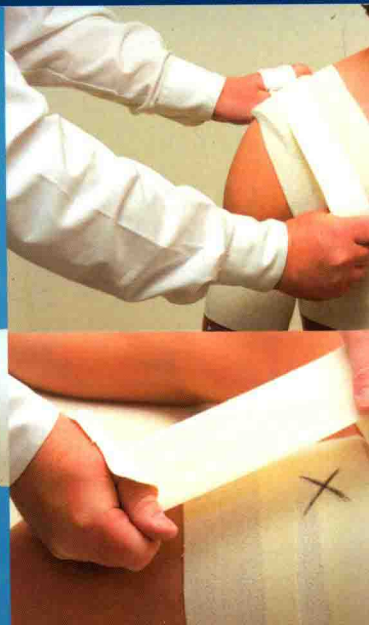


第 2 版

外科包扎技术指南

An Illustrated Guide to Taping Techniques:
Principles and Practice

- ◎ 原著 Tom Hewetson [英]
Karin Austin [加拿大]
Kathryn Gwynn-Brett [加拿大]
Sarah Marshall [英]
- ◎ 主译 孟祥德 戴 兵



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

外科包扎技术指南

An Illustrated Guide to Taping Techniques:
Principles and Practice

(第2版)

原 著 Tom Hewetson [英]
Karin Austin [加拿大]
Kathryn Gwynn-Brett [加拿大]
Sarah Marshall [英]

主 译 孟祥德 戴 兵

译 者 (以姓氏笔画为序)

王 琪 甘 璐 张 浩 孟祥德
骆洪涛 薛 静 戴 兵



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

外科包扎技术指南 / (英) 何维特森 (Hewetson, T.) 等原著; 孟祥德, 戴兵主译. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5091-6681-9

I. ①外… II. ①何…②孟…③戴… III. ①包扎术 IV. ①R618

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 131385 号

策划编辑: 王海燕 孟凡辉 文字编辑: 侯小芳 责任审读: 陈晓平
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300-8013
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 889mm×1194mm 1/32
印张: 8.375 字数: 203 千字
版、印次: 2013 年 7 月第 2 版第 1 次印刷
印数: 0001-3000
定价: 59.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

AN ILLUSTRATED GUIDE TO TAPING TECHNIQUES Principles and Practice, 2/E

Tom Hewetson, Karin Austin, Kathryn Gwynn-Brett, Sarah Marshall

ISBN-13: 978-0-7234-3482-5

ISBN-10: 0-7234-3482-4

Copyright © 2010 by Elsevier. All rights reserved.

Authorized Simplified Chinese translation from English language edition published by the Proprietor.

Copyright © 2013 by Elsevier (Singapore) Pte Ltd. All rights reserved.

Elsevier (Singapore) Pte Ltd.

3 Killiney Road

#08-01 Winsland House I

Singapore 239519

Tel: (65) 6349-0200

Fax: (65) 6733-1817

First Published 2013

2013 年初版

Printed in China by People's Military Medical Press under special arrangement with Elsevier (Singapore) Pte Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书简体中文版由人民军医出版社与 Elsevier (Singapore) Pte Ltd. 在中国境内（不包括香港及澳门特别行政区和台湾）合作出版。本版仅限在中国境内（不包括香港及澳门特别行政区和台湾）出版及标价销售。未经许可之出口，是为违反著作权法，将受法律之制裁。

著作权合同登记号：图字 军 — 2012 — 053 号

原著者名单

Tom Hewetson

英国伦敦正骨诊所首席正骨师

Karin A. Austin

加拿大蒙特利尔国际物理疗法高级顾问

Kathryn A. Gwynn-Brett

加拿大米西索加矫形和运动损伤诊所理疗医师

Sarah C. Marshall

加拿大 Ste-Anne 医院理疗师

原著序：

Lynn Booth

英国皇家理疗师

Jonathan Betser

乡村诊所主任，运动正骨康复高级顾问，英国运动正骨康复协会主席

内容提要

《外科包扎技术指南》（第2版）是一本运动损伤包扎技术的权威指南。该书信息量大，内容翔实，系统地介绍了各种损伤的包扎技巧。全书分两章，第1章为包扎原则，包括常用包扎材料的性状和用途、包扎的原理、目的和总的原则，并以图表的方式介绍了各种损伤（扭伤、劳损和挫伤）的基础病理、损伤的分类、原因、症状、治疗和转归；第2章以清晰的图片和文字，对全身各部位损伤的包扎技巧一步一步地进行讲解。

本书适用面广，是理疗科和骨科医师、体育教练、训练师、体能教练、领队、运动员及其家人必备的工具书。

致 谢

感谢下列人员对本书整个编写出版工作的帮助：

Karin Austin、Kathryn Gwynn-Brett 和 Sarah Marshall 编写了本书的第 1 版，同意我在他们的成果基础上对其更新和补充。

Jon McSwiney 和 Paul Graham 完成了本书的校对和修订工作。

Sarena Wolfaard、Claire Wilson 和 Claire Bonnett 在 Elsevier 公司进行本版图书的运作，并邀请我来编写。

Grant Snowdon，我的好友，担当拍照的模特。

Marc Broom 摄影师，来自永恒图片有限公司。

Mark Slocombe 拍摄录像。

多年来，很多经验丰富的理疗师将他们的技术和知识传授给我们，并愿意将其改进提高后在这里与大家分享。

Eyal Lederman 教授，我的良师益友，灵感之源。

最后，是我的妻子 Jayne、女儿 Emma 和 Chloé，是你们的爱与鼓励支撑着我，完成了本书的再版。

衷心感谢上述各位。

（戴 兵 译 孟祥德 校）

译者前言

运动损伤和包扎固定技术越来越受到重视。过去，包扎固定技术主要在理疗师和体育教练员中开展。但是随着以“功能解剖”为基础的骨科治疗原则的应用，越来越多的骨科医师也开始将包扎固定技术融入治疗当中。然而关于包扎固定技术方面的书很少，也不系统。偶然的机会看到了《外科包扎技术指南》一书，仔细阅读之后，便觉得本书是包扎技术教材中的精品，内容丰富，图文并茂，清晰易懂，让我获益匪浅，遂决定将之翻译出来，与大家共享。

作者 Tom Hewetson 为现代格斗士——橄榄球传奇人物 Lawrence Dallaglio 做损伤防护工作已有 15 年的历史。Tom Hewetson 在本专著中讲解的包扎技巧和现代信息，同当年残酷的格斗士竞技场使用的防护措施是一脉相承的。在本书中，作者阐述了正确使用胶带包扎固定的技巧及其所带来的好处。无论您是在临床诊所中还是在赛场跑道旁，恰当地使用胶带包扎固定技术能减轻疼痛，使工作更出色，更完美。

，本书的翻译出版是团队协作的结果，其中，戴兵、孟祥德对全书进行了统校和审读，为保证本书的翻译质量做了大量的工作。人民军医出版社对本书的翻译出版给予了极大的支持，并为本书付出了大量辛勤的劳动，在此一并致谢。

翻译过程中，我们时刻感觉原著作者在介绍特殊解剖学胶带包扎固定技术前，优先考虑为那些初次接触这项技术的人员提供理想的学习教材，以贴近读者的方式介绍胶带包扎固定的技术规范、治疗目的和相关病理学。我们在忠于原著的基础上力图使翻译内容更为简洁、流畅，但由于时间仓促，译著难免存在不尽人意之处，恳请各位读者批评指正。

空军航空医学研究所附属医院 孟祥德 戴 兵

原著前言

《外科包扎技术指南》适用于以下范围：

- 作为医疗和手法治疗的教科书，可用于理疗、骨科、脊柱推拿和运动疗法专业。
- 体育教练的工作指南。
- 急诊室的工作指南。
- 胶带固定从业者或者其他医疗专业人员遇到要求做胶带固定患者时的参考资料。

为适应临床医生和患者知识更新的需求，本书提供了信息量大、简明图解的包扎技术，这些包扎技术主要是由医护人员使用，尤其是那些经常使用胶带包扎的运动协会。作者汇总的经验涉及患者治疗的诸多方面，包括教育、临床应用，以及国内和国际体育赛事赞助商的积极参与。

作为一本权威的综合指南，《外科包扎技术指南》适用面广，为具有临床操作背景的学生的必备工具书。读者将从中学到指导包扎技术应用的原理。本书推荐作为急诊室、临床外科、运动损伤诊所、理疗中心、骨科推拿诊所和体育赛事救治站点的教学手册和操作指南。

运动损伤的有效治疗和康复的关键在于了解损伤的种类、机制和程度、涉及的组织、其贴附组织的修复过程、与相应构造相适应的包扎材料及材料的合理施用。胶带固定应在运动损伤的治疗与全面康复过程中发挥协力作用，减轻炎症反应和疼痛，恢复活动范围、柔韧性和强度，以及本体感觉。借助本指南，操作者能在各种情况下灵活运用有针对性的措施对损伤部位进行适当的加压、保持稳定和支撑。无论是希望立即恢复活动，还是逐步康复，只要明确诊断

和预后，正确地使用有针对性的胶带固定技术，一定会给损伤部位提供确切的防护。

本指南分两章。第 1 章介绍常用包扎材料的性状和用途、包扎的原理（包括以 S.U.P.P.O.R.T 和 P.R.E.C.A.U.T.I.O.N. 编写的记忆法）；扭伤、劳损和挫伤 T.E.S.T.S. 助记符图表，附带各种胶带纵览。第 2 章为各种损伤的胶带固定技巧。有专门的列表介绍每种胶带固定的布置和展开情况，对单纯性损伤的诊断和治疗都附图讲解。

一旦书中介绍的内容被掌握、技巧得以实践并灵活运用，您将为开创自己的胶带固定工作打下坚实的基础。只要有计划地坚持开展这项工作，在实践中结合本指南的规范和技巧，就能胜任所有挑战。

Tom Hewetson

（戴兵 译 孟祥德 校）

近年来，包扎固定防治运动损伤在体育界的应用有所增加。一方面得益于信息交流状况的改观；另一方面得益于国内外从业者之间观念上的交流，丰富了治疗手段和技术。固定材料的改进不但使得固定技术不断变化，而且大大促进了包扎固定技术的推广。种类繁多的固定材料的应用改变了传统技术，使其更加适合特殊的伤情、特殊的运动员。包扎固定通常用来预防损伤，在帮助恢复运动信心上也起治疗作用。由于有不同的品种和外形，可以在损伤管理的全过程发挥积极的作用：在损伤急性期对有害的移动或应激反应实施限制或压迫；在治疗期提供神经肌肉本体感觉反馈；在康复期保持损伤组织或肢体处于功能位（有助于增加康复的信心）。

本书简明扼要，清晰易读，适用于初学者和有一定经验的从业者。本书主要讲解了运动和锻炼时可能发生的关节和软组织损伤的包扎固定技术。过去，有关包扎固定能够帮助损伤组织恢复运动，甚至提高活动能力的观点饱受争议。本书作者通过大量事例反复告诫读者，包扎固定不能取代治疗和康复训练，在进行包扎固定前一定要对损伤进行全面检查和诊断。任何损伤都应从一开始就进行初始评估，然后明确诊断，定期随访，以期取得最佳结果。

在体育比赛中使用包扎固定，必须清楚不同的运动项目有不同的竞争规则。这些规则项项不同，年年变化，有的禁止使用包扎保护某些关节，有的只允许在比赛时使用某种类型或颜色的胶带。

包扎固定应本着方便实用的原则，不要数量太多，不要给运动员或损伤部位带来太多干扰。用较少的胶带起到同样的作用，这样的措施才能够让运动员和（或）患者欣然接受。

应用包扎固定常常被看成是运动员的事，掌握这项技术的人都

是体育界人士。本书配有插图，以文字和图表介绍如何在各种软组织损伤的愈合及康复期正确地使用包扎固定。这些损伤不仅发生在体育比赛，也包括了日常职业活动，甚至是意外损伤。包扎固定还不受伤者年龄的限制，只要皮肤条件许可就行。当然，后者在处理运动损伤时是需要切实考虑的问题。

本书的线条图和文字简明易懂，读者按图索骥便可领会固定要领，并依据书中指明的基本技巧开展工作。损伤在愈合、治疗和康复的每个阶段的表现是各不相同的。作者建议读者在实践中发挥想象和辨识力，对那些不能完全阐明和（或）很可能发生的情况加以判断。

本书不仅有包扎固定使用方面的忠告，还有关于表面解剖的备忘录，以及常见软组织损伤基本治疗规程大纲。

尽管详尽介绍了包扎固定的操作流程，但“实践出真知”更适用于这项技术。作为一名有经验的操作者能熟练地完成治疗，做到既快捷又不动声色地实施安全有效的固定，不引起皮肤皱纹和折痕，不过多地暴露在外。刚上手操作时，实际情况可能远非如此，作者一再强调反复实践十分重要。遗憾的是，花大量时间和心血实施包扎固定，由于没起作用或者造成新的问题（如压迫皮肤或引起循环不畅）而不得不拆掉。为了保面子而继续使用这样的包扎固定是不可取的，这样做虽可免除操作者的一时尴尬，但最终是得不到运动

员或患者认可的！发现走错了路，就应该停下来，重新寻找正确的道路。正如作者在书中所强调的，要避免这样的尴尬并少走弯路，必须让初学者有计划地反复练习，直到操作熟练并能从容应对各种情况。毋庸置疑，任何一个受伤者都更加信任有经验的操作者。

本书对每一位读者都是有益的：新手可从中学到包扎固定的技巧，有经验的从业者可从中更新观念或验证自己的观点。

Lynn Booth

（戴 兵 译 孟祥德 校）

作为一本优秀的专著和参考书，作者阐述了正确使用包扎固定所带来的好处。众所周知，无论您工作的环境是临床诊所还是赛场跑道旁，恰当地采用包扎固定，或许能给伤者带来“疼痛减轻”的体验，并使工作完成得既出色又合情合理。

在激烈对抗的情况下（包括体育运动和军事训练），采取身体防护措施很有必要。胶带和条带粘贴是有效运动保护措施的基础，是伴随人类竞技体育和运动生涯一同产生的。古罗马和古希腊时代的图画就描绘了这样的情况（假如古希腊勇士阿喀琉斯当年好好保护其足踝的话，其历史地位也许会被改写）。我们不妨做一下穿越时空的联想，Tom Hewetson 在本专著中讲解的技法和现代信息，同当年残酷的格斗士竞技场使用的防护措施是一脉相承的。

作者为现代格斗士，如橄榄球传奇人物 Lawrence Dallaglio 做这样的防护工作已有 15 年。正如每一位敬业的专家那样，Tom 尽心尽力地为每位就诊患者提供满意的服务。他的成就也离不开专业运动医学团队的精诚合作。

虽然开展包扎固定工作是以理疗师和体能训练师为主，但是，随着以“功能解剖”为基础的骨科治疗原则的应用，那些广泛接触男女运动员的骨科医师也参与进来，并非常有效地把胶带固定方法融进骨科治疗工作中。

正因如此，我对 Tom 等人整理出版《外科包扎技术指南》感到高兴。该书自始至终以贴近读者的方式介绍包扎固定的技术规范、治疗目的和相关病理学。在介绍特殊解剖学包扎固定技术前，优先考虑为那些初次接触这项技术的人提供理想的学习教材（对已熟悉这门“艺术”的人来说也是一个不错的知识更新）。书中

介绍的许多操作技巧完全可以融进你自己的包扎固定实践之中。

我真心希望读者从头至尾读懂这本书，不要把它当成一般资料！掌握好包扎固定技术会大大丰富您的治疗手段（假如您还没有这样做的话）。您很快就会发现，通过对这项技术的实施，您原有的包扎固定技术会更加完善。

关于内侧固定矫治髌骨滑行轨迹异常的观点，使我原本有机会在包扎固定领域获得很高的声誉。令人遗憾的是（尽管我的发现早于 Jenny McConnell 在《澳大利亚物理治疗杂志》发表的文章），我对这种长力臂固定的复杂性考虑不周，我的固定方法无法使膝关节屈曲超过 40° （在蹦床运动时出现值得关注的折叠式活动）。令人惊奇的是，有证据表明 Jenny 采用两片固定带，在膝关节全功能状态下既能重复校正，又能重复训练，至少在某种程度上是更加成功的。这就是我们需要 Tom 和 Jenny 的理由——学习他们的技术，让患者信任我们。

做得不错，Tom——好运！

Jonathan Betser

（戴 兵 译 孟祥德 校）

目 录

内容介绍	/1
第1章 原 则	/7
第一节 包扎材料	/8
一、推荐物品	/8
二、可选物品	/21
第二节 包扎目的	/23
一、包扎 VS 支具	/23
二、目的与优点	/23
三、何时可以去掉包扎	/24
四、包扎前准备	/24
五、包扎后注意事项	/26
第三节 包扎总则	/28
一、操作前要点	/29
二、操作中要点	/32
三、操作后要点	/34
第四节 基础病理	/37
一、R.I.C.E.S	/38
二、需要包扎固定的组织结构	/39
三、评估缩略词	/40
第五节 包扎技术要点	/51
一、胶带撕开方法 / 胶带条的制备	/51
二、练习用胶带条的制备	/52
三、常用胶带条	/54