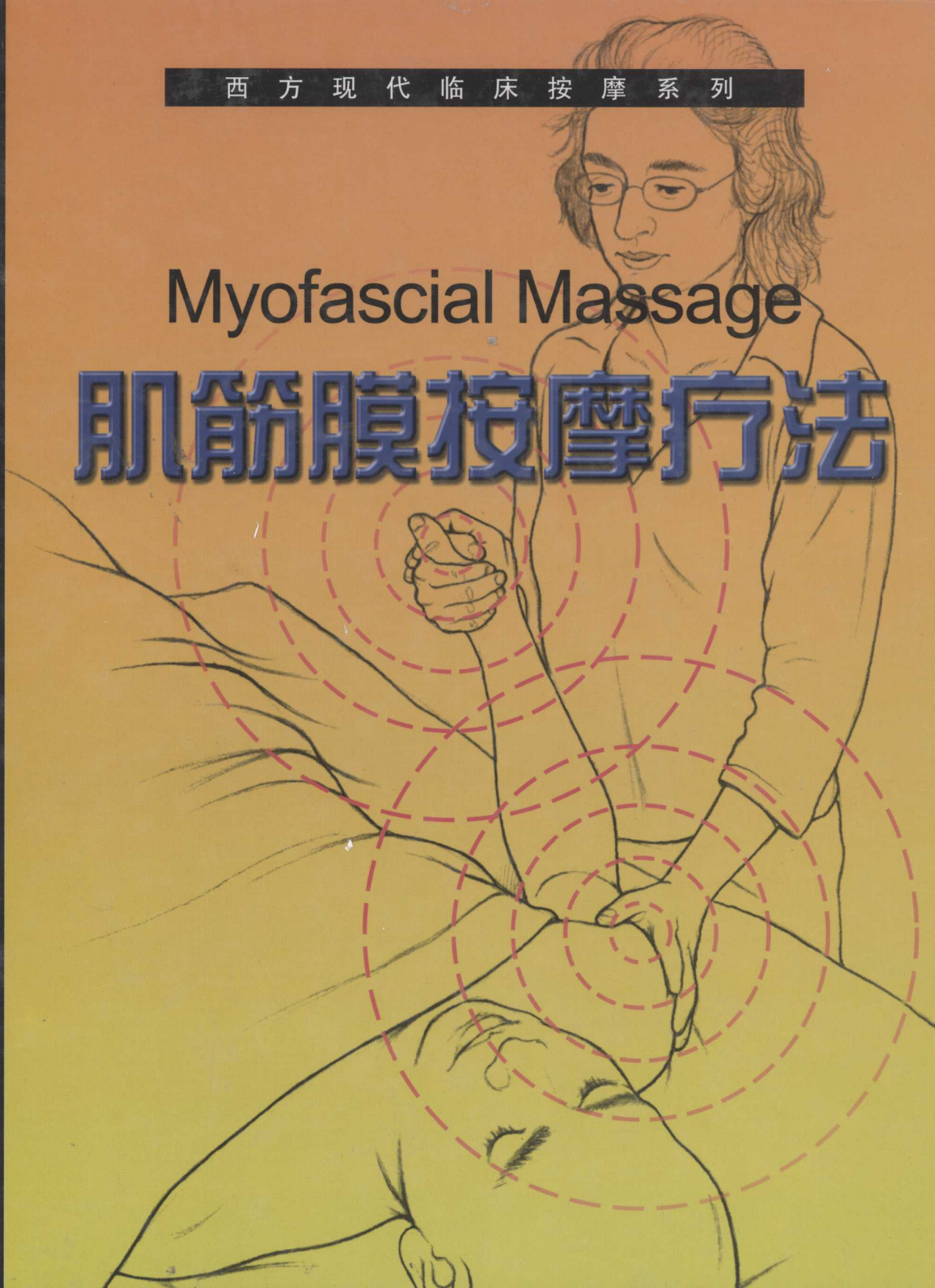


西方现代临床按摩系列

Myofascial Massage

# 肌筋膜按摩疗法



[美] Marian Wolfe Dixon 编著  
李德淳 赵晔 李云 主译



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权  
天津科技翻译出版公司出版

西方现代临床按摩系列

**Myofascial Massage**

# 肌筋膜按摩疗法

编 著 [美] Marian Wolfe Dixon

主 译 李德淳 赵 晔 李 云

译 者 (以姓氏笔画为序)

马伟科 王 斌 王 超 王庆龙

刘建卫 李 云 李 平 李 琤

李春深 李德淳 张贝妮 张华静

汪 涛 陈佳刚 周 涛 赵 晔

耿 甦 梁雪冰 潘建明



Lippincott Williams & Wilkins Inc. 授权  
天津科技翻译出版公司出版

福建中医学院图书馆

著作权合同登记号:图字:02-2006-100

---

图书在版编目(CIP)数据

肌筋膜按摩疗法/(美)狄克逊(Dixon, M.W.)编著;李德淳,赵晔,李云译. —天津:天津科技翻译出版公司,2008.1

书名原文:Myofascial Massage

ISBN 978-7-5433-2214-1

I. 肌… II. ①狄… ②李… ③赵… ④李… III. ①肌肉-按摩-疗法 ②筋膜-按摩-疗法 IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162382 号

---

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

---

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www. tsttpc. com

印 刷:山东新华印刷厂临沂厂

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 1/16 13印张 140千字 配图 105幅

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

定价:100.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 前言

《筋膜按摩疗法》这本书的主要读者对象是学习按摩疗法、物理疗法和护理专业的学生和从业者,以及有基础按摩知识并有兴趣在筋膜按摩方面进一步深造的其他健康护理人员。它可用于筋膜技术的取证前培训或继续教育课程,也可作为按摩技术学校的一门独立课程。当前,躯体疗法从业者所使用的筋膜技术和技巧存在很大程度上的差别。每个专科学校都将自己的筋膜技术作为标准去推广(并声称其为正宗)。本书内容丰富,结构清晰,介绍了当前躯体疗法中存在的各种风格的重要筋膜按摩技术。

《筋膜按摩疗法》将帮助取证的按摩师、理疗师、脊椎指压治疗师、整骨疗法治疗师和其他躯体疗法工作者了解不同手法的筋膜按摩的优缺点。筋膜按摩技术的选择是基于对软组织解剖学和生理学知识清楚的了解。结缔组织(CT)束,即筋膜,包绕并广泛地延伸至各个内脏以及肌肉、神经、脉管和骨组织中。肌肉、神经和CT生理学作用的解释有助于读者理解筋膜(软组织)如何作为一个功能单位而发挥作用,以及如何通过躯体疗法促进筋膜的功能。

## 本书的目的

《筋膜按摩疗法》有5个主要目的:

1. **阐述结缔组织解剖学和生理学与筋膜按摩实践的联系。**读者不仅能清楚地了解到筋膜如何发挥作用,而且能够对其功能作出正确的评价,从而改进技术手法的应用。

2. **阐述肌肉和神经组织的解剖学和生理学与结缔组织的联系。**使读者深入理解筋膜是作为由结缔组织包绕并受神经支配的肌肉的一部分而发挥作用的,从而使按摩师改进筋膜技术手法的应用。

3. **阐述各种筋膜按摩技术。**本书提供了多种筋膜按摩技术的详情,用简洁清晰的语言讲述正在对机体做什么(如纵向摩擦、牵张筋膜、滚动按摩等)。规范的术语适用于课堂教学。使用本书的学生和开业者应该熟知这些术语,如筋膜放松、激发点疗法、颅骶疗法等。

4. **有助于按摩开业者选择适合自己的高级筋膜按摩的技术领域。**本书提供了筋膜按摩技术详细的基本理论,并为读者指出专业化和进一步扩展业务的方向。其目的是帮助按摩师下决心接受继续教育,学习更高一级的课程。

5. **提高躯体疗法工作者的业务能力。**《筋膜按摩疗法》可帮助躯体疗法工作者在从事筋膜按摩时扩展他们的手法技巧。实际案例和业务指南、对技术的详尽描述和图表、插图说明以及讨论材料进一步提高了从业者发现和解决筋膜按摩中遇到的问题的能力。课堂教学提供了一个良好的监督管理氛围,学生可以实际练习《筋膜按摩疗法》中介绍的各种筋膜按摩方法和技术。结合课堂练习和讨论,本书提供筋膜按摩中神经肌肉法直接结缔组织法、间接结缔组织法、以及颅骶疗法的基本训练。

总之,《筋膜按摩疗法》将解剖学和生理学、按摩目的以及手法技巧形成一个整体,使按摩师更好地领会筋膜按摩领域以及在按摩总体实践中的意义。也可以说,本书在介绍瑞典按摩课程和大量各种不同机构提供的高级筋膜学习课程之间架起一道桥梁。本书各章内容的组织为学习基础解剖学、手法技巧和附加的筋膜按摩的操作练习提供了一个符合逻辑的方法。

## 本书的组织结构

全书的主要部分如下:

- 肌筋膜按摩简介(第1章)。
- 肌筋膜的解剖学和生理学(第2~4章)。
- 用于肌筋膜按摩的直接方法(第5~7章)。
- 用于肌筋膜按摩的间接方法(第8~10章)。
- 将肌筋膜按摩整合到实际应用中(第11章)

第1章为肌筋膜按摩进行广义的定义,足够广泛地概括了当前实践中各种风格的肌筋膜躯体疗法。第2~4章讲述与肌筋膜按摩相关的解剖学和生理学,以及肌筋膜按摩对肌肉、结缔组织和神经系统的作用。

其后的各章重点介绍各种肌筋膜按摩方法。第5章讲述肌筋膜按摩的直接方法,如肌筋膜激痛点按摩、神经肌肉疗法、肌肉能量技术等。第6章阐述罗尔夫按摩疗法和结构整合。间接方法包括Hanna身心教育、Trager和Barnes'肌筋膜放松在第8章讲。其他精细的疗法,如颅骶疗法在第10章中介绍。躯体疗法各章提供了样本案例,可用于讨论特殊方法。在某些情况下,间接方法类似于通常使用的瑞典按摩。

为了加速顾客的治疗进程,第7章和第9章提供了补充肌筋膜疗法的瑜伽气功和练习指南。

最后一章,即第11章“将所有各章整合起来”,鼓励读者将肌筋膜技术整合到日常按摩实际中去,并使用肌筋膜按摩技术去扩展他们按摩疗法的领域。每个章节顺序的逻辑性在第1章进行了详细的解释。

总之,本书各章节的组织结构为学生提供一学习肌筋膜按摩各部分内容的符合逻辑学的方法。不但帮助学生学习到基本内容,还可帮助学生进一步选择适合他们自己的高级课程。

## 本书的特点

为了达到本书作为肌筋膜按摩基础教学的主要教材的目的,本书各章节都具有共同的教学法上的特征:

- 关键词,在每一章的开头都做了解释,并且汇集在书末的专业词汇表中。
- 与按摩的联系,包括在关于解剖学的每一章(第2~4章)中,将结构和功能的知识与如何理解解剖学和生理学对实际工作的影响联系起来。
- 样本案例,在每一种肌筋膜按摩手法中都提供了典型案例讨论或系列案例讨论(除外神经肌肉方

法,因为本方法提供的样本案例是驾驶损伤,对此没有特殊的全身治疗)。

- 指导方针,对每一种肌筋膜按摩手法(神经肌肉法、直接结缔组织法、间接结缔组织法和颅骶法)的案例讨论期间有争议的策略、改善机体的机制和交流技巧都提供了指导方针并推荐了活动方法和瑜伽方法。
- 治疗经历版块,由初学者或学生出具的接受本章中介绍的肌筋膜按摩及推荐的活动方法和瑜伽的感觉如何的推荐书。
- 小结,在每章的最后,强调了该章中出现的主要概念。
- 复习题,作为学习指导,列在每章结束后。

## 插图和表格

为了说明本书的内容,选择了一些插图,目的是增强读者对所讲的解剖学或描述的技术和正确应用这些技术的力学原理的理解。插图中的箭头显示所使用各个力的方向、力的总方向和/或肌筋膜伸展的方向。

虽然总体上用插图来说明,《肌筋膜按摩疗法》一书并不是解剖学和生理学方面的初级读本。然而,作者认为阅读本书的学习按摩的学生应该具有解剖学和生理学方面的基本常识。如果读者发现有不清楚的地方,应该查看这方面的基础教材。

为了迅速地查找各项技术并有助于分类和巩固复习,全书使用了大量表格。表格也在学生首次学习或有经验的从业者复习巩固某一按摩技术时,提供了快速而简易的查找按摩技术信息的方法。设置表格只是为了复习或概念上的目的,而不是为了初学。有关技术的详细情况和图解在课文中描述。

## 讲习班

自1996年至2004年,我已经在各种各样的按摩、肌筋膜疗法和颅骶疗法等课程上讲述了《肌筋膜按摩疗法》这本书的大部分内容。在所有的讲习班上,无论是学习本专业的学生,还是有经验的按摩师和理疗师,对所讲的内容都有很高的评价。课程内容是丰富充实的。参加各种讲习班的学生学习了肌筋膜技术,但是对什么是肌筋膜技术并没有清楚的概念。已经接受过肌筋膜疗法的顾客对肌筋膜技术感

兴趣并寻求肌筋膜治疗师。通常认为肌筋膜疗法是特别有效的,而且效果持续的时间长。治疗师也到处寻找肌筋膜技术学习班,因为他们知道顾客喜欢使他们感觉舒服并能尽快恢复功能的好的治疗师。

自2003年起,本书部分章节的内容已经用于教学,学生反馈的信息是精确而有益的,我们已将这些信息加到本书中。提供反馈信息的包括刚刚开始学习和正在学习中的学生以及经验丰富的专业人员(主要是按摩师,但也有护士、脊椎指压治疗师、理疗师、助理理疗师和牙医)。

## 职业术语和性别

本书中,术语“治疗师”和“从业者”是 synonym,指从事躯体疗法的工作人员,有时也用“躯体疗法工作者”一词。接受肌筋膜按摩的人称为“顾客”,顾客一词没有性别概念,可以用于男性或女性,使用起来很随意。

## 学生和讲师应注意的问题

《肌筋膜按摩疗法》这本书适用于在标准课程中包括肌筋膜按摩训练的学校,但不应因学习专业的肌筋膜按摩而排斥其他教学。按我的经验,学生希望广泛接受各种风格的按摩方法和技术。本书广泛地搜集了当代流行的各种肌筋膜按摩的理论和技巧,从而可以使讲师用概括性的理论和对肌筋膜按摩实际操作的形象生动的描述补充或加强原有的教学内容。

虽然可以按自己的情况选择一些章节(如第5、6、8和10章)开始学习神经肌肉法、直接结缔组织法、间接结缔组织法和颅骶法,但我还是建议读者按全书目录的顺序进行学习。正像瑞典按摩的训练课程那样,从全身开始再集中于特殊部位,从浅部叩击至深部。肌筋膜按摩训练应遵照从整体至局部、从浅入深的顺序进行则更容易理解。按顺序的相继各章需要用更熟练、更精细的接触和越来越小的压力接

近越来越深的组织结构。然而,在与肌筋膜按摩疗法类似的颅骶疗法中,学生接触到最深和最内部的结构——硬脑脊膜和脑脊液,脑脊液是在一个特殊的结缔组织囊中流动的液体。

我建议,治疗师在学习肌筋膜技术期间,不要将肌筋膜技术与瑞典(或其他)按摩技术联系在一起。如果治疗师不特别清楚打算接近什么结构以及试图采用什么样的操作手法,按摩的阶段性和步骤会变得不清楚,甚至混乱。当治疗师熟练掌握肌筋膜技术以后,在意图明确的情况下,可以将肌筋膜技术与瑞典按摩或其他类型的躯体疗法的手法结合起来。

肌筋膜技术操作的熟练程度需要投入时间去实践,去积累经验。随着不懈的努力实践,技术会逐渐精通。不管如何努力,提高手法技巧比读书学习更困难。手法需要通过实际练习,治疗师才能体会到当实施手法时发生了什么。但是,单纯重复原有的手法而没有时间去学习吸收新技术是不够的。还需要花时间去整合肌肉动力学的感觉。按摩师需要获得肌筋膜按摩的经验,这需要实践和时间。经验也意味着获得治疗师希望能实际应用的肌筋膜躯体疗法技术。

肌筋膜按摩经验的重要组成成分之一可以通过学习肌筋膜课程得到。训练的互动过程是极有价值的,在现场讲师讲解技巧,指导学生进行实际操作,并且当场解答第一手的提问。课堂内外所花费的实践时间是值得的,通过学生们彼此感受肌筋膜躯体疗法的效果可以加深他们对不同肌筋膜方法的体验和认识。

最后,读者应该认识到,《肌筋膜按摩疗法》从任何方面讲都不是很全面深入的,但是它提供的详细概念和实际操作内容,对初学的读者学习基础知识,以及需要提高的有经验的读者选择深造的课程都是很有用的。

我预祝每位读者成功,并希望这部教材能在你们的书架上找到一个位置,并保持多年。我欢迎对《肌筋膜按摩疗法》一书提出建议、批评、更正和补充,请发送到以下邮箱 [roysroom@bestweb.net](mailto:roysroom@bestweb.net)

我谨将《肌筋膜按摩疗法》一书献给我的全家：

Art,我热情且多才多艺的丈夫；

Roy,我聪明并善解人意的儿子；

以及 Sophie,我们温馨家庭可爱的小狗。



# 致谢

首先,我衷心感谢我的家庭,Art、Roy 和 Sophie,感谢他们为我付出的一切。

没有 kriya Yoga 的大力支持和朋友们每月的 Multnomah 聚会,这本书是不可能完成的。

在专业上,我要感谢 Lippincott Williams & Wilkins 公司的工作人员,感谢 Pete Darcy 使我树立了出版《肌筋膜按摩疗法》一书的信心,我要感谢我的责任编辑 David Payne,感谢他在整个策划出版过程中的支持,特别是他花费了大量的时间整理照片并与我在艺术效果方面进行磋商。我更要感谢自由撰稿人 Laura Bonazzoli,感谢她在语言编辑方面的天

赋,是她帮助我做出判断,使我更清楚地表达出我想要说什么。我也要感谢出版编辑 Eve alakoff-Klein,感谢她在本书整个出版过程中所做出的努力。

我特别感谢 Lippincott 公司拥有众多各具特色的女性按摩作家,特别是 Gayle MacDonald,她热心地将我介绍给 Lippincott 公司的 Pete Darcy 和 Findhorn 出版社的编辑 Thierry Bogliolo。我也应该感谢 Leslie Stager、Diana Thompson 和 Marybetts Sinclair,是他们开创了关于按摩的专业性的交流和关于按摩的写作。



# 目录

## 第1章 肌筋膜按摩简介/ 1

肌筋膜按摩的定义/2

肌筋膜按摩的基本原理/2

本书的目的/5

各章的顺序/7

小结/8

## 第1部分 与肌筋膜按摩相关的 解剖学和生理学

### 第2章 肌肉组织的解剖学和生理学/ 13

肌肉组织的解剖学/14

肌肉组织的生理学/17

肌肉组织与肌筋膜按摩的关系/22

小结/23

### 第3章 结缔组织的解剖学和生理学/ 25

结缔组织的解剖学/25

结缔组织的生理学/29

结缔组织与肌筋膜按摩的关系/37

小结/38

### 第4章 神经组织的解剖学和生理学/ 41

神经组织的解剖学/42

神经组织的生理学/50

神经组织与肌筋膜按摩的关系/55

小结/57

## 第2部分 肌筋膜按摩的直接方法

### 第5章 神经肌肉法/ 61

肌筋膜激发点按摩/62

其他神经肌肉技术的手法/67

应用抵抗牵张的神经肌肉技术:肌肉能量技术/69

体位、铺巾和支撑/73

治疗计划和决策/74

小结/77

### 第6章 直接结缔组织方法/ 79

直接结缔组织方法的组成/80

用于浅筋膜的直接结缔组织方法/80

用于深筋膜的直接结缔组织方法/87

体位、铺巾和支撑/95

治疗计划和决策/96

小结/99

### 第7章 直接方法的补充:哈他瑜伽/ 101

背景和历史/102

临床应用和作用机制/102

哈他瑜伽技术/104

在哈他瑜伽训练中学习/119

小结/120

## 第3部分 肌筋膜按摩的间接方法

### 第8章 间接结缔组织方法/ 125

为什么使用间接结缔组织方法/126

间接结缔组织方法的介绍/126

间接结缔组织方法的起源和所受的影响/127

间接结缔组织方法的生理效应/130

间接结缔组织技术/130

体位、铺巾和支撑/137

治疗计划和决策/137

小结/139

### 第9章 补充间接方法的活动/ 143

关于活动和健康的研究/144

活动疗法的原理/144

推荐的用于补充间接方法的活动/145

小结/152

### 第10章 颅骶方法/ 155

颅骶方法概述/156

颅骶技术/161

关于最佳使用颅骶方法的建议/172

体位、铺巾和支撑/173

治疗计划和决策/173

小结/174

#### 第4部分 在实践中整合筋膜按摩

第11章 总结/ 179

经常问及的一些问题/180

身体环节:将筋膜按摩整合到实际工作中/180

情感环节:心理上的考虑/183

精神环节:赋予权利/186

展望:推测/187

小结/190

专业词汇表/193

附录/197

## 肌筋膜按摩简介

### 目的

- 定义肌筋膜和肌筋膜按摩
- 讲解肌筋膜按摩的目的
- 描述肌筋膜的组成成分
- 列出本书的主要目的和以后各章的基本原理

### 本章大纲

#### 肌筋膜按摩的定义

- 解释“肌肉”
- 解释“筋膜”

#### 肌筋膜按摩的基本原理

- 历史渊源
- 指导整骨疗法的原则
- 研究
- 对治疗师的益处

#### 本书的目的

- 简化并认识肌筋膜技术
- 重点是指导按摩技术应用的肌筋膜解剖学
- 扩充躯体疗法工作者的治疗手段
- 鼓励根据经验的选择

#### 各章的顺序

#### 小结

### 关键词(KEY TERMS)

- 肌筋膜按摩:一种躯体疗法,其重点是包括肌肉、结缔组织、神经肌接头的肌筋膜单元。
- 结缔组织:为机体提供结构并将机体构成一个整体的一类组织。是由少量的细胞分散在纤维、固体、半固体或液体基质中形成的,结缔组织分为5种类型,即疏松结缔组织、致密结缔组织、软骨、骨和血液。
- 筋膜:是两种特殊类型的结缔组织,即疏松结缔组织(浅筋膜)和致密结缔组织(深筋膜)。
- 浅筋膜(疏松结缔组织):皮肤下面表层的筋膜。
- 深筋膜(致密结缔组织):包绕单个肌纤维、纤维束和整块肌肉的筋膜,以及将肌肉连接到骨的肌腱和将骨连接到一起的韧带。
- 肌筋膜:一类包绕肌肉组织的深筋膜,这一术语有时专用于包绕肌肉的筋膜,有时用来指肌肉和筋膜整个单位。
- 硬脑(脊)膜:包绕脑和脊髓三层结缔组织(脑膜)的最外层,有时指整个脑膜,也称为脑膜。
- 技术:指按摩叩击或操作手法,对它的描述实际上是在顾客身体上进行的操作。
- 风格:指躯体疗法的特征,是在按摩文化中流行的商标,是为独特的品牌设计的(如肌筋膜放松、激发点、瑞典按摩)。
- 直接方法:肌筋膜按摩的一类手法或技术,其重点是用相等的反方向的力量对付组织的抵抗力。
- 间接方法:肌筋膜按摩的一类手法或技术,其重点是通过软化达到轻松的感觉来对付抵抗。
- 神经肌肉手法:肌筋膜按摩的一种手法,治疗师的重点是局部肌肉和神经功能障碍,包括激发点、缺血、炎

症、张力亢进和神经受损。用拇指或手指滑行或拖拽探索紧张的韧带或肌肉的结节,并用缺血性按压去治疗激发点。也称为神经肌肉疗法(NMT)或神经肌肉技术。

- 直接结缔组织手法:肌筋膜按摩的一种手法,治疗师通过在结缔组织(或筋膜)进行带指导性轻微运动的持续按压来放松肌肉组织。
- 间接结缔组织手法:肌筋膜按摩的一种手法,治疗师通过对结缔组织(或筋膜)应用撞击式的运动、按压或牵引来放松肌肉组织。间接技术移动到受限制的点(但不超过),然后再从边缘移回。
- 颅骶手法:肌筋膜按摩的一种手法,治疗师对颅骨、脊椎骨和骶骨施加非常轻的压力去释放脑脊膜内的压力并使脑脊液的流动平衡。可用于减轻头部、脊柱和骨盆部的疼痛和缓解全身的损伤。也称为颅骶技术、颅骶疗法、颅骶工作、CS 或 CST。
- 本体感觉:有关肌肉、肌腱和韧带在空间位置的信息。由肌肉、关节和筋膜鞘的神经受体传递。

**本**章为希望开始学习肌筋膜按摩的学生和从业的躯体疗法工作者指出了明确的方向。本章从肌筋膜按摩的定义开始,描述了肌筋膜的组成成分。然后讲明使用肌筋膜按摩的基本原则,包括它的历史渊源、指导思想、相关的研究以及对治疗师的益处。最后,对本书的主要目的和以后各章的基本原理从实际中做了扩充。

## 肌筋膜按摩的定义

广义地讲,肌筋膜(MF)按摩是指所有类型的以肌筋膜为重点的,包括肌肉、结缔组织(CT)和神经肌接头的躯体疗法。此外,可能包括结缔组织的连接部位,在这些部位不再有肌肉,CT纤维变成了腱,而结缔组织连接在骨和骨之间时则成为韧带。肌筋膜按摩也包括伸展之类的简单的自我护理、自身按摩、冷敷和热敷以及为了增加按摩效果的躯体放松。

### ■ 解释“MYO(肌肉)”

在英语中“MYO”是指肌,(原本是希腊语肌肉的字头)。学习按摩的学生应该知道肌肉的作用是使机体稳定并引起运动。人体所有功能,从心脏搏动到胸廓扩张引发呼吸都需要运动。在机体内,肌肉所消耗的能量最大。健康的肌肉对来自神经系统的信号进行回应,协调并产生复杂的运动。

### ■ 解释“FASCIA(筋膜)”

在英语中“FASCIA”通常是指两类特殊的结缔组织,疏松结缔组织(浅筋膜)和致密结缔组织(深筋

膜)。

浅筋膜(疏松结缔组织)在皮肤的下面,毛细血管和淋巴管穿行于此,这层还有很多神经通过,皮下脂肪层与其相连。浅筋膜在储存多余的水分和代谢物方面有很大的潜力,此外还能储存体内激素、神经递质的分解产物和其他化学物质。

深筋膜(致密结缔组织)是更坚韧和致密的物质,大片的深筋膜将身体分成几大部分,如腹腔。深筋膜也将肌肉和器官界定。覆盖并包绕心脏的是心包,衬在胸腔内面的是胸膜,它们都是特殊的深筋膜。

肌筋膜是包绕肌肉组织的特殊类型的深筋膜。一般该词指的是包绕肌肉的特定的筋膜,有时也指整个肌肉和筋膜。健康的肌筋膜可以承受相当程度的压力和牵张力,也可以放松。

肌筋膜也可以是连接肌肉和骨骼的肌腱和韧带。在连接部位筋膜的细胞膜变得扭曲并相互盘绕,增加了连接表面的面积,从而将其粘接在一起,增加了预防撕裂的能力。

另一个属于深筋膜的结构是硬脑脊膜,它是包绕脑和脊髓三层结缔组织囊(脑膜)的最外层。有时,脑脊膜腔或脑脊膜管指容纳并保护颅骶系统的整个腔隙。

浆膜性筋膜是覆盖内部器官(脏器)的疏松组织,它是固定血管和淋巴管的网状组织。即使细胞由细胞支架连接到筋膜网上,它也赋予细胞形状并使细胞作为一个单元发挥功能。

## 肌筋膜按摩的基本原理

肌筋膜按摩使实施者和接受者双双受益。肌筋膜按摩从历史上讲源于整骨疗法。研究资料支持这

—结论。

## ■历史渊源

许多肌筋膜技术源于美国境内的整骨疗法。具有整骨疗法渊源的肌筋膜技术的一些实例包括由 Fred Mitchell, Sr. 和 Paul Kimberley 首先发展并确定的肌肉能量技术；由 A.T. Still 和 Charles Neidner 最初发展的肌筋膜放松技术；以及由 William Sutherland, Hugh Milne 和 John Upledger 提高的颅骶技术。

## ■指导整骨疗法的原则

因为当代肌筋膜按摩大部分是整骨疗法的发展扩充和精练提高，所以了解以下一些指导整骨疗法的原则是十分重要的。

### 结构和功能是相互依赖的

结构的变化影响功能。例如，如果因为肌肉收缩使椎骨偏离了中线，它们支撑身体的能力就会减弱。相反，如果背部收缩的肌肉充分地放松，使椎骨能够重新移回到队列中去，背部的运动将会变得更容易、更灵活、更持久。

### 机体有自愈能力

肌筋膜按摩师所做的工作更多的是“推动和促进”，而不是“修复和治疗”。这样讲并不说明肌筋膜躯体工作者不需要学习掌握精湛的技术手法，以及理解在何时、如何去应用这些技术。然而，肌筋膜按摩师也应该知道，他们的工作不是使任何顾客“变好”的唯一原因，但在顾客整个痊愈过程中，肌筋膜按摩师的工作起到了一定的辅助作用。

### 机体是一个整体

肌筋膜按摩师比任何手法治疗师更懂得并且更形象地接受机体是一个整体的原则，想像出身体中的肌筋膜是一个由筋膜(图1-1)联合起来的网络。全书将要不断地重申并强化这个观点。

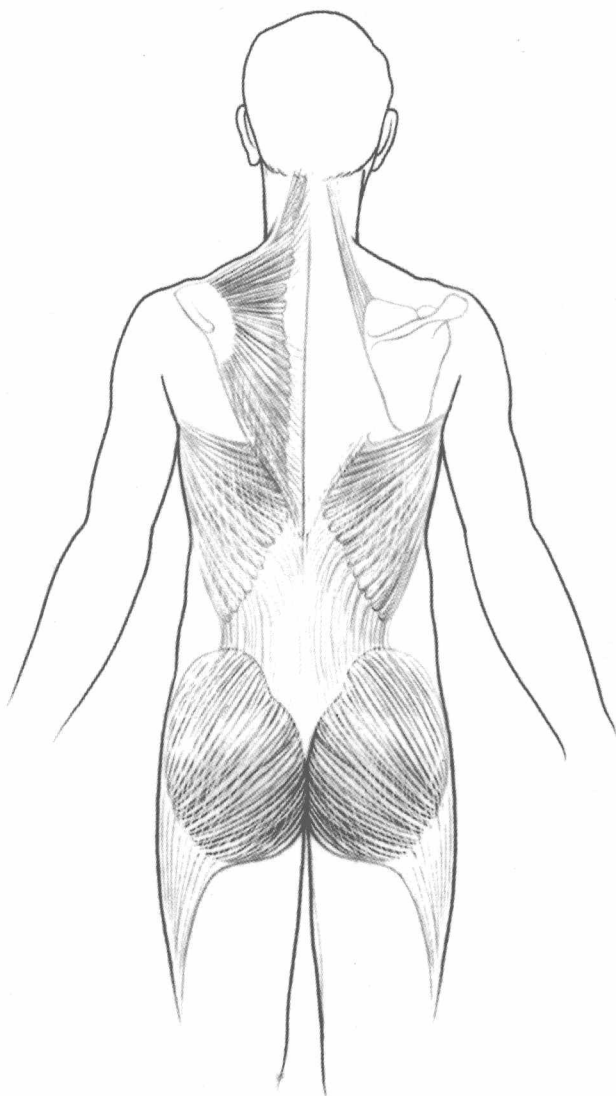


图1-1 筋膜网。本图提供了人体从功能上作为一个整体的视觉图像。当一部分运动或被动运动时，机体作为一个整体发生反应。

## ■有关肌筋膜的研究

在医学实践中，肌筋膜疼痛是肌肉骨骼疼痛的常见原因，也是医院门诊最常见的疑难问题之一 (Auleciems, 1955; Skootsky, Jaeger, and Oye, 1989)。肌筋膜微小的变化都可能引起身体其他部位紧张 (Myers, 2001)。然而，顾客一致高度评价“肌筋膜按摩非常有效”是不奇怪的 (The Mainstreaming of Alternative Medicine, 2000)。此外，学生案例表明，肌筋膜按摩比其他类型的躯体疗法见效更快而且疗效持续的时间更长 (Barnes, 1997; Ezzo, 1994; Upledger, 1987; Upledger

andVredeveogd,1983)。

这些主观的报告确实一定程度上支持肌筋膜按摩的有效性,然而这一领域仍然是全新的,涉及各个方面的更详细的研究还是不足的。总体上讲,一些按摩研究的发现支持按摩的有效性(Field,1998;Rich,2002)。但是,躯体疗法的实践不可能将其本身局限在用实验去科学地证实它“到底是什么”。因此,随机控制的实验的“金标准”在处理有些治疗性按摩的最基本的问题方面是不现实的。

建立科学精确性的第一步是将这个领域展现在众人面前。这也是本教材的目的。因为肌筋膜活动领域在名称、风格、系统、起源和信仰等许多方面存在混乱和模糊不清的地方,本书试图准确地归纳并组织这些意见,弄清混乱的地方。(在研究领域有一个流行的说法:一个新的观点出来以后首先被否定,然后被嘲笑,继而受到挑战,最后被疯狂地接受)。虽然研究本身可以产生更理智的认可,我的希望是表达我对肌筋膜按摩的热爱和追求,并通过第一手的经验逐渐给我的读者灌输对本书概念的兴趣。

## ■对治疗师的益处

肌筋膜按摩作为一项康复治疗的手段,除了有实际应用价值外,也能证明按摩从业者的优势。肌筋膜按摩师可能期待的好处包括:认识“整体”定位、增加躯体-精神意识、改进躯体力学、提高交流技巧、精确体会运动肌肉变化的感觉,而且对个人的自信和成长也是挑战。

### 对机体的“整体”治疗方式

肌筋膜按摩是整体-系统的治疗方式。虽然重点在肌筋膜,但按摩师需要将机体作为一个整体进行治疗。Myers(2001)和 Barnes(1997)二人都提出,身体中实际只有一块肌肉,它被包绕在600或更多的筋膜袋中。当肌筋膜按摩师形象地想像出宽阔的筋膜网时,他们就会发现将一位腰有问题的顾客只看成“腰部的问题”是不够的。肌筋膜按摩师要认识到,腰部肌肉的疼痛可能通过结缔组织传递,可能影响或者受到附近的和远处的肌肉、结缔组织、神经、血管和脏器的影响。

### 增加躯体-精神意识

肌筋膜按摩通过微妙的生理学作用和对精细感觉的注意力的结合影响一个人的躯体和精神。以这种方式,肌筋膜按摩帮助弥补在按摩治疗中,医学模式和基于能量系统的两种方法之间已经形成的裂痕。人不仅只有躯体,还有思想、情感、梦想,也有烦恼。

### 改进躯体力学

肌筋膜方法需要特别小心地注意躯体力学,即在治疗期间治疗师需要留心。在直接方法中,治疗师如果不注意保持自己的身体平衡不要摔倒引起损伤,是不可能同时实施压力和剪刀力的。在间接方法中,治疗师必须完全克服自己身体的紧张,去感受顾客身体中非常轻微的运动,这可能是组织放松的信号。

### 提高交流技巧

肌筋膜方法在实施过程中,需要聆听顾客语言的和非语言的暗示,并且要随时与顾客交流对所施用的技术的反应。在治疗师和顾客之间展开交流可以使顾客积极参与到他自己的治疗中去而不感觉疼痛。“治疗中如果病人感觉疼痛,你应该重新考虑应用的技术,特别是你重点治疗的肌肉”(Alexander 2003)。简单地教会顾客如何确定他们疼痛的等级(其中10级是极其难忍的疼痛,0级是没有疼痛,3或4级是轻微的刺痛),其本身可能是一个极好的交流手段。使用这一手段对激发点放松、剥法(本身就是一个夸张的名词)和滚动皮肤法的不太严重的疼痛有一定的效果。

启发肌筋膜按摩提高交流技巧灵感的另一个事例是在实施间接结缔组织方式中,治疗师学会将重点集中在轻松的范围——感觉容易移动的,以及感觉舒适、顺利和可持续的范围。听取顾客对疼痛的耐受性也是对工作有用的工具。

### 精确体会运动肌肉变化的感觉

在学习本书的整个过程中,你会看到肌筋膜按摩疗法的重点是运动。在激发点按摩和神经肌肉方

式中,推荐用牵张的基本战略按压激发点使其放松。在直接结缔组织方式中,训练细微运动是最重要的。间接结缔组织方式的中心是运动的轻松度。在颅骶方式中,感觉微弱精细的运动是重点。

### 对个人的成长

我自己肌筋膜按摩的经历使我发生了改革性的变化,同时也改变了我的顾客。结缔组织疗法可以揭示并治疗机体深部的损伤。肌筋膜按摩也可以将能量传递到体内。肌筋膜方法需要治疗师和顾客双方在生理学上发生内部变化的同时,伴随发生心理学的改变。这可能像是与良师益友、顾问、同事或同龄人一起谈论融合各种变化。

## 本书的目的

本书的目的是向读者展现各种各样的肌筋膜按摩方法,同时讲述它的分类系统,从而清楚地解释实际上正在对机体做什么。

### ■简化并认识肌筋膜技术

有一种概念上的混乱,似乎多种技术风格共享了“肌筋膜”这个术语。这对顾客寻找肌筋膜按摩治疗师可能存在问题。例如,一位顾客在过去用肌筋膜激发点疗法成功地治愈,他以后可能每一次都期待这种方式的肌筋膜按摩躯体疗法。如果他的新的治疗师的专长是肌筋膜放松,他可能很快就失望了。这不是因为无效,而是因为他们的风格不同。重要的是治疗师对不同的专业特长要有正确的评价,并向顾客说明他所能做的工作。

当进一步学习肌筋膜按摩的高级课程时,很难知道某一个训练班教授什么。按摩专业作为一个整体,肌筋膜按摩作为一个分支都缺乏清晰统一的词汇去描述它们的方法、方式、风格和技术。直到现在,这些词汇仍没有统一的定义,有时相互替代使用。

这种混乱部分是由于“商标名称”的特征(即风格),其使用独特但不规范统一的语言去描述那些常见的方式、风格或技术。有时不同名称的肌筋膜按摩风格可能基本是相同的(如罗尔夫按摩疗法和结构整合)。此外,包括在不同风格的肌筋膜按摩中的相同技术可能有不同的名称(如深部轻抚法、肌肉成型

法、剥法和纵向摩擦法基本上是相同的;皮肤滚动法是揉捏法的一种)。

为了矫正以上混乱问题,本书提供了一些有效的可实施的定义。肌筋膜按摩“技术”是指按摩叩击或操作的手法。描述技术在语言是客观的,这种语言能清楚地陈述出正在对机体做什么(如纵向摩擦、筋膜牵张、叩击)。在肌筋膜按摩中使用的技术可以用多种不同的方法进行分类,但本书有意另辟蹊径以“风格”,即成组的技术进行分类,取代了按意图将技术区别成不同的“方式”的分类方法。

“风格”指一种特征,当前在按摩文化中非常流行,它通常有独特的“商标名称”(如肌筋膜放松、激发点或瑞典按摩)。在一种风格中,许多技术可能是组合在一起的,但可能并不需要将它们捆绑在一起(只是打算在肌筋膜上进行治疗)。

本书将这些技术编排成两类方法,每类方法又分为两种方式(方法的再分类)。每一种方法和方式都是独一无二的,可以通过与肌筋膜的关系加以鉴别。第一类是“直接方法”,包括的方式和技术需要用相等但相反的力量去对付组织的抵抗力;第二类是“间接方法”,包括的手法和需要使组织变软产生轻松的感觉来对付组织的抵抗力。

在直接方法中,又分为“神经肌肉手法”和“直接结缔组织手法”,前者的重点是肌肉以及如何促使肌肉收缩,后者的重点是筋膜。同样,间接方法又分为“间接结缔组织手法”和“颅骶手法”,前者的重点是筋膜网和分散在全身的体液,后者的重点是硬脑脊膜管的筋膜和其中的脑脊液(CSF)。直接方法和间接方法的区别见图1-2。

### ■为了指导按摩技术的应用,重点是肌筋膜的解剖学

在取证前的按摩训练中,传统上将重点放在肌肉(肌筋膜的一部分)和瑞典按摩(躯体疗法中的一大类)。学生学习肌肉在什么地方,包括起点、附着点和它们的活动,以及如何对肌肉进行按摩。然而,在机体内结缔组织更加普遍,它组成软组织的大部分,并且构成的质量和在体重中所占的比例比任何其他类型的组织都大,包括肌肉。整个筋膜网连接、限定、分布到机体的每一个角落,并具有传递运动和修复机体的功能。筋膜通过包绕在一起工作执行相同功能的细胞群而使它们形成器官并将它们限定在一定

## 肌筋膜按摩的方法和手法

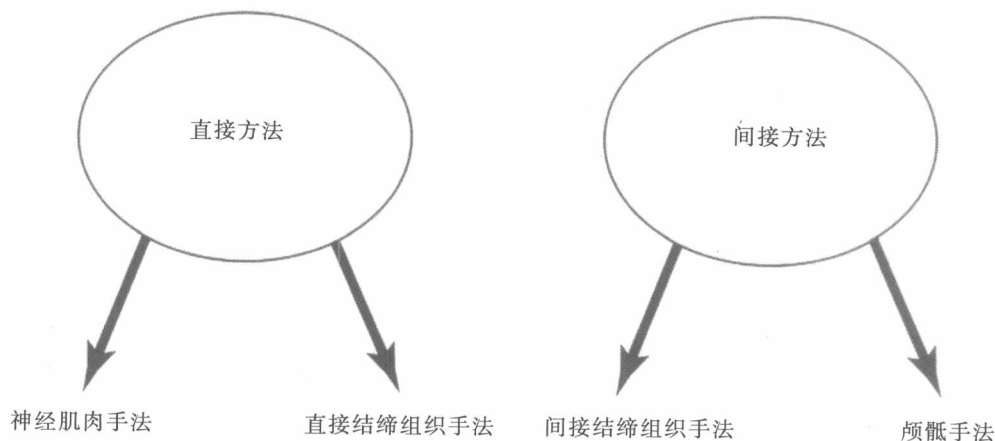


图1-2 直接和间接肌筋膜技术。直接方法和间接方法的肌筋膜技术在操作上的主要区别。

的位置。肌筋膜(肌肉/筋膜)在解剖学上是不可分开的,因为结缔组织包绕着每一根肌纤维、每一群肌纤维和整个肌肉。

在肌腱和肌肉的筋膜袋中存在神经支配,即具有本体感觉。本体感觉是指肌肉、肌腱和韧带在空间位置的信息。Earl(1965)和Wilson(1966)声称,除了肌肉和关节以外,筋膜鞘是本体感觉最丰富的部位。电子显微镜的研究似乎证明,筋膜含有很多有髓感觉神经结构,它们可以接受本体感觉和疼痛信号(Staubesand, 1996, in Chaitow & Delany, 2002)。正如不能将肌肉和筋膜分开一样,也不能将神经细胞和神经结缔组织分开,结缔组织包绕着每一根神经纤维、每一群神经细胞以及整个神经系统。

躯体疗法将肌肉、筋膜和神经的解剖学和生理学结合在一起不仅有实用价值,而且是“智慧的发现”。机体作为一个单位、一个整体或一个活生生的实体发挥功能。当肌肉只被看成是软组织的重要组成成分时,就将肌肉骨骼的解剖学与它的功能分离,技术就变成呆板的手法。从肌筋膜本体感觉的角度去工作,就会建立将机体看成一个有生命的整体的有机的概念。

### ■ 扩充躯体疗法工作者的治疗手段

躯体疗法工作者与其他靠手艺谋生的劳动者一样,使用他们的双手作为工具进行工作,去修复、保养和重建。当用正确的原则指导他们的思想时,其技巧就能得到提高(例如,去听CSF的课程并坚持到底)。因此,肌筋膜按摩强调两个方面的能力,其一是在顾客软组织上进行手法操作并施加压力的躯体力学能力,第二是巧妙地实施这些技巧的能力。

为了达到这个目的,本书有关各项技术和补充活动的每一章都提供样本案例(第5章没有一般的案例,为神经肌肉手法的特征,但提供了使用神经肌肉手法的指导方针)。其他各章提供并推荐了适于各种情况和主诉的基本方案。此外,治疗师进行肌筋膜按摩需要清楚地了解其手下的结构(解剖学)及其如何进行活动(生理学)方面的知识、自己打算做什么(目的意图),以及计划通过什么方法(技术)来进行治疗;这些内容都可以在本书内找到。涵盖以上三个方面的内容——解剖学或生理学,目的意图和技术——本书可以帮助你更好地理解如何应用肌筋膜按摩技术。

为了更好地运用肌筋膜按摩技术,治疗师应该



扩宽自己的思路,以放松、宏观的方式去评价顾客的整体情况。这种开阔的思路可以防止将注意力只集中在“顾客感觉有什么不好”上。那样的结果可能是只使用某种按摩叩击去“对付”顾客抱怨的肌肉。这是局限的方法,会限制按摩技巧的应用,使按摩全程按顾客的意图进行。

## ■ 鼓励根据经验的选择

本书提供了从理论和实践上认识肌筋膜按摩方法的总概念,也为读者提供了专业化和进一步学习的机会。更重要的是,教材通过对技术的详细描述、图解说明和样本案例可以使你练习和实践各种各样的肌筋膜按摩方法,并体会在实践中运用这些技术的感觉。与课堂练习和讨论相结合,本教材为肌筋膜按摩的神经肌肉手法、直接结缔组织手法、间接结缔组织手法和颅骶手法提供了基础的训练课程。

本书先后介绍了4种不同的听取和追踪顾客身体信号的方法。其中每一种方法都提供了不同的感觉信息和对这些信息反应的唯一方法。读者可以试着去发现哪一种方法是最适合自己的躯体疗法类型。

## 各章的顺序

在进行手法治疗时,需要了解治疗师手下的结构怎样才能更好地完成它的功能。为了更好地应用肌筋膜按摩方法,了解肌筋膜单元(结缔组织、肌肉和神经)的基础解剖学和生理学是很重要的。本书的第1部分是肌筋膜的解剖学和生理学;第2章集中讲肌肉,第3章讲结缔组织,第4章讲与肌筋膜相关的神经组织。

在第2部分操作手法中,教材的组织遵循从最直接和实际的肌筋膜方法(最容易应用正确的)到间接的、精细的、需要更高级的触诊和治疗技巧的逻辑,包括增加感觉力和专业的水平。表1-1显示了这个过程。

神经肌肉手法是第5章的论题,需要最切实或相对不太精细的触诊技巧,因为它的重点是相对容易触诊的肌肉,而且迎着组织产生的抵抗力推动,不需要精细的感受力和太高的专业能力。

在第6章讨论的直接结缔组织手法需要重新审视接触的感觉,以便使治疗师能够感受深浅筋膜的抵抗力并根据其大小随着结缔组织的运动握住它的边缘。这种接触比神经肌肉手法感觉更灵敏而且更专业,因为治疗师的工作只是按压而不是去戳或推顾客的身体。因此,直接结缔组织手法需要重新审视所使用的方法和本体感觉才能达到更高的水平。

虽然手法不同,神经肌肉手法和直接结缔组织手法都需要用反向的力量去对抗组织的抵抗力。判断所面临的软组织抵抗力的大小,不能太弱或太强是一种技巧。熟练地应用直接方法进行操作,顾客可以学会根据肌肉运动的感觉而放松而不是进一步绷紧肌肉。顾客的意识可能通过自我护理的方法(如运动、伸展、呼吸和视觉)而增强,这些方法增强了顾客意图和去试一试的信心。第7章介绍了练习瑜伽的方法,有助于学习肌肉运动的感觉。

在间接结缔组织手法(第8章的论题)中,为了感觉并越过运动的阻碍,治疗师的感觉能力和专业特长必须变得更加纯熟。他们通过洞察力和技巧,不用到达轻松点就可以发现舒适的活动范围的最完美的弧线。治疗师采用间接结缔组织手法帮助顾客消除运动困难、不均衡和疼痛反应,让顾客感觉轻松、顺

表1-2 从一般到精细的过程

手法	激发组织	触诊感觉的水平和技术的性
神经肌肉发和激发点按摩	肌肉、骨骼(作为标志)	最一般(抵抗的方向),重点是肌肉抵抗
直接 CT	肌肉、韧带和深浅筋膜	一般(抵抗的方向),重点是包绕肌肉的筋膜抵抗的方向
间接 CT	深浅筋膜、筋膜网内的运动方式、筋膜液的运动(血液)	比较精细(轻松的方向),重点是轻松运动的方向
颅骶	硬脑脊膜和脑脊液	最精细(轻松的方向)最专业,重点是脑脊液的运动