

به نام خداوند بخشنده مهربان

درمان گره‌های عضلانی (نقاط ماشه‌ای)

(راهنمای خوددرمانی برای تسکین درد)

«ویراست سوم»

کلیر دیویس

امبر دیویس

مترجمان:

مینو دخت میرحیدر

(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی)

سیما زمانی

(کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - مدرس دانشگاه)

سرشناسه	Davies, Clair
عنوان و نام پدیدآور	درمان گره‌های عضلانی (نقاط ماشه‌ای): (راهنمای خوددرمانی برای تسکین درد) «ویراست سوم»/کلیر دیویس، امبر دیویس؛ مترجمان مینودخت میرحیدر، سیما زمانی
مشخصات نشر	تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۴۳۳ ص:؛ مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۸۹-۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The trigger point therapy workbook : your self-treatment guide for pain relief, 3rd ed. 2013.
موضوع	سندرم‌های درد میوفشیال — فیزیوتراپی — دستنامه‌ها
موضوع	پزشکی سوزنی — نقاط — دستنامه‌ها
موضوع	درد — درمان جایگزین — دستنامه‌ها
موضوع	درد عضلانی — فیزیوتراپی — دستنامه‌ها
موضوع	فیبرمیولوژی — دستنامه‌ها
موضوع	ماساژ — دستنامه‌ها
شناسه افزوده	Davies, Amber
شناسه افزوده	میرحیدر، مینودخت، ۱۳۳۸ - مترجم
شناسه افزوده	زمانی، سیما، ۱۳۷۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره	RZ۲۶۵
رده‌بندی دیویی	۶۱۵/۸۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۸۶۹۳۱

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران: سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

درمان گره‌های عضلانی (نقاط ماشه‌ای) (ویراست سوم)

کلیر دیویس، امبر دیویس

مترجمان: مینودخت میرحیدر، سیما زمانی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۹ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

پیشگفتار مترجمان

هیچ به این فکر کرده‌اید که می‌توانید دردهای عضلانی خود را «خودتان» درمان کنید؟ سالیان زیادی است که در حوزه آب‌درمانی و ماساژ فعالیت می‌کنم و افراد زیادی از گروه‌های مختلف سنی و گاهاً معلولان جسمی با مشکلات عضلانی و دارای محدودیت‌های حرکتی مراجعه نمودند تا شاید از دردها و محدودیت‌های حرکتی رهایی یابند. به‌طور حتم انجام حرکات بدنی در آب و ماساژ عضلات در ایجاد احساس بهبودی در این افراد مؤثر بوده و این درمان تکمیلی در کنار درمان‌های پاراکلینیکی نقش مهمی در تسهیل حرکات این دسته از بیماران داشته است. اما در میان آنان با افرادی نیز مواجه بوده‌ایم که با دردهای شدید و انقباضات عضلانی مواجه بوده‌اند. همیشه فکر می‌کردم آیا راهی برای کم کردن دردهای آنان وجود دارد؟ (بله) پاسخ آن در این کتاب نوشته شده است.

وقتی برای اولین بار این کتاب را خواندم، از اینکه می‌دیدم پاسخ سؤال فوق به‌راحتی در این کتاب در دسترس است، دچار هیجان شده و تصمیم گرفتم با مشورت و همکاری دوست خوب و توانمند خانم سیمای زمانی، کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، متخصص آب‌درمانی و مدرس دانشگاه، این کتاب را برای استفاده هموطنان عزیز و نیازمندان، به زبان فارسی ترجمه کنیم تا سهم کوچکی در کمک به کم کردن دردهای عضلانی آنان داشته باشیم و به این ترتیب کتاب حاضر پس از مدت‌ها صرف وقت و تلاش با ترجمه‌ای روان و ویرایش شده آماده گردید.

حال این سؤال مطرح است که محتوای این کتاب تا چه حد قابل اعتماد و مستند است؟ برای پاسخ به این سؤال کافی بود که به تخصص و تجربه مؤلفان مراجعه می‌کردیم. ویژگی‌های پروفیسور کلیر دیویس و دختر ایشان امبر دیویس و آقای دیوید سیمونز برای ما دلیلی بر صحت محتوای کتاب و اعتماد به روش‌های درمانی پیشنهاد شده آنان بود. پروفیسور کلیر دیویس که به‌عنوان مدیر گروه مؤلفان در تألیف کتاب نقش داشته‌اند؛ عضو هیئت علمی دانشگاه کوئینز هستند که تخصص ایشان در حوزه مکانیک و مهندسی حرکت است و دارای تعداد زیادی مقاله و کتاب در حوزه درمان و حرکت هستند. پروفیسور امبر دیویس استاد دانشگاه اوکلند و متخصص در حوزه درمان و روانشناسی انسانی هستند و تجارب قابل توجهی در درمان روانشناختی درد و محدودیت‌های حرکتی انسان دارند. پروفیسور سیمونز که وظیفه نظارت بر محتوای کتاب را داشته و همچنین پیشگفتاری بر کتاب نوشته‌اند؛ خود بنیان‌گذار روش درمان نقاط ماشه‌ای هستند و بر محتوای کتاب صحه گذارده‌اند.

در این جا لازم می‌دانم از پدرم دکتر سید حسین میرحیدر که تمام عمر خود را صرف تولید آثاری کردند که عموم مردم با مطالعه آن می‌توانستند به خوددرمانی با گیاهان و مواد ارگانیک به شیوه‌ای مؤثر و بی‌خطر

اقدام نمایند، تشکر کنم. پدرم معتقد بود که «انسان‌ها از گذشته‌های دور همواره برای بقا تلاش کرده‌اند و به موازات تهیه غذا و پوشاک برای سلامت خویش نیز کوشیده‌اند. بنابراین، اندیشه و تفکر برای سلامتی و یافتن روش‌هایی برای سالم زیستن و رفع ناراحتی‌های بدنی یا ناخوشی‌ها که بعدها به «علم طب» معروف شد، مسلماً از اولین جرقه‌های تفکر انسان بوده است. علم طب دارای ابعادی بسیار وسیع به درازای تاریخ خلقت انسان و پهنای هزاران تحقیق و تجسس و تجربه است.» من نیز به تاسی از پدرم تمام عمرم را در خدمت جامعه علمی در دانشگاه و مراکز درمانی صرف کرده و سعی نموده‌ام با تلفیق علم و تجربه برای درمان نیازمندان صرف نمایم و ترجمه این کتاب را نیز به جناب آقای مهندس علیرضا اصفهانی که مانند یک پدرمشوق اولیه من در شروع ترجمه این کتاب بودند تقدیم به‌همین سبب با کمک همکاران خوبم (سمیه سهرابی رنایی دانشجوی دکترا آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و مدرس دانشگاه و هومن رضایی کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی) ترجمه این کتاب را آغاز و آن را به مردم خوب سرزمینمان تقدیم می‌داریم.

انتشار این کتاب قطعاً حاصل تلاش و کار جمعی بنده و همکاران بسیار عزیزم هست که به زیور طبع آراسته شده است. مترجمان بر خود فرض می‌دانند که از تمام دوستانی که مشوق‌مان بودند که این مهم به سرانجام برسد، خالصانه سپاسگزاری نمایند. همچنین از مدیریت محترم انتشارات علم و حرکت که با کارنامه‌ای درخشان با آثار درخور تحسین در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشار این کتاب را بر عهده گرفتند، قدردانی می‌نماییم. ناسپاسی خواهد بود که از زحمات خانم‌ها رنیا شهوردیان برای صفحه‌آرایی وزین و خانم فیروزه خسروشعار که زحمت دوباره بکدست کردن مطالب این کتاب را بر خود هموار کردند، نامی برده نشود.

امیدواریم علم این کتاب که در نوع خود علمی پویاست و حاصل اندیشه‌های انسان‌هایی است که در زیر چتر علم و تجربه در کنار درمان پاراکلینیکی و به‌شکل طبیعی موجب توانمندی انسانها در خوددرمانی شده‌اند تا دردهایشان را کاهش دهند، بتواند با تمام کم و کاستی‌هایش، برای خوانندگان فارسی زبان مفید و قابل استفاده باشد و بتوانند بیشترین بهره را از مطالب کتاب ببرند.

فهرست مطالب

۷	مقدمه نویسندگان
۱۰	مقدمه‌ای بر ویراست سوم
۱۱	فصل ۱ چرا از درمان نقاط ماشه‌ای استفاده می‌شود؟
۱۹	فصل ۲ همه چیز در مورد نقاط ماشه‌ای
۵۳	فصل ۳ رهنمون‌های درمان
۷۵	فصل ۴ درد سر، صورت و گردن
۱۱۹	فصل ۵ درد شانه، بالای پشت، و بالای بازو
۱۶۱	فصل ۶ درد آرنج، ساعد و دست
۱۹۹	فصل ۷ درد قفسه‌سینه، شکم، و آلت تناسلی
۲۳۷	فصل ۸ درد قسمت میانی پشت، پایین پشت و کفل
۲۷۱	فصل ۹ درد ران، استخوان ران، و زانو
۳۰۹	فصل ۱۰ درد پایین ساق پا، مچ پا و پا
۳۵۹	فصل ۱۱ ماساژدرمانی نقطه ماشه‌ای
۳۹۵	فصل ۱۲ انقباض عضله و دردهای مزمن
۴۱۱	واژه‌نامه توصیفی
۴۱۸	درباره نویسندگان
۴۱۹	فهرست منابع

تمام آثار معنوی این کتاب را تقدیم می‌کنم به روح پاک مادرم، آنکه آفتاب مهرش در
آستانه قلبم همچنان پابر جاست و هرگز غروب نخواهد کرد و تقدیم به خواهر عزیزم
که در سایه همیاری و همدلی او موفق به اتمام این اثر شدیم.

سیما زمانی - مینودخت میرحیدر

مقدمه نویسندگان

چاپ اول کتاب کار درمان نقاط ماشه‌ای در سال ۲۰۰۱ جرقه‌ای برای افزایش ابزار ماساژ، کتاب‌ها و وب سایت‌ها در مورد نقاط ماشه‌ای شد. مطلب پخش شده بود: شما مجبور نیستید با درد کنار بیایید. اجتناب‌ناپذیر نیست. این درد فقط آرتروز نیست. شما پیر نشده‌اید بلکه این درد عضلانی است.

مردم در همه جا به خاطر گزینه‌های فعلی درمان درد عضلانی دچار رنج و کلافگی هستند. در همه جای دنیا افراد برای کنترل آن به دنبال درمان ارزان و مؤثری هستند. این امر مشخص می‌کند که چرا این کتاب محبوب است. در واقع آنقدر محبوب است که به بیش از ده‌ها زبان ترجمه شده است. این شیوه درمان کارساز است. این کتاب رویکردی ساده و ارزان برای خود درمانی ارائه می‌دهد که می‌توانید در هر زمان و مکانی برای التیام درد خود از آن استفاده کنید. تسکین بدون قرص، قبض و وقت دکتر گرفتن از آن شما می‌شود.

این کتاب رویکردی ساده و ارزان برای خود درمانی ارائه می‌دهد که می‌توانید در هر زمان و مکانی برای التیام درد خود از آن استفاده کنید.

وقتی پدرم کلیر دیویس شروع به نوشتن کتاب کار درمان نقاط ماشه‌ای کرد یک هدف داشت که کار پزشک جنت تراول و پزشک دیوید سیمونز را برای افراد عادی همانند خودش ارائه دهد. او خودش روی الگوی دردهای ارجاعی یا مکان‌های

نقاط ماشه‌ای تحقیق انجام ن داده بود، تراول، سیمونز و برخی دیگر این کار را انجام داده بودند. کلیر دیویس فقط یک بلندگو بود. من با ویرایش سوم کتاب، همان مسیر را ادامه می‌دهم.

اگر ویراست اول و دوم را خوانده باشید، با داستان پدرم و کمی داستان من آشنا هستید. ما هر دو دچار درد مزمن بودیم. او دچار یخ‌زدگی شانه بود و من کمردرد داشتم. با یکدیگر بسیاری از ایده‌های خوددرمانی که در این صفحات می‌بینید را توسعه دادیم. پدر، نویسنده اولیه و طراح بود و من دستیار، کارآموز، اولین ویراستار، عکاس و هیئت شنونده ایده‌ها بودم. پدرم از آن دسته افراد معتقد به این جمله بود: اگر می‌خواهی کاری درست انجام شود خودت انجام بده. او یک گرگ تنها بود. تمامی طراحی‌ها در دو ویرایش اول کار خودش بودند. او تمام تصاویر را سه بار کشید زیرا که در طول فرآیند، طراحی‌اش پیشرفت داشت. من تنها به این دلیل این فرصت را دارم تا ویرایش سوم را خودم انجام دهم که او به جای بهتری کوچ کرده است. سفر زندگی پدرم بسیار زود، در ۲۹ دسامبر ۲۰۰۶ در سن ۶۹ سالگی بعد از جنگ با سرطان روده، به پایان رسید. تأثیر عمیق کتاب‌هایش روی زندگی مردم، غم خانواده‌ام را التیام می‌بخشد. هیچ چیز بهتر از این نیست که بدانیم تلاش‌هایمان به دیگران کمک کرده است. مفتخر به ادامه کوشش پدرم برای کاهش درد مایوفشیال و اطلاع‌رسانی راجع به نقاط ماشه‌ای هستیم. امیدوارم بتوانم ارزش کارش را حفظ کنم.

در ویراست سوم تغییرات زیادی انجام گرفته است. قبلاً، راوی اول شخص پدرم بود. حالا آن را به خودم تغییر داده‌ام به جز فصل ۱۲، گرفتگی عضلانی و درد مزمن. فصل اول اصلی با مقدمه ترکیب شده و داستان پدرم مختصر شده است. البته اگر علاقه‌مند هستید داستان را از کلام خودش بخوانید، روایت اصلی پدرم را در وبسایت قرار داده‌ام: (<http://www.TriggerPointBook.com>). در این ویراست پیشرفت‌های زیادی حاصل شده است که ثمره ۹ سال گذشته است. تأکید بیشتر را روی این قرار داده‌ام که به شما کمک کنیم بفهمید باید کدام نقاط ماشه‌ای را درمان کنید. بخش‌های درمانی با جزئیات بیشتری هستند و نکات درمانی در طول کتاب گذاشته شده‌اند تا به شما کمک کنند نقاط را پیدا کنید. منابع بی‌شماری نقاط ماشه‌ای را به تصویر می‌کشند اما این تنها منبعی است که به شما می‌گوید چگونه این گره‌های مؤذی را پیدا کنید. از آن گذشته، هر برجستگی و قلمبگی‌ای که نقطه ماشه‌ای نیست. بسیاری از طرح‌های قبلی ویرایش شده‌اند که به شما کمک کنند نقاط ماشه‌ای را بیابید. ده‌ها طرح برای به تصویر کشیدن گزینه‌های خوددرمانی اضافه شده است. بسیاری از ایده‌های جدید خوددرمانی از مشتری‌های ماساژ خودم و دیگر علاقه‌مندان خوددرمانی نقاط ماشه‌ای منشأ گرفته‌اند. از نشریه‌های دیگر من «ناگت‌های طلایی» را برای اشتراک‌گذاری آورده‌ام تا یاد بگیرید چگونه گرفتگی ضعیف عضله را با ماساژ خوددرمانی کنید. برای اکثر مسائل، به ابزار و وسایل گران نیاز ندارید. در این کتاب به شما می‌گویم کدام وسایل از نظر من ارزش خریدن دارند و همچنین چه مواقعی ابزار ارزانی مثل توپ پلاستیکی یا توپ تنیس کافی هستند.

تحقیق در باب علمی و درمانی نقاط ماشه‌ای مایوفشال نیز در حال توسعه است. تا به امروز درد و عدم کارکرد مایوفشال: کتاب راهنمای نقاط ماشه‌ای نوشته تراول و سیمونز همچنان منبع اولیه در زمینه‌های پزشکی و درمان دستی است. اکثر آثار مربوط به درد مایوفشال ایده خود را بر اساس آن پایه‌گذاری می‌کنند همان‌طور که ما اینجا این کار را کرده‌ایم. با توجه به این مطلب، تراول و سیمونز حرف آخر راجع به مایوفشال را نزنند، زیرا عضلات مخطط زیادی با نقاط ماشه‌ای وجود دارند که باید ثبت شوند. احساس می‌کنم مهم است که بدانیم محققان اساسی زیادی برای درک نقاط ماشه‌ای مایوفشال وجود دارند و نام برخی از آنان در بخش ارجاع کتاب آورده شده‌اند. ژورنال‌های پزشکی مدام تحقیقات جدید در مورد نقاط ماشه‌ای و درد عضلانی را چاپ می‌کنند. ده‌ها دوره حرفه‌ای درمان نقاط ماشه‌ای برای درمانگران فیزیوتراپی، ماساژ و نقاط ماشه‌ای وجود دارد. مدارس ماساژ در آموزش تکنیک‌های پیشرفته درمانی مثل درمان نقاط ماشه‌ای، عصبی-عضلانی، ماساژ پزشکی، به هم پیوستگی ساختاری، ماساژ درمانی ارتوپدی و دیگر وجه‌های نتیجه محور ماساژ، در حال کسب مهارت بیشتری هستند.

هر چه بهتر بتوانید نقاط ماشه‌ای خودتان را خوددرمانی کنید، زندگی‌تان فعال‌تر و لذت بخش‌تر می‌شود.

به عنوان کسی که برای مدت طولانی با ماساژ نقاط ماشه‌ای خوددرمانی کرده است، می‌توانم گواهی دهم که فقط یک راه صحیح برای ماساژ وجود ندارد. هدف پیدا

کردن راه آسان است، راهی که برای شما از همه مؤثرتر باشد و مشکل دیگری ایجاد نکند. برای برخی افراد، کشش فوراً مفید واقع می‌شود؛ برای دیگران مثل پدرم کشش زود هنگام درد را بدتر می‌کند. بسیاری از نویسندگان و اساتید به بحث راجع به ایده‌ها و روش‌های زیادی می‌پردازند. کاهش درد برای این که حرکت

کامل بازیابی شود هدف مشترک میان تمامی این رویکردهای درمانی است. به گفته تراول، کاری که باید انجام شود این است که دست به کار شوید و مستقیم کاری روی نقاط ماشه‌ای انجام دهید. شما می‌توانید این کار را برای خود انجام دهید. این امکان‌پذیر است که خودتان همه عضلاتی که درمانگر ماساژ می‌دهد را ماساژ دهید. در نظر داشته باشید که همان تجربه آرامش‌بخش را برایتان رقم نمی‌زند اما اگر فن را به خوبی یاد بگیرید ممکن است حس رضایت بیشتری به خاطر رهایی از درد پیدا کنید. فکر می‌کنم خوددرمانی یک مهارت زندگی است. دکتر سیمونز هم همین کار را می‌کرد. او در سن ۸۱ سالگی گفت: «هر چه بهتر بتوانید نقاط ماشه‌ای خودتان را خوددرمانی کنید، زندگی‌تان فعال‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود.» امیدوارم نتایج شما هم همانند ما عالی باشد.

امبر دیویس

مقدمه‌ای بر ویراست سوم

دیوید ج. سیمونز، ام.دی.

کلر دیویس ویژگی‌های خوب متعددی دارد: او یک طبیب ماهر است، مهارت‌های نوشتاری خوبی دارد و عزم قابل توجهی برای کمک به رهایی بشر از رنج‌های غیرضروری نشان می‌دهد. پیام این کتاب، بلندکردن صدایی در بیابان غفلت است. عضله یک اندام یتیم است و هیچ تخصص پزشکی مدعی آن نیست. هیچ یک از متخصصین پزشکی هیچ نگرانی بابت اخذ بودجه تحقیقاتی برای بررسی علل دردهای عضلانی ندارند؛ ولی دانشجویان پزشکی و فیزیوتراپ‌ها نیز به‌ندرت آموزش‌های اولیه لازم در زمینه تشخیص و درمان نقاط ماشه‌ای مایوفشیال را دریافت می‌کنند. خوشبختانه، ماساژدرمانگرها گرچه به‌ندرت آموزش پزشکی خوبی دیده‌اند، اما دست‌کم در مورد چگونگی پیدا کردن نقاط ماشه‌ای مایوفشیال آموزش دیده و در درمان آن مهارت پیدا می‌کنند.

از آنجا که هیچ تحقیق جامعی در این زمینه وجود ندارد، هیچ‌یک از علل آن نیز شناخته‌شده نیست. با این وجود، یک فرضیه معتبر و مبتنی بر تحقیقات علمی قابل اطمینان داریم که می‌تواند به‌عنوان الگویی برای تحقیقات بیشتر در جهت روشن شدن ماهیت نقاط ماشه‌ای مایوفشیال خدمت کند. تحقیقات زیادی باید در این زمینه فراموش شده انجام شود.

روز به‌روز بیشتر آشکار شده که تقریباً تمام بیماران فیبرومیالژی دارای نقاط ماشه‌ای مایوفشیال هستند که نقش قابل توجهی در ایجاد کلی درد دارند. هنگام مراجعه بعضی بیماران، برایشان مشکل فیبرومیالژی تشخیص داده می‌شود اما درحقیقت آنها فقط چند نقطه ماشه‌ای قابل درمان دارند. غیرفعال کردن نقاط ماشه‌ای در بیماران فیبرومیالژیا، نیاز به درمانی ظریف و ماهرانه دارد.

پزشکان ماهر نقاط ماشه‌ای مایوفشیال را شایع‌ترین علت دردهای اسکلتی عضلانی رایج تشخیص داده‌اند، اما پیدا کردن یک پزشک متخصص و ماهر هم می‌تواند بسیار سخت باشد. مطالب راهنمای موجود در این کتاب هم می‌تواند در خدمت پزشکانی باشد که هنوز در مورد ماهیت دردهای اسکلتی و عضلانی خودشان آگاهی ندارند و هم می‌تواند بیمارانی را که به پزشک متخصص این حوزه دسترسی ندارند، بهره‌مند کند. هیچ راه جایگزینی برای یادگیری شخصی نحوه کنترل دردهای اسکلتی عضلانی وجود ندارد. معالجه نقاط ماشه‌ای مایوفشیال فرد مستقیماً به منبع آن درد می‌پردازد و صرفاً راهی برای تسکین موقت آن نیست.

فصل ۱

چرا از درمان نقاط ماشه‌ای استفاده می‌شود؟

جنیفر ۸۲ ساله، دوست داشت برای سلامتی‌اش، هر روز صبح زود پیاده‌روی کند، اما به دلیل درد بی‌امان در زانوها و پاشنه‌های پا متوقف و از راه رفتن خسته می‌شد.

لاری ۲۵، نمی‌تواند به هیچ چیزی جز درد کمرش فکر کند. او برای رفتن به رختخواب و بلند شدن مشکل دارد. کمر او در حالت نشسته، ایستاده یا دراز کشیده، درد دارد. درد باعث شده از شغلش متنفر شود و زندگی عشقی‌اش را از بین ببرد. ملانی ۳۶ ساله، روزها با کامپیوتر کار می‌کند و به دلیل درد بی‌وقفه و سستی در بازوها و دست‌ها شب‌ها نگران آینده است. او به عنوان مادری تنها مجبور است هر کاری انجام دهد.

جک ۴۵ ساله، از شدت درد شانه شب‌ها بیدار می‌شود. او نمی‌تواند دست‌هایش را بالا بیاورد تا موهایش را شانه و پشت خود را لمس کند. حرکت ناگهانی باعث درد شدید می‌شود، و در این حال یک شوک الکتریکی احساس می‌کند و دردش دوبرابر می‌شود، از شدت درد چهره درهم کشیده و نفس گیر می‌شود. آیا این‌ها علائم نزدیک شدن به سن پیری و ناتوانی است؟

هوارد ۲۳ ساله، هنرجوی با استعداد ویولن است. سال‌ها بعد از تمرین سخت در حضور بهترین اساتید، به دلیل درد مدام و سفت‌شدگی انگشتانش، از داشتن شغل حرفه‌ای هراس دارد.

آیا افرادی مثل جنیفر، لاری، ملانی، جک یا هوارد را می‌شناسید؟ این‌گونه افراد همه‌جا، در هر شغلی، در هر اداره‌ای و در هر شهری پیدا می‌شوند. به جز درد مزمن، وجه مشترک بین آنها این است که از هیچ‌کس کمک نمی‌گیرند. این دلیل بر بی‌توجهی آنها نسبت به درد نیست. به پزشک مراجعه کرده‌اند، آزمایش داده‌اند، تحت درمان‌های فیزیکی و تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند یا صورت‌حساب‌های گزاف و کمرشکن را پرداخت کرده‌اند.

آنها تحت درمان‌های کایروپراکتیک، طب سوزنی، مغناطیس، رژیم‌های درد و گیاهی قرار گرفته‌اند. آنها دارو مصرف می‌کنند و ورزش‌های کششی را از روی وظیفه‌شناسی انجام می‌دهند. گاهی برای مدتی بهتر می‌شوند، اما چون ریشه مشکل برطرف نمی‌شود، درد مجدد برمی‌گردد. آنها از این مسئله ترس دارند که جراحی تنها راه درمان باشد، به‌رغم این‌که برای بهبودی هیچ تضمینی به آنها داده نمی‌شود. این افراد وقتی فردی درباره درد اطلاعات داشته باشد، شگفت‌زده می‌شوند. تجربه بالینی درمانگرهای ماساژ، درمانگرهای فیزیکی و

اگر این مورد، موقعیت شما یا فرد تحت مراقبتتان را توضیح می‌دهد، این کتاب به جست‌وجوی شما کمک می‌کند. در این کتاب، توضیحات قابل توجهی درباره آنچه اشتباه است ارائه شده و کمک می‌کند تا دلایل دردها را پیدا کنید. حتی بهتر این‌که برای رهایی از درد، روش عملی بیان خواهیم کرد: نه دارو، نه هزینه، نه ملاقات پزشک.