如何掌握脊椎矫治（HVLA）手法(整骨疗法、脊椎按摩疗法、物理疗法、理疗、脊椎矫正)的5个秘诀(HVLA系列书籍0)

掌握脊椎矫治（HVLA）手法，相信这是很多徒手治疗师的心愿。然而能够透彻掌握这一点的人却非常少……整脊疗法的治疗对象可以是老人或年轻人、健康的或不健康的、瘦的或肥胖的……任何一个徒手治疗师在学习这项疗法时都要经历一个艰苦的过程。这本25页的小册子将为你展示如何快速针对HVLA矫正手法上手的捷径。对于每一个学习徒手治疗的学生或任何想要掌握和完善这门艺术的徒手治疗师(骨科医生、脊椎治疗师、理疗师、职业治疗师、运动教练、医生……)来说都是必不可少的。

前言

这本书之所以出现是我个人的一些心得和经验，加上我结合了多个不同教学方法后的成果。对我所有的前辈们，感谢你们的建议和鼓励。我希望能对脊椎矫正疗法的教学方法有所贡献。

学习脊椎矫正疗法并不容易，就像教学并不易一样。我曾作为一名学生，但我后来却成为了一名老师，这是我要透彻掌握这门手艺的方法。要深刻掌握脊椎矫正手法并非一朝一夕就可，而是须苦练，加上时间的浸润，才能有所成...本书无意为脊椎矫治（HVLA）手法做定义，也不是一本关于脊椎矫正疗法的百科全书。可以将它视为一个“技能加速器”。大多数治疗师想快速掌握这本书里面的手法(或者至少比其他治疗师更快)。

对于他们快速求成的心愿，并非不可能。但却有一个前提，那就是需要特定的策略以及肯下功夫。

而要有所进步，时间是关键。而且无论你用以学习的策略有多好，要学的好，就不能贪快，而是愿意花时间去苦练。

以下为掌握脊椎矫治（HVLA）手法的方式

目录

1/第一个秘诀：寻找你的师傅

2/第二个秘诀：可视化

3/第三个秘诀：专注及重复

4/第四个秘诀：适应性

5/第五个秘诀：定制化

6/瓶颈期

7/小技巧

第一个秘诀：寻找你的师傅

李小龙和他的师傅叶问

师傅与徒弟

一个师傅与徒弟。师傅在教，而徒弟则专心致志的学，然后徒弟虚心的跟随师傅的教导去联系，随着时间的推移及大量的重复练习，徒弟的成就终究一日会超过师傅的成就。很多人可能听过上述这样的徒弟因勤学苦练而超越师傅的寓言故事，但真正明白当中道理，并愿意去仔细分析当中原理的人却很少。

若要比较师傅及徒弟，我们可以将师傅比作种子，而徒弟则是土壤。

植物要生长，你需要有一颗好种子。（师傅对一门学问所拥有的知识及掌握程度）

植物要生长，需要有肥沃的土壤（徒弟的上进心）

植物要生长，需要阳光的照射（教学方法及教学质量）

植物要生长，需要水源的灌溉。（徒弟需要拥有坚韧的意志力，勤学苦练，不怕流汗水）

植物要生长，需要经过时间的磨练。（徒弟需重复练习，并且不会缺席上课）

你的植物长得怎样？

师傅：要懂得这门手艺的知识是必要的，但更重要的是能够掌握它(在这里指的是脊椎矫治疗法)。除了这些素质，他还必须是一个好的老师(能够找到最适合徒弟的教学方法)。

徒弟:他必须有学习的动力。他必须刻苦、守时、有毅力。我们将不再假定你是一个好土地，但有志者事竟成。 :)

> 不好的师傅+不好的徒弟=一事无成

如果师傅和徒弟都没办法扮演好自己的角色，不可能会有其他更好的结果的?在劣质种子遇到糟糕的土壤这种情况下，什么好事也不会发生的。

>不好的师傅+好的徒弟=不好的成果

如果种子一开始就坏了，植物就永远不会长高(即使土壤是好的，条件是好的)。这种种子的生长潜力有限。师傅永远没办法提供徒弟想要的东西。而这带来的结果将是，徒弟最终会去别的地方学习……

>好的师傅+不好的徒弟 = 好的结果

这种搭配微妙的地方在于，好的师傅可以确保即使学生素质很差，老师也能找到激励学生的方法。就好像种子是如此的好，即使在恶劣的土壤中，天气条件也是非常理想的，并适合植物生长(有点像我们在人行道上看到的那些长出来的顽强植物)。一个好的师傅会找到激励他的学生的方法，并找到最适合其徒弟的教学方法。

>好的师傅+好的徒弟 = 最佳的结果

在这里，所有的理想条件都得到了满足。有一个称职的师傅，能够根据徒弟的天资做到因人施教。而徒弟对于学习有热诚，肯刻苦，下功夫的去练习。在这样的情况下，徒弟的成长速度将是显而易见的。

上述这些隐喻是专门设计来让你明白一个好导师、好老师的重要性的。因此当你开始学习一门知识时，请不要吝于花时间与金钱去寻找那些深刻掌握高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法的优秀师傅。当你想要某个领域的专家建议时，去找这个领域的专家。如果你想知道揉面包的技巧，不要去找修车师傅或屠夫。对于高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法的学习，上述的道理也是一样的。如果你想学习高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法的一些技巧，可以去咨询高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法的大师们。

Manual Therapies Online - 徒手疗法在线

在学习一项技术的基础知识时，应尽可能的详细。因此对于脊椎矫治不同步骤所应采用的手法描述非常重要。这些步骤将帮助你学习有关矫正神经肌肉的技能。空间参考(桌子的高度、患者位置、治疗师位置、手的位置)和时间参考(技术设置、矫正)在优化学习中都非常具有价值。作为www.manualtherapies.online网站的合著者，我与同事兼朋友蒂埃里·列沃(由我们亲爱的同事兼电影制作人埃德里安娜·勒隆拍摄)，共同推荐本网站及其Youtube频道(https://www.youtube.com com / channel / UCekaZ_vBS1h2BTELCeG4bBg).里面的内容都是免费的，现在就订阅吧，你一定不会后悔的…

...) 我们并非以大师自许，因为这显得太傲慢无礼了。但是实在的说，我们在脊椎矫正（HVLA）疗法的掌控程度上确实已达到相当的水平。我们会定期把徒手治疗手法(矫正、活动度、肌肉锻炼技巧、肌筋膜锻炼技巧、康复训练、背带支撑技术、临床检查、姿势检查、神经学检查、骨科检查……)的教学视频放到网上。

网站上的骶髂关节矫正示范:
www.manualtherapies.online

第二个秘诀：可视化

“能量将流向意志所关注的地方”

就像箭手在瞄准它的目标后。他会先想象自己射箭击中靶后才松开手上的箭。

为什么你需要进行形象化？

艾伦·理查森在其1967年的研究报告:《心理实践:第一部分与第二部分的回顾与讨论》研究季刊。美国健康、体育和娱乐协会1967年，第38卷第1期及安斯巴赫·埃克特在1989年的研究《心理成像对洛里罚球表现的影响》展示了想象的重要性。理查森把篮球运动员分成三组:

-第一组每天训练1小时罚球-第二组每天想象训练1小时罚球，但没有实际的练习投球-第三组什么也没做

训练一个月后的罚球测试结果:第一组: 提高24 %第二组: 提高23 %！！！！！！！！！！-第三组: + 0 % (这很正常)

第二组在不接触任何球的情况下，在数据上几乎与第一组取得相同的改善!!此后的研究只是证实了这个结果。

通过想象可以锻炼你的大脑。对于大脑而言，现实和想象之间没有多大区别。就运动任务的训练而言，视觉化训练可以取得类似于实际体能训练所达到的的效果。(请阅读2018年4月24日出版的《自然通讯》杂志上康斯坦蒂娜·基尔特尼、本杰明·扬·安德森、克里斯蒂安·H·豪伯格和H·亨里克·埃尔森撰写的优秀文章《运动意象涉及预测想象运动的发展》。)

你可以这么理解，视觉的重复就像手势的重复一样，它可以“润滑”你的神经回路(请阅读第三个秘诀:重复)。在不涉及太多科学词条解释的情况下，它允许神经元为特定的任务髓鞘化。这意味着你在这个任务中使用他们的次数越多，他们就越擅长这个任务。

如何做到可视化？

理想的方法是在实际进行矫正之前先通过可视化演练。不过你要先有一个练习对象，如果你不是刚好有一个愿意配合的好朋友(或小白鼠:兄弟、姐妹、朋友、男孩/女朋友、母亲、父亲……)，那么你练习的对象可能是你所有的家人和亲戚)。我建议您在每次进行矫正治疗时都练习可视化。如果你不能在别人身上练习，那就在塑料骨架上练习(见下文)。如果你没有塑料骨架，别担心……仅仅进行可视化的想象练习仍然是有益的。

4个有效进行可视化练习的步骤：

1 /放松:放松在这里将起到很大的帮助。先深呼吸几次。然后选择在一个安静的地方进行练习，以便你不会被打扰。如果你和一个伙伴一起练习，在正式动手练习前先通过可视化想象进行演练。

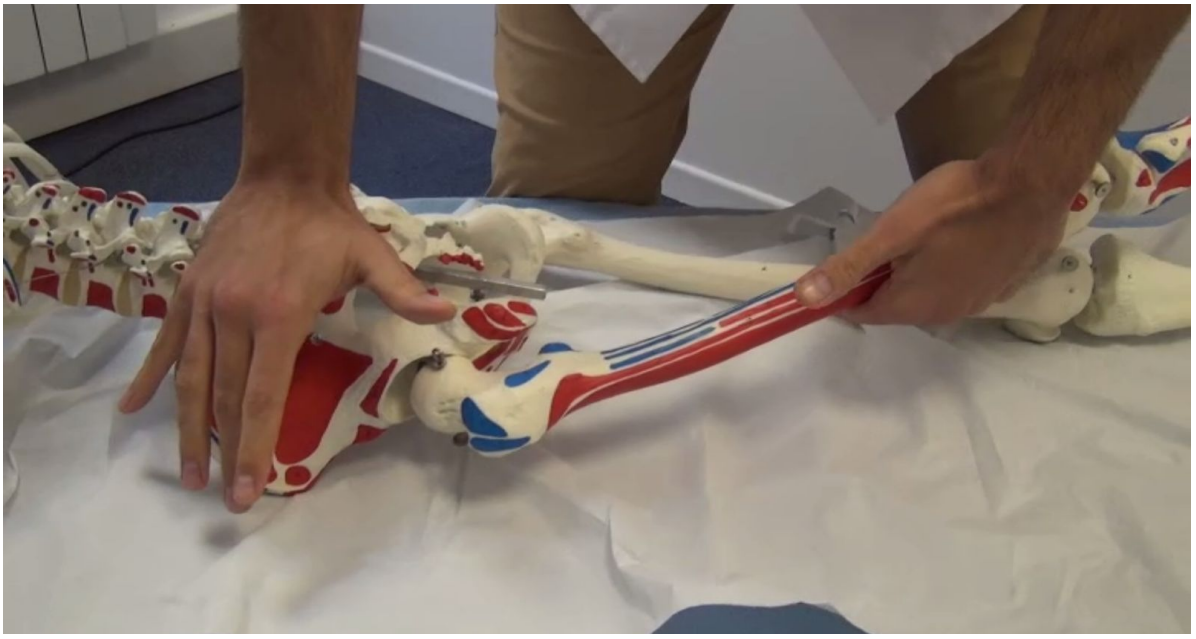
2/想象环境:具体化的想象一下房间、桌子、患者和你的手。可以是房间的细节或者你衣服的细节。让你的大脑相信一切都是真的。它看起来越真实，就越管用;

3/想象一下你正以一个第三人称的角色为人进行矫正治疗:现在请想象你正从外部观照着自己。你将一个旁观者的角色，观看自己在进行矫正治疗。通过观照这样的动作，专业精神和自信将从你内心涌现出来。

4 /以第一人称观想你正在为人进行矫正治疗：主观的视角是最容易运用的一种手法，它也是你在实际进行矫正时需要进行完成的步骤。想象你的手放在病人身上。你正在施加力量、你作出的矫正动作、小关节的运动，肌肉、腱和韧带结构的张力。尤其是要想象空化效应（请预期它会发生）

在塑料骨架上练习具体化想象的技巧

在塑料模型上练习这项技巧有助于我们在三维空间中以可视化的方式演练正在发生的事情及我们正在做的事情。而且有的时候还会启发我们相信要做些什么;)



在学习高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法时，塑料脊柱将是一项非常重要的道具。市场上有多个模型可以选择。我们推荐如下脊柱款型供进行脊椎矫治（HVLA）练习，因为这些模型更易调节，你可以往各个不同方向去扭曲它们，以演练不同的手法，让你能够更好的掌握高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法:

https://amzn.to/2qH7ZX5
https://amzn.to/2HwPmyI
https://amzn.to/2qHlCoc

对于外围的矫正技术，我们推荐以下模型:
https://amzn.to/2HzLRHJ
https://amzn.to/2qHx6YY
https://amzn.to/2qHDujz

想象力的运用不止于此。当一个人在进行矫治时，在头脑中想象空间的3个平面也是必要的。对空间的可视化练习将让你能够更好地进行矫正治疗，因为它会让你释放出你施加在手上的过多压力。当你观察像劳里·哈特曼教授这样的HVLA脊椎矫治大师时(我有幸在几次研讨会上接受他的矫正治疗)，你会发现很常看到他在进行治疗时闭上眼睛。他通过想象他的手法及进行矫正的每一步骤，而闭上眼睛只是为了令他变得更加专注。脊椎矫正这一门艺术追求的是对解剖学和生物力学的熟练掌握。我强烈推荐你阅读以下作品:

对于解剖学：
https://amzn.to/2HLII6n
https://amzn.to/2EVf3DH
https://amzn.to/2HbeZFU

对于生物力学:
https://amzn.to/2qHr2Q9
https://amzn.to/2HdAIya
https://amzn.to/2qHOUD8

第三个秘诀：专注及重复

“我不怕那些练习10,000种踢法的人，我怕的是那些愿意在一种踢法上练习一万次的人。”
李小龙

在我学习脊椎矫正（HVLA）疗法的过程中，如果只说一件事的话，我会说你必须牢牢的掌握基础知识。你要一次又一次的重复训练，以彻底掌握这种技巧，而不是只练习几次就停下。就像一些人所说的，质量好的锤子和螺丝刀总比质量差的螺丝刀+扳手+锤子+剪刀要好。不要分心，请捉着要点。要掌握一种技术离不开时间及重复练习。

没有必要掌握所有的技术。正如帕累托80/20原理(80%的结果来自于20%你所学习过的技术)。

由于一项技术手法并非适合每一个患者。我建议你试着掌握每个部位的3项手法(颈椎3项手法，胸椎3项手法，等等)。做好了这方面的准备后，你将能够为你的患者提供更好的治疗。

重复是所有技能之母”安东尼·罗宾斯

1万小时定律:只要进行一项训练1万小时就能够成为该领域的“大师”

早在1990年，出生在瑞典的心理学家K·安德斯·埃里克森就提出了一万小时理论:要在一门学科、一门艺术或一项技术上达到卓越水平，一个人需要投入大量的时间才能够有所成就。安德斯·埃里克森和他在柏林音乐学院(Berlin Academy of Music)的两位同事将小提琴手分成三组:

-未来的国际小提琴演奏家
-小提琴手的水平不错
-未来的音乐教师

所有组别的小提琴手都在5岁时就开始演奏小提琴，而第一组的小提琴手在8岁时显著增加了音乐练习的时间，14岁时每周练习时间长达16小时，而到了20岁时每周练习时间更是增加至30小时。
在这个年龄段，第一组总计练习1万小时，第二组则是8000小时，而第三组则只有4000小时。

该名心理学家随后将这个研究范围扩大到专业和业余钢琴家，并得出了相同的结论。

神经心理学家丹尼尔·列维京已经证实，在篮球运动员、小说家、滑冰运动员、棋手或犯罪大师中，也适用于这个1万小时定律…

10000小时的练习相当于每周练习20小时，长达10年或者5年的全职工作。不过如果我们只是机械式地一遍又一遍的去做，那也是不够的。要做到精通或成为专家，意味着有能力去分析和在遭遇复杂情况时作出变动，这也是为什么在做一件事情时，有人会成功，有人则会失败，它也涉及到与人对话及作出提问的能力。

荒谬的计算:)

每天1小时= 27.4年
每天2小时= 13.7年
每天3小时= 9.25年
每天4小时= 6.94年
每天5小时= 5.55年
每天6小时= 4.62年
每天7小时= 3.96年
每天8小时= 3.47年

我们看到的事实是，我们在一天中练习的时间越长，我们进步的速度就越快:人们会认为，在一些行业上每天锻炼超过八小时是很困难的，比如脊椎矫正。如果将一个人在学习整骨疗法或脊椎按摩疗法时用于实践的时间计算在内：若学习的总时间为5000小时，那么一半时间用于实践，也就是2500小时。

此外，如果我们尊重专一性的原则，我们就不会在课程中使用相同的手法。我们可以有信心的说，学生将平均能看到上百种手法的运用。我们假设一个学生在一个手法上练习250个小时。如果在一小时的练习中，学生可以在10个人身上练习这个手法，这意味着重复练习2500次(我们远远未到练习10000次或10000小时)。当学生完成其学业时，学生:

-已练习了2500次手法（余下7500次）
-精通程度达到250个小时（余下9750小时）

一旦在私人诊所/政府诊所工作，如果他每周治疗30个病人，他会在每个病人的身上练习这项手法。以每年工作42周计。这意味着:42×30=1260次/年，他需要每天在诊所工作满6年才能掌握一项手法。

注:当我想起我以前的学生，他们以为毕业后就能掌握所有的手法时，我笑了。不…没有这样简单，这需要时间和大量的努力、耐心和毅力。

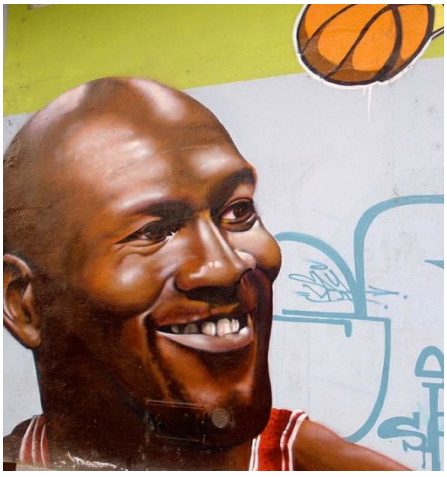
为了成为大师而不得不一遍又一遍重复的名人例子

比尔·盖茨 微软的创始人，比尔·盖茨从小就有机会接触编程的学问。他曾经在长达7个月的时间里，合共花了1575个小时在电脑编程上，每天8个小时，每周工作7天。为了获得最大的收获，他半夜起床，步行或乘公共汽车进入华盛顿大学，以在凌晨3点至6点这段时间，可以“毫无保留”的使用所有的计算机终端。

披头士乐队

这4名著名的男孩在录制第一张唱片之前的两年内共参与了270场演出。他们所参与的演奏次数超越了当时的大部分乐队。这也意味着他们拥有了非常丰富的表演经验。

迈克尔乔丹 图片由扎拉特曼提供，自己的工作，CCO https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12530883 史上最佳篮球运动员(6次NBA总冠军，6次NBA最佳票选球员，奥运会冠军和许多记录…)他的秘诀之一就是重复。每次训练他都强迫自己练习罚球。例如，他会先后站在5个不同的位置，然后投25次球。如果他在25个球中的进球率没有达到22个，他会从头再来，直到成功为止!



不要气馁!!即使失败也要重复=成功

大山倍达(极真空手道创始人)照片由 Osufelipek提供I - 自己的工作, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=32432485在经过一番艰苦的灵修之后，这位拥有韩国血统的空手道高手和他的一名学生(Yashiro)在清橙山上训练了18个月。这期间他们只能联系Kayama先生获得补给。他给自己强加了铁一般的纪律并以充满禅宗哲学的一种方式进行严酷训练(对那些不认识他的人来说，优秀的电影《风中的斗士》(Fighter in the wind)就是对他的人生的一种演绎)。Yashiro在苦修6个月后即宣告崩溃。而原计划要苦练3年的大山先生，在进行了18个月的高强度训练后，即回到文明世界，之后他将面对100多位伟大的武术大师，并保持不败记录。他在训练上的重复性和高强度让他能够更具有韧性及更强壮（无论肉体还是精神上）。值得注意的是大山倍达的11条戒律之一，提及了重复的原则与在一门功夫中成为大师之间的联系:“武术之道始于‘1000天’之后，并在‘10000天’之后变得更强。” 不要气馁!!即使失败也要重复=成功

成功的人和失败的人之间唯一的区别是，那些成功的人在经历失败后继续尝试。然后从失败走向成功。正如萨克斯管吹奏者约翰·科尔特兰所说:首先，你必须先把不好的音符去掉，然后才能吹奏中好听的音乐。

世界闻名的华特·迪士尼(他创建了迪士尼帝国，给了我们米奇，迪士尼乐园等等)，在一生中遭受的失败比我们大部分人都多。他在拉投资以筹建第一个游乐园时遭到302次的拒绝。有多少人做得到在这样的情况下仍会继续尝试?他创作了81部电影，获得950项荣誉，22项奥斯卡奖和4项奥斯卡荣誉奖。在22岁时，他就因其在堪萨斯城所制作的漫画失败而尝到了破产的滋味。他有志于成为好莱坞的一名演员(但这个梦想从未实现)。有一次，一个编辑拒绝了他的作品，因为认为他缺乏想象力和创造力!!根据迪斯尼的经验，我们必须记住以下事情:->成功是我们在失败中依然保有迈向成功的动力的结果。->你是否从失败中吸取教训，避免重蹈覆辙?->你害怕战斗还是把它当成最好的晋升机会?->要有远大的目标，每天都要迈出一小步去实现它们。

第四项秘诀：适应性

“智力就是适应的能力”安德烈·纪德

要为一名健康的人进行矫正是很容易的。但为一名体态糟糕的人进行矫正则非常有挑战。

一名优秀的徒手治疗师应能够为不同体态的人进行矫正治疗。当你经历过的患者体态差异性越高，你的能力就会越强。你一定要苦练，确保任何体态的患者都难不倒你:

丰满/肥胖
一个非常胖和/或肥胖的患者是相当难进行矫正的(难以触碰到患者的骨骼结构，难以抱住患者以进行矫正)。其余挑战包括难以躺下及转身、施加于肚子上的力量拿捏，还有肚子上脂肪的厚度等……

-瘦子
瘦骨嶙峋的患者或患上厌食症(ectomorph)的患者也很难进行矫正(当然相比肥胖的患者来的容易)。然而，瘦型体质者的形态是无法按照常规的形态去对待，你用以施加矫正力度的位置将因此出现偏移，如你在作出拉升及狗体位手法时，因为一旦双臂交叉，肘部会朝往不同的方向。当然导致患者受伤的风险也是存在的，因此在进行矫正时必须保持高度警觉。

健美运动员或肌肉发达
那些拥有发达肌肉的患者。由于脊柱肌肉肥大，这些患者的横突很难摸到。他们的身体紧绷度也会带来问题(这是众所周知，就算你一直叫他放松，他们还是会无时无刻将肌肉紧绷住而且从不让肌肉放松的一类患者）。他们的神经肌肉反应也将造成问题，因为神经肌肉放松的时间极短，因此及时处理它们的时间窗口同样也会缩短，同时将要求你对矫正时机的掌握，要做的更快。

-僵硬的

形态僵直的病人几乎找不到腰椎屈曲或髋关节屈曲的幅度(腰椎弯曲时的腿部屈曲度有问题)。由于患者僵硬的体态，你将需要寻找替代手法(例如肩膀僵硬的情况，你将需要使用替代手法如狗体位或拉升手法)。

-弹性极高的

对于某些骨科/脊椎按摩师/理疗医生来说，遇到身体弹性极高的患者简直就是一场噩梦。这些人通常以舞者为代表，他们十分难以被矫正，因为他们“太”灵活了。也就是说，无论在上方还是下方的力道，它都能将这些推力或张力吸收。同时也很难锁定和施加力道。因此其中一个技巧是在进行矫正时要求患者自行收缩以减缓矫正时受到的阻力。这样一辆将可以更好地集中力量及汇聚力量。

-运动员

为运动员进行矫正很困难，是因为他们的身体部位倾向于不平衡，你必须考虑到他身体的形态，他所参与的运动，他的不对称性，他的生活节奏，等等。每个运动员都是不同的(他们只有在不遵循治疗师的建议休息几天这方面保持一致，因为他们认为2天的休息会破坏他们一年的训练计划…)

-老人

老年患者普遍瘦弱、行动不便、脆弱(易患骨质疏松症)、患上骨性关节炎或其他畸形，常伴有许多其他治疗方法的副作用……你所需要进行矫正的患者通常都是这类人。我使用的手法采用最少的限制，并且力度保持温和(例如

，经常是使用拉升手法，而不是狗体位)。这些患者通常对矫正力道的忍耐力很低。
你必须手法温和、下位准确，而且施加力道的时间不宜太长……

-儿童
通常建议不要为7-8岁以下的儿童进行矫正治疗。要考虑的地方可以参考老年人，但他们的情况更好一些。主要需注意有关成长的病症(脊柱侧弯，舒尔曼病，软骨的生长问题…)

-紧张和焦虑
紧张、受到压力或焦虑的患者也可能很难处理。最重要的是，要让他对你有信心(这是在手法练得精通后最佳的练手患者)。在进行治疗时，你显得有多自信、手法有多熟练及对整个疗法的掌控程度，都可以提高患者对你的信任程度。

-禅宗患者(瑜伽老师)
患者若是一名瑜伽老师(或瑜伽练习者)，将是最理想的患者。这些人已经处于完美的放松水平。他们能够设法让你要治疗的部位放松下来。他们已经形成了一种身体意识，使他们几乎能够做到自我治疗。

-残疾人
我们这里主要讨论的是身体残疾。脊椎矫正对智障人士是禁忌症。残疾人往往很难处理，因为每一种残疾都有自己的特点。但我们必须学会对瘫痪、偏瘫、有神经后遗症的残疾人……每一种残疾都会迫使你去寻找代偿作用下相对应的手臂、腿、骨盆、脊柱的位置。

第五个秘诀：定制化

“实践你所教授的，只教授你所实践的”丹·米尔曼(《和平战士》)

请跟随手法的指示。最低限度的身体碰触。

可以说这是我们想要掌握高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法的最后一步。你必须将手法与以下的事项相适应：

-你的体型:你是壮硕或瘦小，手臂长短，重或轻，等等，都会使一些手法对你来究竟是困难做到或不可能达到。我们不能欺骗自己。在高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法中，治疗师若长得高大强壮当然好。因为如果你个头小，即使你手法高明，当你面对一个2米10(6.89英尺)和150公斤(330磅)(我诊所所处理过的体型最大的患者……)的橄榄球运动员时，你也会受到限制。不要担心，就像骨病领域的一句老话说的那样:“我们会遇上与我们相匹配的患者”。这是一种形象的方式来说明，根据你治疗的成功和失败所发生的自然选择。

-你的力量:你的力量决定着你在拉升或为患者进行矫正时游刃有余或感觉吃力。你越强壮，相对的你所需要使用的力气就越小，这是非常具有逻辑的。如果你能轻松地举起100公斤重的人，那么举起80公斤重的人就不算事。但如果你连80公斤重的患者都举不起，那么相信我，多去健身房将会对你的事业带来帮助。

-你的敏感度:你的感知是非常个人的。每个人都有自己的看法。有些人很敏感，有些人则不那么敏感。随着时间和实践的推移，你的敏感度(也就是你感知你手指下的东西的技巧)将会获得进化。

-你的过去:你的身体能力取决于你的创伤史、外科史和医疗史。举个例子，如果你以前肩膀脱臼了，而且该患处容易有反复，那你在使用某些会让你的肩膀变得紧绷的手法时就必须提高警惕。但随着时间的推移，你将学会利用自己的优势，并规避自己的身体不足之处进行治疗。

-他人的经验:不要害怕“结合”高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法与其他疗法所使用的手法…头部、足部、臀部、病人受力时的姿势等。你在一项手法上的经验可以供另一项手法借鉴。随着时间的推移，你甚至会发明新的手法:)

瓶颈期

”人之为学，不日进则日退”
孔夫子

瓶颈期是不存在的

这样的话经常遭人滥用:“我感觉我现在有点停滞不前。”事实上，人们应当明白，不存在所谓的停滞不前。只要不进步，就意味着在退步。如果生活中有什么是一成不变的东西，那就是改变本身。

如果不反复练习同样的手势和动作，你可能会忘记你所学习到的矫正手法。你必须提高那些你经常用的手法(虽然也有退步的风险，因为你可能无意识地重复手法中的错误之处)，但如果你不去重复练习，你所承受的风险将是你可能会忘掉那些你没有在用的手法(使用它或失去它)。

-继续学习/参加研讨会:除了满足我们对新疗法的好奇新外，继续接受培训也会自动让你取得进步。参加研讨会本身(顺便说一下，是付费的研讨会)的行为，说明了我们处于一种接受新知识和积极学习的状态。通过参加为期1至3天的研讨会，我们能够从那些有经验的同行的经验回馈中获益不浅。你将会从有经验的老师那里获得反馈，老师会看着你，并发现及指出你所使用的手法的错误或不足之处(这些缺点我们不一定知道，因为我们很少以旁观者的角度来观照自己)。即使在研讨会上你并没有真正学到什么东西，你也可以从其他参与者那里学到一些东西(如果他向你展示2到3个通过他自己的经验创造的手法)。

-好奇心:在youtube上观看一个脊椎矫正的视频，回顾一个研讨会的旧视频，买一本关于治疗手法的书……这种对其他疗法的好奇心对任何想要进步的人都是有益的。你总是可以从他人的经验中获得一些知识。

-同事间的交流:我常做的一件事是由同事或其他我不认识的治疗师为我进行治疗和脊椎矫正。除了在接受治疗后而体会到的舒适感之外，它也会让我们亲身感受到有关手法的好处。这有点像专业人士之间所分享的实践经验。

-阅读:阅读或复习曾读过的书籍(解剖学、生物力学、徒手疗法的手法)有时会让我们想起这些有时被我们遗忘的小(但重要)细节。就比如手的位置，肘部的角度，次要参数，禁忌…

小技巧

内行看门道外行看热闹

蒋子龙

当患者受伤时，代表你做错了

不幸的是，我们都有过在为人进行矫正时弄伤患者的经历。如果只是在学校里学习脊椎矫正。我们在第一次进行脊椎矫正时难免动作迟缓及犹豫不定、给予太多或太少的支撑，动作不协调，不够快，力道太猛，没有考虑到病人的反应等等...简而言之，手法做得不到位.....如果我们愿意反思，当患者因我们的手法而受伤的时候，这代表我们的手法做不好。而唯一的例外是我们忽略了患者的禁忌症(骨折、风湿病、骨脆...)。

当你感到犹豫时，就停下

这种感觉，就像是我们在进行脊椎矫正时所感受到的不妥...这种感觉让我们知道有些事情不对劲，或者我们必须就此打住.....我相信你明白我在说些什么。嗯，你必须遵循那种感觉带来的含义。当一个人是初学者时，我不会和他讨论这种感觉，因为他害怕，是出于他还不知道如何做好治疗。我说的是一个有经验的治疗师所感受到的怪异感。这些治疗师几乎懂得对每一种患者的问题进行针对性的治疗。这是一种你在进行治疗时所感受到的无意识感觉，你不懂为什么(可以理解为无意识定律)。请听从你的感觉！马上停下！重新集中注意力，问问自己为什么会有这种感觉。也许你误诊了病人，或者你错过了什么东西，或者因为在这个时候不应该使用这种手法.....

如果你的手指下的阻力没有增加.....

当在进行高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法时，你在不断的为组织和关节积累越来越多的张力。其原理是积累运动的次要参数(侧弯、侧移)，以通过较小的运动幅度进行矫正(旋转)。

当一个人想要对躯体的功能障碍进行矫治时，我们必须感觉到我们手指下的阻力在增加。随着每一个力度的推进，你必须感觉到阻力在增加。脊椎

矫正这一门艺术的原则之一是在不造成疼痛的情况下积累这些张力尤其是在不完全锁定关节的情况下。
如果你没有感觉到任何阻力的增加，停下来！经验告诉我们，空化效应不太可能出现，最重要的是，这一迹象表明的是，没有真正发生躯体功能障碍，所以无需对这功能部位进行矫正。

让患者在接受治疗时始终感到舒适
许多参加我的研讨会的学员对我教的手法(尤其是颈椎)的舒适度感到惊讶。如果高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法所使用的手法正确，必须在不锁定关节的情况下积累张力。不适或疼痛感通常来自于张力积累有误或关节锁太紧。这也是在腰椎侧卧位(腰椎滚转)下进行矫正时，所感受到的典型的“扭转”感。如果治疗师让病人的躯干旋转过多，病人就会体会到“扭转”感。为了避免这种因锁定所造成的痛苦，你必须在没有固定它的情况下去舒缓掉关节的屏障。

这里有一个有助于让高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法推进时能够感到舒适的小技巧:1 /你必须“测试”这个屏障2到3次。一个接一个地累积张力，一旦发现屏障，就将它推散!!不要专注在屏障上!!2 /总是问病人在这种张力的积累过程中是否感到疼痛。如果这种手法的实施引起疼痛，停下来!3 /一旦找到屏障并在，并且在施加力道2至3次后患者仍感觉舒适，你就可以用力的推(短振幅和高速度)。4/确认矫正过程中患者没有感到疼痛。这种体验也会让患者未来在进行矫正时更容易放松，并且他对你的专业知识(更好的治疗效果)的认可和信赖也会变得更高。

结论

脊椎矫治的学习需要时间的磨练、刻苦的努力，而更重要的是毅力。遇到挫折不要气馁。请一次又一次地尝试。当你遇到困难时，试着仔细分析一下，以便更好地找出问题所在。这是蒂姆·费里斯使用的原则之一(可见于本视频https://www.youtube.com/watch?v=DSq9uGs_z0E)。当遇到复杂的问题时，将之解构成多个小而简单的问题。

我也鼓励你们继续完善高速低幅（HVLA）脊椎矫治疗法这一门学科。请继续练习。常与HVLA矫治领域的不同专家交流，并试着改善，加强，完善你的手法。正如诗人尼古拉斯·波伊洛所说:

“慢慢来，不要灰心，把工作好好做上20次才交出你的工作:总是反复打磨你的手艺；有时添加，有时删除。”

路漫漫其修远兮，我在此祝你好运。没人说过这是一条好走的路，但当你走过后，请相信我，你不会为此后悔的。:)

希望不久后在我的研讨会上见到你……

Gérald STOPPINI

链接

👉加入我们的研讨会：
https://www.manualtherapiesonline.com/mto-seminars

👉HVLA研讨会：
https://www.manualtherapiesonline.com/hvla-seminars

👉筋膜研讨会：
https://www.manualtherapiesonline.com/fascia-seminars