



內附DVD

第五版

BEARD氏按摩

軟組織操作 之原則和實務

BEARD'S MASSAGE
Principles and Practice of
Soft Tissue Manipulation

原著 **Giovanni De Domenico**

編譯 **卓裕森**

中國醫藥大學附設醫院復健部醫師

黃宇詵·錢怡君

中國醫藥大學附設醫院復健部物理治療師

ELSEVIER TAIWAN LLC

第五版

BEARD 氏按摩 軟組織操作之 原則和實務

原著

Giovanni De Domenico

編譯

卓裕森

中國醫藥大學附設醫院復健部醫師

黃宇詵

中國醫藥大學附設醫院復健部物理治療師

錢怡君

中國醫藥大學附設醫院復健部物理治療師

國家圖書館出版品預行編目資料

軟組織操作之原則和實務 第五版 / Giovanni De
Domenico 原著；卓裕森等編譯。 - 初版。 - 臺北
市：台灣愛思唯爾，2008. 12
面； 公分
含索引
譯自：Beard's Massage Principles and Practice of
Soft Tissue Manipulation, Fifth Edition
ISBN 978-986-6538-24-7 (平裝)
1. 按摩
413.92 97021849

軟組織操作之原則和實務 第五版

Beard's Massage Principles and Practice of Soft Tissue
Manipulation, Fifth Edition

原 著 Giovanni De Domenico
編 譯 卓裕森等
發行所 台灣愛思唯爾有限公司
地 址 台北市中山北路二段96號嘉新大樓後棟4樓N-412室
電 話 (02)2522-5900
傳 真 (02)2522-1885
網 址 asia.elsevierhealth.com
總經銷 合記圖書出版社
電 話 (02)2794-0168
傳 真 (02)2792-4702
出版日期 西元2008年12月 初版一刷

本書任何部份之文字及圖片，如未獲得本公司之書面同意，不得用任何方
式抄襲、節錄或翻印。

第一版的前言

每個人的生活中，有一些事情對他未來的成功及圍繞他的某些人的成功有很大影響。當其中發生在我身上時，是一位名叫 Gertrude Beard 的物理治療師來到了芝加哥，就在第一次世界大戰結束後不久，她剛從軍隊退伍。

Beard 小姐上旋即成為 Wesley 醫院的工作人員並開始為我的病人工作，病人其中大部分是工人，他們在牲畜飼養場受了傷。她在一個地方被稱為“公共浴室”的地方工作，其中包括一個淋浴、一個蘇格蘭灌洗器、一張桌子和一些水槽。她和病人必須坐在小凳子上，醫院裡沒有人對她的出現帶有任何程度的希望，希望她會做任何過去沒有人做過的事。當時 (1919-1920 年) 的物理治療，根據我的經驗，是你想不到別的能夠擺脫病人的辦法才做的事。

在當時，Beard 小姐的研究不被認為是什麼偉大的科學，她繼續發展物理治療技術來幫助許多患者，如果不是因為她的努力這些患者也不可能會恢復。

1927 年，她成為美國西北大學新的物理治療學院的技術主任。自從當上主任起她和她的教學同事們，教導超過 500 位物理治療師物理治療的技巧和原則。他們工作的故事值得一提——一個有關奉獻、全心相信他們所知道的、繼續教育醫生和病人以及學生物理治療的益處，尤其是按摩。

由於有其他更容易使用的物理方法，按摩往往被忽略。按摩需要因療效而熟練地使用雙手和大腦——產生或恢復組織的彈性、刺激血液供應、使病人有信心並同時給予鼓勵和激勵心理去使用失能的部分——沒有機器可以作為替代品。任何形式的醫療都會連同心理學，如果物理治療師不用鼓勵的能力讓病人做應該做的，那麼無論做什麼，就不是做到該做的。

在我看來，按摩是一種除非被充分了解和正確運用，不然可能會被忽略、誤用、在沒有完成應該完成的就付出代價然後又拋諸腦後。本書對技術和原則的基礎提供清楚地描述。內容圖文並茂，醫生和物理治療師應該閱讀並經常重覆閱讀，以持久為病人的痊癒造福。

Paul B. Magnuson, MD

Professor of Bone and Joint Surgery,
Emeritus, Northwestern University Medical School
Founder and Honorary Chairman,
Rehabilitation Institute of Chicago
Former Chief Medical Director,
Veterans Administration
May 1964

前言

正如上一版的大綱，隨著時間的推移軟組織操作（按摩）的基本原則和技術變化不大，儘管最近幾年各種新的技術已經問世，再加上一些新的治療概念，在此我們主要將繼續使用和發展這一項最古老的治療方法。從 1997 年第四版出版迄今，在衛生和健康的概念上有很大的關注，並重視以全方位的方法來維護和促進健康的所有方面。這促使了這本經典書的第五版改變了標題。

背景

作為一個在美國發展物理治療專業的先鋒，Gertrude Beard 在推廣使用軟組織按摩中扮演重要的角色。不過，她並沒有發展出一套稱之為 Beard 氏按摩的特別按摩系統。相反地，她推廣認識並使用許多古典的按摩技術。為此，第五版因而更名，但仍包括對 Ruth Beard 因推廣使用按摩永久留給世人的敬意。從按摩歷史的研究明顯有，現在仍然有，許多不同按摩的系統和學校。然而，所有類型的按摩皆屬於一般概念的軟組織操作 (STM)，因為它們在大多數情況下用手操作在身體軟組織的各個部位。這本書的新標題反映了這一個事實，並同時給予創辦作者她應有的榮譽地位。此外，我們對 Gertrude Beard 從第一版的奉獻，由 Paul B. Magnuson 博士 (1884 年至 1968 年) 所寫的前言，這兩位在物理治療和復健上長達約 50 年的先鋒的敬意。

第四版從之前的版本做了大幅度的更動並增加了一些新的章節。新的照片尤其是主要特點。第四版非常成功，並且被翻譯成西班牙語、葡萄牙語、義大利語和日語。第五版建立成功在其前一版的基礎上，其中包括研究這一項古老治療方法令人興奮的新概念。

新增

第五版包含了許多新的特色，包括新的篇章：治療性按摩的解剖標記（第 2 章）、焦點按摩（第

9 章）、淋巴水腫治療之去腫脹療法（第 12 章）、運動按摩（第 13 章）、嬰幼兒的按摩（第 14 章）、及替補／另類醫學的軟組織鬆動術（第 16 章），在第 17 章軟組織鬆動術的東方系統也大大地增加篇幅。

最新且最令人興奮的功能是附贈的 DVD 影片，其對文字和照片作為補充說明，為每一個討論過的按摩之正確的技巧提供必要的指導。雖然照片對拿在手上看仍然是有幫助的，但它們無法如同影片般表現出適當的時機和技巧的流程。每種按摩都有文字描述和示範在身體的幾個區域裡。課文中指示出 DVD 適用的章節，以 DVD 為字首，後加上特定的章節號碼，例如：DVD 4-12 為影片的第 12 節，課文的第 4 章。這些交叉引用對學習按摩的學生是一種極大的幫助，因為他們將能夠在 DVD 中輕鬆地找到每項技巧的示範，及相符的文字描述和資料。除了示範基本瑞典式治療按摩技術，DVD 表體解剖中扮演了一個重要的部分，這個部分輔助了課文中所有實用的章節。DVD 也示範了頸部和上下肢被動運動的基本技巧。除了這些創新，DVD 還示範了管理淋巴水腫所使用的專門治療淋巴水腫之去腫脹療法，在課文中的第 12 章有文字性敘述。

許多這一版的照片是新的，尤其在第 4 章。它們是從 DVD 中擷取出來的。這樣的話，讀者無論是在觀賞 DVD 或是閱讀書本都能夠看到相同的照片。我們要再次感謝模特兒的幫忙，沒有他們，新的照片不會有那麼好的效果。衷心感謝 Mark DeAnder、Lauren Burns、Tim Hoover 及 Robert Culp 在這本書裡重要的貢獻。同樣的，我非常感謝 Eric Hanken 和他在 Bauhaus Media Group 的所有工作人員，尤其是 Steve Cox，由他負責編輯影片。也要真誠地感謝 Rachel Fey-Larsen，除了負責管理淋巴水腫的章節與影片外，她還慷慨地讓我用她的物理治療診所當作拍攝 DVD 的地點。

瑞典式治療按摩傳統仍然本書所描述技巧的核心。每個所描述的按摩皆加深細節，並輔以照片和影像補充說明。這樣能夠讓讀者自己發展自己

的按摩順序，正確的建立知識在按摩效果的基礎上，以及每個病人的具體需要。在規劃按摩的順序上，作為一個重要的指南，第 5 章和第 6 章在一般和局部按摩技術繼續仔細地沿用前一版本所述的方法。因此，我要非常感謝第三版作者的偉大貢獻，Elizabeth Wood 及 Paul Becker，他們的著作讓我能把它們納入現有版本中。

在上一版中，有幾個新的章節認為按摩系統是源自若干不同的傳統。這些重要的貢獻以經在第五版擴大了篇幅。再次，這些章節的目的是為了要為這些主題領域的綱要擴充資料，因為對每一個概念完整的檢查是遠遠超出本書的範圍和意圖。因此，我深深感謝 Patricia Brewer 博士、Rachel Fey-Larsen 及 Catherine Ortega 博士，他們重要的支持和貢獻精神提供了這些重要的訊息。

給學子們的建議

這一經典著作的第五版再次為那些認真追求學習按摩的學生出版。這些資料的安排是為了要幫助

學習，特別是附加的 DVD 透過影片示範每項基本技術。當然，有效的按摩不能完全靠課本或影片學習到。只有從有經驗的教師準確地指導，才能確保學生達到稱職能力的標準，一個治療師在運動技能應該被精確調整過的部分。

如之前的版本，本版本不會自認內容已經是足夠的，但我相信它的確對主題領域的資料和概念背景給予必要的理論框架，並為幾種類型的軟組織操作的實用技術加上基本要素。加上經驗豐富的教師和充分的練習，學生將能夠達到高水準的能力。認真學習軟組織操作仍然是對手的使用之敏感性和能力發展，以達到治療性的目的最好方式。在我看來，對按摩重要的訓練，應該是一個成為復健專業人員必不可少的部分。

Giovanni De Domenico

San Antonio, Texas

January 2007

譯者序

按摩治療是一門相當古老的徒手技術，兼具醫療、塑身及舒壓的效果，古今中外遍及歐洲、中國、日本及印度，依不同的文化使用不同的模式來執行，但本質都是類似的，隨著時間演進開始蓬勃發展，甚至發展出許多不同的學派，國內環境主要是傳統醫學的中醫民俗療法及來自西方醫學的徒手按摩治療提供民眾就醫的選擇，按摩可以由一般人士依其經驗為之，但是涉及醫療行為時（如整脊），應經由國家認證之專業醫療人士來執行，才能保障相對的品質，這本書探討按摩學的發展歷史及許多基本技巧，適合物理治療科系學生入門學習。

對初踏入這個領域的新手而言，建議需要熟悉骨骼肌肉神經相關解剖觀念，進而了解按摩學的應用理論，比較能夠掌握療效及避免非必要之傷害，這本譯作的付梓有賴部內同事黃宇詵物理治療師及錢怡君物理治療師協力完成，也感謝台灣愛思唯爾編輯部的協助，本書力求翻譯名詞的簡明，參仿相關治療協會定義之名詞，適時加注原文於後，希望提供讀者快速閱讀的便利，這本書亦列為國家考試指定用書，更期待能助益未來優秀物理治療師的國考實力。

卓裕森 醫師

序於中國醫藥大學附設醫院復健部

目錄

第一部分 總則

第 1 章 歷史展望 3

- 按摩的歷史概述 3
- 關於按摩歷史文獻的回顧 6

第 2 章 治療性按摩的解剖標記 37

Patricia A. Brewer

- 頭頸部 37
- 上肢 38
- 背 41
- 下肢 42

第 3 章 軟組織操作的基本要求 49

- 倫理問題 49
- 表體解剖學的知識 50
- 按摩之手的準備 50
- 潤滑劑：粉末、乳膏和油 52
- 治療桌、椅子和附件 53
- 病患的覆蓋和擺位 55
- 治療師的人體力學 57
- 按摩的必要組成 61
- 使用按摩的適應症和禁忌症 66

第 4 章 基礎按摩手法的分類、定義和說明以及被動放鬆動作 69

- 按摩手法的分類 70
- 按撫操作手法 70
- 壓力操作手法 79
- 叩擊操作手法 91
- 振動法和抖動法 97
- 深層摩擦法 99
- 被動放鬆動作 104

第 5 章 軟組織操作的機利、生理、心理和治療效果 117

- 機械性效果 117
- 生理效應 118
- 心理性影響 131
- 按摩的主要治療性影響 133
- 按摩的治療用途 133
- 按摩性治療的適應症 135
- 按摩的禁忌症 135
- 基本的預防措施 136

第二部分 實務

第 6 章 評估工具——軟組織的評估技巧 145

- 按撫與輕無法 145
- 壓力操作 146
- 扣擊與振動操作法 146
- 深度摩擦技巧 146

第 7 章 普通按摩程序 149

- 普通按摩的程序和技術 149
- 普通按摩程序的技術 150
- 普通按摩的具體技術 152

第 8 章 局部按摩程序 183

- 霍法系統 184
- 局部按摩程序的技術 188

第 9 章 焦點按摩程序 215

- 減液的按摩 215
- 慢性水腫 216
- 血腫 217
- 表皮疤痕組織 219
- 肌肉、肌腱或韌帶粘黏 221
- 大腸失能 222
- 肌肉失能：誘發肌肉的收縮 223

- 第 10 章 呼吸疾病病人的按摩** 225
- 放鬆 225
 - 氣道清除 226
 - 姿位引流 226
 - 扣擊技術 227
 - 振動與抖動 232
 - 深呼吸及咳嗽 232
 - 下肢的被動運動 233
- 第 11 章 結締組織按摩** 235
- 簡短歷史與理論基礎 235
 - 反射區 235
 - 結締組織按摩的基本診斷技術 237
 - 基本的治療技術 239
 - 結締組織按摩的效果 239
 - 治療指示 241
 - 治療頻率與時間 241
 - 禁忌症 241
- 第 12 章 淋巴水腫治療的去腫脹療法** 245
- Rachel Fey-Larsen*
- 淋巴系統 245
 - 病理生理學 247
 - 治療原則 247
 - 評估 249
 - 皮膚與傷口的照護 250
 - 淋巴液的鬆動術 250
 - 按撫 251
 - 順序與路徑 252
 - 壓力治療 260
 - 治療性運動 263
 - 病患的衛教 264
- 第 13 章 運動按摩** 266
- Catherine Ortega*
- 運動按摩的歷史 266
 - 按摩運動員的治療性效果 267
- 第 14 章 嬰幼兒的按摩** 279
- 嬰兒或幼兒的按摩技巧 280
 - 一般的全身按撫 280
 - 頭與臉 281
 - 上肢 281
 - 胸部與腹部 283
 - 下肢 283
 - 背部 285
 - 臀部 286
 - 吸吮 286
- 第 15 章 緩和照護的按摩** 290
- 古代 V.S 現代 對臨終者的照護 290
 - 在疾病末期老人的按摩技術 291
 - 技術 291
- 第 16 章 補充／替代醫學的軟組織鬆動術** 294
- 肌筋膜放鬆術 295
 - 板機點治療 297
 - 反射區域學 301
 - 羅爾夫結構整合法 304
 - 治療點扣擊法 304
 - 顱薦療法 305
- 第 17 章 東方系統的軟組織鬆動術** 310
- 穴位按壓 310
 - 日式指壓 314
 - 傳統的東方按摩 316
 - 傳統泰式按摩 317
 - 夏威夷式按摩 318
- 附錄 胸外(體外)心臟按摩** 321
- 索引** 323

總則

第一部分



Chapter

歷史展望

按摩是一門古老的治療藝術，在處理病人多樣的疾病和創傷方面，其效果之科學證據已逐漸的增加。因為是醫學技術，在全世界不同的文化中以不同的模式來執行。本章節主要關注在按摩的歷史發展，因其涉及到西方的臨床醫學概念，尤其是專注於現代復健醫學中按摩在歷史的地位。

現代法語單字 *masser* (動詞) 和 *massage* (名詞) 可能源自任何三個原始的字根，即希伯來語單字 *mashesh*，阿拉伯語單字 *mass* 或者希臘語單字 *massin* 引申出來。顯然法語是起源，但男按摩師 *masseur* (男性) 以及女按摩師 *masseuse* (女性) 在過去時常在英語中表示那些執行按摩的人。早在 1780 年代「*massage*」一字在印度被使用，大約在 1800 年才在大多數歐洲文化裡出現。

在最早的醫學記錄裡，按摩被提及作為一種治療的形式，它的使用持續遍佈整個歷史記錄。醫生、哲學家、詩人和史學家的作品顯示全世界最古老文化的人們已經使用某種形式的摩擦或塗油。按摩的歷史悠久且是錯綜複雜的。本章提出它的年表概述和一些按摩的重要方面更詳細的回顧。

按摩的歷史概述

史前時代

雖然幾乎沒有直接證據說明在史前時代按摩就成為一門治療的方法，但它似乎就是。使用手的按摩和壓擠動作，肯定有安慰及緩和的本能特質。的確，有很多動物，特別是靈長類，會使用打扮行為 (*grooming behavior*) 雖然它不一定是具有治療性的，但這當然是許多種技能行為的一部分。簡言之，在人類文化的發展過程中把觸摸當作一項活動，或許有它最早的起源。某些型式的徒手技術

(例如，按摩) 很有可能在那時代經常被使用，且與從植物、動物和無機物質組成的各種藥用化合物一起運用。

雖然這樣的古老文化很少有歷史記錄，如果有的話，按摩技術幾乎是他們醫學文化的一部分。當然，史前的人也能執行複雜的精密醫學 (*sophisticated medicine*)，包括大腦手術。最著名的史前手術是從頭顱除去骨頭一小圈，叫 *trephining* (或者 *trepanning*)，清楚記載現代開業醫生能做的複雜醫學任務 (Broca, 1876; Prunieres, 1874)。他們不僅能在病患的頭顱裡開洞，這些近代的外科醫生能在該病患做此手術不止一次。另外，結果清楚發現很多人經歷該過程後存活下來，因為證據顯示，頭顱骨裡有癒合的骨頭之區域存在。不得不相信有這種外科水準能力的文化，是在發現具有相當多和明顯好處，類似於按摩之治療方法更久以前。

古代歷史

在許多古老的文化裡使用徒手按摩技術被大量的文件描寫記錄。例如，在黃帝時期 (Hwang Ti) (西元前 2599 年)，當時著名偉大的中國醫學著作像內經 (*Nei Chane*) (大約西元前 2760 年)，包含詳細描述像按摩的步驟和如何使用 (Veith, 1949)。在唐朝 (西元 619-907)，有四種主要的醫生被認定：內科醫生、針灸醫生、男按摩師和驅魔師；不過，接著宋朝 (西元 960-1279)，按摩的使用大大衰退。按摩也被在古印度第一個偉大的醫學作品 *Ayur-Veda* 智慧一書所描述 (大約西元前 1800 年)。大多數世界偉大的古老文化都有詳細描述按摩的用途和好處，且經常與其他類傳統治療方式相結合，特別是沐浴治療 (*bath treatments*)。尤其是埃及、波斯和日本文化，更將重點放在按摩的使用

和這些相關的治療上。

古希臘人廣泛使用按摩在保持身體健康並且確保持續美麗。荷馬 (Homer) 在奧德賽 (The Odyssey) 中描述戰亂的士兵接受按摩後恢復健康的情形。Hippocrates (西元前 460-360 年) 也有寫到這個主題和描述許多在臨床醫學中按摩的用途。在討論肩膀脫臼復位後的治療，Hippocrates 說：

柔順按摩肩膀是必要的。醫生必須對很多事情有經驗，但在按摩上肯定也要有；因為事情雖有相同的名字但未必有相同的效應，按摩可以讓鬆動的關節連結並且放鬆太緊的關節。然而，此處所描述的肩膀狀態應該被柔軟的手按摩，最重要的是要溫和；但是關節應該被不猛烈地移動，目前能做的是在不會產生痛苦的情況下執行。(Johnson, 1866)。

古希臘人，或許比其他文化，給予負責按摩者高度的社會接受度。他們建立精心製作的公共浴室，可以運動、按摩、洗澡，但是那些主要的顧客是奢侈品的愛好者和有問題行為的人，而不是健康的探索者。公共浴室是富人和有權勢的人的遊樂場，普通百姓就沒有如此幸運。

羅馬人從希臘人那裡繼承大部分按摩的傳統，並且廣泛地使用，特別是熱浴。Galen (西元 131-201)，羅馬帝國時期最著名的醫生，在按摩的主題上廣泛地發表並且描述可以執行的幾種模式。Julius Caesar (西元前 100 年)，據說他會自己捏痛全身作為一種類似於神經痛的治療。不能誇大 Galen 在醫學思想對各方面的影響，或許因為他使按摩和其它相關的治療方法在羅馬帝國衰退很久以後仍倖存。Galen 強烈建議為那些逼近準備戰鬥的羅馬鬥士全身摩擦，直到他們的皮膚變紅。按摩被繼續使用直到中古世紀的早期，它才在歐洲和亞洲下降衰退。當古老的文化 and 很多臨床執行方面被放棄時，這個時代被稱為黑暗時期。

醫學按摩 (歐洲人，主要是英國人) 的現代史

醫學和科學方面大部分古老的文化和道統整個在中世紀失去，直到文藝復興時期，特別在 16 世紀，一些舊醫學執行的方法再次被使用。在解剖學

和生理學的研究發展，使得那時期的科學家能夠理解更多關於某些更古老道統的效果和使用方法。Ambroise Paré (西元 1518-1590)，著名的法國外科醫生，是討論按摩效果最早的作家之一。Paré 特別感興趣於使用摩擦 (friction) 和一般按摩 (general massage) 運動來治療關節脫臼的人。

西元 1628 年 Harvey 發現血液循環，的確大力提升了以按摩作為治療措施的接受度。儘管這些好像是重要的推進，但按摩治療方法直到 18 世紀才在整個歐洲變得受歡迎。在那時，兩個有名的倡導者 Hoffmann (西元 1660-1742) 以及 Guthsnuths，都是德國人。另一位著名的法國內科醫生，Just Lucas-Championnière (1843-1913)，在 19 世紀 80 年代聲稱按摩可能是一種非常有用的治療方法，特別是針對骨折之後的軟組織。在 19 世紀 90 年代後期，William Bennett 爵士對 Lucas-Championnière 的工作印象非常深刻，並且開始在英國倫敦的喬治醫院使用按摩作為一種革命性的治療技巧。其他作者也強烈提倡按摩法適合多種軟組織問題，特別是書寫者痙攣 (writer's cramp) (Robbins, 1885; de Watteville, 1885a, 1885b)。

現代按摩開始的時代通稱是在 19 世紀早期，不同作者提倡按摩且發展出他們自己系統。透過 1886 年 Estradere 發表的一篇著名的論文，對按摩科學發展的貢獻相當重要 (Estradere, 1863)。

可以認為，最著名且對按摩有持續影響的是 Pehr Henrik Ling (1776-1839) 所做的貢獻。Ling 發展出他自己的按摩和運動風格，且獲得國際認可，後來成為瑞典治療式按摩和運動 (Benjamin, 1993; Ostrom, 1918)。Ling 是位劍術教師，並且在 1805 年在瑞典的倫德大學被任命為體操和劍術院長。他設計由四類體操組成的一種系統：教育、軍事、醫學、和審美學。1813 年他在斯德哥爾摩建立了體操中心研究所，且在那裡教學直到 1839 年他去世的那年。大部分 Ling 的著作主要由他的學生和同事 (Kellgren, 1890) 在他死之後努力發表。有他的名字之專有名詞獲得國際承認，並且有許多運動之基本概念的修改已經被使用遍及整個世界。不過在近代，大多數 Ling 的最初想法從流行變暗淡，但是他的工作對專業的物理治療法 (理療) 的早期發展仍有重要的影響。

在荷蘭，Johann Mezger(1839-1909)也廣泛地使用按摩，且發展出他自己的風格。在20世紀前後，現代醫學按摩技術被使用在大多數已開發的世界，當然，他們也使用保留在更古老技術文化。實際上，“徒手醫學”已成為治療創傷和疾病的一種整合式現代方法的一部分(Harris & McPartland, 1996)。

在1894的英國，四位婦女致力於提升按摩的標準和從事工作婦女的地位，創立訓練女按摩師協會。在1900年協會被貿易部授予證照且成為知名訓練女按摩師的法人組織協會。在第一次世界大戰期間會員激增，到了1920年，有5000名成員從事工作。在1920年，協會與按摩和矯正運動機構合併(曼徹斯特)。這二個團體然後獲得皇家特許並成為特許按摩和醫學體操協會(CSMMG)。第二次世界大戰後看見年輕的專業人員出現，當大量的士兵從世界各地回來時，物理治療的角色變得更重要。當其他復健方法正在被發展時，因此，在1943年協會名字被改成特許物理治療協會，單用按摩就變得較不重要(CSP)。

很多不同國家有類似的開始，因應每個地區不同發展之特別需求，現代物理治療專業如同現在所知道的发展且分支到世界各地去。因為基於自身的條件，醫療性按摩很少作為現代復健治療方法，但是它被某些病患用作為全面治療計畫的一部分。大有可能被其他更積極處理的方法所取代，但對治療師而言，它依舊是發展手技能最重要的方法之一。在物理治療中，軟組織按摩已經發展成多種徒手的鬆動技術，成為應用在軟組織和關節結構上的多樣類型。實際上，手技的使用仍然是專業物理治療的基礎並且在可預見的將來也依舊如此。雖然按摩很少被當作物理治療的唯一處理方式，並且很多其他徒手技術已經變得受歡迎，按摩仍然是軟組織技術範圍的一個重要部份，有志的治療師更應學習(Domenech, 1996)。

在許多古老亞洲文化例如中國、日本和印度，按摩仍然廣泛作為傳統治療方法的一部分。作為一種特殊的治療方式，按摩因自身的條件在現代西方醫學中扮演相對小的角色；不過，近年來在許多國家，特定的按摩專業人士(按摩治療師)已經出現。也就是說，治療形態是按摩本身。重要的是

要記住，現代物理治療專業出現在20世紀之交，而早在這之前，按摩技術已被建立於臨床醫學。事實上，按摩在護理專業上已有很長的使用傳統(Estabrooks, 1987; Goldstone, 1999, 2000)，早在這個記載之前，按摩用於復健專業已有數個世紀之久。近代，護理專業已經重新發現本身擁有的按摩傳統且再次使用按摩的益處，並與其他新式按摩專業相結合(Huebscher, 1998; Mallios, 1996; Palmer, 1992; Wright, 1995)。

按摩技術能用於提升一般放鬆和健康感。近日來，由於對整體醫學(holistic medicine)的興趣和健康概念的流行，一般大眾仍然對「按手(laying on of hands)」有廣大的信賴，但是這樣的按摩形式需要與其他健康專業，特別是物理治療使用的醫學按摩技術區別開。這些更一般的按摩技術，用在其他方面算是健康的人身上，可能被稱為休閒性按摩並不應該與專有名詞治療性按摩相互混淆。這些專有名詞將在第3章有更詳細的定義。

看起來類似於按摩的另一技術被稱為「治療性觸摸, therapeutic touch」。這種有點引起爭論的技術顯然需要與治療按摩區別開。基本上，雖然名稱意味有關於觸摸，在它的原先的概念裡，治療性觸摸實際上不要求治療學家觸摸病患。治療學家的手僅僅在要被治療的部分移動而沒有實際上的接觸。支援者聲稱這種技術能平衡受影響部份周遭的能量範圍(Feltham, 1991; Ireland & Olson, 2000; Krieger, 1979, 1981)。

因為治療性按摩的主要效應是機械性的，一個沒有機械性成份的技術不能以相同的原理工作，其他作用必被融入以解釋它的功效。雖然治療性觸摸是一個新時代醫學受歡迎的因素，但是它離享有強而有力的科學認同還很遠。自相矛盾地，這個概念不是新的，中醫有很多技術類似於所謂治療性觸摸。

本書只考慮治療性按摩的理論和執行，在這方面，所描述技能背後的主要影響是傳統瑞典式治療按摩(Benjamin, 1993; Ostrom, 1918)。在詳細描述這些技術之前，必須探索醫學按摩的各種歷史。這個部分是獨立的，並且因孤立的關係，可能從文章其餘部分被提及，就像許多概念在本書被提及。回顧焦點著眼於從事按摩的許多方面而不是

按年代順序排列記載在歷史上。對這些觀點一軟組織操作有興趣的讀者，可針對下列出處參考：Beard(1952), Bohm(1918), Braverman and Schulman(1999), Bucholz(1917), Cole and Stovell(1991), Despard(1932), Graham(1884, 1913), Henry(1884), Johnson(1866), Kamentz(1960, 1985), Mason(1992), Quintner(1993, 1994), 以及 Stockton (1994)。

關於按摩歷史文獻的回顧

關於按摩早期文獻的回顧，令人驚訝的是缺乏對按摩手法的詳細描述。即便更新近的資料中，也顯示缺乏關於按摩實際技術的訊息。在現今按摩技術使用最大差異和有限的科學基本原理，不禁令人付度，在現代復健醫學中是否有可能對它的價值有任何結論或者沒有。本章剩餘的部分考慮到在技術方面詳細資料的缺乏，以及目前使用的專有用語意思混淆。這不是對按摩歷史的完整敘述，因為只有技術被認為是和方法比較，如果可能的話，以確定其影響當今發展的方法及技術。這樣的說明不包括可能在文獻中發現的每項技術，只有最普遍仍然在使用中的方法。曾經受歡迎的一些技術在本書中沒被納入，是因為他們不再被廣泛的使用。一個極好的例子是不同類型的神經操作。這些技術曾經受歡迎，包含直接的按撫、摩擦或主要的外圍神經伸展(Jabre, 1994; Lace, 1946)。看看將來這些技術是否會被重新發現將是有趣的。

按摩的定義

無法在早期的醫學文獻裡發現按摩廣泛的定義。Thomas 的醫學字典(1886)提供下列描述：「Massage，源自希臘語，是按揉(knead)的意思。表示洗頭髮的行為」。(洗髮是來自北印第語，意思為「壓」)。在整個大部分醫學的歷史期間，按摩和運動是被同時提及的，並且早期的作者在這兩者之間沒有多大的區別。Kleen(1847-1923)瑞典人，在1895年出版按摩手冊的第一人，最先清楚聲稱顯示按摩不是一種運動治療(Kleen, 1906, 1921)。

Willian Murrell(1853-1912)於愛丁堡和倫敦，在幾乎同時間，更具體定義「按摩是透過有系統的操作治療處理特定形式疾病的科學形式」。他把按

摩限制在疾病的改善，卻也明顯地了解按摩的使用對一個系統的需要，他沒有限制按摩的方法。同時，波士頓的Douglas Graham，1884到1918，把按摩描述為：

一個被歐洲和美國內科醫生普遍接受的專有名稱，表示通常使用徒手的一組步驟，例如摩擦、按揉、操作、滾動以及用不同的方式在身體外部組織振動，有治療、減輕疼痛或保健其中之一的目的。

他的定義比Murrell更進一步(在確認名稱需要被定義時)，並且把這個方法限制在徒手和包含對外部組織的表面。Graham證實目標是有效的，能減輕疼痛或保健。

Kleen與Graham同時代的人之一，把區域限制在軟組織。除手作為執行按摩的方法之外，他還包括輔助儀器。這似乎是矛盾的，他排除按摩是運動的想法。在此與他早期的同胞Ling不同。

Albert Hoffa，德國人(1859-1907)，也把按摩的方法限制在徒手，但是包含廣泛的應用於機械的步驟能治療疾病(Hoffa, 1897)。在幾乎同時，另一名德國人，J.B. Zabłudowski(1851-1906)，把按摩的執行限制在徒手但是具體指出“手熟練地抓握、有技巧、有系統的適用於全身”。當把活動限制在熟練的手抓握時，像Murrell一樣，認定是在系統使用(Zabłudowski, 1903)。

C. Herman Brcholz，美國(波士頓)和德國人，像他的任何前輩一樣不精確，在他建議下沒有提及手或者執行任何其他方法治療軟組織的操作按摩。即使James B. Munnell(1880-1957)，其偉大的貢獻已經使按摩的科學成為今天的樣子，也沒有給按摩正式的定義。

在1932年，John S. Coulter(1885-1949)說：

依照目前普遍地接受按摩的意思，包括為治療的目的、操作許多組織及全身器官。

在1952年，Gertrude Beard(1887-1971)將按摩定義為：

這個專有名詞用來表明對身體軟組織的某些操作；這些操作被最有效地徒手進行，並且為了對神經、肌肉、呼吸系統、血液和淋巴的循環產生效果而執行。

按摩專有名詞

研究這個領域的文獻容易在描述各式各樣按摩技術的不同術語時導致混亂。儘管有些相似，還是有相當多的混亂，並且對照顯示只有少數作家給予這些術語相同的意思。對這些差異的研究似乎有用，如果能正確地解釋任何早期按摩技術的看法並且同時對定義擁有清楚的概念，如同在本文現在所接受並且使用的。在這個領域的大部分背景資料來自 Graham 的著作 (1884, 1913)。

古希臘人和羅馬人中，有各式各樣對按摩的倡導者，在西元前 8 世紀從 Homer 以來至西元第 4 或第 5 世紀，使用相對一致的專有名詞。例如，這些作家最經常使用術語**摩擦 (friction)**、**摩擦 (rubbing)** 和 **塗油 (anointing)**。羅馬的 Celsus (25BC-50AD) 另外使用術語**塗油 (unction)** (Celsus, 1665)。Hippocrates 使用術語**按摩 (anatripsis)** 和 **摩擦 (rubbing)**。Galen 從 Hippocrates 中採用術語**按摩 (anatripsis)**，但增加**按摩 (tripsis)**，*tripsisparaskeu lasthke* 和 *apotherapeia*。Oribasius (325-403)；一個世紀後跟隨 Galen 的一個羅馬人，把 *apotherapeia* 描述為**洗澡 (bathing)**、**摩擦 (friction)** 和 **塗油 (inunction)**。在這個時期使用的其他術語是**連續打 (pommeling)**、**擠壓 (squeezing)** 和 **捏 (pinching)**。

在黑暗時期關於醫學臨床文獻幾乎是沒有的，但是在第 15、16、17 世紀按摩提倡者在很多歐洲文化裡採用更早時期所使用專有名詞。在大力提倡使用按摩的那些人中，特別注意到的是法蘭西外科醫生 Ambroise Paré 和著名的英國內科醫生 Thomas Sydenham (1624-1689)，他們把專有名詞限制在**摩擦 (friction)**。Alpinus (1553-1617) 義大利人，使用**摩擦 (rubbing)**，但增加 *maxalation*、*manipulation* 操作和**壓 (pressure)**。Frederick Hoffman (1660-1742) 普魯士人，採用 Galen 的術語 *apotherapeia*。Hieronymus Fabricius (1537-1619) 義大利人，似乎是最先使用**按揉 (kneading)** 術語，並且也用**摩擦 (rubbing)** 術語。

在 19 世紀初，於專有名詞方面有明確的變化，明顯受 Ling 的影響。Ling 已經被作為傳統瑞典典治療按摩的創始人，遍及歐洲到處旅行並加進法蘭西術語**輕撫 (effleurage)**，**壓捏 (pèrissage)**，**按摩摩擦 (massage à friction)** 和 **叩撫 (tapotement)**。他增加

滾動 (rolling)、**拍打 (slapping)**、**捏 (pinching)**、**抖動 (shaking)**、**振動 (vibration)** 和**關節運動** (在按摩動作分類中，現今運動的部分實例)。

Mezger (1839-1909) 荷蘭人，專門使用法西專有名詞。William Beveridge (1774-1839) 蘇格蘭人，似乎創造了使用 *finger rubbing* 手指摩擦的術語。法蘭西的 *Lucas-Championnière* 也使用獨特的專有名詞：溫和的按摩，他稱 *glucokinesis* 和 *effrayan*，影響到今天的按摩技術。Blundell (1864) 英國人，使用術語**塗油 (inunction)**、**摩擦 (friction)**、**壓 (pressure)** 和 **叩擊 (percussion)**。對照下，在這時期的東加島民使用術語 *toogi toogi*、*mili* 和 *fota*；夏威夷使用術語期 *lomi-lomi*。

於 20 世紀初，美國的內科醫生致力於按摩的文獻。Graham 避免法蘭西術語並且列舉「**摩擦 (friction)**、**按揉 (kneading)**、**操作 (manipulation)**、**滾動 (rolling)**、**捏 (pinching)**、**叩擊 (percussion)**、**運動 (movement)**、**壓 (pressure)**、**擠壓 (squeezing)** 和非常早期的義大利術語 *maxalation*。J. H. Kellogg (1852-1943) 在他的 1919 書中，描述不同的運動和英國更早世紀的一些作家形成對比 (例如，John Grosvenor)，其只使用**摩擦 (friction)** 術語。

蘇格蘭和英格蘭的 Murrell，瑞典的 Kleen，德國的 Hoffa，德國和美國的 Bucholz，以及美國的 John K. Mitchell (1859-1917)，信奉法蘭西專有名詞，而德國 Zabludowski 和英國的 Mennell 幾乎完全丟棄它。

Kleen、Zabludowski、Mitchell、Bucholz、和 Mennell 利用運動的次分類，給予專有名詞相對簡單的一般分類。Mennell 的一般分類確定**按撫 (stroking)**、**壓捏 (compression)** 和 **叩擊 (percussion)**。McMillan (1925) 使用**輕撫 (effleurage)**、**壓捏 (pètrissage)**、**摩擦 (friction)**、**叩撫 (tapotement)** 和**振動 (vibration)**。Louisa Despard (1932)、Frances Tappan (1978, 1998)，以及 Lace (1946) 混合使用法蘭西和英國術語。Elizabeth Dicke 和同事 (1978) 使用德國和英國術語，描述在結締組織裡使用的專業按摩技術 (CTM)。

表格 1-1 將先前段落描述過的以年表形式提出，這是一張按摩專有名詞的年表。

(內文接第 11 頁)

表 1-1 按摩專有名詞

時間	作者	地點	專有名詞
大約西元前 1000 年至西元 500 年*			
西元前 1000	Homer 年代	希臘	Anointing 塗油 Rubbing 擦
大約西元前 500	Herodikus	希臘	Rubbing 擦 Friction 摩擦
西元前 484-425	Herodotus	希臘	Rubbing 擦 Friction 摩擦
西元前 460-380	Hippocrates	希臘	Rubbing 擦 Anatrispsis
西元前 128-56	Asclepiades	羅馬	Friction 摩擦
西元前 25- 西元 50	Celsus; Aurelius	羅馬	Friction 摩擦 Rubbing 擦 Unction 塗油
西元 130-200	Galen; Claudius	羅馬	Tripsis Anatrispsis Tripsisparaskeulasthke Apotharapeia
西元 325-403	Oribasius	羅馬	Apotharapeia 1. Bathing 洗澡 2. Friction 摩擦 3. Inunction 軟膏塗油
第 15、16 和 17 世紀†			
1942-1541	Paracelsus	瑞士	Friction 摩擦
1510-1590	Parè, Ambroise	法蘭西	Friction 摩擦
1553-1617	Alpinus, Prospero	義大利	Rubbing 擦 Maxalation Manipulations 操作 Pressure 壓
1537-1619	Fabricius, Hieronymus	義大利	Rubbing 擦 Kneading 按揉
1624-1689	Sydenham, Thomas	英國	Friction 摩擦
1660-1742	Hoffmann, Friedrich	普魯士	Apotharapeia Rubbing 擦
第 18 和 19 世紀			
1731-1823	Henry, Admiral		Rubbing 擦
1742-1823	Grosvenor, John	英格蘭	Friction 摩擦
1774-1839	Beveridge, William	蘇格蘭	Finger rubbing 手指摩擦
1776-1839	Ling, Pehr Henrik	瑞典	Effleurage 輕撫 Pétrissage 壓捏 Massage a friction 按摩摩擦 Rolling 滾動 Slapping 掌拍 Pinching 捏 Shaking 抖動 Vibration 振動 Tapotement 叩撫 Joint movement 關節運動
1819(寫作日期)	Bakfour, William	蘇格蘭(愛丁堡)	Compression 按壓 Percussion 叩擊 Friction 摩擦
1839-1901	Mezger, Johann Georg	荷蘭(阿姆斯特丹)	Effleurage 輕撫 Massage à friction Pétrissage 壓捏法 Tapotement 叩撫 1. Beating 搥打 2. Clapping 拍擊

* 其他術語在這時期是用拳擊、擠壓、和捏。

† Sau-Tsai-Two-Hooe, 在 16 世紀於日本發行, 呈現日本在非常早期使用的術語: 壓力、叩擊、振動(和擦)。Tao-Sše 的功夫是代表中國治療者運用機械治療。他們用手摩擦全身和用手指在肌肉間溫和壓著。