

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	
МАНУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И ИХ МЕСТО В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ	11

I. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Глава 1. АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕЛОВЕКА	21
--	-----------

1.1. СТРОЕНИЕ ПОЗВОНКОВ	21
1.2. СОЕДИНЕНИЯ ПОЗВОНКОВ	24
1.3. БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА	26
1.4. КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	32
1.5. ИННЕРВАЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	34
1.6. ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	42

Глава 2. МАНУАЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ МЕТОДЫ	47
--	-----------

2.1. МАССАЖ	47
Классический массаж	48
Сегментарный массаж	48
Традиционный китайский массаж	56
2.2. ДОЗИРОВАНИЕ МАССАЖА И ЭРГНОМИКА СПЕЦИАЛИСТА	62
2.3. МОБИЛИЗАЦИЯ	68

Глава 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕРТЕБРОГЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К МАНУАЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЮ .	73
---	-----------

Глава 4. ЭЛАСТИЧЕСКИЕ И БАРЬЕРНЫЕ СВОЙСТВА ТКАНЕЙ	76
--	-----------

Глава 5. МЕТОДИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ ПАЦИЕНТА	82
--	-----------

Глава 6. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ И ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	92
6.1. МАНУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	93
6.2. МАНУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	96
6.3. МАНУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И КРЕСТЦОВО-ПОДВЗДОШНОГО СУСТАВА	97
6.4. ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	98

II. МЕТОДИКА И ТЕХНИКА МАНУАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Глава 7. МЕТОДИКА И ТЕХНИКА МАНУАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ	105
7.1. МОБИЛИЗАЦИЯ КРЕСТЦОВО-ПОДВЗДОШНОГО СУСТАВА	105
7.2. МОБИЛИЗАЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА В РОТАЦИИ	107
7.3. МОБИЛИЗАЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ПОП) В СГИБАНИИ В СОЧЕТАНИИ С ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИЕЙ	109
7.4. МОБИЛИЗАЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА В ДОРСОВЕНТРАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ	109
7.5. МОБИЛИЗАЦИЯ НА ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОМ ПЕРЕХОДЕ	110
7.6. МОБИЛИЗАЦИЯ РЕБЕР НА ВЫДОХЕ	110
7.7. МАНИПУЛЯЦИОННЫЙ МАССАЖ	111
7.8. МОБИЛИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ГОП) В СОЧЕТАНИИ С ТРАКЦИЕЙ	112
7.9. МОБИЛИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	113
7.10. МОБИЛИЗАЦИЯ В ОБЛАСТИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ РАЗГИБАНИИ	113
7.11. МОБИЛИЗАЦИЯ НА РЕБЕРНО-ПОПЕРЕЧНЫХ СУСТАВАХ	113
7.12. ТРАКЦИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	114
7.13. МОБИЛИЗАЦИЯ ШЕЙНО-ГРУДНОГО ПЕРЕХОДА	115
7.14. ТРАКЦИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	115
7.15. ТРАКЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	116

Глава 8. МОБИЛИЗАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ. 120

- 8.1. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ТАЗА
(КОРРЕКЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТАЗОВЫХ КОСТЕЙ)..... 120
- 8.2. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА..... 121
- 8.3. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ 121
- 8.4. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА 122

Глава 9. МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ И ПОСТРЕЦИПРОКНОЙ РЕЛАКСАЦИИ 126

- 9.1. ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ШЕИ 131
- 9.2. ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ 136
- 9.3. ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ 142
- 9.4. ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО
ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА, ТАЗА И НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ 148
- 9.5. ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛЕЗНЕННЫХ МЫШЕЧНЫХ УПЛОТНЕНИЙ (БМУ)
И ЗОНЫ ОТРАЖЕННЫХ БОЛЕЙ..... 159

Глава 10. ИССЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ КОНЕЧНОСТЕЙ 163

- 10.1. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ СУСТАВОВ КОНЕЧНОСТЕЙ..... 166
- 10.2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ КОНЕЧНОСТЕЙ 172
- 10.3. ИССЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА 173
- 10.4. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОГО СУСТАВА 176
- 10.5. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АКРОМИАЛЬНО-КЛЮЧИЧНОГО СУСТАВА 177
- 10.6. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНОГО СУСТАВА 179
- 10.7. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛОПАТКИ 179
- 10.8. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА 180
- 10.9. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ ЗАПЯСТЬЯ 184
- 10.10. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ 188
- 10.11. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА 188
- 10.12. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА 191
- 10.13. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА 195

10.14. МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ СТОПЫ И ПАЛЬЦЕВ	198
10.15. ТОЧКИ АКУПРЕССУРЫ ПРИ ПАТОЛОГИИ СУСТАВОВ КОНЕЧНОСТЕЙ	201
Точки акупрессуры общего действия	201
Точки акупрессуры при патологии плечевого сустава	201
Точки акупрессуры при патологии локтевого и лучезапястного суставов	202
Точки акупрессуры при патологии тазобедренного сустава	202
Точки акупрессуры при патологии коленного сустава	202
Точки акупрессуры при патологии голеностопного сустава	203
10.16. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОГО, АКРОМИАЛЬНО-КЛЮЧИЧНОГО И ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНОГО СУСТАВОВ	203
10.17. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА	204
10.18. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА И КИСТИ	205
10.19. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА	205
10.20. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА	206
10.21. АЛГОРИТМ МАНИПУЛЯЦИЙ ДЛЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА И СТОПЫ	207
Глава 11. ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	209
11.1. ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА	209
11.2. СПОНДИЛОАРТРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА	213
11.3. ВЕРТЕБРОГЕННЫЕ КОМПРЕССИОННЫЕ СИНДРОМЫ	217
11.4. ШЕЙНЫЕ РЕФЛЕКТОРНЫЕ И КОМПРЕССИОННЫЕ СИНДРОМЫ	223
11.5. ПОЯСНИЧНЫЕ РЕФЛЕКТОРНЫЕ И КОМПРЕССИОННЫЕ СИНДРОМЫ	225

III. МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

1. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ВЕРТЕБРОБАЗИЛЯРНОЙ БОЛЕЗНИ	229
Лечение пациентов с вертебробазилярной недостаточностью	232
Мануальное лечение при вертебробазилярной болезни и цервикалгии	233
2. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОМ ПЕРИАРТРОЗЕ	243
Движения в плечевом суставе	244
Диагностические тесты для «манжеты» ротаторов плечевого сустава	248
Патогенетические механизмы плечелопаточного периартроза	248
Массаж и мобилизация при плечелопаточном периартрозе	251

3. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	
ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА	252
Физические методы лечения сколиоза.....	258
Мануальный массаж при сколиозе.....	260
Мобилизация при сколиотической болезни.....	262
Лечебная физическая культура при сколиозе.....	263
4. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ СПАСТИЧЕСКОМ ГЕМИПАРЕЗЕ	268
Специальные противосодержественные	
и антиспастические упражнения при спастическом гемипарезе.....	271
Функциональные возможности мышц и мышечных групп.....	274
Воссоздание и формирование важнейших двигательных навыков.....	274
5. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЫ	275
Анатомо-топографические и биомеханические	
особенности грушевидной мышцы.....	276
Клиническая картина синдрома грушевидной мышцы.....	277
План мануального и кинезотерапевтического лечения	
и алгоритм манипуляций.....	279
Массаж области ягодицы.....	281
ПИР грушевидной мышцы (наружная ротация и отведение бедра).....	285
6. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	
ПРИ ДИСФУНКЦИЯХ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА	286
Строение и функции тазобедренного сустава.....	286
Исследование тазобедренного сустава.....	290
Массаж и мобилизация тазобедренного сустава.....	292
Специальные лечебные гимнастические упражнения.....	295
7. МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА	297
Диагностика синдрома запястного канала.....	298
План комплексного лечения.....	299
8. МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ ПРИ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА	303
9. МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ И МАНУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	
ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА	307
10. МАССАЖ ПРИ АТРОФИИ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА	319
Этиология и патогенез.....	319
Симптомы АЗН.....	320
Диагностика АЗН.....	321
Лечение АЗН.....	321
Задачи и цель медицинского массажа.....	322
План массажа.....	322
Алгоритм мануальных манипуляций.....	323

11. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА.....	327
11.1. ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП.....	327
11.2. НЕОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП (НДС).....	328
11.3. МЕТОДИКА СЕНСОМОТОРНОЙ АКТИВАЦИИ ПО В. ЯНДА.....	331
12. АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	339
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	341
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	344