

Б16.8-000.62  
Р27



АКТУАЛЬНЫЕ  
ВОПРОСЫ  
МЕДИЦИНЫ

А.П. Рачин, К.А. Якунин, А.В. Демешко

# МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Введение</b> .....                                                                                                                   | 5  |
| Проблема регуляции мышечного тонуса .....                                                                                               | 6  |
| <b>Несколько слов о терминологии МФБС</b> .....                                                                                         | 11 |
| Стадии миофасциального болевого синдрома<br>(по Г.А. Иваничеву и Н.Г. Старосельцевой, 2002) .....                                       | 11 |
| Клиническая картина и диагностика МФБС .....                                                                                            | 12 |
| Критерии диагностики МФБС .....                                                                                                         | 13 |
| Опрос пациента с МФБС .....                                                                                                             | 13 |
| Осмотр пациента с МФБС .....                                                                                                            | 14 |
| Обследование пациента с МФБС .....                                                                                                      | 14 |
| Дифференцированное обследование подвижности<br>мышц головы и шеи .....                                                                  | 15 |
| Диагностические пробы при МФБС .....                                                                                                    | 15 |
| Методика пальпации миофасциальной ТТ .....                                                                                              | 17 |
| Предварительная разминка (по Н. Ховард и Л.Берн, 2003) .....                                                                            | 18 |
| Упражнения на растяжение и укрепление различных мышц<br>при миофасциальном болевом синдроме (по Д. Финандо<br>и С. Финандо, 2001) ..... | 20 |
| <b>Кинезитерапия при миофасциальном болевом синдроме</b> .....                                                                          | 42 |
| Лечение миофасциальных болевых синдромов<br>шейно-грудной локализации .....                                                             | 46 |
| Лечение болевых синдромов нижней части спины .....                                                                                      | 49 |
| Лечение в отделении кинезитерапии .....                                                                                                 | 51 |
| Упражнения при болях в нижней части спины .....                                                                                         | 51 |
| «Отвлекающие» упражнения .....                                                                                                          | 55 |
| Основные базовые принципы кинезитерапии<br>(по С.М. Бубновскому) .....                                                                  | 56 |
| <b>Телесно-ориентированная психотерапия МФБС или метод<br/>М. Фильденкрайза</b> .....                                                   | 57 |
| Введение .....                                                                                                                          | 57 |
| Урок 1: Что такое хорошая поза .....                                                                                                    | 58 |
| Урок 2: Некоторые фундаментальные свойства движения .....                                                                               | 61 |
| Урок 3: Дифференциация частей тела и функций в дыхании .....                                                                            | 65 |
| Урок 4. Координация флексоров и экстензоров .....                                                                                       | 70 |
| Урок 5. Дифференциация тазовых движений посредством<br>воображаемых часов .....                                                         | 75 |
| Урок 6. Посадка головы влияет на состояние мускулатуры .....                                                                            | 79 |
| Урок 7. Совершенствование образа себя .....                                                                                             | 84 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Урок 8. Пространственные отношения как средство координации действий .....                          | 89  |
| Урок 9. Движение глаз организует движение тела .....                                                | 91  |
| Урок 10. Осознавание частей, находящихся вне сознания, с помощью частей, подвластных сознанию ..... | 97  |
| Урок 11. Обдумывание и дыхание .....                                                                | 102 |
| <br>                                                                                                |     |
| Приложение: Терминологический словарь<br>(по Дж. Тревелл и Д. Симоннс) .....                        | 107 |
| <br>                                                                                                |     |
| <b>Литература</b> .....                                                                             | 113 |