



真人演示图
趣味小贴士
简单易学会

[美] 皮特·格斯丘 (Pete Egoscue)
罗杰·吉廷斯 (Roger Gittines) / 著
楚凝 斯眉 / 译

除

阻止慢性疼痛的革命性疗法

格斯丘疗法，不必吃药、打针、做手术
自己医好肩颈、肘腕关节、手掌、后背、膝盖、脚踝等处各类慢性疼痛

Pain Free

A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain

痛

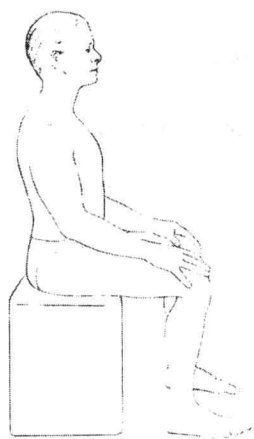


金城出版社
GOLD WALL PRESS

除 痛

阻止慢性疼痛的革命性疗法

[美] 皮特·格斯丘 (Pete Egoscue) 罗杰·吉廷斯 (Roger Gittines) ◎著
楚凝 斯眉 ◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

除痛:阻止慢性疼痛的革命性疗法/(美)格斯丘,吉廷斯著;
楚凝,斯眉译. —北京:金城出版社,2011.11

书名原文:Pain Free: A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain
ISBN 978-7-5155-0240-3

I. ①除… II. ①格… ②吉… ③楚… ④斯… III. ①慢性病:疼痛—治疗
IV. ①R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 208201 号

Pain Free: A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain
by Pete Egoscue and Roger Gittines

Published by arrangement with Margret McBride Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright©2012 by Gold Wall Press

All Rights Reserved

Copyright©2012 GOLD WALL PRESS,CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

除痛:阻止慢性疼痛的革命性疗法

作 者 [美]皮特·格斯丘 罗杰·吉廷斯

译 者 楚 凝 斯 眉

责任编辑 方小丽

特邀编辑 叶 婷 冯十七

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 19.5

字 数 150 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0240-3

定 价 36.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

这是一本关于我们的身体的书——你们的身体和我的身体。在身高、体重甚至性别上，我们不尽相同，但相同的一点是身体内在的力量能够自我治愈并摆脱疼痛。从我的书名中节选两个字——除痛，我期待我们彼此的好运。同时，我相信我们都可以坚持。

想要除痛需要个人的努力和专注。它不是靠一瓶药、一把外科手术刀、一副支架或者一个特制的垫子、一把椅子和其他工具消除的。在一个特殊的年份里拜访过我在圣地亚哥的埃各斯克疗法诊所的男士和女士们相信，他们能够摆脱疼痛，而我正是看着他们重新开启自己的人生，找回似乎永不可能复得的健康和快乐。每一位患者都专注于用这样或那样的方法除痛，他们都选择了最简易的方法——真的是最简易的。

下面的文字就将展示这些疗法。这里没有高科技药物，也没有物理疗法原理的论述。读者不需要采购特别的设备或者咨询专家。在本书的前三章里，我会诠释在人的一生中，身体构造如何自我保持健康。如果身体能够正常工作，疼痛作为脱离健康轨道的小插曲是完全可以被治愈的。遗憾的是，连这台神奇的“机器”的基本功能，我们中的大部分人都并不了解。

在八章的概述中，都有一种类型的疼痛作为案例说明。也许你已经浏览过目录了。我采用的是从脚到头的倒叙：脚、踝关节、膝盖、臀部、后背、肩部、肘部、手腕、手、脖子和头部。慢性疼痛章节简洁扼要而又全面

地概括了身体某处受伤时的状况。我提供了一系列能够缓解该部位疼痛的训练方法。由于我痴迷于研究如何将自创的疗法变成治疗工具,来我诊所的朋友们戏谑地将“埃各斯克疗法”称为 E 疗法。这个内部的玩笑逐渐生根,此书中,我也这样用。E 疗法按章节顺序逐渐展开,很容易学习而且极为有效。为了方便读者实践,我提供了许多具体细节和大量图片。

接下来的章节介绍由流行运动和消遣活动引起的慢性疼痛问题,最后一章为总结性章节,为读者提供了一份在慢性疼痛症状减轻时可以锻炼的 E 疗法的疗法列表。

快速使用指南

也许作者不该擅自试图告诉读者如何阅读一本书,但为了让信息尽可能畅通,我还是要斗胆说明一下。我猜想也许你当下或者最近深陷疼痛折磨,那么请花点时间阅读前三章,这里提供了最基础的背景知识。我将就“设计好的运动”引起疼痛的严重缺陷进行解释,并说明摆脱这种折磨是多么容易。接下来,迅速阅读其他章节,阅读黑框内的内容和突破法,这里简洁扼要地提出了重点概念。最后,阅读针对你的疼痛状况的具体章节。我希望最终你能够通读本书,但我也意识到对你来说解除疼痛才是居于首位的事情。如果非要选择一个必读章节,我认为是第七章,主讲有关臀部的疼痛。因为臀部在我们与身体的慢性疼痛的斗争中扮演着重中之重的角色。

作为作者,我还要多加一条声明:如果仅仅只是阅读,本书对于治疗你的疼痛来说无济于事。信息是很重要,但实践更为有效。在诊所和家里同步进行书中的 E 疗法训练,将达到 95% 的疗效。无论是重度还是

轻度疼痛患者,都不会愿意面对标注着一大堆警示的药品。疼痛不能被掩盖在科学技术、专家意见和错综复杂的病情背后。若关于疼痛的问题未被问及,那就是消费者的遗憾;如果他们没有得到解答,那就是药品供应商的责任,他们的逃避和躲闪都让人怀疑,这个产品是否为二手货而且功效很低,其上充斥的专业术语没有一个外行能够看懂。作为一名消费者,你知道的越少,就会越担心它的效果是不是没有广告说的那么好。许多常见的骨骼肌肉疗法并不像广告所宣传的那样奏效,这就是为什么患者认为很难得到对其疑惑直截了当的解答的原因。他们首先提出的问题是:“为什么会受伤?”他们得到的回答中都包含有“可能性”、“也许”和“有机会是”等诸如此类的副词。如联合疼痛——软骨缺失疼痛,面对患者提出的“为什么右侧软骨缺失而不是左侧”的疑问,医生的回答也是含糊不清。在健康保健中心,作为消费者,直接提出并不断询问同样的问题的具体细节是应该的。

在以消费者知情权的最大化为原则的前提下,E疗法通过消除疼痛症状来抚平消费者购买本不需要的药品的冲动。外科手术和药物治疗为除痛而设计,但有锻炼疗法可以达到同样的目的,你会选择哪一种方式呢?你很可能被告知:“疼痛会复发。”是的,疼痛会复发。但最根本的问题是,为什么会复发?答案贯穿埃各斯克疗法始终。除非是治疗肌肉骨骼功能失调,否则减缓疼痛只是暂时的。没有人愿意受伤,也没有人必须去受伤。消除疼痛症状仅仅是迈出了第一步,如果不继续下一步的治疗,肌肉还会继续告诉骨骼违反生理构造移动——这就是慢性疼痛复发的原因。

有且仅有一项值得投资的系统——功能完善的骨骼肌肉系统,每个人身上没有比这更重要的必须的基础部件了。

除痛之路

几年前，我受邀去一栋私人公寓给一位有潜在病症的新患者出诊。那栋私人公寓只是他所拥有的大量财产中的一部分，他还有新建的有着标准配置的高尔夫球场，那里将举行高尔夫锦标赛，该患者是参赛选手之一。我抵达那里的时候，他正从一段楼梯的顶端往下走。他靠在年轻的长子的胳膊上，显然，正饱受着极度的疼痛的折磨。当我往楼梯上走时，他注意到我并说：“埃各斯克先生，很抱歉让你远道而来，背疼让我痛不欲生！”我说不必如此客气，并说服他耐心地执行完我的疗法，再看结果。他半信半疑，尽管身体很疼痛，从耐心和礼貌上来说，他很有教养。接着，在儿子的帮助下，他回到了公寓。

今天，正当我在周末敲下这些文字时，那位先生，也是我的朋友——42岁的杰克·尼古拉斯正在参加全美公开赛。他是有史以来最具实力、最年长的选手。时至今日，杰克依旧如年轻时那样，坚持每天进行这些除痛训练疗法，我希望你也能如此。

在我们初次会面后不久，杰克·尼古拉斯注意到一位追随着他参加过众多重要比赛的粉丝。这位粉丝让人印象深刻，因为他步履蹒跚，几乎是从一个地方一步一步极为吃力地将身体挪动到另一个地方来观看杰克的比赛。杰克主动上前去，把我的电话留给了那位粉丝。这位叫盖理的粉丝三年前中风了，在尝试过针对中风患者的标准的物理疗法后，他来到我的诊所。物理疗法的疗程通常是六周，六周后物理理疗师要评估患者身体和心智的情况，并由此确定其身体永久损伤的程度。基于此的前提是相信患者已经竭尽所能做到自己能够改进的极限。在做出这一假设时，理疗师还算不上残酷，他们鼓励患者靠自己的努力来治疗疼痛，但最终往往是患者自行放弃，治疗就此结束。

这正是盖理的经历。现在,他的步行和平衡能力依旧非常糟糕,而且他的上肢活动也不太方便。这样的状态持续三年后,他的生理功能都开始退化了。那时,他正走向衰老。初见盖理,我问他是否意识到中风会引起脑损伤。他迟疑了一下,说只知道他的症状是所有如他一样患有中风的病人的常见症状。我鼓励他给出自己的答案。他强调自己没有脑损伤。

“那为什么你不能自由活动?”我问。他只在一旁耸耸肩。我告诉他忘记自己中风的事实,并把注意力集中到眼前的事情上来,以治愈不管什么原因造成的骨骼肌肉功能失调。在诊所,我要求他进行一整套PT疗法训练,静态的背部按压、膝盖触垫挤压、臀部独立屈肌抬升(本书中均有这些方法的详细介绍)。很快,他的活动能力得到提高。第二天,正当我俩在说话时,我发现他紧握拳头,这是中风患者的典型手势。

“松开手指。”我说。

“我做不到。三年了,都不行。”

我轻轻地搀着他的胳膊,将其慢慢举过他的头顶。“现在,松开手吧。”他的手松开了。

盖理的治疗远未结束,但他确实达到了一些目标并反证了“永久”中风损伤。

这本书以及这个故事想说的是,我们不能认为年龄的增长、发生的故事或疾病会摧毁身体去除疼痛的调节系统,而应该相信我们能够解决身体所有所谓的“永久性”问题。

目 录 *Contents*

前 言 / I

第一章 慢性疼痛:忽视古训的现代威胁 / 1

第二章 身体的设计:一流的构造受到二流的维护 / 19

第三章 埃各斯克健身法:靠自己结束慢性疼痛 / 33

第四章 脚:足底的保养 / 47

第五章 踝:电路断路开关 / 65

第六章 膝盖:膝盖疼痛者的福音 / 83

第七章 臀部:人体直立的连接点 / 105

第八章 背部:在反面愈合 / 123

第九章 肩部:锁在盒子里 / 149

第十章 肘关节、腕关节和手掌:可以活动的手指 / 171

第十一章 颈部和头部:在身体最上面 / 197

第十二章 运动伤害和巅峰表现:玩乐或花钱 / 223

第十三章 告别疼痛:迈出明智的一步 / 277

致 谢 / 297

● ● ● 第一章

慢性疼痛：忽视古训的现代威胁

在满载着越战伤员的美国医务舱的重病特别护理病房里，医生们给出他们自认为合乎情理的推断——我已经失去了知觉。他们在我身旁的病床前停下，床上的病人是一位陆军上尉，饱受疼痛折磨，他撕心裂肺地呻吟着。几天前，他的腹部中弹。伤势严重到他无法入眠，无法与人交流，无法沉静片刻。伴随着心脏监护器偶尔发出的“嘟、嘟”声响，病房里回荡着这位病人凄凉的、未曾间断的痛苦哀嚎。

医生们看了看他的心电图，对大面积伤口做了简单检查，其中一位医生问道：“他能挺过来吗？”我听到夹着上尉病历的写字板被放回文件夹里的声音。我很想扭头看看医生们是不是在谈论我，但是我无法扭动。那时，我也被一堆导管束缚着，在无以言说的疼痛中不可自拔。

另一位医生用一种理所当然的口气——现在想来当时他也许是耸着肩膀回答道：“要么活过来，要么死掉。”

几天后，年轻的上尉死了。之后三十年，我一直在思考他和医生说的关于他的那些话。时至今日，那些似乎是绝对真理的话语依然让我如此震惊。说话的医生，无论是否意识到这一点，他都应该明白，在一定条件下，现代医学技术应该给身体自身的逻辑、构造和意图让路。抛开那些医疗设备、抗生素和镇痛剂不谈，单从身体及心理因素来说，才能得出要么活过来，要么死去的结论。

这不是宿命论，不是盲目信仰，也不是悲观消极。这是对不受现代科学技术影响的人体自身能够独立保持健康的神奇能力的肯定和礼赞。面对士兵的痛苦，医生用自己有限的见识下了结论。这一不经意的举动倒让我意识到，若我可以生存下来，完全靠自己治愈创伤，我就能知道我们为什么可以痊愈，又为什么不可以。选择临床医生作为职业促使我长期对患者进行康复治疗。在治疗过程中，我又找到了当年做航海驾驶员的感觉。经验告诉我，人体本身不仅能控制由生到死的根本转变，还能



管理我们称之为健康和康复的过程。

如今,被认为是高技术发展水平体现的慢性疼痛治疗方式忽视了这一点。整个行业已发展出一套采用背部托架和医疗绷带来代替臀部和膝盖功能的治疗方法,同时要求病人服药并保持放松状态。那位年轻医生的回答即可以被理解为:“我们可以让你活,也可以让你死。”科学技术来势汹汹,阻碍了人体自身在保持健康和恢复健康中所起到的作用。这实乃一大悲剧。最终,若身体抛弃了自我调节的指挥棒,我们就将与健康无缘了。

再探索的过程

指挥棒的作用始于身体设计中最简单、最有力的部分。它的基础与框架是肌肉骨骼系统:肌肉、关节、骨骼和神经。我之所以把神经包括在内,是因为神经系统在功能上与肌肉骨骼系统重合,并融为一体。这些部位的相互作用如此巧妙,如此繁复,如此完美地将功能和结构结合在了一起,任何在此之上强加另一种构造(无论出发点多么好)的想法,都会遭遇最深的怀疑。可是,使用极端和侵入性方法治疗慢性疼痛,已经是老生常谈了。这些疗法将身体视为可用来重新设计的一项挑战。结果,我们使自己相信,健康和生命与心跳的方式无关,与肺部充满空气的方式无关,与两脚站立和昂头的方式无关,也与伸出手、弯曲拇指、走路跑步、扭动转身无关。那些都只是偶然因素,总会有另外一条路,一条更好的路——我们就是这样自欺欺人。

那么,为什么这些方法常常无法避免慢性疼痛呢?我相信,去除疼痛的真正途径取决于再探索,而不是再设计。通过对身体设计的再次探

索,让它按照自己的意愿运作,以扭转(或完全避免)致残所带来的金钱和人力上的损失。尽管需要掌握解剖学的基本知识,但我们要以常识为出发点,以实践经验为基础。我保证不会讲得太过专业,尽管开头必须用几页内容回顾一下,为什么身体偶尔(对我们中的一些人来说,次数会更多一些)会以疼痛为手段,来达到重要目的。

慢性肌肉骨骼疼痛属于高优先级的传达形式,对即将发生的危险发出警报。疼痛似乎在宣布:“有些不该发生的事情正在发生。”对警报加以识别的任务被交给了我们,这是个问题。为了止痛,我们寻找问题所在,并加以修正,但我们的目标并不多。首要目标是肌肉,它通过调动关节使骨骼移动。这个因素成为了治疗的焦点,然后演变为尽可能地减少或控制肌肉与骨骼的活动。最终,疼痛消失了,是这样吗?事实上,疼痛并没有消失。慢性疼痛能够被确诊,但它非常难以对付,发作、治愈,然后再次发作。它传递给我们的信息,与我们认定的信息的确大相径庭。

疼痛还告诉我们:“有些该发生的事情并未发生。”

未发生的事情是充分的运动。我们为什么存在?这个宇宙问题永远困扰着人类。但是,从肌肉骨骼的角度来看,自我们首次审视自己的身体时,答案就已经有了:“存在是为了运动!”身体是一架运动的机器。骨骼杠杆和肌肉滑轮构造让这一点清楚明了,它们占到身体重量的60%。我们可以目标高远,但是,只有通过身体移动、双手交替、两脚一前一后,才能实现目标。所以,身体给我们信息,要求我们必须限制或完全停止运动,这符合逻辑吗?太不可能了!如果运动过量,简单的疲劳足以警告我们应该休息了。为什么300万年后,我们突然需要限制或控制肌肉与骨骼的活动了?



实际上,我们不必如此,但是我们极端厌恶疼痛,不愿意对身体传来的其他非紧急信息多加留意,不愿意对整个运动机制进行彻底清理,以保证健康,免受疼痛。如果关节、骨骼和肌肉是疼痛的根源,那么,应该把它们视为染病部位。这些结构可能确实存在劳损、撕裂和滥用的迹象,但是,却无法用关节手术、理疗或其他定点治疗去除引起疼痛的病因。运动不能被人为代替。对于身体运转和整体健康来说,运动绝对是关键。

运动既是反应,又是选择

人类是少数(至少在某些场合)不受自然外力驱使的生物,因为人类不可能随波逐流、随气流滑翔,或附着在其他生物体上。我们要么运动,要么消亡。因此,大自然赋予我们几乎坚不可摧的运动机能。海龟有坚固的壳作为安身之所;我们则有发达的肌肉、坚固的骨骼和柔软的关节,用来生长、行走、奔跑、运动,并繁衍生息。然而,骨头只按照肌肉的指令行事,这些指令由大脑通过神经向肌肉传递。这个命令链引导我们向之前所提到的更高的目标迈出了第一步,使我们不仅能够按照自己的意志行动,还能对周围发生的事情做出反应。人类的行为可以超越本能。我们可以评估、思考和选择。对外界刺激的反应使身体能够保持充足的能量和运动能力。我们运动得越多,运动能力就越强。

从胎儿在子宫里的第一次踢腿或转身的那一刻起,他就开始顺应环境而动。只要环境提供刺激这一关键因素,运动过程就将伴随他的一生。大脑必须受到外部刺激,才能使骨骼肌肉运动起来。但是,今天的胎儿最终将进入一个运动越来越少的现代环境。缺乏刺激影响到我们

每个人,无论年轻,还是年老。如今,与祖先不同,我们可以选择不运动。在现代生活中,运动似乎不再是必不可少的。因此,我们的工作和玩乐不再充分发挥主要肌肉骨骼的功能。生物力学模式被推翻:我们越少运动,就越无法运动。

学会识别无痛症状

疼痛有且仅有一个功能:发出危险警告。慢性疼痛并非告诉我们身体是脆弱的,或者我们的身体已失去了在地球上生存所需的能力。它只是在警告我们危险的存在——这种危险就是极度缺乏运动。如果我们不能尽情地行走、奔跑,也就无法对运动密集型环境做出反应。我们的身体系统正处于功能失调的状态,无法通过运动得到恢复。在诊所工作令我知道,身体用疼痛以外的方式告诉我们,它正在出现功能失调的状况。甚至在疼痛之外,身体仍在通知我们运动量不够。我们变得迟缓、僵硬,并开始受伤。膝盖外翻、肩膀下垂,或者臀部错位。

例如,家住加拿大的海伦来到诊所,想知道最近她为什么会经常失去平衡。站在楼梯上或者从椅子上站起来时摔倒、走路稍不注意会被绊倒,走路时突然改变方向也会使她尴尬地摔倒在地。她并没有因此受到很大的伤害,只是有些轻微的撞伤和瘀青,但为了安全起见,她想找出其中的原因。是内耳的问题? 视力下降? 还是越来越虚弱了? 通过交谈她告诉我,退休后她最喜欢的活动是读书和去剧院,这两项都是活动量很少的消遣。



功能失调的定义

我将用一个例子来解释功能失调。颈部的功能之一是让头部向左右旋转 180 度。如果无法做到这一点,以及其它常规运动,那就是功能失调了。

由于经年累月与喜欢的作家和演员在一起,海伦的生活十分缺乏运动,以至于用以保持平衡的肌肉都虚弱无力,不足以保证正常的行走。她不能走直线,并且在走动时会不自觉地扶着墙壁或者家具。另外,她还会腰痛。但在诊所进行了第一个小时的“充电”运动(有针对性地对主要姿势肌和步态肌加以刺激)后,她又能走直线了,腰痛的毛病也得到了缓解。

就像看脸色能断定一个人正在发烧一样,身体会明显地表现出疾病和功能失调的症状。一旦发现问题,我们要自己来修正它。自我保养是最早的医疗保健形式——300 万年前医生的职业尚未“出现”。

但我们往往忽略了身体发出的这些信息,用兴奋剂、止痛药、外科手术等人体工程学治标不治本的方法抹杀这些信息,并试图使身体符合人为设定的操作程序和标准。

我首次面对疼痛症状是在 22 岁的时候。在几个夏季的农业劳动、大学橄榄球队训练,以及海军陆战队的战斗训练之后,我的身体从巅峰时期进入到持续疼痛、无力的状态。一瞬间,在毫无过渡期的情况下,身体突然变得陌生。受伤后,我能看到、感觉到自己变成了另一个人。我看着镜子里的自己,想起不久前,自己还可以直立、行走,做些系鞋带之类的简单事情。而现在,我不仅不能用同样的方式去做这些事情,就算我尝试着去做,也会觉得不对劲。身体移动的方式不同了,举手投足的动作也变了。以前奔跑跳跃的情景仍然历历在目,于是,我开始着手康