

拉伸治疗 操作指南

THERAPEUTIC STRETCHING

〔英〕简·约翰逊 编著
林永佳 陈方灿 译
江昊妍 审校

230多幅彩色实拍照片直观指导
140多个拉伸动作图解指南
主动拉伸和被动拉伸全面讲解
展示肌肉骨骼系统损伤的拉伸技巧

天津出版传媒集团
◆ 天津科技翻译出版有限公司

Therapeutic Stretching

拉伸治疗操作指南

[英] 简·约翰逊 编著

林永佳 陈方灿 译

江昊妍 审校

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:图字:02-2015-251

图书在版编目(CIP)数据

拉伸治疗操作指南 / (英) 简·约翰逊
(Jane Johnson) 编著;林永佳, 陈方灿译. —天津:
天津科技翻译出版有限公司, 2017. 7

书名原文:Therapeutic Stretching

ISBN 978-7-5433-3663-6

I. ①拉… II. ①简… ②林… ③陈… III. ①健身运
动-指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 312207 号

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位:Human Kinetics

出版:天津科技翻译出版有限公司

出版人:刘庆

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:(022)87894896

传真:(022)87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:北京博海升彩色印刷有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:710×1000 16 开本 12 印张 200 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定价:55.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

译者简介



林永佳 博士



李宁运动科学研究中心主任
李宁(中国)体育用品有限公司首席科学家

李宁运动科学中心的使命是通过科学与下肢生物力学及鞋相关的运动功能等研究去引导产品创新,并协助服装、配件以及消费者认知等部门搭建与大学合作的科学合作平台。林博士和他的研究团队一直致力于将实验室的科学知识转化为李宁公司真实、有运动功能的产品理念和创新。过去几年来,林博士一直是公司产品创新团队的关键成员,并拥有或正在申请多项功能性产品发明和实用新型专利。

林博士获得了香港理工大学假肢及矫形学士、香港大学医学院硕士(鞋垫生物力学)及香港大学运动科学博士(运动训练及生物力学)等学位。他把生物力学及鞋垫设计等相关保护理念应用于运动训练和鞋功能性上的研究受到了学术界和工业界的广泛关注和重视。此外,亦曾担任沈阳体育学院(2016—至今)客座教授职务及香港篮球队教练(2001—2010)。在陈博士体能康复工作室出任运动科学家和训练体系项目副主任(2009—2010),这是国内外一个极具影响力的训练和康复团队,连续参与两届冬季奥运会和四届夏季奥运会的国家队运动员保障工作,在运动训练和康复的研究与实践领域上的成绩业界闻名。



陈方灿 博士



陈博士体能康复工作室总裁

著名美籍运动康复师,美国、中国香港注册物理治疗师。获得美国德州基督教大学人体运动科学硕士、俄勒冈大学运动医学与运动生物力学博士、德州女子大学康复专业硕士等学历,并获得美国国家健康研究院老年康复研究博士后。曾经担任纽约大学康复系教授和香港理工大学康复系教授。

作为中国运动体能康复领域的旗帜人物,连续参加两届冬季奥运会和四届夏季奥运会的国家队运动员保障工作,曾为姚明、王濛、张宁、郑洁、李小鹏、邹市明、张琳、孙悦、朱芳雨等著名运动员提供有针对性的体能康复。

为陈博士体能康复工作室和培训学院创办人。在中国和美国积极传播具有中西结合、体医结合的特色运动体能康复体系和方法。为国家体育总局先后编写了 19 本针对运动员运动康复的专业图书,涉及足球、篮球、乒乓球、羽毛球、田径等各个领域。此外,还编写出版了《中国青少年游泳训练大纲》《实用运动拉伸手册》《国民体质健康科技指导手册》《中国国家短道速滑队体能康复实用图解手册》,主译完成《美国体能协会私人教练》《体态评估操作指南》等图书。

作者简介



简·约翰逊

简·约翰逊(Jane Johnson),理学硕士学位,英国伦敦按摩公司(London Massage Company)的负责人。作为注册物理治疗师和运动手法治疗师,她已从事体态评估多年。

简·约翰逊多年为治疗师联合会(FHT)和专业持续发展研讨会(CPD)针对体态评估授课。这段经历使她接触了许多机构成千上万的治疗师,并且帮助她形成了自己的工作模式。此外,她也是英国按摩学术博览会(CAM)每年的常驻演讲者。

简·约翰逊是解剖科学院成员,并且是卫生专业委员会的注册会员。她对于肌肉骨骼解剖学知识,如何更好地教授新晋的治疗师,以及情绪和体态之间的关系等方面都很感兴趣。

简·约翰逊现居伦敦,喜欢在闲暇时间带着狗去散步、练习咏春拳或参观博物馆等。

译者前言

拉伸,作为软组织放松手法之一,可以用于运动系统的伤病治疗。记得我在纽约大学物理治疗系任教时,拉伸作为几十种要学习的治疗方法之一,仅仅用了区区两个课时来介绍拉伸的原理和基本方法。而当时我们尚未有一本合适的康复专业的拉伸教材。2008年奥运会后我出版了《实用运动拉伸手册》,在此之后,一直有要写一本拉伸治疗相关专业图书的想法。而这本由 Jane Johnson 编著的 *Therapeutic Stretching* 刚好满足了这个需求。

上世纪 80 年代,我在美国留学时开始接触拉伸。学成后,1996 年任教于纽约大学物理治疗系,此后便开始回国传播运动康复的理念和方法。但要国内的运动队接受这些理念和方法并不容易,因为当时大家对运动康复还不了解。而拉伸,就是我成功地被运动队接纳的敲门砖。因为拉伸效果快且明显,容易被运动员接受。现在,体育界、医疗界,甚至很多大众都知道使用拉伸来进行运动康复。这本书可以作为一本实用的工具书为相关人士所用。

然而,拉伸作为一种软组织手法,运用起来是否有效,关键在于操作者对患者存在问题的精准评估和诊断。没有抓住问题的根本,拉伸就没有针对性。滥用拉伸术甚至可能会导致伤病加重。所以,操作者必须首先明确病情和机理,才能辨证施法,达到预期效果。

另外,手法要多练,要多在不同人的身上体会拉伸手法的运用。熟练后达到“手随心转,法从手出”的境界。这本书的翻译得到了天津科技翻译出版有限公司的大力支持,还有林永佳博士和我们团队的辛勤劳动,感谢大家的热情和付出。由于时间仓促,译本难免会有些疏漏,敬请提出建议,以便更正。

陈方旭

2017 年 5 月 25 日于北京

前言

作为治疗师和健身教练,我们当中有很多人都曾经处理过患有踝关节扭伤、小腿拉伤和网球肘等伤痛的患者;我们也一定治疗过腓绳肌僵硬、颈部僵直和腰痛这样的肌肉紧张病症。对于上述所有症状,通常建议将拉伸手法与包括按摩在内的其他治疗手段一起使用。本书提供了详尽的拉伸治疗方法,能够安全而有效地帮助患者从常见的运动损伤中恢复过来。

作为按摩、理疗或健身训练内容的一部分,能够安全而有效地为患者进行拉伸是一项非常重要的技能。同样重要的是,能指导患者在家中进行治疗后的康复拉伸,或协助患者缓解肌肉疼痛和关节僵直等症状。此外,对于像有运动损伤或特殊需求的患者(如老年人),从标准拉伸改良而来的拉伸手法也是非常必要的。当需要为那些有运动损伤的患者拉伸时,本书将引导读者实施有效的被动拉伸,如最佳的患者体位安排、治疗师手部位置等窍门。如果读者从未有为别人进行被动拉伸的经验,书中大量图片可作为直观提示,以帮助读者尽快地掌握拉伸技巧。

本书分为4个部分。在第1部分,讲述了如何准备和开始拉伸治疗学习。学习这部分时,建议认真思考两个问题:为什么需要拉伸治疗,以及制订拉伸治疗方案时会遇到的困难。这部分简要地介绍了对于运动损伤后用拉伸手法治疗的理论基础及实施时的安全法则,此外还罗列了针对不同肌肉骨骼的损伤问题相对应的拉伸治疗方案。最后,此部分还包含了为制订拉伸治疗方案而设置的10个基本步骤。

在第2部分,阐述了如何区分被动拉伸、主动拉伸,以及像肌肉能量技术(MET)和软组织放松术(STR)这样的进阶拉伸手法。此外,还从手法实施的难易程度、实施的身体部位及不同损伤类别是否应进行拉伸等方面,对各种拉伸技术的利弊进行了比较。

第3部分是本书最重要的部分,包含3章。每一章的论述都按身体的不同部位,以及各种肌肉损伤相对应的拉伸治疗来进行。第5章是针对下肢的部位,包括了脚、踝关节、膝关节、小腿、大腿和臀部,并为有踝关节扭

伤、外胫夹、跑步膝,以及有小腿或腓绳肌过度绷紧的患者提供了相应的拉伸治疗手段。第6章讲的是上肢相关的拉伸,实施部位包括了肩关节、肘关节、腕关节、手和手指,读者可以学习如何通过拉伸治疗肩周炎、外侧上髁炎(网球肘)、腕关节僵直等病症。第7章讲的是与背部和颈部相关的拉伸。此外,还对驼背、腰痛、颈部僵直的治疗,以及颈部挥鞭样损伤等提出了拉伸手法的实施建议。

第3部分的每一章都包括主动和被动拉伸,重点放在被动拉伸(这是由运动按摩师、运动康复师、治疗师或整骨治疗师为患者于坐姿或平躺的体位时安全实施拉伸的手法)。这部分也提供了一些主动拉伸建议方法,这有助于为患者制订在家中可自行实施的拉伸方案。

第4部分的拉伸手法顺序及套路与本书第3部分大致相同。根据前面章节中的拉伸实施图示,我们可以为患者坐在坐姿、俯卧和仰卧等体位时进行拉伸。本部分将助你练习并自信地在不需要改变患者体位的情况下进行一系列的拉伸治疗。书中大部分章节最后都配有一些重点问题与解答,这可确保读者掌握各章的核心内容。

当我开始写这本书时,已知道我们不可能永远满足所有人的需要,也不可能针对所有患者的病症阐述所有体位下的全部拉伸动作,也不可能涵盖所有的肌肉骨骼情况。我们无法在这样规格的一本书中囊括所有的拉伸治疗知识,然而,我希望这本书中讲到的拉伸手法对每位读者都有所帮助。作为治疗师和运动按摩师,我发现这些手法都非常实用,还曾将其中的很多拉伸手法用于我私人教练的工作中。请将这本书与你的朋友分享,如有任何见解或建议可随时与我联系。

目 录

第 1 部分 拉伸治疗入门	1
第 1 章 拉伸治疗导论	3
什么是拉伸治疗	3
拉伸治疗的需要	3
为什么要用拉伸作为我们的治疗手段	4
本书已涵盖的损伤概览	4
我们为什么要拉伸	9
制订拉伸治疗方案时面临的挑战	10
实施拉伸治疗的理论依据	11
实施拉伸治疗的安全准则	15
结束语	16
重点问题	16
第 2 章 拉伸的准备	17
第一步:对患者进行评估	17
第二步:确定治疗目标	18
第三步:选择拉伸治疗方案	18
第四步:设定拉伸指标	18
第五步:筛查是否存在禁忌证	19
第六步:选择拉伸治疗的实施环境	24
第七步:记录评估结果	26
第八步:制订拉伸方案	27

第九步:实施拉伸	29
第十步:评估和记录医疗档案	29
结束语	29
重点问题	29
第2部分 不同的拉伸方式	31
第3章 主动和被动拉伸	33
主动、被动拉伸的定义及各自的优势与劣势	33
使用主动拉伸的指导原则	36
使用被动拉伸的指导原则	38
结束语	39
重点问题	39
第4章 进阶的拉伸方式	41
肌肉能量技术	41
软组织松解术	44
结束语	46
重点问题	47
第3部分 拉伸的实施方法	49
第5章 下肢的拉伸	51
脚及足踝	54
膝关节和小腿	64
臀部和腿部	72
重点问题	88
第6章 上肢的拉伸	89
肩部	91
肘部	104
手腕、手与手指	108

重点问题	113
第7章 躯干的拉伸	115
头颈部	117
躯干	126
重点问题	139
第4部分 拉伸注意事项	141
第8章 俯卧拉伸注意事项	143
下肢	144
上肢	146
第9章 仰卧拉伸注意事项	147
下肢	148
上肢	154
躯干	160
第10章 坐姿拉伸注意事项	165
下肢	166
上肢	167
躯干	170
自测问题	172
重点问题解答	173
索引(拉伸的实施方案)	177

拉伸治疗入门

第 1 部分

如果你想知道如何将拉伸纳入你的治疗方案,或你有兴趣了解如何指导患者在其家中安全地利用拉伸自行调治伤病,你会在本书第 1 部分的前两个章节中找到答案。在第 1 章中,罗列了需要拉伸的原因并阐述了拉伸治疗的特性。本章还提供了各种伤病(比如肩周炎、踝关节扭伤和腰部僵直等)的建议拉伸手法,以及建议使用该拉伸手法的理由。如你所想,本章还将针对如何为肌肉骨骼损伤的患者进行安全的拉伸治疗提出指导。

第 2 章提供了 10 个简单步骤,帮助你制订、实施和评估一个拉伸治疗方案。列举了一些可与患者共同确定的治疗目标,阐述了在不同环境下实施不同拉伸手法的利弊,以及就如何量化拉伸手法治疗效果而提出的见解。本章还包括一些如何针对特殊人群实施拉伸治疗的观点。在这部分中,我们筛选出 3 类特殊人群,他们分别是老年人、孕妇和专业运动员。

每一章最后的 5 个快速提问可以检验你是否掌握了本章的核心内容。



拉伸治疗导论

第 1 章

本章讲述了拉伸治疗的定义、作用机制和其使用的必要性。书中涉及的适于拉伸治疗的各种骨肌病的损伤概览,其在后面章节将会详细讨论。在讨论为什么使用拉伸治疗时,特别谈到了对常见的运动伤病实施恢复和治疗手段的过程中,制订拉伸治疗方案的难度及重要性。本章还对书中涉及的各类伤病(比如扭伤、拉伤和关节僵硬等)提供了拉伸治疗建议和这些建议背后的理论基础。最后讲到的是实施拉伸治疗时的安全准则,这可让你在进行拉伸时充满自信。

什么是拉伸治疗

在本书中,拉伸治疗的定义是:以增进一个人的生理或心理健康为目的而实施的任何拉伸手段。你可以认为所有拉伸都具有治疗性效果,不同的拉伸治疗之间的区别在于实施或帮助实施拉伸者的意图。拉伸治疗不仅仅是在运动前后进行的拉伸活动,而是要达到特定治疗目标的治疗手法。在实施拉伸治疗时,需制订适当的拉伸治疗方案,选择和实施合理的拉伸手法,必要时对其做出适当修正,以及对治疗效果进行实时评估。

拉伸治疗的需要

许多介绍拉伸的书籍都有一个共同的欠缺,就是那些书的作者假定了需要拉伸治疗的人群都属于身体健康、苗条,而且有足够柔韧性去做出一些高难度拉伸动作的人群。我们可以设想一个穿着健身服装的人在做腓绳肌拉伸时的情形:单腿站立,正在尽力用手触碰搭在公园的门柱或长椅上的对侧脚尖。这个动作不但要求他要将一条腿伸直、抬高,使腿与身体至少成 90° ,并且能用单一支撑腿承担几乎全部体重时保持身体平衡。尽管我们不应认为所有老年人都是体弱多病的,但是可以这样讲,

能够做出上述拉伸动作的老年人绝对是少数。大部分老年人都丧失了一些下肢肌肉力量,感到关节僵硬,而且平衡能力也会变差。同样的,一个正在从膝关节、踝关节或脚部损伤中恢复的患者也会遇到上述情况。由此可见,站立式腘绳肌拉伸动作并不是上述人群的最优拉伸建议。此时,一些替代的拉伸动作就显得非常重要。

作为治疗师,如何让老年人或有运动伤病的人也能获益于拉伸治疗呢?答案在于我们是否能够从常规的拉伸手法中做出必要的调整。治疗师、运动理疗师和健身教练们都常常需要因人而异地制订治疗和训练方案。同样,我们也应该通过对拉伸手法的选择和调整,安全有效地将其施用于老年人或运动伤病患者。我们要在工作中始终牢记拉伸治疗的真正含义。

为什么要用拉伸作为我们的治疗手段

我们在选择和运用冷冻疗法、固定疗法、认知行为疗法(CBT)、手法淋巴引流或平衡力训练等治疗手段时,是不会毫无根据的。治疗师对治疗手段的选择是基于相信该治疗能达到预期的治疗效果。拉伸与休息、训练、按摩和超声波相同,对人体的伤病也是一种治疗手段,是否把拉伸作为治疗方案完全取决于你的治疗目的。如果想知道更多适合不同伤病的拉伸治疗方法,可查看书中的第 12 和第 18 页。

本书已涵盖的损伤概览

《拉伸治疗操作指南》主要的服务人群,不仅限于按摩治疗师,大部分读者有可能会需要为别人实施按摩治疗。有些人会在私人机构(而不是在医院)工作,有些人会选择为老年人或运动人群等特殊群体提供服务。许多人由于肌肉、肌腱、韧带及相关的软组织(皮肤、结缔组织、神经组织或血管等)发生病变,导致日常生活都受到了影响。大部分按摩治疗师会发现,有很多治疗对象都是正在从这些损伤中恢复的人群,如踝扭伤、韧带撕裂、斜颈等。下面的表格列举了本书讲到的所有运动损伤(以及后面章节中相对应的拉伸治疗的页码),并根据损伤的类型进行了归类(如扭伤、拉伤、关节僵直等)。读者可根据损伤类别后面的页码,快速找到与其相对应的拉伸治疗方法。当然你也可以直接翻到某一章节,查看由身体部位划分的各种伤病,比如:下肢(第 5 章)、上肢(第 6 章)、躯干(第 7 章)。

利用第 12 页中的表 1-1,你可以快速查询不同损伤的拉伸建议和理论依据。

适于拉伸治疗的损伤

扭伤

踝关节,第54页
腕关节,第108页

拉伤

小腿肌肉,第64页
腓绳肌,第70页
腹股沟,第77页
肩袖,第99页
腰部,第130页

肌肉痉挛

小腿肌肉,第67页
腓绳肌,第75页
颈部肌肉(痉挛性斜颈),第119页

肌肉僵硬

小腿肌肉,第66页
腓绳肌,第72页
大腿内收肌,第78页
股四头肌,第80页
髌屈肌,第82页
肩部肌肉(肩周炎),第91页
颈部肌肉,第120页
胸部肌肉(驼背),第126页

关节僵硬

踝关节,第59页
肩关节,第94页
肘关节,第106页
腕关节与指关节,第109页
颈部,第120页

胸椎(驼背),第126页
腰椎,第136页

肌腱炎

跟腱损伤,第56页
冈上肌肌腱炎,第101页
外上髁炎(网球肘),第104页
内上髁炎(高尔夫球肘),第105页

筋膜损伤

足底筋膜炎,第62页
髂胫束综合征(跑步膝),第85页

神经压迫

梨状肌综合征,第86页
腕管综合征,第111页

术后症状

膝关节手术,第69页
乳房切除术,第103页

其他损伤

踝关节骨折,第58页
胫前痛,第65页
膝关节炎,第67页
迟发性肌肉疼痛,第87页
肩周炎(冻肩),第91页
肱内旋肌短缩,第97页
颈部挥鞭样损伤,第117页
驼背,第126页
椎间盘突出,第139页