

不需医生、不用药物、不花一分钱就能治愈疼痛的自我疗法



The TRIGGER POINT THERAPY WORKBOOK

本书惊人发现：
75%的疼痛
由触发点引发。
382幅图详解
自疗步骤

无痛一身轻

戴维斯身体放松与疼痛自疗法

[美] 克莱尔·戴维斯 著
安姆贝·戴维斯
黄欣 等译

群言出版社
Qunyan Press



The
TRIGGER
POINT
THERAPY WORKBOOK

无痛一身轻

戴维斯身体放松与疼痛自疗法

[美] 克莱尔·戴维斯 著
安姆贝·戴维斯
黄欣 等译

群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

无痛一身轻:戴维斯身体放松与疼痛自疗法/(美)戴维斯著;黄欣译.
北京:群言出版社,2007.5

书名原文:Trigger Point Therapy Workbook

ISBN 978-7-80080-678-0

I. 无… II. ①戴… ②黄… III. 疼痛-治疗 IV. R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055566 号

The Trigger Point Therapy Workbook: Your Self-Treatment Guide for Pain Relief by Clair Davies. Copyright ©2004 by Clair Davies. This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency. Simplified Chinese edition copyright © 2007 Qunyan Publishing House. All rights reserved.

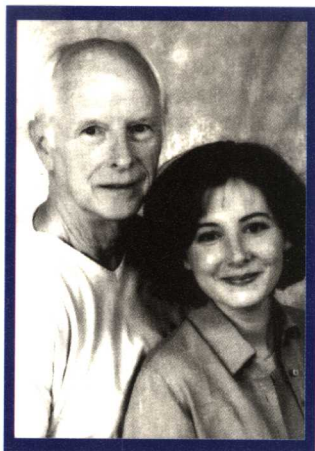
北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-0976

无痛一身轻:戴维斯身体放松与疼痛自疗法

出版人 范芳
责任编辑 闻立焯 晓露
出版发行 群言出版社(Qunyan Press)
地 址 北京东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码 100006
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@dem-league.org.cn
联系电话 010-65263345 65265404

总 经 销 群言出版社发行部
读者服务 010-65220236 65265404 65263345
法律顾问 中济律师事务所
印 刷 北京领先印刷有限公司

版 次 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
开 本 720x960mm 1/16
印 张 21.5
字 数 200千字
插 图 382幅
书 号 ISBN 978-7-80080-678-0
定 价 29.80元



作者简介

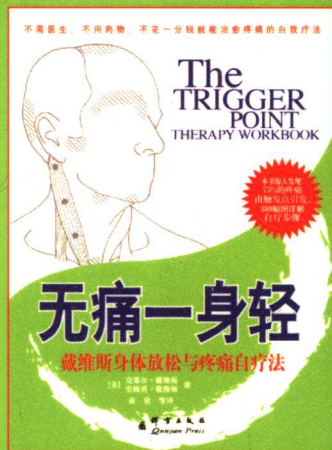
The TRIGGER POINT THERAPY WORKBOOK

克莱尔·戴维斯 美国注册治疗按摩师，美国按摩治疗协会会员。毕业于犹他按摩治疗学院，致力于触发点按摩与疼痛治疗的研究和实践。他与女儿安姆贝·戴维斯一起通过触发点按摩的培训与治疗，帮助无数人学会了自我按摩并解除身体疼痛。父女俩对触发点的兴趣都始于自身成功的自疗经验，克莱尔通过按摩治疗了肩部疼痛，安姆贝小时因在舞台表演时背部受伤，其父通过按摩使其摆脱痛苦。从此父女俩长期致力于触发点的培训与讲座，帮助很多人摆脱了身体的痛苦。

The TRIGGER POINT THERAPY WORKBOOK

对于那些身体不适、浑身疼痛的人来讲，他们确实需要一本简单易用的指导手册，帮助他们找到触发点，并学会自我治疗。戴维斯的这本书正好满足了大众的这种需要，帮助很多人摆脱了不必要的身体疼痛，避免了一些不必要的外科手术。

——罗伯特·杰温（美国神经医学专家）



责任编辑：闻立鼎 晓露

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO

序言



在开始阅读本书之前,让我们一起来看看下面这几个人吧!在我们周围,这种人真是无处不在——任一工作、任一办公室、任一家庭之中。

詹尼弗,28岁,喜欢在清晨新鲜的空气中跑步锻炼身体,因膝盖及足跟部位出现难以忍受的疼痛,他不得不停止跑步,甚至行走也很勉强。

拉里,52岁,背痛使得他难以进行任何思考。他几乎无法睡觉。无论是坐着、站着或躺下,都会感到持续疼痛。这让他厌恶工作,也毁了自己的爱情。

米兰妮,36岁,白天她主要坐在电脑前工作,到了晚上就要开始担心自己的未来以及手臂和手部的持续疼痛。作为一个单身母亲,无论怎样,她得继续工作。

杰克,45岁,肩部的疼痛让他整夜难以入眠。他无法抬起手臂梳头,也不能用手挠背。一个快速的动作会带来猛然的、如电击般的痛感,使他不得不弯曲身体、面部扭曲并感觉无法呼吸。这是否是走向年老、残废及死亡的不可逆的开始呢?

霍华德,23岁,一名很有才华的小提琴专业的学生。在跟随多名优秀的老师刻苦学习多年之后,现在却因为手指出现持续且无法解释的疼痛,同时也变得越来越僵硬,而使他担心自己的职业生涯正在远去。

上面这些人都有一个共有的特点,除了慢性疼痛外,他们都没有得到真正需要的帮助。这并不是因为他们没有寻求帮助,他们已经四处求诊了。他们去看过医生、做过试验、进行了物理治疗,并填写了保险表格,他们还有一种心病——自己还要承担昂贵的费用。

他们已经尝试了脊椎指压治疗法、针灸疗法、磁疗法、饮食疗法以及中药疗法。他们服用了止痛药,并始终坚持进行伸展锻炼。有时他们会感觉好点,但痛感

很快又回来了。似乎没有办法能彻底解决这个问题。他们担心恐怕手术才是唯一的解决手段,尽管他们已被告知手术也无法确保成功。他们开始怀疑是否真的有人了解疼痛。

如果所有这一切描述出了你自己或者你所关心的人目前的状况,这本书可能会向你提供一些你一直在寻求的帮助。它可以合理地解释什么是错误的,并帮助你寻找疼痛的真正原因。更妙的是,它还会向你展示如何靠自己祛除疼痛,不需要医生,不需要药物,也不需要多花钱。

成千上万的按摩治疗师、理疗师和内科医师日积月累的临床治疗经验强有力地表明:我们大部分的常见疼痛,以及许多其他奇怪的生理性疼痛,实际上都是由机体肌肉内存在的触发点或收缩小节所引起的。一些擅长检查并治疗触发点的临床医师已经发现:约75%的时间里,它们都是引起疼痛的主要原因,而且对几乎所有的疼痛问题都至少起到了一定作用。甚至大家都知道的、折磨着数百万人的肌肉疼痛,也被认为在某些时候是由触发点所激发的。

现在已经知道,触发点能表现为头痛、颈部和下颌痛、腰痛、腕管综合征以及关节痛,后者常常被误认为是关节炎、肌腱炎、滑囊炎或韧带损伤。触发点还有许多其他表征,如耳痛、眩晕、恶心、胃灼热、假心痛、心律失常、网球肘以及生殖器疼痛。触发点还能引起婴儿疝气和青少年尿床,也可能是引起脊柱侧弯的原因之一。它们还是窦内疼痛和充血的原因之一。它们对慢性衰弱和抵抗力下降也起到了一定作用。由于触发点能引起长期的疼痛并导致表面看上去无法缓解的伤残,因此这让大家感到沮丧。

令人惊讶的是,触发点所引起的问题很容易解决,事实上,大多数人如果得到正确指导,就能自己动手解决。这实在太好了,因为这意味着每个人自己掌控身体状况的时代来了。尽管在过去六十多年的医学杂志中触发点已被记载,这是因为极高比例的医生和实习医生仍然很不了解触发点。这使得触发点是真实存在的并应被认真对待的这个观点受到了强烈而持续的反对。

为什么医学专家无法接受触发点的观念呢?一定程度上是由于触发点常与针灸的位点混淆。针灸来源于古老的中国医学,声称会对假想的全身经脉的疏通有积极作用。尽管针灸和其他一些东方的治疗手段看上去确实有效,但它们却非常反对真实的科学研究,而且许多医生和相当大一部分公众认为它是毫无事实依据的伪医学。如果你不了解的话,关于触发点的观点听上去也就像是伪医学。

然而,我们对触发点的认识源自西方医学研究。触发点是真实存在的。它们能通过手指被感知。它们发出独特的电信号,后者通过敏感的电子设备可被测量出。在电子显微镜的帮助下,肌肉组织中的触发点还可以被拍照。

大部分已知的关于触发点的知识在由珍妮特·特拉维尔和大卫·西蒙共同编写的一套两卷本医学书籍《肌筋膜痛和功能障碍：触发点手册》中有详细记载。这套书讲述了几乎所有目前已知的关于触发点的知识，其中对于缓解疼痛的期望非常鼓舞人心。《触发点手册》中的许多知识是用专业科学术语表达的，如果被成日常用语，理解触发点的基本知识并不困难。

特拉维尔和西蒙认为，触发点是肌肉组织内的一个收缩小节。常常感觉就像一根半熟的通心面或像深埋在肌肉内的一颗小豌豆。每个触发点通过其收缩和放松来影响一块肌肉。同时，每个触发点都参与维持肌纤维的强直收缩。这些绷紧的肌纤维束转而加强了肌腱的持续紧张，这常常引起关节的一些异常变化。触发点的持续紧张限制了自身在周围环境中的流通。而代谢所产生的副产物的聚集以及代谢所需的氧和营养物质的缺乏，可使触发点持续存在数月或数年，除非受到了一些调节。正是这种自主的畸形循环需要被打破。

治疗触发点的难点就在于其通常还会引起身体远处产生相同的疼痛。大多数传统的疼痛治疗手段都基于这样一个假设，即疼痛的原因可在疼痛的部位找到。但是触发点几乎总是将疼痛传送到其他部位。这里所说的疼痛一直让所有人（包括大部分医生和许多其他医疗机构）感到束手无策。根据特拉维尔和西蒙所言，传统的疼痛治疗方法之所以经常失败，是因为他们将重点放在了疼痛所在的位置，只是治疗这一点，而忽视了真正的原因，后者可能与疼痛所在的部位有些距离。

比起常规的、只是针对疼痛部位治疗更为恶劣的是对这样一个局部的问题进行药物全身治疗。止痛药是现在日益昂贵的治疗方法，实际上只是掩盖问题的同时，也让我们错误地认为取得了一些好结果。最常见的疼痛，如头痛、肌肉痛和关节痛，就是一个警示——对使用过度或损伤的肌肉作出的保护性反映。疼痛就是让你知道自己存在一些需要注意的错误。它并不能掩盖和忽略这样的信号。当疼痛真的被看做一个信使而并非是一种折磨的时候，就可以针对疼痛的原因进行治疗。

幸运的是，现在可以推测出这类疼痛的发生图式。特拉维尔和西蒙所作出的有价值的贡献以及优秀的图解者芭芭拉·卡明斯，在书中已经详细描述了这样的图式。一旦你知道了从何处寻找触发点，就可轻易地通过触摸来定位，并通过其他几种方法中的任何一个使其失活。

遗憾的是，在《触发点手册》中提出的定位于临床的两种手段未能用于自我治疗。这本书的目的是在特拉维尔和西蒙的工作基础上，为治疗疼痛提供一个更实际的、更划算的方法：一个典型的自食其力的方法，而非依赖于求助多个专业

机构。这个新方法是一套针对特定触发点进行自我按摩的方法。常常仅在几分钟后,症状就得到显著改善。大部分问题在3~10天内去除。即便是长期的慢性病也能在6周内消除。对那些患肌纤维疼痛、慢性衰弱或全身筋膜疼痛综合征的患者,取得疗效所需的时间应该会久一些,但是他们能感受到不断的进展,从而会对显著改善自身状态寄予真切的希望。

自我应用触发点按摩通过以下三点起作用:它参与了维持肌肉收缩的化学和神经反馈回路;它增加了被组织收缩所抑制的循环;它直接伸展了与触发点连接的肌纤维。这本书的描述向你展示了如何寻找引发这些特别问题的触发点,以及使其失活的正确的实践操作技术。应特别注意按摩方法的设计,不要对已经因过度使用而有问题的手造成进一步损害。

这本书主要是作为自我按摩的指导手册,但是也能作为授课的课本。这种通过自我应用按摩治疗疼痛的简单直接的方法对任何的关于触发点治疗的专业培训都是一个基础方法。这对脊椎指压治疗学院、理疗系和按摩学院的学生会比较实用(已经加入的新的一章——第11章“临床按摩触发点”——会专门帮助专业的治疗师将这本书中所说的技术用于对他人的治疗)。如果学生能学会如何解释自身的关联疼痛,以及如何寻找和治疗相应的触发点,以后在病人身上碰到相似的问题时,他们就肯定能知道应该怎样做。

实际上,出于同样理由,一门自我按摩触发点的课程会让医学院受益匪浅。当一个新医生学会了如何通过自我按摩祛除自身疼痛时,他就可以更好地理解疼痛的本质,并在治疗触发点方面充满潜力。在医学教育中增加这个应该可以明显改善疼痛的治疗并显著降低相关的费用。

对已经参加工作的内科医师而言,现在开始学习触发点和筋膜疼痛并很好的运用它仍不算晚。他们将发现这本书简单而真实地介绍了特拉维尔和西蒙的伟大工作以及这个不受重视的医学分支,并且有望激励许多人对特拉维尔和西蒙的触发点手册提出更加深刻的、科学的认识并带来更好的实践结果。在学习如何处理触发点诱导的疼痛时,大部分公众需要帮助和鼓励。能提供这类帮助的部门中,医疗系统是再合适不过了。

医学界并不是不清楚目前缺乏治疗疼痛的方法。医生也经受着痛苦。他们中的许多人就和我们其他人一样担心着药物无情的失效,而且许多人忍受着因未能对其病人提供更好的解决手段而产生的挫折感。触发点疗法,无论是自我应用还是由专业人员应用,有可能在全世界范围内对疼痛治疗带来真正变革。

前言

克莱尔·戴维斯拥有下面几个特点：他是一位医术高超的临床医师、写得一手好文章，并下定决心要努力解除人类所遭受的一些不必要的痛症。这本书就是要传达被大众遗忘了的心声——肌肉是个不被重视的器官。没有一个医学专家会专为它说话。因此也没有医学专家去关注它，并增加资金投入来研究肌肉疼痛的原因，而且学医的学生和内科治疗师也几乎都没有接受相应的基本训练去学习如何认识和治疗肌筋膜触发点。幸运的是，按摩治疗师尽管几乎都没有受过很好的医学培训，但他们接受了如何寻找肌筋膜触发点的培训，也通常都擅长这方面的治疗。

既然没有一个很好的关于这个方面的研究体系，因此也不存在一个得到广泛认可的病原论。然而，基于可靠的科学研究，目前提出了一个可信的推测，并将此作为指导区域来进行进一步的研究以明确肌筋膜触发点的本质。对这个不受重视的领域仍需要大量研究。

现在日益清楚，几乎所有纤维肌痛症患者都有肌筋膜触发点，这与患者的疼痛密切相关。事实上，有些被诊断为纤维肌痛症的患者只是因为存在多个非常难处理的触发点。使纤维肌痛症患者的触发点失活特别需要一种精细、熟练的治疗手段。

医道高明的临床医师认识到，肌筋膜触发点才是引起神秘的、普遍存在的肌骨骼系统疼痛的最常见的原因，但要找到一位技术真正高超的医师却十分困难

并让人有挫折感。这本书的指导原则可为那些开始了解自身也存在的肌骨骼系统疼痛本质的医生服务，也可帮助未能找到十分熟悉这个被遗忘了的领域的医师的那些病人。

对学习如何控制你自身存在的肌骨骼系统疼痛来说，目前还没有替代品。自我治疗筋膜触发点不仅是获得暂时的缓解的一种方式，而且其产生的作用也可说明这种常见疼痛的原因所在。

大卫·G·西蒙
(医学博士)

致 谢

我很幸运,这本书在编写和改进的过程中一直受到很多优秀人物的关注。在此我尤其要感谢以下人士:

安是我的第一位按摩治疗师,她来自得克萨斯州拉伯克市。“我太喜欢她了”,这位奇妙的女人让我第一次知道什么是触发点并帮助我除掉了疼痛,使我可以积累自身经验并最终创造出这种自我治疗的方法。如果所有的医师都拥有和安一样的精神、手法和心灵,那么这个世界上就几乎不再存在疼痛。

芭芭拉·卡明斯,是特拉维尔和西蒙所著的《肌筋膜触发点和功能异常:触发点手册》这本书的插图者,她的洞察力、想象力和理解力使我们第一次明白了触发点的真实性。实际上,如果没有芭芭拉的图解,特拉维尔和西蒙所进行的复杂的医学革新或许无法被人们所理解。她让《触发点手册》这本书变得真正有用。在我努力使自身理解这本书的过程中,她的图解不断给我灵感。

我在钢琴技师协会的朋友促进了我的发展,这不仅仅包括使我成为一名钢琴技师,同时也使我成为《钢琴技师杂志》的一名作家和图解者。我一直都能感受到他们的支持,即使在我离开这个圈子并开始一个完全无关的事业之后。

我在犹他州按摩治疗学院的导师和同学们帮助我并容忍我这个“老人”进入一个全新的治疗和康复世界中。如此多的新经历!一个伟大的体验!

我的女儿玛丽亚,我的女婿(也是我以前的学生)韦恩·沃利,我的前妻(我最好的朋友)贾尼斯·李帕玛,她的儿子威尔·杜兰,我的岳母卢斯·奎格里·史密斯

和我的孙子麦克和亚当,他们一直都支持我,即便当我过分关注别的事情而忽略了他们的时候也依然如故。

新哈宾格出版社的编辑及其他工作人员在编排这本书,很照顾我这样一位无名但很聪敏的新作家,也很清楚知道他们所做的事情。特别感谢克莱希·德瑞克、希瑟·加洛斯、凯西·普塔夫、斯宾塞·史密斯、艾米·舒普和米切勒·沃特斯。

为了避免不小心漏掉了谁,我不会试图一一道出在我从一名钢琴技师转行为一名按摩治疗师和自我治疗的指导老师并重新发掘自我的过程中,那些曾如此的相信我、信任我的病人和好朋友的姓名。

克莱尔·戴维斯

目 录

第 1 章 60 岁才开始的新生活

◎ 没有人理解肩部	2
◎ 一项新技术	3
◎ 机械的灵巧性	5
◎ 疼痛的世界	6
◎ 按摩学院	7
◎ 复发的問題	9
◎ 撒更大的网	11

第 2 章 关于触发点

◎ 医学博士珍妮特·G·特拉维尔	13
◎ 医学博士大卫·G·西蒙	14
◎ 关于触发点知识的要素	14
◎ 无知的代价	15
◎ 所有治疗疼痛的药物	15
◎ 触发点科学	16
◎ 触发点引发的症状	22
◎ 产生触发点的原因	26
◎ 触发点的滞留	29

◎ 治疗方法 33

第3章 你完全可以成为自己的按摩师

◎ 解决问题 38
◎ 按摩技术 40
◎ 让这个方法有用 46

第4章 头颈部疼痛

◎ 头颈痛 53
◎ 急性颈部扭伤 54
◎ 颈部三块特殊的肌肉 55
◎ 背部和颈部肌肉 66
◎ 下颌、面部和头部肌肉 71

第5章 肩膀、上背部和上臂疼痛

◎ 肩膀、上背部和上臂疼痛 83
◎ 肩胛骨 88
◎ 上背部肌肉 89
◎ 肩部肌肉 92
◎ 上臂肌肉 104

第6章 肘、前臂和手痛

◎ 肘、前臂和手痛 113
◎ 腕管综合征 113
◎ 网球肘 115
◎ 前臂和手部安全按摩 116
◎ 手和指的伸肌 120
◎ 手和指的屈肌 127

◎ 手的肌肉	133
--------------	-----

第 7 章 胸部、腹部和生殖器痛

◎ 胸部、腹部和生殖器痛	141
--------------------	-----

第 8 章 中背部、下背部和臀部痛

◎ 中背部、下背部和臀部痛	169
---------------------	-----

第 9 章 臀部、大腿和膝部

◎ 臀部、大腿和膝部疼痛	197
◎ 股四头肌	203
◎ 大腿内侧肌肉	213
◎ 大腿后侧肌群	222

第 10 章 小腿、踝部和足部痛

◎ 小腿、踝关节和足部痛	235
◎ 小腿前侧肌群	236
◎ 腓骨肌	243
◎ 小腿后侧肌群	249
◎ 足部肌肉	258
◎ 跖骨痛症	259
◎ 足背肌肉	261
◎ 足底肌肉	264

第 11 章 临床合用的触发点按摩

◎ 按摩治疗师的作用	273
------------------	-----

◎ 按摩治疗的新方法	274
◎ 首要的考虑	275
◎ 临床按摩指南	277
◎ 合理的期望	279
◎ 治疗病人(俯伏位)	281
◎ 治疗病人(仰卧位)	294
◎ 治疗周期结束之后	305

第 12 章 肌肉紧张和慢性疼痛

◎ 奇闻轶事佐证	308
◎ 习惯性的肌肉紧张	314
◎ 主动的释放紧张	315
◎ 被动的紧张漫溢	320
◎ 期 望	324

后 记	327
-----------	-----