

Серия «Саквояж эскулапа» основана в 2006 году

А. Лукаш

Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 304 с., ил. — (Саквояж эскулапа).

ISBN 978-5-94387-342-3

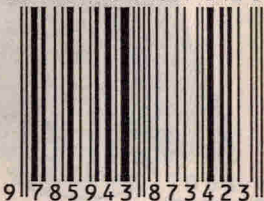
Новая книга Андреаса Лукаша, специалиста по реабилитационной биомеханике, посвящена анализу причин появления функциональных и структурных нарушений в позвоночнике, диагностике и коррекции вызванных ими состояний.

Существует огромное количество литературы, сложно и умно описывающей, что происходит с позвоночником при нарушениях его функций. Есть распространенная теория, что данные нарушения — плата за прямохождение человека, что признаки этих нарушений находят даже при раскопках у древних людей... Ну что ж, кто не двигался, того и нашли... Это ничего не доказывает и не объясняет, а лишь подтверждает факт существования таких нарушений.

Эта книга — попытка показать, почему развиваются так называемые заболевания позвоночника, каковы причины их появления и почему организм позволяет им быть!

Данная книга отличается практической направленностью, большая ее часть посвящена работе с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, методике их наиболее эффективного устранения, а также профилактике. Книга будет очень полезна людям с различными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и станет незаменимым помощником инструкторам ЛФК, массажистам, тренерам, физиотерапевтам и врачам спортивной медицины.

ISBN 978-5-94387-342-3



9 785943 873423

© А. Лукаш, 2007

© Наука и Техника, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
ГЛАВА 1. ПОЗВОНОЧНИК	10
Строение позвоночника	10
Связки позвоночника	23
Физиологические изгибы позвоночника и их функция	26
Функциональная анатомия позвоночника	28
Биомеханическая структура позвоночника и его характеристики	30
Мышцы и фасции спины	34
Поверхностные мышцы спины	36
Глубокие мышцы спины	39
Фасции спины	44
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	46
Анамнез	46
Рентгенодиагностика (РГД)	48
Мануально-мышечное тестирование (ММТ)	48
Компьютерная томография	49
Магнитно-резонансная томография (МРТ)	50
Миотонметрия (МТМ)	52
Взвешивание двумя весами	52
Электромиография	52
Альгезиометрия	53
Визуальный осмотр и функциональные двигательные тесты	54
Визуальный осмотр	54

Визуальная диагностика аномалий походки при патологических изменениях опорно-двигательного аппарата	57
Оценка объема движений в позвоночнике	72
Пальпация	84
Диагностика этапов изменения двигательного стереотипа	86
ГЛАВА 3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ ПОЗВОНОЧНИКА	94
Причины возникновения функциональных нарушений деятельности позвоночника	94
Нарушения в шейном отделе	118
Нарушения в грудном отделе	119
Нарушения в поясничном отделе	120
Нарушения в крестце	121
Нарушения в копчике	121
ГЛАВА 4. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА...	122
Массаж	125
Массаж глубоких тканей	125
Работа с миофасциальным напряжением и триггерными точками ..	133
Рефлекторно-сегментарное воздействие	190
Вытяжение позвоночника	210
«Сухое» вытяжение позвоночника	211
Подводное вытяжение позвоночника	211
Аутогравитационное вытяжение позвоночника	212
Электротерапия	213
Фитотерапия	219
Фармакотерапия	220
Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)	221
Миорелаксанты	221
Хондропротекторы	222
Местные средства — мази, компрессы, растирания	222
Новокаиновая блокада позвоночника с кортикостероидными гормонами	224

Акупунктура	224
Методы телесно-ориентированной терапии	225
Кинезитерапия	232
ГЛАВА 5. ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА	234
Рабочее пространство	236
Положение тела и расположение предметов	240
Требования к оптимальному визуальному обзору рабочих элементов	249
Рабочая мебель и положение в работе	251
Биомеханика человека в положения сидя	252
Размеры и конструкция рабочих кресел	259
ПРИЛОЖЕНИЕ. КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И СВЯЗАННЫХ С НИМ ВЕРТЕБРОГЕННЫХ СИНДРОМОВ	279
Шейный отдел позвоночника	279
Грудной отдел позвоночника	283
Поясничный отдел позвоночника	285
БИБЛИОГРАФИЯ	288