

注意了 按摩放松≠康复治疗

真正的康复 是把身体功能练回来

记者 刘威

2 康复治疗重在重建身体功能

世界卫生组织将康复治疗定义为：帮助功能障碍人群修复身体机能、回归正常生活的专业医学手段。其服务对象不仅包括术后、受伤患者，也包括身体功能失衡的普通人。

张洁提醒，一旦出现以下表现，就不是单纯疲劳，而是需要专业康复干预的功能障碍：抬手抬头受限、弯腰发力无力、走路姿态歪斜；频繁崴脚、关节僵硬；术后肢体屈伸困难；长期肩颈不适引发手麻头晕等。

这类问题的根源大多不是“肌肉没揉开”，而是身体功能出了问题：反复落枕肩酸，多因颈椎力学失衡、肩颈肌力薄弱；频繁崴脚，常因感知能力下降、韧带稳定性不足；久坐腰痛反复，大概率是腰部核心肌群无力、腰椎受力紊乱。

专业康复治疗以精准评估为基础，结合手法松解、功能训练、理疗、姿势矫正等方式对症干预：肌力不足就强化，关节卡压就松解，发力错误就重塑模式，感知迟钝就尝试激活。

张洁特别强调：“康复治疗不以当下立刻舒服为目标，最终目标是让身体恢复原本的正常功能。这里所说的功能，是可以安全、高效、省力地完成想做的每一个动作：对运动员，是起跳落地时膝关节能瞬间稳定、踝关节能灵活缓冲；对于老年人来说，是能借助椅子扶手站起来，能稳定地走一段湿滑路面；对办公室一族来说，是连续伏案一小时后，抬头时颈椎能轻松伸展，而不像被焊住的钢筋；对术后患者来说，是让肢体摆脱活动受限，彻底回归正常生活。”



制图：梁惠琴(AI辅助生成)

小知识： 康复治疗分三层

康复治疗分为三层，按摩只能实现最基础的第一层。

缓解症状：减轻疼痛，按摩、理疗可以做到。

纠正失衡：找到薄弱肌肉、劳损关节，激活无力肌群，消除身体异常受力。

重塑动作模式：反复练习正确动作，养成稳定、安全的发力习惯，从根源减少伤病复发。

小贴士： 远离常见康复误区

张洁在临床中发现，康复误区并不少见，她总结了以下几种典型情况。

误区1：不痛就是康复了。疼痛消失不等于功能恢复。不少患者虽然疼痛缓解，但肌肉力量不足，稍微活动就会再次受伤。

误区2：康复训练强度越大越好。很多患者急于恢复，盲目增加训练量，比如脑卒中患者强行练习走路，导致姿势变形，反而加重关节损伤。

误区3：康复依赖设备或医生，自己不主动参与。康复的核心是“患者主动配合”。如果医生制订了训练计划，患者仅在医院训练，回家后不坚持练习，康复效果就会大打折扣。

误区4：康复做几次就能根治。康复是循序渐进的长期过程，单次治疗很难一劳永逸，往往需要长期坚持，并定期复查评估。

误区5：只关注躯体康复，忽视心理康复。比如脊髓损伤患者可能因肢体功能障碍产生自卑心理，即使躯体训练有效果，也难以融入社会，这种情况需要同步进行心理干预。

1 按摩只能暂时缓解不适

张洁介绍，按摩、推拿、筋膜放松都属于舒缓理疗。它们通过外力揉捏、拉伸肌肉，放松紧张软组织，促进局部血液循环，加速代谢产物清除，从而快速改善肌肉僵硬、酸痛、疲劳等症状。比如久坐后肩颈发紧、运动后肌肉酸痛、劳累引发的腰痛，做完按摩都会轻松不少，但这种缓解维持时间有限。

“按摩仅能改善表面症状，无法修复关节和神经上的损伤，也不能纠正错误发力习惯，从而无法解决深层功能缺陷。”张洁举例说，以腰肌劳损导致的腰痛为例，按摩可以暂时止痛，但病情容易反复。腰部肌肉紧张只是外在表现，根源往往是腰部核心肌群力量不足、腰椎受力失衡，这些功能性问题单纯靠按摩并不能解决。还有人膝盖反复疼痛，这缘于“臀肌失忆”，下蹲、走路时下肢力线偏移。即便把腰部和腿部肌肉充分按松，一旦起身活动，薄弱肌肉依旧无力，错误发力模式没有改变，疼痛很快会再次出现。

也就是说，按摩属于“被动接受”，康复治疗则是“主动重建”，需要患者主动配合训练。二者作用原理不同，不能混为一谈。

3 看懂康复治疗的真正逻辑

张洁通过两个临床病例强调——康复治疗的意义不只是让疼痛消失，更重要的是让患者肢体功能恢复，重新燃起对生活的希望。

50岁的王女士肩袖损伤术后近半年，胳膊始终无法完全伸直。多次推拿按摩只能短暂减轻酸痛，胳膊活动范围并没能得到改善。来到医院康复医学科后，康复师评估发现她肩胛骨稳定肌群力量不足，便通过针对性激活训练，引导她主动练习手臂动作。坚持一

段时间后，王女士的手臂终于可以向上伸直，顺利完成穿衣、梳头等日常动作。

一名从事财务工作的中年男性患者，腰痛长达五年。他平时经常去推拿馆按摩，每次按完能舒服几天，但一弯腰捡东西，腰痛便再次发作。在医院康复科，医生评估后发现他习惯弯腰驼背发力，腰部持续承受过大压力。康复师教他学会用髋关节折叠发力代替弯腰负重。掌握正确动作后，他腰痛发作频率明显下降。

4 三招辨别康复治疗是否正规

如何分清是康复治疗，还是单纯肌肉放松，可通过以下三点判断。

康复医师会花大量时间评估患者的动作模式，让患者做蹲起、单腿站、弯腰等动作，观察其活动状态，找到问题根源。

在医院做完康复治疗后，康复师会教患者居家练习动作，依靠持续训练巩固效果。真正的康复，治疗只占30%，

回家后的训练占70%。而单纯肌肉放松，做完就结束，通常不会安排居家训练。

单纯肌肉放松，只为减轻当下酸痛；康复治疗则会设定具体的阶段性目标。比如：一个月后，患者手臂从抬举困难恢复到能抱起小孩；六周后，患者从一发力就膝盖疼恢复到可以无痛跑完五公里。