

## Мышечно-фасциальный синдром

Мышечно – фасциальный синдром (болезненные ощущения в мышцах) возникает вследствие перенапряжения мышечной ткани (физическая нагрузка, натяжение мышцы, стрессы).

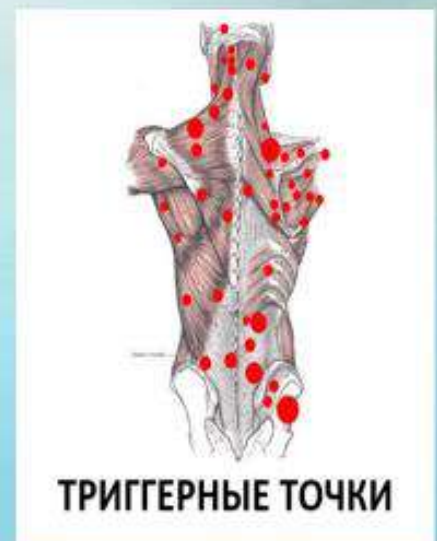
Мышцы обладают четырьмя основными свойствами:

- возбудимость;
- сократимость;
- растяжимость;
- эластичность.

При дисфункции мышца способна сокращаться, но она не возвращается к исходной форме. Укороченная мышца находится в статическом напряжении, что вызывает замедление процессов лимфотока, кровотока и передачи нервных импульсов. В тканях образуются различные мышечные изменения (набухания). Мышца или мышечная единица становится плотной, не эластичной. Происходит ишемия тканей, появляется отек и как следствие появляется боль. Уплотнение тканей называется – триггерными точками, они же провоцируют образование мышечно-фасциального синдрома.

## Гипервозбудимые участки с локальным мышечным напряжением - это триггерные точки:

- имеют яркую симптоматику;
- локализуются в мышцах, связках, на периостах;
- в триггерной точке отмечается высшая степень чувствительности, где при пальпации чувствуется максимальное сопротивление;
- триггерная точка может быть причиной иррадирующих болей и проявлений в различные органы;
- возникают там, где физическая активность или поструральный (мышцы в постоянном тонусе) стресс вызывают выраженное мышечное напряжение;
- триггерные точки могут быть активными и пассивными.



## Идентификация триггерных точек.

Активная триггерная точка – продуцирует (вызывает) боль, болевые ощущения могут иррадиировать от пораженной мышцы в отдаленные области, образуя болевой паттерн (повторяющаяся боль), в таком случае мы можем идентифицировать (найти) и саму точку, и причину развития расстройства. Активные точки болят постоянно, боли могут быть тупые, глубокие, ломящие, колющие, жгучие сопровождающие онемением тканей. После физической нагрузки боли усиливаются.

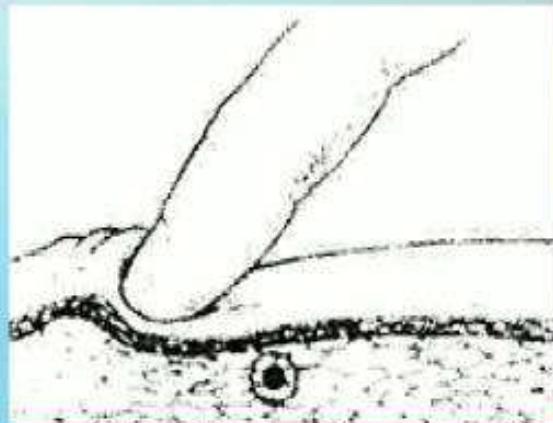
Пассивная точка активизируется при нажатии, либо при острой перегрузки мышцы, либо в результате длительного укорочения мышцы (при сидении, во сне, при зажимании телефонной трубкой между ухом и плечом, следствием заболевания внутренних органов, стресса). Пассивная триггерная точка может перейти в активную, и наоборот.



## Техника сфокусированной пальпации

Эта техника позволяет правильно идентифицировать триггерные точки.

1. Пальпируем пораженную зону и близлежащие ткани.
2. Сравниваем состояние тканей.
3. Находим самое плотное, крайне чувствительное место. Это и есть триггерная точка.
4. При нажатии на точку может возникнуть судорожный ответ, мышца пульсирует под пальцем, так же показателем нахождения точки является «скачок пациента» от боли.
5. Идентифицированную точку необходимо устранить!

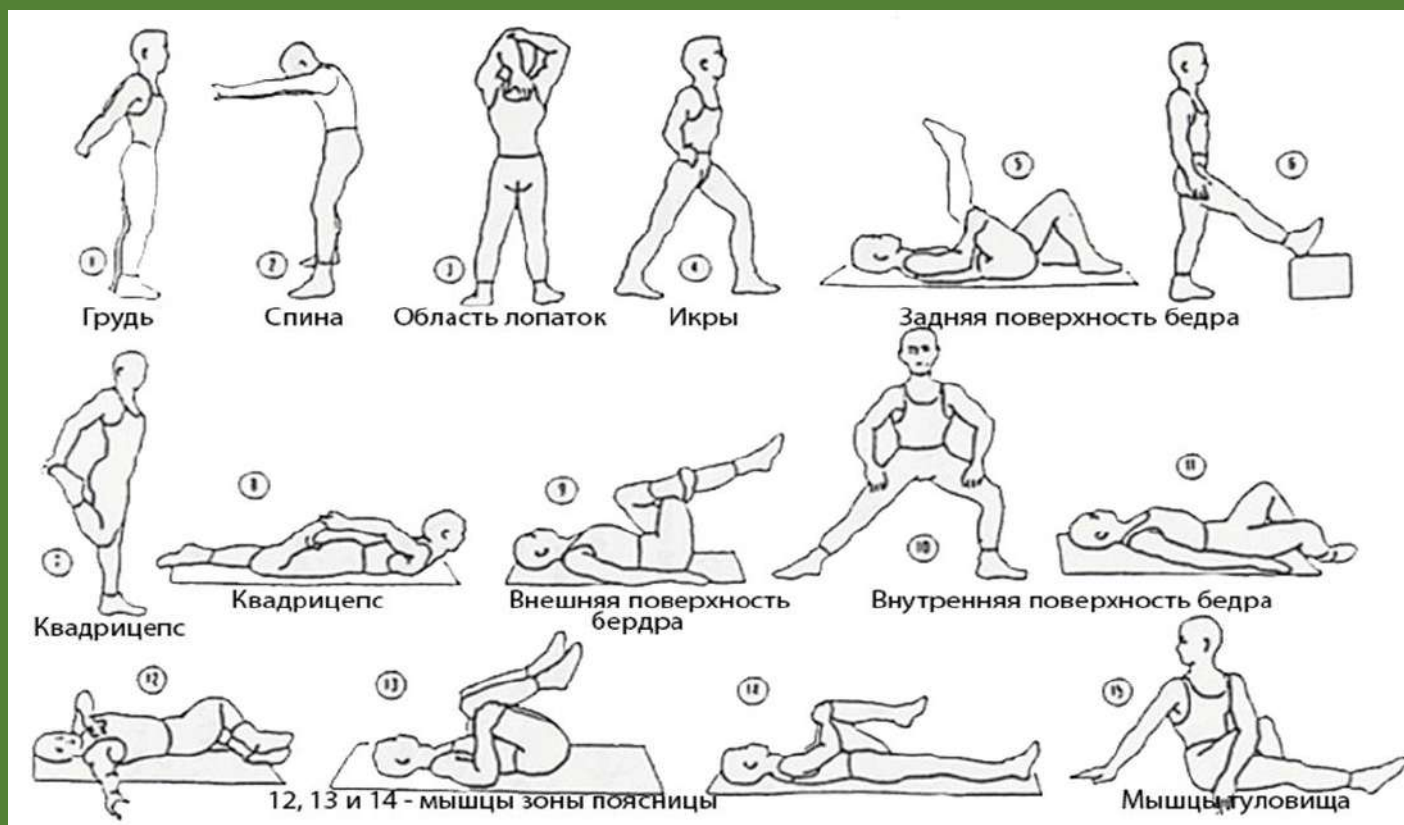


## Метод ишемической компрессии

**Ишемическая компрессия предусматривает надавливание на триггерную точку** в течении от 15 до 120 секунд. В основе местной реакции лежат нейрорефлекторные (раздражение) и гуморальные механизмы. Происходит частичная гибель клеток и мышечных волокон, и во внеклеточной жидкости появляются продукты распада белка - биологически активные вещества. Гистаминоподобные соединения увеличивают кровенаполнение и усиливают кровоток, отток лимфы и интенсивность обмена веществ в массируемой зоне. Накапливающийся в мышцах ацетилхолин повышает скорость передачи нервных импульсов в тканях и соответственно стимулирует сократительную способность мышц.

Массаж способствует эвакуации молочной кислоты из мышечной ткани, что также повышает ее функциональные возможности. С каждой секундой будет отмечаться уменьшение болевых ощущений. Разумеется, за один такой подход избавиться от боли не получится. Давить на триггер можно пальцем, локтем, теннисным мячиком.

Добившись исчезновения триггерных точек и ассоциированных участков мышечного напряжения, следует выполнить упражнения на растяжение, специфичных для каждой мышцы. Цель этих упражнений – не допустить повторного мышечного спазма. Растяжение мышц необходимо проводить несколько раз в день. По завершении лечения, когда видно, что мышца утратила готовность вернуться в сокращенное состояние, в зависимости от мышечной слабости, следует начать постепенно укреплять мышцы, вернуть физическую активность организму.



## Грудино-ключично-сосцевидная мышца

выполняет - наклон головы в сторону, поворот головы, выпрямление головы и шеи, закидывает голову назад при жевании, участвует в акте вдоха.



Тяжелой проблемой является хроническая мышечная дисфункция у детей с ДЦП, постоянные поструральные стрессы влекут за собой выраженные болевые ощущения в различных мышечных тканях, в связи с этим возникает потребность создания целенаправленного воздействия определенных восстановительных методов на снятие мышечных дисфункций.



## Упражнения на грудино-ключично-сосцевидную мышцу

Упражнения на растяжения:

- Запрокиньте голову назад и поверните лицо в сторону. Будет растягиваться ключичная головка мышцы;
- Поверните голову, затем подтяните подбородок к плечу. Будет растягиваться грудинная головка мышцы.

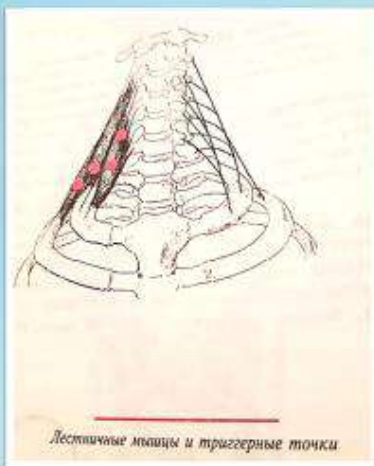
Укрепляющие упражнения: изометрические.

Положите ладонь на лоб для создания противодействия, давите лбом а ладонь;

Сцепите руки за головой, давите головой назад.



**Лестничные мышцы выполняют**– наклон шеи в сторону, стабилизация шейного отдела позвоночника против боковых движений, подъем первого и второго ребра при вдохе.



## Упражнения на лестничные мышцы шеи

Упражнения на растяжение:

Наклоните голову и шею в бок, чтобы ухо на здоровой стороне приблизилось к одноименному плечу.

Затем, не меняя угол бокового наклона, поверните голову лицом к пострадавшей стороне, задирая подбородок вверх.

Верните голову в первое растягивающее положение.

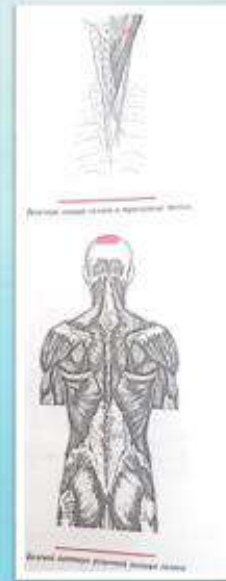
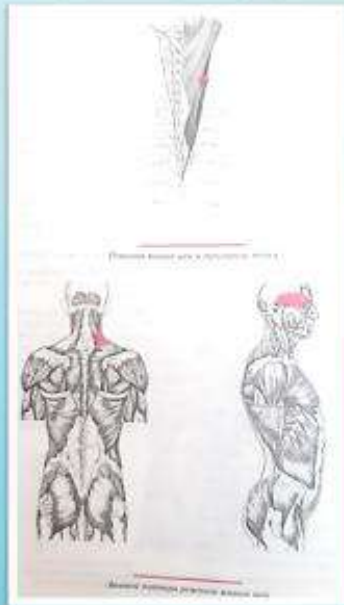
Затем, поворачивайте голову, подтягивая подбородок к ключице. Вернитесь в И.П.

Укрепляющие упражнения:

Установите ладонь сверху правого уха и давите головой на ладонь, затем поменяйте стороны.



**Ременная мышца головы и шеи** – поворачивает голову в сторону, разгибает назад шею и голову.



## Ременная мышца головы и шеи



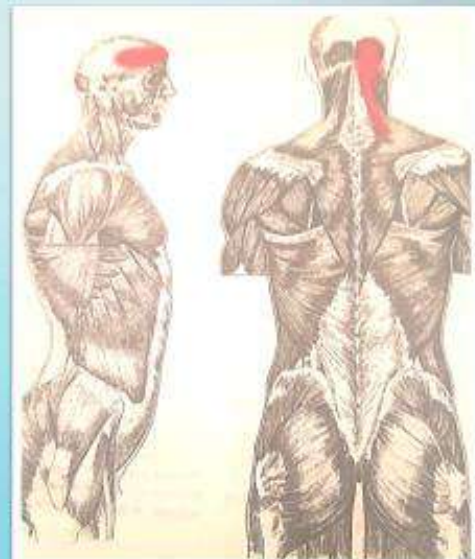
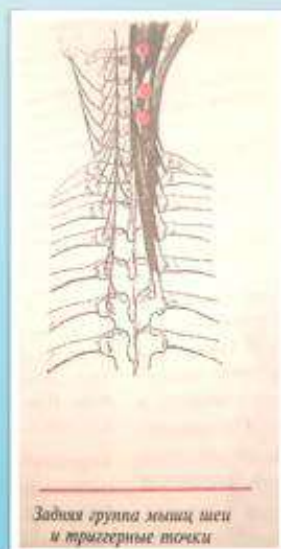
**Упражнения на растяжение:**

- Поверните голову на 20-30 гр. в непораженную сторону, мягко выдвиньте голову вперед в ту же сторону.
- Вытягиваем шею вперед.

**Укрепляющее упражнение:**

- Сцепите руки за головой на уровне «войной» линии.
- Давите головой и шеей назад против мягкого сопротивления сцепленных рук.

**Задняя группа мышц шеи** – осуществляет повороты головы и шеи в стороны. Разгибает шею назад с запрокидыванием головы.





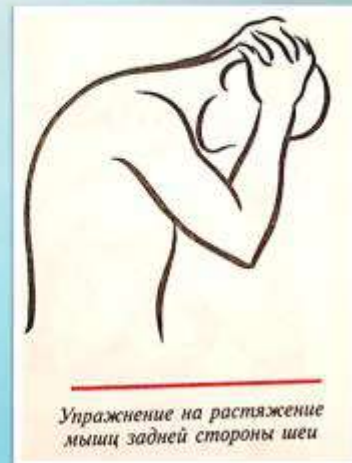
## Упражнения на заднюю поверхность шеи

### На растяжение:

- Опустите голову вперед, чтобы подбородок прижался к груди. Пусть вес головы растягивает заднюю группу мышц шеи.
- Позвольте подбородку опуститься как можно ниже и, что очень важно, старайтесь не подтягивать его к передней части шеи.

### На укрепление:

- Сцепите руки за головой на уровне «выйной» линии.
- Давите головой назад против сопротивления рук.



**Трапециевидная мышца** – верхние пучки: сгибание головы в одноименную сторону, поднятие плеча при действии на ключицу и акромион (отросток);  
средние пучки: подтягивание лопатки к позвоночнику;  
нижние пучки: опускание лопатки книзу.



## Упражнения на трапециевидную мышцу

### На растяжение:

1. Верхние волокна трапециевидной мышцы.

Наклоните голову в здоровую сторону, прижимая ее так, чтобы поднять затылок.

Потянитесь ухом к одноименному плечу.

Удерживая эту позу, обхватите за спиной запястье руки на пострадавшей стороне и слегка потяните руку в сторону наклона головы.

2. Средние и нижние волокна трапециевидной мышцы.

Сидя на стуле, наклонитесь вперед и свободно уроните руки перед собой и обхватите ими колени крест на крест.

Спину тянем вверх.



**Квадратная мышца поясницы** –наклоняет позвоночник в свою сторону, тянет 12 ребро книзу, выпрямляет позвоночник в поясничном отделе, участвует в форсированном выдохе при кашле.



## Упражнения на квадратную мышцу поясницы

1. Лежа на спине с согнутыми коленями и ступнями, стоящими на полу, закиньте ногу не пострадавшей стороны на другую.
2. Верхней ногой мягко нажмите на нижнюю, опуская её к полу. Зафиксируйте позу на 15-20 секунд.
3. Встаньте спиной к стене, приблизительно в 30 см от неё. Не отрывая ступни от пола, поверните верхнюю часть тела и приложите ладони к стене. Зафиксируйте позу на 15-20 секунд.



Упражнение 1 на растяжение квадратной мышцы поясницы



Упражнение 2 на растяжение квадратной мышцы поясницы

## Упражнения на квадратную мышцу поясницы

4. В положении стоя скрестите ноги так, чтобы нога пострадавшей стороны была впереди, перенесите на нее вес тела.

Поднимите обе руки перед головой и возьмитесь за запястье пострадавшей стороны.

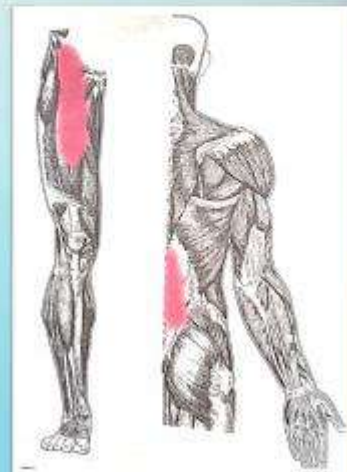
Потяните вбок в не пострадавшую сторону. Зафиксировали позу на 15-20 секунд.



Упражнение 3 на растяжение квадратной мышцы поясницы



**Подвздошно-поясничная мышца** – сгибает бедро в тазобедренном суставе. При фиксированной нижней конечности сгибает поясничную часть позвоночника и наклоняет таз вместе с туловищем вперед.



### Упражнения на подвздошно-поясничную мышцу

1. Лежа на столе или кровати, отведите бедро в пораженную сторону и свесьте голень.

При фиксированном тазе согните бедро и голень непострадавшей стороны и прижимайте выпрямленный поясничный отдел позвоночника к поверхности.

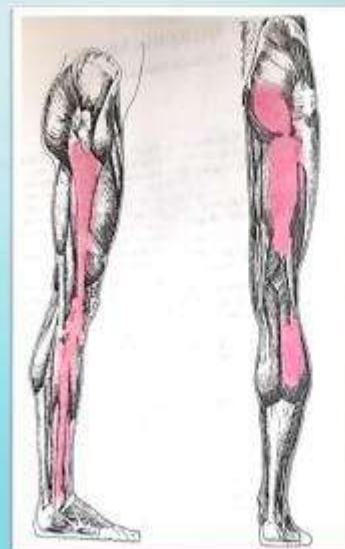
Сила тяжести будет при этом растягивать верхнюю паховую область.

Зафиксируйте позу на 15-30 секунд.

2. Кобра.

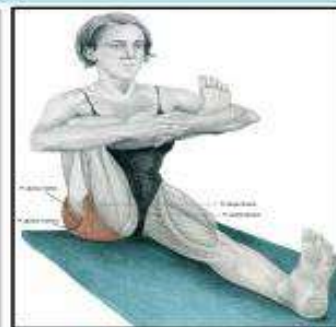
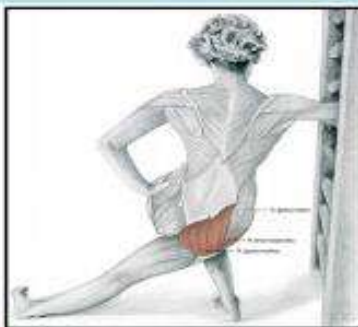
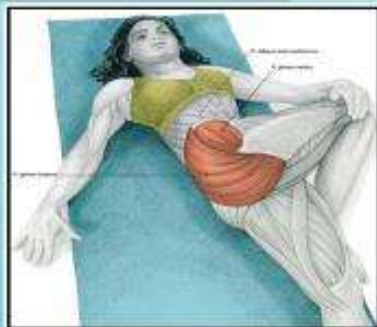


**Малая ягодичная мышца** – отводит бедро, передние пучки вращают бедро внутрь, задние – наружу.





## Упражнения на ягодичные мышцы



## Упражнения на малую ягодичную мышцу

1. Скрестите ноги так, чтобы пострадавшая нога находилась сзади, и перенесите на нее вес тела.

Поднимите руки над головой и обхватите запястье на пострадавшей стороне другой рукой.

Согните туловище в неповрежденную сторону. Зафиксируйте позу на 15-20 секунд.

2. Поддерживайте равновесие, опираясь на стену. Скрестите ноги, поставив назад пострадавшую.

Возьмитесь за колено неповрежденной ноги и присядьте на ней так, чтобы пострадавшая нога скользила по полу в противоположную сторону, стараясь прижать голень к полу.

Зафиксируйте позу на 15-20 секунд.



Жить здоровым, сильным и крепким — это здорово! Поэтому хочется пожелать Вам крепкого здоровья, жизненных сил, энтузиазма, побольше улыбок и смеха, любви и позитива! Нужно всегда заботиться о своем физическом и душевном здоровье и не забывать отдыхать и радоваться жизни!