

合法授权出版 仅限中国大陆地区销售

MULLIGAN 手法治疗

脊椎、四肢动态关节松动术

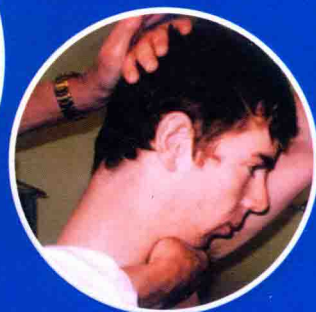
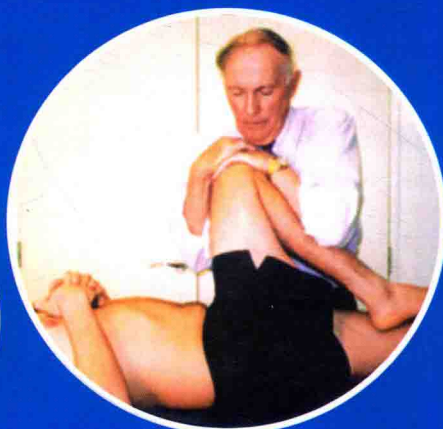
MANUAL THERAPY

NAGS, SNAGS, MWMS etc.

原著：(新西兰) 布莱恩 R·穆里根

Brian R Mulligan, FNZSP(HON), Dip MT

主译：徐建武 李宏图



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

MULLIGAN 手法治疗

脊椎、四肢动态关节松动术

原著: (新西兰) 布莱恩 R·穆里根

Brian R Mulligan, FNZSP (Hon), Dip MT

主译: 徐建武 李宏图

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2012 合記圖書出版社

經臺灣合記圖書出版社授權辽宁科学技术出版社有限公司在中國大陸獨家出版發行中文簡體字版本

中文繁體版譯者為吳定中，譚仕馨，陳韻秋

图书在版编目 (CIP) 数据

MULLIGAN 手法治疗：脊椎、四肢动态关节松动术/（新西兰）布莱恩 R·穆里根（Brian R Mulligan）著；徐建武，李宏图译．—沈阳：辽宁科学技术出版社，2017.6

ISBN 978 - 7 - 5591 - 0279 - 9

I. ①M… II. ①布… ②徐… ③李… III. ①推拿—研究 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 127030 号

版权所有 侵权必究

出版发行：辽宁科学技术出版社
北京拂石医典图书有限公司
地 址：北京海淀区车公庄西路华通大厦 B 座 15 层
联系电话：010-88019650/024-23284376
传 真：010-88019377
E - mail：fushichuanmei@mail.lnpgc.com.cn
印 刷 者：北京美图印务有限公司
经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm
字 数：255 千字
出版时间：2017 年 6 月第 1 版

印 张：13
印刷时间：2017 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑：李俊卿
封面设计：永诚天地
版式设计：天地鹏博

责任校对：梁晓洁
封面制作：永诚天地
责任印制：高春雨

如有质量问题，请速与印务部联系 联系电话：010-88019750

定 价：80.00 元



**感谢我的妻子鼓励我，
支持我完成这本书。**

To my wife Dawn
who encouraged me
to bring out this edition.

布莱恩 R·穆里根 (Brain R Mulligan)

- 1954 执业登记为物理治疗师。
- 1968 与麦肯基 (Mckenzie)、凯美伦 (Cameron) 共同创立新西兰手法治疗学会 (现在已改名为手法物理治疗学会)。并于 1988 年成为终身会员。
- 1970 结束在惠灵顿的执业, 专职在新西兰从事手法治疗的教学。
- 1972 开始在世界各地教授手法治疗, 广受欢迎。
- 1974 获得新西兰手法治疗师认证。
- 1993 Mulligan 在新西兰及国外发表过许多篇学术性文章。于 1993 年发表了代表性的作品《动态关节松动术》, 介绍这种治疗方法在脊椎及四肢关节治疗中的应用。
- 1995 为了继续推广手法治疗的教育与提升教学质量, 成立了“Mulligan 教育学院”。其讲师群均登录在 [www. bmulligan. com](http://www.bmulligan.com)。
- 1996 获颁新西兰物理治疗学会荣誉会员。
- 1997 发行“动态关节松动术”录像带。每卷录像带 90 分钟, 共计 2 卷。
- 1998 获颁新西兰物理治疗学院终身会员。
- 2003 出版 NAGS, SNAGS, MWMS, etc.
- 2006 再版《自我治疗下背、颈椎、四肢》。

致谢

感谢 Chris Crompton 与 Tommy Ralph 的摄影照相。

作者序言

2010年是我最后一次更新本书了，未来会有新作者写出更好的新书。这一切都顺其自然！

新版的内容有些翻新与校正，并且收录了一些我另一本书《自我治疗下背、颈椎、四肢 (Self Treatment for Back, Neck and Limbs)》第二版的内容。本书是为一般大众而制作，当然也囊括了新的自助治疗建议。

来自澳大利亚的 Mark Oliver 用我们的观念治疗骶髂关节与颞关节。他有这方面的书将要出版，因此未收录在我的书中。在治疗头晕方面，Frank Gargano 是专家，欲知详情请上 [www. bmulligan. com](http://www.bmulligan.com) 网站查询。

全世界有许多期刊支持我们的治疗方法，并证明我们的方法符合实证治疗专家的需求；我们有超过 120 篇专业的实证医学文献登录在 www. bmulligan. com 网站上，可让读者去查询。

动态关节松动术 (“MWM”) 在应用上和 Related 领域还有发展的潜力。我们还要感谢 Bill Vicenzino, Toby Hall, Kim Robinson, Sue Reid 和 Darren Rivett 教授以及曾经研究发表动态关节松动术的人们。

我们曾遇过许多肌肉、骨骼的症状，若是肌肉骨骼条件适合做手法治疗的人，用动态关节松动术治疗，效果是最棒的。

手法治疗的方法有很多种，各有其适用的病人。使用本书中所有的技巧时，如果是适应证，则会即刻起效。如果无效，我个人认为是治疗方式不对，应尝试其他治疗方法。你不能一直用无效的方法治疗病人，若最后病人没进步，或就诊至复诊之间没有改善，则必须想别的方法来治疗病人。使用“动态关节松动术”常有惊人的疗效，我总是希望最后有奇迹发生。

在此我再次感谢 Jonathan Hoffinan 所设计的治疗床 (ATM2)，使用这种神奇的设备能让适应证病人瞬间解除疼痛。

作者结语

本书的目的是让读者了解我的治疗技巧。若能配合详尽适当的解剖学与生物力学，则治疗效果更令人满意。本书内容包括物理治疗师熟悉的解剖学与生物力学，这方面也有许多教科书可以参考。

最有效的自我训练与学习工具是脊椎与四肢关节模型，而细节精确且有弹性的模型可用来向患者解释治疗的目的。

这就是真正的“NAGS”“SNAGS”“MWMS”。

循证研究

正如前一版书中所提及的，越来越多的在进行中的研究支持我们的理念。

2009 年的芝加哥国际科学会议与 2011 年的葡萄牙国际科学会议上，我们两次发表了 SNAG 的观念、实证和艺术，而且非常成功。现在我们仍有不断的新发现，也在学习新事物，以让生命充满乐趣与惊喜。

我的人生真是幸运。

本版序言

我非常荣幸受邀为在中国大陆翻译出版的中文简体版作序。为此，我十分感谢我的同事兼翻译者徐建武和李宏图 (Dr. Sam Li)。

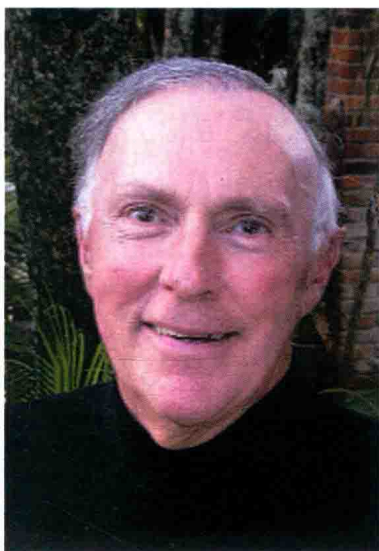
当我每次在全世界不同国家做学术交流或讲课时，我通常都会以下面的话来做开场语。

“在整个肌肉骨骼医学治疗领域里，没有任何其他手法治疗的方法能像动态关节松动术一样可以展现出立竿见影的止痛效果。只需2分钟或更少的时间来确认这种手法治疗的适应证，再选用适合的动态关节松动术来治疗，而患者中75%的人被证实会有非常显著的疗效。当然通过其他的治疗方法也可能做到这一点，但它们并没有像动态关节松动术一样涉及整个肌肉骨骼领域。”

在伟大的中国，我希望所有读者都能从这本书里了解动态关节松动术并从中受益。需要指出的是，它的显著疗效和在手法治疗中的巨大价值已经被超过200篇世界各地学术期刊及文章所证实。

对于我的教学组织MCTA来说，主要的任务就是有适合的专业人士来传授这些概念。读者们也可通过我们的网页进行查询。

我们的网站会及时更新。另一种快捷的方式是通过谷歌搜索我的名字进行查询。



当你有机会时，请参加我们的课程。你和你的患者将为治疗所产生的神奇效果而永不后悔。

布莱恩 R·穆里根

What a pleasure it is to be invited to write a few words in this mainland Chinese translation of my book. For this I am indebted to colleague and translator Jianwu Xu and Sam Hongtu Li.

When lecturing internationally I always begin with the following words.

*In the **entire** field of musculoskeletal medicine there are no other hands on manual therapy concepts being taught that when indicated give you an instant pain free result. A bonus is that it only takes about 2 minutes or less to test if they are indicated and with appropriate handling skills they should prove to be effective in 75% of patients ” Other concepts can do this but not across the entire musculoskeletal field.*

My concepts are in this book and I want them available to all the people of your great nation China. Over 200 articles have been published in journals around the world confirming their immense value.

The biggest task for my teaching organisation , the MCTA , is to have suitably qualified professionals teaching the concepts. Could I also ask you the reader to look up on the internet our webpage.

We try to keep this up to date. A quick way would be to go to Google and type in my name.

When you get the opportunity please take the courses available. You will never regret them and neither will your patients.

Brian R Mulligan

译者简介

徐建武

北京市体育科学研究所研究员。主要研究方向是运动损伤康复，北京市体育局运动康复学科带头人，2016 年国家体育总局“优秀中青年专业技术人员百人计划”培养对象，《中国运动医学杂志》审稿人。FMS 高级认证专家。

2003 年北京中医药大学中西医结合骨科专业研究生毕业，承担并完成了多项国家体育总局、北京市科委和北京市体育局课题。其中课题《国家自行车队备战雅典奥运会综合攻关服务（2003—2004）》，主要为 2004 年雅典奥运会自行车比赛银牌运动员江永华的膝关节损伤提供治疗和保障，该课题荣获第二十八届奥运会科研攻关与科技服务奖二等奖。2007 年参加了国家体育总局国家队医疗康复专项赴德培训班，深入学习了德国优势体育项目的先进医疗康复理论和方法，引进和推动了北京市体育局运动康复专业的发展。从 2009 年至今共为 300 余名北京专业运动队优秀运动员的肩、膝、踝关节和腰部损伤进行术后康复和运动能力恢复训练，涉及排球、足球、摔跤、柔道、拳击等十余个运动项目。2014 年 3 月在军事医学科学出版社出版《膝关节运动损伤康复学》专著一本。目前正在开展运动损伤及常见慢性肌骨疾病预防和干预方面的研究。





李宏图

Dr. Sam Li 李医生康复品牌创始人兼 CEO；Dr. Sam Li 运动损伤五层诊疗体系创始人；中国注册康复医生；新西兰注册物理治疗师；华北理工大学客座教授；长江商学院 MBA 荣誉导师；新西兰物理治疗协会会员；新西兰运动物理治疗协会会员；新西兰 Peace Physio 创始人；戈 7 - 戈 11 五届玄奘之路商学院戈壁挑战赛医疗总顾问及运动康复总顾问；全国数十场马拉松、越野赛医疗保障总顾问。

曾师从于世界顶级手法治疗大师 Brian Mulligan。擅长动态关节松动术和动态关节贴扎术，吸取并结合国内外优秀康复治疗技术，在解决颈、胸、腰椎、四肢关节疼痛问题上有独到的见解和治疗方式；并在神经、骨科、妇科、老年及少儿康复领域具有丰富的海内外临床实践经验。在结合了多年医学临床诊疗经验与世界各先进手法治疗的基础上独创 Dr. Sam Li 运动损伤五层诊疗体系和 SAM (Selected Active Mobilization) 选择性动态手法治疗术。

在运动损伤分析和运动控制障碍方面，有丰富的实践经验，并创建了 Dr. Sam Li 赛事安全防护及保障体系。长期活跃在国内外知名赛事、运动康复教育、运动队等一线，把国际先进技术理念运用在实践中，并结合国内现实情况，构建了独特的运动防护体系。例如，拟定并搭建了玄奘之路 EMBA 戈壁挑战赛的医疗保障体系；服务 5000 余名走过玄奘之路的 EMBA 成员，并成功参与多场大型马拉松赛事和越野赛事的医疗及运动康复保障。

Contents 目录

第一部分

I 脊椎关节松动术 / 3

A. 颈椎与上段胸椎 / 5

1. “小面关节松动术” (NAGS) 的介绍 / 5
2. “反向小面关节松动术” (REVERSE NAGS) / 8
3. “动态小面关节松动术” (SNAGS) / 11
4. “自助式 SNAGS” (SELF SNAGS) / 22
5. 脊椎关节松动术配合手臂动作 (SMWAMS) / 26
6. 其他治疗颈椎、上段胸椎的方法 / 31

B. 上段颈椎问题的特殊疗法 / 34

1. 头痛 / 34
2. 眩晕、恶心、椎动脉狭窄症候群 / 44

C. 腰椎 / 47

1. “SNAGS” / 47
2. 自助式动态小面关节松动术 (SELF SNAGS) / 58

D. 骶髂关节 / 62

E. 髂骨后移 / 63

F. 髂骨前移 / 64

G. 结论 / 75

II 其他脊椎疗法 / 76

A. 整脊术 / 76

B. 治疗带牵引术 / 78

C. 曲腿抬高法 / 81

D. 两腿旋转法 / 83

E. (i) 直腿抬高牵引法 / 86

(ii) 直腿抬高加压法 / 87

F. 脊椎关节松动术配合下肢动作 / 89

G. 坐姿 / 94

H. 脊椎贴扎 / 96

I. 运动 / 97

狮式“自助式 SNAGS” / 99

第二部分

四肢“动态关节松动术” / 105

1. 手指 (finger): 指间关节动作受限或疼痛 / 107
2. 掌骨 (the metacarpals): 当握拳时, 在第 5 掌骨疼痛 / 109
3. 腕骨 / 109
4. 腕关节 (the wrist joint): 屈曲和 / 或伸直角度受限及疼痛 / 110

5. 远端桡尺关节 (the distal radio - ulnar joint): 疼痛和 / 或旋前和 / 或旋后角度受限 / 112
6. 肘关节 (the elbow joint): 活动受限活动受限和网球肘 / 113
7. 肩关节动作受限疼痛、肩袖损伤 (rotator cuff lesion) / 121
8. 肩锁关节和胸锁关节 (The acromio - clavicular and sterno - clavicular joints) / 127
9. 足部 (The foot) / 130
10. 踝关节 (The ankle joint) / 134
11. a. 远端胫腓关节和踝关节的内翻扭伤 / 136
11. b. 近端胫腓关节 (The proximal tibio/fibular joint) / 139
12. 膝关节 (The knee joint) / 141
13. 髋关节 (The hip joint) / 147
14. MWM 的注意事项 (Final comments on mobilisations with movements) / 150

第三部分

四肢其他疗法 / 155

A. 疼痛释放技术——“PRPS” / 156

1. 加压疼痛释放技术 (Compression “PRPS”) / 158
2. 其他“PRP”治疗病例 (Other “PRP” treatment exam-

ples) / 165

3. 结论 (Conclusion) / 170

B. 其他肢体治疗 / 171

1. 足底筋膜炎——足跟痛 (Plantar Fasciitis - Heel Pain) / 171

2. 膝关节“挤捏术” (The “SQUEEZE” Technique for The Knee) / 172

3. 肩锁关节 (The Acromio - Clavicular Joint) / 176

4. 有效的贴扎 [Useful Tapings (Not already mentioned)] / 177

5. 髋部周围的肌肉 (The muscles Around the Hip Joint) / 179

参考文献 / 184

索引 / 186

第一部分

I. 脊椎关节松动术

II. 其他脊椎疗法

