

畅销全球超过550万册的自助医疗经典

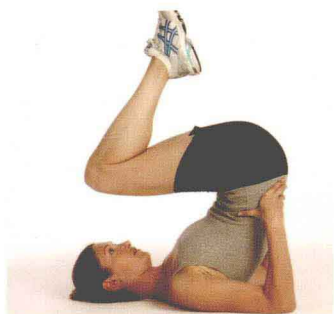
>>> 真人照片演示 简单易学易会 >>>

[新西兰] 罗宾·麦肯基 克雷格·库贝/著 王小亮/译

麦肯基疗法

7步告别颈椎腰椎烦恼

7 Steps to a Pain-Free Life

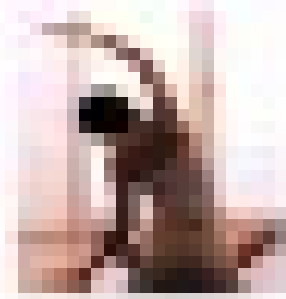
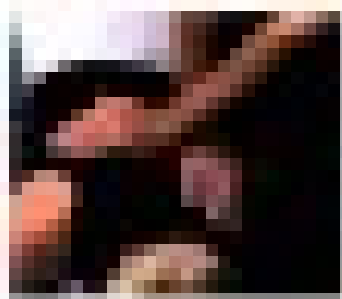
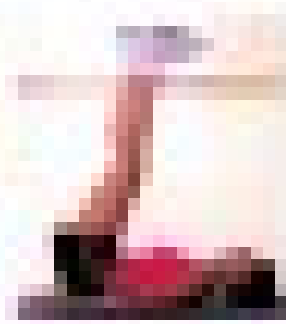
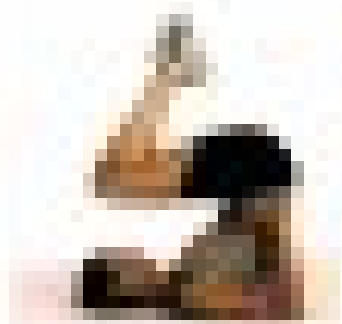


【新書】**友情的療法**
7堂課教你如何經營友誼
7 Steps to Live the Friendship Life

友情的療法

7堂課教你如何經營友誼

7 Steps to Live the Friendship Life



麦肯基疗法

7步告别颈椎腰椎烦恼

[新西兰]罗宾·麦肯基 克雷格·库贝 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

麦肯基疗法:7步告别颈椎腰椎烦恼/(新西兰)麦肯基,
(新西兰)库贝著;王小亮译. —北京:金城出版社,2010.10
ISBN 978-7-80251-600-7

I. ①麦… II. ①麦… ②库… ③王… III. ①脊椎病—治疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176626 号

7 STEPS TO A PAIN-FREE LIFE: HOW TO RAPIDLY RELIEVE BACK AND
NECK PAIN by ROBIN MCKENZIE WITH CRAIG KUBEY

Copyright: ©2000 BY ROBIN MCKENZIE AND CRAIG KUBEY

This edition arranged with RLR ASSOCIATES LTD
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2010 GOLD WALL PRESS

All rights reserved

Copyright ©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

麦肯基疗法:7步告别颈椎腰椎烦恼

作 者 [新西兰]罗宾·麦肯基 克雷格·库贝
译 者 王小亮
责任编辑 方小丽
特邀编辑 冯十七
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 120 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-600-7
定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

献给我的妻子
乔伊

致谢

感谢我的父母，在过去的 40 年中，他们一直对我充满了信赖。感谢他们教会了我这一切。现在，我会将这些知识传授给各位读者，相信你们也能从中受益。

罗宾·麦肯基

我要向以下这些掌握了麦肯基疗法的执业医师们表示感谢，他们对这本书提出了大量有益的建议，并为本书的诞生作了不少工作。他们是：福德·穆尼，医学博士；罗恩·唐纳森，医学博士；麦肯基疗法专家戴维·普莱瓦、托德·埃德森、古德罗恩·摩根、埃德恩·奥康纳、玛丽·希尔德、杰拉尔德·斯特恩、玛丽·斯特恩和马克·维尔纳克。我还要感谢美国麦肯基研究所的斯苔希·莱恩，是她帮我联系上了前述的各位理疗专家。感谢艾伦·库贝和凯伦·库贝在电脑操作与摄影上对我的帮助；感谢麦基·库贝和伊丽莎白·库贝，谢谢他们能够容忍我花这么多时间在这本书上。

克雷格·库贝

感谢我们的出版社 RLR 公司（乔纳森·达蒙、丽莎·迪克、詹妮佛·安特、曼努埃拉·巴布亚尼、格雷森·托平、杰森·怀特等人），感谢他们为这本书所付出的辛勤劳动。另外，我们还要感谢 Dutton 公司的编辑、策划、出版人员（布莱恩·塔特主编，他的助理卡拉·霍兰德以及编审约翰·佩因），感谢他们为本书的出版所做的大量工作。最后，我们要感谢新西兰 Spinal 出版公司的总经理简·麦肯基，她在管理本项目新西兰的部分工作时表现出的智慧、勤奋、手段和幽默感对本书的出版功不可没。

罗宾·麦肯基

克雷格·库贝

序一：呵护脊椎，远离疾病

脊椎疾病是一种常见病，其中颈椎病和腰椎间盘突出症尤为多发，据统计，80%以上的成年人有过腰痛的经历，而在某些职业，如伏案工作者或长期从事某一特定姿势的劳动者，其颈、腰椎疾病的发病率甚至高达90%以上。现代社会中，由于电脑在办公、学习乃至娱乐领域中的广泛应用，加之越来越多的人跻身驾车一族，人们日常的体力活动越来越少。透视舒适与便捷生活的负面，则是许多人因此而陷入每天久坐少动的不良生活方式，导致了许多令人焦虑的健康问题，其中之一，便是脊椎疾病呈现出年轻化的趋势。

脊椎是人体的支柱，与中枢神经、周围神经及植物神经有密切的关系，脊椎疾病除会引起头痛、眩晕、颈肩痛、背痛、腰腿痛等症状外，还可能引起某些内脏功能的紊乱，如不及时治疗，就会严重影响人们的工作和生活质量。不管是颈椎病还是腰椎间盘突出症，其临床症状都会反复发作，需要长期治疗，一般对症治疗，可以缓解症状，但不能解决根本问题。及至病情迁延加重，需要手术治疗时，昂贵的检查、治疗费用，以及所需承担的手术风险，会使病人的精神和躯体遭受更大痛苦。

为了预防脊椎疾病，大家都在呼吁人们改变不良生活方式，加强体育锻炼，积极掌握脊椎保健知识。翻译出版介绍麦肯基疗法的《麦肯基疗法：7步告别颈椎腰椎烦恼》，会在这些方面给大家提供很多帮助。

罗宾·麦肯基(Robin McKenzie)是国际知名的物理治疗师，他认为，人们在工作、学习，甚至休息时，脊柱大多时间都处于屈曲位，这种体位很容易产生脊柱姿势性紧张，长时间积累，就会造成脊椎的机械性损伤，导致“姿势综合征”、“功能不良综合征”和“椎间盘移位综合征”等腰痛疾患。基于这种理论，麦肯基创立了独具特色的脊椎力学诊断理论和治疗技术。历经半个多世纪，在临床实践中麦肯基疗法由腰椎逐步扩展到对颈椎和胸椎疾患的治疗，并取得良好疗效，获得了国际康复治疗界

的广泛认同。

麦肯基疗法的具体操作分为很多项技术,作者在本书中选择介绍的是其中一些动作简易、疗效快捷的治疗方法及脊椎保健知识,该书会像一位“家庭医生”那样,具体指导患者在家中自我、主动地治疗和预防颈椎病、腰椎间盘突出症等脊椎疾病,帮助他们摆脱长期疼痛的困扰。

麦肯基及其同事前些年曾数次来我国传授其力学诊断理论和治疗技术,目前,该治疗技术在我国康复治疗界的应用已相当普及。因此,读者在阅读、应用《麦肯基疗法:7步告别颈椎腰椎烦恼》时,如遇困难、不解之处,可随时去就近医院康复医学科咨询,接受医师指导,从而更快地掌握这一自我保健、治疗技术。

谨记,要想远离脊椎疾病,必须从学会呵护你的脊椎做起!

中日友好医院
康复医学科 主任医师、教授
孙启良

2010年8月12日

序二：偶然的发现

我在新西兰从事理疗工作。按照美式英语的说法，我是一个理疗师。1956年时，我刚刚进入这个行业不久。一天，一位“史密斯先生”走进了我的办公室。他抱怨说自己下背部右侧的疼痛一直延伸到了右膝，要站直都很困难。他可以向前弯腰，但不能后仰。我用热敷和超声仪对他进行了3周的治疗。这些都是被业界广泛接受的疗法，并一直沿用至今。然而，史密斯先生的症状一点儿也没有好转。

不久后的一个星期三，史密斯先生又来进行预约的治疗。我在问候他之后说道：“请先到治疗室。脱掉衣服在治疗桌上趴好，我马上就过来。”

史密斯先生按照我说的做了。但我并不知道，上一个病人在离开时将治疗桌调到了一个奇怪的角度：前部向上倾斜45度。史密斯先生趴在治疗桌上，髋部和双腿保持水平，躯干则向斜上方抬起形成了一个很伸展的姿势。

这时来了一个电话找我，随后又有一位理疗师向我咨询。史密斯先生在治疗室足足等了5分多钟。我敲了敲门，走了进去，然后就呆住了。我惊恐地发现史密斯先生正在治疗桌上保持着那个怪异的姿势。不仅仅是怪异，在1956年，绝大多数医学专家都认为这种姿势会使大多数病患受伤。“我的天啊！”我在心里想。他这是在干什么？是不是伤势又恶化了？

“感觉怎么样，史密斯先生？”我小心翼翼地问。

“从来没有这么好过。”他兴奋地说，“腿已经不疼了。”

我吃了一惊，不过随后一颗心也终于落在了地上。但我还是很好奇，“下背部感觉怎么样？”我问。

“挺有意思的。虽然疼得好像更厉害了。不过疼痛区域似乎从右边挪到了中间。”

“你觉得还可以忍受吗？”

“比以前好多了。中间疼要舒服得多。”

随后他站了起来。

他不用喊疼就能自己站了起来！

我让他小心地弯腰，然后后仰。在此之前他是不能后仰的。

而现在，在保持了5分钟那种奇怪的姿势之后，他可以后仰了，只是会感到一点轻微的疼痛而已。

尽管已经站了起来，但这种良好的感觉并没有消退：他的腿不疼了，腰痛也一直停留在中部。

我定了定心，“哦，那就好。”我说，我还有点不敢相信这一事实，而且我也要确定刚才的情况有没有给他造成新的损伤。

“嗯，今天就先这样吧。”我说，“明天过来我们再做一组。”

第二天，史密斯先生又来了。我们又重复了一遍这一“疗法”。在保持那个姿势5分钟后，史密斯先生剩下的所有症状都消失了。

史密斯先生教会了我“伸展”的奥妙。通过他的康复经历，我发展出了这套练习和相关的姿势矫正技术，不久之后，我又引入了弯曲的概念。在接下来的几章中，我会向各位详细地介绍。谢谢史密斯先生，因为他的这次偶然经历，也许在看完这本书之后，你就能完全康复了。

注意：如果你患有严重的颈背部疼痛，或者是第一次出现这种症状，请在使用本书前先去医院进行检查。

如果你正在忍受急性下背部疼痛，并且已经看过医生，请跳过第七章“对急性下背部疼痛患者的忠告”。

同样地，如果你现在正患有急性颈部疼痛，并且已经看过医生，请跳过第十四章“对急性颈部疼痛患者的忠告”。

如果你患有颈部或腰背部疼痛，并且不是急性发作，请从第一章开始阅读。

罗宾·麦肯基

目录

Contents

- 序一：呵护脊椎，远离疾病/1
- 序二：偶然的发现/3
- 第一章 颈背部疼痛可以治愈/1
- 第二章 颈背部的结构，以及造成伤害的原因/9
- 第三章 背部问题/17
- 第四章 引起下背部疼痛的常见原因/23
- 第五章 麦肯基疗法背部练习/51
- 第六章 进行背部练习的时机/71
- 第七章 对急性下背部疼痛患者的忠告/83
- 第八章 特殊情况的处理/87
- 第九章 常见背部护理措施/99
- 第十章 颈部问题/103
- 第十一章 引起颈痛的常见原因/115
- 第十二章 麦肯基疗法颈部练习/129
- 第十三章 进行颈部练习的时机/147
- 第十四章 对急性颈部疼痛患者的忠告/151
- 第十五章 背部相关的应急措施/153
- 第十六章 颈部相关的应急措施/155
- 后记：你可曾遭受腰颈椎疼痛/159
- 附录一 怎样才能找到受过麦肯基疗法专业训练的
专家/165
- 附录二 相关产品/167
- 附录三 本书作者与其合作者/169

第一章 颈背部疼痛可以治愈

我并不打算声称这种治疗颈背部疼痛的有效方法是我多年努力研究所取得的成果。事实上,发现这种方法可以说是一个偶然。不过我至少还算慧眼识珠,能够马上意识到送上门来的新疗法所具备的价值。史密斯先生愿意采纳他的理疗师所提的建议,不论这些建议多么的不可思议;我则从这些建议中发现了“伸展”的价值。我和我的同事们如今都将史密斯先生的经历称作是一次“机遇”,通过对史密斯先生和其他病人的研究,我很快就意识到,在背部疼痛的自我治疗中,“伸展”是一个关键点。

在过去的40年中,我一直在不断地完善这种疗法,并将它应用到背部伤痛和颈部伤痛的治疗中。最重要的是,我发展出了专门针对背部的7步练习和专门针对颈部的7步练习。这套包括姿势矫正在内的练习被称作“麦肯基疗法”。医务工作者们已经在诊断和治疗上验证了这套方法的有效性。许多研究人员也在专业杂志上撰文支持这种疗法。

人类的脊椎由一块块通过椎间盘连接在一起的椎骨组成。椎间盘变形是导致颈背部疼痛的主要因素。我发明的这套疗法可以帮助椎间盘恢复到它们的自然状态——这样,疼痛自然就会消失了。

这一疗法的最神奇之处在于:有时候,疼痛几乎立刻就消失了。从某些方面来说,这一疗法适合于精力充沛、具备专注力的人士,可以让他们不再需要专业人士的帮助就能保持健康。从另一方面来说,这种疗法也适合于懒人们使用。

整个练习操作起来十分的简单。读者们只需要按照要求保持某个姿势大约2秒,并重复5到10次。每一疗程从开始到结束不超过60秒。刚开始时,每天需要7到8个疗程。为了终生远离疼痛,读者应该保持正确的姿势(随着时间的推移,这会逐渐变成一种习惯,不会让人觉得不适),并每天作2个疗程——每天只需2分钟。

问题

颈背部疼痛是个大问题，同时也是一个巨大的商机。说它是大问题，是因为它实在是让人伤脑筋：许多患有颈背部疼痛的人士每天都在忍受着“煎熬”。他们的疼痛很严重，经常使人分心，甚至影响活动能力。有时候，疼痛甚至一直延伸到腿部（坐骨神经痛）。颈部疼痛比背痛更糟糕：颈部紧贴着头部，这种疼痛就像头痛一样更加令人难以忍受，同时也会影响活动。

如果你忍受着颈背部疼痛的折磨，你将不得不放弃心爱的运动。如果疼痛很严重，走路对你来说都会成为问题。疼痛甚至会还影响你的工作。

颈部疼痛和背部疼痛是相互关联的，这一事实可能会让人觉得惊讶。许多颈部疼痛患者同时也忍受着背痛的困扰，或者在不久的将来也会患上背痛；在背痛患者中也同样如此。由于姿势不正确等原因，患有背痛的男女们患上颈部疼痛的可能性要远远高于正常人群。

尽管颈背部疼痛是一个严重问题，但绝大多数人并没有投入足够的精力和财力来应对这一问题。他们只是在日复一日、年复一年地忍受着。

腰背部疼痛可能是世界上现存最广泛、花费最大的医疗问题，几乎人人都有相似的经历。科学家们通过大量的研究发现：在西方世界，大约有 80% 的人一生中至少有一次严重背部疼痛的经验，使他们需要卧床休息；剩下 20% 的人或多或少也都出现过不太严重的背痛。在这些国家中，大约 40% 的人一生中至少有一次会患上严重颈部疼痛。

所以说，颈背部疼痛是个大问题。但为什么说它是商机呢？仅仅在美国，每年因为背部疼痛所带来的医疗费用和误工损失，就高达 500 到 700 亿美元。

许多颈背部疼痛患者都在独自忍受着，少数人则去看医生。不过在这个过程中，最大的受益者却是外科医生：随便做个初检就能收 275 美元。而作为回报，他们往往只给病人开 2 张处方：一张开药（有时候不是



效果不好就是副作用太大,或者二者兼而有之);另一张上则推荐了一大堆的理疗方案。如果二者都不管用的话,他们就会推荐外科手术。

有时候,手术会很成功;有时候则不会。颈背部的手术花费巨大,恢复期往往需要几个星期——在此期间大部分病人都无法工作。绝大多数手术都是利大于弊,但有些时候手术却只能部分地缓解疼痛;有时候手术更是完全地失败:患者的活动能力衰退了,疼痛却依旧存在。

理疗师和按摩师每次治疗收取 100 美元,每周需要治疗好几次,整个疗程更是要持续几个月,随随便便几千块就花了出去。这些好心的专家们所能做的也只不过是通过对一个个疗程来缓解疼痛,而这种缓解效果通过冷敷、热敷或超声治疗同样也可以达到。而且又有多少人每周都能腾出 3 个小时的空闲时间来进行治疗呢?这还不算来来回回花在路上的时间。

如果你是一个典型的背痛患者,那么你很可能患有经常性疼痛。发病的频率会越来越高,程度也会越来越重。

虽然病状可能不会复发,但它也有可能日日夜夜地折磨着你,成为一种慢性病。理疗、推拿以及药物治疗(不论是不是处方药)可能都不会取得良好的效果。

你可能还进行过手术治疗。即使外科医生技术精湛,手术也可能仍然无法解决你的问题。

35 年来,我每年都会接待上千病人。这些病人让我知道,真正需要我帮助的是那些复发性和慢性疼痛患者。其余的人经过长时间的修养后基本上自己就能恢复。这些病人同时也让我知道:绝大多数颈背部疼痛的患者,只要你交给他正确的练习方法,他就能自己处理好自己的治疗问题。这本书向大家介绍的就是这种正确的练习方法。

我甚至发现,我之前所实行的那些国内最好的专家们所认可的治疗方法,妨碍了病人们的自我治疗。越来越多的事实表明,如果我采用了那些常见疗法(热敷、超声、脊柱推拿甚至脊椎矫正),病人病状会减轻,但我也就暂时失去了观察麦肯基疗法作用的机会。

一个明显的事实就是,这套练习不仅能够极大地帮助绝大多数病

人，而且还可以应用在对病人的早期治疗上。这样我们就能确定哪些患者可以在家“自行治疗”，哪些患者真正需要专家“亲手”医治。

一旦学会自我治疗的方法，绝大多数复发性和慢性病人都愿意肩负起自我治疗的担子。他们当中的许多人已经对远离病痛不抱希望，还有很多人相信他们只能求助于专家们价格高昂的理疗，即使理疗带来的只是暂时性的缓解。他们已经习惯了开车去理疗师或推拿师那里，等待被叫进治疗室，脱掉衣服，让专家在他们身上“工作”，然后再开车回家或者上班。这些活动每周将花掉至少几个小时的时间，一年就是好几百个小时，这些时间完全可以被派上其它用场。他们已经习惯看到一笔笔的钱流进医疗机构的钱袋，不论是他们自己的钱、公司的钱还是保险公司的钱。他们只能相信，他们正处在一条用金钱和时间铺就的无尽黑暗隧道之中。

不过现在，他们可以自行处理这一问题了。一旦病人们学会这套疗法，他们就会发现这套方法十分有效，而且只要花费一点点时间，还不及一次预约治疗的1/10。他们会发现这套方法十分地简单，隧道的尽头终于出现了光明！

一个成年人在一生当中或多或少都会受到下背部疼痛的困扰。这是人类所面临的诸多健康问题中最常见的一个。下背部疼痛经常伴随着事故或年龄的增长而发生（我这里指的并不是年老：许多人在30多岁就患上了复发性或者慢性下背部疼痛，有些人患病时的年龄甚至更小）。下背部疼痛被细分为很多种疾病，其中包括纤维组织炎、纤维肌痛、椎间盘突出、椎间盘退变、腰椎关节炎、风湿等。如果疼痛一直延伸到了腿部，就叫坐骨神经痛。

对大多数下背部疼痛患者来说，他们的病因是一个谜。疼痛经常来得没有缘由，也没有预兆。疼痛会影响人们的日常活动，直到发生疼痛之前，这些活动都还是家常便饭。诸如走路、坐、站立等日常行为以及参加运动、开车或者家庭聚会等不那么日常的行为，都会因为疼痛而变得不舒服，甚至完全变成一种不适；通常，人们会避免再进行这些活动。即使是睡觉这项“不动”的活动也会受到下背部疼痛的影响。

不久之后,疼痛又毫无来由地减轻或者消失了。在急性(近期剧烈的)疼痛中,人们通常都无法冷静的仔细思考自己所面临的问题。全部身心都放在了如何舒缓疼痛上。然而,一旦急性疼痛消退,许多人就又忘记了自己的下背部问题。(要考虑的问题、要承担的责任实在是太多了!)

因此,一旦疼痛复发,我们只能一次又一次地求助于外力的帮助。由于缺乏相应的知识和对问题的正确认识,在症状出现时,我们就无法处理,同时也无法避免症状再次出现。

解决方案

你可以和下背部疼痛说再见了。

你可能认为,自己只有如下 6 个选择:

1. 看医生;
2. 接受理疗;
3. 推拿;
4. 服用处方药或非处方药;
5. 综合使用以上几项,或者;
6. 什么也不做,希望疼痛能够自行消失。

事实上,你还有第 7 项选择:你可以自己治疗。通过学习我在本书中介绍的各种简单易学的练习,你只花几分钟的时间就可以治愈——至少也是缓解自己的腰背部疼痛。

史密斯先生让我们发现了伸展的力量,整套自我治疗的方法都建立在这一发现之上。现今的麦肯基疗法已经不仅仅是伸展了,它还包括了一套可以由专家们使用的对病人的评价体系。即使经过几十年的发展,伸展(弯曲或拉伸颈背部到一个极端的姿势)仍然是整套麦肯基疗法的核心。伸展是弯曲的反义词,而绝大多数人在坐、站、工作和休闲时脊柱都是弯曲的。弯曲得太久是造成颈背部损伤的主要原因。

我们发明的这套7步腰椎疗法和7步颈椎疗法都十分的简单易学，而且十分有效，它们挑战了过去的老观念。不仅你很快就能学会整套练习。许多人仅仅练习其中的一两项就已经取得了不错的成果。这套练习为人们提供了一整套应对颈背部疼痛和僵硬的利器，同时也为人们提供了一套预防疼痛复发的工具。

读者朋友们并不需要将书中的所有练习都学会。许多人仅仅使用几项就已经受益匪浅。通过仅仅几分钟的一组练习，许多人都感觉到了疼痛的减缓。

尽管麦肯基疗法以伸展而闻名，但其中的许多练习都包括弯曲的动作，这对治疗各种颈背部疼痛都会有所帮助。

这一疗法的另一大突破就是，各位患者可以自行治疗。在西方国家，人们一觉得有什么健康问题马上就会想到去看医生。然而我们却发现，绝大多数颈背痛患者们根本不用去看医生，他们完全可以使用麦肯基疗法在家自我治疗。

幸运的是，这种疗法本身也受到了越来越多人的支持。联邦政府医疗保健研究与医疗保健政策研究所在其指导意见中，认可了运动、卧床休息、病人教育以及自我治疗的作用（Bios, S. 等，“成人急性下背部疼痛的快速临床诊断指南”，第14号，1994，美国卫生署，医疗保健研究与医疗保健政策研究所；罗克韦尔）。

绝大多数下背部疼痛病例的病因都很明确。首先，我会解释下背部疼痛为什么会发生，然后，我会就如何避免下背部疼痛的发生而提出一些建议。如果你已经被下背部疼痛所困扰，我会就如何康复以及防止复发提出建议。

本书的主旨就是——照料你的背部是你自己的责任。你当然可以去找那些专业人士——医生、理疗师、推拿师等。但是说到底，只有自己可以真正帮助自己。也就是说，只有你自己可以使自己远离疼痛，不需要预约医生。对腰背痛进行自我治疗是现在的医学界广泛认可的概念；与其它治疗方式相比，这种方法的长期效果要好得多。

市面上介绍如何进行背部保养护理的书汗牛充栋，那么这本又有什