

上海市科委“科技创新行动计划”医学领域贴扎基地推广项目

(16411955200)

上海杉达学院 2016 年度教材建设资助项目



软组织贴扎技术

基础 与实践

——肌内效贴实用诊疗技术图解

· 主编 陈文华 余波



上海市科委“科技创新行动计划”医学领域贴扎基地推广项目

(16411955200)

上海杉达学院2016年度教材建设资助项目



软组织贴扎技术 基础与实践

——肌内效贴实用诊疗技术图解

主编

陈文华 余 波

副主编

祁 奇 郭钢花 周 钰 王人卫



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

软组织贴扎技术基础与实践：肌内效贴实用诊疗技术图解 / 陈文华，余波主编.—上海：上海科学技术出版社，2017.1

ISBN 978-7-5478-3283-7

I. ①软… II. ①陈… ②余… III. ①物理疗法—图解 IV. ①R454.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第240767号

软组织贴扎技术基础与实践

——肌内效贴实用诊疗技术图解

主编 陈文华 余波

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.25

字数 300千字

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3283-7/R·1244

定价：58.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换



内容简介

本书系统总结肌内效贴技术的临床新理论与新进展,详述其操作基础(如肌肉贴扎、韧带贴扎、筋膜贴扎、EDF贴扎、漂流贴扎及淋巴贴扎等)、治疗优势病种(如骨科、神经科适应证)的贴扎方法,并充实了诸如塑身贴扎及其他专科贴扎等内容。此外,为开阅读者的诊疗思路,针对单一适应证,介绍了多种贴扎方法。

贴扎是临床治疗的延续,而要取得理想效果,仍需开展有效的临床评估,体现合理治疗理念。有鉴于此,本书大幅拓展与贴扎诊疗技术相关的肌肉运动解剖、筋膜解剖、淋巴解剖、姿势评估等内容,并补充了部分诊查方法的循证分析。

本书文字精练,图例丰富,内容系统,可成为专业医务人员、体育界人士及运动爱好者的实用工具书。



编委会名单

主 编

陈文华 余 波

副主编

祁 奇 郭钢花 周 钰 王人卫

编 者（按姓氏拼音排序）

鲍 捷（苏州大学体育学院）

曹贤畅（海南省人民医院）

陈 亮（上海市第一人民医院宝山分院）

陈文华（上海交通大学附属第一人民医院/上海杉达学院）

范艳萍（佳木斯大学附属第三医院）

郭钢花（郑州大学第五附属医院）

郭学军（新乡医学院第一附属医院）

何晓宏（青海大学附属医院）

胡 翔（武汉轻工大学）

李天骄（福建省第二人民医院）

李跃红（宁波市第九医院）

刘 群（镇江市中西医结合医院）

刘合建（上海交通大学附属第一人民医院）

林冠廷（台北市中华肌内效协会）

陆 亮（上海市第一人民医院宝山分院）

吕智海（黑龙江儿童医院）



- 马 明 (东南大学附属中大医院)
缪 芸 (上海交通大学附属第一人民医院)
祁 奇 (上海交通大学附属第一人民医院/上海杉达学院)
乔 蕾 (上海市徐汇区中心医院)
瞿 强 (上海杉达学院)
沈 敏 (上海市残疾人康复职业培训中心)
王人卫 (上海体育学院)
王雪强 (上海体育学院)
王子领 (中山大学附属第六医院)
吴 伟 (中山大学附属第二医院)
郗淑燕 (北京康复医院)
杨 霖 (四川大学华西医院)
余 波 (上海交通大学附属第一人民医院/上海杉达学院)
张 雯 (上海交通大学附属第一人民医院)
周 钰 (宁夏回族自治区人民医院)
周文强 (泉州市中医院)
朱 宁 (宁夏医科大学总医院)

书稿秘书

何 霏 纪任欣

图片处理

余 波 潘恒德



序 一

正值巴西里约奥运会如火如荼举行之际,我受到陈文华教授的邀约,为其主编的《软组织贴扎技术基础与实践》一书写序,深感荣幸。因为在2008年北京奥运会上,有超过5万卷贴布被100多个参赛国家的运动员所用,“肌内效贴”正是从这样的场合开始走进国人的视野,逐渐流行。

5年前,作为国内首批将肌内效贴应用于临床的专业人士,陈教授在该技术的推广与应用方面做了卓有成效的工作,包括主编了我国大陆地区第一本临床指导用书。《软组织贴扎技术基础与实践》一书着重于临床实际操作,浅显易懂,可以让专业读者对肌内效贴技术快速入门。如今,看到这本凝集着陈教授及其团队智慧和心血的书稿,我能够深切地感受到他们对这项技术的热爱和钻研。本书对较多国内外理论流派进行了梳理,同时结合他们的临床应用经验,更详尽地阐述了贴扎技术的理论基础与实践方法,并从该技术的应用需要出发,对肌动力学评估、姿势评估等多方面进行了系统总结,强调循证评估、整体评估的重要性,从理论到实践,再从实践到理论,以图为媒、图文并茂,实乃贴扎治疗领域扛鼎之作。

医学是个永远关乎真理的话题,为了实现软组织贴扎技术的规范和统一,编者用严谨的态度著书,敢于探索又不牵强附会,孜孜不倦,据实著述。相信通过对本书的研读,无论是初学者还是有应用经验的专业人士,都会有所获益。本书对软组织贴扎技术的进一步推广和规范应用将起到积极作用。

教授,主任医师

国际物理医学与康复医学学会(ISPRM)主席
中华医学会物理医学与康复医学分会主任委员

2016年8月



序 二

五年磨一剑,由上海交通大学附属第一人民医院康复医学科、上海杉达学院康复治疗系陈文华教授主编的《软组织贴扎技术基础与实践》终于在国内面世,这在医学贴扎领域具有重要的意义。这是一部用心之作,不仅可以帮助初学者认识、熟悉以肌内效贴为代表的软组织贴扎技术,还可帮助有更深层次科研、临床应用需求的专业人士精研该技术。

最近几年来,国内外医学界越来越多地运用软组织贴扎技术来治疗骨关节、肌肉系统及神经系统的多种病症,进展颇多,但深度与广度兼具的专业书籍较欠缺,本书的面世弥补了这一不足。该书用翔实的理论基础作铺底,通过对各类典型临床病症贴扎操作的生动演示,深入浅出、层次分明地介绍了这门技术。本书图文并茂,信息量非常丰富。

软组织贴扎技术作为康复医学、运动医学的重要治疗手段,有着丰富的内涵,我相信阅读此书的相关专业人士均可从中受益,同时期待陈教授及其团队能够再接再厉,取得更多的成绩。此为序。

(Henry L. Lew), MD, PhD

Chair, Education Committee, ISPRM

International Society of Physical and Rehabilitation Medicine

Tenured Professor and Chair, University of Hawaii

John A. Burns School of Medicine, Honolulu, HI, USA

Adjunct Professor, Virginia Commonwealth University

School of Medicine

Department of Physical Medicine and Rehabilitation,

Richmond, VA, USA

2016年10月



前 言

2012年6月,我们撰写的《软组织贴扎技术临床应用精要》一书出版后,得到业内人士的青睐。该书虽弥补了国内贴扎领域专业书籍的空白,但因其旨在“即学即用”,故广度与深度均有不足,且存在少量错漏。为适应现今国内外肌内效贴技术应用与研究方面的快速发展,我们结合团队在教学、临床及科研过程中取得的经验,在该书的基础上,召集北京、广东、海南、河南、湖北、青海、宁夏、四川、上海及台湾等地专家,针对软组织贴扎技术基础与实践的诸方面进行系统发掘与总结。

以肌内效贴为代表的软组织贴扎技术,从2008年北京奥运会以来就甚为风行,在2016年里约奥运会上继续流行。其理论体系不断发展,应用流派较多,以前多应用于运动损伤的防护和治疗,并因其具有消肿止痛、改善关节功能活动以及纠正力线等效应而受到各位运动健将、运动爱好者热捧。目前,该技术的应用得到进一步拓展,开始应用于神经康复、内科康复及美容塑身等方面。

本书共有5章。第一章总论部分,除概述各软组织贴扎的流派、种类、特点及肌内效贴治疗机制、循证依据以外,详解了肌内效贴的各类基本技术与具体操作方法,让读者清晰了解肌内效贴这一软组织贴扎技术的理论、方法及临床研究进展。同时,我们也不揣浅陋,最大限度地分享我们的经验,鼓励读者发散思维,灵活应用于临床。读者通过第二至第五章的学习,可进一步了解肌内效贴在骨科康复、运动损伤、神经康复、儿童康复等临床常见病症中的贴扎方法。正如不同的治疗师在实施



同一种治疗策略时,其手法有所不同一样,贴扎的方法也可以不同,因此,本书针对同一病症常列举不同的贴扎方式,供读者选择。

肌内效贴技术的核心理论是贴扎效应与人体之间的力学互动,其作用机制无论是增加皮下组织间隙,还是促进或放松软组织、增加感觉输入、缓解疼痛、矫正姿势等,均需要使用者运用自己的专业知识,综合考虑患者存在的问题、贴扎的目的,以及如何达到治疗目的、体现治疗理念。在附录里,我们用较大篇幅总结了与贴扎等治疗技术密切相关的肌动学分析、肌筋膜链解剖、淋巴解剖及姿势异常评估等,使本书成为更好、更实用的临床工具书。

我们相信,随着贴扎技术的广泛开展和临床应用的不断积累,肌内效贴技术将成为临床医学界和体育界人士防护和治疗运动损伤、提升运动能力的良技利器,并以其简、便、效、廉等特点成为康复治疗领域的常用技术。

由于可供参考的资料有限,某些疾病的贴扎方法仅限于我们近年的临床经验积累,难免疏漏,谨此抛砖引玉,望各位同行海涵斧正。

本书编委会

2016年9月



目 录

第一章 总论 / 001

第一节	各类软组织贴扎技术的临床应用介绍.....	001
第二节	肌内效贴专用贴布的物理特性、选择及常用术语.....	003
一、	贴布的主要物理特性.....	003
二、	各厂家贴布特性与选择.....	004
三、	肌内效贴常用术语.....	005
第三节	肌内效贴技术的应用范围与适应证.....	006
第四节	肌内效贴技术治疗机制研究进展.....	007
一、	贴扎产生皱褶.....	007
二、	贴扎引导方向.....	008
三、	贴扎应用拉力.....	009
四、	贴扎感觉输入.....	010
第五节	肌内效贴技术临床应用研究进展.....	012
一、	肌内效贴改善疼痛的临床效果研究.....	012
二、	肌内效贴改善肌张力与姿势控制的临床效果研究.....	013
三、	肌内效贴改善运动能力的临床效果研究.....	014
四、	肌内效贴改善肿胀与静脉功能的临床效果研究.....	015
第六节	肌内效贴各类贴扎技术操作基础.....	016
一、	基本操作技术与理念.....	016
二、	肌肉贴扎技术.....	020
三、	韧带贴扎技术.....	048
四、	肌腱贴扎技术.....	051
五、	筋膜贴扎技术.....	052
六、	淋巴贴扎技术.....	053
七、	EDF/水母贴贴扎技术.....	053
八、	漂流贴扎技术.....	054



九、	空间贴扎技术.....	054
十、	功能矫正贴扎技术.....	055
十一、	力学矫正贴扎技术.....	055
十二、	感觉输入贴扎技术.....	056
第七节	肌内效贴技术的相对禁忌证.....	056
第八节	肌内效贴贴扎过程常见问题.....	057
一、	贴扎时间.....	057
二、	洗澡与出汗对贴扎的影响.....	057
三、	贴布过敏性问题.....	057
四、	毛发过多是否影响贴扎.....	058
五、	贴布脱落的处理.....	058
六、	影响贴扎疗效的一般因素.....	058

第二章 常见骨科疾患及运动损伤贴扎 / 059

第一节	颈椎病.....	059
	颈部肌肉紧张.....	060
	颈部失稳.....	061
	急性颈椎关节周围炎（落枕）.....	062
第二节	腰椎病.....	063
	腰部肌肉劳损.....	065
	腰椎间盘突出症伴坐骨神经痛.....	066
	梨状肌综合征.....	067
	上、下交叉综合征.....	068
第三节	狭窄性腱鞘炎.....	069
第四节	手指挫伤.....	071
第五节	肱骨外上髁炎（网球肘）.....	072

急性损伤	073
慢性损伤	074
第六节 肱骨内上髁炎（高尔夫球肘）	075
急性损伤	076
慢性损伤	077
第七节 肩袖损伤	078
第八节 肩关节周围炎	080
附：肱二头肌长头肌腱炎	082
第九节 髂胫束摩擦综合征	083
附：弹响髌	085
第十节 膝骨关节炎	085
第十一节 膝关节软组织损伤	088
内侧副韧带损伤	089
前交叉韧带损伤	090
第十二节 外胫夹（胫前疼痛）	091
第十三节 髌骨软骨症	092
第十四节 跟腱损伤	095
急性跟腱损伤	096
慢性跟腱损伤	097
第十五节 踝关节扭伤	098
急性踝关节扭伤	099
慢性踝关节不稳	100
第十六节 跟骨骨刺及足底筋膜炎	101
第十七节 跖外翻	103
第十八节 脊柱侧弯	105
第十九节 颞下颌关节紊乱病	107
第二十节 骨折后水肿	109



第二十一节 肌肉拉伤.....	110
第二十二节 延迟性肌肉酸痛.....	112
附：（运动性）肌肉痉挛.....	113
第二十三节 瘢痕.....	114

第三章 常见成人神经疾患贴扎 / 117

第一节 脑卒中.....	117
肩关节半脱位.....	118
肩手综合征.....	119
核心肌群不足.....	119
躯干运动功能不足.....	119
偏瘫步态.....	120
第二节 吞咽障碍.....	122
吞咽肌群迟缓.....	123
吞咽肌群紧张.....	124
第三节 头痛及偏头痛.....	124
第四节 周围性面瘫.....	126
第五节 腕管综合征.....	127
第六节 尺神经损伤.....	129
第七节 股外侧皮神经炎.....	131
第八节 腓总神经损伤.....	133

第四章 常见儿童疾患贴扎 / 136

第一节 脑性瘫痪.....	136
腕下垂.....	137

拇指内收.....	138
腰椎过度前凸.....	139
髋关节内（外）旋.....	140
剪刀步.....	140
膝关节过伸.....	141
膝关节伸展不充分.....	141
下肢伸肌痉挛.....	141
足下垂.....	142
足内（外）翻.....	142
运动启动障碍.....	143
第二节 运动发育迟缓.....	144
头控不足.....	144
翻身障碍.....	145
躯干伸展不足.....	145
核心稳定不足.....	146
下肢稳定不足.....	146
第三节 其他疾患.....	147
流涎.....	147
手足口病后遗症、感觉异常.....	148
肌性斜颈.....	149

第五章 常见内、外与妇科疾患及美容贴扎 / 150

第一节 感冒鼻塞.....	150
第二节 牙龈肿痛.....	151
第三节 痛经.....	153
第四节 消化不良.....	155



第五节	乳癌根治术后淋巴水肿	157
第六节	常见妇产科疾病贴扎	160
	孕期贴扎	160
	产后贴扎	161
	子宫脱垂	161
第七节	肢体塑身	162
	蝴蝶袖	163
	腰腹塑身	164
	瘦腿塑身	166
	提臀	167
第八节	静脉曲张	167
第九节	丰胸塑身	169
附录一	肌肉功能解剖、神经解剖及临床分析	171
附录二	（肌）筋膜（链）、激痛点解剖及临床分析	195
附录三	淋巴解剖及临床分析	197
附录四	姿势评估及常见姿势异常分析	199
附录五	中枢神经损伤后常见功能障碍运动分析	205
主要参考文献	208

第一章

总论

| 第一节 |

各类软组织贴扎技术的临床应用介绍

软组织贴扎技术是指将各种类型贴布、绷带等贴于体表产生生物力学及生理学效应,以达到保护肌肉骨骼系统、促进运动功能或特定治疗目的的非侵入性治疗技术。目前较多用于骨科康复、运动损伤的防护与治疗,并广泛延伸到神经康复、儿童康复、内科康复及美容等领域。

软组织贴扎方法主要包括传统白贴(white athlete taping, 无弹性、较强黏性的白色运动贴布)、肌内效贴(Kinesio taping, 140% ~ 160%弹性、普通黏性贴布),以及配合特殊治疗技术的专项贴扎方法,如功能性筋膜贴扎(functional fascial taping, 无明显弹性、一定黏性)及麦康奈尔贴扎(McConnell taping, 较小弹性、强黏性),其他还有一定弹性及强黏性或中度黏性的重型、轻型弹性绷带(重弹、轻弹贴布)贴扎。

1. **传统白贴** 固定效果佳,贴扎的目的为固定关节位置及限制软组织活动,使软组织在稳定的状况下修复,抑制肌肉收缩及减少关节活动,减少炎性渗出,减轻疼痛。

2. **肌内效贴** 是目前最风行的贴扎治疗技术,早在20世纪70年代即由日本整脊治疗师加濑建造博士(Dr. Kenso Kase)创用,试图通过该技术延续、维持其手法治疗效果。肌内效贴的命名来自英语“运动机能学(kinesiology)”的前缀,其日语的音译为片假名“キネシオ”(テーピング),转换成日语汉字为“筋内效(贴)”,译成中文即“肌内效(贴)”。这一商品名与其主要通过皮肤、肌肉等软组织起效的产品特点十分吻合,故中国业内人士多称之为肌内效贴(扎)、肌内效(贴)布贴扎、肌能贴或肌贴等,也有人称之为弹性运动贴(elastic kinesiology taping),或简称为“(运动)贴扎”。上述称谓中,“肌内效(贴)布”(图1-1)与“肌内效贴”多见,前者常偏向贴布材质(tape),后者常偏向贴扎技术(taping),但也有混用的情况。肌内效贴发明伊始是为了治疗关节和肌肉疼痛,使得在支撑及稳定肌肉与关节的同时不妨碍身体正常活动,甚至鼓励进行诸如踝泵等运动,而深