

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

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

## 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 сочтанное 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. Люмбаишиалгия, спазм ишиокруральных 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



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