

ФИО участника _____

Номинация: ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

Название выступления: (будет отображаться на сертификате участника)

УСТРАНЕНИЕ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКОГО СИНДРОМА ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

- Ключевая цель демонстрируемой массажной сессии

Устранение мышечно-тонического синдрома грушевидной мышцы.

- Описание механизмов патогенеза (что привело к состоянию, требующему коррекции)

Синдром грушевидной мышцы – болевой синдром, который локализуется в глубине ягодичных мышц (в области грушевидной мышцы и в месте выхода седалищного нерва). Боль наблюдается по задней поверхности ноги и иногда в поясничном отделе позвоночника. Это связано с длительным и стойким напряжением грушевидной мышцы в виде спазма.

Непосредственными причинами могут стать растяжение, переохлаждение, перетренированность мышцы или заболевания крестцово-подвздошного сочленения.

- На какие звенья (причины, патогенетические узлы, симптомы) будет направлено воздействие.

В первую очередь, необходимо воздействовать на мышечно-тонический синдром - длительное и стойкое напряжение грушевидной мышцы, сопровождающееся укорочением фасции и формированием в ней миофасциальных триггерных точек. Если такой спазм своевременно не устранит, то может наступить стойкое изменение тонуса мышц с нарастанием симптоматики, нарушается кровообращение, постепенно появляются дистрофические изменения в мышце.

К симптомам можно отнести: ноющая тянущая боль в ягодице, боль как при компрессии седалищного нерва, резкий спазм ноги, приводящий к перемежающейся хромоте. Болезненность при пальпации мест прикрепления грушевидной мышцы – область большого вертела и нижний отдел крестцово-подвздошного сочленения.

- Алгоритм работы, которая будет представлена в выступлении.

- мануально мышечное тестирование грушевидной мышцы (для определения мышечной слабости и возможное укорочение фасции).

- классический массаж ягодичной области с акцентом на техники разогревания и разминания (восстановление трофики мышцы и снижение болевых ощущений).

- применение техники РИАЦУ (метод обоснованного надавливания – работа с триггерными точками, инактивация).

- пальпация грушевидной мышцы для определения изменения симптоматики.

- повторное мануально мышечное тестирование грушевидной мышцы.

- На что обратить внимание в выступлении участника (что получается лучше всего, за что участник ожидает максимальный балл).

Стоит обратить внимание на грамотное применение техник массажа и их последовательность - от диагностики до устранения причин болевого синдрома. Безошибочное обнаружение ТТ и их безболезненную инактивацию.