

СОДЕРЖАНИЕ

Авторский коллектив	5
Список сокращений и условных обозначений	6
Введение	7
Проблема регуляции мышечного тонуса	8
Несколько слов о терминологии	13
Стадии миофасциального болевого синдрома (по Г.А. Иваничеву и Н.Г. Старосельцевой, 2002)	13
Клиническая картина и диагностика миофасциального болевого синдрома	14
Критерии диагностики миофасциального болевого синдрома	15
Опрос пациента с миофасциальным болевым синдромом	16
Осмотр пациента с миофасциальным болевым синдромом	16
Обследование пациента с миофасциальным болевым синдромом	17
Дифференцированное обследование подвижности мышц головы и шеи	18
Диагностические пробы при миофасциальном болевом синдроме	18
Методика пальпации миофасциальной триггерной точки	19
Подходы к терапии миофасциального болевого синдрома	21
Предварительная разминка (по Н. Ховарду и Л. Берну, 2003)	22
Упражнения на растяжение и укрепление различных мышц при миофасциальном болевом синдроме (по Д. Финандо и С. Финандо, 2001)	24
Кинезитерапия при миофасциальном болевом синдроме	45
Лечение миофасциальных болевых синдромов шейно-грудной локализации	50
Лечение болевых синдромов нижней части спины	53
Лечение в отделении кинезитерапии	55
Упражнения при болях в нижней части спины	55
«Отвлекающие» упражнения	62

Основные базовые принципы кинезитерапии (по С.М. Бубновскому)	65
Телесно ориентированная психотерапия миофасциального болевого синдрома, или метод М. Фильденкрайза	66
Введение	66
Урок 1. Что такое хорошая поза	67
Урок 2. Некоторые фундаментальные свойства движения	71
Урок 3. Дифференциация частей тела и функций в дыхании	75
Урок 4. Координация флексоров и экстензоров.	81
Урок 5. Дифференциация тазовых движений посредством воображаемых часов.	85
Урок 6. Посадка головы влияет на состояние мускулатуры	90
Урок 7. Совершенствование образа себя	95
Урок 8. Пространственные отношения как средство координации действий	100
Урок 9. Движение глаз организует движение тела	103
Урок 10. Осознавание частей, находящихся вне сознания, с помощью частей, подвластных сознанию	109
Урок 11. Обдумывание и дыхание	114
Приложение: терминологический словарь (по Дж. Тревеллу и Д. Симонсу).	118
Литература.	125