

西方现代临床按摩系列

Myofascial Massage

肌筋膜按摩疗法

编 著 [美] Marian Wolfe Dixon

主 译 李德淳 赵 晔 李 云

译 者 (以姓氏笔画为序)

马伟科 王 斌 王 超 王庆龙

刘建卫 李 云 李 平 李 玲

李春深 李德淳 张贝妮 张华静

汪 涛 陈佳刚 周 涛 赵 晔

耿 魁 梁雪冰 潘建明



Lippincott Williams & Wilkins, Inc. 授权

天津福建中医学院图书馆出版

前言

《筋膜按摩疗法》这本书的主要读者对象是学习按摩疗法、物理疗法和护理专业的学生和从业者，以及有基础按摩知识并有兴趣在筋膜按摩方面进一步深造的其他健康护理人员。它可用于筋膜技术的取证前培训或继续教育课程，也可作为按摩技术学校的一门独立课程。当前，躯体疗法从业者所使用的筋膜技术和技巧存在很大程度上的差别。每个专科学校都将自己的筋膜技术作为标准去推广（并声称其为正宗）。本书内容丰富，结构清晰，介绍了当前躯体疗法中存在的各种风格的重要筋膜按摩技术。

《筋膜按摩疗法》将帮助取证的按摩师、理疗师、脊椎指压治疗师、整骨疗法治疗师和其他躯体疗法工作者了解不同手法的筋膜按摩的优缺点。筋膜按摩技术的选择是基于对软组织解剖学和生理学知识清楚的了解。结缔组织(CT)束，即筋膜，包绕并广泛地延伸至各个内脏以及肌肉、神经、脉管和骨组织中。肌肉、神经和CT生理学作用的解释有助于读者理解筋膜(软组织)如何作为一个功能单位而发挥作用，以及如何通过躯体疗法促进筋膜的功能。

本书的目的

《筋膜按摩疗法》有5个主要目的：

1. 阐述结缔组织解剖学和生理学与筋膜按摩实践的联系。读者不仅能清楚地了解到筋膜如何发挥作用，而且能够对其功能作出正确的评价，从而改进技术手法的应用。

2. 阐述肌肉和神经组织的解剖学和生理学与结缔组织的联系。使读者深入理解筋膜是作为由结缔组织包绕并受神经支配的肌肉的一部分而发挥作用的，从而使按摩师改进筋膜技术手法的应用。

3. 阐述各种筋膜按摩技术。本书提供了多种筋膜按摩技术的详情，用简洁清晰的语言讲述正在对机体做什么（如纵向摩擦、牵张筋膜、滚动按摩等）。规范的术语适用于课堂教学。使用本书的学生和开业者应该熟知这些术语，如筋膜放松、激发性疗法、颅骶疗法等。

4. 有助于按摩开业者选择适合自己的高级筋膜按摩的技术领域。本书提供了筋膜按摩技术详细的基本理论，并为读者指出专业化和进一步扩展业务的方向。其目的是帮助按摩师下决心接受继续教育，学习更高一级的课程。

5. 提高躯体疗法工作者的业务能力。《筋膜按摩疗法》可帮助躯体疗法工作者在从事筋膜按摩时扩展他们的手法技巧。实际案例和业务指南，对技术的详尽描述和图表、插图说明以及讨论材料进一步提高了从业者发现和解决筋膜按摩中遇到的问题的能力。课堂教学提供了一个良好的监督管理氛围，学生可以实际练习《筋膜按摩疗法》中介绍的各种筋膜按摩方法和技术。结合课堂练习和讨论，本书提供筋膜按摩中神经肌肉法直接结缔组织法、间接结缔组织法、以及颅骶疗法的基本训练。

总之，《筋膜按摩疗法》将解剖学和生理学、按摩目的以及手法技巧形成一个整体，使按摩师更好地领会筋膜按摩领域以及在按摩总体实践中的意义。也可以说，本书在介绍瑞典按摩课程和大量各种不同机构提供的高级筋膜学习课程之间架起一道桥梁。本书各章内容的组织为学习基础解剖学、手法技巧和附加的筋膜按摩的操作练习提供了一个符合逻辑的方法。

本书的组织结构

全书的主要部分如下：

- 筋膜按摩简介(第1章)。
- 筋膜按摩的解剖学和生理学(第2-4章)。
- 用于筋膜按摩的直接方法(第5-7章)。
- 用于筋膜按摩的间接方法(第8-10章)。
- 将筋膜按摩整合到实际应用中(第11章)

第1章为筋膜按摩进行广义的定义,足够广泛地概括了当前实践中各种风格的筋膜躯体疗法。第2-4章讲述与筋膜按摩相关的解剖学和生理学,以及筋膜按摩对肌肉、结缔组织和神经系统的作用。

其后的各章重点介绍各种筋膜按摩方法。第5章讲述筋膜按摩的直接方法,如筋膜激点按摩、神经肌肉疗法、肌肉能量技术等。第6章阐述罗尔夫按摩疗法和结构整合。间接方法包括Hanna身心教育、Trager和Barnes'筋膜放松在第8章讲。其他精细的疗法,如颅骶疗法在第10章中介绍。躯体疗法各章提供了样本案例,可用于讨论特殊方法。在某些情况下,间接方法类似于通常使用的瑞典按摩。

为了加速顾客的治疗进程,第7章和第9章提供了补充筋膜疗法的瑜伽气功和练习指南。

最后一章,即第11章“将所有各章整合起来”,鼓励读者将筋膜技术整合到日常按摩实际中去,并使用筋膜按摩技术去扩展他们按摩疗法的领域。每个章节顺序的逻辑性在第1章进行了详细的解释。

总之,本书各章节的组织结构为学生提供一个学习筋膜按摩各部分内容的符合逻辑学的方法。不但帮助学生学习到基本内容,还可帮助学生进一步选择适合他们自己的高级课程。

本书的特点

为了达到本书作为筋膜按摩基础教学的主要教材的目的,本书各章节都具有共同的教学法上的特征:

- 关键词,在每一章的开头都做了解释,并且汇集在书末的专业词汇表中。
- 与按摩的联系,包括在关于解剖学的每一章(第2-4章)中,将结构和功能的知识与如何理解解剖学和生理学对实际工作的影响联系起来。
- 样本案例,在每一种筋膜按摩手法中都提供了典型案例讨论或系列案例讨论(除外神经肌肉方

法,因为本方法提供的样本案例是驾驶损伤,对此没有特殊的全身治疗)。

- 指导方针,对每一种筋膜按摩手法(神经肌肉法、直接结缔组织法、间接结缔组织法和颅骶法)的案例讨论期间有争议的策略、改善机体的机制和交流技巧都提供了指导方针并推荐了活动方法和瑜伽方法。
- 治疗经历板块,由初学者或学生出具的接受本章中介绍的筋膜按摩及推荐的活动方法和瑜伽的感觉如何的推荐书。
- 小结,在每章的最后,强调了该章中出现的主要概念。
- 复习题,作为学习指导,列在每章结束后。

插图和表格

为了说明本书的内容,选择了一些插图,目的是增强读者对所讲的解剖学或描述的技术和正确应用这些技术的力学原理的理解。插图中的箭头显示所使用各个力的方向、力的总方向和/或筋膜伸展的方向。

虽然总体上用插图来说明,《筋膜按摩疗法》一书并不是解剖学和生理学方面的初级读本。然而,作者认为阅读本书的学习按摩的学生应该具有解剖学和生理学方面的基本常识。如果读者发现有不清楚的地方,应该查看这方面的基础教材。

为了迅速地查找各项技术并有助于分类和巩固复习,全书使用了大量表格。表格也在学生首次学习或有经验的从业者复习巩固某一按摩技术时,提供了快速而简易的查找按摩技术信息的方法。设置表格只是为了复习或概念上的目的,而不是为了初学。有关技术的详细情况和图解在课文中描述。

讲习班

自1996年至2004年,我已经在各种各样的按摩、筋膜疗法和颅骶疗法等课程上讲述了《筋膜按摩疗法》这本书的大部分内容。在所有的讲习班上,无论是学习本专业的学生,还是有经验的按摩师和理疗师,对所讲的内容都有很高的评价。课程内容是丰富充实的。参加各种讲习班的学生学习了筋膜技术,但是对什么是筋膜技术并没有清楚的概念。已经接受过筋膜疗法的顾客对筋膜技术感

兴趣并寻求筋膜治疗师。通常认为筋膜疗法是特别有效的,而且效果持续的时间长。治疗师也到处寻找筋膜技术学习班,因为他们知道顾客喜欢使他们感觉舒服并能尽快恢复功能的好的治疗师。

自2003年起,本书部分章节的内容已经用于教学,学生反馈的信息是精确而有益的,我们已将这些信息加到本书中。提供反馈信息的包括刚刚开始学习和正在学习中的学生以及经验丰富的专业人员(主要是按摩师,但也有护士、脊椎指压治疗师、理疗师、助理理疗师和牙医)。

职业术语和性别

本书中,术语“治疗师”和“从业者”是同义词,指从事躯体疗法的工作人员,有时也用“躯体疗法工作者”一词。接受筋膜按摩的人称为“顾客”,顾客一词没有性别的概念,可以用于男性或女性,使用起来很随意。

学生和讲师应注意的问题

《筋膜按摩疗法》这本书适用于在标准课程中包括筋膜按摩训练的学校,但不应因学习专业的筋膜按摩而排斥其他教学。按我的经验,学生希望广泛接受各种风格的按摩方法和技术。本书广泛地搜集了当代流行的各种筋膜按摩的理论和技巧,从而可以使讲师用概括性的理论和对筋膜按摩实际操作的形象生动的描述补充或加强原有的教学内容。

虽然可以按自己的情况选择一些章节(如第5、6、8和10章)开始学习神经肌肉法、直接结缔组织法、间接结缔组织法和颅骶法,但我还是建议读者按全书目录的顺序进行学习。正像瑞典按摩的训练课程那样,从全身开始再集中于特殊部位,从浅部叩击至深部。筋膜按摩训练应遵照从整体至局部、从浅入深的顺序进行则更容易理解。按顺序的相继各章需要用更熟练、更精细的接触和越来越小的压力接

近越来越深的组织结构。然而,在与筋膜按摩疗法类似的颅骶疗法中,学生接触到最深和最内部的结构——硬脑脊膜和脑脊液,脑脊液是在一个特殊的结缔组织囊中流动的液体。

我建议,治疗师在学习筋膜技术期间,不要将筋膜技术与瑞典(或其他)按摩技术联系在一起。如果治疗师不特别清楚打算接近什么结构以及试图采用什么样的操作手法,按摩的阶段性和步骤会变得不清楚,甚至混乱。当治疗师熟练掌握筋膜技术以后,在意图明确的情况下,可以将筋膜技术与瑞典按摩或其他类型的躯体疗法的手法结合起来。

筋膜技术操作的熟练程度需要投入时间去实践,去积累经验。随着不懈的努力实践,技术会逐渐精通。不管如何努力,提高手法技巧比读书学习更困难。手法需要通过实际练习,治疗师才能体会到当实施手法时发生了什么。但是,单纯重复原有的手法而没有时间去学习吸收新技术是不够的。还需要花时间去整合肌肉动力学的感觉。按摩师需要获得筋膜按摩的经验,这需要实践和时间。经验也意味着获得治疗师希望能实际应用的筋膜躯体疗法技术。

筋膜按摩经验的重要组成部分之一可以通过学习筋膜课程得到。训练的互动过程是极有价值的,在现场讲师讲解技巧,指导学生进行实际操作,并且当场解答第一手的提问。课堂内外所花费的实践时间是值得的,通过学生们彼此感受筋膜躯体疗法的效果可以加深他们对不同筋膜方法的体验和认识。

最后,读者应该认识到,《筋膜按摩疗法》从任何方面讲都不是很全面深入的,但是它提供的详细的概念和实际操作内容,对初学的读者学习基础知识,以及需要提高的有经验的读者选择深造的课程都是很有用的。

我预祝每位读者成功,并希望这部教材能在你们的书架上找到一个位置,并保持多年。我欢迎对《筋膜按摩疗法》一书提出建议、批评、更正和补充,请发送到以下邮箱 roysroom@bestweb.net

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>