

体育运动中的 深层组织按摩技术

（全彩图解版）

[英]简·约翰逊（Jane Johnson）著 陈俊飞 译

- 解析按压技术与拉伸技术两大深层组织按摩方式
- 图解超过80种针对全身各部位的深层组织按摩技术
- 介绍信息收集、关节活动度测试、按摩时长确认等方案设计过程
- 有效缓解肌肉紧张及疼痛，治疗扳机点，改善关节活动度与肌肉功能，促进损伤康复

国家体育总局运动医学研究所所长 谢敏豪
江苏省体育科学研究所副所长 袁鹏
江苏省体育科学研究所研究员 朱晓梅
南京市重竞技运动学校校长、国家男子柔道队前主教练 刘俊林
2016年里约奥运会柔道男子90公斤级铜牌获得者 程训钊

专业
推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

体育运动中的 深层组织按摩技术

(全彩图解版)

[英]简·约翰逊 (Jane Johnson) 著 陈俊飞 译

DEEP TISSUE MASSAGE

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

体育运动中的深层组织按摩技术 : 全彩图解版 /
(英) 简·约翰逊 (Jane Johnson) 著 ; 陈俊飞译. —
北京 : 人民邮电出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-115-49623-2

I. ①体… II. ①简… ②陈… III. ①运动性疾病—
损伤—按摩 IV. ①R454.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第235740号

版权声明

Copyright © 2011 by Jane Johnson

This book is copyrighted under the Berne Convention. All rights are reserved. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism, or review, as permitted under the Copyright, Designs, and Patents Act 1988, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, electrical, chemical, mechanical, optical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the publisher.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书介绍了增加按摩深度的技巧、效果、应用场景,正确使用身体和方法以及实施过程中与客户的沟通技巧等基础知识,并解析了按压技术和拉伸技术这两种主要深层按摩方式的实施步骤和适用情况。本书还以分步骤图解的形式,对躯干、下肢和上肢的深层组织的按摩手法及其优点和缺点进行了讲解,并结合案例教授了深层组织按摩方案的设计方法。不论是初学者,还是希望提升自身水平的按摩治疗师、物理治疗师及康复师等相关从业者,都可从本书中获益。

-
- ◆ 著 [英] 简·约翰逊 (Jane Johnson)
 - 译 陈俊飞
 - 责任编辑 刘蕊
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 雅迪云印(天津)科技有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 13 2019年5月第1版
 - 字数: 231千字 2019年5月天津第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-10041号

定价: 99.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

前言

很多客户都非常喜欢深层组织按摩的感觉，在被问及对按摩力度的偏好时，客户总会要求按摩治疗师“用力”或“深压”。但是，有些按摩治疗师不愿将这种按摩方式应用到他们的治疗过程中，认为这其中需要施加的力度大于他们能够施加的力度；还有一些按摩治疗师担心增加按摩力度会带来安全隐患。在本书中，你将了解如何在按摩中安全、有效地增加按摩力度。本书简单地阐明了如何借用杠杆原理来加强按压和拉伸组织的力度。遵循本书所提供的指南，并适当进行实践，你就能为客户提供舒服且力度适中的按摩治疗。

如果你是一名经验丰富的按摩治疗师，本书将为你提供如何避免过度使用双手的技巧。最佳的按摩方法是使用前臂、拳头和肘部。可能你是一名精通深层组织按摩技术的按摩治疗师，想增加现有治疗方式的多样性；也可能你是一名按摩老师，想寻找可以在课堂上激发学生讨论的观点或方法。无论你是出于何种目的，本书中大量的图片、提示和技巧将给你带来启发。

本书第一部分主要介绍深层组织按摩的形式、效果和益处，这一部分还包含重要的安全应用问题，以及正确利用自己身体和使用按摩工具的指南。

第二部分阐述了两种主要的深层组织按摩技术：按压技术（第3章）和拉伸技术（第4章）。

第三部分的各章分别讲解身体不同部位的按摩技术：第5章介绍躯干深层组织按摩技术，第6章介绍下肢深层组织按摩技术，第7章介绍上肢深层组织按摩技术。在每一章中，你都能学习到俯卧位、仰卧位和四分之三卧位的深层组织按摩技术。

最后，第四部分主要介绍深层组织按摩的常规方案，这一部分可帮助你练习在实践中如何进行身体不同部位的治疗。

无论你是刚通过资格认证的按摩治疗师，还是已经具有多年经验的按摩治疗师，我们都希望你能利用更多的机会实践书中介绍的技术——找到你喜欢的技术和治疗方法，摒弃你觉得没有用的技术和治疗方法。通过实践你会发现这里提供的技术便于应用，很快就能成为你按摩实践的一部分。本书致力于传播按摩实践相关知识，请与其他按摩治疗师分享这些技术。

致 谢

首先，我要感谢按摩治疗师道格拉斯·尼尔森（Douglas Nelson, LMT），他根据我提供的原始照片重新呈现出这些治疗体位、手法以及深层组织按摩技术。同时感谢两位模特：亚伯拉罕·琼斯（Abraham Jones）和瑞贝卡·蕾（Rebecca Ray）。

感谢本书英文版的编辑阿曼达·尤因（Amanda Ewing）尽量保持了手稿原貌，感谢约翰·温特沃斯（John Wentworth）进行了文字编辑工作，感谢南希·拉斯马斯（Nancy Rasmus）为 *Hands-On Guides for Therapists* 系列丛书提供完美清晰的平面设计。

同时还要感谢多年来访问我工作室的按摩治疗师，谢谢你们提出了许多有关深层组织按摩的宝贵意见。希望这本书能回答你们的问题。

最后，我要感谢人体运动出版社的策划编辑约翰·迪金森（John Dickinson）给我撰写本书的机会。

目 录

前言 v ■致谢 vi

第一部分 深层组织按摩技术入门

第1章 深层组织按摩简介 3

应用方法 3 ■如何增加按摩深度 6 ■深层组织按摩与运动按摩的不同之处 7 ■深层组织按摩的效果 8 ■深层组织按摩的益处 10 ■何时何地使用深层组织按摩 12 ■结束语 13 ■小问题 13

第2章 深层组织按摩准备 15

你是什么类型的按摩治疗师 15 ■设立意图 17 ■使用的身体部位 20 ■选择在哪个部位使用前臂、拳头、肘部或挤压手法 22 ■使用的设备 23 ■安全注意事项 24 ■常见问题 30 ■面对客户时的重要提示 32 ■深层组织按摩的安全提示 33 ■结束语 34 ■小问题 34

第二部分 深层组织按摩技术

第3章 按压技术 37

按压技术简介 37 ■前臂 38 ■拳头 43 ■肘部 46 ■挤压手法 50 ■工具 51 ■结束语 55 ■小问题 55

第4章 拉伸技术 57

拉伸技术简介 57 ■不使用按摩油（干式拉伸）58 ■干式拉伸技术 59 ■牵引技术 62 ■干式拉伸梨状肌 65 ■涂抹按摩油拉伸 67 ■涂抹按摩油拉伸与被动活动关节技术 69 ■涂抹按摩油拉伸结合主动活动关节技术 71 ■结束语 74 ■小问题 74

第三部分 深层组织按摩技术的应用

第5章 躯干深层组织按摩技术 77

四分之三卧位 78 ■仰卧位 84 ■俯卧位 93 ■坐位 101 ■小问题 105

第6章 下肢深层组织按摩技术 107

四分之三卧位 109 ■仰卧位 121 ■俯卧位 136 ■小问题 148

第7章 上肢深层组织按摩技术 149

四分之三卧位 150 ■仰卧位 154 ■俯卧位 161 ■小问题 167

第四部分 深层组织按摩流程和方案

第8章 深层组织按摩方案的制定 171

初始问题 171 ■测试 173 ■有关按摩时长的注意事项 174 ■练习常规按摩方案 175 ■案例研究 193 ■结束语 195

小问题参考答案 196 照片索引 200 作者及译者简介 202

深层组织按摩技术入门

欢迎想进一步学习深层组织按摩技术的朋友。在第1章中，我们将介绍深层组织按摩的主要应用方法，以及按压技术和拉伸技术的效果。你将能够了解这种治疗方式能为你和客户带来哪些益处，以及这种按摩方式与运动按摩方式的不同之处。本章还提供了何时何地使用深层组织按摩技术的建议，以及增加按摩深度的技巧（我们将在第二部分对这一内容进行更加详细的阐述，那时你将能真正掌握各种不同的应用方法）。

第2章涵盖了有关深层组织按摩技术应用的所有知识。我们将帮助你确定治疗目标，并探讨治疗的思路。安全指南部分可帮助你安全有效地使用深层组织按摩技术。此外，这一章还提供疑难问题和常见问题解答，以帮助你消除疑虑，排除故障。在每一章的结尾处，我们都设置了一些小问题。通过回答这些问题，你可以检验自己对章节内容的掌握程度，并强化所学的内容。本书结尾部分附带简答题的答案。



深层组织按摩简介

在第1章中，我们通过探讨深层组织按摩应用过程中涉及的概念对这种按摩方法进行概述。深层组织按摩主要有两种应用方法：按压技术和拉伸技术。了解这些技术（单独或组合使用它们）的使用效果将有助于你判断哪种形式的按摩能够为客户带来最大的益处。这一章将为你学习第3章和第4章的内容做准备。

这一章还提供了一些常见问题的答案，这些问题包括：如何增加按摩深度？深层组织按摩与运动按摩有哪些不同之处？深层组织按摩带来的效果和益处有哪些？最后，我们还会探讨在什么时间和地点适合使用深层组织按摩技术。

应用方法

手法按摩使用5种众所周知的技术：轻抚法、揉捏法、叩抚法、摩擦法和振动法，每种技术均有多种不同的应用方法。这些都是瑞典式按摩的基础手法，按摩的效果会随按摩的力度和速度、按摩治疗师和客户的身体与情绪状态等各种因素的变化而发生变化。在本书中，你将学习如何使用按压技术和拉伸技术更加深入地按压组织——皮肤、肌肉及其筋膜。深层组织按摩的基础技术有多种不同的应用方法。

按压技术

其实很多的按摩都使用了按压技术：如轻抚法中采用的大面积轻柔的按摩手法，

揉捏法中采用的深压和扭转动作，以及“抓握”肌肉或提肌时所采用的被称为“捻”的技术。你甚至可能用手指或拇指深压局部肌肉的某个特定点（如扳机点）。在这里，你将学习如何在进行深度按摩的同时保护自己的手部，因此你需要了解前臂、拳头和肘部的最佳使用方式。本章还讨论了挤压技术和有关按摩工具的使用建议，这些按摩工具对按压肌肉的特定点非常有效。你还将学习静态按压技术，以及如何将它与拉伸技术结合起来进行真正的深层组织按摩。

叩抚法也是一种按压形式，但此处不再讨论。这种手法所用的那种短暂而急促的叩击（如砍劈、拍打和击打）都是通过急促按压组织来产生刺激感，旨在舒张血管、振动组织和激发皮肤反射。本书所述的按压技术则是缓慢而持续的，旨在促进深层肌肉放松，减少而不是增加肌张力。第3章将介绍应用按压技术时会用到的所有知识。

图 1.1a~e 展示了不同按压形式产生的不同效果。分层图显示了皮肤、肌肉和骨骼的横截面。筋膜未在图中显示，该组织位于皮肤下方，包裹肌肉和筋膜鞘。

你可能听过这样一个问题：大象脚印和女士高跟鞋，哪种能在地毯上留下更深的印迹？很多人脱口而出是大象脚印，因为大象的体重实在是太大了。然而，如果将相同的重量施加到相同的表面上，则受力面积越小，印迹越深。所以，虽说女士比大象轻很多，但鞋跟会将重量施加到一个很小的区域内，从而在地毯上留下更深的印迹。而大象的扁宽足会将重量分布在一个较大的区域内，因此踩在地毯上只会产生较浅的印迹。明白这一点有助于我们理解深层组织按摩中的按压技术。

注意，尽管按摩工具（图 1.1e）的施力面积较小，但使用它实现的按压深度与使用肘部（图 1.1d）实现的相同。其原因是，使用按摩工具时通常会因生物力学方面的限制而无法施加同等的力。使用拳头时情况也是如此。拳头（图 1.1c）的面积比前臂（图 1.1b）小，你可能认为使用前臂能够更加深入地按压组织。但是，使用拳头或按摩工具时，手臂通常要保持伸直，肘部和手腕处于中立位（Neutral Position）便于施力。保持这种姿势比使用前臂更费力（使用前臂时，身体倾靠客户，可将重力转化成按压力）。

使用肘部或按摩工具时，还要注意按压的深度。你可以直接按压骨骼组织，但这既不安全也不可取。在按摩较薄的肌肉或接近骨骼的肌肉时，需谨慎操作。

理解图 1.1 有助于你区分不同的按压形式所产生的效果。实际的按压程度将取决于你的力量、杠杆力、被按压的组织类型和组织状态。肌肉比肌腱更耐按压；高张力的肌肉比低张力的肌肉更难按压。对于相同方式和力度的按压，肌肉紧张的客户比肌肉

放松的客户更容易感受到按压的“深度”。所以，虽然你将学到如何使用按压技术深压组织，但肯定不能在任何时候都应用深层组织按摩技术。

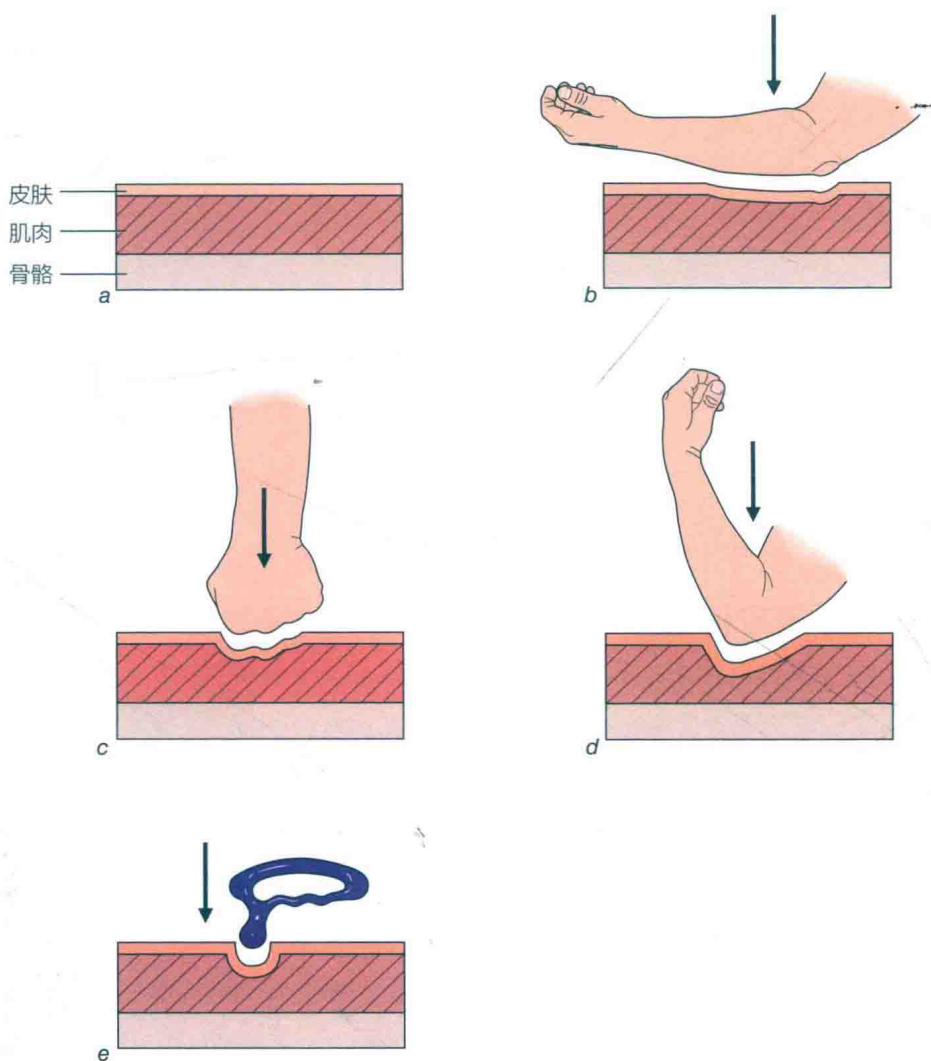


图1.1 按压类型：a. 组织未受到按压；b. 使用前臂按压组织；c. 使用拳头按压组织；d. 使用肘部按压组织；e. 使用按摩工具按压组织

拉伸技术

每次按摩都是在拉伸组织。除非使用大量的按摩油，或手法如羽毛般轻柔，否则即使是采用轻抚法，组织也会受到轻微的拉伸。在这本书中，你将学到如何将皮肤、筋膜和肌肉的拉伸技术结合到按摩治疗方案中。这里所讲述的拉伸技术不同于运动后

的拉伸以及客户治疗结束后的被动拉伸，而是一种特定的深层组织按摩技术。你将学习各种使用或不使用按摩油的拉伸技术，以及如何通过牵引肢体来提高拉伸效果。此外，我们还将介绍如何通过活动关节来增强关节周围肌肉的拉伸效果。这些拉伸技术是按摩治疗的一部分。在第4章中，你会学到很多安全有效地使用拉伸技术的提示和技巧，你还将了解到这些技术最佳的应用部位。

图1.2可帮助你了解拉伸对皮肤和肌肉的作用（图1.2a和b）。如图1.2a所示，涂抹大量按摩油后使用较轻的按压在皮肤上滑动，会

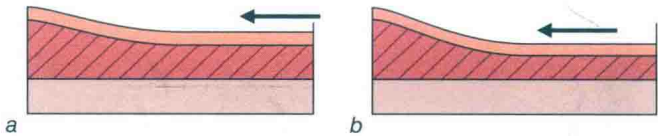


图1.2 皮肤和肌肉的拉伸：a. 涂抹大量按摩油的拉伸效果；b. 不使用或涂抹少量按摩油的拉伸效果

产生轻微的拉伸效果，这不能被称为深层组织按摩。但是，不使用（或使用少量）按摩油（图1.2b），你可以抓握并拉伸皮肤，这种剪切应力可能会轻微拉伸皮肤下面的筋膜和肌肉。

结合按压与拉伸技术

最后，我们来看结合按压与拉伸技术时会发生什么情况（图1.3）。按压和拉伸技术结合使用时，按摩治疗师的施力方向通常会与组织呈一定的角度，从而斜着而不是垂直地将力量作用到组织上。其结果是，虽然组织未受到较深的物理按压，但客户通常会反映他感受到较深的按压力。这可能是因为客户肌肉和肌腱中的拉伸受体被激活，向大脑传递拉伸感的神经信号。

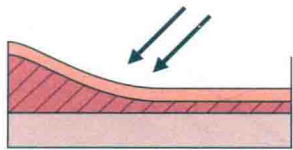


图1.3 按压与拉伸结合的效果

调整按压和拉伸的力度并将二者结合起来可为你带来多种不同的治疗选择。例如，涂抹按摩油和使用较大的施力面积（如前臂）会产生较轻的按压和拉伸效果；涂抹少量按摩油和使用较小的施力面积（如肘部）会产生较重的按压和拉伸效果。

如何增加按摩深度

无论 you 是一位刚通过资格认证的按摩治疗师，还是一位拥有丰富经验的按摩治疗师，你都有可能遇到喜欢深层组织按摩的客户。就生物力学观点来说，你可以通过以下5种方法来增加按摩深度。

1. 施加更多压力。很多按摩治疗师拒绝这种做法，觉得他们无法施加更多的压力，这也许是因为他们的体形比客户弱小，或者客户的肌肉特别发达。按摩治疗师对自己的按压力量缺乏信心，不想为要求深层组织按摩的客户进行治疗。你将在第2章学到利用你的身体或工具来增加按压力度的多种方式，而不需要考虑你的体重。

治疗经验

许多年前，我应邀为一群日本芳香治疗师举办了一场有关深层组织按摩的研讨会，这些芳香治疗师多为女性，其中大多体形娇小。他们最初怀疑自己能否应用深层组织按摩技术，但是在降低所有按摩床的高度并相互完成练习之后，他们发现通过适当的杠杆力和使用正确的技术，可以十分有效地应用深层组织按摩。

2. 保持相同的压力，但减小按压的面积。在第3章中，我们将探讨减小按压面积时会发生什么情况，比较使用前臂、拳头、肘部或按摩工具按摩所产生的效果有何不同。

3. 施加更多的压力，并减小按压面积。

4. 让客户收缩治疗肌肉的拮抗肌。拮抗肌收缩会降低主动肌（你正在按摩的肌肉）的张力，从而提高按压深度。我们在本书中所讲述的一些技术就是利用了这一肌肉的功能特性。

5. 让客户产生深度按压的感觉，而无需物理深压组织。这里我们将讲述深层组织按摩的技巧。在按摩过程中结合使用拉伸技术，能让客户产生深度按压的感觉。第4章将列出这方面你需要了解的所有内容，探索如何在使用或不使用按摩油时拉伸组织，以及如何使其与按压技术相结合以达到最佳的效果。

深层组织按摩与运动按摩的不同之处

运动按摩包括5种基本手法，同时结合先进技术，用以解决具体的问题，如肌肉痉挛、肌肉过度紧张、关节僵硬或瘢痕组织严重。运动按摩还可用于帮助运动员进行赛前准备或运动后恢复，包括一些专业技术，如软组织放松（STR）、肌肉能量技术（MET）或本体感觉神经肌肉促进术（PNF），这些技术均可单独使用或作为整体治疗方案的一部分结合其他技术使用。而深层组织按摩则是一项对于运动按摩治疗师来说

非常有用的技能。

将深层组织按摩应用到运动按摩治疗中时，其应用方法非常多样：可以使用不同的介质（如按摩油、蜡、香脂和乳膏），还可以结合使用按压和拉伸技术以加强治疗效果。任何按摩治疗师都可以将深层组织按摩作为一种独立的疗法使用，但客户可能不想或不需要整个治疗过程中只有深层组织按摩。更为普遍的是，按摩治疗师在需要深度按压肌肉（如拉伸肌肉或增加关节活动范围）或客户特别喜欢身体某个部位接受深度按摩感觉时，才会使用深层组织按摩技术。非运动按摩治疗师会发现学习深层组织按摩技术非常有意义，因为这些技术使他们能够治疗更大范围的客户，并处理更多的情况。

深层组织按摩的效果

现在，让我们从生理学的角度来看，在按压和拉伸组织时会产生什么效果——一些效果是显而易见的，例如关节活动范围变大；还有一些效果是细微而不易被观察到的，例如肌纤维的功能性排列。

按压的作用

无论使用哪种方法按压组织（使用前臂、拳头、肘部或按摩工具，又或是通过抓握和挤压肌肉），按压都会压扁小血管，暂时阻止血流通过某个区域。一旦施力减少，血管不再受到按压，新鲜血液会重新流进该区域。

想象一下铺满软水管的花园草坪。草坪代表身体肌肉，软管代表为肌肉的生长、维持和修复运输氧气和营养的小动脉和毛细血管。按压其中一个软管，例如在上面放块砖头，正常的水流就会被阻断或流量减小，从而使软管中的压力增加，喷到草坪的水量减少。砖头越重，阻塞越大，送到草坪的水就越少。同样，对组织施加更多的按压力，肌肉供血就会减少，使该区域的细胞缺乏所需的氧气和营养，从而无法正常地发挥其功能。深层组织按摩中所使用的按压技术会短暂阻塞血液供应，但整体上具有增加流向组织的血液的效果。

想象一下，踩在一块砖上使用全身重量阻塞软管中的水流会是什么情况。在水流被完全阻塞的情况下，如上所述，软管中会产生压力。想象一下，将脚和砖块移开时会发生什么。当管内压力高于正常压力时，水流会突然从软管中涌出。这可能与我们的

在做深层组织按摩时按压肌肉的情况是相似的。你是否注意到，在按摩过程中，去除按压后，被按压区域会迅速变成粉红色或红色？使用前臂、拳头、肘部或按摩工具按压组织时，我们会短暂阻碍血液流动。去除按压后，被按压区域的血流会突然增加，按压之前较为白皙的该区域突然变成粉红色甚至红色。显然，轻抚法会促进毛细血管中血液的扩散，因此通常在使用每一种按压技术之后应立即使用该技术。轻抚法中的轻柔剪切动作同样非常有用，因为其作用于目的组织的方式与垂直施力于组织的按压技术有所不同。

按压-轻抚-按压的重复循环可起到一种泵送作用，有助于将新鲜血液输送到之前稍微缺血的区域。新鲜血液是组织生长、维持和修复的必需养分。

从实践的角度来看，按压技术产生的神奇效果之一是能够帮助肌肉过度紧张的客户减少疼痛。例如，人们保持同一姿势多个小时后，其肩部、颈部和背部的肌肉通常都会变得紧张，缓解这种紧张是人们寻求按摩治疗的主要原因之一。导致这种肌肉疼痛的全部或部分原因可能是，持续缩短或伸长肌肉以保持某个静态姿势而使得肌肉内供血不足。

本书所讲述的按压技术类型也会对皮肤和肌肉的神经感受器产生作用，从而明显减轻肌肉紧张。因此，可使用这些技术治疗所有紧张（如痉挛）的肌肉或扳机点——身体中明显出现严重肌肉紧张的已知区域。在受到按压时，扳机点通常会触发同一块肌肉或其他肌肉区域的疼痛。通过持续按压扳机点，疼痛和紧张通常会得到一定程度的缓解。要了解更多有关扳机点以及如何使用按压技术治疗扳机点的信息，请参见第17页第2章的“设立意图”一节。

拉伸的作用

本书所讲述的被动拉伸技术有助于拉伸组织，还有助于重新排列胶原纤维并解除受限的筋膜和肌肉。纤维化是在通常不会形成结缔组织的区域中形成结缔组织。受伤后，身体的胶原蛋白脱落，在某些情况下会与纤维粘连，从而降低肌肉功能。这里所讲述的拉伸技术有助于胶原蛋白重新排列，并减少纤维化，从而促进肌肉恢复正常功能，可用于损伤后的康复过程。（与瑞典式按摩一样，本书所讲述的技术不可用于急性损伤期或急性损伤后初期的治疗。）

深层组织拉伸技术有助于改善关节因软组织而导致的活动范围受限问题。例如，当手腕骨折后接受固定，手腕屈肌和伸肌的肌肉和筋膜会因萎缩而缩短，其后果可能

是影响客户正确使用其手腕、手指和肘部（同时受到前臂的屈肌和伸肌的影响）的能力。深层组织拉伸技术有助于提高手腕、肘部和手指的灵活性。

提升关节活动范围对于客户来说意义深远。例如，对于跖屈肌紧张的客户，增加脚踝背屈的幅度，对他能否用脚行走将起到非常重要的作用。拉伸孟肱关节的内收肌可以帮助客户外展肩关节，从而做到之前无法做到的梳发动作。跖屈肌通常会因踝关节固定（例如，踝关节扭伤或跟腱损伤之后）而缩短。手臂因肱骨或前臂骨折而接受固定，胸部接受手术，甚至仅仅是客户采取闭合或保护性脊柱后凸姿势（常见于老年人），这些情况都会导致孟肱关节内收肌缩短。这些仅是一些关节固定可能会导致软组织紧张的实例，深层组织拉伸技术对改善这些情况都非常有用。我相信，你可以想到其他更多可能引起膝盖、颈部和髋部肌肉缩短的情况。

最后，在深层组织按摩过程中结合使用按压技术或拉伸技术时，按压和拉伸带来的效果难以区分。从心理层面上来说，深层组织按摩能够产生舒缓的作用，将你带进深度放松状态，有助于提升整体舒适感。深层组织按摩具有强大的镇静功效，通常能为客户带来良好的催眠效果。

治疗经验

一位正接受一系列长期牙科治疗的客户前来请求我为他提供按摩服务，帮助他在每次接受牙科治疗前平静下来。该客户说，由于焦虑和担忧，他在接受牙科治疗的前一天通常都无法入眠。他尝试过接受普通按摩，但发现效果越来越差。在他接受牙科治疗的前一天下午，我主要针对他的颈部和上背部提供深层组织按摩。客户说，深层组织按摩使他深度放松，为他带来了更好的睡眠。

深层组织按摩的益处

很多人声称按摩对身体有好处，包括扩张浅表的血管、增加血液和淋巴回流的速率、减少肌肉痉挛和酸痛，以及加速身体修复。我们可以解释这些生理作用背后的理论过程，但大家普遍认为，所有这些说法均缺乏足够的科学依据。按摩方案不明确和按摩方法各异是对这种治疗形式展开研究的困难所在。有关按摩（包括深层组织按摩）的科学研究所面临的挑战之一是按摩应用方式的多样性。轻抚法和揉捏法是这类主题