陳文玲

現任國立成功大學物理治療學系副教授

學歷：國立台灣大學復健醫學系畢業

國立成功大學醫學工程碩士

英國牛津大學臨床醫學博士

簡歷：台中榮總物理治療師(1983-1985)

奇美醫院復健治療科主任(1989-1990)

擔任國內兩物理治療學系之設系教師

(中山醫學院復健醫學系, 1985-1989)

(國立成功大學物理治療學系, 1990 迄今)

基本知識

功能性解剖

22 條問題肌肉

自我檢測

20種 常見症狀圖譜
8 項 常見柔軟度檢查
6 項 潛藏肌無力測試

自我治療

20 式 基本拉筋運動
13 式 肌力訓練運動
26 式 定錨式拉筋與按摩球技巧

本書有堅強的理論基礎和實際經驗，配合清楚易懂的圖解，濃縮成簡易有效的治療方法，可說是全家必備的良方。讀者只需根據疼痛部位按表操課，即可獲得緩解。

本書作者曾以「日常疼痛控制—磨課師特色課程」勇奪成大醫學院教學創新組第一名。如今成書，若能造福民眾，也算是成大醫學院的成績和光榮！

建議可以組成社群網站，大家上網呼朋引伴，互相打氣，交換心得。說不定還可以激盪出更有效的方法，把這套自療技巧發揚光大，造福更多疼痛病患。

成大醫學系主任　姚維仁

本書榮獲國立成功大學邁向頂尖大學計畫出版補助

日常疼痛控制

兩分鐘 緩解肌肉疲痛—神奇的定錨式拉筋技巧

拒絕疼痛的來訪，這本書要讓您學會
認識疼痛
建立疼痛自覺系統
找出潛藏的肌肉不平衡
學習有效的運動、按摩、與姿勢控制

日常疼痛控制

陳文玲 著

華騰文化

資深物理治療師　陳文玲

本書旨在從日常生活中針對沒有醫學背景的一般大眾推廣自療止痛之道，獨具以下特色：

化繁為簡　從全身650條肌肉，篩選出22條最常見的問題肌肉，配合常見不良姿勢與肌肉平衡的觀念，迅速掌握問題核心。

循環式教學設計　同一條肌肉，將在解剖、常見症狀與檢查、基本拉筋、肌力訓練、以及特殊拉筋或自我按摩技巧等章節，一再反覆接觸，在不知不覺中深入腦海。

真人肌肉示範　解剖圖譜配合真人肌肉與動作示範，使學習更容易。

建立疼痛自覺系統　精選8項柔軟度與6項肌無力快篩檢測技巧，配合姿勢評估觀念，提高讀者自我偵測痛源的能力。

最新的治療理論與操作需知　配合國外最新流行趨勢，詳述相關治療理論與操作需知，力求兼顧療效與安全性。

萬中選一的拉筋與按摩技巧　配合作者多年臨床經驗，參酌歐美時尚疼痛治療影片，每一肌肉僅擇一進行最佳化推薦。

完整的日常疼痛控制系統　本書循序漸進提供止痛理論、解剖、基本檢查、治療理論與相關自療技巧之操作，並帶入 *Janda* 模式理論，有助於簡化問題，一般人也能很快上手。

定錨式拉筋運動　本書結合美國 *Rolfing* 徒手治療學派理論，設計一系列的定錨式拉筋運動，使得拉筋效應在配合按摩球後加倍放大，為國內外首創之完整按摩球應用指引。

內容精簡扼要　本書針對各式檢查與自療技巧，以圖解方式配合條列步驟描述，並採一頁一運動之設計便利讀者翻閱。

20招必殺技　本書彙整使用者成功經驗，推薦最精華20絕招錄製影音光碟隨書附贈，更能確保學習成效。

目錄

五分鐘指引：成功經驗談 1

第一章　姿勢、疼痛、與肌肉失衡 13

1.1 認識疼痛 14
疼痛的分類 14
疼痛的傳導 15
疼痛上行性傳導路徑 16
1.2 止痛機制簡介 17
下行性痛覺抑制系統 17
日常疼痛之止痛機轉 17
門控學說與止痛 19
1.3 疼痛發展史 22
疼痛—疲勞惡性循環 22
1.4 疼痛—肌痙攣惡性循環 23
疼痛—肌痙攣惡性循環的臨床表徵 22
1.5 疼痛—肌痙攣惡性循環與日常疼痛控制 26
1.6 姿勢與疼痛 27
1.7 不良姿勢與肌肉失衡 32

第二章　功能性解剖 37

2.1 上交叉症候群 38
2.2 下交叉症候群 40
2.3 功能性解剖—上交叉症候群常見之問題肌肉 42
上交叉症候群中易呈現肌緊縮者 42
胸鎖乳突肌 42
枕下肌 43
上方斜肌 44
肩胛提肌 45
胸大肌 46
胸小肌 47
上交叉症候群中易呈現肌無力者 48
深層頸屈肌 48
前鋸肌 49
下斜方肌 50
2.4 功能性解剖—下交叉症候群常見之問題肌肉 51
下交叉症候群中易呈現肌緊縮者 51
豎脊肌 51
髂腰肌 52
下交叉症候群中易呈現肌無力者 53
腹橫肌 53
臀大肌 54
臀中肌 55
多裂肌 56
2.5 功能性解剖—其他容易緊縮之問題肌肉 57
腰方肌 57
梨狀肌 58
髂脛束 58
股直肌 59
闊筋膜張肌 59
腓腸肌 60
比目魚肌 60

第三章　建立疼痛自覺系統 66

3.1 建立疼痛自覺系統 66
3.2 症狀評估 67
機械性與非機械性疼痛 68
紅旗症狀 68
痛源與疼痛部位之分布 68
神經根症狀 69
問題肌肉常見症狀簡介 70
上交叉症候群中易呈現肌緊縮者 70
枕下肌 70
胸鎖乳突肌 71
上斜方肌 71
肩胛提肌 71
胸大肌 72
胸小肌 72
下交叉症候群中易呈現肌緊縮者 73
豎脊肌 73
髂腰肌 73
下交叉症候群中易呈現肌無力者 74
臀大肌 74
臀中肌 75
其他容易呈現肌緊縮症狀的肌肉 75
腰方肌 75
髂脛束 76
梨狀肌 76
股直肌 77
闊筋膜張肌 77
比目魚肌 78
腓腸肌 78
3.3 姿勢評估 79
3.4 柔軟度評估 80
3.4.1 湯瑪士測試 80
3.4.2 身體前彎測試 81
3.4.3 直腿抬腳測試 82
3.4.4 歐柏測試 83
3.4.5 胸大肌柔軟度測試 84
3.4.6 胸小肌柔軟度測試 85
3.4.7 肩屈曲測試 89
3.4.8 肩旋轉測試 90
3.5 潛藏肌無力之檢測— Janda 篩檢測試 91
3.5.1 髖伸直測試 91
3.5.2 髖外展測試 92
3.5.3 軀屈曲測試 94
3.5.4 頸屈曲測試 95
3.5.5 伏地推提測試 96
3.5.6 肩胛肱骨節律測試 97

第四章　治療原則與方法論 99

4.1 日常疼痛治療原則 100
4.2 日常疼痛治療方法 101
4.3 肌痙攣治療方法 103
壓痛點治療技巧 103
定錨式拉筋運動 105
深部按摩技巧 108
4.4 肌緊縮之治療 111
拉筋前準備事項 112
拉筋注意事項 112
拉筋後的注意事項 112
4.5 肌力偏弱之治療 113
4.6 日常姿勢之矯正與維持方法 115
4.7 日常疼痛控制之短、中、長程治療目標與執行辦法 118

第五章　拉筋運動 119

5.1 上交叉症候群常見之緊縮肌肉 120
胸鎖乳突肌 120
枕下肌 121
上方斜肌 122
肩胛提肌 123
胸大肌 124
胸小肌 125
5.2 下交叉症候群常見之緊縮肌肉 126
豎脊肌 126
髂腰肌 128
5.3 其他容易緊縮之問題肌肉 130
腰方肌 130
梨狀肌 131
髂脛束 133
股直肌 135
闊筋膜張肌 137
腓腸肌 138
比目魚肌 139

第六章　基本肌力訓練運動 141

6.1 上交叉症候群肌無力問題適用 142
深層頸屈肌 142
前鋸肌 143
下斜方肌 145
6.2 下交叉症候群肌無力問題適用 147
臀大肌 147
臀中肌 148
6.3 核心肌力訓練運動 149
6.3.1 腹橫肌收縮與活化訓練 151
6.3.2 多裂肌收縮與活化訓練 152
6.3.3 平臥式核心肌力訓練 153
6.3.4 趴臥式核心肌力訓練 155

第七章　定錨式拉筋運動與自我按摩技巧 159

7.1 上交叉症候群常見之緊縮肌肉 160
胸鎖乳突肌 160
枕下肌 162
後頸肌群 162
上方斜肌 164
肩胛提肌 165
胸大肌 167
胸小肌 168
7.2 下交叉症候群常見之緊縮肌肉 170
背部肌群 170
髂腰肌 171
7.3 其他容易緊縮之問題肌肉 174
腰方肌 174
梨狀肌 176
髂脛束 179
闊筋膜張肌 181
腓腸肌 183
比目魚肌 185