

贴贴 就不疼

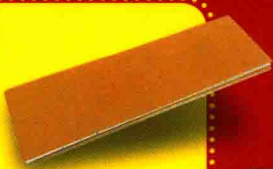
肌内效贴布帮您摆脱疼痛

物理治疗师 蔡忠宪◎著



随书附赠

价值10元
肌内效贴布



原理讲解
自我操作

图文对照
贴贴见效

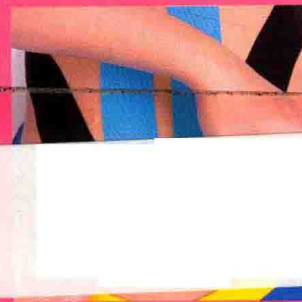


吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

贴贴就不疼

——肌肉效贴布帮您摆脱疼痛

物理治疗师 蔡忠宪◎著



图书在版编目(CIP)数据

贴贴就不疼：肌内效贴布帮您摆脱疼痛 / 蔡忠宪著
— 长春：吉林科学技术出版社，2016.8
ISBN 978-7-5578-0215-8

I. ①贴… II. ①蔡… III. ①物理疗法 IV.
①R454

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007313号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经台湾文经出版社有限公司授予北京卓信九州文化传媒有限责任公司独家发行。非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。
吉林省版权局著作合同登记号：
图字 07-2016-4649

Tietie Jiu Buteng

贴贴就不疼

Jineixiao Tiebu Bang Nin Baituo Tengtong

——肌内效贴布帮您摆脱疼痛

著 者 蔡忠宪
出 版 人 李 梁
选题策划 李 征
责任编辑 孟 波 张 卓
特约编辑 张海艳
封面设计 零 渡
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 120千字
印 张 7
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0215-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

大约二十年前，当我第一次接触肌内效贴布时，就被它神奇的效果打动了。作为一名运动员，我时常想：“如果体育界能提早引进这样的工具，是不是许多受伤的选手就会变得不一样，从而能够取得更好的成绩呢？”为此，我在2008年成立了中国台湾肌内效协会，鼓励医疗人员与运动员投入到肌内效贴扎的应用推广中去。这个过程栉风沐雨，如今已经有了一些小的成就。

近年来，市面上陆陆续续出现了一些关于肌内效贴扎的书籍，内容多以运动为主，有些以关节或身体部位进行分类，有些则以运动伤害类型分类。肌内效贴布被引入台湾多年，但始终没有一本针对日常问题可以参考的工具书。

蔡忠宪主任是一位相当有经验的物理治疗师，对运动和医疗方面的肌内效贴扎有多年的临床经验。他除了是中国台湾肌内效协会的认证讲师外，还是肌内效教育委员会的成员之一，协助编撰教材与授课，多年来都不遗余力。

《贴贴就不疼——肌内效贴布帮您摆脱疼痛》这本书对日常生活中常见的问题，包括落枕、过敏、手酸麻、腰痛、小腿胀、足跟痛，甚至平衡感不好等多个方面都详细解释了可能发病的原因，并通过清晰的图片与说明来指导读者使用肌内效贴布自我处理。同时书后还提供了针对各种问题适合的运动方法与动作图片。图文并茂、详细且有条理，正是这本肌内效贴扎工具书最用心的地方！

作为一名长期的肌内效贴布使用者，我诚挚地向您推荐这本既通俗又实用的工具书，让您“对症处理最有效”！

中国台湾肌内效协会 理事长

纪政

我是运动员出身，最了解运动员受伤时的苦闷与难过。在我们当运动员的那个年代，没有像肌内效贴布这么好的防护工具，队医通常是用弹性绷带或没有弹性的白贴来给运动员进行包扎。这种方式经常给运动带来一些不便，而且绷带或白贴也无法长期使用。

肌内效贴扎被引入台湾已经很多年了，它让台湾的运动员在这几年中受益匪浅。这种贴布除了能应对急性运动伤害，更能够预防伤害的发生，从而为运动员提供很好的保护。在平常的居家保健方面，有很多问题也可以通过肌内效贴扎来改善。遗憾的是，目前大众对于肌内效贴扎疗法还停留在一知半解的状态。

我与蔡主任相识多年，也曾经与他讨论过大众需要一本图片清楚、文字浅显易懂、内容贴近日常生活的肌内效贴扎参考书。感谢他在百忙之中抽空撰写此书，书中有非常多的示范图片、详细的流程与注意事项。参照本书，读者在家就能操作肌内效贴布，减缓相应的不适症状。本书更为用心的地方在于它不仅提供了贴扎方法，还提供了适合个人症状缓解的运动方法。肌内效贴扎并搭配好的运动习惯，这才是迈向健康的不二法门。

“健康的”是最值得推荐的，《贴贴就不疼——肌内效贴布帮您摆脱疼痛》就是一本让您健康的好书。书中蕴含了一位物理治疗师多年的经验与想法，通过不依赖药物的方法带给大家健康。我诚挚地将本书推荐给想要健康的您！

中国台湾运动休闲产业经理人协会 理事长
中国台湾肌内效协会 秘书长

郭新恩

“肌内效，奇效不输药！”这是我多年临床的经验总结。大家可能会对在一些运动赛事中看到的选手们身上五颜六色的贴布感到好奇。为什么要贴这种东西呢？其实它没有任何的化学药物成分，完全通过物理作用来达到止痛、消肿、保护组织、提升运动表现的目的。

方法虽好，但要发挥它的功效必须由专业人员来操作。在台湾，各大医院的物理治疗师通常都兼执此业务，只是有些地方会因病人太多，忙不过来而不提供此服务。因此，中国台湾肌内效协会便开设了一些研习班，教导非专业人员，使他们也能够了解肌内效贴扎疗法，拓展此项疗法的效益。

蔡忠宪治疗师就是协会内的资深讲师，很高兴他将多年经验化为图文并茂的参考书，将生活中的常见问题用贴布来解决，并将步骤一步一步清楚说明，给读者提供最好的指导。因为肌内效贴布无药性且具有非侵入性，相对比较安全，所以当大家自己在家操作且获得疗效时会觉得很有成就感。即便无效也无妨，将贴布撕掉就可以了。但要记住以下一些禁忌点：拉力不要太大，有伤口的皮肤不要贴，撕除时要小心、动作要慢。

贴扎操作如能由相关专家完成当然更好，但如果自己照着书中演示按部就班来进行，也能贴出心得、贴出功效来。

好东西一定要和好朋友分享。在此，希望能扩大分享肌内效贴扎这样的好方法。

亚洲物理治疗联盟 理事长

阿文仁

自序 Preface

接触肌内效贴布多年，有幸受前奥运会运动员、现任希望基金会董事长纪政小姐的邀请，开始与肌内效教育结缘。从成立教育委员会到教材撰写、从课程规划到北中南（台北、台中、高雄）授课，匆匆过了三载，过程自是艰难，但也在此中逐渐培育出了许多有兴趣、有抱负的学员。协会在全台湾已经举办了近百场课程，开课至今仍场场爆满。

目前还有许多学员会在肌内效协会网站上讨论贴扎心得以及询问相关问题，更是延伸出许多不同的合作机会，并拓展了专业视野。这使我对肌内效贴扎疗法的未来充满了信心，也对所有学员的努力感到佩服。然而，最让我敬重的还是当初纪姐能独具前瞻性眼光，将这项划时代的疗法引进台湾，造福运动员、教练、瑜伽老师乃至临床病人。

鉴于课程开设的需求日渐增加，而培育协会讲师的每一个步骤都很艰辛、非常之不易，同时有贴扎需求的人又不能长期等待，于是我开始整理日常生活中常见的几种状况，以及适合使用的肌内效贴扎方法，一步一步



以图文的方式指导大家在家或办公室为自己、为家人、为朋友、为同事服务。

肌内效贴扎尽管有其不可思议的效果，但仍须谨记，如果病症较重，还是要先咨询骨科医师、康复科医师或物理治疗师，通过专业方法解决主要问题。

许多人在进行肌内效贴扎时，可能会抱怨效果不明显，其实往往是因为不对症或贴法不够正确。本书先介绍症状与问题，再搭配图片与清楚的步骤说明，然后给使用者提供正确的方法。书后还介绍了适合的运动方式，供使用者自我训练。这才是物理治疗的真义——仪器治疗缓解症状、徒手治疗矫治身体、运动治疗维持健康。让所有人都可以把本书当作全方位的工具书，使自己迈向更健康的人生。

“付出者的收获”是我所在商会的核心价值，也是我参与到商会中最大的体会。希望大家在分享自己贴扎心得的同时也能收获到别人的分享，让肌内效贴扎疗法通过

“付出者的收获”的观念传播给每一位需要的人。这也是我写作此书最重要的目的与精神支柱。



目 录

PART

1

贴扎之前 不能不知道的事



到底什么是“肌内效”	2
如何选择贴布	4
贴布的剪裁与贴扎要诀	6
肌内效贴布懒人包	11
肌内效贴扎能为你做什么	11
肌内效贴布与其他酸痛贴布或弹性绷带 有什么不同	11
使用肌内效贴布前该注意什么	11
如何使用肌内效贴布	12
无拉力、中度拉力及强度拉力示范	13
为什么我使用肌内效贴布却没有什麼效果	13

PART

2

对症应用 肌内效贴布

低头族头昏脑涨、肩颈酸痛	16
Step 1 前侧胸锁乳突肌放松	16
Step 2 后侧颈部伸直肌群强化	17



Step 3 横向强化脖子稳定度 17

过敏、咳嗽、鼻子不通气 18

Step 1 两侧鼻翼提拉 18

Step 2 两侧喉部减少肿胀 19

Step 3 横向舒缓咳嗽 19

落枕、脖子动不了 20

Step 1 后侧颈部伸直肌群强化 20

Step 2 两侧斜方肌强化 21

Step 3 横向支撑上胸椎 21

难道我有肩周炎 22

Step 1 后侧棘上肌强化 23

Step 2 后侧棘下肌强化 23

Step 3 外侧三角肌强化 24

Step 4 肩关节稳定 25

膏肓痛不停 26

Step 1 单侧颈部伸直肌群强化 26

Step 2 后侧菱形肌放松 27

Step 3 后侧提肩胛肌放松 27

搬重物时手臂非常酸 28

Step 1 预防上臂肿胀 29

Step 2 前侧肱二头肌强化 29

Step 3 外侧三角肌强化 30

没打过网球，却得了网球肘 31

Step 1 减轻前臂肿胀 32

Step 2 手腕伸直肌群放松 32

Step 3 手肘痛点提高 33



新手妈妈的妈妈手	34
Step 1 减轻手腕肿胀	34
Step 2 大拇指伸直肌强化	35
Step 3 手腕关节强化	35
鼠标、手机用到手麻无力	36
Step 1 协助手指弯曲	36
Step 2 协助大拇指弯曲	37
Step 3 减轻横向支持韧带压力	37
闪到腰的急救	38
状况 1 无法前弯者	39
Step 1 背部背阔肌强化	39
Step 2 背部竖脊肌强化	39
Step 3 横向腰椎强化	40
状况 2 无法后弯者	40
Step 1 腹部腹直肌强化	40
Step 2 腹部腹斜肌强化	41
Step 3 横向腹部强化	42
提臀、雕塑、获得曼妙身形	43
Step 1 腹部腹直肌强化	44
Step 2 臀部臀大肌强化	45
Step 3 直立体态强化	46
小腹婆、便秘和肠胃问题	47
Step 1 肠胃蠕动促进	48
Step 2 腹部腹直肌强化	49
Step 3 横向腹部强化	50

前臂肌肉运动 81

- 屈腕屈指肌群与伸腕伸指肌群肌力训练运动 81
- 屈腕屈指肌群与伸腕伸指肌群伸展运动 82
- 拇指外展肌与拇指伸直肌肌力训练运动 83

上背部肌肉运动 84

- 上背肌肌力训练运动 84
- 斜方肌肌力训练运动 85
- 菱形肌伸展运动 86
- 提肩胛肌伸展运动 87
- ※ 上背姿势矫正技巧 87

下背部肌肉运动 88

- 腹肌肌力训练运动 88
- 背阔肌与竖脊肌肌力训练运动 90
- 臀肌肌力训练运动 91
- ※ 下背姿势矫正技巧 91

腿部肌肉运动 92

- 腓肠肌与比目鱼肌伸展运动 92
- 腓骨肌群肌力训练运动 93
- 胫骨肌群肌力训练运动 94
- ※ 足底筋膜放松技巧 94



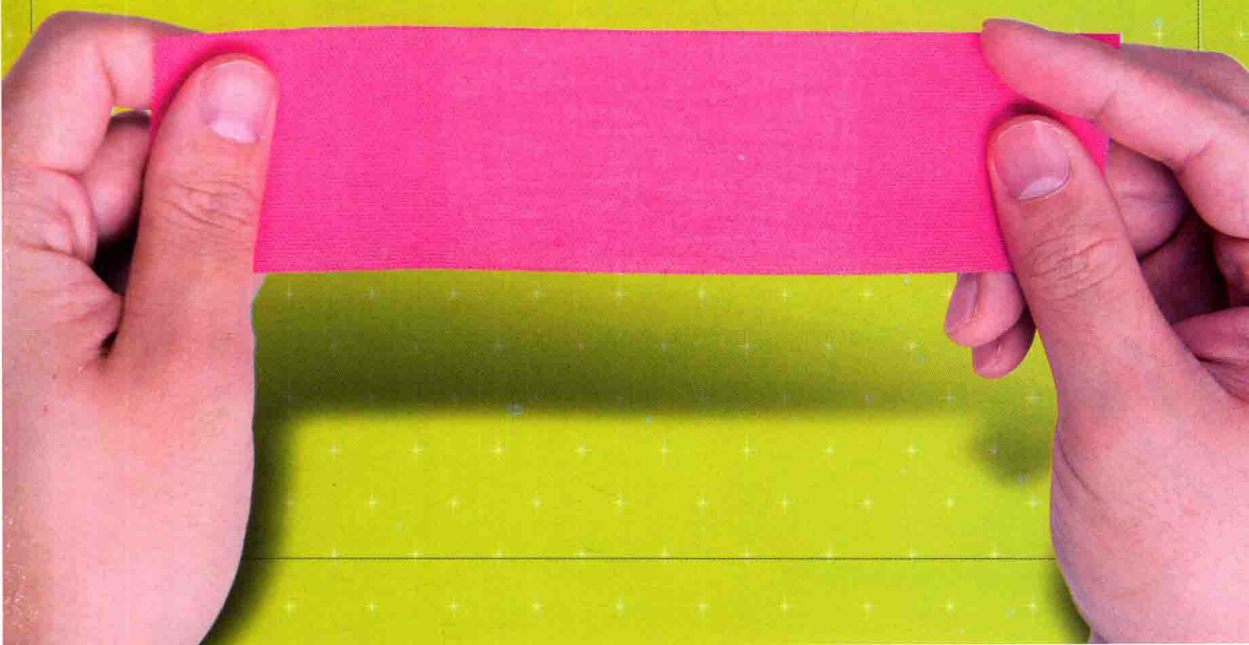
PART

1

贴扎之前 不能不知道的事

肌内效贴布是世界上最受运动员欢迎的防护工具之一，在很多国家更是成为家中常备用品。为了能够帮助患者消除酸痛、促进功能表现，许多物理治疗师和康复科医师也将其运用到了医学领域。

想要全面了解肌内效贴布及相关的贴扎技术吗？本章将带您进入肌内效的神奇世界！



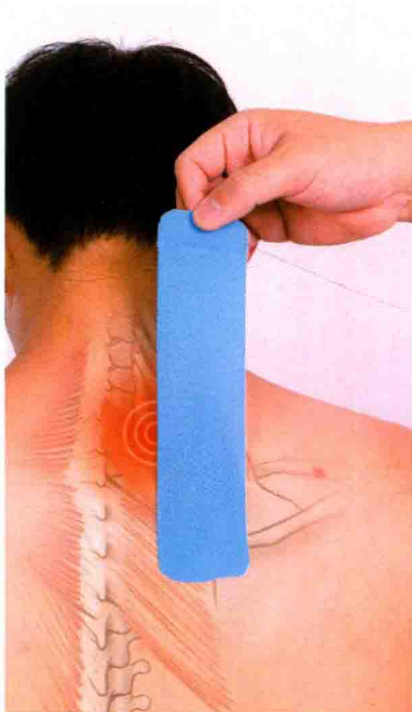
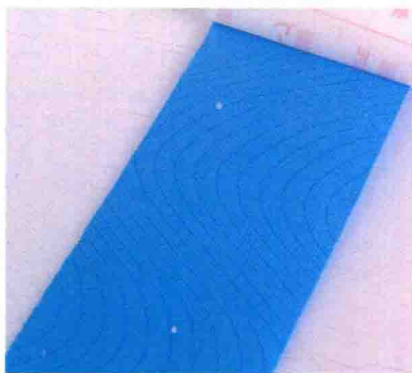
到底什么是“肌内效”

肌内效贴布是一种经过特殊设计的具有弹性、可粘贴在人体上的棉质贴布。贴布背面的波浪状纹理是模仿人体的弹性纤维而设计的。当贴在人体上时，贴布会通过回缩、回弹的力量来模仿和协助肌肉或筋膜用力，以此减少人体的酸痛与不适，它还能通过提拉皮肤以增加皮下组织空间的方式促进水肿的消散。肌内效贴扎疗法最终可达到三项最重要的目的：减少疼痛、增加力量、消除肿胀。

医学研究显示，肌内效贴扎不仅能明显降低因车祸撞击致脖子甩动而引起的颈部疼痛，而且能改善颈部关节的活动度。对于参加铁人赛事的选手来说，肌内效贴扎同样能有效增加他们脚踝的活动度。

对于肩膀疼痛的人，肌内效贴扎不但能使睡眠时及活动中产生的疼痛明显降低，还能改善肩膀的活动——增加肩膀向外抬高的角度，改善肩膀旋转肌群的肌力。研究表明，赛马骑手在接受大腿前后的肌内效贴扎后，四头肌及大腿后肌的肌力、拉力做功的平均功率均得到提升。可见贴扎能够提升肌肉作用效率，进而改善工作表现。

目前，对于健康人群采用肌内效贴扎的效果如何还没有明确的结论，但针

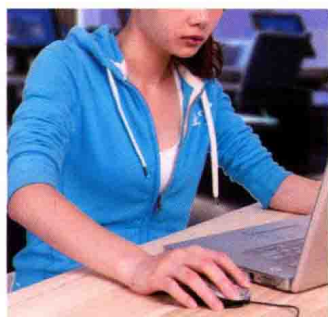
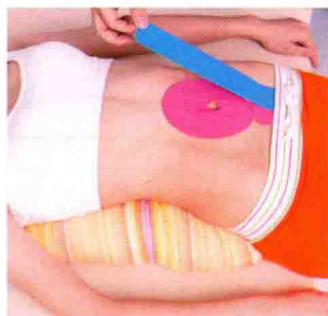


对已经产生疼痛不适的群体，已有确凿证据证实肌内效贴扎效果显著！

乳腺癌切除手术导致的淋巴水肿，被证实可以经过肌内效贴扎逐步消除；未婚女性的痛经问题，也可以通过肌内效贴扎明显减轻；中风患者的平衡能力以及腹腔手术后患者的行走功能，都能通过肌内效贴扎得到明显改善；患有长期慢性背痛的人，在接受肌内效贴扎一周后，疼痛感会明显降低，活动功能与背部肌肉的耐力会明显提高；膝盖疼痛的患者，经过贴扎加肌肉训练后，疼痛感会明显降低，活动度与肌肉柔软度都会得到改善。

一些手腕退化性疼痛的个别案例在经过肌内效贴扎合并物理治疗后，出现了疼痛减轻、关节活动角度提高以及指力增强的现象。外科医师因长时间固定姿势手术而产生的颈痛与背痛，也能通过在斜方肌、菱形肌以及脊柱旁肌肉处进行贴扎得到改善。虽然目前关于肌内效贴扎疗法的许多研究都在持续进行中，但已经存在的大量证据可充分证明肌内效贴扎在减少疼痛、增加力量、消除肿胀方面具有明显的效果。

许多长时间操作电脑的人、运动员、教练、医疗人员、重机械操作人员等，往往会因为工作时间长、姿势不正确或突发事件（例如地面不平而致踩空）造成身体各部位的酸痛肿胀。一旦出现身体不适，经医师或物理治疗师判断可通过肌内效贴扎获得改善者，都可以尝试使用肌内效贴扎舒缓不



适，并且可在未来的工作或运动中以肌内效贴扎来预防此类伤害的发生。

肌内效贴布其实是相当简单易学的康复工具，很适合在居家生活中使用，用以减轻突发的酸痛与不适。只要通过学习，在肌内效贴扎时做出正确的姿势摆位、给予正确的拉力、找准贴扎的位置，就能达到事半功倍、一贴见效的效果。根据长期使用的临床经验，我发现肌内效贴扎效果不彰往往是因为没有将贴布贴在正确的位置上。因此本书将针对日常生活中最为常见的状况，以详细图解的方式，教给读者贴扎的位置与步骤，让大家都能轻松对症进行肌内效贴扎。



如何选择贴布

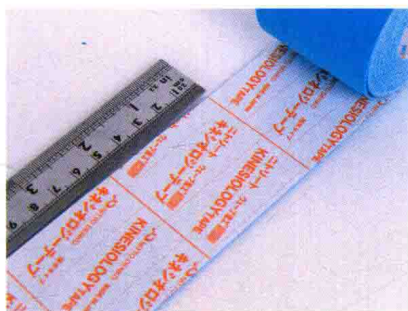
很多人在刚接触五颜六色的肌内效贴布时，都会好奇地询问这些贴布是不是有不同的作用效果。在此特向大家澄清，肌内效贴布是不含药物的，它带来的机械效果才是我们要运用的重点。不同颜色的贴布其实在布料、背胶、贴纸方面都是一样的，只是染色不同而已。

当然免不了总会有人有一些偏爱的颜色，一般来说，有些人认为水蓝色



贴布有镇静安定的感觉，桃红色有温暖活跃的感觉，黑色则有阳刚强壮的感觉。就色彩心理学来说确实会有这样的自我感觉存在，但并非水蓝色贴布贴在皮肤上就会有沁凉感，同样桃红色贴布贴在皮肤上也不会有灼热感。

不论厂家和品牌，目前台湾的肌内效贴布宽度都是 5 厘米，长度有 4 米或 5 米不等，贴纸上都会有每 5 厘米一条的横线（一格），其可作为测量与剪裁所需贴布长度的依据。



贴布的宽度在台湾虽然固定，但在其他地区也有不同宽度的特制贴布。一般而言，5 厘米宽的贴布即可使用在人体绝大多数的软组织上。就效果而言，越是能够完整包覆住被贴扎的肌肉、肌腱或韧带，机械效果越是理想。

选择贴布时，只要贴扎一段时间后身体并无过敏现象，就是适合自己的贴布，但选择那些有品牌的贴布会比较有保障。同时应避免使用含化学成分过多的贴布，因为天然成分居多的贴布通常不易造成过敏现象，如有必要可向厂商索取制作的材料内容。毕竟贴布是要贴在皮肤上一段时间的，如果你是对化学背胶、棉布或棉花敏感的体质，建议慎重考虑或咨询皮肤科医师后再使用。

