

整 髒 療 法

關 節 徒 手 醫 療

編 著

白求恩醫科大學教授 吳德昌

醫師 李廷暉



合記圖書出版社 發行

整骨療法

（關節徒手醫療）

編著

白求恩醫科大學教授 吳德昌
醫師 李廷暉



合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

整脊療法 / 李廷暉, 吳德昌 編著. -- 初版. --

臺北市: 合記, 民 90

面; 公分

ISBN 957-666-762-3 (平裝)

1. 整脊療法

6.414

90011176

書 名 整脊療法
編 著 李廷暉 吳德昌
執行編輯 程慧娟
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺業字第 0698 號
社 址 台北市內湖區(114)安康路 322-2 號
電 話 (02)2794-0168
傳 真 (02)2792-4702

總經銷 合記書局
北醫店 臺北市信義區(110)吳興街 249 號
電 話 (02)27239404
臺大店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電 話 (02)23651544 (02)23671444
榮總店 臺北市北投區(112)石牌路二段 120 號
電 話 (02)28265375
臺中店 臺中市北區(404)育德路 24 號
電 話 (04)22030795 (04)22032317
高雄店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號
電 話 (07)3226177

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司

九十年八月十日 初版一刷

作者簡介

吳德昌

男，1937年生，白求恩醫科大學解剖學教授。在國內較早地從事斷層影像解剖學研究，先後主編並由科學出版社出版了《人體斷層解剖學（橫斷斷層）》和《人體斷層解剖學（矢冠斜斷斷層）》。這兩部名著在我國斷層影像解剖學的科研和教學中發揮了重要作用，因此榮獲衛生部1996年度醫藥衛生傑出科技著作科技進步二等獎。發表論文二十餘篇，還出版了斷層解剖學教學幻燈片，主編並編導教學影片《人類的神經系統》、《視神經與視學傳導通路》，其中後者獲得衛生部教學影片獎和吉林省優電教教材獎，編譯了《人體機能解剖學》等多部大部頭著作，在國內具有較大影響，在斷層解剖學、功能解剖學和臨床解剖學研究和教學方面，具有較深造詣。最近除了主要從事四肢顯微斷層解剖學方面的研究工作外，亦從事大量有關整脊療法方面的編譯和編著工作，積累了大量整脊治療的理論知識和實務經驗，為引進並在國內開展整脊治療做出了貢獻。現任《中國臨床解剖學雜誌》編委、吉林省解剖學會常務理事及中國斷層影像解剖學會籌備組副組長。

李廷暉

又名武垣，男，1942年生，淡江化學系。曾任教師，後棄教習醫，專研脊椎神經醫學，中國白求恩醫科大學基礎醫學院研究生。致力研究並從事自然療法，遵循「三分治病七分養」的古訓，認為治療效益是醫生助療及病人自療的成果。研發「上醫倒立機」，榮獲台灣及中國大陸多項專利，自創「倒立機運動」，其功能涵蓋保健、復健及治療各領域，提倡人人醫學，健康DIY。編寫「倒立位牽引及肌強化運動」一書，介紹脊柱運動保健常識，簡單易懂，人人必讀。

孫 序

整脊療法對國人來說，聽起來比較生疏，然而國外已應用多年。我理解整脊療法就是以解剖學為基礎，通過快捷的手法有的放矢地解決諸如關節和韌帶勞損，中老年人的骨與關節退行性改變，乃至於病人自己認為是「風濕」等引起的一些筋、骨、關節痛等，不需手術而病人又長期被疼痛困惑的病痛。為提昇人們的生存質量，整脊療法是英雄有用武之地的。

作者吳德昌教授是我白求恩醫科大學有30多年近40年解剖教學生涯的教授。但仍思維敏捷，思路新穎，及時佔領本領域的前沿陣地；吳教授勤奮耕耘，治學嚴謹，文筆也好。已出版以「斷層解剖學」為代表的多部巨著，並且插圖都是自己親手繪製的。他出版的書籍，圖文並茂，準確可信。其合作者是台灣的李廷暉教授，撰寫自己親身應用的一些手法部份。

這本書也是海峽兩岸炎黃子孫在科學領域攜手合作的結晶和典範。

本書是解剖、生理教學工作者和骨科、外科等臨床工作者及相應病家案頭和身邊不可缺少的參考書和良師益友，值得一讀。

白求恩醫科大學三院骨科
孫丹舟教授1998年春節於長春

劉 序

骨節與骨節銜接之處即謂之骺，現代人稱為關節。關節及其周圍組織疼痛、運動障礙可謂司空見慣且令人煩惱，因其遷延不癒，缺少特效藥物，又常不為醫生所重視。閱了吳德昌和李廷暉先生的書稿後，令人耳目一新。他們潛心研究而總結的整骺療法，就是針對關節及軟組織疼痛等的一種特殊療法，其構思新穎，獨闢溪徑，可見其超凡脫俗，苦心學問，令同路和後生欽佩。

骺之異常在現代康復醫學中有鬆動術，中國傳統學中有按摩療法，但整骺的手法適應癥明確，操作簡便快捷，每每收到立竿見影之功效，確實別具一格，在國際上亦倍受推崇。作者從解剖功能言起，結合臨床癥狀逐一介紹，深入淺出，圖文並茂，便於讀者掌握其精髓，具有較高的可讀性。縱觀其方法融傳統解剖學、功能解剖學、生物力學和整骺治療學為一體，具有較高的學術參考價值。希望本書的出版能為我國軟組織損傷康復水平的提高起到有力的促進和推動作用，特為此序。

白求恩醫科大學康復醫學部
劉世文教授 1998 年 1 月於長春

徐 序

《整脊療法》一書，是作者李廷暉教授根據其多年從事整脊治療法積累的豐富經驗，精心總結提煉編著而成的一部有關整脊治療的傑出佳作。書中既詳細講述了與整脊療法密切相關的解剖學基礎理論知識，亦有系統地展示並講解了整脊療法的步驟、手法、體位、治療原則和注意事項，做到了理論與實踐的完美結合，文筆流暢、圖文並茂，是醫生，特別是整脊治療醫生和整脊療法愛好者瞭解、學習和掌握整脊療法的理想參考書和工作用書，亦是廣大康復工作者和一切珍惜和熱愛自身健康者的最佳伴侶和難得的良師益友。

本書的出版不僅能夠增強國人的康復保健意識，而且亦能夠提高廣大國民的身體素質和健康水平。本書是國內出版的第一本專門介紹整脊療法的著作，不僅在將整脊療法引入國內方面具有不可磨滅的功績，而且由於本書的出版，必然為整脊治療在國內的發展和普及激起巨大的促進和推動作用。

祝賀《整脊療法》一書的成功出版，祝願整脊治療、康復治療和推拿按摩治療，多種療法攜手共進同創佳績，在國內取得更深入的普及和更輝煌的發展，為我國的康復保健事業，也為國人身體素質和健康水平的進一步提高做出更大的貢獻。

白求恩醫科大學三院康復科
徐理民醫師 1998年1月26日於長春

前 言

「整骺」，骺音謝，全身關節皆謂之骺，是肢、體活動的樞紐，也是神經、血管及淋巴通路轉折的部位，日常活動、勞動、運動及姿勢的變換，易損傷關節使之錯縫、移位，尤其是脊柱，既要承擔支撐體重的負荷，肢體的每一個動作幾乎都得仰賴脊柱眾多關節的聯合運作纔得以完成，在如此頻繁與沈重的負荷之下，脊柱各椎骨的關節極易發生錯動損傷，進而刺激或壓迫脊髓與神經根，引起影響全身多種疾病。

整骺療法是針對關節及其周圍結構的一種物理療法，通過簡便、快捷、準確、有效而具有明顯對象的調理和整骺手法，恢復關節及其周圍結構的正常狀態、位置和配佈關係，並通過倒立機運動，牽引脊柱得以解除神經壓迫，消除疼痛，特別是積極的鍛煉運動，恢復肌肉的彈性和收縮力，使關節功能恢復正常，最終達到根本治療的目的。以“腰痠背痛”為例，大多數病患經所謂“正統”治療或復健理療後，症狀似乎有所減輕，但一年花掉30億健保費，病患卻未見減少，意味著自稱為“正統”的現代醫學，在治療此類病症的表現不及格，而且，據保守統計10%以上的醫源性病，勢必枉花更多的健保費。

一般總以為治病是醫生的專責，即使是大多數醫生亦復如此。在整骺療法中，“治療”是醫生和病人共同的工作，主張治病兼治病人，治病是醫生的專業工作，治病人則是醫生的責任，更是病人落實醫囑的具體表現，是病人自身的工作，他人無法取代。治療不單單是為了消除疾病的“症狀”，而是要求消除疾病的“症狀成因”，唯有病人和醫生密切配合，才能達到消除症狀成因的根本治療。著者常以“助療”（醫生）+“自療”（病人）=“治療”來表達個人對治療工作的看法。傳統醫療若再不正視病患自療的重要性，此類病症高達90%以上復發率，勢必消耗大量的醫療資源，成為明符其實的“健保黑洞”。

整骺療法由於其簡便快捷和療法顯著的特點，多年來已有眾多脊柱病患受惠，但人們對它的了解和認識尚欠不足，為了滿足讀者對有關整骺療法知識的需求與渴望，作者根據多年的實際工作經驗，編著了這本【整骺療法】一書，奉獻給廣大的讀者。

【整骺療法】分為解剖篇和治療篇。解剖篇主要從理論上講述軀幹、上肢和下肢骨關節的基本構成和配佈特點：軀幹肌和上、下肢

肌的分部和分群，運動特定關節的肌和肌群，各肌和肌群的神經支配及其各自的神經節段性分佈；脊髓的形態結構和脊髓節段；脊神經的構成及其在軀幹和四肢上的分支和分佈；軀幹和四肢皮膚的神經節段性分佈以及自主神經系統的構成和配佈特點。治療篇則主要從治療方面講解全身不同部份的治療手法、步驟、原則、要領和注意事項及矯正者與病人所採取的體位，病人應用倒立機運動及肌肉鍛煉運動的方法。各篇配有繪製精美的插圖和攝製清晰的圖片，供讀者參考或學習。全書文字精練、講解清楚、圖文並茂、易懂易學、易加應用、切合需要，是一本既適合醫生參考，亦適合一般讀者閱讀的學習用書和理想參考書。讀者通過閱讀和學習本書，不僅可對整脊療法能有一個深入細緻的瞭解，而且尚能在一定程度上學會和掌握某些病痛的自我診斷，整脊療法的基本要領，整脊手法，倒立機運動和注意事項。只要本書能為廣大整脊療法愛好者真正帶來助益，能為相關病人的快速康復帶來成效，都將使作者感到無比的欣慰，也是作者編寫本書的目的與願望所在。希望通過本書的出版，能為整脊療法的發展與推廣起到推動作用，為“全民健保”開闢一節流途徑，為全民健康略盡棉薄之力。

本書作者之一，吳德昌教授是中國著名的白求恩醫科大學基礎醫學院解剖教研室首席教授，從事斷層影像解剖學研究，先後編著有“人體斷層解剖學”上冊“橫斷斷層”和下冊“矢冠斜斷斷層”兩部名著，發表論文二十餘篇，還出版了斷層解剖學教學幻燈片，“人類的神經系統”等教學影片，在斷層解剖學、功能解剖學和臨床解剖學的研究和教學方面具有較深造詣。最近除從事四肢顯微斷層解剖學方面的研究工作外，尚從事整脊治療的推廣工作，本書的編輯出版，承蒙吳德昌教授及夫人張桂馥教授的指導與幫助，謹致十二萬分感謝，並感謝鄧芳小姐為本書繪製了無比精美的插圖，使本書增光添色。

李廷暉（武垣）

於高雄、內帷

目 錄

上篇

解剖知識

第一章 脊柱的解剖與功能	3
第一節 脊柱的構成	3
一、脊椎骨的構造	3
二、典型的脊椎骨	3
三、頸椎	5
四、胸椎	8
五、腰椎	10
六、骶骨	12
七、尾骨	13
八、構成胸廓的骨骼	13
九、骨盆	17
十、脊椎骨的簡易定位法	22
第二節 脊柱的連結	23
一、功能單位的前部	23
二、功能單位的後部	26
第三節 脊柱的生理曲度	27
第四節 脊柱的功能	29
第五節 脊柱的運動	30
第二章 脊髓和脊神經	37
第一節 脊髓外形與內部構造	37
一、脊髓的外形	37
二、脊髓的內部構造	39
三、脊髓節（脊髓節段）	42
第二節 脊髓的被膜	43
一、硬脊膜	43
二、蛛網膜（蜘蛛網）	43
三、軟脊膜	44
第三節 脊髓的功能	45
一、傳導作用	45
二、反射功能	45

第四節 脊神經	47
一、脊神經節	47
二、脊神經的纖維成份	47
三、脊神經的分枝	48
四、脊神經的神經叢	48
五、皮節	58
第三章 內臟神經系統	61
第一節 內臟運動神經（自主神經）.....	61
一、交感神經系統	61
二、副交感神經系統	64
第二節 內臟感覺神經	66
第三節 內臟反射弧	66
第四節 內臟神經系統的中樞	67
第五節 內臟運動（自主）神經系統的作用	68
第六節 內臟運動（自主）神經系統的生理意義	70
第四章 脊柱與脊髓的臨床生物力學	71
第一節 脊柱的生物力學	71
第二節 椎間盤的生物力學	73
第三節 脊柱周圍軟組織生物力學	75
第四節 脊髓與脊神經根的生物力學	76
第五章 上肢的解剖與功能	77
第一節 上肢骨關節的構成與功能	77
一、上肢骨的構成	77
二、上肢關節的構成及運動	82
第二節 上肢肌的構成與功能	89
一、上肢肌及其分部與分群	89
二、運動上肢特定關節的肌和肌群	96
第三節 上肢關節與肌的神經分佈	99
一、上肢關節的神經分佈	99
二、上肢肌的神經分佈及其神經節段	100
第六章 下肢的解剖與功能	103
第一節 下肢骨關節的構成與功能	103
一、下肢骨的構成	103

二、下肢關節的構成及運動	109
第二節 下肢肌的構成與功能	117
一、下肢肌及其分部與分群	117
二、運動下肢特定關節的肌和肌群	123
第三節 下肢關節與肌的神經分佈	125
一、下肢關節的神經分佈	125
二、下肢肌的神經分佈及其神經節段	126
第四節 髖關節生物力學	129
第五節 膝關節生物力學	131

下篇

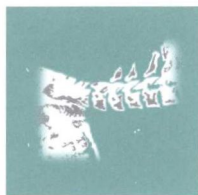
整脊治療

第一章 脊柱病的檢查與診斷	135
一、病史採取	135
二、觸診與功能檢查	135
三、神經階層檢查	136
四、X光影像檢查	136
第二章 脊柱病的治療	139
一、頸椎病的治療	147
二、胸椎病的治療	147
三、腰椎病的治療	149
四、頸肩部肌肉鍛煉運動	153
五、啞鈴操強化頸肩肌力	154
第三章 頸椎	155
第四章 胸椎	175
第五章 腰椎	199
第六章 骨盆	211
第七章 四肢	219

上篇

解剖知識

解剖學是研究人體結構及其各器官、系統關係的學科，一般以為人體解剖學是醫學院校學生才需要進修的課程，是醫生應俱備的專業學識，其實，明瞭人體解剖學和生理學知識，對維護健康是重要的、基本的常識。人類是地球上唯一以兩腳直立行走的脊椎動物，她昂首闊步於這個星球上，自視為萬物之靈，可是這份殊榮的代價確實不小，那就是人類的專利病—脊柱病，也是人體多病之源。人一生中約2/3以上的歲月，大部分的體重，毫無商榷地加之於脊柱，如此一來，就不難瞭解為什麼80%以上的人，終其一生都有罹患脊柱病的經驗，尤其是負荷大，活動頻繁的腰椎，最容易出現各種病痛。



第一章

脊柱的解剖與功能

脊柱是維持人體直立姿勢，支撐體重和保護內臟器官的重要結構，是人體的中軸支柱。頭顱、上肢、胸廓包括內臟都在脊柱的直接或間接的支持與支撐之下。下肢則連於脊柱的下端，借此支撐整個人體。

脊椎骨是構成脊柱的最小骨單位，共三十三節，即頸椎七節、胸椎十二節、腰椎五節、骶椎五節、尾椎四節。各節如積木般成塔狀連接，成年後，五節骶椎合成一塊骶骨，四節尾椎融合成一塊尾骨，故成年人的脊柱是由二十六節獨立的骨塊構成。

第一節 脊柱的構成

一、脊椎骨的構造

脊椎骨與其它骨一樣，亦由骨質、骨膜和骨髓構成，除此之外，尚含有血管和神經。

(一) **骨質** 是骨的主要成分，由骨組織構成。可分為密質骨和鬆質骨。密質骨構成脊椎骨的表層，質地緻密，抗壓抗扭曲力強。鬆質骨構成脊椎骨的內部，是由許多片狀骨小樑交織排列而成，呈海棉狀，網眼內含有紅骨髓。

(二) **骨膜** 被覆在脊椎骨除關節面以外的整個骨表面，由纖維結締組織構成，可分為內、外兩層，內層比較疏鬆，含有成骨細胞和破骨細胞，分別具有產生新骨和破壞骨質的能力，兩者對骨的新生和改建具有重要作用。骨折時則可參與骨折的修復。

(三) **骨髓** 位於脊椎骨骨鬆質的網眼內，具有造血功能。

二、典型的脊椎骨

成年人的脊柱由二十六節獨立骨塊構成，共包括二十四節獨立脊椎骨（頸椎七節、胸椎十二節、腰椎五節）、一塊骶骨和一塊尾骨。由於脊椎骨在脊柱中執行相似的功能，具有相似的作用，因

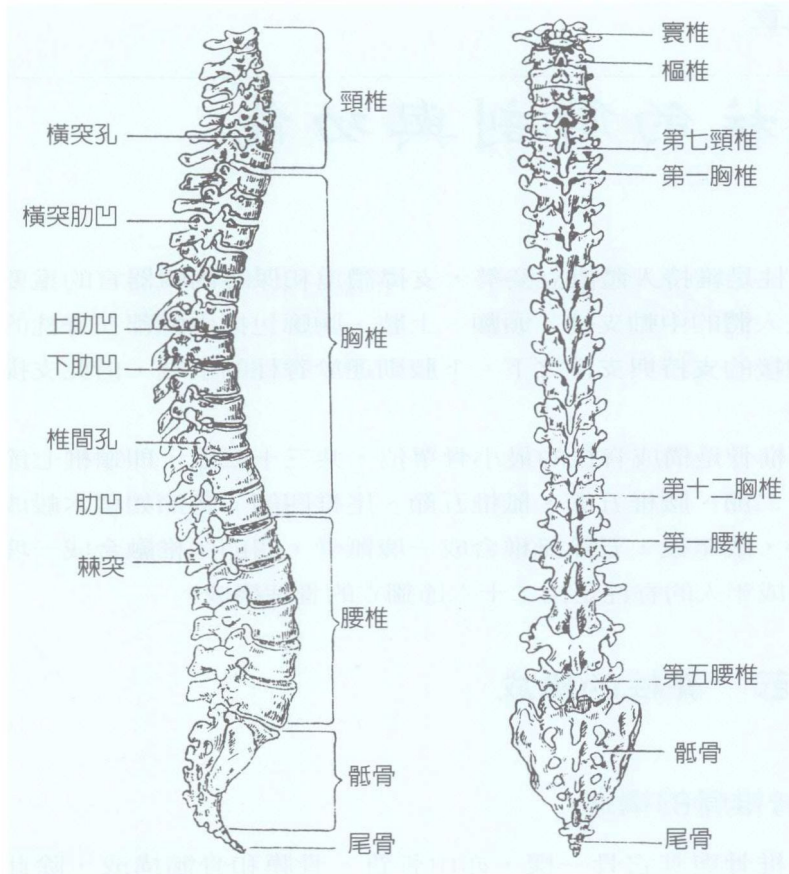


圖 1~1 脊柱的整體觀。

此，各部脊椎骨在形態結構上亦具有極大的相似性；又由於各部脊椎骨在脊柱內所處位置不同和執行功能上的差異，各部脊椎骨則又具有其形態結構的特殊性（圖 1~1）。

一個典型的脊椎骨皆由兩部份組成，前方的部份為椎體，後方的部份為椎弓。椎體外面覆有薄層密質骨，內部則含有大量鬆質骨。椎體是脊椎骨最為肥厚的部分，上、下面平坦而粗糙，供椎間盤附着。椎體前面有許多小孔，是滋養血管通過的地方。椎體後面比較平坦，僅其中央部份輕度凹陷，並有若干小孔，供椎底靜脈通過。椎弓是脊椎骨後部的弓形部份，以兩根連於椎體後面的外側部，稱為椎弓根。椎弓後部由椎弓根向後內方延伸的部份稱為椎板。因此，椎弓是由兩根和兩板構成的。兩側椎板在正中線上結合。椎弓共發出七個突起；一個棘突、兩個橫突、兩個上關節突和兩個下關節突。棘突由兩側椎板的結合部向後下方發出；橫突由椎

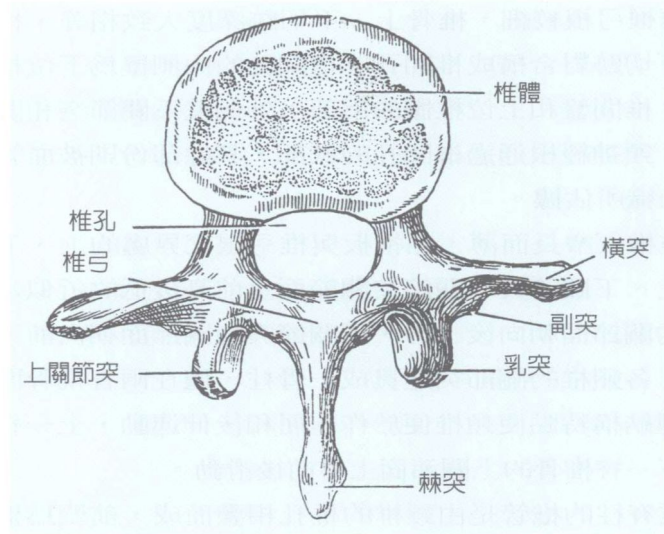


圖 1~2 典型脊椎骨。

弓的兩側發出並向側方延伸；在兩側椎弓根與椎板結合部，向上和向下各發出關節突，向上發出者稱為上關節突，向下發出者稱為下關節突。當相鄰兩塊椎骨連結時，兩塊椎骨之間的相應上、下關節突即相連結，構成關節突關節（骨突關節）或稱為椎間關節（後關節）。椎弓根的上和下面均有切跡。相鄰椎骨的上、下切跡互相對合即形成椎間孔。由脊髓發出的脊神經即經相應的椎間孔出椎管。椎體與椎弓之間圍成椎孔，上下脊椎骨的椎孔互相連貫形成椎管。椎管縱貫脊柱，容納脊髓及其被膜。椎弓所發出的骨突，除構成關節外皆是供肌肉和韌帶附着的部位（圖 1~2）。

三、頸椎

頸椎位居脊柱的上段，由七塊頸椎骨組成，除第一、二頸椎骨形態比較特殊之外，其餘椎骨既具與典型脊椎骨的相似性，亦具有頸椎自身的固有特徵。

（一）第三~七頸椎

由於頸椎位居脊柱上段，負重較小，因此頸椎椎體較小，呈橫長方形，椎體後緣較前緣高，椎體上面的兩側有峭樣突起，稱為鈎狀突。椎體下面兩側邊緣向外傾斜，使上、下兩椎體恰能互相吻合，有時可形成關節，即所謂鈎椎關節，可限制椎體向側方移動。椎體上面的前緣呈斜坡狀，椎體下面的前緣向前下傾斜，相鄰兩椎體重疊恰成鞍狀，使之更加穩定。