

科

学

图

书

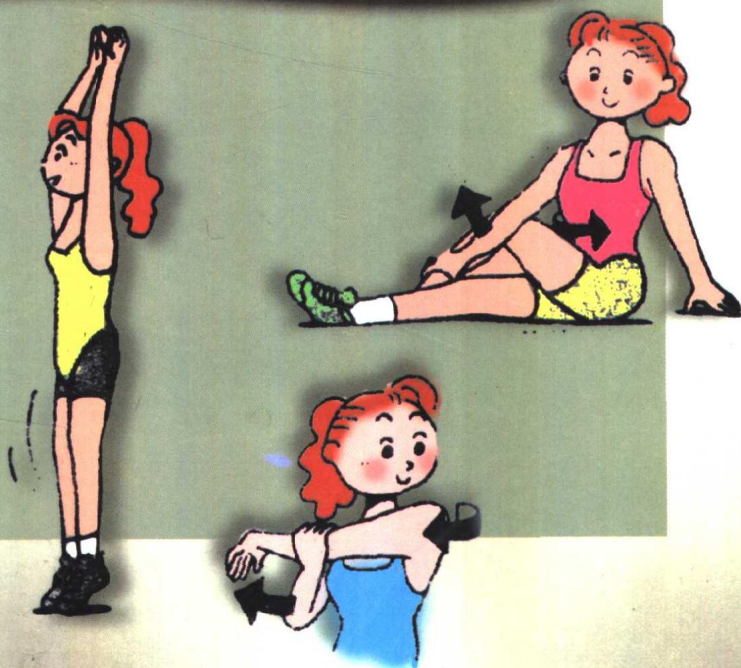
大

库

无 痛

——消除慢性病痛的方法

[美] Egozcue, P. Gittines, R. 著 张象济 译



天津科技翻译出版公司

无 痛

——消除慢性病痛的方法

[美] Egoeue, P. 著
Gittines, R.

张象济 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-83

图书在版编目(CIP)数据

无痛:消除慢性病痛的方法/(美)埃普斯科(Egoscue, P.), (美)吉廷斯(Gittines, R.)著;张象济译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2001.1

ISBN 7-5433-1291-3

I. 无… II. ①埃… ②吉… ③张… III. 慢性病-疼痛-治疗 IV. R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第57635号

授权单位: Margret McBride Literary Agency

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 边金城

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: (022)87893561

传真: (022)87892476

E-mail: tsktc@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津市蓟县印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开 11.75印张 180千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数: 1—5000册

定价: 18.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

在和朋友或者是病人谈话时我最常说的一句话是：活和动是分不开的，要活就要动，而且是要经常地动。

看过我的好朋友张象济先生所译的《无痛》(PAIN FREE) 草稿后，我有一种“如遇知音”的感觉。原作者在全书中一而再、再而三地强调要动；要跑出现代文明给你设计的那个“1 米见方”的盒子；为了健康的生活你要动，为了全身无痛你要动，而且经常地动，多种多样地动。作者 Pate Egoscue 是美国知名的解剖生理学家，他根据人体的解剖构造和多年的复健临床经验创出了有名的“伊氏操”，并且从解剖学和生理学方面对他的“伊氏操”做了理论上的阐释，告诉读者痛是因何而起，应该做哪一种“伊氏操”治疗，然后在局部的疼痛消失后如何做保健操以保持永远无痛。

单从作者 Pate Egoscue 治疗疼痛的观点看，他一直强调要发挥几百万年来人类进化所累积下来的人体的原始功能；如果贪图现代文明所给你的安逸，你就必然会

有各式各样的疼痛产生。这一点，从哲学上看，很有点我们老、庄的味道，但他都是以科学证据为基础，略有医学常识的人都会理解得出原作者的用心。大自然孕育了你，锻炼了你，你就得顺从大自然的法则生活。

身体真是如古语说的这么奇妙，牵一发而动全身。当你运动时，受益的不只是和运动直接相关的骨头、关节和肌肉，全身各系统都受益；氧气供应得充足些，废物排出得快些，使你整日感到舒适和生气勃勃。

然而，就算最常见的运动也会造成伤害。打高尔夫、打网球、慢跑……任何运动都可能会造成伤害，所以作者还特别对这些运动可能造成的伤害做了专章叙述。喜爱运动的人，不妨时时参考作者所设计出来的运动，将运动伤害降至最低。

想必读者一定急着知道如何解除自己身体上的痛苦，我在此不再多说，但我愿再一次向读者呼吁：活和动是分不开的，要活就要动，而且是要经常地动。

马正平

引 言

这是一本关于你我身体的书。尽管我们身高、体重各异，性别不同，但我们都有共同的修复身体本身和免于疼痛的内在能力。我之所以选用“无痛”二字做这本书的书名，是在庆祝我们共有的美好的未来。我也在做一项承诺，这一承诺，我知道；你也会遵守。

要无痛，需要个人不懈的努力。无痛不是来自一瓶瓶的药丸，也不是来自外科医生的手术刀或这样那样的护带，更不是来自特别设计的床垫、椅子或所用的工具。每年都有成千上万的人来我设在加州圣地亚哥的伊格斯科法诊所（Egoscue Method Clinic）求诊，他们已经或者很快就会知道这一道理，我也亲眼见到他们改变了他们的生命，他们重新拾回了好像永远会失去的欢乐和健康。在他们追求驱除这样那样的慢性疼痛时，都是采取这一简单的方法。真是最简单的方法。

后面会告诉你这些方法。这方法不包括高技术医学或复杂的物理治疗。你不需购买特别的装备或请教专

家。前三章中，我会帮你复习人体结构是如何被设计成可维持终生健康的。疼痛的发作只是脱轨现象，如果让身体发挥其功能，这种脱轨现象很容易治好。不幸的是，我们许多人连我们身体这一巧妙“机器”的基本特性都不知道。

了解了这一基本概念后，我将以八章篇幅就各种特定的慢性疼痛进行讨论。可能你已看过本书目录。我是反其道而行的，从脚到头讨论：脚痛，脚踝痛，膝痛，胯部痛，腰痛，肩痛，肘痛，腕痛，手痛，颈痛，最后到头痛。在慢性痛各章里，将先让读者对身体某部位所受的伤害做一简明了解。然后我会提出一系列专为减轻该部位疼痛的原因的体操。我诊所里的朋友给这一系列体操起了个绰号，叫做伊氏操（Ecises），是以我的名字起的，也有开玩笑的意味。但这一玩笑已生根，已成为治疗工具，所以我在这书里也称之为伊氏操。这一伊氏操是以菜单方式安排的，很容易做，也极为有效。为了给读者做引导，每一部分都有详细说明和图片。

接下来的一章讨论与一般的运动和娱乐活动有关的慢性疼痛问题，最后一章是结论，这一章主要提出伊氏操的总菜单，供你在慢性疼痛消除后使用。

无痛速通

作者似乎不应该告诉读者如何读一本书，但我要冒这个风险，我要使读者尽快获得这些信息。我的猜想是你可能正受疼痛干扰，或者最近哪儿曾痛过。找时间读前三章，它会给你提供一些有价值的背景知识。我会解释不按“制式动作”行动如何引起慢性疼痛症状，当然也会告诉你矫正这一情况有多容易。然后你粗粗读过其余的章节，看一看框栏里的重要部分和提要，那是以要点的形式供你阅读的。最后回到与你的特殊情况有关的部分。我是希望你通读全书，但我知道你最感重要的是如何消除你现在的疼痛。如果非要我说哪一章必读，我会说第七章，这一章是处理胯部的。在和全身任何部位的痛做斗争时，我们的胯部扮演中心角色。

作为作者，我还要求容许我做这样的声明：假设你只是读“无痛”，对你没多大帮助。有了信息是不错，但行动更重要。如果你在家、在我诊所都练习，这本书里的伊氏操的成功率是95%。但是，伊氏法之所以能战胜慢性疼痛是因为这些患有慢性疼痛的人被授予使用这些方法，而且他们使用了。剩下的5%的人之所以使用伊氏法而仍未解除疼痛，只是因为他们没花時間去做；

他们只断断续续地做，或者是根本没做。

我呼吁你做伊氏操。这体操看起来简单，但确实经过准确计算，能针对因各种因素而受伤害的特定的肌肉骨骼功能发生作用。伊氏操菜单是按次序就每一特定慢性疼痛编排的。所以应按菜单的次序练；如果你随意练，不按次序练，你就破坏了这一精心编排的伊氏操。同样，如果你感觉哪里痛，不要仅找你认为书里有用的那几个动作。你要一步不少地做完有关那一身体疼痛部分的菜单。如果伊氏操只说到身体的一侧，你也要同样地练另一侧，即使另一侧不痛也要做。

我相信确定目标再立计划的原则。在处理个人健康问题，那句老话没错：“不做计划的人就计划失败吧”。你在还没有具体目标并做出计划如何实行之前，你不会只梦想着做生意，给老婆孩子一个舒适的家；你当然也不会在不知道自己的需要以前，在还不知道要付出多大代价之前就做出重要的健康决定。

在新客人来时，我都会问他花钱来学伊氏法是为了什么。是要消除疼痛？要运动成绩再进一步？还是要晚上睡得好些？理由充分的答案多得很。我对他的回答是：我们能做些什么，要多少钱，要多少时间，他要如何合

作。如果我不能履行诺言，客人可收回他已付的钱。这一保证从一开始就算数。如果客人受伤，离开时并未感觉变好，这次免费。

这是不是有点像在名牌商店里买东西？或是有点像在重要生意谈判上摊牌？再没比这类事更使我高兴的了。任何保健产品的买主，不管是多数还是少数，只要他不支持这一产品，都要小心伺候。他们不应该躲在科学、专业或复杂性之后。如果你没这样一针见血地问，那是你的错；而如果这些问题没得到回答，那是我们的错。作为顾客，你了解得越少，你越会担心产品不像宣传的那样好用。许多肌肉骨骼治疗产品都不像宣传的那样好用；这就是病人为什么觉得要获得直截了当的回答是那么困难。对他们的第一个问题“为什么受伤”的回答常常是：可能，或许，有可能。问到为什么关节痛时，这一个直接回答是：软骨损伤。可再问：“为什么右侧软骨受损而左侧软骨不受损”时，回答又是含糊不清了。在谈到保健时，就更应该追根究底，问个水落石出。

除了坚定地以“顾客最了解”的哲学为基础外，伊氏法的伊氏操以其能消除疼痛症状而不会建议病人去买

那些没用的产品。如果外科手术或药物能消除疼痛，而运动治疗也能消除疼痛，为什么不能用手术或药物？告诉你，“因为痛还会回来。”最基本的问题是，为什么痛还会回来？答案正是整个伊氏法的核心。除非治疗能根本去掉肌肉骨骼功能障碍，疼痛的解除只是暂时的。没人愿意受伤，也没人应该受伤。但解除疼痛只是第一步。如不进入第二步，肌肉还会继续使骨骼做违反身体设计的运动。这就是痛还会回来的原因。

惟一值得投资的就是功能完全的肌肉骨骼系统。这不是奢求，而是基本需要，是人人都做得到的。

无痛——他的办法

几年以前，我和一位可能会成为我新病人的人相约在一处公共场所见面，那是一处非常豪华的处所，是高尔夫球场的一部分。那里正在计划一场比赛，他是球员之一。当我到达时，他正从楼梯最顶端的一个房间出来。有一个年轻人扶着他（这年轻人是他大儿子），他看起来疼得不得了。在我要爬楼梯时他看到了我，说：“对不起，让你跑了这么远，伊格斯科先生。但我要退出比赛了。我这背疼死了。”我告诉他也许不需退出比赛，并说服他要等试过我的方法以后再做决定看要不要

退出比赛。他有些怀疑，尽管疼，还是忍耐着，保持着应有的礼貌，让他儿子扶着回了房间。

今天是个周末，正是我写这本书的时候，我的这位新朋友杰克·尼科劳斯，正在参加美国第四十二届公开赛。他是历届中年纪最老的球手。杰克每天做伊氏操，一直持续到现在——我希望你也会。

在我们第一次见面后没多久，杰克·尼科劳斯注意到一位球迷，这位球迷每个大比赛都跟着他。这位球迷很易认出来，因为他有严重的跛肢；他总是拖着两条不方便的腿一个洞一个洞地跟着看比赛。杰克走到他面前，把我的电话号码给了他。这球迷名字叫盖瑞，三年以前患过中风。他在做完医院里为他安排的一套物理治疗后来到我诊所。这类物理治疗一般都是连做数套，多是六个星期，做完后物理治疗师会就病人身体及精神情况做评估，以确定永久伤害的程度。此时，物理治疗师是假设病人进步已达极限，建议病人出院，以后自己练习。

这就是盖瑞的经验。但他走路、平衡都极端困难，挥挥前臂也有困难。三年以后，情形更趋恶化。他在慢慢走向死亡。在我第一次见盖瑞时，问他是否认为他脑

子受到伤害。他有点犹豫，他知道这是对像他这样情况的人很普通的诊断。但我鼓励他回答，他强调地说脑子没有伤害。

“那你又为什么不能动？”我又问。他只能耸耸肩。我告诉他忘记中风的事，专心做眼前事——恢复肌肉骨骼功能，不管什么原因，目前这功能是已丧失了。在我们诊所里，我们教他做这套伊氏操：压背部，膝挤枕头，单独拉胯部伸肌（所有这些都包括在本书内）。他走路有快速进步。第二天，当我们谈话时我注意到他手伸不开，是中风后的所谓标准的爪形手。

“伸开手，”我说。

“伸不开，已三年了。”

我轻轻扶起他的手臂，抬到超过他头的高度，对他说，“现在伸开手。”他伸开了。

盖瑞还有更多事要做，但他都成功了，逆转了“永久性的”中风伤害。

这故事的重点，也是这本书的重点，就是拒绝接受年龄、意外事故或疾病一般会战胜人体天生无痛的遗产的观念，我们就能解决许多“永久性”的问题。

目 录

第一章	慢性疼痛	1
第二章	身体的设计	24
第三章	伊氏法	41
第四章	足	60
第五章	足踝	82
第六章	膝部	104
第七章	胯部	131
第八章	背	153
第九章	肩	182
第十章	肘、腕及手	208
第十一章	颈和头	239
第十二章	运动伤害与巅峰表现	273
第十三章	无痛	341

第一章

慢性疼痛：

忽略古老信息的现代危险

医生认为我已失去知觉——这是合理的假设，在这艘美国医院船的加护病房里，充满了从越南战场上撤下来的伤兵。医生们在我旁边的帆床边停下，那床上有位陆军上尉在痛苦地呻吟。几天以前他被射穿腹部。这位大兵伤得很重，从来不睡，从不和别人说话，从不进入“仁慈的安静的怀抱”。有的只是疼痛病人凄惨的无间断的呻吟和身上装的心脏监测器的不断哔哔声。

医生们看看他的病历卡，对他的伤口做了简单检查。当中一位问道，“他会好吗？”我听到病历夹的关合声。我想转动一下头看看他们是不是在讨论我，但转不动。全身插满了管子，也痛得要命。

另一位医生以一种理所当然的语气回答，“你会好

的，要不就死”，我今天还能想像得出那天他讲话时耸肩的神气。

几天以后，这位年轻的上尉死了。30年以来我时常想起他，也想起那位医生的话。当时他这一评论给我的冲击很大，到现在我都不会忘记，那是深刻的真理。不管这位医生有没有察觉到，他是承认现代医学技术必须对身体本身的内在逻辑、机制及热望做出让步。尽管有这么多设备，有好的外科技术、抗生素、止痛剂，你还是只能“会好的，要不就死”。

这不是宿命论，也不是盲信，更不是消极。这是对维护身体健康和对生命独立于外来干扰的证实和庆祝，这说不出的能力会取代科技和理论。面对这个军人的痛苦，这位医生能做的实在有限。他没想到，他的话让我要看看我能否活下来，要完全让伤口复原，我要了解为什么我们只能“会好的，要不就死”。长期复健训练的结果，使我选择以运动治疗师为职业，回到海军去做一位军官，过去的经验使我了解，人的身体不仅控制着由活到死的最后变化，同时也进行着我们称之为健康和复原的工作。

现在对慢性疼痛的关心忽略了这一教训。工业的进

步造出了义肢，人工膝盖，各种各样的护带，以及各种各样的止痛药。那位年轻医生的话如今变成了“或者是我们治好你的病，或者是你死”。科技的发展正侵害了人体本身在健康的维持和修复损害中所扮演的角色。这是一场悲剧。如果忽略了人体的指挥功能，我们将没有健康，也别想修复损伤。

恢复的过程

这一指挥功能源于人体设计的简单性和力量。其基础和架构是肌肉骨骼系统：肌肉，关节，骨头及神经。我之所以把神经包括进去是因为神经系统指挥肌肉骨骼系统。这些零件的交互作用是灵敏的，是无限复杂的，也是极端完美的，每样都是物尽其用，如果想改变其构形——不管你设计得有多巧妙——都会出问题。但现在对慢性疼痛激烈的、高侵犯性的治疗却随处可见。这类治疗把身体的原有设计看做是一项挑战工程。结果就只能是使人们相信健康与生命和心跳无关，和呼吸无关，和我们是用两条腿站立无关，和我们的头高高在上无关；也和我们伸开手及屈起拇指无关，和我们走路或跑步无关，和我们扭腰转身无关。于是就有许多奇思妙