

Carla-Krystin Andrade
Paul Clifford

循证按摩疗法

基于疗效的原理与实践 第2版

Outcome-Based Massage

From Evidence to Practice

SECOND EDITION



主 编 [美] 卡拉·克莉丝汀·安德拉德
[加] 保罗·克利福德

主 译 赵文莉 丁沙沙 宋石林
赵卫平 董 媛
主 审 王 珩 赵 晔

Outcome-Based Massage

From Evidence to Practice

Second Edition

循证按摩疗法

基于疗效的原理与实践

第2版

主编 [美]卡拉·克莉丝汀·安德拉德
[加]保罗·克利福德

主译 赵文莉 丁沙沙 宋石林
赵卫平 董 媛

主审 王 珩 赵 晔

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:图字:02-2009-20

图书在版编目(CIP)数据

循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践/(美)卡拉·克莉丝汀·安德拉德(Carla-Krystin Andrade),
(加)保罗·克利福德(Paul Clifford)主编;赵文莉等译. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2016.12

书名原文: Outcome-Based Massage: From Evidence to Practice

ISBN 978-7-5433-3631-5

I. ①循… II. ①卡… ②保… ③赵… III. ①按摩 IV. ①R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第214506号

Carla-Krystin Andrade, Paul Clifford: Outcome-Based Massage: From Evidence to Practice, ISBN: 978-0-7817-6760-6

Copyright © 2008 by Lippincott Williams and Wilkins, a Wolters Kluwer business. All rights reserved.

This is a Simplified Chinese translation published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins / Wolters Kluwer Health, Inc., USA.

Lippincott Williams & Wilkins / Wolters Kluwer Health did not participate in the translation of this article.

Not for resale outside People's Republic of China (including not for resale in the Special Administrative Region of Hong Kong and Macau, and Taiwan.)

本书限在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)销售。

中文简体字纸质图书版权属于天津科技翻译出版有限公司。

本书提供了药物的适应证、副作用和剂量疗程,可能根据实际情况进行调整。读者须阅读药品包括盒内的使用说明书,并遵照医嘱使用。本书的作者、编辑、出版者或发行者对因使用本书信息所造成的错误、疏忽或任何后果不承担责任,对出版物的内容不做明示的或隐含的保证。作者、编辑、出版者或发行者对由本书引起的任何人身伤害或财产损失不承担任何责任。

授权单位: Lippincott Williams & Wilkins Inc.

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: 山东临沂新华印刷物流集团有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 16开本 27.5印张 400千字

2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

定价: 150.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

译者名单

主 译 赵文莉 丁沙沙 宋石林

赵卫平 董 媛

主 审 王 珩 赵 晔

译 者(按姓氏汉语拼音排序)

安 琪 陈晓旭 洪寿海

李 强 李 特 李彦弢

刘佩东 吕中茜 马跃申

米淑琦 潘建明 孙雨颀

徐 媛 薛艳艳 杨晓丽

张 阔 张 利

中译本前言

西方现代临床按摩系列《循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践》是一本实用性很强的按摩学著作，我们怀着莫大的荣幸翻译了本书。按摩疗法的传承多源于经验的口传心授，理论与疗效并不能一目了然，其在复制性上也存在一定的局限性；现有的按摩学著作也多是对按摩手法的细节描述和对临床治疗的经验阐述，其疗效尚缺乏科学的评价，因此难以得到大家的公认，限制了按摩疗法更大范围地推广应用。本书主要面向临床按摩科医师、康复理疗师、医学院校的学生以及对按摩疗法具有浓厚兴趣的普通民众，是一本具有基础性、应用性以及工具性的书籍。本书重点阐述了现代西方按摩疗法的基本原理，并结合有关循证证据，对各种疗法的临床应用进行了详尽的介绍，从而对指导临床实践具有实际意义。本书语言简洁易懂，配以精美的照片、图表等，能让读者更加清晰地了解和掌握按摩疗法的精要。按摩不仅仅是一种保健方法，其对一系列相关疾病也具有治疗意义。因此，有效区别保健与治疗（即针对健康人和患者）是按摩方案设计时需要考虑的重要因素，本书旨在指导读者掌握能够有效解决临床问题的按摩方案设计方法。

专业性书籍的翻译常常存在直译内容与实际意

义不相符的情况，甚至有的译文需要经过专业性的理解后转化成更容易理解的书面形式。本书的译者多具有医学背景，这就为准确还原作者的原意提供了前提保证。尽管如此，语言之间的差异性以及专业词汇之间的相互交叉依然为我们的翻译工作带来了巨大困难。例如，“Sequencing Massage”直译为“有次序按摩”，但是这样直译的意义虽然不妨碍理解，但是显然太过口语化，对按摩专业性的表述也不够清晰，而且“Sequencing Massage”在原文中明显具有特定词组的倾向，将其翻译成一个故有名词似乎更合理，因此采用“序列性按摩”或者“按摩序列”的译法可能更合适，而且“序列”不仅包含有前后次序的纵向时间关系，还包含具有设计性、逻辑性的横向层次关系，这样就显得更加专业和书面化，也符合中文的语言习惯。像这样的情况很多，我们常常列出一个词组的多种翻译方法，并将之相互对比增补，找到最好的翻译方式。

专业书籍的翻译重在体现实用性，我们的翻译任务也主要是让大家能够清晰理解原作者的学术思想。基于这个目的，我们尽自己的绵薄之力译成此书，“Try our best”以期能为这本按摩学的领航之作增光添彩。由于自身能力所限，不足之处烦请各位同道直言指出，定在后版中加以修正，以求与诸位同道共勉。

南希博士的序

非常高兴能为卡拉·克莉丝汀·安德拉德博士、理疗师和保罗·克利福德理学士、注册按摩师合著的《循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践》撰写序言。安德拉德博士、克利福德先生、琳达·弗朗西斯编辑及其经验丰富的临床诊疗团队将严谨的循证内容作为本书的理论基础，理应获得赞誉。这本书首次将按摩疗法的目标设定为以促进科学研究及循证实践为准则。本书不仅适合作为初学者的入门教科书，而且也为临床医生提供了优秀的参考与指南。

安德拉德博士和克利福德先生为临床医生理解不同类型的按摩疗法提供了一个非常好的概念框架。他们为循证评估勾勒出不同的理论基础，同时也根据保健、锻炼以及残疾康复等不同模式对按摩技法进行了区分。此外，本书介绍了循证实践的概念，并为如何整合按摩疗法的临床应用证据提供了指南。在为评估效果提供结构性框架的同时，本书也总结了按摩接触的各类概念并将按摩疗法框架中不断发展的各类技法进行了合理分类。

作者详细总结了作为按摩疗法临床治疗最为基础的患者体检内容，着重强调了针对不同按摩治疗所采用的不同患者体检方法，也介绍了与标准体检方法

的差异之处。进而，介绍了以残疾康复以及健身锻炼为目标的不同按摩疗法。

本书除提供了易于理解的按摩技法及其变化的描述，每章还为如何将理论指导临床实践提供了实例，也为读者理解从诊断到出院（包括选择评价方法、拟定治疗计划和评估治疗结果）的全过程提供了详细的临床病案。在关于拟定治疗计划的讨论中，作者清楚地描述按摩疗法只是患者总体治疗的一个方面。作者进一步强调按摩医生必须敏锐察觉或宽泛或特殊的损伤之外可能影响康复的问题。诚然，作者也将本书的内容进一步延伸到处理伦理与人际关系问题，为临床医生在进行按摩疗法操作时经常面对的棘手问题提供了解决方法。

按摩疗法不再是康复治疗中最普通的疗法。但很不幸，在现有的医疗护理环境下，很多临床医生在制定其临床干预策略时抛弃了“徒手”的治疗方法。在某些情况下，造成这一现象的主要原因是临床医生处理患者的时间缩短、收费问题、按摩疗法的消极属性或者缺乏能够支持按摩有效性的特异性生理疗效的研究证据等。然而，我们了解在安全的环境中触摸某人能带来可以测量的有益之处。基于这些原因，《循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践》一书出版非常及时。在本书中，我们将探寻科学原理缜密地整合到了医疗

保健的技术和人文两个方面之中。这一科学和实践间的联系不仅强烈地体现在本书的开篇,同时也在本书的各章节中被反复强调。本书为临床医生执行良好的临床试验以探究按摩干预疗法改善生活质量的支持证据提供了基础。

在此,我强烈推荐安德拉德博士、克利福德先生及其团队为按摩疗法准备了如此严谨的学术著作,这也是我们长期以来所欠缺的。我相信无论临床医生、教师、学生抑或某些患者都能通过学习本书受益匪浅。

南希·N.比尔哲学博士

加利福尼亚大学旧金山分校,医学院,物理治疗和

康复学系教授

旧金山州立大学物理治疗研究生项目,旧金山,

加利福尼亚

珍妮·卡恩博士的序

有关治疗性按摩的一些长期争论现在可以尘埃落定了,好消息就是大家都是赢家。以往认为我们的按摩和推拿在实质和科学性方面会有相互排斥性竞争,这种担忧已经被第2版《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》证明是一种误导,会分散注意力,根本是错误的。正如安德拉德和克利福德在这本珍贵的书中所言,目的明确的计划和实施理论指导下的循证治疗与凭直觉和同情的施治完全是两回事。按摩给人关爱与按摩科学性彼此并不冲突,而是达到有效治疗的两个不同的重要方面。二者是和谐一致的,实际上二者的相互作用才是完善的按摩艺术。

作者还告诉我们,强身健体的按摩疗法虽然表面上与致力于修复功能的疗法不同,但二者都是精心设计且注重疗效的。为此,二者都得依赖于仔细的视诊、临床论证以及明确的目标设定。目标不同,但过程相同。《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》的特色之一就是重点讲述了为健身和治疗损伤运动两种目的设计按摩方案时的异同点。

安德拉德和克利福德是富有经验与技能的教育家。他们在本书中不仅提出了要在工作中更加注重证据和疗效的理念,而且提供了实施方法。他们提供了一种评估、治疗设计和治疗实施的综合方法,并以文字、图表、图片、病例研究的形式进行了详细说明。无论哪一类读者,本书都能为他们提供所需的资料,使读者和从业者能为患者实施最好的治疗。书中的资料既适用于编制继续教育课程的资深从业者,也适用于在校学生。对于教育工作者来说,本书是进行技能教

学(例如,找到相关的研究文献)和程序教学(例如,临床论证)的优质资源,在此前这些教学内容并未包括在课程培训内。我们的工作领域正在变得越来越复杂,本书将帮助我们紧跟变化步伐。

作为临床医师和从业者的我们,训练和提高临床论证与循证按摩技能有很多重要原因。我们并不是为了赶时髦或者屈从于医学范例。在应用制订治疗计划技能和评估注重效果按摩技能中,我们的职业技能也会随之得到提升。事实上,所有优秀的按摩师都是敏锐的观察者,并深谙各种治疗作业的原理。作为一名从业者,此前限制我们发展的原因之一是,我们缺少自我认知或未能把我们观察到的和我们想到的相互联系归纳总结。直觉这个词一直被用作迟钝的托词,以至于不能结合我们以往的经验及时关注于患者(姿态、触诊及语言信息),从而引导我们选择合适的治疗手法、速度及鼓励性言辞。《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》能教会我们如何命名我们所发现的现象,并将这些信息系统地组织起来用于患者的保健,这样才能做到有效地按摩。

本书也为有效的科研打好了基础。临床论证和研究者的调研心态密切相关,但不同调研目的所用的技法大同小异。当我们作为临床医生把观测结果和按摩的作用原理相结合时,我们就能很专业地确定本领域的研究进程。我们能找出来自临床实践的未解之谜,并激励研究者对这些问题进行调研。因此,好的实践和好的科研是密切相关的。

其实,《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》应成为非从业研究人员的必备读物。它所阐述的各种按摩手法的基本原理,能使研究者设计出更精致的临床试验方案。它对具体的按摩技法的作用及其机制

(有的经过验证,有的未经过验证)提供了目前最正确的见解。从技术角度讲述按摩如何发挥作用的有关章节,非常有价值,值得精读。

从我个人来说,我在几年前发现本书的第1版时非常兴奋。这同时也是一本方便读者使用的书,它图文并茂,内容丰富,使我很容易找到所需要的资料和图表。我已经意识到第2版一定保留了原版的所有内容并有增补。

在第2版《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》出版之际,卡拉·克莉丝汀·安德拉德和保罗·克利

福德否定了某些不正确的说辞,如某些按摩师称按摩不要追随科学研究文献并将日常实践与其相联系。两位作者也推翻了某些人不当的借口,他们宣称其治疗是凭直觉的(这是好的),因此不必制订计划或周密思考(这是错的);也否定了按摩培训师以强调技法(这是对的)而忽视临床论证教学和培养调研意识(这是错的)为借口对本书的质疑。取而代之的是,作者在书中为我们理性地思考按摩提供了所需的各种资料。本书是对按摩领域的重要贡献,也是送给那些关注治疗性按摩发展、帮助人类健康潜能人们的一份礼物。

珍妮·卡恩,哲学博士,NCBMT
美国佛蒙特州,伯灵顿
佛蒙特大学精神病部研究助理教授
按摩疗法研究联合会研究室主任

首先,我们无法表达对琳达·弗朗西斯主编的感激之情。琳达是一位杰出的编辑,她为本书倾注了全部心血,远远超出了其职责范围。本书的每个章节都蕴含着她的贡献与指导。我们还要感激Lippincott Williams & Wilkins公司参与本书出版的所有编辑;与我们共同构思第2版的彼得·达西;对本书给予总体指导的彼得·沙巴蒂尼、艾米利·卢派施和约翰·古彻;分步指导精美视频制作的弗雷迪·帕坦和马克·佛兰德;使本书焕然一新的设计师特里·马伦和克伦·奎格利;在本书早期成书阶段给予指导的大卫·佩恩;为使本书精益求精负责审校的保罗·蒙哥马利;为我们提供有价值的营销经验的艾利森·诺普劳克、密斯·卡门、凯蒂·绍尔和克里斯坦·墨菲;以及运用制作和文字编辑技能使本书印装精美的保罗·威廉姆斯和卡洛琳·狄帆。此外,我们还应该感谢玛格丽特·比波利斯和派格·沃特纳,是他们支持了第1版的出版。

我们还想对以下各位表达我们诚挚的谢意:第1版的摄影师马克·布雷,为我们提供了历久弥新的照片;以及第1版的患者和治疗师模特,他们是克里斯托弗·阿尔杰、特里西娅·巴赫曼、乔安妮·贝克、丹·布恩、保罗·布斯诺、布赖恩·伯格斯、梅利莎·科尔、弗朗西斯·里·卡皮、拉希马·卡萨姆、迈克尔·卡替尼、艾米·纳普、弗兰克·玛里克拉、科林·乌特勒姆、莎那兹·苏特里额、詹里克·姆恰克和简·沃德。同样非常感谢为我们影像资料做模特的夏奈尔·安德拉德、艾蒂安·

哈里斯、克里斯·勒米厄,感谢他们的耐心与帮助;还要感谢内德日·安德拉德把自己的住所提供给我们进行拍摄。我们真诚感谢新的捐助人翠西·德赖登和帕姆·惠誉和第1版的捐助人宝拉·坦克斯利、德丽莎·兰达尔及斯蒂芬·戈林,以及该书的校阅者与临床校阅者对本书所做的贡献。

保罗在此要感谢比尔·皮考克和雷切尔·多诺万,因为他们将此书研究作为学术更新的途径,感谢他在佛莱明学院的同事詹妮弗·保兰德·罗新、安娜特·杜斯、玛丽安·埃利奥特、克里斯蒂娜·兰斯贝利以及所有专职及兼职的工作人员在第一线的支持并提出相关问题;感谢他在阿冈昆学院的同事们与他商讨交流;感谢里·卡皮认真阅读了第14章的草稿;感谢Affirm United、PARN男子社团和老年舞蹈团,包括他们的家人和朋友们,感谢他们一起见证了这份艰苦的工作;感谢克里斯·勒米厄的耐心帮助。

卡拉·克莉丝汀还要感谢她的儿子艾伦,她的爱人莱昂,以及其他家庭成员纳得之、查纳里、尼克、麦迪逊、弗雷迪、帕特里克·埃德蒙和莫尼克,感谢他们的爱与支持,感谢她在加州大学旧金山分校/SFSU的理疗部研究与实践系的同事们的指导。

最后,很高兴我们的友谊又经历了深层的考验,我们也始终坚信对于知识的渴求和对按摩在临床上定会发挥重要作用的信心,将指导我们继续努力。

卡拉·克莉丝汀·安德拉德
保罗·克利福德

循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践

现代保健环境的要求是,从业者要采用循证疗法进行他们以按摩为主的治疗干预,并验证其疗效。《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》向读者展示的是,我们如何巧妙地整合了临床问题的解决、手法技巧、循证治疗以及按摩的人际关系,从而满足上述要求。本书适用于准许进行按摩疗法的所有保健从业者。我们的目的是,为从业新手提供一本珍贵的教科书,并为有经验的从业者提供一本必备的临床参考,因此,使用此书的读者不必对按摩有初步的了解,只需熟悉基本的科学术语和解剖学就行了。

编写《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》一书是因为我们坚信按摩的重要性,并急需一种在临床保健中应用按摩解决问题的方法。我们收集了近50年来理疗师、按摩师、护士、体育教练员和职业医师在理疗、按摩治疗和教学上的经验,并将其中最精华的知识进行了整合。当使用这本书时,你将会学到:

■实用的临床决策方法。你可以用这种方法检查患者,确认相关损伤及其后果,选择按摩与其他辅助技法,设计和改进干预方法,以及患者可否出院。

■采用按摩疗法的时间、原因和方法。以便达到产生治疗疾病和缓解疾病的30种疗效。

■患者按摩前准备和体位摆放所需的实用技能。

■用正确的手法进行神经肌肉、结缔组织、叩击、被动运动、浅反射和浅表体液按摩所需的实用技能。

■与其他疗法和家庭护理进行互补按摩的方法。

■治疗师防止过劳损伤和筋疲力尽的自我保健应对策略。

■如何妥善处理按摩中出现的人际关系和伦理道德问题。

■如何及时发现、了解、评估各种按摩手法的临床证据并提出通报。

第2版的新内容

第2版《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》不只是对原版内容进行了翻新,而且还对其内容进行了扩充和调整,使其更加切题。在此版《循证按摩疗法:基于疗效的原理与实践》中,你将会发现如下改变:

■本书内容运用的保健行业范围更宽泛:扩充了书的内容,以满足运用按摩疗法的多种保健行业的需求,例如理疗、按摩治疗、职业治疗、塑身、脊椎按摩疗法、运动训练和自然疗法。本书还包括有更宽泛的保健行业从事按摩申领许可证及资格审核所需的内容与相关材料。例如,书中包括:①有进行治疗性按摩和塑身的国家认证考试的相关资料,包括病理学,治疗性按摩和塑身的评估和申请,职业标准和伦理道德的相关内容;②美国物理治疗协会对物理治疗毕业生所需技能考试,包括评估、治疗计划、躯体力学和体位、干预性手法治疗技能、循证治疗以及职业素养的相关内容。

■基础与最新内容分别阐述:每一章的基础和最新内容都按顺序分别阐述,以满足不同层次读者的学习需要。基础部分包括初步概念、基础按摩手法和临床常见情景。进一步研究与实施部分提供了先进

的理论框架、更高要求的临床技法和更为复杂的临床病例。

■用按摩来治疗疾病损伤:本书将教会从业者如何从采用标准的按摩程序治疗疾病的传统方法过渡到注重高效按摩疗法。书中还特别讲述了如何鉴别患者所患疾病伴发的损伤,并制订治疗这些损伤的干预措施,以达到特定的临床效果。为此,本书讲述了与肌肉骨骼、循环、呼吸、神经病学及精神神经免疫学疾病相关的30种损伤的临床意义、治疗推理、使用各种按摩手法的指导原则以及整合式疗法。

■按摩手法的程序示例:作为设计序列原理的补充,本书用示例分步讲述了用于强身健体和治疗各种疾病所致损伤的短程按摩顺序、长程按摩顺序、综合按摩顺序和全身按摩顺序。

■按摩的生理和心理效果:在介绍每种按摩手法如何起作用及其功效和证据的同时,更详细阐述了各种手法的生理与心理效果的可能机制。

■患者检查技法的综合概述:特别设置的这一章对可用于评估为治疗各种损伤患者或希望强身健体患者的多种临床检查技法的相关信息进行了综合。

■健身按摩:我们提供了一种新的整体健身模式,介绍了如何对患者进行检查和安排治疗计划,以产生有效的按摩干预,使患者达到健身的目的。这就使从业者除了标准的“全身保健按摩”之外,又有了一种更加灵活的选择。书中还提供了可用于健身干预的按摩程序分步讲述示例。

■如何实施按摩手法的详细说明:我们进一步完善了先前所做的示范性分步按摩手法说明,并为近400幅按摩手法的图片和照片增加了一些新内容,使在或不在培训学校的读者都能学会这些手法。其中包括每种手法的操作顺序、应用每种手法的禁忌证与注意事项详解,以及如何将这些手法用于治疗详细说明。我们还探讨了东西方的按摩传统。

■触诊训练:我们引入了“智能性触诊”的概念,并对如何通过触诊进行检查和治疗提供了详细的指导。通过针对每种手法的各种触诊练习,教会你在治疗中如何应用触诊。

■理论用于实践:每一章都包含有几个应用实例,使读者能把本章介绍的原理应用于临床实践中。在基础部分,“理论用于实践”一节包含有若干病例研究项目,用来说明如何把理论性概念应用于临床实

践。在深入研究部分,“临床病例”一节介绍了如何把理论应用于更复杂的临床病例,并阐述了患者的检查和治疗、临床决策制订以及绘制临床检查结果的方法。关于关键性结局“一些值得思考的问题”一节,用于培养学员对基础性和高级内容的临床决策技能。

■循证施治:书中介绍了循证施治的概念,以及从业者可用于发现、了解、评估和应用按摩手法理解证据的步骤。书中还对当今的按摩理论与研究现状进行了综述,并讨论了有关创建按摩实践主体证据的问题。

■证据用于实践:书中向从业者介绍了如何把现有证据与他们日常临床实践结合起来的几种方法。例如,第7~12章的“验证”部分,对每一种手法都讲述了如何在每日实践中了解与应用这些证据。此外,在第7~12章的“按摩手法如何起作用的”部分,还对用以说明每种按摩手法可起到疗效的现有证据做了总结。

■临床决策与临床文件的综合:本书采用流程图和大量的临床病例,说明了决策过程以及与临床决策过程相关的评估、治疗、治疗计划和出院阶段的文件记录(采用SOAP格式)。

■按摩中的道德和医患关系问题:按摩手法的身体接触,常会使从业者与患者之间形成高度信赖。为了处理好这个问题,本书用了一整章来讲述道德和医患关系问题。这一章包括治疗关系的细节、三阶段的治疗过程、治疗师与患者权利的概述以及几种临床情景,帮助从业者了解这些问题及其相关行为总则。

■临床范围:我们调整了本书的涉及范围,使治疗范围不仅包括健身和缓解病痛,还扩展到治疗疾病所需的资料。

■扩大了词汇表:本书扩大了词汇表,使其包括大量与按摩相关的术语及形态。我们还提供了课文和词汇表的相互参照,使读者容易确认词汇表中定义的词汇。

■语言:我们意识到不同保健从业者将使用本书。为了化繁为简,书中交互使用诸如从业者、治疗师和临床医师等术语称呼他们不同的身份。从业者为客人或患者的治疗还取决于其从业设施。因此,书中将交替使用客人与患者来称呼接受按摩的个体。

独特的编排及特点

我们教授按摩疗法的方法依据的是,我们发现,从业者既需要有临床决策技能又需要有操作手法,而

不仅仅是机械的“施展双手”就能有效地运用按摩技法。《循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践》将指导读者完成四阶段临床决策模式的全过程：评估、制订治疗计划、治疗与出院。

第1部分：患者检查和制订治疗计划

这一部分介绍形成临床治疗基础的临床决策初始阶段。

■第1章，“健身和治疗损伤的按摩”，简述了指导循证按摩的基本体系，例如，世界卫生组织对功能、残疾及健康的国际分类，我们的保健是互动模式，临床治疗要素的Danabedian框架，以及我们的智能触诊框架。本章还介绍了按摩手法的分类系统，它依据于你所治疗的组织层面以及所获得的疗效，而不是习惯用的“传统”和“现代”之分。

■第2章，“按摩的证据”，介绍了循证按摩实践概念以及从业者可用以发现、了解、评估及运用现代按摩手法依据的步骤。

■第3章，“按摩的临床决策”，详述了本书的四阶段临床决策过程，并用临床示例说明了如何将此过程用于临床治疗。详细说明了如何检查患者，分析并记录检查结果，制订临床问题清单，达到相应的效果，选择适当的按摩与辅助手法，建立并记录治疗计划，推进干预的进展，并最终使患者健康出院。

■第4章，“按摩中的医患关系和道德规范问题”，阐述了临床治疗中应用按摩中的医患关系，包括患者与临床医师的互动、患者对治疗的情感反应以及界限问题。它还测试了从业者在实施按摩时必须注意的一些道德问题。

■第5章，“患者的按摩治疗检查”，确定了患者按摩前检查的特定项目，并综述了评估与按摩技法相关的身体结构与功能、功能活动度及生存质量问题的各种触诊与非触诊方法。

第2部分：治疗及出院

这一部分着重讲述了精神运动性技能，并论述了用于完善和推进干预治疗的临床决策技能。

■第6章，“按摩的准备及体位调整”，讲述了从业者如何做好治疗前的心理与身体准备，并分步讲述了器材准备步骤，以及患者治疗中的体位摆放及调整铺

单方法。

■第7章至第12章，介绍了相关按摩技法的类型：浅反射技术、浅表体液按摩技法、神经肌肉技法、结缔组织技法、被动运动技术及叩击技术。这几章的结构相同，详述了治疗干预中运用17种按摩技法所需的认知和精神运动技能。每一章都包含该技法的基础和先进内容。

■第13章，“按摩法的序列性”，讲述了从业者在设计按摩技法的顺序以及推进包括有按摩技法的干预治疗（从初始干预到出院）所遵循的原则与进程。

■第14章，“运用按摩疗法获取临床疗效”，提供了通常把按摩手法用于治疗疾病特定人群的另一种选择。它整合了按摩手法各章的资料，并说明了如何应用按摩疗法去医治常见的肌肉骨骼、神经、循环、呼吸和精神神经免疫疾病中伴发的损伤。

专业术语：本书的最后提供了大量专业术语，并对在正文中出现的临床概念进行了进一步解释。

作者

要想合理恰当地处理好《循证按摩疗法：基于疗效的原理与实践》中所展现的各种虽然不同但又互补的临床决策和操作手法，需要对不同的背景资料综合运用。按摩师保罗撰写了按摩方法和制订治疗计划部分，这是他经过大量手法训练、不同情况下的临床按摩实践以及教授按摩师的经验所积累而成。理疗师卡拉·克莉斯汀，根据她在临床理疗实践、从事科研以及教授理疗师、按摩师、护士、体育教练员和职业医师的广泛经验，详细阐述了利用框架、疗效、临床决策来指导治疗计划制订和临床应用按摩的方法。

结束语

据我们所知，本书是第一部分缩小传统按摩方法差异的按摩专著，它采用标准化的按摩顺序进行治疗安排，用对症施治的方法设计操作顺序，以达到治疗损伤或健身的目的。我们希望本书能让正在复兴的有价值的古老项目在现代保健中获得更重要的地位，做出应有的贡献。我们竭诚欢迎你的指导，我们的信箱是：ckandrade@yahoo.com或pcliffor@flemington.ca。

第1部分 患者检查和制订治疗计划/1

- 第1章 健身和治疗损伤的按摩/3
- 第2章 按摩的证据/25
- 第3章 按摩的临床决策/41
- 第4章 按摩中的医患关系和道德规范问题/67
- 第5章 患者的按摩治疗检查/89

第2部分 治疗及出院/131

- 第6章 按摩的准备及体位调整/133
- 第7章 浅反射技术/165
- 第8章 浅表体液按摩疗法/189
- 第9章 神经肌肉按摩疗法/213
- 第10章 结缔组织按摩疗法/273
- 第11章 被动运动技术/307
- 第12章 叩击技术/333
- 第13章 按摩法的序列性/349
- 第14章 运用按摩疗法获取临床疗效/369

专业术语/403

索引/419

“想要正确应用按摩疗法,就必须将其作为达到功能恢复的这一结果的方法而全面考虑。所做的每个动作均应考虑到这个结果。按摩师应能详细说明希望达到的效果、手或手指的每个动作,以及期望达到的那些效果会起到功能恢复的作用。”

Dr. Tames B. Mennell. *Massage: Its Principles and Practice*. and Ed. Philadelphia, PA: Blakistons; 1920:4.

第 1 部分

患者检查和制订治疗计划

第 1 部分的各章为循证按摩疗法划定了框架,介绍了临床决策过程的前两个阶段:评估阶段和制订治疗计划阶段。第 1 章“健身和治疗损伤的按摩”解释了健康、失能和功能恢复模式,以及保健等模式的不同效果。同时还介绍了临床医师可以用按摩方法达到 30 种效果。第 2 章“按摩的证据”介绍了循证施治的原理及其在按摩方面的应用。第 3 章“按摩的临床决策”详细说明了四阶段临床决策过程步骤,用以指导评估阶段、制订治疗计划阶段、治疗阶段和出院阶段等全过程中运用循证按摩的方法。第 4 章“按摩中的医患关系和道德规范问题”介绍了治疗过程的各个阶段:建立信任、仔细检查感觉及获得健康的相互配合关系。同时,本章还详细阐述了临床医师在治疗过程中必须要处理的建立有益于健康的关系所遇到的一些重要医患关系问题和道德问题。第 5 章“患者的按摩治疗检查”明确了按摩前患者检查的特点。同时,本章还综述了运用触诊和非触诊方法评价患者身体结构和功能的做法,以及与按摩手法相关的功能限制。

第 1 部分的目标

学习完第 1 部分之后,读者将获得以下所需信息:

1. 描述了世界卫生组织的“健康、失能和功能恢复”模式。
2. 描述了健身的相互作用模式。
3. 区分开临床疾病治疗和健身干预的目标和过程。
4. 明确了临床护理的结构、过程和效果。
5. 列出了临床施治所需依据的来源。
6. 描述了临床施治依据的查找和评估方法。
7. 定义了以下术语:有益于健康的关系、治疗协议和以患者为中心的护理。
8. 描述了治疗过程的各个阶段。
9. 描述了由于患者在治疗室内精力不足,以往的触摸经历,以及他们对治疗和临床医师的情感反应所引起的医患关系问题。
10. 识别出医患关系中的移情和反移情的征兆。
11. 描述了临床医师可以采取以下措施来增强医患关系:保持有道德的行为举止,关注患者对触摸的情感反应,以及增强患者对治疗方案的依赖性。
12. 描述了循证按摩疗法临床决策过程中的 4 个阶段:评估阶段、制订治疗计划阶段、治疗阶段和出院阶段。
13. 描述了如何明确表达并选择实验检查和测量方法,以确定一个关于患者临床状态的临床假说。
14. 编排了综合临床所见以及列出临床问题表的步骤。
15. 列举出临床医师可通过按摩来治疗的损伤,以及能达到的效果。
16. 明确说明损伤和功能恢复有关效果。与所用按摩手法相关。
17. 概述了如何选择按摩手法来医治损伤、增强体质,以及达到认同的功能效果。
18. 确定了临床医师利用对患者进行再检查所见来修改、完善和提高干预效果的步骤。
19. 描述了如何认同患者的出院要求、出院计划和让患者出院。
20. 描述了按摩前患者检查的特殊要素。
21. 讨论了如何进行触诊。
22. 确定了用触诊可以评估的损伤。
23. 描述了评估与按摩相关损伤的各种非触诊方法。

第 1 章

健身和治疗损伤的按摩

治疗师可以用循证按摩疗法来达到健身和治疗损伤的效果。为了让治疗师做好准备,本章用临床情

景来解释效果的概念,并提供框架以指导治疗师用按摩手法来达到健身和治疗损伤的效果。

健身和治疗损伤的按摩:基本原理

循证按摩疗法

过去,按摩作业都要用常规按摩方法来达到特定的治疗效果^[1]。循证按摩疗法就是建立在这一基础上的,为来自不同健康护理专业的治疗师提供了一种把按摩手法组合用于他们的临床实践的策略。循证按摩疗法有一些明确的特点(框1-1)。首先,这种方法是依据循证施治、医治效果、人体功能和健身的原则的解决问题方法。它还提出了一个依据治疗和达到疗效的组织层面对按摩手法进行分类的系统。最后,循证按摩疗法还涉及要采用系统化的临床决策过程,以及一个识别效果、依据证据选择按摩手法,并用有效的心理活动技能来实施这些手法的明确程序。

按摩效果

按摩效果可以是单用按摩手法进行干预的结果,

也可以是治疗计划中所有干预的整体结果^[2]。虽然按摩手法会产生多种可能的效果,但这些效果并非对某一特定的患者进行按摩干预都适宜。因此,理疗师需要采用3个步骤来确定某位患者适宜的治疗效果。首先,理疗师必须了解按摩的潜在治疗效果以及这些效果的证据。然后,必须确认患者的哪些身体结构和功能适合用按摩手法来治疗。这一步通常与最后一步密切相关,最后一步要决定的是理疗师对患者的损伤进行治疗还是提供健康干预。

各种按摩手法的治疗效果

一种按摩手法能产生多种治疗效果。这些疗效可发生于局部,即仅发生于按摩部位;抑或发生于患者的全身。按摩手法的治疗效果可分为6类:力学疗效、生理疗效、心理疗效、反射性疗效、心理神经免疫疗效和“能量疗效”(表1-1)^[1,3,11]。力学疗效源于理疗师通过按压、伸展(拉紧)、剪切、弯折或揉捏对患者身体组织的按摩活动。在反射性疗效的情况下,患者的神经