

<<无痛一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无痛一身轻>>

13位ISBN编号：9787800806780

10位ISBN编号：7800806782

出版时间：2007-5

出版时间：群言出版社

作者：(美)戴维斯

页数：328

译者：黄欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<无痛一身轻>>

### 前言

克莱尔·戴维斯拥有下面几个特点：他是一位医术高超的临床医师、写得一手好文章，并下定决心要努力解除人类所遭受的一些不必要的痛症。

这本书就是要传达被大众遗忘了的心声——肌肉是个不被重视的器官。

没有一个医学专家会专为它说话。

因此也没有医学专家去关注它，并增加资金投入来研究肌肉疼痛的原因，而且学医的学生和内科治疗师也几乎都没有接受相应的基本训练去学习如何认识和治疗肌筋膜触发点。

幸运的是，按摩治疗师尽管几乎都没有受过很好的医学培训，但他们接受了如何寻找肌筋膜触发点的培训，也通常都擅长这方面的治疗。

既然没有一个很好的关于这个方面的研究体系，因此也不存在一个得到广泛认可的病原论。

然而，基于可靠的科学研究，目前提出了一个可信的推测。

并将此作为指导区域来进行进一步的研究以明确肌筋膜触发点的本质。

对这个不受重视的领域仍需要大量研究。

现在日益清楚，几乎所有纤维肌痛症患者都有肌筋膜触发点，这与患者的疼痛密切相关。

事实上，有些被诊断为纤维肌痛症的患者只是因为存在多个非常难处理的触发点。

使纤维肌痛症患者的触发点失活特别需要一种精细、熟练的治疗手段。

医道高明的临床医师认识到，肌筋膜触发点才是引起神秘的、普遍存在的肌骨骼系统疼痛的最常见的原因，但要找到一位技术真正高超的医师却十分困难并让人有挫折感。

这本书的指导原则可为那些开始了解自身也存在的肌骨骼系统疼痛本质的医生服务，也可帮助未能找到十分熟悉这个被遗忘了的领域的医师的那些病人。

对学习如何控制你自身存在的肌骨骼系统疼痛来说，目前还没有替代品。

自我治疗肌筋膜触发点不仅是获得暂时的缓解的一种方式，而且其产生的作用也可说明这种常见疼痛的原因所在。

大卫·G·西蒙(医学博士)

## <<无痛一身轻>>

### 内容概要

成千上万的按摩治疗师、理疗师和内科医师日积月累的临床治疗经验表明：我们大部分的常见疼痛以及许多奇怪的生理性疼痛，都是由机体肌肉存在的触发点所引起的。

触发点是肌肉组织内的一个收缩节点，患者常常感觉它就像一根通心面或一颗深埋在肌肉内的小豌豆。

75%的疼痛都是由此而引发的。

触发点可能引起头痛、颈部和下颌痛、腰痛、腕管综合征以及关节痛；还有许多其他表征，如耳痛、眩晕、恶心、胃灼热、假心痛、心律失常、网球肘以及生殖器疼痛。

本书的目的为是疼痛患者提供一种更实际、更划算、针对特定触发点进行自我按摩的方法。

患者常常利用此方法，常常在几分钟后就可以使症状得到改善，大部分在3至10就能消除。

本书向你展示了如何寻找触发点以及使其失活的正确的操作技巧。

本书作者为美国按摩治疗协会注册按摩师，他通过按摩治愈了自己身体的多年患疾，并帮助女儿同样获得奇效。

于是他们潜心研究触发点按摩，并举办各种培训讲座，帮助人们了解身体疼痛的原因，以及如何按摩触发点而预防和治疗身体的疼痛。

这是一本专门写给大众读者的实用操作手册。

## <<无痛一身轻>>

### 作者简介

克莱尔·戴维斯，美国注册治疗按摩师，美国按摩治疗协会会员。  
毕业于犹他按摩治疗学院，致力于触发点按摩与疼痛治疗的研究和实践。  
他与女儿安姆母·戴维斯一起通过触发点按摩的培训与治疗，帮助无数人学会了自我按摩并解除身体疼痛。  
父女俩对触发点的兴趣都始于自身成功的自

## <<无痛一身轻>>

### 书籍目录

第1章 60岁才开始的新生活 没有人理解肩部 一项新技术 机械的灵巧性 疼痛的世界 按摩学院 复发的  
问题 撒更大的网第2章 关于触发点 医学博士珍妮特·G·特拉维尔 医学博士大卫·G·西蒙 关于触  
发点知识的要素 无知的代价 所有治疗疼痛的药物 触发点科学 触发点引发的症状 产生触发点的原因  
触发点的滞留 治疗方法第3章 你完全可以成为自己的按摩师 解决问题 按摩技术 让这个方  
法有用第4章 头颈部疼痛 头颈痛 急性颈部扭伤 颈部三块特殊的肌肉 背部和颈部肌肉 下颌、面部和头部肌肉  
第5章 肩膀、上背部和上臂疼痛 肩膀、上背部和上臂疼痛 肩胛骨 上背部肌肉 肩部肌肉 上臂肌肉第6  
章 肘、前臂和手痛 肘、前臂和手痛 腕管综合征 网球肘 前臂和手部安全按摩 手和指的伸肌 手和指  
的屈肌 手的肌肉第7章 胸部、腹部和生殖器痛第8章 中背部、下背部和臂部痛第9章 臂部、大腿和膝  
部第10章 小腿、踝部和足部痛第11章 临床合用的触发点按摩第12章 肌肉紧张和慢性疼痛后记

## &lt;&lt;无痛一身轻&gt;&gt;

## 章节摘录

产生触发点的原因 有些活动和事件对触发点的形成有明显的促进作用，如车祸、跌倒、扭伤和过度工作。

例如，众所周知，工作过度疲劳会导致在工作结束之后仍会感到身体的某些肌肉持续酸痛无力。每个人都有可能需要举起或背着一个过重的物品、为了减肥会过度锻炼，或需要长时间以固定姿势工作。

所有这些事都会引起肌肉的损伤。

应该更密切地注意这些会造成肌肉滥用的各类活动。

可以避免的肌肉滥用 肌肉的慢性超负荷工作在现在是如此常见，因此得到了多种奇特的名称。

我们称它“过度使用综合征”、“反复地运动损伤”、“反复的扭伤”、“累积创伤异常”和“职业性肌痛”。

所有的这些名称在保险索赔单上看上去都还不错，但是所有这些都意味着：第一，你的一群肌肉被迫超负荷工作，第二，现在你遭到报应了。

对引起肌肉过度使用继而引起肌筋膜炎的工作环境仔细检查是十分重要的。

触发点通常很容易处理，但是如果你不改变引发它们的环境，它们很快就会再次复发。

在工作中，身体的一些无意识的姿势如果能导致扭伤、无效的运动和拙劣的躯体力学模式，就是明确有害的。

持续处于一种不良的姿势过久、习惯性的肌肉紧张。

排斥忽视有效的工作方法，如果你想根除这些来自于超负荷工作的疼痛，这些就是你必须处理的一些事。

无法保证作出改进可能是最大的障碍所在。

伴随着明显的、无意识的超负荷工作，还存在着有些不是很明显的方式也会使得肌肉被过度使用，并导致触发点的形成。

超重和体型走样会使你的肌肉过度紧张。

背负一个超重的皮包或背包也会引发问题。

后兜里放一个过大的皮夹是引发坐骨神经痛的一个众所周知的原因，这种疼痛来自于坐骨神经本身和臀部肌肉的触发点，而这些都是由皮夹的压迫所致。

车子的座位、坐椅或其他一些华而不实的设施使人们形成的姿势可使背部、颈部和髋部的肌肉受到重压。

不可避免的肌肉滥用 肌肉当受到如摔跤和汽车碰撞这类事故的直接影响时，会引发其内部触发点的形成。

这些事故中发生突然猛扭时，肌肉如果过度收缩或过度伸展。

那么也可能会导致触发点的产生。

触发点是急性颈扭伤所致疼痛的主要原因，尽管它经常会被排除在怀疑圈子之外，也没有将其提出。

它们常伴随着骨折、肌肉撕裂、扭伤和错位。

未能认识到触发点的存在，并将触发点不看作不可避免参与了任何生理性损伤的发生，将会引发不必要的疼痛，并会无限期地延误患者的完全康复。

不为人知的肌肉滥用 依照特拉维尔和西蒙的说法，多种医疗手段都是未被认识到的引发触发点和肌筋膜炎的原因。

被背带、吊带、石膏所致的机体不活动必定会引发触发点。

如果当外科手术治疗后留下长期的疼痛，那些被切过、延伸过的，或其他受到创伤的肌肉内可能会有触发点产生。

内科医师或许会持续努力治疗疼痛本身所在部位，而没有认识到其可能是肌筋膜的关联痛，从而忽略和未能注意到真正病因。

常见的臀肌注射特别是臀小肌注射，有可能引发肌肉内产生触发点，进而导致病人出现莫名的、极度痛苦的坐骨神经痛，有时可持续长达数月。

## &lt;&lt;无痛一身轻&gt;&gt;

对关节疼痛的病人进行类固醇注射，尽管从表面上看病人得到了缓解，但如果疼痛是肌筋膜源性的，这种方法就可能并不合适。

可问题是病人通常会认为自己被治好了，对真正引发问题的一些行为并未加以注意和控制。

这样做不但起关键作用的触发点未被治疗，而且由于病人还是继续不停地牵拉关节骨。

最终导致问题进一步恶化。

类固醇本身如果过度使用的话，会导致骨的结缔组织、肌肉、韧带和肌腱的严重退化。

甚至会需要手术来修复这种破坏性病变。

疼痛缓解药物仍是一种可选的治疗方法，因为它们在减少对疼痛的感知方面是如此的有效。

但是疼痛必须总被看做是说明存在问题并需要关注的一个警示：对于抹杀和忽略信息还是不够的。

许多人都很关注药物带来的副作用，而变得小心警惕地对待那些药物及随之进入机体的外来成分。

对于某种处方药物出现得太晚了，在医学史中充满了很多悲剧性的真实例子。

置疑是否给你开出的治疗疼痛、抑郁、兴奋或高血压的药物会引发比你本身疾病更为严重的问题，这是不合理的。

例如，特拉维尔和西蒙讲述了这样一个研究，说明治疗高血压的钙通道阻滞剂能激活并使触发点永生。

换句话说，你的高血压药物会加重你的疼痛。

西德尼·乌尔夫在《最坏的用药，最好的用药》这本书中，列出了已知的可能会引发肌肉疼痛这个副作用的药物。

如果你处于某种原因需服用这些处方药，那么这本好书值得你去看和全面学习。

纤维肌痛症候群 关于是否纤维肌痛是由触发点引发或是由其他原因，仍存在一些问题。

或许两种条件是完全无关的。

然而有一点是确定的：你存在着全身广泛的触发点（肌筋膜疼痛综合征），并同时存在纤维肌痛。

肌筋膜疼痛综合征和纤维肌痛症候群两者的共同之处就是均可在机体的多个部位内找到敏感的触痛点。

。

在纤维肌痛症中。

这些位点被称为“压痛点”而非“触发点”。

如果你不清楚两者的主要区别，就很容易混淆它们。

肌筋膜疼痛通常是局部的肌肉疼痛，同时伴有触发点的产生，并且触之会产生极端疼痛，据此就能找到它所在的位置。

通常通过手指就可感知它们。

而纤维肌痛症的患者表现为全身肌肉的不适，并几乎不能忍受最轻微的接触。

压痛点通常无处不在，而不是仅限于肌肉。

纤维肌痛症被认为是一种系统性的病变，而不是肌肉的特异性病变，通常都是全身受累。

鉴别肌筋膜疼痛综合征和纤维肌痛症候群还有其他方法。

存在触发点的肌肉感觉比较坚实，而纤维肌痛症患者的肌肉松软、有揉面感。

存在触发点的肌肉会使关节僵硬和活动受限。

而对于纤维肌痛症患者，其关节是松弛的或甚至是活动度会增加，尽管患者主观上常感到全身僵硬，并由于持续的疼痛而不愿意活动。

这两者均可造成抑郁，但是肌筋膜疼痛综合征患者通常可以继续生活。

而纤维肌痛症候群的患者通常会被疲乏打倒，有时候即便没有让人烦闷的疼痛，也几乎无法活动。

这本书中的自我治疗方法对纤维肌痛症本来并无直接疗效。

然而，如果触发点与压痛点碰巧位于同一位置，按摩就能显著地缓解纤维肌痛症候群患者的疼痛（当然最好还是要小心，避免造成过度治疗）。

太多的肌筋膜疼痛综合征的病例、常被误诊为纤维肌痛症候群。

在这类病例中，触发点按摩确实对假定的“纤维肌痛症候群”有改善作用。

触发点的滞留有时候触发点很难被消除。

你可能会发现在成功根除它们之后，它们似乎很快就又回来了。



## &lt;&lt;无痛一身轻&gt;&gt;

不仅患者，许多治疗师也都严重低估了使触发点持久存在的一些原因以及这对肌筋膜疼痛的影响。处理好这些因素通常对确定治疗是否成功和疗效是否能维持是十分重要的。

有时候使触发点久存的因素非常重要，只要消除了它们，就能让触发点自动消失。

一些系统性的原因（如维生素缺乏），它们的影响非常大，能够为触发点的形成创造有利的条件。

生理因素 骨骼结构的先天性异常、姿势不正、不良工作习惯、反复扭伤和缺乏锻炼都能导致触发点难以被根除。

异常的骨骼结构 短腿、骨盆不对称、上臂短和足的第二跖骨过长，这些情况都会使一部分肌肉持续的收缩或舒张以弥补这种不平衡，从而导致相关肌肉的劳损。

长短腿会引起腿部、臀部、背部和颈部肌肉内产生触发点并持久存在。

除非通过垫后跟或其他方式纠正过来，否则一侧的短腿会导致这些区域内出现持续的或反复的疼痛，目前已知适当的垫后跟就能终止顽固的头痛。

不幸的是，难以准确测量长度。

长期的肌肉紧缩会使身体一侧上提并产生短腿的外观，并会进一步增加测量难度。

有时候机体的一侧比另一侧小。

在这种病例中，一侧的骨盆也可能会小一些，这会导致在你坐着的时候出现骨盆倾斜。

这时候脊柱也会异常地弯曲，这会对腰方肌和其他后背肌肉造成额外负担。

这种影响还会远及颈部的斜角肌和胸锁乳突肌。

长期的双腿交叉，且总是同一条腿在上方，可能说明你在抵消骨盆的不对称。

在骨盆较小的侧边放坐垫或较薄的软垫这样坐着有助于改善这种情况。

了解总在裤子后兜里放一个厚钱包同样会使骨盆倾斜，并能引发同样的持久的劳损。

上臂缩短比你想象中的要更为常见，并且通常没有认识到这可能是由持久存在的肌筋膜疼痛所引起的。

坐着的时候应该用肘部支撑着，而当你的上臂短时，你还需要加高坐椅的扶手。

肘部没有支撑的话还会引起斜方肌和肩胛提肌的持续劳损，后两者的触发点能引起头痛和颈痛。

跖骨痛症是一种很容易被纠正的骨骼异常。

第一和第二跖骨之间长度的不相称，已知其是引起多种头痛和疼痛的原因。

这种病变会引起脚和踝部的不稳定，并在实际上影响整个身体。

跖骨痛症将在第十章内详细讨论。

体位的压迫 当你坐在长椅、椅子或车内的凹背摺椅上的时候，如果你的姿势不正确，会导致肌肉劳损。

继而引发触发点并使它们持续存在。

或许你已经习惯了这类的劳损，而没有注意到它们的存在。

坐姿不良是引起多种慢性背痛和颈痛的主要原因。

工作中引起肌肉劳损的姿势还会使触发点永久化。

长期养成的一些习惯，表面看来是很舒适和熟悉，但你却并不清楚会对你的肌肉产生什么样的影响。

最好能注意检查你的坐姿和站姿，并努力去寻找那些可能会使你某些肌肉持续紧张和劳损的姿势。

注意。

工作时，你的一只手臂或腿是否放在一个很窄的地方。

观察你是否长时间地将头转向一侧或歪着头部。

逐渐了解与姿势不正确有关的异常的肌肉紧缩。

长时间不活动肌肉会促使它们僵直和变得无力。

久坐的生活方式是使触发点持久存在的一个重要因素。

为了维持健康，肌肉需要活动。

重复的运动 重复的运动会使肌肉超负荷工作，甚至是那些只需轻轻用力的运动。

费力的重复运动实际上更健康，因为这时你通常更加清楚肌肉在什么时间会逐渐疲劳。

看上去不费力的办公室工作同样会对大小肌肉产生隐性影响。



## <<无痛一身轻>>

坐在计算机键盘前工作尤其容易产生疲劳。

你每次都会折磨前臂和手的小肌肉数小时，每一次这些肌肉都会收缩即便没有几千次也有几百次。同时，肩部、上背部和颈部的一些较大的肌肉看上去是处于静止状态而不用活动，但却是在持续收缩，因为这样才能维持头部和手臂的正确位置。

静坐的姿势和计算机工作带来的轻微损伤却能使身体上半部肌肉的触发点持久存在，对这一点谁都会觉得无法相信。

许多工作有着很强的重复性，这也会导致无法有效地解决肌筋膜问题。

如果关注工作人员的健康，就能提高工作的效率和产量，而且并不会大大地增加每天的工作量。

特拉维尔对主妇的建议一直都是要“搭配着干”她们的家务活，而不是整天只盯着一件事。

想一想如何搭配你的工作，无论你用哪一种方式都行。

P26-30

## <<无痛一身轻>>

### 编辑推荐

不需医生、不用药物、不花一分钱就治愈疼痛的自我疗法。  
戴维斯身体放松与疼痛自疗法。

对于那些身体不适、浑身疼痛的人来讲，他们确实需要一本简单易用的指导手册，帮助他们找到触发点，并学会自我治疗。

戴维斯的这本书正好满足了大众的这种需要，帮助很多人摆脱了不必要的身体疼痛，避免了一些不必要的外科手术。

——罗伯特·杰温（美国神经医学专家） 美国按摩治疗协会注册按摩师戴维斯亲授身体放松与疼痛自疗方案。

<<无痛一身轻>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>