

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Общий обзор, проблематика и развитие мануальных лечебных технологий в XXI веке.....	9
--	----------

ЧАСТЬ I

Общие принципы диагностики и лечения миофасциального болевого синдрома. Мануальные методы и техники

<i>1.1. Понятие триггерного пункта.....</i>	<i>17</i>
<i>1.2. Мануальные методы для лечения миофасциальной боли.....</i>	<i>21</i>
<i>1.3. Виды функциональных (рефлекторных) нарушений, методы их ликвидации и сочетанное применение мануальных методов.....</i>	<i>24</i>
<i>1.4. Пальпаторная диагностика мягких тканей.....</i>	<i>27</i>
<i>1.5. Сегментарная иннервация.....</i>	<i>38</i>
<i>1.6. Функциональная анатомия позвоночника.....</i>	<i>45</i>
<i>1.7. Барьерные свойства тканей.....</i>	<i>54</i>
<i>1.8. Локализация болезненного мышечного уплотнения (БМУ) и зоны отраженных болей.....</i>	<i>57</i>
<i>1.9. Мануальное мышечное тестирование.....</i>	<i>60</i>
<i>1.10. Лечебный классический, сегментарный и традиционный китайский массаж.....</i>	<i>65</i>
<i>1.11. Мобилизация и релаксация.....</i>	<i>80</i>

1.12. Постизометрическая и постреципрокная релаксация мышц.....	82
1.13. Позиционная мобилизация.....	87
1.14. Миофасциальный релиз.....	87
1.15. Локализация триггерных точек (по Р. Ниммо).....	100
1.16. Дозирование мануального воздействия.....	105
1.17. Классические болевые мышечные синдромы.....	108
1.18. Техника постизометрической релаксации.....	122
1.19. Профессиональные качества специалиста по массажу и мануальным техникам.....	132

ЧАСТЬ II

Мануальное лечение основных клинических миофасциальных синдромов

2.1. Головная боль мышечного напряжения.....	137
2.2. Синдром передней лестничной мышцы.....	142
2.3. Синдром малой грудной мышцы.....	145
2.4. Синдром нижней косой мышцы.....	150
2.5. Лопаточно-реберный синдром.....	153
2.6. Эпикондилез.....	162
2.7. Синдромы крестцово-подвздошного сустава, пояснично-крестцового сочленения и грушевидной мышцы.....	166
2.8. Синдром квадратной мышцы поясницы.....	180
2.9. Синдром подвздошно-поясничной мышцы.....	183
2.10. Болезнь Бернгардта — Рота.....	187

2.11. Люмбоишиалгия, спазм ишиокуральных мышц и судорожные стягивания трехглавой мышцы голени (крампи).....	188
2.12. Сколиоз.....	191
2.13. Спастический гемипарез.....	198
2.14. Невропатия лицевого нерва.....	205
2.15. Невралгия тройничного нерва.....	215
2.16. Висцеральные мануальные методики. Колон-массаж и миофасциальный релиз.....	215

ЧАСТЬ III

Основы лечебной физической культуры и реабилитации.....227

3.1. Средства ЛФК.....	228
3.1.1 Оптимальный стереотип и произвольная экономизация внешнего дыхания.....	228
3.1.2. Физические упражнения.....	230
3.1.3. Психотерапевтическое потенцирование.....	233
3.1.4. Закаливание.....	235
3.1.5. Самомассаж.....	235
3.2. Формы ЛФК.....	235
3.2.1. Лечебная гимнастика.....	235
3.2.2. Лечебная ходьба.....	236
3.2.3. Лечебный бег.....	236
3.2.4. Лечебное плавание.....	237
3.2.5. Лечебные игры.....	237
3.3. Дозировка ЛФК.....	237
3.4. Биоэкономическое тестирование	239

3.5. Педагогические принципы проведения занятий ЛФК.....	242
3.6. Частные методические комплексы.....	243
3.6.1. Изометрическая гимнастика при патологии внутренних органов, для формирования оптимального статического стереотипа и коррекции постурального мышечного дисбаланса.....	243
3.6.2. Дренажная гимнастика при бронхолегочной патологии.....	245
3.6.3. Лечебная гимнастика для формирования оптимального динамического стереотипа.....	247
3.6.4. Корректирующая гимнастика.....	251
3.6.5. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни.....	253
3.6.6. Аутомобилизационные упражнения (по Ф. Кальтенборну, Й. Захсе, В. Янде).....	257
3.6.7. Комплекс «Крокодил» (ротационная гимнастика для позвоночника).....	266
3.6.8. Лечебная гимнастика при коксартрозе.....	266
3.6.9. Лечебные упражнения для восстановления функции кисти и пальцев.....	268
3.6.10. Специальные упражнения при спастическом гемипарезе.....	268
3.6.11. Урогинекологическая гимнастика.....	269
3.6.12. Коррекция патологического стереотипа движения.....	270
Заключение.....	280
Список литературы.....	282



Содержание АУДИОКУРСА

- Урок 1.** *Миофасциальный релиз, первая часть*
- Урок 2.** *Миофасциальный релиз, вторая часть*
- Урок 3.** *Постизометрическая релаксация мышц, первая часть*
- Урок 4.** *Постизометрическая релаксация мышц, вторая часть*
- Урок 5.** *Постизометрическая релаксация мышц, третья часть*
- Урок 6.** *Постизометрическая релаксация мышц, четвертая часть*
- Урок 7.** *Вертебрoneврология, первая часть: анатомия*
- Урок 8.** *Вертебрoneврология, вторая часть: обследование*
- Урок 9.** *Вертебрoneврология, третья часть: синдромы рефлекторные и компрессионные*
- Урок 10.** *Вертебрoneврология, четвертая часть: миофасциальный болевой синдром*

Как пользоваться книгой

Для скачивания используйте данный QR-код

Материалы к книгам /➔
медицина /➔
Миофасциальный массаж



Инструкция для скачивания:

Если у вас современный смартфон (планшет), в котором уже с момента покупки гаджета встроено приложение, умеющее считывать QR-коды с помощью камеры, действуйте так:

1. *Откройте камеру в смартфоне.*
2. *Наведите камеру на QR-код.*
3. *Нажмите на ссылку, которая появится на экране.*

Если камера смартфона не может отсканировать код — надо предварительно скачать на интернет-порталах **приложение для считывания QR-кодов** из App Store, Google или Android Market. Далее действуйте так:

1. *Запустите программу.*
2. *Наведите камеру на QR-код.*
3. *Нажмите на ссылку, которая появится на экране.*

Введение. Общий обзор. Проблематика и развитие мануальных лечебных технологий в XXI веке

Разнообразные и многочисленные мануальные методы диагностики и лечения являются разделом физиотерапии.

Физиотерапия (от др.-греч. φύσις — природа и θεραπεία — лечение) — специализированная область клинической медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие природных физических факторов на организм человека.

Физиотерапия является одним из старейших лечебных и профилактических направлений медицины, которое включает три основных раздела.

1. Лечение при помощи естественных природных факторов — гелиотерапия, аэротерапия, гидротерапия, талассотерапия, бальнеотерапия, грязелечение, псаммотерапия, климатолечение.

2. Лечение при помощи искусственно создаваемых физических факторов — электролечение, ультразвуковая терапия, лазеротерапия, лечение инфракрасным и ультрафиолетовым излучением, лечебные души (подводный душ-массаж, душ Шарко, циркулярный душ и т. п.), лечебные ванны (хвойные, шалфейные, скипидарные), русская баня, сауна, закаливание.

3. Лечебные методы на основе принципа движения (мануальная медицина или кинезотерапия) — массаж, мануальная терапия, лечебная гимнастика (ЛФК).

Массаж (от санскр. корня makch — прикасаться, арабск. mass или mosch — сдавливать, греч. masso, фр. masser — сжимать руками, разминать) представляет собой совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата.

Мануальная терапия (от лат. manus — кисть и др.-греч. θεραπεία — лечение; по смыслу — ручное лечение) основана на мобилизации — пассивном движении и перемещении относительно друг друга костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата, для лечения функциональных нарушений двигательной системы.

Лечебная гимнастика использует специальные физические (изометрические, динамические, корригирующие и т. д.) и дыхательные упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника и избирательной тренировки отдельных мышц и мышечных групп для восстановления оптимального статического и динамического стереотипа движения и дыхания.

В основе массажа, мануальной терапии лежат пассивные движения на мягких тканях и суставах, пациент задействован в процессе лечения в основном психологически, а лечебная гимнастика использует разнообразные активные движения, при этом пациент физически и психологически активно участвует в процессе лечебных мероприятий.

Появление мануального лечения неразрывно связано с развитием человеческой цивилизации, культуры, народной медицины и уходит в глубину веков. Миграция народов способствовала распространению мануальных методов в различные регионы земного шара, что приводило к возникновению новых форм, методик, приемов лечения при помощи рук и гимнастических упражнений.

Народная медицина, мануальная медицина и парамедицина, хиропрактика и остеопатия, «потомственное костоправство» и мануальная терапия, классический и тайский, сегментарный и шведский массаж, тай-фут и су-джок. Превосходство одних над другими — важнейшая коммерческая составляющая в конкурентной борьбе на медицинском рынке. Недоумения, споры, неприятие одних и «обожествление» других...

Мануальная медицина — медицинская дефиниция, инновационная дисциплина, интегрирующая массаж, мануальную терапию и лечебную гимнастику в единую процедуру. Подразумевает ручное лечение (мягкотканное и мобилизацию), специальные лечебные упражнения постоянно контролируются руками специалиста (степень напряжения и растяжения, вектор направления, сила, скорость и т. п.). Предложена чешско-германской неврологической школой (Чехия — Прага, Германия — Дрезден и Лейпциг) — К. Левитом, Й. Захсе, В. Яндой — больше 30 лет назад.

Все мануальные методы лечения направлены на устранение функциональных (рефлекторных) нарушений в рамках разнообразных заболеваний.

Морфологические изменения не определяют функциональную патологию ни в количественном, ни в качественном отношении — при минимальных структурных патологических нарушениях могут быть значительные функциональные расстройства, и наоборот, грубые морфологические перестройки могут сопровождаться минимумом функциональных изменений. (Иваничев Г. А.). Доказательной медицинской науке с ее метаанализом приходится выяснять эффективность того, что столетиями применяется в народной медицине. Лечение коморбидного, т. е. имеющего два и более заболевания, пациента — дело сложное и кропотливое.

Если проблемы с образованием и интеллектом, нервы не в порядке, лучше «лечить» здоровых людей, предварительно запугав несуществующим диагнозом, или «оздоравливать здоровых», обещая бесконечный рост психофизических возможностей через раскрытие сверхспособностей силой космического разума.

Монотерапевтический подход не отвечает требованиям современности и характерен для «сектантов» от медицины.

Единственный адекватный подход **интегральный, комплексный, комбинаторный**, который дает возможность максимально полно реализовать все современные достижения различных лечебных методов, позволяя пациенту выздороветь в реальные кратчайшие сроки.

Какая возможна альтернатива медицинской науке, разумному рассуждению? Культуре медицинского клинического мышления?

Каждый лечебный метод, апробированный в клинической медицине — медикаментозный, хирургический, мануальный или физиотерапевтический — должен иметь свои показания при конкретной стадии и форме заданной патологии, иначе он может быть неэффективен или опасен для здоровья.

Доказательная медицина (англ. evidence-based medicine), научная медицина, основанная на доказательствах или свидетельствах, — подход к медицинской практике, при котором решения о применении профилактических, диагностических и лечебных вмешательств принимаются, исходя из имеющихся доказательств их эффективности и безопасности, а такие доказательства подвергаются оценке, сравнению, обобщению и широкому распространению для использования в интересах пациентов. Основная особенность доказательной медицины — критическая оценка имеющихся доказательств.

Важный инструмент доказательной медицины — систематические обзоры, в которых может использоваться метаанализ. Доказательная медицина предлагает осмысленное, точное и добросовестное использование результатов исследований, основываясь на лучших из них, при лечении каждого конкретного больного. Клинические рекомендации, основанные на принципах доказательной медицины, должны указывать степень уверенности в их положениях. Подобные степени обычно называют уровнями достоверности доказательств и уровнями убедительности рекомендаций и обозначают римскими цифрами или латинскими буквами.

Альтернативная медицина — нетрадиционная медицина, парамедицина, собирательное название методов, которые предлагаются для лечения или предотвращения болезней, но не подкреплены научными доказательствами их эффективности и безопасности. Действие методов альтернативной медицины опирается на феномены, существование которых не доказано и часто несовместимо с принципами современной науки. Типичными примерами

альтернативной медицины являются гомеопатия, акупунктура, остеопатия и натуропатия.

Термин «парамедик» распространен в англоязычных странах и обозначает специалиста, оказывающего доврачебную помощь. Созвучен со словом «парамедицина», но к ней не имеет отношения. Сочетанное применение альтернативной и академической медицины называют комплементарной медициной (от англ. complementary — дополняющий). На Западе применяется также термин «комплементарная и альтернативная медицина» (англ. complementary and alternative medicine, CAM), объединяющий комплементарные и альтернативные практики. Лечение по методам альтернативной медицины может негативно влиять на здоровье пациентов из-за отказа от клинических методов лечения.

Остеопатия (от др.-греч. ὀστέον — кость и πάθος — болезнь) — система альтернативной медицины, не имеющая научного обоснования. Она создана Эндрю Тейлором Стиллом 22 июня 1874 года. Он обосновывал остеопатию собственной доктриной, в которой полностью отрицал методы медицины, включая применение лекарств, и противопоставлял свою систему лечения медицинской практике того времени.

Остеопатия представлена различными школами и направлениями. В ее основе лежит представление о связи между работой внутренних органов и мышечно-скелетной системой. Принципы классической остеопатии не признаны научной медициной. В медицинской практике остеопатия является составной частью мануальной терапии. К остеопатии близки другие мануальные практики — массаж, мануальная терапия и хиропрактика, они отличаются особенностями общего метода воздействия и ценой для пациента, но имеют сходную результативность.

Хиропрактика (от др.-греч. χεῖρ — рука) — одна из форм альтернативной медицины, основанная на диагностике и лечении при манипуляции с позвоночником. Ее основал Даниэль Дэвид Палмер в 1890-е годы. Хиропрактики воздействуют на позвоночник, суставы и ткани, используют физические упражнения и консультирование по образу жизни. Традиционная хиропрактика, основанная на витализме, считает, что заболевания позвоночника влияют на общие функции организма и на так называемый врожденный интеллект. Такой подход является предметом критики доказательной медицины.

Наблюдается сочетанное применение классических медицинских методов, таких как физические упражнения, массаж с виталистическими основами хиропрактики. Хиропрактика широко распространена в США, Канаде и Австралии. Она частично пересекается с мануальной терапией, массажем, остеопатией и физиотерапией.

На сегодняшний день во многих штатах США и Канаде остеопатия и хиропрактика запрещены, так как не смогли доказать свою практическую

эффективность и были признаны лженаучными. Часть процедур признана доказательной медициной опасными для здоровья, так как в долгосрочной перспективе повышается риск осложнений, приводящих к инвалидности.

ВОЗ относит мануальную терапию к одному из видов народной, нетрадиционной и дополнительной медицины (НиДМ) наряду с натуропатией и акупунктурой.

Мануальная терапия является одним из направлений мануальной медицины, другое ее направление — упоминавшаяся выше остеопатия. Мануальная медицина представляет собой систему диагностических и лечебных мануальных приемов, направленных на выявление и лечение нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата. Термин происходит от немецкого выражения *Manuelle Medizin*. В мануальную терапию входят мобилизационная, манипуляционная, мягкая (тракция, постизометрическая релаксация мышц) и комбинированная техники.

Со временем методы обеих школ широко распространились в мире. На сегодня обе они представлены в МФММ — Международной федерации мануальной медицины.

Прикладная кинезиология в своей основе использует метод мануального мышечного тестирования как биологическую обратную связь с организмом. Это использование происходит в несколько этапов: кинезиологической диагностики, кинезиологической коррекции, кинезиологической реабилитации.

Кинезиологическая диагностика направлена на поиск локализации наиболее слабого звена опорно-двигательного аппарата, а именно локализации гиповозбудимой и гипотоничной мышцы, ставшей причиной тонусно-силового дисбаланса мышц мышечно-скелетной системы в целом. При этом используются специальные нагрузки в динамике спортивной подготовки.

Кинезиологическая коррекция направлена на определение причины гиповозбудимости и гипотоничности мышцы в найденном слабом звене, на диагностику уровня поражения нервной системы: периферического, сегментарного, центрального или возникшего в результате патологической активности висцеро-моторных рефлексов.

Под контролем мануального мышечного тестирования определяется тот метод реабилитации, который может устранить выявленную причину, восстанавливая возбудимость и тонус тестируемых мышц. При этом используются все виды ручного воздействия (массаж, мануальная терапия, висцеральная терапия), методы эмоционального восстановления, биохимической коррекции (гомеопатия), рефлексотерапия. Необходимость их использования определяется под обязательным контролем мануального мышечного тестирования, т. е. используется та группа методов, которые восстанавливают активность сниженного рефлекса движения диагностируемой мышцы.

Кинезиологическая реабилитация направлена на включение мышц с восстановленной возбудимостью и тонусом в основные двигательные акты, производится переобучение (редукция) и восстановление двигательного стереотипа, применяются различные средства и формы ЛФК.

Резюме

Все манипуляционные лечебные техники, как давно известные медицинский и спортивный массаж, так и недавно распространившиеся мануальная терапия, висцеральная мануальная терапия, остеопатия, хиропрактика, прикладная кинезиология, прикладная кинезотерапия, краниосакральная терапия, используют одни и те же технические приемы.

Обилие терминов, используемых в описании мануальных техник, создает видимость концептуального совершенства, превосходства одних над другими, этой важнейшей коммерческой составляющей на медицинском рынке, **но цели и принципы у всех техник одни — восстановление функций элементов опорно-двигательного аппарата без изменения их структуры.**

Перспектива развития мануальной медицины заключается в дальнейшем исследовании и научном обосновании патоморфологических, патофизиологических, патобиомеханических, клинических проявлений заболеваний и синдромов; создания на основе обобщения медицинских знаний и опыта новых методик лечения, синтезирующих в единую процедуру мануальное воздействие на мягкие ткани, суставы, воспитание и формирование у пациента рационального стереотипа движений, экономичной психомоторной деятельности.

Технические приемы диагностики и лечения в медицинском массаже, мануальной терапии, остеопатии, прикладной кинезиологии принципиальных отличий не имеют. Все растягивают, разминают, сдавливают, сжимают, смещают, сдвигают, скручивают, сотрясают, поколачивают, «хрустят». Сознательное усложнение в интерпретации полученного лечебного результата вряд ли полезнее добросовестных заблуждений.

Стойкость положительного эффекта лечения зависит от множества трудно учитываемых факторов субъективного и объективного характера. Медицина и в третьем тысячелетии остается наполовину наукой и наполовину искусством.