

台北市物理治療生公會  
澳洲骨科徒手鬆動治療課程

## NAGS, SNAGS, MWM, PRP -- MULLIGAN SCHOOL 臨床運用實例

李肇中  
台北榮民總醫院骨科物理治療  
2013/06/23


### 治療方式--易上手

- 病人需主動配合參與  
(動態的關節活動內容)
- 較靈活的治療姿勢  
(痛姿就是治療姿)
- 女生也可以使用·不需耗費太多力氣  
(借力使力·提供槓桿之點)

### 原理簡易：可想而知

- 幫助脫軌的火車復軌  
(關節一邊動·一邊復位)
- 痛哪裡治療哪裡  
(頭痛醫頭·腳痛醫腳)
- 只需重複6~10次  
(做多反而不好)
- 免評估·免開刀·免吃藥  
(沒效就立即停止)

### 幫助脫軌的火車復軌



既定的軌道  
 可快速來回作動

✓ 軌道：關節面軌跡  
 ✓ 動力：肌肉力量  
 ✓ 避震：關節唇/軟骨  
 ✓ 方法：邊推邊發動

### 痛哪裡·就治療哪裡

- 頭痛不醫頭·難道醫腳？
- 解除症狀·才是醫療本質。



### 不要想太多·不要作太多

- 會痛·就換方向
- 症狀一緩解就立即停止
- 休息·是為了避免會痛的動作



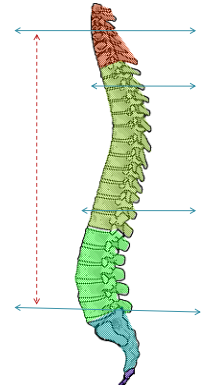
## 四大專有名詞

- **NAGs**  
輕微的振動頸椎關節
- **SNAGs**  
持續性的使脊椎關節產生活動
- **MWMs**  
垂直分力使四肢關節恢復正常位置
- **PRPs**  
慢性疼痛釋放機制 (四肢)

## 0800-092-000

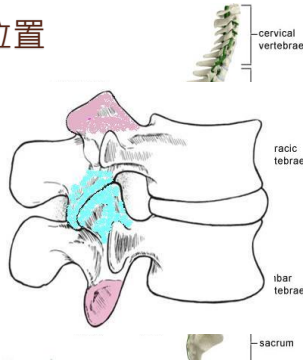
### 三大節數

- Cervical & Upper T
- Middle T
- Lumbar & lower T



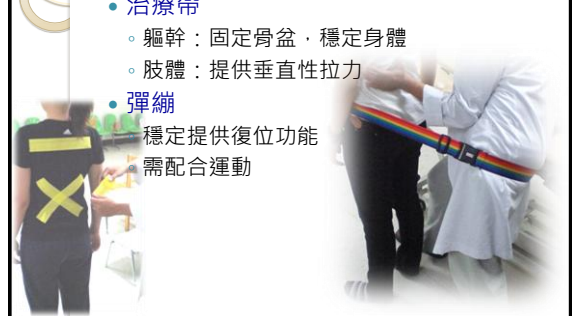
## 表體解剖位置

- **SP**  
(中央脊突)
- **AP**  
(側旁關節柱)
- **TP**  
(橫向脊突)



## PT第三隻手

- **治療帶**
  - 軀幹：固定骨盆·穩定身體
  - 肢體：提供垂直性拉力
- **彈簧**
  - 穩定提供復位功能
  - 需配合運動

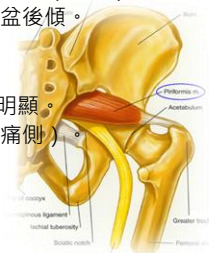


## 常見的脊椎問題

1. 梨狀肌發炎
2. 下背痛(1) - 肌肉拉傷
3. 下背痛(2) - 椎間盤突出
4. 下背痛(3) - 椎骨滑脫
5. 下背痛(4) - 合併坐骨神經痛

## 梨狀肌發炎

- **成因：**
  - 髖關節常以外展姿成重。(沙發)
  - 股後肌群太緊以致骨盆後傾。
- **特有症狀：**
  - 坐骨神經痛·
  - 但以髖關節處最為明顯。
  - 走路成明顯外八字(痛側)
- **好發族群：**
  - 司機(計程車)
  - 高爾夫業餘



## PRPs Hip Add



## Hip internal rotation



## 下背痛

- 成因(1) :
  - 成因複雜，以肌肉強直性拉傷最為常見
- 特有症狀 :
  - 疼痛僅限單側腰部，無法清楚標示位置
  - 軀幹僵直，不太能做出彎腰動作。
- 好發族群 :
  - 久站族群：電梯小姐・牙醫師
  - 久動族群：看護工・業務人員・PT

## Lion Exercise



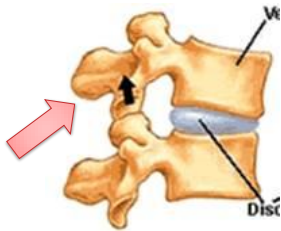
## Self Lion



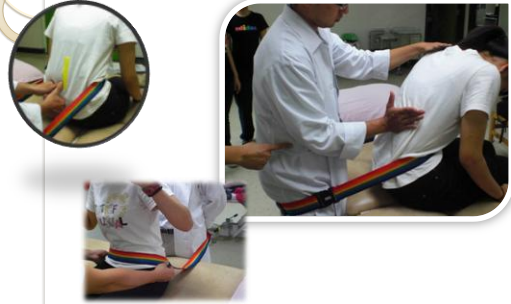
## Lumbar SNAGs



### 理論：Facet Open



### Sitting Flexion



### 2 legs Rotation



### 下背痛

- 成因 ( 2 ) :
  - 急性椎間盤突出·但未破裂
  - 大部分在L4~L5, L5~S1.
- 特有症狀 :
  - 疼痛蔓延腰臀部·坐立難安
  - 清晨睡醒時需用「滾」的下床
  - 出現『陳小雲』姿勢。
- 好發族群 :
  - 年輕的上班族

### Passive Extension



### Extension SNAGs



## 下背痛

- 成因 (3) :
  - 第一級椎骨滑脫。大部分在L1~L3
- 特有症狀 :
  - 疼痛為胸腰處，有明顯的肌肉束現象
  - 無明顯活動度受限。
  - 站久最為不舒服
- 好發族群 :
  - 體重較高，腰圍比過高的婦人

## Flexion Standing L1



## Release Exercise



## 坐骨神經痛

- 成因 :
  - 椎間盤突出/骨刺，並壓迫神經根。
- 特有症狀 :
  - 像鎖鍊般從腰延伸至腳底
  - 明顯的SLR受限 (<45)
  - 拉腰最能緩解症狀
- 好發族群 :
  - 低於50歲以下的青壯年時期。
  - 反覆性的的腰痛病史。

## Traction SLR



## Reverse - Compression



Hamstring Tightness Best !

# SMWLMs

