



[瑞士] 克里斯蒂安·拉森 [瑞士] 贝亚·米歇尔 著
庄仲华 译

Spiraldynamik®

人体螺旋动力疗法

疼痛消除和体态矫正的动作治疗方案

- 凝练5000名瑞士康复专家30年临床经验
- 系统解决人体10大区域41种常见问题
- 精准认知人体解剖学结构 · 最大限度对抗身体磨损
- 深度掌握运动系统元理论 · 重新定义身体使用法则



北京科学技术出版社

Original German title:

Dr. med. Christian Larsen, Bea Miescher: Spiraldynamik-Schmerzfrei und beweglich, 1st edition

©2015 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH&Co. KG, Stuttgart, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2017-5473

图书在版编目(CIP)数据

人体螺旋动力疗法 / (瑞士)克里斯蒂安·拉森, (瑞士)贝亚·米歇尔著; 庄仲华译. —北京: 北京科学技术出版社, 2019.9

书名原文: Spiraldynamik

ISBN 978-7-5714-0235-8

I. ①人… II. ①克… ②贝… ③庄… III. ①物理疗法 IV. ①R454

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第058598号

人体螺旋动力疗法

作者: [瑞士]克里斯蒂安·拉森 [瑞士]贝亚·米歇尔

译者: 庄仲华

策划编辑: 胡诗

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjp.com

经销: 新华书店

开本: 720mm×1000mm 1/16

版次: 2019年9月第1版

ISBN 978-7-5714-0235-8/R·2615

责任编辑: 代艳

图文制作: 史维肖

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印 张: 17.25

印 次: 2019年9月第1次印刷

定价: 128.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

A portrait of Dr. Christian Larsen, a middle-aged man with dark, wavy hair, smiling warmly. He is wearing a blue collared shirt under a white lab coat. The background is a soft, out-of-focus light color.

Dr.Christian Larsen

克里斯蒂安·拉森博士

瑞士螺旋动力医学中心创始人

访谈实录

进化的杰作

Ein Geniestreich der Evolution

螺旋法则是自然界的基本法则。从植物的脱氧核糖核酸（DNA）的双螺旋到天气系统再到宇宙星系，当一个系统需要兼具稳定性和灵活性时，自然界就会用螺旋来解决问题。人体亦是如此。可以说，螺旋法则应用于我们的整个身体。这是进化的杰作。

人类新生儿拥有生理学意义上全部的运动能力，然而随着年龄增长，人们却渐渐丧失了其中一部分能力。螺旋动力疗法可以帮我们重新找回身体原有的运动方式，并与日常活动相融合。螺旋动力疗法的创立者克里斯蒂安·拉森博士，在接受《德国物理治疗师杂志》访谈时阐述了该疗法的作用原理。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

拉森博士，您能给我们的读者简单说明一下螺旋动力疗法的原理以及它对人体可能产生的功效吗？

螺旋法则是自然界的基本法则。从植物的脱氧核糖核酸（DNA）的双螺旋到天气系统再到宇宙星系，当一个系统需要兼具稳定性和灵活性时，自然界就会用螺旋来解决。人体亦是如此：作为结缔组织的肌腱由螺旋结构的蛋白质长链构成；骨骼的螺旋结构使其承受的压力和拉力得到完美的分散；膝关节中的前后交叉韧带螺旋式地相互交叉；参与多个关节构成的腿部肌肉从脚部出发，经小腿和大腿螺旋式向上直到髋部，将多个下肢关节维系在正确的位置，从而完美地发挥其生理功能。可以说，螺旋法则应用于我们的整个身体。这是进化的杰作！如果我们尊重并正确运用螺旋法则进行运动，就能将身体的自然磨损降到最低的程度。如果身体违背螺旋法则，形成诸如足外翻、X形腿、腰骶部凹陷、驼背等姿态，身体的磨损程度和受伤风险就会急剧升高。



脚部螺旋法则：腓骨长肌腱和胫骨前肌腱在足弓下方形成一个马镫一样的“腱环”，胫骨前肌使后足向外旋，腓骨长肌使前足向内旋，从而形成一个精妙的、超级稳定的螺旋结构；在靠近脚底一侧，螺旋趋势更明显，与楔骨的拱形效应一起，使脚部在负荷很大的情况下也保持稳定。脚部螺旋的方向非常重要：脚跟向外旋，前足向内旋。这使得脚跟垂直于地面的同时，第1跖趾关节能与地面充分接触。

是什么促使您开展螺旋动力疗法研究的？

人体螺旋动力法则原本就存在，我只是发现了它并为它命名，并且和我们的国际化、跨学科的团队一起，利用这一法则创立了一种可教可学的治疗方法。说起来还是刚出生的婴儿给了我灵感。我在瑞士伯尔尼大学医院产科做实习医生时，发现原始反射和运动功能的协调性是有关联的。新生儿们个个都是天生的运动专家！除了在他们身上，我们无法在其他任何地方对人类的由基因编码的运动方式进行如此直观和具体的观察。我们的一切运动方式，新生儿都已经掌握并且能够按照这种方式运动！这个现象深深地吸引了我，就这样我开始试图发掘人类运动方式中蕴藏的智慧，由此提出“螺旋动力疗法”的概念。

螺旋动力疗法是一种什么样的治疗方法？

这种疗法的核心理念在于，将人类进化史的知识与患者的个人能力和自律性在日常生活中有机地结合起来。患者从接受治疗的对象变为实施治疗的主体。医生、治疗师和患者相互配合。患者要学习用螺旋式运动方式来运动。在疼痛严重时，患者可以在治疗师的帮助下被动进行系统的、运动量较大的运动训练；之后，患者就可以将不



良的运动方式“重建”为遵循螺旋动力法则的运动方式。患者一旦做到这一步，就可以将新的运动方式融入日常生活，在走路、站立和跑步时就可解决脚部、膝部或者髋部问题，在工作、做家务和休闲时解决肩部问题。这样，日常生活就成了理想的训练场合，患者可以用一天12小时的正确运动来代替每天30分钟的治疗或训练。

您能举一个具体的例子来说明螺旋动力疗法是怎样治疗的吗？

我们举一个腰背疼痛患者的例子。首先，我们会按惯例了解他的既往病史，然后从头到脚进行检查。腰背疼痛的根源几乎很少在疼痛发生的部位。例如，椎间盘突出往往是由胸廓僵硬、骨盆和腿轴倾斜或者髋伸肌挛缩导致的。除了进行专业的肉眼检查外，我们还可以借助于高科技设备，比如脊柱电子测量仪、足底压力分布测量仪以及可以对运动过程进行长时间监测的超声波测量系统等。之后，会有共计9次、每次50分钟的疗程，对患者的身体问题进行矫治。

在治疗初期，我们先解决疼痛问题，让患者紧张的背部肌肉释放压力，同时锻炼身体的感知能力。整个过程是这样的：患者仰卧在地板上，腹部向天花板方向抬起，这样就使背部肌肉微微地紧张起来。然后，借助于重力的作用，用地板作为滑动的平面，患者将背部缓缓落地，慢慢放松下来。与此同时，治疗师用双手左一下右一下交替向患者脚的方向推他的骨盆。这样，我们通过第一项练习帮助患者获得日后行走过程中腿伸直所需的腰椎的轴向旋转稳定性，并防止骨盆在迈步时向腹侧翻转。所有的练习，包括那些被动的治疗措施，患者都可以应用到日常生活中。

这样进行3~4个疗程的治疗后，患者改为侧卧，下方的腿屈曲，上方的腿伸直，该侧腹股沟也舒展开，腰部肌肉放松，使腰椎在长轴方向获得稳定。这个姿势能让我们进行“侧卧姿势下的慢动作行走”。

可以说，我们的疗法是一种已被证实能够建立新的运动模式的方法。治疗的每一个阶段都可以与软组织放松技术、推拿术和可视化技术结合及相互补充。大部分患者都将经历一个从完全被动到需要一定协助再到积极主动的蜕变过程。

到治疗结束时，患者要将新学到的运动方式“移植”到日常活动中，并将其培养成自身的习惯。螺旋动力疗法中有一个关键概念——“随意练习”。比方说，患者无论是站是卧，是坐是行，都可以锻炼腰椎的轴向旋转稳定性，从而轻松而又坚持不懈地实现运动方式的转变。

螺旋动力疗法特别适合治疗哪些疾病呢？

这种疗法适合所有的运动系统疾病，主要是受力不当导致的机体磨损类疾病，比如膝部问题（包括膝关节炎、半月板损伤、髌胫束综合征、十字韧带损伤、髌骨疼痛等）、髋部问题（包括髋关节炎、梨状肌综合征等）、骨性关节炎、足部疼痛、跖外翻、扇形足、足外翻、扁平足、高弓足等。它也被证明对由椎间盘问题、椎小关节的过度负荷或椎管狭窄引起的腰背疼痛有效，对肩胛带紧张、肩袖钙化、狭窄性腱鞘炎、肩肌和上肢肌功能紊乱、网球肘、高尔夫球肘、鞍状关节炎等也有明显的改善效果。螺旋动力疗法的适应证^①还包括打鼾、夜磨牙症、挥鞭样损伤和颞下颌功能紊乱等。总之，螺旋动力疗法适用于所有能够和应该被检查与被改善功能的身体部位，也特别适合舞蹈演员和运动员进行第一级和第二级预防^②。

螺旋动力疗法也能治疗内科疾病（比如呼吸道疾病、心血管疾病和糖尿病等）吗？它有怎样的疗效？

可以，但主要作为辅助手段。例如，灵活的、动力十足的胸廓会促进呼吸顺畅，对无论是阻塞性肺部疾病、限制性肺部疾病还是功能性支气管炎都有绝对的正面影响。而对有糖尿病足的患者来说，采取螺旋动力疗法除了可以预防受伤，最重要的是可以使脚部总是处于正确的负荷状态下。这种疗法的原则就是，充分发挥身体运动的可能性，避免受力不当。

您认为螺旋动力疗法区别于其他治疗方法或技术的优势在哪里？

我们提出的人体螺旋动力法则是一个不依赖于方法的概念，是人体运动科学的元理论^③，它在人类进化的大背景下解释人体运动，因此适用于不同学科。患者很容易理

①指一种药物或治疗方法所能治疗的疾病及某些非疾病状态。（本书中的脚注均为译者注。）

②疾病的预防分为三级：第一级预防又称病因预防或初级预防，只针对致病因子（或危险因子）采取措施；第二级预防又称“三早”预防，即早发现、早诊断、早治疗，指在发病期采取一定措施阻止或减缓病程进展、防止其蔓延；第三级预防主要为对症治疗。

③指某一学科的基础理论。

解这个概念，也能轻松看懂用文字说明的练习步骤。这样，患者相当于手握自己身体的使用说明书。这会推动人们去尝试练习。螺旋动力疗法也适合那些用自己的专业知识有效帮助他人的治疗师学习和使用。使用螺旋动力疗法的治疗师属于物理治疗师。



有没有什么治疗方法特别适合与螺旋动力疗法结合使用呢？还有，有没有哪种治疗方法与螺旋动力疗法相互排斥呢？

我们说人体螺旋动力法则是不依赖于方法的概念，就是指它几乎适用于所有治疗或者训练领域。符合螺旋动力法则的运动方式在所有人身上都能奏效。最适合的当然是那些与运动相关的领域：物理治疗、指压按摩、亚历山大技巧^①、费登奎斯疗法^②，还有运动、瑜伽、舞蹈以及学校的体育教育。孩子们尤其需要学会使用科学的运动方式，而如今人们运动一直存在重量不重质的问题。

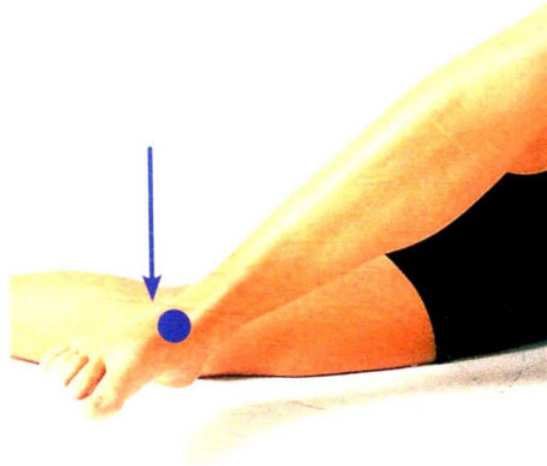
如果患者只想被动地接受治疗，那么螺旋动力疗法就很难见效。积极参与、有决心做出改变、拥有较强的求知欲和学习意愿，这些都是螺旋动力疗法成功实施的先决条件。

①一种能使身体的运动机能协调和恢复的训练方法，由澳大利亚人马蒂亚斯·亚历山大创立。

②一种能帮助人们更好地协调肢体运动的训练方法，强调重塑身体与大脑之间的联结，由以色列人摩谢·费登奎斯创立。

目录CONTENTS





前言	5	强壮的肩部.....	60
导读	6	肩胛带	63
		肩关节	75
挺拔的颈部.....	8	灵活的胸廓.....	86
颈部的矫直.....	11	胸廓的矫直.....	89
颈椎的旋转.....	23	胸廓的旋转.....	101
松弛的颌部.....	34	精巧的手部.....	112
颌部的放松.....	37	手部	115
牙齿的保健.....	49	腕关节	127



稳定的腰骶部 138

腰骶部 141

椎间盘 153

充满活力的骨盆 164

盆底 167

骨盆的运动 179

自由的髌部 190

屈髌 193

伸髌 205

强健的膝部 216

腿部 219

膝部 231

健康的双脚 242

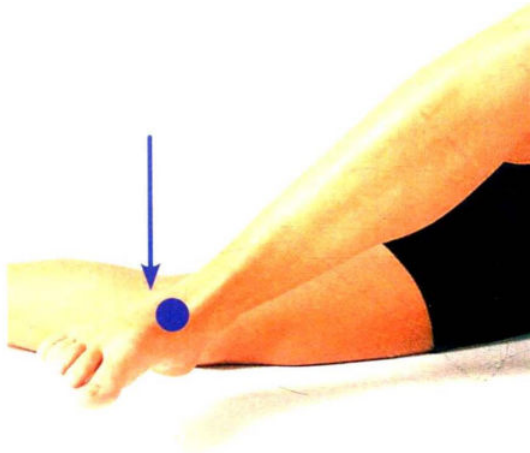
脚部 245

脚趾 257

作者简介 268

目录CONTENTS





前言	5	强壮的肩部.....	60
导读	6	肩胛带	63
		肩关节	75
挺拔的颈部.....	8	灵活的胸廓.....	86
颈部的矫直.....	11	胸廓的矫直.....	89
颈椎的旋转.....	23	胸廓的旋转.....	101
松弛的颌部.....	34	精巧的手部.....	112
颌部的放松.....	37	手部	115
牙齿的保健.....	49	腕关节	127



稳定的腰骶部 138

腰骶部 141

椎间盘 153

充满活力的骨盆 164

盆底 167

骨盆的运动 179

自由的髌部 190

屈髌 193

伸髌 205

强健的膝部 216

腿部 219

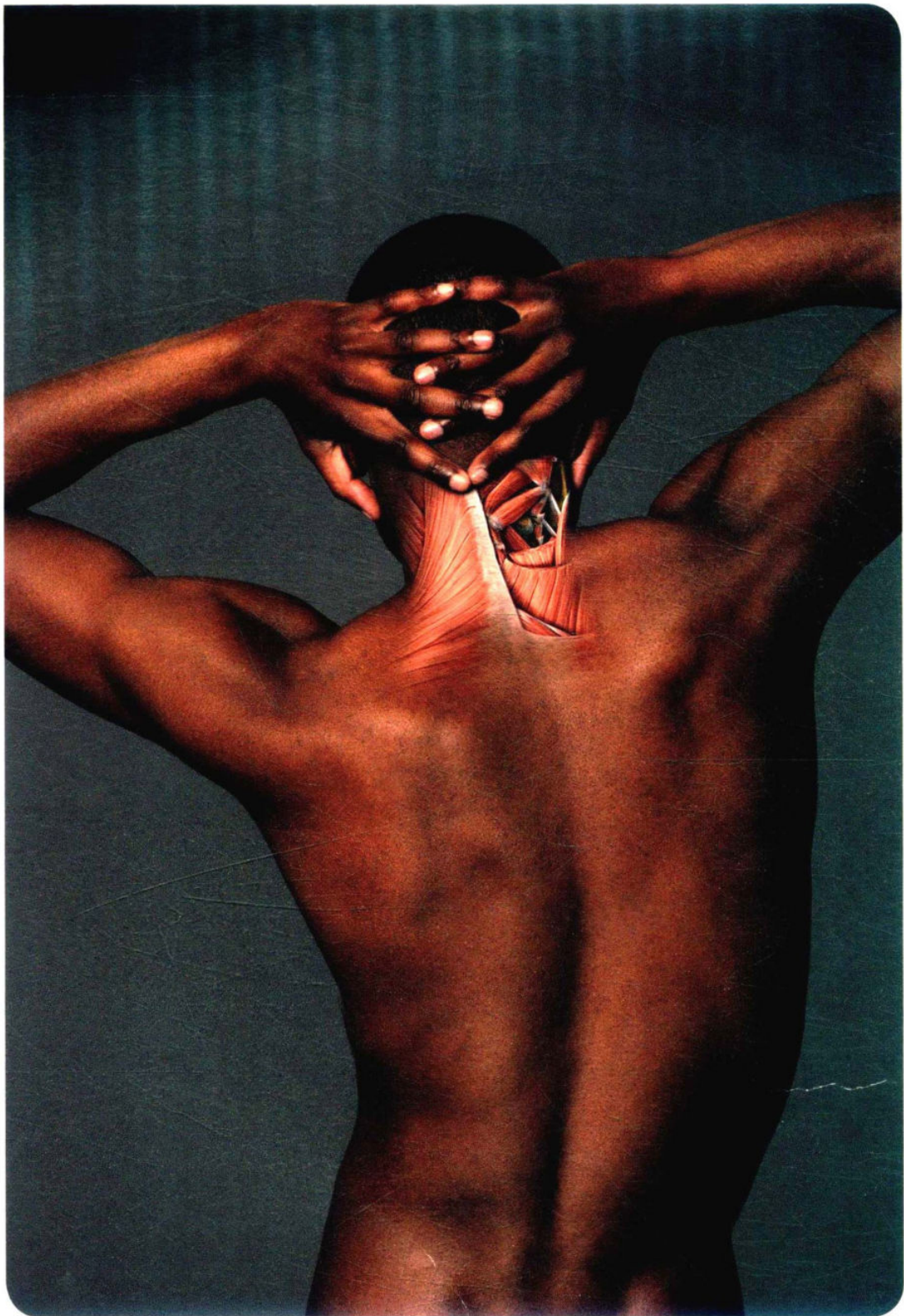
膝部 231

健康的双脚 242

脚部 245

脚趾 257

作者简介 268



前言

德国有句谚语：“刻苦练习方有所成！”只有那些切切实实进行了大量训练的人，才能最终达到目标——获得健康。可是，生活中的大多数普通人，既没有时间也没有兴致为自身健康去辛苦锻炼。不过，这一情况将因本书而终结。我们的螺旋动力疗法既能激发练习者的主观能动性，又具有良好的锻炼和治疗效果，因为它完全是一种建立在人体自然属性基础上的、可在日常生活中见缝插针地使用的健康疗法。

它以人体的自然属性为根本；研究人类进化史的学者发现，螺旋法则是人类行为的核心法则，它不仅体现在“硬件”方面（身体的构造方式），也体现在“软件”方面（大脑的行为控制模式）。我们的身体内部处处都有螺旋结构：行走时左右旋转的脊柱、膝关节内的交叉韧带以及足弓，莫不如是。而自人出生起，人体的“软件”和“硬件”就会协同工作，所有重要的动作，比如抓握、踏步、撑托和推抗等，都会在刚刚出生的婴儿身上以原始反射的形式表现出来。

适宜日常练习：螺旋动力疗法着重对人类进化历程中那些最重要的原始动作进行深化练习，这些动作几百万年来已经镌刻在人类的基因中，包括行走、抓握、投掷和撑托等。通过练习这一系列动作，你每天无须花额外的时间，就能使身体得到理想的自我治疗。例如，上楼梯时进行骨盆底收缩训练有助于治疗背痛，步行去买咖啡的短短一段路上就可以舒展腹股沟，起身时可以使膝部得到矫直，向侧面转头可以活动胸椎，饭后清理餐具可以锻炼肩关节的灵活性，驾车时双手扶在方向盘上可以增强肩部的稳定性。

基于“以自然为本”和“日常可行”这两大特点，本疗法能有效地帮助你终生远离疼痛、保持身体灵活自如。习惯是身体天然构造的最大敌人，因为即使我们的身体姿势和动作方式是错误的，习惯也会让我们继续错下去。因此，请你按照书中“动作要点”部分来检验自己的动作是否准确到位。如有疑问，请向有螺旋动力疗法相关经验的治疗师或医师咨询以获得进一步的帮助。

祝你拥有健康的身体！

克里斯蒂安·拉森

导 读

健康是无价之宝。螺旋动力疗法拥有一套完整的方法体系，历经长期实践检验，有助于解决身体的各种问题。

健康的身体并非随随便便就能拥有，每个人都必须为之采取积极的行动。尽管这个道理人人都懂，但日常习惯的惯性和思想上的惰性极强。只有当各种病痛接踵而至时，我们才会下决心为谋求健康而做些努力。在开始学习螺旋动力疗法之前，请你想象一下即将出征的滑雪运动员：他必须将所有的私心杂念都抛诸脑后，集中全部的精力，投身于脚下的征程。你应该以他为榜样，而且你将很快体会到这个决定的正确性。刚开始实行本疗法时，切勿贪多求全，要循序渐进，根据个人的需求和节奏制订属于自己的训练计划。

适宜人群：本书提供的练习方法适合所有人，无论你年长还是年少。你要始终关注身体的内在感觉，只做那些你掌握了动作要领、对你确实有益的练习。

如果你感觉不够确定或者有所疑虑，请向你信赖的医生或治疗师咨询，与他们探讨你的情况，他们一定会为你提供进一步的帮助。

注意事项：练习强度不要过大，尤其是在初始阶段。要牢记，我们是为了健康而锻炼，不是要去参加奥运会。同时注意，不要盲目投入，如果你的身体可能存在禁忌症状，你先向医生咨询。对于所有的练习，我们都会在每一章的开头说明其相应的禁忌症状或人群。为确保自身的安全和健康，请你认真阅读这些说明。

关于疼痛：对大多数人来说，使用螺旋动力疗法并无限制。如果你原本有慢性疼痛的问题，但在练习中和练习后痛感没有增强，那么该练习对你就是适宜的。正确进行的拉伸活动也会导致当