

# 体态评估 操作指南

POSTURAL ASSESSMENT

[英] 简·约翰逊 编著  
陈方灿 江昊妍 译  
林永佳 审校

全彩图片分步讲解  
79个步骤全身体态评估  
实际操作性强  
附带评估记录表

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

POSTURAL ASSESSMENT

# 体态评估操作指南

[英] 简·约翰逊 编著

陈方灿 江昊妍 译

林永佳 审校

天津出版传媒集团

 天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:02-2015-250

图书在版编目(CIP)数据

体态评估操作指南 / (英) 简·约翰  
逊(Jane Johnson) 编著; 陈方灿, 江昊妍译. —天津:  
天津科技翻译出版有限公司, 2017. 8

书名原文: Postural Assessment

ISBN 978-7-5433-3664-3

I. 体… II. ①简… ②陈… ③江… III. ①身体形  
态-评估-指南 IV. ①G804.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 312236 号

All rights reserved. Except for use in a review, the re-  
production or utilization of this work in any form or by any e-  
lectronic, mechanical, or other means, now known or hereaf-  
ter invented, including xerography, photocopying, and re-  
cording, and in any information storage and retrieval system,  
is forbidden without the written permission of the publisher.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Human Kinetics

出版: 天津科技翻译出版有限公司

出版人: 刘庆

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 710 × 1000 16 开本 11 印张 200 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定价: 55.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

# 致 辞

我谨将这本书献给两类人群。首先,这本书献给那些参加过我的体态评估课程的成百上千的康复工作者,谢谢你们只穿着内衣给我做模特,让我们大家能够了解更多有关体态的知识,以及人与人之间身体上的各种相似和差异。同样感谢你们提出各种问题,使我一直如履薄冰,在这一行孜孜不倦地坚持了这么多年。其次,这本书要献给那些体态评估的新手,对于你们我有两点建议:放手开始,并且勇于质疑。

# 译者简介



陈方灿 博士



陈博士体能康复工作室总裁

著名美籍运动康复师,美国、中国香港注册物理治疗师。获得美国德州基督教大学人体运动科学硕士、俄勒冈大学运动医学与运动生物力学博士、德州女子大学康复专业硕士等学历,并获得美国国家健康研究院老年康复研究博士后。曾经担任美国纽约大学康复系教授和香港理工大学康复系教授。

作为中国运动体能康复领域的旗帜人物,连续参加两届冬季奥运会和四届夏季奥运会的国家队运动员保障工作,曾为姚明、王濛、张宁、郑洁、李小鹏、邹市明、张琳、孙悦、朱芳雨等著名运动员提供有针对性的体能康复。

为陈博士体能康复工作室和培训学院创办人。在中国和美国积极传播具有中西结合、体医结合的特色的运动体能康复体系和方法。为国家体育总局先后编写了19本针对运动员运动康复的专业图书,涉及足球、篮球、乒乓球、羽毛球、田径等各个领域。此外,还编写出版了《中国青少年游泳训练大纲》《实用运动拉伸手册》《国民体质健康科技指导手册》《中国国家短道速滑队体能康复实用图解手册》,主译完成《美国体能协会私人教练》《拉伸治疗操作指南》等图书。

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



陈博士体能康复工作室 总裁助理

江昊妍

复旦大学本科毕业,在中学期间考取了中级口译资格证书,大学期间考取了高级口译资格证书,至今有长达 10 年的英语翻译经验。此后,前往英国著名拉夫堡大学攻读了体育管理硕士学位,拉夫堡大学在 2017 年度 QS 世界大学排名体育专业类排名第一。

回国后加入陈方灿博士的团队,担任总裁助理的工作,先后参与了扬州李宁体育公园体能康复中心、首体东方灿体能康复培训课程等项目。并有幸与许多运动康复领域的专家学者一起,参与到由陈博士主持的其他 4 本图书的翻译或编辑工作中,其中包括由科教司发起的《体能康复工具书》(暂定名)等。

## 作者简介



简·约翰逊

简·约翰逊(Jane Johnson),科学硕士学位,英国伦敦按摩公司(London Massage Company)负责人。作为注册物理治疗师和运动手法治疗师,她已从事体态评估多年。

简·约翰逊多年为治疗师联合会(FHT)和专业持续发展研讨会(CPD)针对体态评估授课。这段经历使她接触了许多机构成千上万的治疗师,并且帮助她形成了自己的工作模式。此外,她也是每年英国按摩学术博览会(CAM)的常驻演讲者。

简·约翰逊是解剖科学院成员,并且是卫生专业委员会的注册成员。她对于肌肉骨骼解剖学知识、如何更好地教授新晋的治疗师,以及情绪和体态之间的关系等方面都很感兴趣。

简·约翰逊现居伦敦,喜欢在闲暇时间带着狗去散步、练习咏春拳或参观博物馆等。



# 译者前言

当出版社的刘子媛老师拿这本《体态评估操作指南》的英文版找到我,问我是否愿意翻译这本书时,我一下子就被这本书吸引住了。在我美国、中国从事多年的体能康复评估中,体态评估是一个重要的组成部分。我正准备自己编写一本类似的操作指南,没想到就碰到这现成的书摆在眼前,而且书的内容和操作方法与我在临床用的高度一致。所以我就答应了刘老师去翻译这本书。

体态评估在医疗和健康服务行业中的应用很广泛,是“望诊”的一门基本功。一个有经验的医务人员在体态评估中可以透过现象(外表)看本质(内在病机),帮助我们收集客观的身体状况资料,有助于进一步探明病位、病因、病理。并且能够把人从整体来分析身体各部位之间的关系,减少漏诊的可能性,提高健康服务的效率。

这本书是一个实用的操作指南,简单易懂,思路清晰,操作程序可操作性强。无论是对于医生、康复师、按摩师、中医师、私人教练或其他相关专业人士,这都是一本实用的行动指南。然而,这本书只是提供一个操作方法和思路,具体的临床判断还需要与医生密切配合确诊。这需要超出这本书的知识范围。在这个意义上,这本书是一个体态评估的基础入门参考书,需要读者在工作中融入其他相关的学科知识和技能,来达到各自的评估目标。

在此就这本书稿最后翻译完成,要感谢出版社的耐心。为了准确地译出这样的一本专业书,需要译者对英文和专业知识的双重要求。在这过程中感谢我的团队成员的协作,不计其烦地反复翻译和校对。但由于时间上比较仓促,相信还有些译得不够好的地方,敬请读者指正。

最后,祝愿广大读者能从这本书上汲取营养,运用到自己的工作中去,为健康和医疗服务工作增加或完善体态评估的内容。

陈方旭 博士

2017年5月2日于北京



# 前 言

无论你是学生,还是物理治疗、整骨、整脊、运动按摩、运动治疗等相关操作人员,抑或是健身教练,瑜伽、普拉提老师等健康工作者,将体态评估作为你整体评估的一部分都很具有价值,因为体态评估能帮助你更好地确定你的客户目前是否存在肌肉或肌筋膜的不平衡,且这些不平衡是否可能导致疼痛或功能障碍。

对于绝大多数治疗师而言,评估体态是基础技能,但目前为止,有关这方面的资料还很少。因此本书希望能够提供一个全面且实际操作性强的指南,结合书中的小贴士,让你获得更为准确全面的观察评估。本书通过观察人在站姿和坐姿状态下不同身体部位之间的关系,进而了解这些关系是否是引起人体疼痛和不适的源头。比如这些关系是否会增加或减少关节的活动范围,从而影响关节的稳定性。而对于那些体态评估的新手们而言,可以将此书作为测试工具,学习评估时应观察什么,如何填写体态评估表,如何分析观察到的结果等内容。

本书分为两个部分,第一部分解释如何开展体态评估,并回答如下问题:为什么需要进行体态评估?哪些人需要进行体态评估?何时何地适合进行体态评估?体态评估的好处是什么?在引言中还包含了影响体态的因素、理想的体态、体态评估所需环境、所需设备、所需时间、如何记录和为什么要记录观察后的发现。而在后面的章节中需要使用骨骼线条图来做标记。

第二部分包含了体态评估的重点和细节,即从哪里开始以及需要观察些什么。本书是按照背面、侧面、正面和坐姿观察的顺序展开的:先是一张身体的部位图,附加如何观察和评估这个部位的说明,以及对于评估结果意义的分析。例如,“肩膀内旋”说明什么?它提示哪些肌肉变短、变紧,而哪些拉长、变弱?在书中“你的发现意味着什么”板块中会告诉你在不同体态之下体现的肌肉状态,使观察结果与实际客户本身相结合。

第二部分包含4个章节(第3~6章),笔者运用了诸如体态“可能意味

着”“提示”，或“可能体现”等词语，这是因为我的理论是建立在传统肌肉动力学的假设之上的。作为一个临床操作者，我不可避免地会根据我的经验偏重某些假设。但建议读者了解一下这些理论，因为它们可以帮助你建立起自己的操作模式。凭我的经验，不同的手法治疗师对于客户的评估和治疗的处理方式都存在一定差异，因此你没必要完全同意我在那些章节中的看法。对此，本书在一些步骤提供了能够让你去验证这些理论的方法，因此我鼓励你去质疑，去挖掘观察结果所蕴含的更深层意义，并对其加以验证。例如，一个含胸、肩胛骨外前伸的人，可能代表其菱形肌较长较弱，或者其胸前肌肉较短。但要注意，本书只讨论你需要观察什么，而不是你需要针对观察结果去做什么。

将各方面理论内容编入这本书是一个很有趣的过程。例如，我的老师是一位坚持用传统肌肉骨骼解剖学和生理学原理来讨论体态问题的人，因此我在实际操作中也沿袭了他的原则。然而，我们始终需要关注且紧跟解剖学和生理学领域的知识发展，甚至去质疑传统意义上对于肌肉运作的设想，所以我鼓励大家积极去寻找各种新的信息，来验证自己在体态评估中的发现结果。例如，在“斜方肌的解剖结构和功能”（“Anatomy and Action of the Trapezius Muscle”，Johnson, Bogduk, Nowitzke, and House, 1994）文章中，开展了对于“斜方肌运动形式和传统描述中的误区”的研究（文章第44页）。而近代一系列关于腰肌的研究报告中，Thomas Myers (2001) 对于“腰肌是否是单纯的髋屈肌”以及“它是否有助于腰胸椎的旋转”这个问题提出了质疑。

附录中包含了一系列用于记录体态观察结果的表格，其中预留的空白格，以方便你记录正面、侧面、背面的站姿或坐姿状态下可能观察到的结果。

本书中公式化的步骤及附带的小贴士能够让你以最快的速度掌握评估技术。每章节最后的重点问题板块，可供你检验自己的学习成果。与其他书相比不同的是，本书中的身体解剖图用的是更有利于说明解剖关系的线条图，而不是传统的照片。

作为治疗师，我们应该全面看待客户的问题，注意身体各部位的关联，并理解人体系统的内在联系。然而尝试快速消化吸收一种新技术的所有信息是很困难的，因此本书把与人体相关的评估过程分成多个易于学习的小部分，让你有足够时间去消化吸收。无论你现在的工作内容是什么，只要你的目的是在治疗后让人感觉身体舒服多了，那么你就会发现这本书的价值。

# 目 录

第 1 部分 体态评估入门 .....	1
第 1 章 体态评估简介 .....	3
体态是什么 .....	3
什么因素会影响体态 .....	6
完美体态真的存在吗 .....	6
我们为什么要做体态评估 .....	9
谁应该接受体态评估 .....	11
哪里适合进行体态评估 .....	12
何时需要做体态评估 .....	12
结语 .....	12
重点问题 .....	12
第 2 章 准备体态评估 .....	15
所需设备 .....	15
所需的时间 .....	16
体态评估步骤 .....	16
标准体态 .....	18
记录你的观察发现 .....	22
安全注意须知 .....	24
结语 .....	25
重点问题 .....	25

第2部分 进行体态评估 .....	27
第3章 背面观体态评估 .....	29
上半身 .....	31
下半身 .....	53
重点问题 .....	72
第4章 侧面观体态评估 .....	73
上半身 .....	74
下半身 .....	85
体态的整体观察和比较 .....	94
重点问题 .....	96
第5章 正面观体态评估 .....	97
上半身 .....	98
下半身 .....	109
整体观察:体型 .....	125
重点问题 .....	127
第6章 坐姿体态评估 .....	129
背面观 .....	130
侧面观 .....	137
重点问题 .....	142
附录 体态评估表 .....	143
重点问题解答 .....	157
参考书目 .....	159

# 体态评估入门

## 第 1 部分

你有体态评估相关的疑问吗？第一部分的两个章节将说明关于体态评估的基本概念。

第 1 章将会包括以下问题：什么是体态？什么因素影响了体态？而在讨论谁、出于什么原因、需要在何时、何地进行体态评估之前，我们将讨论一个具有争议性的话题，即是否存在一个完美的标准体态。

第 2 章提供了能帮助你准备第一次评估的信息。在本章你会了解到一次评估的大约时长，所需仪器，标准、完美体态的关键点，以及记录观察结果的小提示。两个章节的最后都有重点问题板块，可以供你测试你的掌握程度。





欢迎进入体态评估的世界。让我们先从相关的常见问题入手。例如,我们所说的“体态”(posture)指的是什么?为什么你需要做体态评估?哪种类型的人群可能受益于体态评估?体态评估应该在何时、何地、如何进行?做体态评估需要设备吗?本章将会回答这些问题,并研究那些影响体态的因素。如果你是这个领域的新手,建议先浏览一下本章最后的五个问题,这能帮助你提前了解本章重点。

### 体态是什么

让任何人做一个不良的姿势,我敢打赌十有八九会做出弯腰驼背的姿势,即肩膀下垂,肩胛骨前伸,驼背,胸椎过度弯曲。如果要求摆一个好的姿态,大多数人会采取军人的站立姿势,笔直站立,抬起下巴,双肩下沉,肩胛骨后挺。显而易见,对于大多数人而言,体态的定义是指全身的位置关系,是我们刻意或者自然摆放身体各肢体位置的方式。从艺术的角度来说,这是一种为实现审美效果而刻意摆出的造型或姿势。

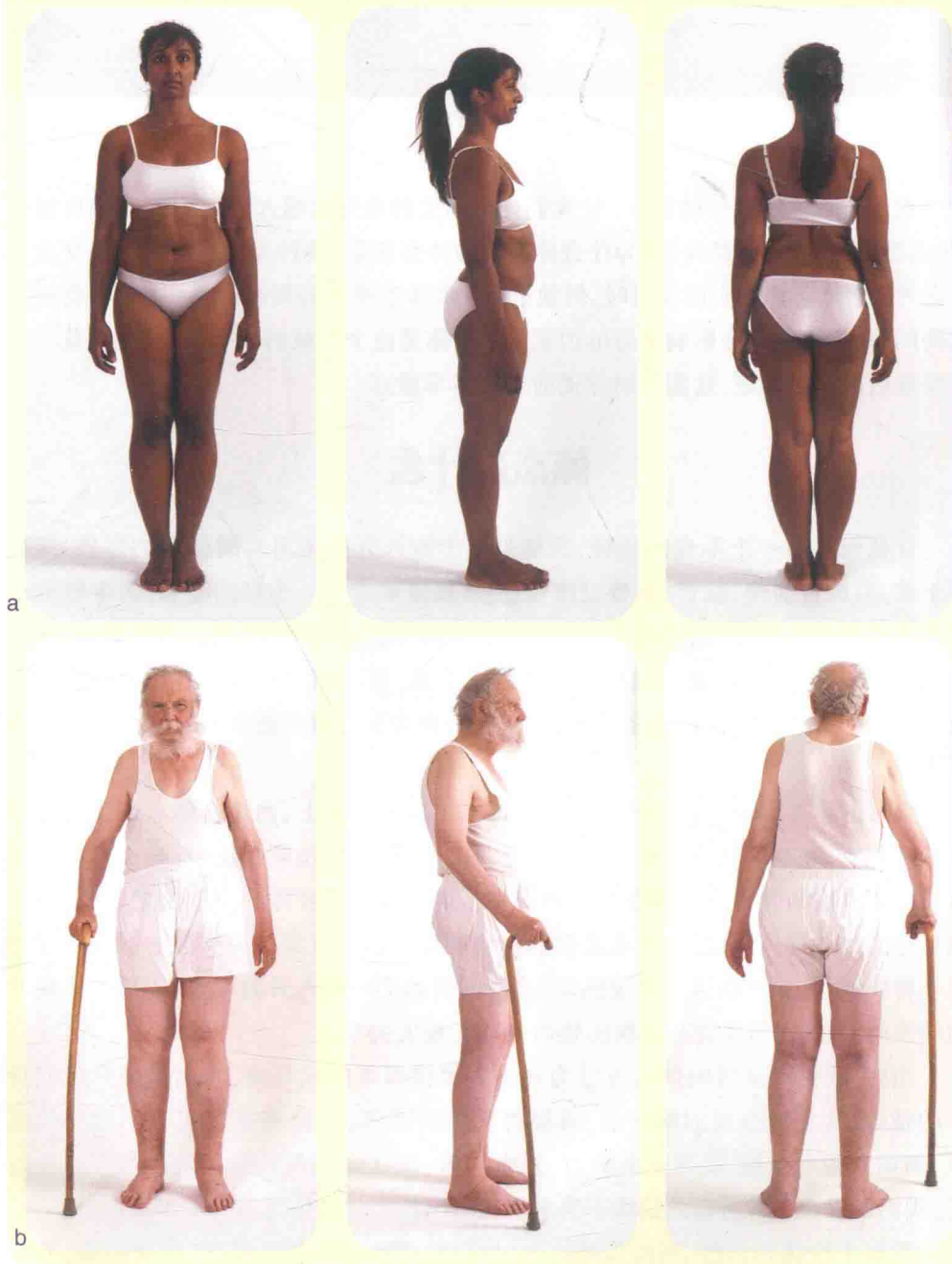
良好的体态要求身体的各个部位保持在正确的位置上,而不良体态往往可能导致肌肉疼痛、关节活动障碍或是全身不适。在物理治疗、按摩疗法、正骨或是脊椎推拿等治疗方法的背景下,“体态”一词确切地说描述的是身体各个部位之间的关系,包括它们自然排列的位置,或者从解剖学角度看它们的位置是否契合。手法治疗师对于脊柱侧弯、膝外翻这类词很熟悉,这些词描述了一种先天的状态,或是由不良习惯导致的姿态,比如驼背与长期的蜷曲坐姿有很大关系。

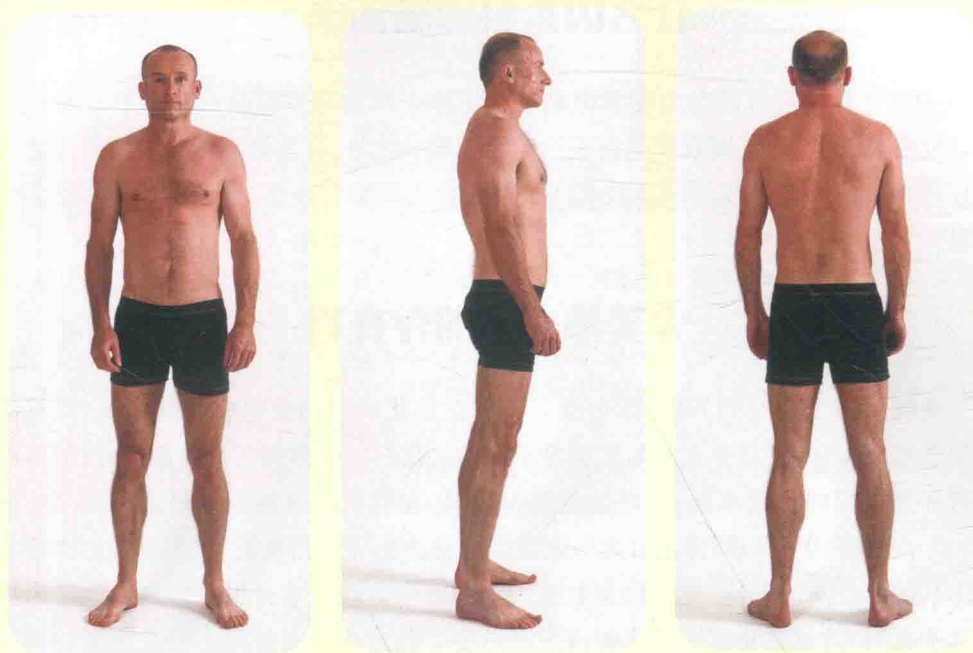
当然,我们所呈现的体态可以为评估者提供很多蛛丝马迹,它不仅暴露我们身体的情况,比如或新或旧的外伤,或轻或重的病变等,还会透露我们对于自身的感觉,例如是否有自信,是否充满活力、富有激情,现在是感到放松还是紧张?有趣的是,我们通常在某种特定的情绪下会本能地做出相应的身体姿态。

观察十位感到自信、积极乐观的人,你会发现他们都站得笔直,挺胸抬头,并且

## 体态评估

下面有三个人的照片,一个人做过胸腔手术,一个有关节活动度过大的问题,还有一个髂外旋肌群紧张,你能分得出哪个对哪个吗?





c  
a.关节活动度过高;b.做过胸腔手术;c.髂外旋群紧张。

大多数人双脚采取宽站位,以便为自己提供一个较宽的支撑面。他们或是保持微笑,或是用其他表情体现他们的积极态度。与之相反,再观察十位感觉焦虑、低落和悲观的人,你可能会发现,他们会把重心移向一只脚,双脚站得较窄(稳定性不高),他们会弯腰驼背,选择低头看地板而不是抬头向前看。他们可能会一手摸着下巴,就好像我们平时在思考问题时的样子,也可能会一只手臂或者是双臂环在胸前,呈现一种自我保护的姿势。

如果你是一位老师,你可以在课堂上让学生们体会情绪与体态的关系。选择一个正面情绪和一个负面情绪,首先让你的学生去演绎非常担心(或害怕、焦虑、生气)的情绪,要注意所有的同学必须投入同一种情绪中,观察他们的动作和体态的变化。然后再让他们演绎收到一个非常好的消息时的情绪,同样观察他们的表现。要记住,好的情绪应放在第二个做,以防止学生在结束后仍然保持低落的情绪。此外,建议学生们都闭上眼睛进行测试,以防互相偷看相互模仿。你会很震惊地发现,绝大多数人在面对同一种情绪时身体的姿态表现方式竟然十分类似。

虽然本书的重点在于分析体态的变化,但我们也应该知道体态不光与身体各部