

体育运动中的 软组织放松技术

Soft Tissue Release

[英]简·约翰逊 (Jane Johnson) 著 王雄 韩艺玲 译

阐释被动、主动-辅助、主动放松技术实践要点

涵盖7大规范步骤、关键固定、固定点移动和站位姿势

图解全身各个部位18个肌肉群的针对性放松方案

囊括实施步骤、不同技术应用对比、注意事项及治疗经验分享

详述从信息收集、评估方法到应用测试的治疗方案制定过程

有效缓解肌肉紧张, 矫正身体姿态, 辅助损伤的预防、治疗与康复

普通人实现自我放松、专业治疗师实施治疗的技术手册

国家体育总局体育科学研究所研究员**赵鹏** 国家游泳队队医、运动医学副主任医师**周春龙**

国家乒乓球队队医、专业按摩师**刘存智** 前国家队康复师**杨乐**

备战2020东京奥运会身体功能训练团队物理治疗师**马里奥·克拉斯科**

专业推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

体育运动中的 软组织放松技术

Soft Tissue Release

[英]简·约翰逊 (Jane Johnson) 著 王雄 韩艺玲 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

体育运动中的软组织放松技术 / (英) 简·约翰逊
(Jane Johnson) 著; 王雄, 韩艺玲译. — 北京: 人民
邮电出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-115-46223-7

I. ①体… II. ①简… ②王… ③韩… III. ①软组织
— 放松(体育) IV. ①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第325577号

版权声明

Copyright © 2009 by Jane Johnson

This book is copyrighted under the Berne Convention. All rights are reserved. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism, or review, as permitted under the Copyright, Designs, and Patents Act 1988, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, electrical, chemical, mechanical, optical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the publisher.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书介绍了软组织放松技术的适宜人群、工作原理、益处、相关设备以及实施过程中与客户的沟通技巧等基础知识,并解析了被动、主动-辅助和主动三类软组织放松技术的实施步骤和适用情况。与此同时,本书以分步骤图解的方式对躯干、下肢和上肢的18个肌肉群的针对性放松方案的进行了讲解,并结合案例对软组织放松方案的制定过程进行了阐释。不论是希望实现自我放松的普通人,还是希望提升自身水平的治疗师,都将从本书中获得益处。

-
- ◆ 著 [英] 简·约翰逊 (Jane Johnson)
译 王 雄 韩艺玲
责任编辑 李 璇
执行编辑 刘 蕊
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11 2018年5月第1版
字数: 203千字 2018年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-10066号

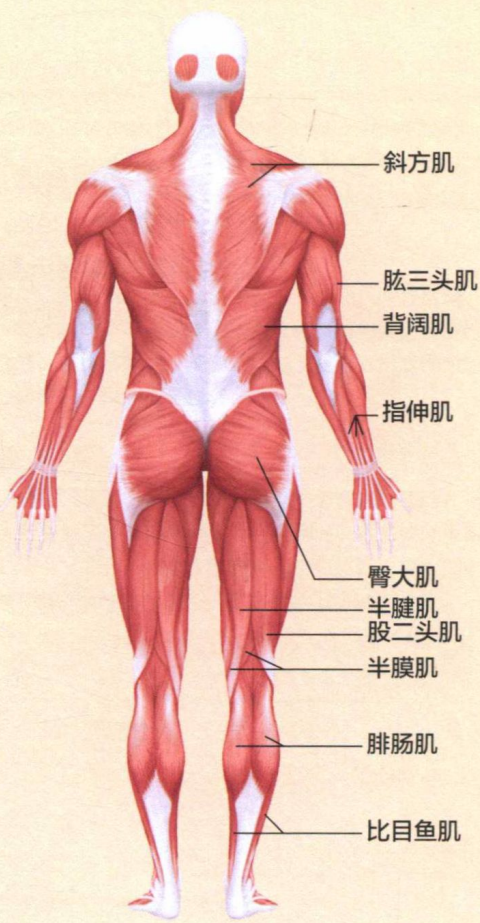
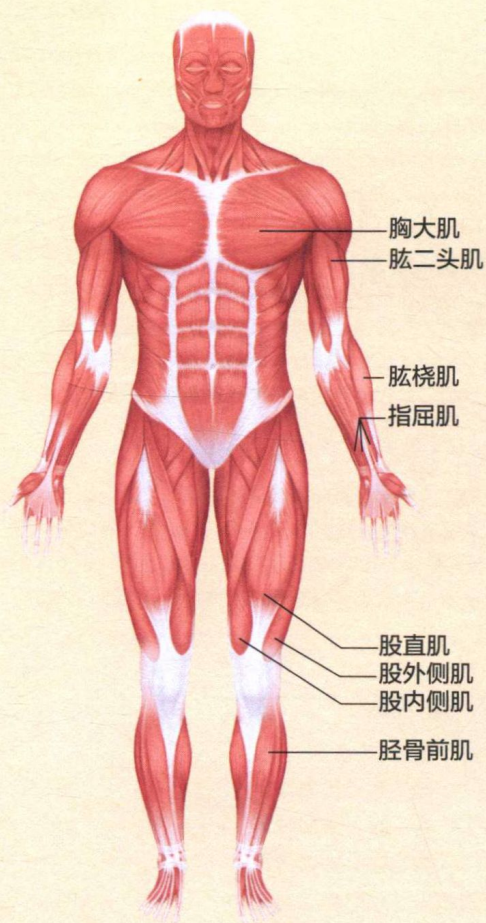
定价: 88.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

献给我的儿子，
杰克·约翰逊（Jake Johansson），
他的求知精神告诉我要不停地求索，
启发我认识到试验的重要性。



按摩是人类目前还在使用的历史最悠久的治疗方法之一。如今的按摩治疗师和以前的按摩师不同，随着时间的推移和经验的累积，他们的按摩技巧越来越丰富。这些技巧大多是在按摩学校作为学历教育课程进行传授的。我们想要给社会上的按摩治疗师提供一本更适合他们学习的书，用作继续教育的资源，向他们传输各种新的按摩技巧。人体运动出版社基于这个出发点，出版发行了 *Hands-On Guides for Therapists* 系列丛书。

Hands-On Guides for Therapists 系列丛书提供了按摩疗法的治疗和评估工具，这些工具对于其他身体专业工作者（如整骨医生）来说也一样有用。本系列丛书通过循序渐进的逐步指导，教你如何运用按摩技巧。每本书中都采用大量彩色照片展示按摩技巧，“小贴士”能够帮你调整按摩手法；还有大量的“治疗经验”框，举例说明针对客户特殊身体问题的按摩技巧。每本书从头到尾列出了很多问题，这些问题可以用来检验知识和技巧的掌握情况，对于想要通过资格考试的人来说特别有用。同时本书还附有参考答案。

Hands-On Guides for Therapists 系列丛书可供学生学习按摩技能并通过考试，也可供社会按摩师用来复习和提高自己的按摩技巧。对于按摩课程的老师来说，也可以利用本系列丛书将按摩知识以更生动活泼、别开生面的形式传授给学生。本系列丛书将复杂的理论转化成简单明确的实践操作，内容简单易学，是所有对按摩治疗感兴趣的人士的重要学习和研究资源。

本书的读者对象是希望提高现有软组织按摩技巧的所有治疗师。本书的编排方式适合作为一本单独的教材，书中的照片有助于对每个操作进行详尽的解释。对于那些参加软组织放松（STR，Soft Tissue Release）交流或将软组织放松作为一个课程模块的读者来说，本书也是一本不可多得的辅助教材。接受过软组织放松训练的治疗师可能会发现本书是非常有用的参考资料。由于这种形式的拉伸可以身着衣服进行，对于健身教练、体育教练、运动治疗师、理疗师、整骨医生、脊椎按摩师和其他健身工作者来说，本书也会给他们带来更多的启发。

本书的第一部分介绍软组织放松的基本知识，包括按摩技巧的工作原理、谁能从按摩中受益、按摩时的安全注意事项，以及3种软组织放松运用方法的基本描述。第二部分详细介绍了3种运用方法：被动（第3章）、主动-辅助（第4章）和主动（第5章）。其中每一个拉伸动作都配有详细说明和有代表性的照片。第三部分根据人体部位分成若干不同的章节，主要是对每个拉伸动作进行详述和全面图解：第6章包含身体躯干肌肉拉伸，第7章是下肢部位拉伸，第8章是上肢肌肉拉伸。最后，第四部分是关于客户咨询和个性化软组织放松计划设计的综述。

本书可以按3种方式使用。第1种是翻阅第3、4、5章，集中学习3种不同的软组织放松按摩技巧：被动、主动-辅助和主动。第2种是运用软组织放松拉伸身体部位，其中第6章用于学习躯干拉伸，第7章用于学习下肢拉伸，第8章用于学习上肢拉伸。第3种方式为可以选择浏览本书最后的照片索引部分，该部分根据客户的姿势（俯卧、仰卧、侧卧和坐姿）分门别类地给出了按摩缩略图。

你会发现，软组织放松的运用方法多种多样。希望你能够尝试运用所有这些方法，从中找到最适合你的。按摩疗法是一门生机勃勃、不断发展的学科，协作和交流将推动按摩疗法不断进步。

在本书编写的过程中，有很多人给予了帮助。首先感谢人体运动出版社的策划编辑约翰·迪金森接纳了我的提议，并帮助形成本书的最终框架；感谢克里斯蒂娜·德鲁斯帮助修改和确定最终文稿；感谢凯瑟琳·莫勒对文字和照片严谨且细致的审校；感谢南希·拉斯马斯完美清晰的平面设计。

同时还要感谢摄影师尼尔·伯恩斯坦和按摩治疗师道格拉斯·纳尔逊（LMT），他们通力合作，捕捉到了多种不同形式软组织放松的精要之处。当然，如果没有4位模特的大力支持，这一点也是无法做到的，这4位模特分别是：劳拉·考格斯、格雷格·亨尼斯、梅琳达·林·罗伯特和帕特里克·穆斯泰因，所有的按摩技巧都是在他们身上实施的。

最后，要感谢我所遇到的和今后将会遇见的许许多多的学生和课程参加者，多年来，他们的热情激发我不断完善软组织放松的技术。

丛书序 v ■ 前言 vii ■ 致谢 ix

第一部分 软组织放松入门

第 1 章 软组织放松简介 3

哪些人应进行软组织放松 3 ■ 软组织放松的原理 4 ■ 适合软组织放松的区域 8 ■ 何时进行软组织放松 8 ■ 软组织放松的益处 9 ■ 结束语 10 ■ 小问题 10

第 2 章 软组织放松准备 11

需要的设备 11 ■ 客户沟通 18 ■ 安全注意事项 18 ■ 软组织放松的 3 种方式 20 ■ 衡量软组织放松的有效性 22 ■ 常见问题和故障排除技巧 22 ■ 结束语 24 ■ 小问题 24

第二部分 软组织放松技术

第 3 章 被动软组织放松 27

被动软组织放松入门 27 ■ 被动软组织放松的关键锁定、锁定点移动和站位姿势 29 ■ 被动软组织放松安全操作指南 34 ■ 何时实施被动软组织放松 34 ■ 小问题 36

第 4 章 主动 - 辅助软组织放松 37

主动 - 辅助软组织放松入门 37 ■ 主动 - 辅助软组织放松的关键锁定、锁定点移动和站位姿势 40 ■ 主动 - 辅助软组织放松安全操作指南 48 ■ 何时实施主动 - 辅助软组织放松 48 ■ 小问题 51

第 5 章 主动软组织放松 53

主动软组织放松入门 53 ■ 主动软组织放松的关键锁定、锁定点移动和站位姿势 54 ■ 主动软组织放松安全操作指南 59 ■ 何时实施主动软组织放松 59 ■ 小问题 60

第三部分 实施软组织放松

第6章 躯干软组织放松 63

菱形肌 65 ■ 胸肌 69 ■ 肩胛提肌 72 ■ 斜方肌上束 74 ■ 竖脊肌(棘肌) 75 ■ 斜角肌 76 ■ 小问题 77

第7章 下肢软组织放松 79

腓绳肌 81 ■ 小腿肌群 88 ■ 脚掌 96 ■ 股四头肌 100 ■ 胫骨前肌 104 ■ 腓骨肌 106 ■ 臀肌 108 ■ 髂肌 110 ■ 小问题 112

第8章 上肢软组织放松 113

肱三头肌 114 ■ 肱二头肌 118 ■ 手腕及指伸肌 120 ■ 手腕及指屈肌 123 ■ 小问题 127

第四部分 软组织放松方案

第9章 制定软组织放松方案 131

初始问题 132 ■ 客户病历 138 ■ 评估 138 ■ 关节活动度测试和其他特殊测试 142 ■ 治疗计划 142 ■ 案例研究 142 ■ 结束语 148 ■ 小问题 148

小问题参考答案 155 ■ 照片索引 159 ■ 作者简介 162 ■ 译者简介 163

软组织放松入门

欢迎你学习软组织放松技术。在本书的第一部分，你将学习所有关于这项技术的入门知识。在第1章中，你将了解软组织放松适合的人群、软组织放松按摩技术的工作原理、可实施的按摩方式及其益处，以及按摩可以改善哪些身体状况。第2章内容涉及一些有用的设备、客户沟通的重要性以及简明的安全注意点，并简述了3种软组织放松运用方法。这一章还介绍了软组织放松有效性的测量办法，一些常见问题的解答，以及许多错误手法的纠正小贴士，在阅读本书时不断回顾这些小贴士对于正确掌握按摩方法非常有用。每章的结束部分设置了一些小问题，通过回答这些问题可以检验自己对章节知识的掌握程度。

软组织放松简介

软组织放松（STR），是一种广泛用于评估和拉伸软组织的前沿按摩技术。软组织包括肌纤维、肌腱以及包围在肌纤维、肌腱上深层或浅层的筋膜，拉伸软组织一般用于缓解由于肌张力过高导致的疼痛，同时使身体活动更加自如。不过，与普通的拉伸不同，软组织放松专门针对肌肉中肌张力较高的部位进行放松。或者针对某一块活动受限的肌肉（比如腓骨肌、腓侧肌群）进行拉伸，或在日常拉伸时单独针对某一块肌肉（比如股四头肌的股外侧肌）进行拉伸。已证实这种软组织放松方式可用于治疗某一些病症，比如内上髁炎（高尔夫球肘）和外上髁炎（网球肘），以及足底筋膜炎，其作用原理可能是通过刺激软组织，让软组织完成自我修复。

哪些人应进行软组织放松

软组织放松对于任何人来说，都是有益处的。对于以下人群尤其有用：

- 所有参与运动或锻炼的人群。那些经常参与拉伸的人将会受益于软组织放松。在赛事即将来临之际，时间所剩不多时，可以做一些轻快的软组织放松。没有赛事时可以用软组织放松作为评估手段，识别妨碍运动表现发挥的紧张组织。
- 所有肌肉骨骼受伤且正处于恢复期的人。受伤人群的软组织因长期不活动导致肌肉萎缩或肌力下降。只要方法正确，软组织放松可以使紧张的软组织恢复柔韧性。这样可帮助患者重获原有的关节活动度。已经证实，主动拉伸过程有助于受损的组织恢复胶原纤维。

- 任何长时间保持同一姿势的人。比如办公室职员和驾驶员经常长时间坐在椅子上不动，肩颈区域就容易因肌张力过高而产生疼痛感。此类人可以用软组织放松缓解由于长期久坐而出现的肩颈疼痛。
- 任何患有内上髌炎、外上髌炎或足底筋膜炎的人。软组织放松也可以成为胫骨固定和腓绳肌紧张的辅助治疗手段。对胸肌进行软组织放松可以改善驼背问题。
- 任何存在肌张力过高或身上有旧伤的人。这些部位的问题很明显，软组织放松为治疗师提供了一种额外的按摩治疗手段，帮助拉伸和重新修复瘢痕组织。
- 任何身上有扳机点（局部肌纤维按压有痛感，被认为肌肉处于不健康收缩状态）的人。

软组织放松的原理

我们来看看下面几张图。图中展示了当拉力作用于肌肉时，肌肉会发生的变化。一根红色阻力带，一根黑色阻力带，两根阻力带绑在一起，治疗师双手各持一端。红色阻力带弹性非常好，黑色阻力带比较坚韧，弹性较小。其中红色阻力带代表正常健康的肌肉组织，黑色阻力带代表肌张力较高的组织。两条阻力带放在一起，代表一块完整的肌肉。先看图 1.1，当治疗师移动右手时，会发生什么？哪部分肌肉发生了拉伸——柔性（红色）部分还是坚韧（黑色）部分？很明显，柔性部分拉伸程度最大。

再看图 1.2，治疗师左手移动的时候发生了什么变化？哪部分肌肉发生了拉伸——柔性（红色）部分还是坚韧（黑色）部分？同样，柔性部分拉伸程度最大。

最后，再来看看图 1.3，当治疗师左右手同时往两侧等距离移动的时候，会发生什么？

从这些图中可以看出，无论是肌肉哪一端被拉伸，都是肌肉柔性部分（图中的红色阻力带）拉伸度最大。为了拉伸肌肉中较不柔软的部分（肌张力较高的部分），我们需要将拉伸作用力局限于肌张力较高的区域。这正是软组织放松可以做到的事。

为了将拉伸作用力局限于单块肌肉某部位，我们需要在肌肉原有结构上创建一个假的肌肉起止点以“固定”肌肉的某部分。固定（本书中统称为锁定）一般由治疗师用自己的上半身或者借助按摩工具来实现，这种锁定可以阻止肌肉某些部位发生移动。当肌肉被拉伸时，肌肉起止点彼此远离，换句话说，起止点之间的组织被拉伸开来。创建一个假的起止点可以把拉伸的作用力集中在肌肉局部的紧张位置。



图 1.1 注意哪条阻力带被拉伸开



图 1.2 现在又是哪条阻力带被拉伸开

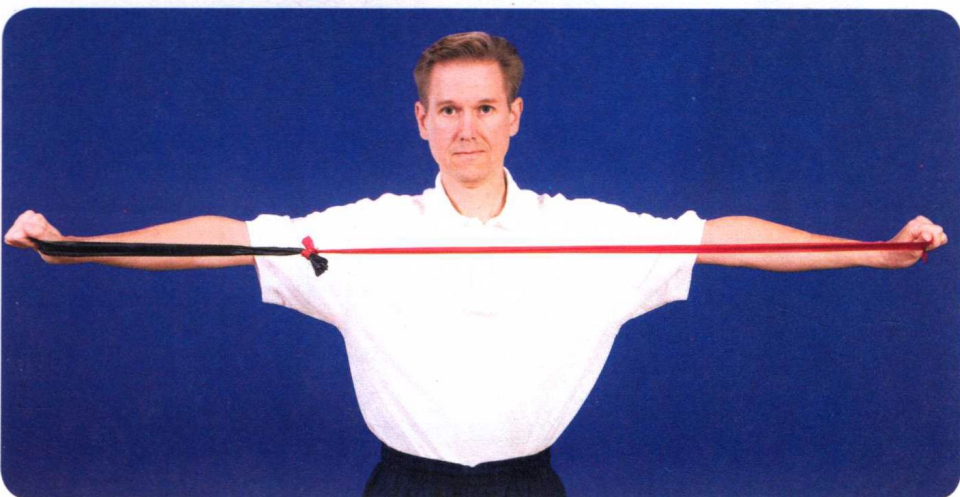


图 1.3 即使是等距离拉伸，仍然是较柔软的阻力带被拉伸开

来看图 1.4，这是比目鱼肌图示。我们知道比目鱼肌起于胫骨后端，止于跟骨后侧。抬起脚趾（脚和踝关节背屈），会拉伸小腿肌群（小腿肌群是足底屈肌），因此，做足背屈是全面拉伸比目鱼肌的一种方式。

现在看图 1.5，想象一下，在稍远于肌肉真实起点的胫骨处（A 点锁定）将整条肌肉横向完全锁定，这时如果脚和踝关节做背屈，是不是只有新起点（A 处）以下到跟骨位置的肌肉会有拉伸感？如果我们此时做同样幅度的背屈动作，是不是拉伸力更集中于锁定位置以下的肌纤维？这是因为在锁定点 A 之上的那一小段肌肉此时已经被拉伸了。

现在再看图 1.6，想象在离胫骨更远的位置（B 点锁定）有一个肌肉起点，将肌肉稳固锁定在底层结构上。现在让脚做踝关节背屈，作用在跟骨端肌肉的拉伸力是不是很显然要比在 A 点锁定时还要更大一些。

最后，还可以在离胫骨端实际肌肉起点更远处（C 点锁定）锁定肌肉（图 1.7）。此时让脚做踝关节背屈动作时，整块比目鱼肌只有距离胫骨最远端的那一小段肌肉被拉伸。

事实上，完全横向锁定肌肉不太实际，我们也不建议这么做，不过，这正是软组织放松发挥其独特作用的原理所在。

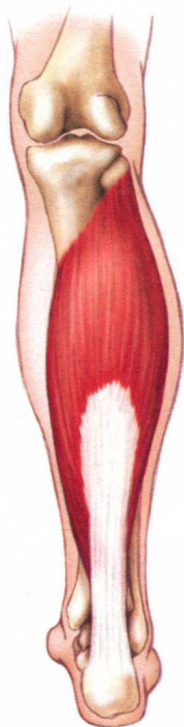


图 1.4 比目鱼肌

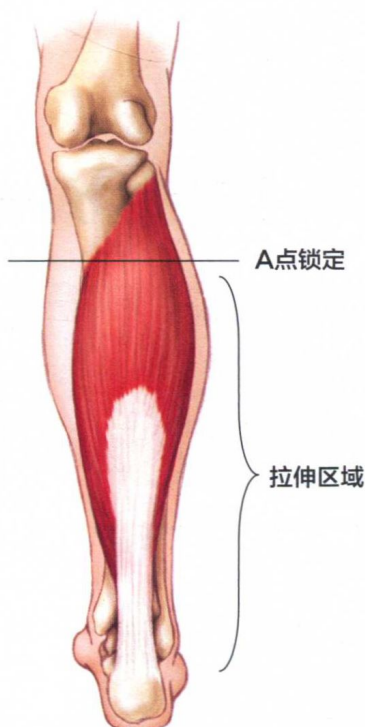


图 1.5 在比实际起点较远的位置锁定比目鱼肌（A 点锁定）

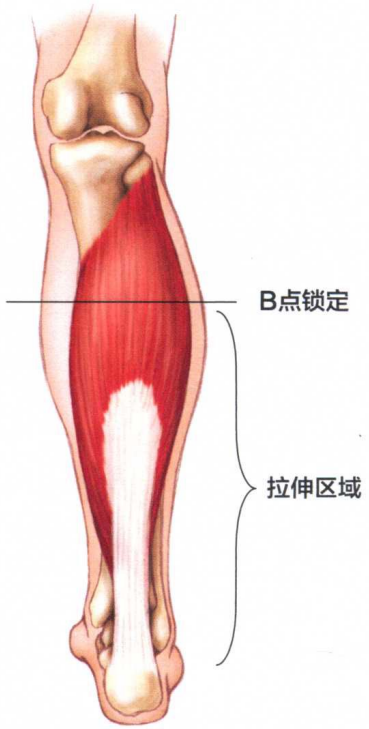


图 1.6 在远离起点的胫骨上锁定比目鱼肌 (B 点锁定)

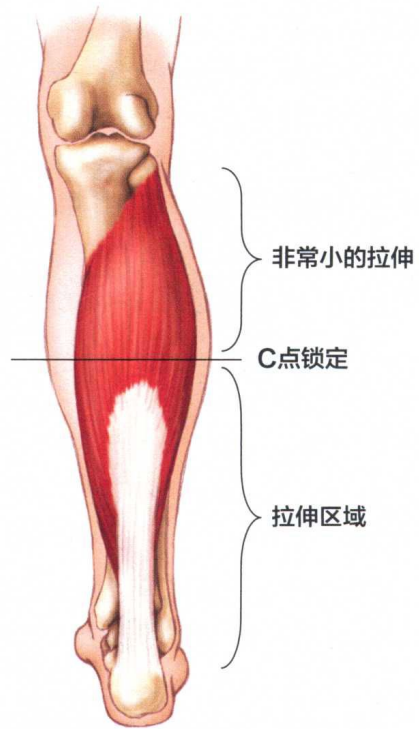


图 1.7 在更加远离起点的胫骨上锁定比目鱼肌 (C 点锁定)

相对于横向完全锁定整块肌肉，还有另外一种锁定办法。以图 1.8 中的肱二头肌为例。每次伸肘时，每一个锁定点后面的肌纤维都承受更强的作用力。为了理解这种特殊的拉伸概念，可以把肌肉纤维想象成吉他的琴弦。

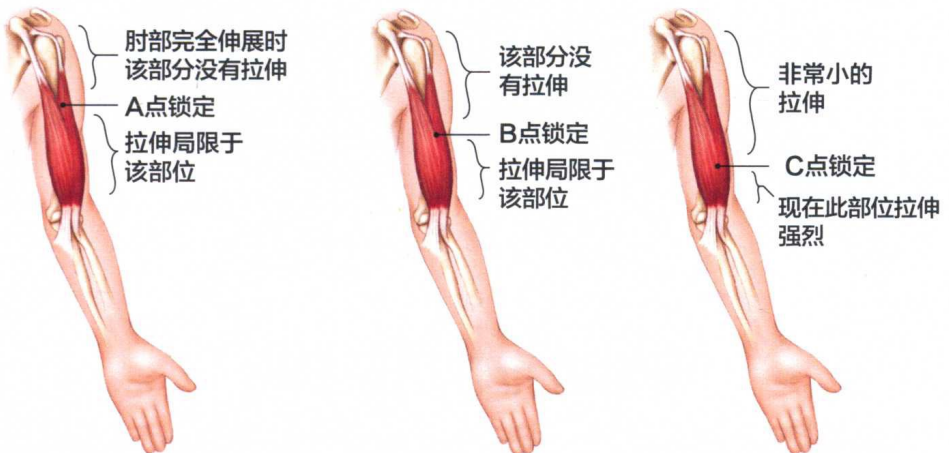


图 1.8 运用特殊锁定时，每次伸展肘部，每一个锁定点以下区域的肌纤维都承受更大的拉伸力