

东 方 保 健 系 列

主 编：金义成
副主编：孙武权

图解 家庭 按摩 治疗

伤
科
病

SHANGKEBING



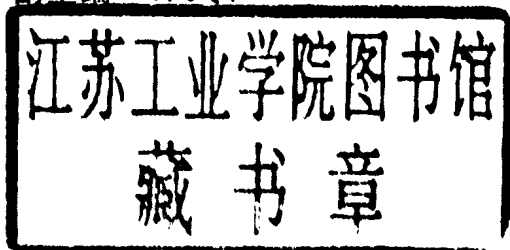
上海遠東出版社

· 东方保健系列 ·

图解家庭按摩治疗·伤科病

主 编 金义成

副主编 孙武权



上海远东出版社

· 东方保健系列 ·

图解家庭按摩治疗·伤科病

主 编 / 金义成

副 主 编 / 孙武权

责任编辑 / 张黎明

封面设计 / 汤智勇

版式设计 / 李芽高

责任出版 / 李 昕

责任校对 / 周立宪

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版 / 华东电力试验研究院印刷厂

印 刷 / 上海望新印刷厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 95 千字

印 张 / 4.75

印 数 / 1 - 8000

ISBN7-80661-246-7

R·30 定价:6.50 元

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭按摩治疗. 伤科病/孙武权编著. —上海:
上海远东出版社, 2000

(东方保健系列/金义成主编)

ISBN 7-80661-246-7

I. 图... II. 孙... III. 创伤-按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73824 号

主 编 金义成

副主编 孙武权

编 委 (按姓氏笔画排列)

马慧筠 王 蓓 孙武权

李征宇 杨雪静 陈志伟

金义成 郑 莉 潘云华

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

一、落枕	(1)
二、后纵韧带钙化征	(11)
三、胸廓出口综合征	(14)
四、肩胛间综合征	(18)
五、胸肋进伤	(21)
六、胸壁软组织挫伤	(24)
七、肋软骨炎	(26)
八、急性腰肌扭伤	(28)
九、第3腰椎横突综合征	(32)
十、棘上、棘间韧带损伤	(35)
十一、腰椎间盘突出症	(38)
十二、脊椎滑脱症(假性)	(48)
十三、骶髂关节扭伤与半脱位	(51)
十四、致密性髂骨炎	(55)
十五、腰臀肌筋膜炎	(57)
十六、尾骨痛	(60)
十七、梨状肌综合征	(62)
十八、髋关节骨关节炎	(65)
十九、坐骨结节滑囊炎	(67)

二十、股四头肌损伤	(69)
二十一、股内收肌损伤	(71)
二十二、膝关节创伤性滑膜炎	(73)
二十三、膝部滑囊炎	(77)
二十四、膝关节侧副韧带损伤	(80)
二十五、膝关节半月板损伤	(83)
二十六、腘窝囊肿	(87)
二十七、踝关节扭伤	(89)
二十八、跟腱周围炎	(92)
二十九、冈上肌肌腱炎	(95)
三十、肩峰下滑囊炎	(99)
三十一、肩关节周围炎	(102)
三十二、肱二头肌长腱腱鞘炎	(107)
三十三、肱二头肌短头损伤	(111)
三十四、肱骨内上髁炎	(113)
三十五、肱骨外上髁炎	(116)
三十六、尺骨鹰嘴滑囊炎	(119)
三十七、前臂伸肌腱周围炎	(122)
三十八、腕关节扭伤	(125)
三十九、掌指、指骨间关节扭伤	(129)
四十、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(132)
四十一、手指屈指肌腱腱鞘炎	(134)
四十二、腱鞘囊肿	(136)

一、落 枕

落枕是一个常见症状,多因睡眠时头部姿势不良或枕头高低不适,使一侧颈项部肌肉在较长时间内受到不适当的牵拉;或颈肩部感受风寒而使该部肌肉发生痉挛所致,亦有扭错而致者。发病轻者2~3天可自愈,重者疼痛难忍,颈部活动明显受限,可延至数周不愈。

[病 因]

(一) 睡眠时头部姿势不良或者枕头高低不适等原因,使一侧肌群在较长时间内处于过度伸展,以致发生损伤。

(二) 颈项部突然扭转,而使颈部关节扭错损伤。

(三) 睡眠时露肩,局部感受风寒,风寒通过腠理侵入经络,经络受阻,气血凝滞,而发生疼痛。

[临床表现]

(一) 症状

1. 多数患者以一侧颈项部和肩胛部周围、上背部疼痛为多见。

2. 胸锁乳突肌、斜方肌等肌张力增高。

3. 患者呈头向患侧倾斜、下颌转向健侧的强迫体位。

(二) 体征

1. 压痛多在胸锁乳突肌或斜方肌部位。

2. 颈部屈伸旋转受限。

(三) 理化检查

X线摄片:颈椎无异常。

[按摩法]

(一) 经穴按摩

1. 按揉风池穴 用拇指螺旋纹面按揉胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中,平风府穴处的风池穴1分钟,以有酸胀感为度(图1-1)。

2. 按揉风府穴 用拇指螺旋纹面按揉后发际正中直上1寸处的风府穴1分钟,以有酸胀感为度(图1-1)。

3. 按揉肩中俞穴 用拇指螺旋纹面按揉第7颈椎棘突下旁开2寸处的肩中俞1分钟,以有酸胀感为度,并令其缓慢转动颈项(图1-2)。

4. 拿风池穴 用拿法拿胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中平风府穴处的风池穴1分钟,以患者有酸胀感为度(图1-3)。

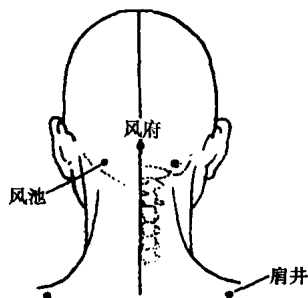


图1-1 风池穴

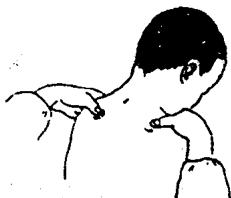


图1-2 按揉肩中俞穴



图1-3 拿风池穴

5. 拿肩井部 用拿法拿大椎穴与肩峰连线的中点处肩井穴1分钟,以有酸胀感为度(图1-4)。

● 风寒引起者加:

1. 按揉曲池穴 用拇指螺旋纹面按揉屈肘当肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点处的曲池穴1分钟,以有酸胀感为度(图1-5)。

2. 擦曲池穴 用大鱼际擦法擦屈肘当肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点处的曲池穴30秒钟,以有透热感为度(图1-5)。



图1-4 拿肩井部

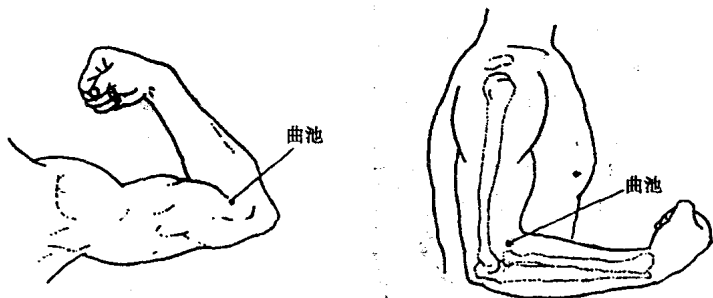
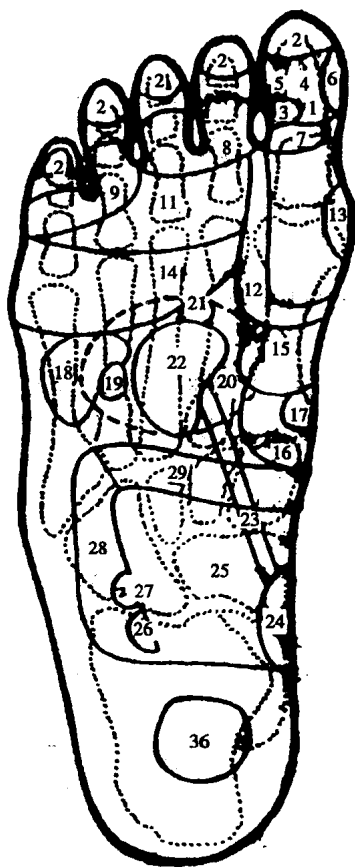


图1-5 曲池穴

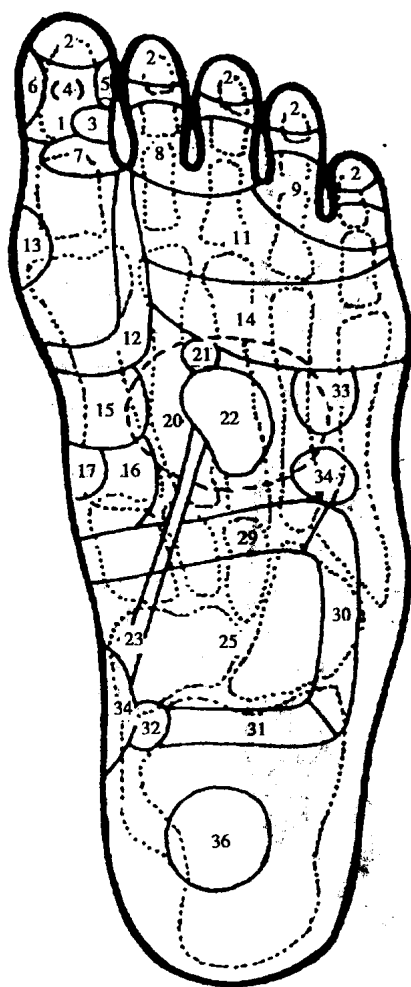
(二) 足底按摩

揉③颈椎、⑦颈、⑤尾骨、⑪斜方肌、⑨肩胛骨,各1分钟(图1-6)。



1. 头(或脑)(左半球)
2. 额窦(左半边)
3. 脑干、小脑
4. 脑垂体
5. 三叉神经(左)
6. 鼻
7. 颈
8. 眼(左)
9. 耳(左)
11. 斜方肌(颈、肩部)
12. 甲状腺
13. 甲状旁腺
14. 肺和支气管
15. 胃
16. 十二指肠
17. 胰腺
18. 肝脏
19. 胆囊
20. 腹腔神经丛
21. 肾上腺
22. 肾脏
23. 输尿管
24. 膀胱
26. 盲肠(阑尾)
27. 回盲瓣
28. 升结肠
29. 横结肠
36. 生殖腺(卵巢或睾丸)

图 1-6① 右足反射区



1. 头(或脑)(右半球)
2. 额窦(右半边)
3. 脑干、小脑
4. 脑垂体
5. 三叉神经(右)
6. 鼻
7. 颈
8. 眼(右)
9. 耳(右)
11. 斜方肌(颈、肩部)
12. 甲状腺
13. 甲状旁腺
14. 肺、支气管
15. 胃
16. 十二指肠
17. 胰腺
20. 腹腔神经丛
21. 肾上腺
22. 肾脏
23. 输尿管
24. 膀胱
25. 小肠
29. 横结肠
30. 降结肠
31. 直肠
32. 肛门
33. 心脏
34. 脾脏
36. 生殖腺(卵巢或睾丸)

图 1-6② 左足反射区

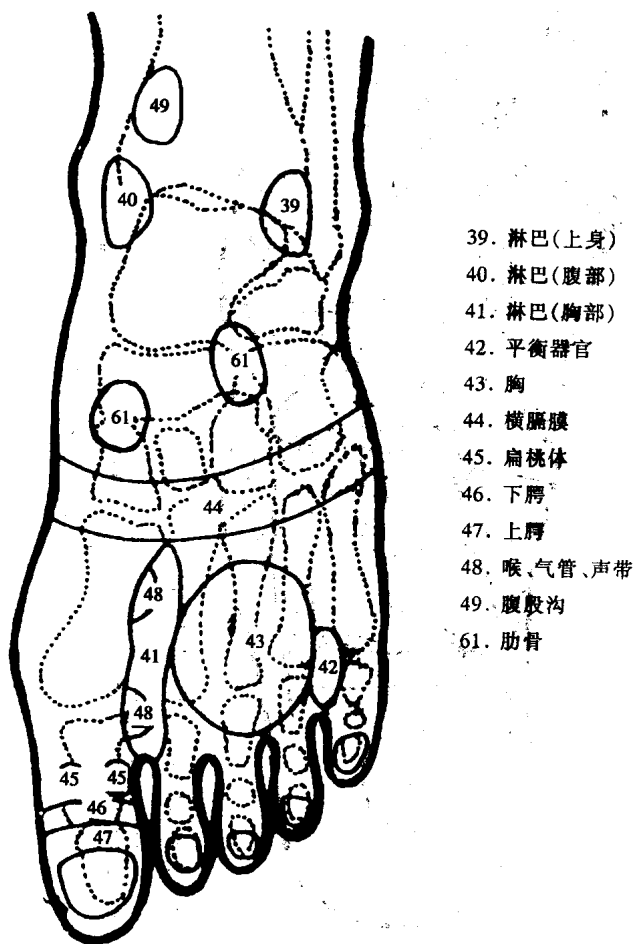
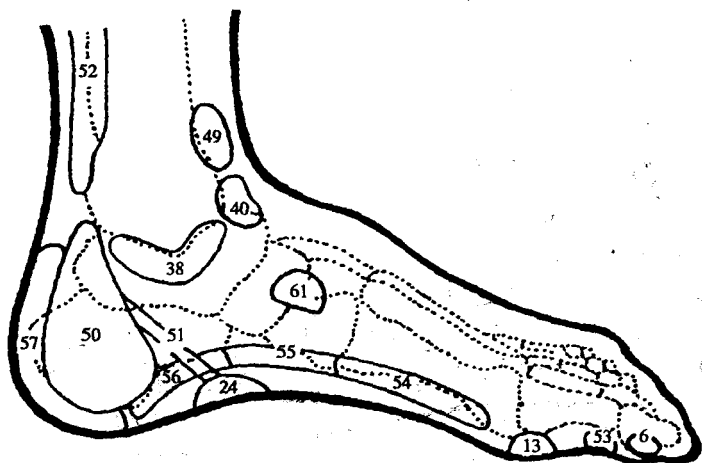
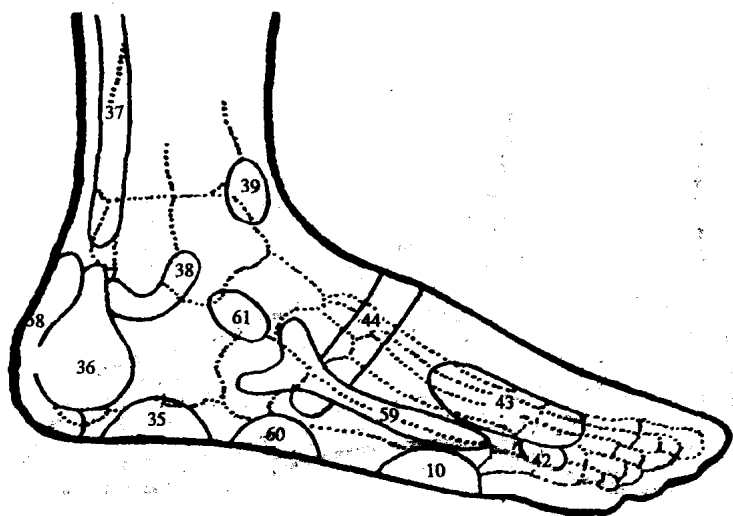


图 1-6③ 足背反射区



- | | |
|---------------|--------------|
| 6. 鼻 | 13. 甲状旁腺 |
| 24. 膀胱 | 38. 髌关节 |
| 40. 淋巴腺(腹部) | 49. 淋巴腺(腹部) |
| 50. 子宫、前列腺 | 51. 阴茎、阴道、尿道 |
| 52. 肛门、直肠(痔疮) | 53. 颈椎 |
| 54. 胸椎 | 55. 腰椎 |
| 56. 尾骨 | 57. 内尾骨 |
| 61. 肋骨 | |

图 1-6④ 足内侧反射区



- | | |
|------------|----------------|
| 5. 三叉神经 | 10. 肩 |
| 35. 膝 | 36. 生殖腺 |
| 37. 月经不调 | 38. 髋关节 |
| 39. 淋巴(上身) | 42. 平衡器官(内耳迷路) |
| 43. 胸 | 44. 横膈膜 |
| 58. 包尾骨 | 59. 肩胛骨 |
| 60. 肘关节 | 61. 肋骨 |

图 1-6⑤ 足外侧反射区