

原著/Brian R Mulligan, FNZSP (Hon), Dip MT

MANUAL THERAPY

NAGS, SNAGS, MWMS etc.

Sixth Edition

譯者

吳定中

前中華民國物理治療師公會全聯會理事長

台中榮民總醫院物理治療師

譚仕馨

台灣省物理治療師公會第三屆理事長

台中榮民總醫院物理治療師

陳韻秋

台中榮民總醫院物理治療師

徒手治療

脊椎、四肢動態關節鬆動術 第二版



Plane View Services Ltd.

合記圖書出版社 發行

原著 / Brian R Mulligan, FNZSP (Hon), Dip MT

MANUAL THERAPY

NAGS, SNAGS, MWMS etc.

Sixth Edition

譯者

吳定中

前中華民國物理治療師公會全聯會理事長
台中榮民總醫院物理治療師

譚仕馨

台灣省物理治療師公會第三屆理事長
台中榮民總醫院物理治療師

陳韻秋

台中榮民總醫院物理治療師

徒手治療

脊椎、四肢動態關節鬆動術 第二版



Plane View S

合記圖書出版

國家圖書館出版品預行編目資料

徒手治療：脊椎、四肢動態關節鬆動術 / Brian R Mulligan 原著；吳定中、譚仕馨、陳韻秋譯。
— 二版。— 臺北市：合記，2012.06
面：公分
譯目：Manual Therapy : NAGS, SNAGS, MMS
etc., 6th ed.
ISBN 978-986-126-860-7(平裝)

1. 徒手治療

418.931

10101028

徒手治療：脊椎、四肢動態關節鬆動術（第二版）

原 著 Brian R Mulligan
譯 者 吳定中、譚仕馨、陳韻秋
助理編輯 羅瑞琦
創 辦 人 吳富章
發 行 人 吳貴宗
發 行 所 合記圖書出版社
登 記 證 局版臺業字第0698號
社 址 台北市內湖區(114)安康路322-2號
電 話 (02)27940168
傳 真 (02)27924702
網 址 www.hochitw.com

100磅雪銅紙 208頁

西元 2012 年 6 月 10 日 二版一刷

敬告：本書內容之資料及數據僅供參考，如有任何疑問請自行請教醫師確認無誤後再使用。

版權所有・翻印必究

總經理 合記書局
郵政劃撥帳號 19197512
戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404
臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444
臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375
臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317
臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177
高雄市三民區(807)北平一街1號

花蓮店 電話 (03)8463459
花蓮市(970)中山路632號

原書作者簡介

布雷恩·姆利根 (Brain R mulligan)

- 1954 執業登記為物理治療師。
- 1968 與麥氏 (Mckenzie)、凱美倫 (Cameron) 共同創立紐西蘭徒手治療學會（現在已改名為徒手物理治療學會）。並於1988年成為終身會員。
- 1970 結束在威靈頓的執業，專職在紐西蘭從事徒手治療的教學。
- 1972 開始在世界各地教授徒手治療，廣受歡迎。
- 1974 獲得紐西蘭徒手治療師認證。
- 1993 Mulligan 在紐西蘭及國外發表過許多篇學術性的文章。於1993年更發表了代表性的作品「動態關節鬆動術」介紹這種治療方法治療脊椎及四肢關節。
- 1995 為了繼續推廣徒手治療的教育與提昇教學品質，成立了「Mulligan 教育學院」。其講師群均登錄在 [www. bmulligan.com](http://www.bmulligan.com)。
- 1996 獲頒紐西蘭物理治療學會榮譽會員。
- 1997 發行「動態關節鬆動術」錄影帶。每卷錄影帶90分鐘，共計有二卷。
- 1998 獲頒紐西蘭物理治療學院終身會員。
- 2003 出版NAGS, SNAGS, MWMS. etc.
- 2006 再版自我治療下背、頸椎、四肢。

致謝

感謝 Chris Crompton 與 Tommy Ralph 的攝影照相。

作者序言

2010年是我最後一次更新本書了，未來會有新作者寫出更好的新書。這一切都順其自然！

新版的內容有些翻新與校正。並且收錄了一些我另一本書《自我治療下背、頸椎、四肢二版 (Self Treatment for Back, Neck and Limbs)》的內容。本書是為一般大眾而製作，當然也囊括了新的自我治療建議。

來自澳大利亞的Mark Oliver用我們的觀念治療薦髂關節與顛關節。他有這方面的書將要出版，因此未收錄在我的書中。在治療頭暈方面，Frank Gargano是專家，欲知詳情請上www.bmulligan.com網站查尋。

全世界有許多期刊支持我們的治療方法，以及證明我們符合實證治療專家的需求；我們有超過120篇專業的實證醫學文獻登錄在www.bmulligan.com網站上，可讓讀者去查詢。

動態關節鬆動術 (“MWM”)，在應用上和相關領域還有發展的潛力。我們必須感謝Bill Vicenzino教授、Toby hall、Kim Robinson、Sue Reid和Darren Rivett教授等曾經研究發表動態關節鬆動術的人們。

我們曾遇過許多肌肉、骨骼的症狀，若是肌肉骨骼條件適合做徒手治療的人，用動態關節鬆動術治療，效果是最棒的。

徒手治療的方法有很多種，各有其適用的病人。使用所有本書中的技巧時，如果是適應症，則會有立即的療效。如果無效，個人認為是治療方式不對，應嘗試其他治療方法。你不能一直用無效的方法治療病人，若最後病人沒進步，或就診至回

診之間沒有改善，則必須想別種方法來治療病人。使用“MWM”常有驚人的療效，我總是希望最後有奇蹟發生。

在此我再次感到也應感謝 Jonathan Hoffman 所設計的治療床 (ATM2)，使用這神奇的設備能讓適應症病人瞬間解除疼痛。(cf “MWMS”)。

作者結語

本書的目的是讓讀者了解我的治療技巧。若配合詳盡適當的解剖學與生物力學，則更令人滿意。本書內容包括物理治療師熟悉的解剖學與生物力學，這方面也有許多教科書可以參考。

最有效的自我訓練與學習工具是脊椎與四肢關節模型，而細節精確且有彈性的模型可用來向病患解釋治療的目的。

這就是真正的“NAGS”、“SNAGS”、“MWMS”。

實證醫學

正如前一版書中所提及的，越來越多進行中的研究支持我們的理念。

2009年的芝加哥國際科學會議與2011年的葡萄牙國際科學會議上，我們頭兩次發表SNAG的觀念、實證和藝術，而且非常成功。現在仍不斷有新發現與學習新事物，讓生命充滿樂趣與興奮。

我的人生真是幸運。

校閱者序

徒手治療於復健治療團隊中逐漸引起風潮，針對脊椎、四肢關節和軟體結構使用 MWM、MAG、SNAG，需要徒手治療師和病人共同溝通完成，台中榮總復健科吳定中、譚仕馨、陳韻秋物理治療師於學習認知、實地操作、經驗所得之後，以流暢的本國語言與清晰相片逐一介紹解剖位置、擺置、力道及方向介紹給國人，對於有興趣參與此一方向研究者，這是國內第一本 Mulligan 徒手治療的出版品。

感謝譯者於百忙之中完成此著，除了以此書來提升國人治療水準，並共為徒手治療往前邁向一步而努力。

周崇頌

前台中榮總復健科主任

譯者序

見到新版的“SNAGS”內心既興奮又感慨。興奮的是Mulligan又有新的見解與臨床經驗要傳承給後輩了。作者治療病人、教學、寫書雖老矣，仍孜孜不倦樂在其中，實為吾輩學習典範。而感慨的是本書校閱者周崇頌醫師已於二年多前病逝，二十餘年來周醫師對我們徒手治療的教育點點滴滴言猶在耳，斯人卻已遠去！不禁使人感慨人生之苦短、無常與卑微，盼望吾輩與同道們在有限的生涯中，能有幸像Mulligan與周醫師，一生悠遊於徒手治療當中，正所謂生也有涯，學而無涯。

譚仕馨

台中榮總復健科技術主任

第一部分

I 脊椎關節鬆動術

3

A. 頸椎及上胸椎 / 5

1. 「小面關節鬆動術」(NAGS) 的介紹 / 5
2. 「反向小面關節動態鬆動術」(REVERSE NAGS) / 8
3. 「動態小面關節鬆動術」(SNAGS) / 11
4. 「自助式 SNAGS」(SELF SNAGS) / 23
5. 動態脊椎關節鬆動術配合手臂動作 (SMWAMS) / 27
6. 其他治療頸椎、胸椎的方法 / 32

B. 上頸椎問題的特殊療法 / 35

1. 頭痛 / 35
2. 眩暈、噁心、椎動脈狹窄症候群 / 46

C. 腰椎 / 49

1. “SNAGS” / 49
2. 自助式動態小面關節鬆動術 (SELF SNAGS) / 61

D. 薦髂關節 / 65

E. 胸椎 / 70

F. 胸廓 / 74

G. 結論 / 78



II 其他脊椎療法

79

⋮

第二部分

四肢「動態關節鬆動術」

107

⋮

第三部分

四肢其他療法

159

⋮

A. 疼痛緩解現象技巧－“PRPS” / 160

B. 其他肢體之治療 / 175

參考文獻 / 189

索引 / 191

第一部分

- I. 脊椎關節鬆動術
- II. 其他脊椎療法

I. 脊椎關節鬆動術

Spinal Mobilisations

► 簡介 (Introduction)

在徒手治療領域中，治療師在學習整脊術時，常被告知要注意小面關節 (facet joint) 的走向，這是非常有趣的事情。

幫患者整脊時，施力的方向與小面關節走向有密切的關係，尤其是操作旋轉整脊與側彎整脊的時候。一般而言，幫患者做關節鬆動術時，就沒有強調要注意小面關節走向，但我還是會以平行小面關節的走向或正確的角度來做關節鬆動術。另外，治療四肢關節時，其治療平面如同 Freddy M Kaltenborn 的著作 (Mobilization of the Extremity Joint) 所說的，四肢關節的治療平面的沿著凹面關節。

治療平面隨著關節凹面而移動，因此物理治療師熟悉所有脊椎關節面的走向是必要的。

當讀者熟讀本書時，會發現我治療頸椎、上胸椎，甚至整個脊椎的時候，都是讓患者的身體處於載重情況下，來操作動



態關節鬆動術（病人站著或坐著接受治療）。這點非常重要，因為傳統身體不載重的治療法是病患躺著接受治療，但是當病患治療完畢站起來時，療效會消失掉。

雖然文中沒有提及，但作者也要同時提供其他適合的物理治療方式。在這裡我必須指出，有種病情不適合用動態關節鬆動術，就是坐骨神經痛造成腰椎側彎（骨盆傾斜），這種情況用R. A. McKenzie在他的書“*The Lumbar Spine*”中所敘述的方法來治療病人較適合（參考文獻9）。

A

頸椎與上胸椎

譚仕馨

“NAGS”, “SNAGS”, “MWMS”, “SMWAMS” ETC.

1

「小面關節鬆動術」(NAGS)的介紹

► 說明 (Explanation)

“NAGS”是 Natural Apophyseal Glides 的縮寫，這種由我命名的振動關節鬆動術 (oscillatory mobilisation) 治療法適用於第二頸椎到第七頸椎的關節面。

我們在使用“NAGS”時，是沿著所選定脊椎的治療平面，使之往上、往前滑動，滑動的範圍從中間到最終角度 (middle to end-range)，強度以不引起病人的疼痛為原則，即病人感覺到有點不舒服的力道即可。通常我們讓病人以最方便治療的姿勢坐在椅子上，尤其是駝背的病人，不要趴著，因為病人在坐立的姿勢下操作“NAGS”，可以加上一些牽引的力量，使病人舒服一些。

“NAGS”用於增加脊椎活動度和減輕疼痛，且非常適合用於需要溫柔呵護的老人。另外“NAGS”也適用在頸椎活動度嚴重受限的病人，但頸椎結構嚴重受損的病人或其他禁忌症不適用。

如果病人的病情適合做“NAGS”，在操作“NAGS”時，病人就不會痛，做完“NAGS”時，病人或許會有點酸，這是正常現象。當我們幫病人做完“NAGS”之後，常常接著做“Revers NAGS”，本書在後面會介紹。

▶▶ “NAGS” 的圖解 (Description) (圖 1)

圖中病人舒適地坐在凳子或椅子上；因各病人體型不同，如果座椅可調整高度，對治療會很有幫助。

治療師若慣用右手，可站在病人右側，用腹部靠緊病人右側的肩膀，用胸部貼緊病人右側的臉頰來固定病人。

治療師的右前臂環抱病人左側的顱頷關節，病人的頭保持在正中位置，避免頭部旋轉、側彎，如果治療師是女性，可在她與患者的頭部之間墊一塊軟墊，而我則是墊一張紙，不僅清潔衛生，而且可以避免女性病人的化粧品沾到我的衣服上面。

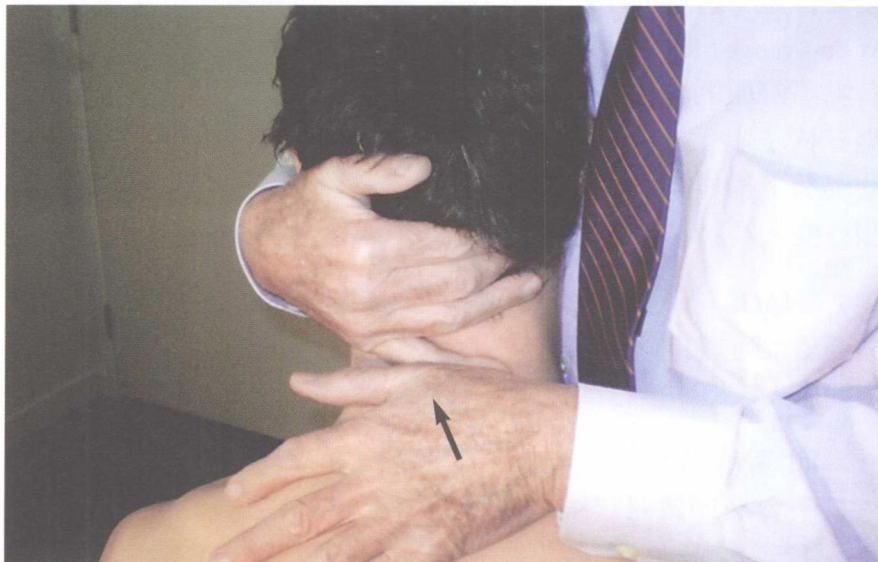


圖 1

小面關節鬆動術治療中頸椎 (“NAGS” to the mid cervical spine)。

治療師右手小指的中段，放在想要治療的棘突上面，例如治療第五頸椎與第六頸椎時 ($C_{5/6}$)，右手小指放在第五頸椎的棘突，右手食指、中指、無名指握住病人的枕骨（如果治療的手夠大的話），將病人的頭擺在稍微屈曲 (flexion) 的姿勢，當頭的位置改變時，小面關節的走向也隨著改變，治療平面也跟著改變。第五頸椎的棘突應該很容易找到，因為 C_5 緊鄰 C_6 （具有最長的棘突）。

治療師左手的大魚際 (thenar eminence) 壓在右手的小指上面，並且往病人眼睛的方向推，並往上往前滑動。治療師的右手小指是不出力的，主要是左手的大魚際沿著 C_5 的治療平面往上往前推動 C_5 。這個滑動是有韻律的，大約每秒鐘3次，滑動的範圍從中間到最終角度。記得治療師要利用身體把病人固定住，而滑動的治療平面是從嘗試錯誤中得到的 (try on error)，剛開始從往上及往前的方向來嘗試，如果效果不好，或病人會痛，則馬上改變滑動的方向。

重複治療不可超過6次，即需重新評估動作是否改善，如果沒有進步，則需考慮滑動的方向是否正確，或是滑動的節數不對，或是病人不止一節脊椎出了問題。

記得，如果做“SNAGS”時，病人不舒服，則加一點往上牽引的力量，可能會使病人舒服一些。

另外我們也可以將右小指放在病人的左側關節柱上面，或右側的關節柱上面，左手大魚際壓在右手小指上面，做一個單側的NAGS，來增加病人頸部屈曲 (flexion) 與旋轉 (rotation)。