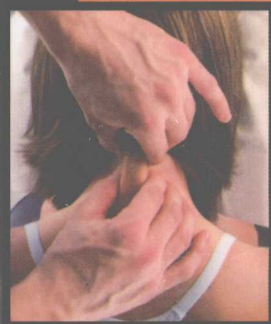
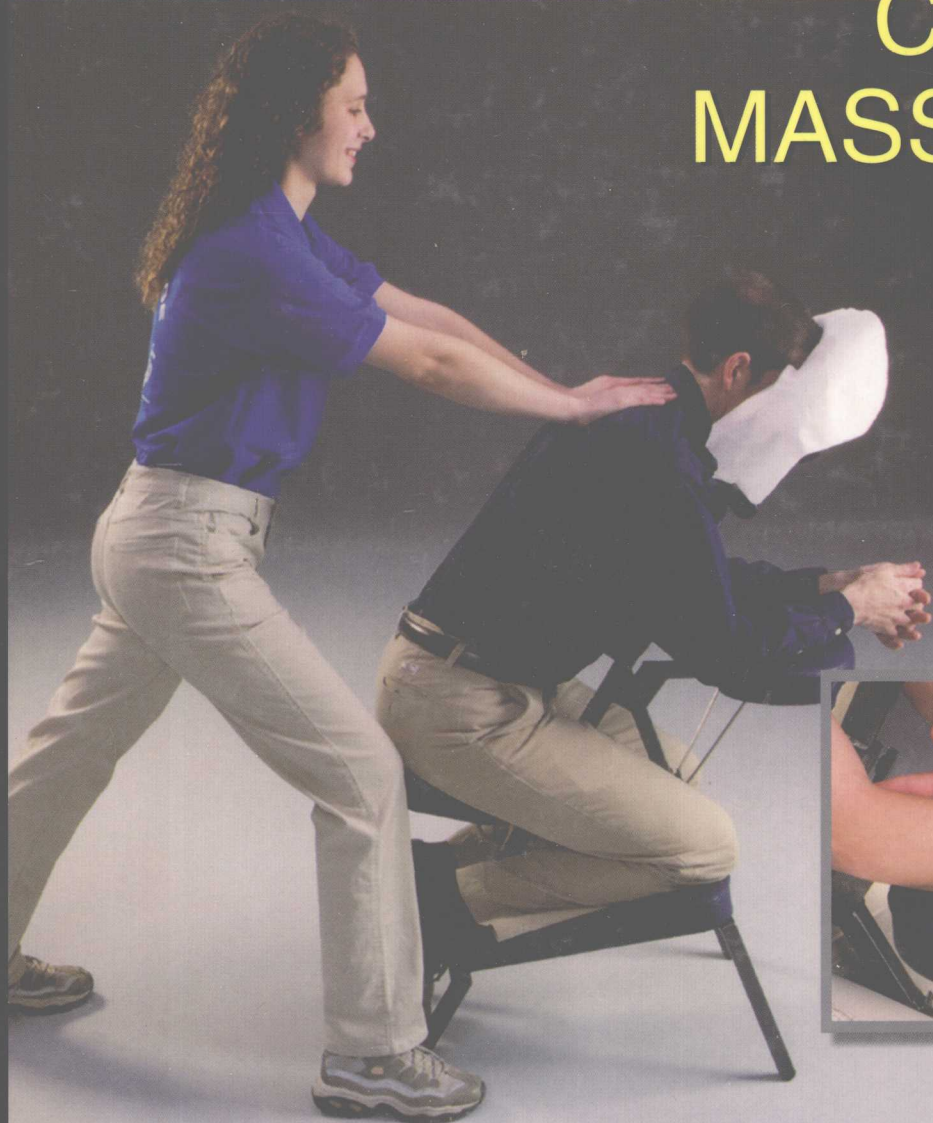


坐式按摩疗法

THERAPEUTIC CHAIR MASSAGE



〔美〕 Ralph R. Stephens 编著
王效军 刘 钺 刘令仪 译



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

R244.1
582

西方现代临床按摩系列

Therapeutic Chair Massage
坐式按摩疗法

[美] Ralph R. Stephens 编著
王效军 刘 钺 刘令仪 翻译



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

13209
502
著作权合同登记号:图字:02-2006-50

图书在版编目(CIP)数据

坐式按摩疗法/(美)斯蒂芬斯(Stephens, R.R.)编著;王效军,刘钺,刘令仪译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2008.1

书名原文:Therapeutic Chair Massage

ISBN 978-7-5433-2102-1

I. 坐... II. ①斯... ②王... ③刘... ④刘... III. 保健-按摩 IV.

R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086386 号

Copyright © 2006 Lippincott Williams & Wilkins

ISBN 0-7817-4234-X

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA. This book may not be sold outside the People's Republic of China.

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

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Lippincott Williams & Wilkins Inc.

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: 889×1194 16 开本 14.5 印张 221 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 140.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

中译文序

按摩是一门既古老又年轻的技术。说它古老,是因为按摩在我国和西方均有悠久的历史。在我国中医发展的漫长过程中,已经形成了正骨、推拿和按摩的技法,成为中医门类中的独立科目,在保健和治疗中起到重要的作用。说它年轻,是因为按摩技术和现代医学中的解剖学和生理功能研究相结合,使按摩的目的性更强。它可以针对某一特定的身体不适,经过按摩达到康复。

从3个月的胎儿开始胎动,直到生命结束,人体各肌肉和关节无时不在做各种各样程度不同的运动。“生命在于运动”,这是大家公认的道理。但是有运动就有因运动而受伤的可能。因为在运动中,特别是在紧急情况下,人们不可能时时遵循人体力学,更不可能时时考虑肌肉和关节解剖结构和生理的承受能力,所以难免在运动中受伤。即便是在肌肉和关节允许的范围内活动,同一个部位活动过于频繁,如弹钢琴和打字,或者长久地保持一个固定的姿势,同样也会造成某个部位的劳损。对这些外伤和劳损,按摩是最合适的康复方法。

本书是在人体解剖的基础上,针对运动功能的差异,指导读者进行有目的的按摩,达到缓解不适和康复。在介绍每一个部位的按摩时,先是介绍每一个部位的解剖概况,哪些肌肉和关节与哪些不适有关,哪样按摩效果最好。

本书的特点之一正如作者在前言所述,是从事按摩者的入门书。从坐式按摩的背景知识、基本技法、保护按摩师本人的技法以及与客人进行必要的交流,到创建自己的按摩事业的全过程,均有详细的论述。对欲从事按摩事业的人是一本基础书,也是发展按摩事业的指导书。

本书的另一特点是对按摩对象的个体化。显著的范例如:对运动员比赛前的按摩,需要应用兴奋手法,而对于比赛结束的运动员,则采用镇静手法。这样目的明确的按摩,一定会取得良好的效果,会有更多的人群接受按摩,这对发展按摩事业,是个巨大的推动。

总之,本书是一本既有按摩基础内容,又有实践操作经验;既有对适应证的阐述,也有对按摩禁忌证的警告;既是一本实用的入门书,也是提高按摩技能的参考书,更是有按摩需要人士的必读书。

我们本着介绍与推广按摩技术、提高国民身体健康水平的良好意愿,译成本书,奉献给读者。由于我们的水平有限,错误和不当之处,在所难免。尚请读者斧正。

刘令仪 王效军 刘钺

审校者名单

Diane Charmley, RN, BS, LMT

Virginia Mason Medical Center
Seattle, Washington

Sara Corkery, BA, EFA, LMT

Communications and Marketing
Chicago School of Massage Therapy

Mary Duquin, PhD

Associate Professor
Department of Health and Physical Activity
Pittsburgh, Pennsylvania

Richard M. Gold, PhD, LAc

Professor and Practitioner
Pacific College of Oriental Medicine
International Professional School of Bodywork
Certified Instructor of AOBTA (American Organization
of Body Therapies of Asia)
San Diego, California

Richard Greely, BA, MEd

Assistant Professor
Columbus State Community College
Columbus, Ohio

Matthew Nolan, BSc, CPT, RMT, MTI

Owner/Director
The Center for Life Enrichment
Richardson, Texas

前言

当我开始着手撰写此书时,手边没有任何关于治疗性坐式按摩的教科书。一些学校的校董和参加我的“治疗性坐式按摩讲座”的听众都向我提出对这样一本书的需求。此外,我也渴望拥有一本这样的书,应用于治疗性坐式按摩继续教育讲座,并以此作为我“治疗性坐式按摩录像带系列”的补充资料。因此,我开始着手填补这一空白,即撰写一本教科书。这本书可以是简短的、入门级的治疗性坐式按摩教程,也可以是综合的高级教程。本书旨在提供坐式按摩的教学资料,从而吸引并激励初学者掌握此技能。同时也更加激励现已从业的按摩师不断钻研,发掘出他们所有的潜能。

目标

本书要实现三个基本目标。第一个,也是最重要的一个:为入门级学生的按摩培训课程提供核心知识点;而且有可能的话,也为希望进一步学习如何进行治疗性坐式按摩的非专职从业者提供更多的信息。

本书的写作风格易于读者阅读。同时本书中还还为读者列述了与按摩相关的基础知识,如卫生学、人体力学及背部敲击法。这样使得本书非常便于初学者理解。如本书第9章中介绍的身体放松程序对于按摩初学者来讲掌握起来就很容易,也易于操作。

第二个目标:本书为治疗性按摩的专业人士、专业学校高年级学生、讲座举办者及家庭自学者提供进一步进修所需的更高程度的治疗性按摩技能知识。在第10至第12章中针对上半身的肌肉和骨骼不适及伤痛进行了综合论述。其中包括在治疗过程中常遇到的肩部僵硬、腕管综合征及网球肘和高尔夫球肘等。同时还用一个章节介绍如何进行治疗性按摩业务的推广。这些都会很好地满足高年级学生和按摩从业者的需求。

第三个目标:对于筋膜按摩、人体力学、按摩中的敲击法及拉伸技法的神经学效用提供了有价值的补充资料。以上这些内容在很多初学者教科书中均未涉

及。本书除可用于教授坐式按摩外,学校也可以将这些补充资料用于他们现有的教学课程,帮助教师为学生提供更加完整的教学课程。从业的治疗性按摩师会发现本书不仅对学习坐式及卧位按摩有帮助,同时本书的内容比起学校一直以来在教学中对初学者使用的标准资料而言,针对神经系统、筋膜及肌肉对于按摩和拉伸技法的反应,提供了更加完整的理解。在第6章及贯穿技法讲解的所有章节中不断强调的人体结构讲授,可以帮助初学者及高级按摩师避免出现与按摩相关的损伤。

本书结构

本书由4个递进的部分组成。第一部分中提供了按摩师在实施治疗性坐式按摩之前所需了解的背景知识。这一内容包括坐式按摩的历史和应用范围及按摩设备和技法、卫生学、安全保护、禁忌证、客人与按摩师之间的沟通方式、坐式按摩的评估方法,及如何制订治疗方案。

第二部分讲授具体的操作技法。首先用一个章节介绍人体结构,然后用两个独立章节的篇幅详细介绍了坐式按摩中所使用的按摩技法,一章介绍按摩敲击法,另一章介绍拉伸技法。

第三部分介绍基础的放松技法 and 高级治疗技法。讲授的方式易于读者掌握,且步骤完整。

第四部分深入地介绍建立及推广按摩业务的方法。这个部分可以帮助按摩师开展自己的按摩诊所业务,并成功地对外推广。这一章中的内容对坐式和卧位按摩的推广均适用。

本书内容特色介绍

本书内容上所表现出的特色是其按摩的程序;同时作者所展现给读者的理论对读者在知识性及操作

性上均有帮助。治疗性坐式按摩师不但需要了解如何操作坐式按摩,他们同时要明白做每一个步骤的原理,每一种技法如何作用于客人的神经系统,及如何在按摩过程中将按摩师自身受伤的可能性降到最低。即使最训练有素的按摩师如果不掌握业务推广技巧也不会成功。因此,作者专门辟出一个章节介绍营销技巧。营销的技巧也贯穿于本书的始终。

以下针对每一个特色进行详细的描述。

身体放松程序

多数按摩及健身运动入门课程只介绍坐式按摩中的基础放松步骤,通常仅用4~6小时讲解。本书的第9章“放松程序”就提供了完整的操作程序介绍。首先为学生讲授如何用10~15分钟进行有效的坐式按摩。这里所介绍的是完整的上半身按摩程序,其中也包括按摩胳膊。即使是初级的按摩师,这一步骤也能够得到预想中的明显的放松效果。这个程序需要使用4~6小时进行教授。学习放松程序可以帮助学生参与高难度的按摩治疗、运动赛事后的放松按摩、学生临床试验并做好坐式按摩的从业准备。这一教学内容为所有高级技法的讲授奠定了基础。

治疗程序

对于从业按摩师及即将完成学业的高年级学生,本书第10~12章具体介绍了坐式按摩治疗技法的操作:从身体放松,到身体恢复及达到理疗的效果。本书对操作技法进行了清晰的讲述,介绍了对于多数常见软组织不适的治疗,如背部、颈部、前臂、腕部、手部及肩部。结合第8章中介绍的拉伸技法,按摩师能够针对客人不同的情况,“创造”一个独特的按摩方案。这一做法可以极大地扩展坐式按摩除应用于缓解压力外的潜在市场,如避免受伤、加强体能表现、身体恢复及应用于身体复原。治疗性坐式按摩也可以应用于身体保健、临床恢复、运动医学、脊椎指压治疗及易发生身体上半部软组织损伤的工作场所。学习这些治疗方法可以帮助所有的按摩师提高治疗性按摩的“市场接受度”,并增加按摩师成功的机会。

按摩及敲击法的神经效用

在初级按摩教科书中,对于按摩的神经效用及拉

伸皆缺乏完整的介绍。对于敲击法也缺乏清晰的、实用的、易懂并易于应用的资料。本书在第7和第8章中提供了这些资料,在此填补了这方面的空白。本书对于初级教材进行了富有价值的补充。对于初级及高级的技法教学都有帮助。

受伤预防

由于预防受伤对于成功的按摩操作非常关键,本书还涉及了人体力学、拉伸及力量加强。人体力学(手与操作姿势的正确运用)在第6章中进行了介绍,并在讲授技法的章节中进行了反复的强调。按摩师遵循人体力学原理进行按摩是尤其重要的。否则他们的职业生涯会由于受伤、疲劳及崩溃而夭折。本书也讲解了如何运用拉伸及力量加强来帮助按摩师避免由按摩导致的受伤。

业务推广

营销推广的能力在许多治疗性按摩师的培训及人生经验中都是缺乏的。按摩师很少能够单靠高超的按摩技巧而取得成功。成功的按摩理疗推广及能够做一位称职的理疗雇员对于理疗师今后的事业成功是很重要的。本书的终极目标是给予理疗师良好的培训,使他们有能力去帮助更多的人。理疗师能够通过有效的业务推广进行沟通与他们知道如何为病人按摩肩部一样重要。在第13章“业务推广方法”中,作者帮助学生通过进行自我及市场分析来确定发展业务的最佳方式。此后的内容介绍了被其他成功坐式按摩师证明有效的宣传各种专业坐式按摩理疗的方法。

本书的教学特色

本书除使用大量的彩图和图示外,还使用了一些有特色的方法帮助读者学习书中介绍的概念。

这些特色包括:

- **目标:**设立明确的目标,以保证学员对于书中内容的掌握。
-  **实践练习:**通过动手操作练习,帮助学员对书中的内容进行深入的了解。动手操作可以使学员通过自身或其他学员伙伴

获得人体结构或按摩技法的“感觉”。

-  **实践经验**: 为学员提供实际应用及解决问题过程中的窍门, 而这些窍门通常只有通过多年的临床实践才会获得。
-  **禁忌证**: 识别坐式按摩技法中可能出现的常见的、具体的禁忌证。
- **特别内容**: 涵盖相关的及读者有兴趣的主题的附加内容。
-  **案例学习**: 此部分通过对于关键问题及情景的思考, 强调了对教授内容的实际应用, 并帮助从业者将学到的知识和技法有针对性地应用于不同的病人。
- **章节总结**: 通过简述各章节中的主要知识点, 对每一章节进行归纳总结。

综述

本书的编写宗旨是易懂、易用、寓教于乐。我在编写此书时, 尽量使写作风格通俗、而且是对话式的。同时, 对技法和解剖学的解释便于学生学习。此外, 内容兼顾初学者对基础知识的学习, 及有经验的从业者对高程度概念详细了解的需求。我希望, 本书所提供的资料对治疗性坐式按摩教师和学生的需求都能够满足。尤为重要的是, 我希望此书以治疗性坐式按摩为媒介, 给予不断增长的人口以人性化的治疗。愿我们这一集体的力量可以使世界更加健康、更加和平。

谨以此书献给：

妈妈——感谢你养育我、鼓励我，并对我怀有坚定的信念。

Debra L. Brooks——你是这本书可以面世的催化剂。我非常珍视你的爱、你的帮助，并欣赏你的才华。

Aaron Mattes——感谢他为处于病痛中的人们所付出的无私的服务。他的辅导、支持、友谊、及鼓励我学习和分享他的工作的精神一直激励着我。

最后，献给我的读者：衷心希望这本书能帮助你去帮助更多的人。

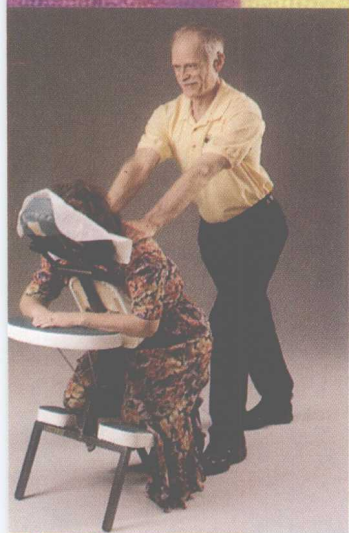
目 录

第1章	坐式按摩简述	2
第2章	坐式按摩设备要求	12
第3章	卫生设施、个人卫生要求及安全防护	18
第4章	坐位按摩的禁忌证	26
第5章	沟通、评估、记录及治疗方案	34
第6章	人体力学及受伤防护	52
第7章	轻敲按摩法	68
第8章	拉伸技法	86
第9章	放松程序	116
第10章	背部和颈部的治疗程序	134
第11章	前臂、腕部和手部的治疗程序	156
第12章	肩部的治疗程序	174
第13章	如何开展坐式按摩业务	188
附件 A	客人登记表	207
附件 B	不同类型的牵扯性疼痛	215
附件 C	疼痛	217
附件 D	发炎	218
	关键词总汇	219

Therapeutic Chair Massage
坐式按摩疗法

第1章

坐式按摩简述



“坐式按摩的优点是：它可以让你在任何时间轻而易举地感受到按摩带给你的舒适。你不需要等到生病的时候，不需经过特别的指导，也不需拥有相当的财富，便可以感受按摩的益处。坐式按摩的确是一种属于大众的按摩方式。”

David Palmer

本章内容提要：

- “坐式按摩”的准确定义
- 简单总结坐式按摩的历史
- 坐式按摩相对于卧位按摩而言的独特益处
- 确定坐式按摩对身体产生最大效用的部位
- 确定坐式按摩能产生最大治疗效果的对应症状和条件
- 列举开展坐式按摩门诊的潜在地点，哪些职业能够得益于坐式按摩

关键词

人体力学:有效实施按摩时保持正确的身体姿势、动作和关节排列,从而将按摩师的压力和损伤降到最低。对于人体力学的正确使用可以减少按摩师的受伤机会,并提高被按摩者接受按摩的质量。也称作生物力学。

范例:某些事物的模式或模型。特别是形成方法论或理论体系的基础。

副交感神经系统反应:自律神经的副交感神经系统所发出的反应。自律神经系统保存身体的能量并使身体保持平静。通常与交感神经系统作用相反。

交感神经系统反应:自律神经的交感神经系统所发出的

反应。自律神经系统消耗身体能量,使身体处于对于应急情况的预备反应状态。是对感知压力或威胁的“抵抗或逃脱”。

痉挛:一组或多组肌群的非自主性收缩。痉挛无法通过自主放松而停止。痉挛可以加剧紧张感,造成不适,并影响行动;有时会抽筋,导致疼痛及突发性行动失控或行动异常。

肌肉持续收缩:肌肉组织部分地持续收缩的一种状态。由于收缩的肌肉会保持收缩的形状、紧张,并随时准备着对刺激物做出反应,这种状态会带来正常的、持续的紧张。过渡收缩会导致不适、限制行动的范围,并消耗体能。

坐式按摩到底是什么?它与卧位按摩有哪些区别?能否不仅仅用于“放松”的目的?对于想将按摩作为自己的事业或补充目前所从事的行业的知识的学生或从业者来讲,他们可能都会提出这些问题。这一章的目的就是要回答这些问题,并对坐式按摩进行概述。

简而言之,坐式按摩是被按摩者直立而坐式接受按摩。被按摩者可以坐在地上,或坐在其他支撑物上,如椅子、凳子或专为坐式按摩设计的按摩椅。“按摩椅按摩”一词通常作为“坐式按摩”的代名词,以区分在床上进行的卧位按摩。在本书中,这两个词会交替使用,因为,无论坐式按摩是不是在椅子上进行,本书中所介绍的基本概念、原理和技法对各种坐式按摩都适用。

在此定义基础上,本章其他的部分介绍了坐式按摩的历史、与卧位按摩的区别、坐式按摩最有效用的部位、确定坐式按摩最有效的适应证,探索一套常用的按摩技法。

坐式按摩的历史

“历史有助于我们理解变化及我们现今社会的形成过程。没有过去就没有现在,当然也不会有将来。只有通过了解历史,我们才能掌握事物变化的规律;也只有通过了解历史,我们才能把握一个制度或是一个社会在变革的过程中所始终坚持的要素。”

—Peter N. Sterns, 美国历史协会

起源

按摩已经在人类社会中存在了许多世纪。尽管在漫长的历史长河中,按摩已经演变出多种不同的风格,但是它固有的形式仍清晰可见。据史料记载,坐式按摩已留传数千年之久。可追溯到公元前2 500年,埃及象形文字中就显示埃及人坐在地上相互按摩脚和手。有几世纪历史的日本木版印刷品也显示日本人坐在矮凳上接受按摩。然而,坐式按摩在现代社会的发展则起源于20世纪。在20世纪70和80年代的美国(即按摩复兴时期),按摩师开展坐式按摩时,客人通常是坐在凳子上。

俄罗斯运动按摩理疗师长久以来便使用坐式按摩来治疗颈和肩的后部。运动员坐在椅子或凳子上,并将身体靠在放在床上的一个软垫上。日本的一些按摩方法,如Amma,要求在每个程序中,特别是在开始和结束时,都要求客人坐起来。

David Palmer及按摩椅的出现

现代坐式按摩的奠基人通常公认为是David Palmer。他本人是一位有远见的按摩理疗从业者,并拥有一所按摩学校。他受到别人的启发,吸收了Amma按摩的一些技法,自创出以针压法为基础的坐姿按摩程序。通过他的不懈努力,加之出色的市场推广,我们现今所知晓的坐式按摩便应运而生了。Palmer并不是坐式按摩的发明者。然而却是他将众人的目光吸引到对坐式按摩所具有的特色上。他的目标是使坐式按摩像理发一样被接受和理解。

David Palmer是在1982年首次教授坐式按摩的。当时,他担任位于加利福尼亚州洛杉矶市的日本传统Amma按摩学院的院长(见图1-1)。他意识到要想推广按摩技术,就要避免将其与成人的娱乐活动产生联系,而要使大众认识到按摩的便利、价格便宜、易于接受。由他发展并教授的坐式按摩理念完全实现了以上的目标。



图1-1 David Palmer

在接下来的一年里,他和Stephen Pizzella开始开展自己的按摩业务,并雇用在他学校里接受过培训的学生。1984年Palmer和Pizzella签下了第一个大客户的订单:苹果电脑公司。后来发展到苹果公司支付7位按摩师的费用,每周为他们的350名员工提供坐式按摩服务。

同年,Palmer委托一家法国的衣柜制造商Serge Bouyssou设计一款可折叠的椅子。这款椅子可以舒适地支撑客人的身体,同时使按摩师工作起来更加方便。1986年大地工艺品公司推出首批Palmer-Bouyssou按摩椅。此款按摩椅重26磅,为纯实木材料。此款按摩椅的诞生给予坐式按摩全新的面貌,并成为后续各款按摩椅的样板(见图1-2)。

Palmer1986年成立了TouchPro学院,将坐式按摩作为继续教育进行教授。他创造了“坐式按摩”一词,



图1-2 第一张商用按摩椅,1986年出品。由David Palmer和Serge Bouyssou设计,大地工艺品公司制作并销售。

以描述使用特殊按摩椅所进行的按摩技术,以及描述上门为客人进行按摩的“现场按摩”一词。

1989年,Golden Ratio木制品公司推出Quicklite按摩椅。此按摩椅的概念出自Palmer的学生Scott Breyer,并由John Fauzzi开发成形。这是第一个金属框架,并具有快捷、功能调节简单的按摩椅(见图1-3)。重量很轻,仅有14磅。

运动按摩带来的影响

总体来说,运动按摩对于按摩理疗在大众中建立普遍的认识,或更具体地说,是使大众对按摩椅认识起到了重要的作用。在上世纪80年代早期,由运动按摩团队开展的运动项目按摩开始流行,并成为在那一时期按摩作为新型行业的主要推广工具。开展这一服务项目的第一个此类团队的组织者是Gayle Davidson,Steve Kitts和James Hackett,他们于1984年时为波士顿马拉松赛提供服务。然而这一早期的体育赛事按摩由于两个原因而受到限制。第一,需要庞大的组织机构和由许多志愿者按摩师组成一个团队来



图1-3 Quicklite牌按摩椅,1989年出品。首张金属框架、轻巧型按摩坐椅。由Scott Breyer和John Fanuzzi设计,Golden Ratio木制品公司制作并销售。

为赛事提供服务。第二,多数社区举办的需要运动按摩团队的大型赛事数量有限。尽管如此,赛事按摩对于帮助按摩师带着他们的按摩床走出私人理疗室,来到户外去面对公众还是一个有效的途径。这样一来,公众可以在一个不受拘束的环境看到专业按摩,并观摩运动员如何排成队接受按摩。通过运动员的参与大大提高了公众对按摩的接受程度。同时,媒体也给予了大量正面的报道。

由此,体育赛事按摩成为坐式按摩发展的铺路基石。因此,当按摩椅在1986年出现时,公众对于接受这一新兴的按摩方式已有所准备。此外,按摩椅的使用也使得按摩业务更易于开展、按摩更加便利。这样一来,在按摩室以外的地方开展工作也不再像服务于赛事一样需要庞大的组织机构,大量协调工作和许多按摩师的参与。对按摩的关注也不再仅局限于运动员和

对此爱好者。有了按摩椅,一位或多位理疗师可以很方便地到企业、公开场所或大型活动场所去展示他们的工作。也使得任何一位按摩师可以向公众中的任何一个人介绍按摩技术。对于始于20世纪80年代后期的按摩行业的巨大发展,运动赛事按摩团队和按摩椅的出现功不可没的。赛事按摩和按摩椅直到现在仍是有效的推广手段。当然通过前面的论述,我们可以了解,这其中按摩椅得到了广泛的推广和应用。

理疗椅按摩的意义不仅限于放松

Palmer将坐式按摩解释为仅以放松为目的,而不是以“治疗”或“理疗”为目的。而随着坐式按摩被普遍地接受,这一按摩方式已不仅限于在放松时使用。1989年,Raymond Blaylock于AVEDA公司将香料按摩和水浴引入坐式按摩。1995年该作者使用某些按摩和拉伸技法解决常见的软组织损伤和不适的问题。坐式按摩的技法和设备必将进一步发展、演变,并随着按摩被更加普遍地接受,会被更多的特定人群使用。

科研人员也对坐式按摩的优点进行了记录。1996年,迈阿密医学院触觉研究所在院长Tiffany Field博士的指导下发布了一份研究报告。报告公布了他们的研究结果,即:“坐式按摩可以降低焦虑程度并增强脑电图的机敏指数及数学运算能力。”这一具有标志意义的双盲法研究证实坐式按摩这一项目在工作场所具有保证员工身心健康价值。在接受坐式按摩的一组人群中,他们运算的速度和准确性均有所提高,同时焦虑程度、压抑和工作压力指数都得以降低^[1]。

坐式按摩与卧位按摩的对比

如前所述,坐式按摩已形成独立的专业体系,在许多方面较之卧位按摩有其独特的优势。坐式按摩较之卧位按摩最大的优势为:方便、对空间的需求小,在工作场所即可实施。按摩椅,特别是新式的金属框架按摩椅便于携带,易于组装,占地面积远远小于按摩床。按摩椅已以更加实用、方便和有效的方式让按摩更贴近于大众。

不论在办公室、按摩诊室、沙龙或水疗馆,坐式按摩都不需要卧位按摩那么大的空间。在很多情况下,坐式按摩也不需要单独的房,如等候室、陈列区

域、健身房等类似具有高可见度的地方。这样可以使更多潜在的客户观摩按摩的过程。

而坐式按摩较之于卧位按摩的最大优点是客人不需要脱衣。在坐式按摩中,客人采取坐姿,无需脱去衣服。因此,按摩与成人娱乐的联想便被全部打消。这样的按摩方式使人感觉安全。客人不会感觉到威胁或受到暧昧色彩的干扰,客人可以完全自行控制。如果客人感到不适,他随时可以立即起立,离开。这与卧位按摩情形不同。卧位按摩时,客人面部向下,至少需要脱去一部分衣服,且通常在单独的房间。而且由于省去了更衣时间,按摩师可以有更多的时间为更多的客人服务。

在坐式按摩时由于客人不脱去衣服,通常也不使用润滑剂,如按摩油、乳液、护肤霜等。这就对许多人产生了吸引力,特别是对皮肤敏感的人或不喜欢按摩后皮肤有油腻感的人。这也降低了按摩师的成本。

卧位按摩的两大障碍是时间和费用。卧位按摩一般都不少于30分钟,通常要达90分钟。每小时70美金的价格也并不鲜见。再加上去按摩诊所及按摩后回家或工作单位的时间,一次按摩要花上半天的时间。许多人都无法拿出那么多的时间,且经济能力也达不到。坐式按摩就消除了这一障碍。一次有效的坐式按摩只需10分钟就足够了。一次完整的坐式按摩也只需15~20分钟。客人通常在任何现场都可接受坐式按摩,可以在机场、购物广场或其他方便的场所。以本书所设计的坐式按摩,费用通常为每分钟1美元。多数人通常只需15~30分钟便可以完成这项对他们有益的按摩。拿出15美元对于多数人来讲不是一件困难的事。他们

提示 1-1

请思考下列问题

我们通常是以身体直立的形态进行活动。多数人感到不适时,只要躺下一会儿,就会感觉舒适。如果我们让客人以卧姿接受按摩(即卧位按摩),我们可能会无法准确评估按摩的效果。当然,这种方法也会使他们感觉舒适些,那是因为他们接受按摩时,已经在舒适的环境中躺了30~90分钟。而在坐式按摩中,就没有这个因素。因此,如果客人在接受坐式按摩后感觉舒适,我们就有理由相信他是真的由于身体的不适得到了解决,而不仅仅是躺下来休息后的结果。

从这一点我们可以联想,是否我们的身体在坐姿时对按摩效能的接受程度(及由按摩带来的身体的变化)要好于躺卧的时候呢?

案例学习



祖母应采用坐式按摩还是卧位按摩?

你接到一位70岁的老太太的女儿打来的电话。她母亲感觉右肩疼痛,行动受到限制。她甚至都无法抬起胳膊去拿碗橱里的茶杯。她的医生说她患了冻结肩,并给她开了一些肌肉松弛剂。女儿催促母亲去按摩,并从一位同事那里得到你的电话号码,那位同事是你的病人。女儿想知道你是否可以上门服务。她担心母亲不愿意脱衣接受按摩,问我是否有不需脱衣的按摩方法。现在,你既有便携式按摩床也有按摩椅。

1. 在此情况下,按摩椅和按摩床哪一种更适用?
2. 按摩床和按摩椅哪一个设施能使你更好地在老祖母的肩部操作拉伸及其他动作?
3. 哪一种设施对于上年纪的妇女使用更方便?
4. 哪一种设施更有可能帮助老祖母克服局限性的问题,并更有可能让她接受理疗?
5. 在这种情形下,使用按摩床会有哪些好处?

可以在午休的时间做一次按摩,之后仍有时间用于午餐。我们当今生活的时代,方便是多数产品及服务成功的要素。坐式按摩,特别是作为一项健康服务而言,可算是使大众能接触按摩的最方便、经济的方式了。

我们以上所展示的原因可以使坐式按摩像理发一样经济且普遍。这其中也融入了营销的概念。

当然,除此之外,坐式按摩也有一些其技术方面的优势。有一些客人,特别是那些背部有问题的人,他们爬上爬下按摩床就会有困难。而这样的客人使用按摩椅通常不会有问题。如果你掌握了将在第10章中讲授的按摩技法,你可以非常有效地解决客人背部疼痛的问题。采取坐式按摩,对于某些部位的肌肉也较之卧位按摩易于操作。客人采取坐姿时,比俯卧和仰卧时更易于按摩肩、颈等部位。当然,坐式按摩也有其局限性。客人采取坐姿时,有些部位不能得到有效按摩。在后面的章节中我们会讨论这些问题。

身体的哪些部位可以进行坐式按摩

坐式按摩设施,特别是一部好的按摩椅基本上可以使按摩师方便地按摩身体上的任何部位。当然,有些部位的操作还是效果不佳或是受到某种限制的。使用

按摩椅对于解决上身的放松或理疗还都是非常实用的。按摩椅最适用之处是:理疗师可以很容易地在客人的整个背部、肩部、后颈、前臂、腕部及手部操作。虽然也可以操作到臀部及下肢,但并不是很实用。但客人采取坐姿时,臀部、胯部、双腿和双脚的位置都很低,要按摩这些部位,你的身体需要极度地迁就。例如:如果你需要保持骑马的姿势,你的双腿就要分开一段距离,这会使你很快觉得疲劳。如果你俯身按摩腰部,你要冒损伤后背的风险。如果你坐着或跪在地上按摩,你就要用你的背、肩和胳膊发力,这也会使你感觉疲劳,除非你接受过跪坐时用你的全身发力,就像坐在垫子上操作指压按摩那样。本书作者建议,当你为坐在按摩椅上的客人按摩时,应尽量避免对身体的下半部分过度按摩。如果客人确实需要下半身的按摩,则需要建议客人做卧位按摩或者和你其他的理疗师做特别预约。如果你感觉在做放松按摩时有必要在身体下半部分操作,从而使全身放松,应该使用简短的,作用于身体表面的轻敲、摇摆和轻抚的方法。

此外,即使愿意冒自己受伤的风险来解决客人身体下半部分的问题,你也要了解这种按摩对客人来讲可能并不是最有效的方法。当客人呈坐姿时,客人的臀肌和股四头肌拉得很紧,有效按摩这两个部位很困难。此外,客人的衣服紧裹住臀部和膝盖,也增加了阻力。这些问题综合起来使得理疗师很难对肌肉组织实施有效的治疗,且有可能使自身受伤。尽管你可以要求客人拿掉膝垫或让客人在椅子上转过身来,以此将腿伸直,但这一姿势对于膝盖和大腿的治疗仍显笨拙且不是很有效。无论客人怎么坐,你都无法有效地触及客人的腠窝。由于客人是坐着的,对于臀部也很难有效地全面按摩。

如果你学过足部反射区知识,你可以让客人在椅子上转过身来面对你而坐,客人可以将脚放在你的腿

上,这样你可以方便地为客人操作。但在多数的按摩椅上,反转身坐时间长了是不舒服的。此时也可以使用普通的椅子(特别是躺椅),效用至少不会比按摩椅差。

其他的身体状况也可以进行治疗,这取决于按摩师的专业水平及创新能力。在第10~12章中对这些不同的状况会进行阐述。

如前所述,坐式按摩对治疗上半身的不适最为有效。上半身的治疗可以分为5个部分:腰椎部位(后背下方)、胸部(后背中部)、肩部、颈部(脖子)及上肢(臂、腕及手)。

上半身不易接受坐式按摩的部位有腹部、前胸及颈前。这些部位紧贴椅子,因此不易接触。尽管有些经验丰富的理疗师可以通过让客人反坐过来操作,而此时采用卧位按摩可能是更有效的方法。颈前和前胸的伸展按摩法将在第8章“坐式按摩中的伸展技法”中讲述。用坐式按摩可以解决的治疗问题在表1-1中有阐述。

在这些软组织不适中,有些已属于内科范畴。我们应明确一位按摩师的从业范围。对此问题,每一州的情况不尽相同。因此,首先要了解你所在州的法律条款。如果本书中给出的信息或技法与你所在地区的法律有冲突,请放弃本书提供的内容,而遵循法律。

现在,每个州都允许按摩理疗师从业。按摩业务包括用手活动肌肉组织并放松收缩的肌肉(痉挛)。伸展技法有史以来便被视作按摩理疗的一个组成部分,它可以帮助放松肌肉,限制正常活动时的肌肉痉挛。按摩适用于多数的轻度肌腱不适(“轻度”意指无需进行外科手术)。

因此,要准确评估客人的不适程度,以确定使用何种按摩和伸展技法对客人是安全和适度的。对收缩的肌肉组织使用中到强的力度可以使肌肉变柔软;然后继续按摩、拉伸,直到这部分肌肉恢复正常或至少好转。你会发现,如果你使肌肉复原,动作幅度恢复正常,并使客人感到放松,以上的肌肉痉挛均会有所改进或消失。你所进行的不是外科治疗,而仅是通过按摩和拉伸使痉挛的肌肉恢复正常。这样有控制的发力和动作是不是很神奇呢?

实践经验

可以为坐式按摩的客人辅以卧位按摩

如果你建议那些存在坐式按摩不能有效解决情况的客人推荐卧位按摩,应首先向其明确不用脱衣。此外由于仅对下肢进行按摩,如一侧的膝盖或脚踝,一次按摩仅需15~30分钟,其收费与坐式按摩相近。要将此情况和客人讲清楚。客人可能不愿意脱衣,或担心收费比以往多。当然,如果客人同意脱去衣服,也可以做60~90分钟的全身按摩。



理疗的应用范围

按摩主要分为两类:放松性按摩和理疗性按摩。