

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张



膝部按摩 技法

封进启 主编



天津科技翻译出版公司

★ ★ ★

保健按摩一点通丛书

★ ★ ★

膝 部 按 摩 技 法

主 编 封进启

副主编 郭巧红 董宏伟 李永泉

樊春梅 封 灏 赵 东

张耀巍



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

膝部按摩技法 / 封进启主编. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2007.4

(保健按摩一点通丛书)

ISBN 978-7-5433-2145-8

I. 膝... II. 封... III. 膝关节-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第027095号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颖

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: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 9.125印张 210千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 5000册

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



主编简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名按摩师。临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营养保健食谱》和《实用偏方精选》等医学科普图书。多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。享有“世界名医”之称，深得同行赞同、读者欢迎。

详情登陆：www.F-HM.com



编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996 年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 郭巧红 董宏伟 李永泉 樊春梅

封 灏 赵 东 张耀巍

制 图 裴巨峰 裴宝玉

编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 荧	马军荣	王金香	公国涛	叶庆兰
石庆明	刘 超	刘富庆	杨运良	吴永刚
李永泉	李红卫	何建政	张 弛	张耀巍
郑庆富	孟金昌	封 莉	封 灏	封云祥
封行谦	封进启	赵 东	胡纪龄	施春香
郭 龙	郭巧红	黄曙光	黄国铭	黄清莹
梁雀茜	彭高明	董宏伟	景 虎	谢英发
葛剑辉	靳佐臣	裴巨峰	裴宝玉	熊 欣
樊春梅	魏雪珂			

前言

《膝部按摩技法》这本书有必要写吗？有必要。第一，先不说年轻人的膝部病痛众多，单说中老年人的膝痛给许多家庭带来的麻烦就足以引起人们的高度重视了；第二，腰部按摩比较普遍，多数按摩师均能胜任，但解除膝关节的病痛则需要下点工夫；第三，膝关节是很特殊的关节，很有必要对其解剖生理和损伤机理及其与众不同的有效治疗手法进行必要的探讨；第四，用简单的方法把这套保健按摩手法普及到每个家庭更是本书编写的重要目的。

本书以提高人们对膝关节的认识，对其病痛的了解，对其按摩技巧、疗效的认知，以及将最实用的按摩保健技法普及到家家户户为目的。特介绍了膝关节实用解剖生理学、运动损伤、膝痛原因、按摩要领和普及方法。

书中图文并茂，并附有 VCD 光盘演示，希望成为保健和按摩爱好者的向导，职业按摩师的助手，按摩教师和研究者的参考。

不足和错误之处，敬请专家和同行多多批评指正。

封进启

2006 年 10 月 21 日

目 录



MU LU

基 础 篇

第一章 膝关节解剖	3
第一节 膝关节的骨骼	4
第二节 膝关节内结构	8
第三节 膝关节滑膜	10
第四节 膝关节韧带	12
第五节 膝周滑囊	17
第六节 膝关节肌肉	20
第七节 膝部神经和血管	23
 第二章 膝关节运动	 27
第一节 膝关节简单运动	27
第二节 日常活动	28
第三节 膝关节力学	30
 第三章 膝部伤病诊断程序	 33
第一节 问病史	33
第二节 一般检查	35
第三节 骨科检查	37

第四节	放射线检查	42
-----	-------------	----

第四章 膝部伤痛的防治

第一节	运动健康学	45
第二节	运动过度	46
第三节	避免损伤	47
第四节	运动拉伤的康复	49
第五节	膝部损伤的处理	50
第六节	膝部康复保健	51
第七节	膝部练功应遵循的原则	55
第八节	膝部伤痛其他防治法	56

技 法 篇

第一章 按摩概述

第一节	按摩作用原理	61
第二节	下肢常用穴位	62
第三节	基本手法	66
第四节	膝部常用手法	68

第二章 膝部自我按摩

第一节	坐位	79
第二节	卧位	86

第三章 膝部家庭按摩

第一节	仰卧位	90
第二节	俯卧位	98

常 见 病 篇

第一章 膝前病痛	109
第一节 髌骨软骨软化症	109
第二节 髌骨半脱位	113
第三节 髌骨脱位	116
第四节 股四头肌损伤	120
第五节 股四头肌萎缩	123
第六节 缝匠肌损伤	128
第七节 张腱末端病和伸膝筋膜炎	132
第八节 髌腱炎及髌腱周围炎	137
第九节 斜束弹响症	140
第十节 髌下脂肪垫劳损	144
第十一节 髌前滑囊炎	148
第十二节 髌上滑囊血肿	151
第十三节 胫骨结节骨骺炎	154
第十四节 伸膝组织外伤粘连	157
 第二章 膝内侧病痛	 162
第一节 膝内侧副韧带损伤	162
第二节 膝内侧副韧带下滑囊炎	166
第三节 膝内侧副韧带钙化	169
第四节 鹅掌滑囊炎	173
第五节 鹅掌弹响症	176
第六节 膝内侧半月板损伤	179
第七节 膝半月板周围炎	184
第八节 半膜肌滑囊炎	187

第三章	膝外侧病痛	193
第一节	髂胫束摩擦综合征	193
第二节	阔筋膜张肌及筋膜炎	198
第三节	膝外侧副韧带损伤	201
第四节	胫腓上关节错缝	205
第五节	腓肌腱滑脱与腓肌腱炎	207
第六节	股二头肌肌腱炎或滑脱	212
第七节	腓总神经损伤	218
第四章	膝后部病痛	223
第一节	股二头肌和肌腱损伤	223
第二节	腓肌痉挛	227
第三节	腓肌损伤	232
第四节	腓窝囊肿	236
第五节	腓窝脂肪组织损伤	240
第六节	腓肠豆综合征	243
第五章	全膝病痛	247
第一节	髌周软组织损伤	247
第二节	膝关节创伤性滑膜炎	251
第三节	膝半月板损伤	255
第四节	膝关节内游离体	259
第五节	增生性膝关节炎	264
第六节	膝关节僵直	269
第七节	医源性膝痛	273
第八节	痛性脂肪膝	276

基础篇

JI CHU PIAN

膝部常识要知道，
运动损伤也重要，
康复训练讲科学，
老年膝健腿可靠。

膝和腿的进化和作用

人类进化过程中,腿和膝发生了很大变化。人类完全直立后,由腿支撑全身体重、行走、承担上身重量,解放上肢做各种动作,并使头部处于最高、最能发挥功能的位置。人类适应和改造自然的能力大大提高。人能看到和听到来自不同方向的重要信息,经发达的大脑,迅速做出判断,采取有效反应;通过越来越灵巧的双手,做最精细的劳动。

可见直立行走的进化过程多么重要。现代人寿命逐年增加,人类社会逐渐进入老年社会。“生命在于运动”,很多运动方式都离不开腿和膝的运动。走路和下蹲运动就是很好的锻炼。膝和腿的健康对中老年人全身健康影响极大。

第一章 膝关节解剖

膝关节是人体负重最多,运动量最大的关节之一。上为股骨下端,下为胫骨上端,二者是人体最长大的两根长骨。因杠杆作用使膝关节受力大,劳损及创伤率多居各关节之首。髌骨是人体最大的种子骨,在股四头肌肌腱中。

关节软骨厚 2~4mm,而髌骨软骨厚度是其 2~3 倍,受力大,因此髌骨软骨软化发生率很高。

在全身各滑膜关节中,膝关节滑膜面积最大。关节软骨面积及关节腔容积均最大。伸直时可容 60mL 关节液,轻屈可容 88mL。普通关节内只有 0.13~3.5mL 关节液。

关节股骨端骨骺也是人体中最大的。身高增长主要在于股骨下端和胫骨上端,它们是人体生长最活跃的部位。

膝关节是最完善最复杂的关节。它具备滑膜关节的关