

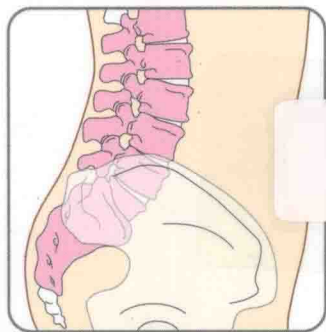
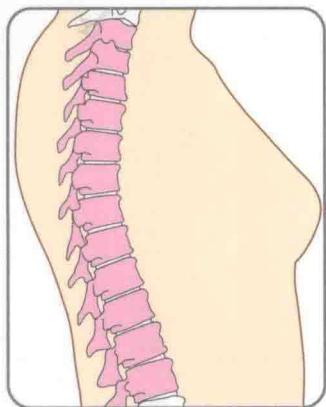
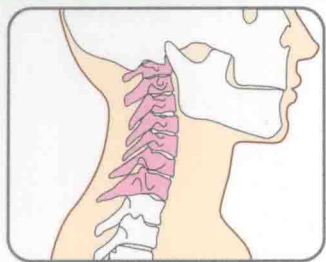
【图解版】

脊近完美

姿势对了，脊近完美，疼痛就远离，
教你站好、坐好、走好、躺好的正确方法

物理治疗师

陈渊琪 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



脊椎好，病痛自然少，脊近完美，简单四步骤

坐好：选一张有靠背的椅子，臀部或椅背必须紧靠，最好在腰部加垫一个护腰垫，即使长时间坐着也不累。

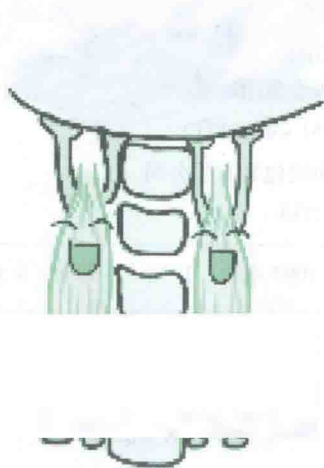
走好：挺胸而非挺着肚子，以免腰椎往前突而造成腰椎神经压迫。

躺好：选对符合自己枕头，不要睡高枕或不睡枕头。避免长时间脸朝下的趴睡而造成颈椎侧弯。

站好：抬头挺胸、收下巴，肩膀平直放松，下腹内收，背部肌肉放松，脚趾紧抓地面，站一阵子要记得休息。

脊

近完美



物理治疗师
陈渊琪
著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解版脊近完美/陈渊琪著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5377 - 4881 - 0

I. ①图… II. ①陈… III. ①脊柱病 - 防治 - 图解 IV. ①R681.5 - 64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 137027 号

本书中文简体出版权由台湾晨星出版有限公司授权, 同意经
由山西科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,
不得以任何形式任意重制、转载。

图解版脊近完美

著 者 陈渊琪 (物理治疗师)

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 山西臣功印刷包装有限公司

总编辑电话 0351 - 4922134

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 9.625

字 数 120 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4881 - 0

定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

推荐序一

协助病患自我照顾

渊琪是阳明大学物理治疗学系大学部及其研究所毕业的高材生，是一位对专业充满热情的优秀物理治疗师，也是一位创意十足的漫画家。多年的临床工作虽然忙碌，但是渊琪仍然至于专业知识的传授与推广，用浅显易懂的文字、有趣传神的漫画来介绍脊椎的构造、功能以及常见的问题。她的态度令人欣赏、她的用心值得赞扬。

在临床物理治疗工作中，脊椎疼痛问题最为常见，其中绝大部分的原因都与姿势及动作相关；秉持专业道德的医疗人员，应该将相关知识与正确观念告诉患者，不但有助减轻患者的恐惧，也能预防问题再次复发，达到患者自我照顾、促进健康的效果。

这本书的内容兼具广度与深度，包括脊椎构造的介绍、各种脊椎问题的症状。也涵盖物理治疗范畴中最重要的运动治疗以及姿势训练，甚至谈到近年来智能手机的使用对颈椎造成的危害。本书最后也谈到辅具与贴布在治疗脊椎问题时的应用。更值得一提的是，在阅读的过程，读者可以毫不费力地读完且印象深刻，真的是医疗保健书籍中难得的好书。我诚挚推荐给大家。

阳明大学物理治疗暨辅助科技学系副教授

振兴医院物理治疗师 王子娟

推荐序二

几近完美的护脊好书

身为一位康复科医师，最常被病人问到的问题就是：“医师，请问我能不能运动？有些人说我最好多休息，有些人又说我最好要做康复，我该如何选择？到底哪些运动才是对的？怎样做才是最正确的？”

其实，向大众提供医学资料一直是我行医二十余年的问题，因为临床上有些小病，经过适当的治疗之后，在家就可自我康复，但到哪里去找到一本适当易读的医疗保健书籍呢？倒是颇为困扰。

目前资讯发达，可咨询的对象太多，包含亲友、老师、学校、医院、报纸书籍或上网查询，但若得到的资讯不是很准确，可能会延误疾病的治疗，甚至造成永久性的损伤，这些都不是我所乐意见到的结果，因此当拜读陈渊琪老师所写的《脊近完美》一书时，不禁觉得真是遇到知音了，打开这本书，发现她利用简单且超可爱的漫画及富有诙谐的口语叙述的方式，穿插一些临床上常见的案例，说明脊椎保健的重要，并提供详细的知识及方法，唤醒读者对脊椎健康自我照顾的重视，这是一本几近完美的医疗保健书籍。

这本书将门诊医师因时间原因无法详尽传达的理念，完完整整地描述出来，将颈椎、胸椎、腰椎常见的不良症状叙述的一清二楚，提供了正确的姿态及康复方法，让读者一目了然，看完之

后，都不禁赞叹她真是个好老师。

陈老师在本部临床服务、教学与研究各方面可谓翘楚，2006年至本部就职后，除认真工作外，并在职进修学习，2010年自其硕士班毕业以后，在临床工作上更是不遗余力，为本部治疗师之楷模。

本书重点摘自其硕士论文内容与自行主持的研究计划成果，并加入其平日临床工作的心得，撰写而成，且自行绘图，非常实用，希望本书对有兴趣于该领域的专家学者与民众均能有助益，尤其是对脊椎保健有兴趣的朋友们，可以作为一本随身携带的参考书。

张幸初

2010年10月08日

推荐序三

兼顾实用和专业的好书

脊椎是上帝精妙的设计，不但是脊椎本身的问题，很多内科疾病也与脊椎或脊椎旁肌肉筋膜的紧绷、神经的传导、血液的供应有关，中医对脊椎的重视可见背部密密麻麻的穴位分布，而这些穴位的名称肺俞、心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等可见其关联。脊柱本身的问题在临床上非常常见，例如，骨刺、椎间盘突出、神经压迫造成的上下肢麻痹、脊柱侧弯、滑脱、压迫性骨折等，甚至是脊柱问题所造成的内科问题。在门诊短暂而仓促的时间内，想要对患者详尽地解说其引发之原因、病情的发展、需避免的姿势、需加强的运动等，几乎是不可能的任务。

看了陈渊琪治疗师的书，解决了我们临床医师的一大困扰；本书以深入浅出的笔触，精彩活泼的插图，钜细靡遗的阐述，对脊椎问题的所有涉猎实在让人感叹，不管是患者、家属，甚至是临床医师，都可以有更全面性地理解及归纳。

社会大众更可以当成平日休闲书般阅览，从中不但可了解如何避免常发生的肌筋膜症候群等常见的上班族症候群，且可知道一些简易的自我按摩和运动的方法，实为一本实用又专业的好书。不但想推荐给我的患者，也想推荐给中医界的同道，有这么一本几近完美的医疗保健专书，实为临床医界的一大福音！

台湾中医临床医学会理事长 曹永昌

自序一

这本书是期望以容易理解的方式，让读者能够了解脊椎相关的基础解剖原理及病理学，进而获得相关的知识、正确的保健方法。

建议可以先阅读认识脊椎的章节，再翻到跟您症状相关的章节，了解症状可能的原因之后，再看正确的姿势如何保持；最后配合居家运动和辅具使用的章节。这样就可以清楚看到脊椎作用的全貌、了解自己的问题及正确的姿势与运动，希望能让您从此和自己的脊椎愉快共处。

有幸能撰写这本书，是自我的一大挑战，我尝试将专业知识和临床所学，以我最喜爱的绘画表现出来，希望能减低一般民众对医疗专业知识的恐惧和距离感，更从中获得需要的知识、保健运动与健康。

在此要感谢带领我在物理治疗专业中成长学习的恩师们，“三军总医院”物理治疗朱美满老师、阳明大学的王子娟副教授及戴英子老师。朱老师时常将她丰厚的临床经验教给我，让我感到很幸运能在这里与老师学习，谢谢老师一直带领着我成长。谢谢子娟老师及戴老师，两位在物理治疗专业上的热情与坚持，让我期许自己要更加努力学习。

谢谢康复医学部张幸初主任，谢谢您一路上的知遇之恩，鼓

励我进修、研究到出版本书，一字一句地为我亲自指导，真的令我感恩又感动，万分感谢。谢谢物理治疗的所有同仁，因为有你们的支持与帮忙，才能完成这本书。更谢谢李宗颖医师的引荐，才有这本书的诞生。

谢谢我的家人，尤其是父母亲，生在医疗家庭，回到家还能与父母、兄姐切磋治疗的心得，交换临床的经验，彼此学习、打气，家人永远是我的后援团。

谢谢我遇过的所有病友们，看着病友们改善后的微笑，永远是治疗师坚持下去的原动力。

身体与心灵平衡才有美好的人生，希望大家从这里开始爱护自己的身体，平时多保健，保持愉快的身心，不舒服时也要及早就医，良好的身体才有富足的心灵。

祝大家拥有强壮健康的脊椎，幸福美好的生活。

陈渊琪

自序二

脊椎，是人体的支柱，是神经系统的保护壳，如果受伤、退化或产生病变，就会严重影响我们的生理功能与生活品质。偏偏现代人的生活形态、工作形式，正好和脊椎所需的运动形式相抵触，如果年轻时肆无忌惮地耗损你的脊椎健康，不留意、不保持良好姿势跟活动习惯，很快脊椎疾病便会找上你。

而台湾医疗实在方便，因此临床上也发现许多人被养出了坏习惯：“平时不留意，痛苦找医院”，也就是平常没有养成良好的生活习惯，把自己的身体健康尽情地耗损，然后再来医院找医生、治疗师，期望像车子进厂维修一样，进了医院就可以换个健康的身体出来，似乎健康只是医疗单位的责任。

其实并不是这样的，现在市场上有越来越多的养生书籍，表示大家的观念逐渐在改变，要知道“身体健康是自己的责任”，尤其是到康复部做康复的脊椎疾病，例如：肩颈酸痛、骨刺、椎间盘突出……十之八九是长期姿势不良、习惯不佳造成的，如果没有改正过来，康复也只能作为舒缓的工具，即使短期治疗好了，也很容易复发。就像是工程师帮你修好了硬盘，你却一直不照正确程序使用，当然很容易再出故障。

但是，也不能全然怪罪民众没有爱惜身体，而是从小的健康教育也没有教我们怎么正确站、怎么正确坐、怎么正确走路和正确保健生活方式，因此本书从脊椎的起源、构造、正确的姿势、

适当的运动及辅具的使用等方面，轻松简单地介绍给大家脊椎的相关知识，希望大家阅读过后，能够获得对脊椎健康有帮助的讯息，并且更对自己的身体健康感兴趣，进而培养出正确的生活形态。唯有拥有正确充分的知识，才能更了解自己，了解自己才能够获得健康。

目录

CONTENTS

推荐序一	协助病患自我照顾	1
推荐序二	几近完美的护脊好书	1
推荐序三	兼顾实用和专业的好书	1
自序		1
前言		1
Chapter		
1	认识脊椎	1
	脊椎从哪里来	2
	你我也是脊索动物门	5
	为什么我们的脊椎是独特的 S 型	7
	谁与脊椎分工合作	9
	活泼的颈椎	15
	郁闷的胸椎	19
	超能力的腰椎	21
	沉稳的骶尾椎	23

Chapter

2

姿势不良的影响 25

颈椎相关症状 28

头痛、头晕 34

胸椎 39

肌肉、筋膜等相关症状 41

心情郁闷 45

腰骶椎与疼痛相关的症状 47

坐骨神经痛 49

Chapter

3

正确的姿势 53

一切从“根”开始 54

重要的坐姿 56

姿势训练重点的骶椎 60

正确的站姿 78

站姿哪里出问题 79

站姿训练 85

正确的躺姿 90

Chapter

4

针对症状的康复运动 99

肩颈酸痛 101

颞颌关节疼痛 108

头痛 110

胸闷 111

肩痛 113

腰痛 115

坐骨神经痛 123

Chapter

5

辅具运用 127

护腰、背架 128

弹性贴布 135

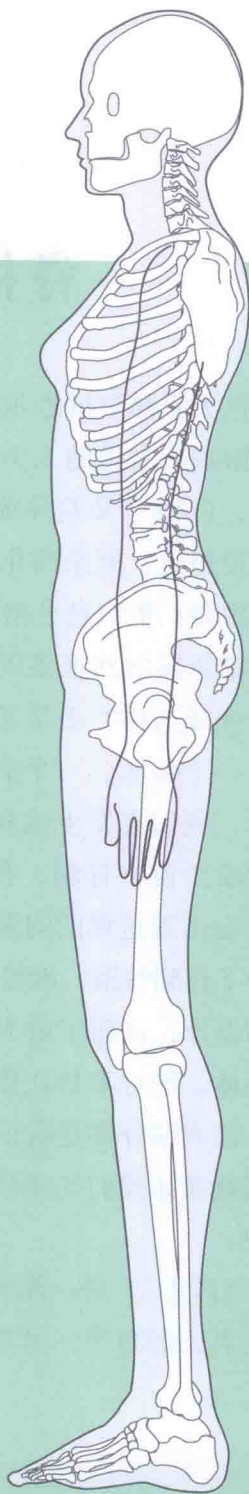
结语 137



Chapter

1

认识脊椎



脊椎从哪里来

相信大家都学过达尔文的进化论，以前总觉得几百万年前的猴子，跟现代先进的人类一点关系都没有，虽说它们可能是我们的远亲，但似乎又差异那么大，而老师也把生物和生理分开教，从来就没想过，原来演化的轨迹和过程，其实影响着我们的生理表现，跟我们依旧息息相关。

在临床接触到很多疾病需要处理，处理之前一定要先知道为什么会变成这样？于是老师教了病理学、各种诊断学、评估学，去定义一个疾病、一个症状，但似乎少有人在讨论，“为什么身为人类，我们会发生这样的症状跟疾病？”，“为什么鱼、猴子、青蛙就没听说有骨刺，我们就会有呢？”虽然说现在的宠物狗也有可能会出现这样的问题。

为了找到答案，就得先看看老天爷原创的产品，才能知道最原始的设计，进而了解为什么我们会发生这样的问题。因为老天创造身体，绝对不是让你拿来生骨刺的，会造成这些慢性的脊椎疾病，绝大部分都是我们使用错误或使用过度，才导致这样的结果。因此就让我们先来认识原始的脊索远祖们，好好来认识你的脊椎吧。

“文昌鱼”，是一种重要的物种，是脊椎动物的起源。文昌鱼并不是真正的鱼类，虽然它有一条脊索神经位于背侧，贯穿整个

身体，但是外层并没有像我们一样有脊椎骨骼保护，因此它为“脊索”动物。它的脊索组织因为是由许多有韧性的组织形成的，因此提供良好的支撑效果。

而脊索的上下两侧，则会发展出不同的器官跟组织。一般而言，背侧多发展为动作肌群，腹侧通常为脏器。而文昌鱼属于头索动物，也就是它的脊索是一路延伸到头部的，似乎跟我们脊椎只到颈部有所不同，但如果我们观察颈部肌肉、筋膜的走向，会发现筋膜会一路延伸到头顶直到眉骨上方，或许这就是为什么肩颈酸痛的人，一旦紧张、肌肉紧绷的时候就会头痛；又为什么头痛的时候中医说按压风池、风府穴，或刮痧刮颈部后侧的肌肉，头痛就会减轻了。

上面这些看似平常的关联，也都是从我们的远亲老祖先一路遗留下来的。而或许是因为随着进化，头索神经变成跟保龄球一样大的脑部，原本的头部脊椎也就进化成头颅了。但如果从内部的中枢神经来看，就和文昌鱼的脊索一样是从头延伸到脚的。

脊索动物接着进化成硬骨鱼类。吃鱼的时候，看到鱼的脊椎骨在鱼的中间排列，两侧的鱼刺、鱼肉是对称的，这就是脊椎动物的特征，脊椎骨的中间保护着脊椎神经，两旁的鱼刺支撑身体并让肌肉附着。

鱼类生活在水里没有重力的问题，它需要的是让身体左右摆动，所以它会长得像下页图，鱼刺在上下、肌肉在两侧，让它可以轻松地左右摇摆前进。脊椎的椎体也比较小，因为它几乎不需要支撑体重。两旁的鱼刺较长，这是为了保护鱼肚内的脏器，