



Донна Финандо

НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МАССАЖА

ТЕХНИКИ
ДАВЛЕНИЯ
И РАСТЯГИВАНИЯ
ТОЧКИ
НАПРЯЖЕНИЯ

УДК 615.82
ББК 53.54
Ф59

Перевод с английского

Финандо, Д.

Ф59 Новейшая энциклопедия массажа. Техники давления и растягивания. Точки напряжения / Д. Финандо ; [пер. с англ.]. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 192 с.

ISBN 978-5-386-00356-2

С помощью этого руководства вы сможете:

- определять напряженные части мышц, которые являются источниками боли;
- использовать техники давления и растягивания, чтобы уменьшить боль;
- контролировать мышечную боль и помогать самому себе устранять ее.

В книге вы найдете простые указания для поддержания здоровья и сил, которые можно включить в повседневную жизнь. Они помогут снизить шансы возникновения мышечного напряжения в будущем и дадут возможность наслаждаться естественным движением своего тела.

Обретение новых навыков и знаний потребует времени и усилий. Но вознаграждение будет велико: вы обретете свободу от боли, от ограничений в движении, сможете возвратиться к любимым занятиям.

**УДК 615.82
ББК 53.54**

*Опубликовано по соглашению с INNER Traditions International (США)
и Агентства Александра Корженевского (Россия)*

ISBN 978-5-386-00356-2

© 2005 Donna Finando
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык,
оформление. ООО Группа
Компаний «РИПОЛ классик»,
2008

Содержание

Предисловие.	7	Подлопаточная мышца.	68
Что такое точки напряжения и как их лечить.	13	Большая грудная мышца.	70
Общие сведения о костно-мышечных повреждениях.	23	Малая грудная мышца.	73
Головная и лицевая боль.	32	Дельтовидная мышца.	74
Грудино-ключично-сосцевидная мышца ..	36	Двуглавая мышца плеча.	76
Задние шейные мышцы.	38	Лестничные мышцы.	78
Ременная мышца головы.	39	Широчайшая мышца спины и большая круглая мышца.	80
Ременная мышца шеи.	40	Боль в руке, локте и кисти.	82
Жевательная мышца.	41	Надостная мышца.	85
Височная мышца.	42	Трехглавая мышца плеча.	87
Крыловидные мышцы.	43	Плечелучевая мышца.	88
Боль в шее и верхней части спины.	46	Плечевая мышца.	89
Трапецевидная мышца.	49	Разгибатели кисти и пальцев.	90
Мышца, поднимающая лопатку.	52	Сгибатели кисти и пальцев.	92
Задние шейные мышцы.	53	Подлопаточная мышца.	93
Ременная мышца шеи.	54	Лестничные мышцы.	95
Ромбовидная мышца.	55	Боль в верхней части тела.	98
Лестничные мышцы.	57	Выпрямители ости.	102
Боль в плече.	60	Подвздошно-поясничные мышцы.	104
Подостная мышца.	63	Брюшные мышцы.	107
Малая круглая мышца.	65	Брюшные мышцы.	109
Надостная мышца.	67	Передняя плечевая мышца.	110
		Широчайшая мышца спины.	111

**Боль в нижней части спины, ягодицах
и бедрах**114

Выпрямители ости.....118

Квадратная поясничная мышца.....120

Ягодичные мышцы122

Ягодичные мышцы124

Образующая мышца125

Напрягатель широкой фасции129

Подколенное сухожилие130

**Боль в паху и на внутренней
стороне бедра**134

Приводящие мышцы137

Гребенчатая мышца.....139

Тонкая мышца бедра.....140

Боль в бедре и колене142

Подвздошно-поясничные мышцы146

Четырехглавая мышца бедра.....148

Портняжная мышца151

Напрягатель широкой фасции151

Подколенное сухожилие153

Подколенная мышца155

**Боль в нижней части ноги,
лодыжке и стопе**.....158

Икроножная мышца161

Одиночная мышца.....163

Передняя большеберцовая мышца165

Задняя большеберцовая мышца167

Малоберцовые мышцы168

Длинные разгибатели пальцев и стопы..170

Длинные сгибатели пальцев и стопы....171

Приложения173

Предисловие

Движение — это жизнь, и для всех оно должно быть безболезненным и радостным.

Мы все двигаемся. Наши движения естественны и легки в детстве, когда мы самозабвенно играем, в юности, когда мы танцуем или занимаемся спортом. Временами, возможно, мы получаем небольшие травмы, но они заживают сами собой за несколько дней.

Когда мы взрослеем, мы продолжаем двигаться. Независимо от того, кем мы стали — спортсменами, танцорами, путешественниками, матерями, садовниками, бухгалтерами, дальнотбойщиками, юристами, лыжниками, массажистами, плотниками, — мы двигаемся то слишком много, то недостаточно. То слишком высоко прыгаем, то поскользываемся на льду, то несем чересчур тяжелые чемоданы через огромный аэропорт, то долго не отрываем взгляд от монитора компьютера, то слишком кропотливо занимаемся садом... И время от времени наши движения приводят к боли.

Наверняка на следующий день после подобных занятий мы ощущаем дискомфорт, боль в плече при попытке застегнуть сзади одежду или закрепить в машине ремень безопасности. Рентгеновский снимок плеча не показывает ничего конкретного. Ортопед говорит, что это, ве-

роятно, тендинит или бурсит, и назначает противовоспалительное лечение.

Пару недель спустя боль не спадает. Она не дает заснуть и причиняет страдания при лежании на стороне плеча. Затем она распространяется на переднюю и заднюю части руки, на грудную клетку и спускается вниз по руке. При последующем визите доктор направляет на физиотерапию. Там показывают упражнения для растяжки и укрепления мышц плеча, возможно, используют ультразвуковое лечение. Это в какой-то степени помогает, но боль возвращается снова и снова. Со временем обнаруживается, что движения рукой становятся все более и более ограниченными. Период физиотерапии заканчивается, но мало что изменилось к лучшему. Доктор говорит, что исследования не показывают ничего существенного. Значит, придется теперь жить с болью. В попытке узнать причины болезни некоторые обращаются к хиропрактику, но когда и он не помогает, пробуют делать глубокий и болезненный массаж. Он приносит некоторое облегчение, но не надолго. Боль лишает возможности играть в любимый теннис и работать в саду. В душе нарастает отчаяние.

Что же произошло с телом?

Предисловие

Ответ таков: никто не удосужился как следует проверить ваши мышцы. Только во второй половине XX века появилось осознание того, что сами мышцы содержат узлы, которые вызывают боль, слабость, ограниченность движений. Самое неоднозначное в этих узлах, или **точках напряжения**, то, что боль зачастую ощущается далеко от той группы мышц, в которой находятся эти точки. Однажды появившись в мышце, точка напряжения вызывает эффект снежного кома, если ею не заниматься и не устранять. Чтобы компенсировать слабость одной пораженной мышцы, другая мышца перенапрягается, и в ней в свою очередь развиваются точки напряжения, и так далее по цепочке. Оставленные без внимания, эти мышечные напряженные точки могут сохраняться годами и приводить к обездвиживающей боли, дисфункции мышц и связанных с ними органов, нетрудоспособности, что невозможно вылечить обычной медицинской диагностикой и лечением. Неизбежно следует эмоциональное изнеможение, так как качество жизни ухудшается. Ничто не беспокоит больше, чем слабость и боль, которые кажутся неизлечимыми и бесконечными.

Однако если точки напряжения удастся вовремя определить, их негативное воздействие можно уменьшить. Врачи вводят болеутоляющие препараты прямо в точки напряжения, акупунктуристы используют иглоукалывание, массажисты прибегают к давлению руками. Последнюю технологию устранения точек напряжения может применять каждый в качестве самолечения.

Все способны находить и устранять точки напряжения не только в собственных мышцах, но и у близких людей. Этот ключ дает возможность обрести настоящую власть над болью. Все, что от вас требуется, — это научиться **чувствовать** собственные мышцы, **находить** точки напряжения и **работать** над ними, изменив действия, которые привели к возникновению боли.

С помощью этого руководства вы сможете поддерживать здоровье и силу своего тела, определять напряженные части мышц, которые являются источниками боли, и использовать техники давления и растягивания, чтобы уменьшить боль. Вы научитесь контролировать свою мышечную боль и помогать самому себе устранять ее. В этой книге вы найдете простые советы, которым легко следовать в повседневной жизни и которые помогут снизить шансы возникновения мышечного напряжения в будущем.

Обретение новых навыков и знаний потребует времени и усилий. Но вознаграждение будет велико: вы обретете свободу от боли, от ограничений в движении, сможете возвратиться к любимым занятиям.

Итак, как вы относитесь к тому, чтобы использовать информацию в этом руководстве и позаботиться о своих мышцах?

1. Посмотрите на рисунки в начале каждого раздела, которые моделируют очаги боли. Определите тот, который наиболее соот-

ветствует местонахождению вашей боли. Прочитайте информацию, относящуюся к мышцам, которые, по вашему мнению, являются возможными источниками боли. Симптомы кажутся вам знакомыми? Если да, наверняка вам нужно начать именно здесь. Если нет, прочитайте о других мышцах.

Подробно рассмотрите выбранный вами рисунок мышцы. Обратите внимание, к каким костям она примыкает и в каком направлении идут мышечные волокна. Если у вас будет четкое представление об области, которую вам предстоит массировать, а также о местонахождении мышцы и о расположении в ней вызывающей боль точки, вы наверняка справитесь с задачей.

Дотроньтесь до своего тела, чтобы определить кости, к которым прикреплена данная мышца.

4. Ощупайте этот участок кончиками пальцев рук, чтобы почувствовать мышцу. Сначала определите место, где мышца примыкает к кости. Затем ощупайте мышцу, чтобы выявить возможные напряженные участки. Пальпируйте **поперек** мышечных волокон, чтобы найти тугие тяжи. Напряженные участки могут быть такими же толстыми, как электрические провода, или такими же тонкими, как гитарные струны, в зависимости от размера мышцы. Они будут чувствительны к прикосновению.

5. Выделите напряженный участок путем пальпирования его по всей длине мышечных волокон. В этом процессе вы сможете выявить определенную область, которая более чувствительна к прикосновению, чем соседние участки. Это и есть точка напряжения.
6. Как только вы найдете точку напряжения, надавите на нее с помощью пальцев, ластика, теннисного мяча или другого средства из числа инструментов для лечения (информацию о них см. в Приложениях). Продолжайте нажимать на точку в течение 20—30 секунд, пока не почувствуете пальцами размягчение напряженного участка и уменьшение боли. Это упражнение нужно повторять несколько раз в течение дня, чтобы добиться полного избавления от боли.
7. Растяните мышцу после процедуры. Перед этим упражнением внимательно прочитайте указания. Правильное положение тела при растяжке мышцы является ключевым моментом для достижения должного результата. Вам не потребуется много времени, чтобы растянуть большинство мышц, но надо внимательно отнестись к деталям.
8. Используйте влажное тепло, чтобы завершить процедуру. Электрогрелка или просто влажная горячая подушка будут идеальными средствами. Для достижения наилучше-

Предисловие

го результата при их наложении расположитесь комфортно, чтобы быть уверенным в том, что мышца расслаблена.

9. Лечите свои мышцы ежедневно несколько дней подряд. В некоторых случаях полное освобождение от боли может занять немного больше времени. Очень редко причиной боли является только одна мышца. Поэтому боль, вероятно, будет изменяться на протяжении лечения. Если она не проходит в течение 2 дней, попробуйте другую мышцу. Возможно, вы занимаетесь не той мышцей.
10. Помните: чем дольше вы испытывали боль, тем дольше придется работать над точкой напряжения. Будьте терпеливы и продолжайте лечение. Возможно, вам придется прочитать эти указания еще не раз. Чем больше вы узнаете о своих собственных мышцах, тем лучше вы сможете себе помочь.

Потратьте несколько минут и прочитайте главы 1 и 2, чтобы составить четкое представление о том, что такое точка напряжения, как

она возникает и каковы связанные с этим симптомы.

Глава 1 о точках напряжения снабдит вас детальной информацией о пальпации и указаниями о том, как подступиться к боли.

Глава 2 о распространенных мышечно-костных травмах систематизирует виды травм, чтобы облегчить понимание, в каком случае причиной боли являются точки напряжения, а в каком случае травма требует медицинского вмешательства. Наиболее серьезные травмы, такие как переломы и вывихи, требуют внимания врача. Они, как правило, являются источниками возникновения боли в мышечных точках. Поэтому мышцы также нуждаются во внимании в течение восстановительного процесса.

Прочитайте также заключительную главу о способах поддержания здоровья в целом.

Лучший подход к лечению — это предупреждение боли. Помните: движение — это жизнь. Если вы будете заботиться о том, чтобы мышцы оставались мягкими и гибкими, вы сможете помочь себе справиться с болью и противостоять закреплению и слабости, которые неизбежно подкрадываются с возрастом. Вы сможете оставаться активным до конца своих дней и радоваться полной движения жизни.

Что такое точки напряжения и как их лечить

Взятая в целом мускулатура считается большим единым органом тела. Система включает в себя приблизительно 200 парных мышц (находятся на правой и левой сторонах тела), составляя 40—50 % общего веса тела. Мышцы — от больших до самых мельчайших, от костных до органических — участвуют во всех движениях тела. Они окружают наши внутренние органы, помогают поддерживать осанку, сокращаясь, они способствуют поддержанию температуры тела.

Когда мышцы повреждены и не могут должным образом выполнять свои функции, системы, которые они поддерживают и на которые влияют, также начинают работать не в полную силу. Вывод прост: когда мышцы не выполняют свои функции, это отражается на всем теле. Тем не менее до сих пор мышцы зачастую являются «заброшенными детьми» общепринятой медицины. Ни одна медицинская специальность по-настоящему не сосредоточена на лечении мышц. Их часто просто упускают из виду и могут даже счесть не относящимися к делу при общем лечении травм.

Когда случается травма (перелом, растяжение или вывих), лечение в основном направлено на трещину, поврежденные сустав или сухожилие. В результате одностороннего лечения неисчислимое количество людей, по-

лучивших травмы, вернулись к почти нормальному функционированию, но не к полному. Ряд движений у них остался хотя и слегка, но все же ограниченным, у некоторых появилось легкое онемение. Не осуществлена финальная часть лечения — восстановление мускулатуры.

Мышцы — это проводники, обеспечивающие стабильность движения и состояния суставов. Когда кость или сустав повреждены, мышцам, прилегающим к ним, необходимо также уделить внимание, чтобы они обрели такую же длину и силу, какими они обладали до травмы.

Спортсмены знают как никто другой, что даже небольшие мышечная боль и онемение в случае пренебрежения ими могут привести к хронической болезни, воспалению, уменьшению подвижности. А через какое-то время может последовать более сильная травма в результате того, что не проведлось должное лечение. Тренеры очень хорошо знают такие случаи. Чтобы избежать воспаления тканей, они обычно включают в лечение мышц покой и холод — две первые части известной формулы RICE по уходу за скелетно-мышечными травмами. (Полный перечень предписаний RICE — покой, холод, сжатие и поднятие.) Некоторые

Что такое точки напряжения и как их лечить

тренеры рекомендуют массаж и (или) прикладывание влажного тепла, принятие горячих ванн, чтобы разогреть ткани в надежде на возвращение мышцам нормального эластичного состояния. Но в их действиях есть один недостаток: они не знают о том, что мышцы получают свои собственные травмы.

Мышцы состоят из отдельных лент (волокон) мышечных тканей, расположенных параллельно друг другу. Эти ленты взаимодействуют, когда мышца сокращается. Мышечное напряжение или травма могут привести к ограничению действий одной или нескольких из этих лент, в результате образуется то, что мы называем напряженным участком, или *тугим тяжом*. Точка напряжения как раз находится в напряженном участке. Если вы представите себе мышечный спазм как сокращение всей мышцы, то тугой тяж является чем-то вроде микроспазма отдельной ленты мышцы. Мышечная дисфункция, вызванная напряженным участком, останется до тех пор, пока напряженный участок не будет расслаблен.

Мышечная структура гибкая, эластичная, упругая и сильная. Вы чувствуете, когда с мышцами все в порядке, потому что ваши движения плавные, легкие, неограниченные. Вы легко наклоняетесь, можете, не задумываясь, встать, потянуться и повернуться. Суставы двигаются свободно, без дискомфорта или ограничения. Когда мышцы здоровы, вы не думаете о них. Движение не приносит ничего,

кроме удовольствия и приятного возбуждения. При прикосновении вы чувствуете, что мышцы мягкие. Можно легко прощупать и кости, которые находятся под ними. Здоровые мышцы не чувствительны к прикосновению и не болят.

Когда же в мышцах возникают *точки напряжения*, они сжимаются, теряют эластичность и гибкость, на ощупь становятся жесткими. Если мышца остается зажатой долгое время, уменьшается ее кровоснабжение, и она делается более рыхлой. Тогда вы можете испытывать постоянную, глубокую, тупую, ноющую боль, называемую *синдромом опоясывающей боли*.

Каждая точка напряжения имеет свою предсказуемую модель боли, которую можно воспроизвести, нажав на вызывающую боль точку¹. Достаточно интересен тот факт, что боль зачастую чувствуется не в самом месте вызывающей боль точки. Вызванная такой точкой боль известна как *дистанционная боль*, и ощущается она на каком-то расстоянии от вызывающей боль точки. Об этом очень важно помнить при выборе рисунка для определения мышцы, которая вызывает боль в вашем организме.

Так как же в мышце возникают точки напряжения?

¹ David G. Simons, Janet G. Trawell, Lois S. Simons. Myofascial Pain and Dysfunction. The Trigger Point Manual. — Vol. 1. — 2nd ed. — Baltimore: Williams and Wilkins, 1999. — P. 5, 6.

Обычно все начинается с какой-либо формы механического повреждения или перенапряжения мышцы. Люди между 30 и 50 годами, ведущие активный образ жизни, наиболее подвержены возникновению точек напряжения, в результате — и страданиям от опоясывающей боли. Тем не менее не только занятия спортом могут послужить причиной возникновения вызывающих боль точек. Точки могут образоваться из-за того, что вы оступились на лестнице, неудачно приземлились при прыжке, спали в неудобной позе, слишком далеко потянулись, чтобы отбить теннисную подачу, сидели за нерационально расположенным компьютером, чересчур активно играли в футбол после зимнего перерыва, самозабвенно занимались садоводством в первый теплый день весны, несли наполненную книгами коробку вверх по лестнице, долго сидели в самолете... Список причин для активации точек напряжения бесконечен, как бесконечны возможности движения.

Механическое повреждение мышцы может произойти в результате либо перетруждения, либо перегрузки.

Перетруждение мышцы зачастую происходит, когда она одинаково выполняет одно и то же действие снова и снова. Отработка удара слева при отбивании сотни теннисных мячей подряд — хороший пример перетруждения. На следующий день заболел локоть. Что же произошло? Просто мышцы предплечья долго выполняли одно и то же действие,

что напрягло их намного больше, чем обычно. Они сократились, в них образовались напряженные области и точки напряжения. Боль от этих точек и стала отдавать в локоть.

Нечто, что я называю «травмы, вызванные принуждением тренера», является примером мышечной **перегрузки**. Тренер по контролю веса заставляет вас делать растяжку квадрицепсов. Вы уже сделали 3 подхода по 12 раз. Ваш тренер подбадривает вас: «Еще один подход, всего один». Ваше тело просит вас остановиться, потому что ваши мышцы устали, и вы просто не можете себе представить, что способны сделать еще один подход. И все же вы делаете его. Когда вы встаете с постели на следующий день, то обнаруживаете, что не можете стоять прямо, потому что ваши бедра ужасно болят. Намного больше, чем обычно после тренировок. Боль держится несколько дней, не слабеет и заметно влияет на вашу способность ходить, подниматься по лестнице и садиться. Перегруженная мышца — это та мышца, которой пришлось приложить больше усилий, чем те, на которые она вообще физически способна.

Мышцы могут перегружаться вследствие трех действий. В вышеприведенном примере травма возникла из-за **повторяющейся перегрузки**.

В случае **острой перегрузки** вы внезапно осуществляете слишком большое мышечное усилие. Представьте себе следующую сцену. Мастер боевых искусств демонстрирует бросок на неопытном ученике. В то время как он

Что такое точки напряжения и как их лечить

хватает ученика и старается повалить его на землю, ученик сопротивляется не на жизнь, а на смерть. В результате — острая перегрузка мышц спины у мастера боевых искусств, которому неожиданно пришлось справляться с 80-килограммовым весом на спине.

Долговременная перегрузка может произойти, например, когда вам нужно поднять тяжелую коробку с книгами по лестнице на 3—4-й этаж.

Вдобавок к перетруждению и перегрузке источником точек напряжения в мышцах может стать и **прямая травма** (происходит от удара, например, во время футбольного матча), так же как и травма, возникшая от падения или автомобильной аварии. **Переохлаждение** мышцы тоже может привести к развитию вызывающих боль точек напряжения.

Точки напряжения бывают двух типов. **Пассивные точки** представляют собой подавляющее большинство точек напряжения, присутствующих в мускулатуре. Они есть у всех. Пассивные точки напряжения возникают в результате неправильной осанки, растяжений, перетруждения, хронической болезни и повторяющихся эмоциональных и физических моделей поведения. Пассивные точки напряжения приводят к онемению и слабости в мышцах, на которые они влияют, к ограничению движений в суставах, за которые эти мышцы отвечают. Пассивные точки напряжения не исчезают без прямого воздей-

ствия на них и могут сохраняться в течение многих лет.

Хроническое сжатие верха плеч, которое испытывает почти каждый человек, — это хороший пример наличия пассивных точек напряжения в трапециевидной мышце. Вы можете почувствовать мышечную ограниченность движений, когда стараетесь потянуть верх вашего плеча, наклоняя голову набок. Если вы нажмете на центр закругленной части верха вашего плеча, вы почувствуете там, по всей вероятности, болезненный узелок. Это и есть ваша точка напряжения. Она образовалась из-за того, как вы держите свои руки и плечи, или из-за того, что вы во время разговора по телефону прижимаете трубку к уху плечом.

После небольшого перенапряжения или неожиданной перегрузки эта пассивная точка напряжения может стать активной. **Активная точка** напряжения, образовавшись в мышце, дает предсказуемую модель дистанционной боли, которая характерна для конкретной мышцы. У каждой мышцы своя собственная модель дистанционной боли. Например, когда пассивная точка напряжения в трапециевидной мышце станет активной, в дополнение к онемению, слабости и ограниченности движений вы почувствуете глубокую, ноющую боль, которая может доходить по черепу до места за ухом. Мышца может быть настолько зажата, а точка напряжения настолько раздражена, что боль может дойти

от уха до виска. Чтобы точка напряжения превратилась в активную, что-то должно подтолкнуть этот переход. Это превращение может проходить постепенно и занимать определенное время. Мышцы, находящиеся в пределах больной области, могут быть чувствительны к прикосновению. Но болезненные ощущения пройдут только после того, как будет вылечена точка напряжения.

Боль от точек напряжения меняет свою интенсивность в течение дня. Она усиливается во время использования данной мышцы, растягивания ее, прямого давления на вызывающую боль точку с продолжительным или повторяющимся сокращением мышцы, в холодную или сырую погоду, при инфекции и стрессе. И наоборот, симптомы могут уменьшаться после коротких периодов покоя и при медленном, пассивном растягивании мышцы, особенно во время прикладывания к ней влажного тепла.

Уже говорилось о том, что точки напряжения могут быть **напрямую** активированы перетруждением, перегрузкой, прямой травмой и переохлаждением. Но точки напряжения могут быть активированы и **косвенным путем**. Заболевания внутренних органов, особенно сердца, желчного пузыря, почек и желудка, могут породить точки напряжения в мускулатуре, связанной с ними. Заболевания суставов или их дисфункции, такие как артрит, добавляют дополнительную нагрузку на близлежащую мускулатуру и могут послужить источником возникновения в этих мыш-

цах точек напряжения. Они также образуются в мышцах с недостатком движения или, наоборот, в тех, которые находятся в напряженном состоянии в течение долгого периода времени. Эмоциональное напряжение также приводит к возникновению таких точек.

Если мышца находится в больной зоне, образуемой другими активными точками напряжений, такие точки могут развиваться и в ней. Эти точки называют **точками-спутниками**.

В общем, степень состояния мышцы является фактором, который во многом определяет, станет ли пассивная точка напряжения активной. Сильные мышцы реже поддаются активации точек напряжения, нежели слабые мышцы. Активные точки напряжения зачастую возвращаются к пассивному состоянию после пребывания достаточного времени в покое. Тем не менее точки напряжения не исчезнут полностью без прямого лечения. Люди часто жалуются, что боль возвращается снова, иногда спустя несколько лет. Недостаток лечения и есть этому причина.

Так как же лечить точки напряжения? Во-первых, эта точка должна быть обнаружена в мышце. Это делается с помощью **пальпации** — ощупывания мышцы пальцами руки. Как только точка напряжения обнаружена, терапевт может сделать обезболивающую инъекцию, акупунктурист воспользуется иглоукалыванием, физиотерапевт применит электро- или ультразвуковую стимуляцию, возможно, сочетаемую с техникой ручного

Что такое точки напряжения и как их лечить

массажа или техникой, называемой постизометрическим расслаблением.

Мануальный терапевт или массажист применяют направленное давление на точку напряжения. Это та техника, которую всем можно использовать в качестве самолечения. Ее ключевой момент — найти точку напряжения. Многие из этих точек имеют предсказуемое местонахождение. Однако в силу физиологических различий точки напряжения могут быть расположены в любой мышце и в любом месте этой мышцы.

В здоровом состоянии мышцы эластичны и гибки, прикосновение к ним не причиняет никакой боли. Но если у вас болит колено и вам понадобится его согнуть, то мышца с внутренней стороны бедра, примыкающая к колену, не будет уже такой гибкой. Перебирая ладонями и пальцами по этой мышце, вы нащупаете тугие, напряженные участки. Как раз в них и находятся точки напряжения.

Вам нужно будет пропальпировать свои мышцы, чтобы составить представление о разнице между мягкими, гибкими мышцами и мышцами, в которых есть напряженные участки. Возможно, это звучит более сложно, чем есть на самом деле. Просто расслабьтесь и направьте все свое любопытство на руки. Постарайтесь «увидеть» своими пальцами. Вы получите удовольствие от того, что вы сможете почувствовать.

Пальпацию мышц нужно делать по всей длине. Ощупайте свое тело прямо сейчас — поместите ваши ладонь и пальцы на середину

бедра. Представьте себе, что мышца вашего бедра — это глина или тесто, которое вы месите. Надавите на бедро всей рукой: ладонью, пальцами и кончиками пальцев. Четырехглавая мышца тянется по всей длине бедра — от таза до колена. Попробуйте нащупать напряженные участки, двигая вашей рукой крест-накрест по этой мышце. Щупайте поперек мышечных волокон, а не вдоль. Если вы щупаете поперек мышечных волокон, вы сможете почувствовать тугую тягу; он будет чувствителен к прикосновению. В такой большой мышце, как четырехглавая, напряженные ленты могут быть широкими, как электрические провода. В более мелких мышцах напряженные ленты могут быть на ощупь тонкими, как гитарные струны.

Как только вы нашли напряженный участок, не отнимайте от него пальцев. Постарайтесь отделить его от окружающих мышечных волокон. Следуйте по его длине, и вы достигнете области, которая более чувствительна, чем любая другая часть напряженной ленты. Кроме того, вы можете заметить, что во время направленного давления на это место происходит непроизвольная судорога мышцы. Это то, что Жанет Трэвелл называет **судорожным ответом**. Это наиболее болезненное место и есть точка напряжения.

Как только вы нашли точку напряжения, надавите на нее с помощью пальцев, ластика, теннисного мяча или любого другого инструмента для лечения (информацию о них см. в Приложениях). Удерживать нажатие

нужно в течение 20—30 секунд. Используйте умеренную силу нажатия, так как сильное давление не всегда хорошо. Нажмите с такой силой, чтобы почувствовать плотность ленты и боль в точке, и сохраняйте давление на этом уровне.

Затем вы почувствуете удивительные вещи — под вашими пальцами начнет освобождаться от напряжения мышца и уменьшаться боль. В это время можно немного усилить давление. После нескольких аналогичных подходов в какой-то момент вы заметите, что колено уже вовсе не болит.

После работы над мышцей очень важно сделать **растяжку**. Она удлиняет мышцу, помогает ей вернуться к естественной гибкости и длине. (Описание каждой мышцы в книге снабжено указаниями по ее растяжке, которая подходит только к ней.) Делая упражнения по растяжению мышцы, очень важно в это время следить за правильным положением тела. Понять, что вы в правильной позе, можно только начав упражнение, — вам не придется тянуться слишком далеко, чтобы мышца это почувствовала. Очень важно упражняться по растяжке несколько раз в день. Намного полезнее сделать 6—7 коротких сеансов, чем один продолжительный. При растяжке вы учите мышцу возвращаться к нормальной длине. Как и в любом другом тренировочном режиме, повторение — ключ к победе.

Комбинирование растяжки и правильного дыхания очень полезно для мышц и является

необходимым компонентом лечебного процесса. Мышцы естественным образом расслабляются во время отдыха. Дайте своему телу с каждым выдохом расслабиться, а мышцам растянуться.

Прикладывание **влажного тепла** завершает лечение. Оно обеспечивает прилив крови к мышце, стимулирует ее циркуляцию в больной области, что позволяет нормализовать обмен веществ в мышце. Влажное тепло помогает также облегчить некоторую мышечную боль, которая может возникнуть в результате нажатия на точку напряжения. С этой целью можно использовать влажную горячую подушечку, прикладывая ее непосредственно к мышце на 20 минут 1—2 раза в день.

Позаботьтесь о принятии позы, которая позволит приложить влажное тепло непосредственно к расслабленной мышце — мышце, которая в данный момент не напряжена. Например, если вы хотите приложить влажную горячую подушечку к мышцам на пояснице, делать это лучше всего лежа на животе, подложив небольшую подушку под щиколотки. В этой позе мышцы поясницы будут расслаблены. Если вы попытаетесь сидя приложить влажное тепло к этим мышцам, поясничные мышцы будут напряженно поддерживать тело в вертикальном состоянии. В таком случае влажное тепло будет куда менее эффективным. Надо сказать, что горячая ванна и теплый душ не столь полезны, как прикла-

Что такое точки напряжения и как их лечить

дывание влажного тепла непосредственно на больную область.

Понять, что есть в организме вызывающие боль точки, уметь обнаружить их в мускулатуре, снять напряжение в них, рассла-

бить и растянуть мышцу, а в заключение приложить влажное тепло на болезненное место — это составляющие самолечения, которое может привести вас к активной жизни без боли.

Общие сведения о костно-мышечных повреждениях

Кто занимался спортом, знает, как легко получить физические повреждения, особенно с возрастом — переходом от детства к юности, а затем к зрелому периоду. Зачастую серьезные повреждения случаются с костно-мышечной системой. Травмированные кости, связки (скрепляют кости между собой), сухожилия (прикрепляют мышцы к костям) и собственно мышцы становятся препятствием для дальнейшего занятия спортом в течение продолжительного времени. Общим для всех этих травм является воздействие на мускулатуру.

Когда кости, суставу или связке наносится травма, мышцы, окружающие область повреждения, подвергаются изменениям. В них появляются точки напряжения как результат травмы, следствие неподвижности, необходимой для заживления раны, или результат слабости, появившейся в процессе лечения.

Для того чтобы кость или сустав излечить, необходимо ограничение в мышечных движениях, что облегчается знанием точек напряжения.

В целях укрепления мышц в связи с травмой часто предписывают физиотерапию. Почему это неэффективно в большинстве случаев? Мышца не может стать сильнее раньше, чем

восстановятся связки. Если есть травма скелета, сначала должны зажить должным образом кости. Это основа. Мышцами же, которые окружают и воздействуют на кости, нужно заниматься только тогда, когда кости срослись и полностью излечены.

Давайте рассмотрим особенности различных типов повреждений.

Перелом — это нарушение целостности кости, которое может произойти в любой части тела. Он сопровождается отеком, чрезвычайной болью и чувствительностью в травмированной области. Можно видеть даже осколок кости или кровоизлияние под кожу. Конечность (рука, нога или палец) может изменить свою форму. Одни переломы требуют хирургического вмешательства, чтобы зафиксировать кость. Другим достаточно наложения шины или гипсовой лонгеты, чтобы обеспечить надлежащее положение кости для заживления. В случае перелома рекомендуется как можно быстрее оказать медицинскую помощь.

Перелом оказывает влияние на мышцы, которые соприкасаются с костью. Кроме того, во время заживления на них будут воздействовать и другие поврежденные части тела. Точки на-

Общие сведения о костно-мышечных повреждениях

пряжения появляются и вследствие травмы, и вследствие неподвижности. Поэтому, как только кость заживет, необходимо воздействовать на мускулатуру, чтобы уменьшить ограничение мышечных движений. Это внесет свой вклад в полное восстановление области повреждения.

Перелом напряжения (или **перелом усталости**) происходит на микроскопическом уровне в результате чрезмерной нагрузки или при увеличении интенсивности деятельности. Этот вид перелома может сигнализировать о наличии остеопороза. Боль при переломе напряжения может развиваться в течение длительного времени. Она начинается с ноющей боли и превращается в интенсивную боль в ограниченной области, усиливающуюся при воздействии. Бывает, что перелом напряжения не обнаруживается на рентгенограмме или при других обследованиях, пока не пройдет 1—2 недели после его возникновения, когда заживление кости уже началось. Поскольку такой перелом вообще устойчив и не требует накладывания шины или гипсовой лонгеты, его лечение часто ограничивается уменьшением активности. Переломы напряжения обычно происходят в бедре, в любой из длинных (большеберцовой и малоберцовой) костей голени и в плюсне стопы.

Повторяющиеся движения типа бега трусцой, прыжков, танцев или ходьбы часто являются причиной переломов напряжения. Симптомы обычно заключаются в умеренной опухоли и побледнении ткани, чувствительности к при-

косновениям, потеплении места перелома и боли, которая уменьшается при отдыхе. Лечение перелома напряжения должно включать покой, холод и придание возвышенного положения поврежденной части тела.

Действия, которые вызывают перелом напряжения, также приводят к появлению точек напряжения в мускулатуре нижней части спины, ягодиц, бедер и голеней. Для полного выздоровления и нормализации связок и точек напряжения требуется осторожное обращение с мышцами, которые воздействуют на эти части тела. Усиление кровообращения, которое является результатом активности мускулатуры, ускоряет заживление и позволит как можно быстрее вернуться к активной деятельности.

Вывих сустава — это нарушение нормального положения костей, которые его формируют. Вывих может быть мгновенным и самовправляющимся, а может потребовать медицинского вмешательства, чтобы вернуть кость в нормальное положение. Типичные места вывихов — плечо, запястье, рука, палец, бедро, колено, лодыжка и челюсть. Вывих затрагивает близлежащие мышцы, сухожилия, нервы, кровеносные сосуды, а также связки, которые удерживают кости на месте. Симптомы, сопровождающие вывих, могут включать серьезную боль во время возникновения, визуальное изменение части тела, потерю подвижности, опухоль, кровоизлияния и, возможно, потерю чувствительности. Немедленная помощь включает покой, холод на области поражения и придание возвышенно-

го положения (особенно в течение первых 24 часов, а затем по предписанию врача).

Важно помнить, что при вывихе мышцы, воздействующие на поврежденный сустав, будут также травмированы и потребуют лечения, чтобы полностью зажить. Они испытают сильное напряжение, что, вероятно, приведет к появлению плотных тяжей и точек напряжения. Как только опухоль и ощущение боли в области, окружающей сустав, пройдут, воздействуйте на мышцы, которые его обслуживают. Каждое из этих осложнений (и плотные тяжи, и точки напряжения) приводит к ограничениям движений в суставе. Массируя, вы будете расслаблять точку напряжения и устранять развитие ограничений мышечных движений.

Растяжение связок — сильный разрыв волокон одной или более связок, соединяющих кости в области суставов и направляющих в них движение. Травма сопровождается сильной болью, ощущением хруста или разрыва в области сустава, опухолью и кровоподтеком. Связки имеют чрезвычайно ограниченное кровоснабжение, поэтому их заживление может быть таким же длительным, как и заживление перелома. При растяжении связок чрезвычайно важно предоставить адекватное время для отдыха и лечения до начала активной деятельности. Такая тактика предотвратит возможность развития неустойчивости сустава и повторного или более серьезного растяжения связок. Лодыжка и колено — типичные области для такого повреждения.

Растяжение связок подразделяют на умеренное, среднее и тяжелое.

Умеренное растяжение (степень I) включает разрывание нескольких волокон связок. Нет никакой потери функции. Среднее время лечения — 2—6 недель.

Среднее растяжение (степень II) включает разрыв части связок. Имеется некоторая потеря функции. Среднее время лечения — 6—8 недель. Заживление может потребовать иммобилизации сустава.

Тяжелое растяжение (степень III) — полный разрыв или полный отрыв связки от кости. Имеется полная потеря функции. Требуется хирургическое вмешательство, сопровождаемое иммобилизацией сустава. Среднее время лечения — от 8 недель до 10 месяцев.

Немедленная помощь при растяжении связок — покой, холод на область поражения, сжатие и придание возвышенного положения, особенно в течение первых 24 часов. Медицинские специалисты определяют степень растяжения связок и назначают последующее лечение.

Важно помнить, что на мышцы, которые воздействуют на поврежденный сустав, также будет влиять растяжение связок, и они тоже будут требовать лечения, чтобы зажить полностью. Вероятно, что в них образуются плотные тяжи и точки напряжения в ответ на травму. В то время как сустав заживает после растяжения связок, следует определить мышцы, которые воздействуют на сустав, чтобы потом поработать над их плотными тяжами и точками напряже-

ния. Это внесет свой вклад в полное восстановление области поражения и сможет устранить возможность будущих ограничений мышечных движений.

Бурсит — воспаление суставной сумки (мешочка, заполненного жидкостью), которая находится между головками костей сустава и обеспечивает их свободное скольжение между собой и уменьшение трения. Суставная сумка есть также между сухожилиями и связками и между сухожилиями, связками и костями. Бурсит развивается в течение длительного времени, что связано как с постоянным перенапряжением в области сустава, так и с травмой, воспалением или инфекцией. Без соответствующего лечения бурсит может перейти в хроническое заболевание.

Симптомы бурсита включают боль, которая усиливается в течение ночи и утром после подъема. Боль может уменьшиться после некоторой активности в области пораженного сустава. Неприятные ощущения могут вернуться после окончания периода умеренных движений или выполнения упражнений. Боль распространяется по области суставной сумки и сопровождается опухолью, ограничением движения, покраснением и лихорадкой. Обычно бурситом поражаются плечо, локоть, колено и бедро. Лечение заключается в создании покоя, наложении холода на область поражения и придании возвышенного положения поврежденной конечности. Однако лечащий врач может поставить более точный диагноз и назначить лече-

ние, соответствующее вашему состоянию здоровья.

Бурсит можно отличить от боли, вызванной точками напряжения: он сопровождается припуханием болезненной области, тогда как при боли в точках оно отсутствует. Однако из-за того, что начало бурсита связано с хронической перегрузкой, вполне вероятно, что в мускулатуре, осуществляющей движения в пораженном суставе, могут быть плотные тяжи и точки напряжения. Их выявление внесет свой вклад в лечебный процесс, увеличивая кровоснабжение области и уменьшая мышечные ограничения, которые могут повлиять на трение внутри и вокруг сустава.

Тендинит — воспаление сухожилия (структуры, которая прикрепляет мышцу к кости). Заболевание часто развивается в результате хронической перегрузки, повторяющихся движений, движений без предварительного разогревания и растяжки, растягивания сухожилия больше его возможностей, при случайном участии в спортивных мероприятиях (так называемые жертвы выходного дня), когда приходится перенапрягаться при недостаточной физической подготовке. Симптомы, связанные с тендинитом, включают боль и повышенную чувствительность в сухожилии. Они наблюдаются рядом с пораженным суставом. Боль усиливается при движении и в вечернее время. Высокая температура и краснота могут наблюдаться на всем протяжении сухожилия.

Типичные места развития тендинита — локоть, плечо, колено и лодыжка.

Локтевой тендинит известен в медицине как **эпикондилит**. Воспаление на внутренней части локтя называют средним эпикондилитом, а на внешней стороне — боковым эпикондилитом.

Воспаление в колене, известное как **тендинит надколенника**, является воспалением сухожилия, которое прикрепляет четырехглавую мышцу бедра к голени.

Ахиллит — воспаление ахиллова сухожилия (прикрепляет икроножную мышцу к задней части пятки). Скорая помощь включает применение холода, особенно после участия в спортивной деятельности.

Упомянутая боль в точках напряжения часто неправильно диагностируется как тендинит. Различие между ними заключается в том, что тендинит сопровождают опухоль, повышение температуры и покраснение области, в которой отмечается болезненность, тогда как точки напряжения — источник боли без опухоли, высокой температуры или красноты. Однако в обоих случаях могут быть плотные тяжи в мышцах, участвующих в движениях пораженного сустава. Так бывает в тех случаях, когда мышцы являются основными при воздействии на сустав: мускулы предплечья в случае эпикондилита, четырехглавая мышца бедра в случае тендинита надколенника, икроножная и камбаловидная мышцы в случае ахиллита, двуглавая мышца плеча и группа мышц, вращающая плечо, — в случае **тендинита плеча**.

Повреждение — травма мышц или сухожилий, которая часто вызывается хроническим перенапряжением, длительным или повторяющимся действием. Повреждение в основном сопровождается болью во время движения части тела, мышечным спазмом в прилежащей области, опухолью участка, слабостью.

Повреждение подразделяется на умеренное, среднее или сильное.

Умеренное повреждение (степень I) известно как растяжение мышцы. Мышца или волокна мышечного сухожилия не рвутся, и сила не уменьшается. Лечится 2—10 дней.

Среднее повреждение (степень II) известно как разрыв мышцы. Включает разрыв волокон в мышце или в сухожилии (месте прикрепления мышцы к кости). Сила несколько уменьшается. Для лечения требуется от 10 дней до 6 недель.

Серьезное повреждение (степень III) включает разрыв соединения кости, сухожилия и мышцы с расщеплением волокон. Силы значительно уменьшаются. При нажатии на область повреждения пальцем ощущается трение или слышатся потрескивающие звуки. Требуется хирургического вмешательства. Лечение продолжается 6—10 недель.

Немедленная помощь при повреждении — обеспечение покоя, холода и придания возвышенного положения, особенно в течение первых 24 часов. Медицинская оценка определит степень повреждения и скорректирует последующую терапию.

Важно помнить, что повреждение мышцы — одна из важнейших причин развития плотных

тяжей и точек напряжения. Выявление мышц, которые локализуют плотные тяжи и точки напряжения, и их устранение увеличат кровообращение и внесут свой вклад в полное восстановление поврежденной области. Предоставление адекватного времени для терапии поможет возвратиться к обычной активности и предотвратить в дальнейшем повреждение мышц.

Спазм (или судорога) является внезапным и непреднамеренным сокращением мышцы. Частое болезненное сокращение делает мышцу твердой, рельефной. Причины мышечных спазмов различны: усталость, вызванная мышечным перенапряжением или длительным пребыванием в одном и том же положении; обезвоживание, недостаточное растягивание и разогрев до начала участия в деятельности, дисбаланс кальция, магния или калия, беременность, недостаток кровообращения, диабет, алкоголизм, болезни почек, побочные эффекты медицинских препаратов.

Спазм является механизмом, который служит для ограничения движений в целях защиты травмированной или нестабильной области тела. Судороги мышц голени часто происходят ночью. Это явление обычно временное и может быть снято медленным растяжением, применением компресса или льда, мягким массажем области. Медицинская консультация необходима, если судороги становятся повторяющимися, сильными и продолжительными.

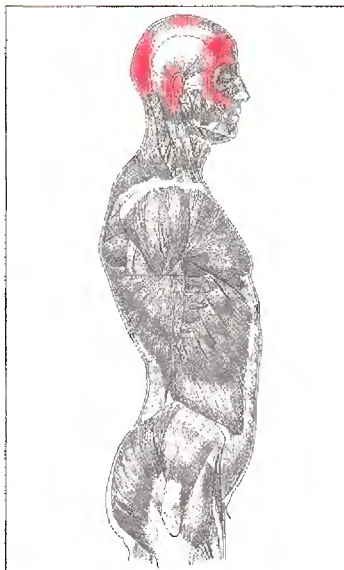
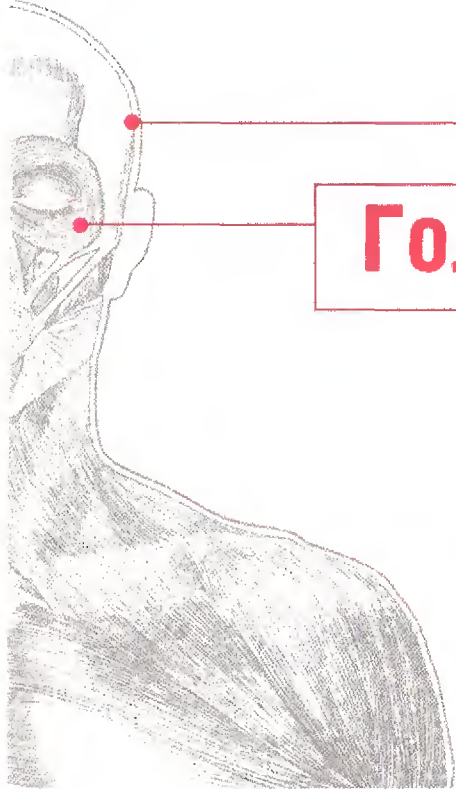
Мышечная боль и чувствительность, вызванные мышечным спазмом, обычно убывают с его

исчезновением. Некоторая остаточная чувствительность может продолжаться в течение короткого времени. Плотные тяжи и точки напряжения в результате спазма вообще не развиваются.

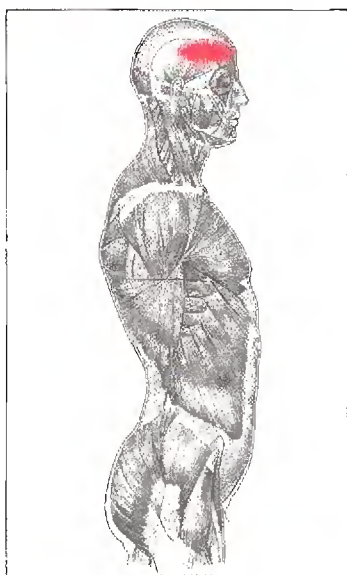
Отсроченная мышечная болезненность знакома многим. Она возникает, если долго не было тренировки, если во время разминки или упражнений были задействованы другие группы мышц, а не те, что обычно, и использовались они непривычно. Мышечная слабость или даже болезненность возникает в течение 8—24 часов после упражнений, достигает максимума в течение последующих 1—3 дней и затем полностью проходит в течение 3—7 дней.

Отсроченная мышечная болезненность возникает в связи с перегрузкой мышцы через растяжение, сопротивление или чрезмерную активность. Действия, при которых мышца одновременно сокращается и растягивается, оказываются крайне болезненными. Стандартное сгибание руки в локте — пример такого движения. Напряженное усилие при сгибании локтя не является источником болезненности мышцы. Источник — усилие, которое медленно выпрямляет руку, перенесшую нагрузку. Когда это происходит, бицепс проявляет силу, удлиняясь. Вообще считается, что источник болезненности — микроскопический разрыв мышцы и соединительной ткани в ее области. Степень повреждения мышцы связана с интенсивностью возникновения болезненности.

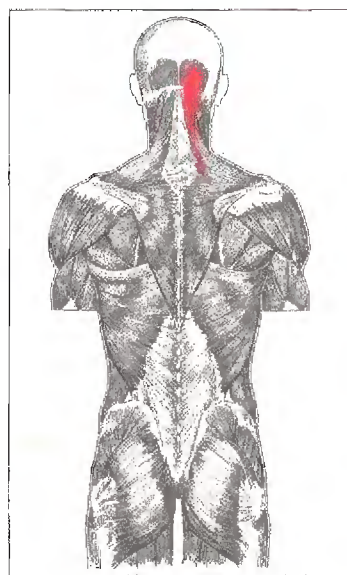
Головная и лицевая боль



Очаги боли от грудино-ключично-сосцевидной мышцы

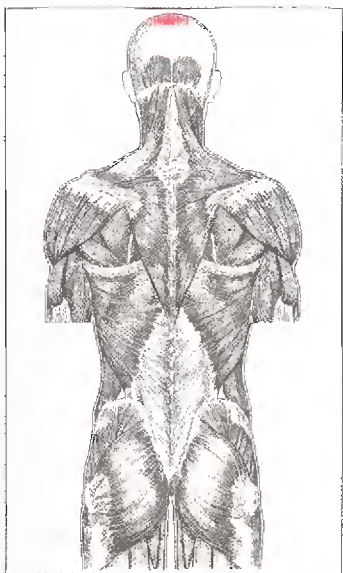


Полуостистая мышца головы

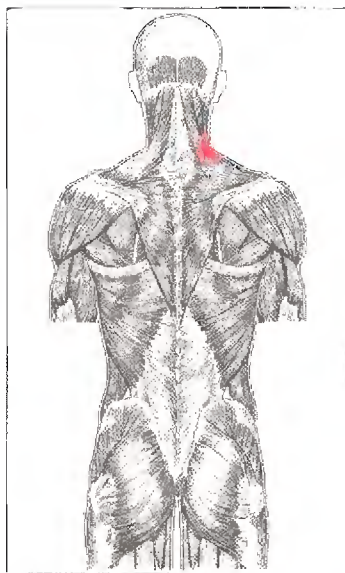


Полуостистая мышца шеи

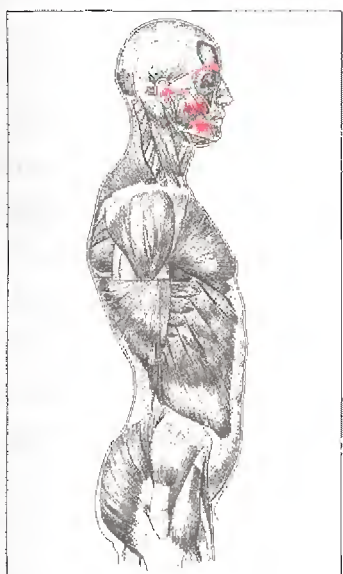
Очаги боли от задних шейных мышц



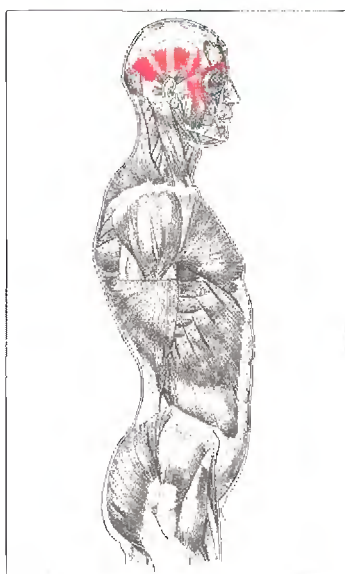
*Очаги боли
от ременной мышцы головы*



Очаги боли от ременной мышцы шеи



*Очаги боли
от жевательной мышцы*



*Очаги боли
от височной мышцы*



*Очаги боли
от крыловидных мышц*

Структуру черепа формируют 8 черепных и 14 лицевых костей. Единственная подвижная кость — нижняя челюсть. Кости черепа покрывают 15 мышц, посредством которых мы выражаем большинство наших эмоций, и 4 мышцы, которые перемещают нижнюю челюсть, позволяя нам кусать и пережевывать пищу.

Для большинства из нас лицо — сосредоточение самоощущения. Вместо того чтобы ощущать себя в животе, груди, ногах или спине, мы идентифицируем себя с нашим лицом и головой. Это одна из первичных причин того, что головная и лицевая боль могут быть такими изнурительными. Боль в этой области отражается на нашей способности функционировать так сильно, как никакие боли в других частях организма. Она влияет на нашу способность думать, концентрироваться и иногда возможность четко видеть. Вы не можете убежать от головных или лицевых болей.

Головные и лицевые боли часто возникают как результат травмы или повреждения мышц шеи, особенно когда голова вытянута в наклоне (как бы немного падает). Резкое движение часто является причиной травмы независимо от того, возникло ли оно в результате автомобиль-

Предостережение

Головные и лицевые боли могут возникнуть от множества расстройств, включая синусит, болезни десен и инфекции, мигрень, неврологию, заболевание глаз. Во многих случаях эти боли можно предотвратить самолечением. Однако, если боль изнурительна и сопровождается тошнотой, рвотой, чрезвычайной чувствительностью к свету и звуку, отеком лица, потерей контроля над лицевой мускулатурой, нарушением зрения и затруднением речи, жевания, глотания или дыхания, рекомендуется обратиться за профессиональной медицинской помощью.

ной катастрофы или падения. Падение из-за толчка сзади — прекрасный пример. Толчок сзади, и голова летит назад, перед тем как дернуться вперед. Так возникает травма грудноключично-сосцевидной (ГКС) мышцы, что типично для резкого движения.

Повреждение шеи, когда она удерживается в вытянутом положении, — другой источник травмы. Представьте: верхняя часть тела наклонена относительно ног, голова вздернута, подбородок выступает вперед. Обычно это основное положение при игре в футбол, теннис

и в других ракеточных видах спорта, при плавании брассом и в велосипедном спорте. Когда вы занимаете места в передних рядах театра или красите потолок, ваша голова и шея находятся в том же самом положении. Посмотрите, как оно влияет на мышцы шеи: мышцы передней стороны растянуты, мышцы задней стороны сокращены. Это положение неизбежно приводит к слабости мускулатуры шеи и возникновению точек напряжения.

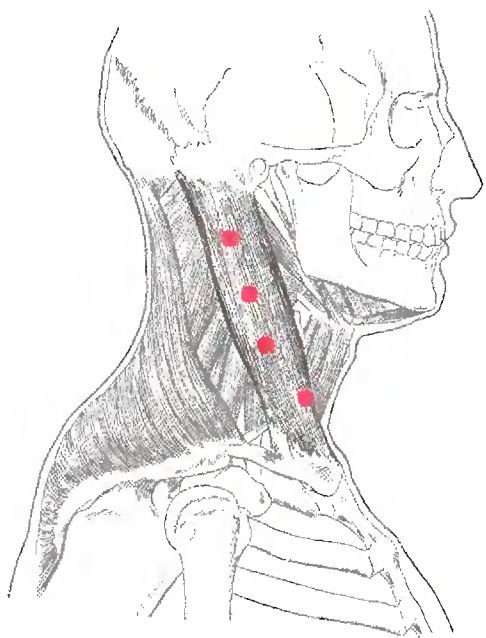
Удерживание головы и шейного изгиба в наклоне вперед в течение длительного времени может породить проблемы. При чтении книги или просмотре телевизора лежа в кровати в положении, когда подбородок упирается в грудь, вы создаете предпосылку для возникновения боли в шейных мышцах. Это мышечное напряжение может вызвать как лицевую боль, напоминающую головную боль при синусите, так и явления, которые, как правило, не связаны с мускулатурой (головокружение, слезотечение). Использование компьютерного монитора, который помещен ниже линии зрения, может привести к тому же самому.

Перенапряжение и неправильное использование мышц (височной, жевательной, крыловидных), которые вовлечены в процесс жевания, часто приводят к возникновению точек напряжения и в результате — лицевой боли.

Боль в этих зонах на голове, шее и в лицевых мышцах диагностируется как ВНЧС-синдром (дисфункция височно-нижнечелюстного сустава). Височно-нижнечелюстной сустав располагается перед ухом и соединяет нижнечелюстную кость с черепом. Поместив указательный палец по центру уха со стороны лица, а затем открыв и закрыв рот, можно почувствовать движение ВНЧС. Можно поместить палец внутри уха и почувствовать движение сустава во время открывания и закрывания рта. Защитное сжатие зубами резиновой трубки во время подводного плавания — неправильное использование тех мышц, которые автоматически стискивают зубы при подъеме тяжелого груза. Прямая травма челюсти или привычное удерживание головы в возвышенно-выдающемся положении также вызывает напряжение в этих мышцах и может привести к нарушению функций челюсти.

Если у вас появилась головная или лицевая боль, изучите симптомы, связанные с мышцами в этой области. Как только вы выявите мышцу, дающую боль, воздействуйте на точки напряжения. Но не останавливайтесь на этом. Проверьте, нет ли плотных тяжей в остальной части мышц. Вполне вероятно, что они имеются. Освободите все мышцы от напряжения растяжкой. Вам понравится эта процедура.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца



*Грудино-ключично-сосцевидная мышца
и точки напряжения*

ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА (ГКС) является большим мускулом, который находится на передней боковой стороне шеи. Ее название складывается из мест ее крепления к костям — на груди, ключице и на сосцевидном отростке у основания черепа позади уха. ГКС-мышца проявляет себя по-разному. Когда она сокращается в одиночку, то поворачивает и наклоняет голову в одну сторону. Когда оба мускула работают одновременно, ГКС-мышца сгибает шею, позволяя подбородку опуститься к груди, и контролирует возвратное движение головы. Работая вместе с трапецевидными мышцами, ГКС-мышца помогает удерживать ста-

бильное положение головы при движении нижней челюсти во время еды или разговора. Представьте, как тяжело этой мышце, ведь человеческая голова весит 3,5 килограмма!

Точки напряжения часто появляются в ГКС-мышце в результате травмы из-за резкого движения — сильного, неожиданного, бесконтрольного движения головы вперед, а затем назад. Автокатастрофы, а также падения, которым подвергается каждый атлет, — вот известная причина таких травм. Удерживание головы в наклоненном положении вперед или ее запрокидывание назад в течение длительного времени также может привести к травме вследствие перегрузки. Это другой источник возникновения точек напряжения. Представьте положение теннисного игрока, который стоит на приеме подачи: изгиб вперед в талии и поднятая голова как раз и напрягают ГКС-мышцу. Это типичное положение игроков в регби и лыжников. Борцы, практикующие «мостик», фактически зарабатывают себе точки напряжения именно в такой позиции!

Точки напряжения в ГКС-мышце не проявляются болью в шее вообще. Самый типичный признак появления таких точек в ГКС-мышце — боль в лобной области, преимущественно на той самой стороне, где расположена мышца. Когда точки напряжения начинают себя проявлять, боль может ощущаться поперек всего лба или глубоко в ухе, в щеке или в виске, вокруг глаз или прямо на макушке. Могут также возникать другие симптомы: головокружение, слезотечение, покраснение глаз, нарушение зрения, по-

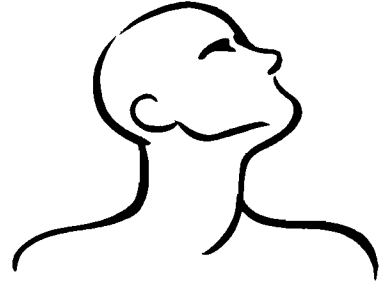
вышенное отделение слизи в пазухах, сухой кашель.

Чтобы определить ГКС-мышцу, посмотрите в зеркало: поверните голову немного влево, затем наклоните правое ухо к правому плечу. Вы увидите валик ГКС-мышцы с правой стороны, поскольку она сокращается, чтобы выполнить это действие. Вы можете легко ухватить мышцу пальцами и проследить, как она тянется от ключицы до основания черепа.

Как только вы выясните, где находится мышца, расслабьте шею и голову и позвольте мускулу отдохнуть. Ухватите его, используя технику пинцета, — большим и остальными пальцами. Массируйте мышцу по всей длине, нащупывая чувствительные места. Вы можете определить местонахождение точек напряжения с обеих сторон ГКС-мышцы. Как только вы найдете болезненное место, задержитесь и сделайте массаж. Прямое давление, сопровождаемое неширокими движениями по кругу непосредственно на точке напряжения, дает хороший результат. Оставьте в покое болевую зону на несколько секунд и затем возвратитесь к ней.

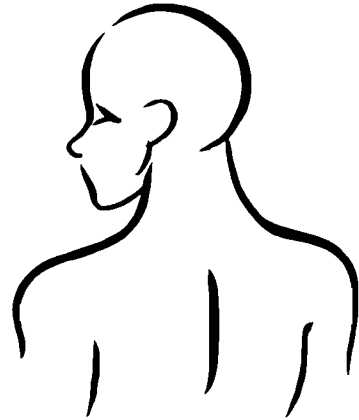
Воздействие на ГКС-мышцу может быть весьма болезненным. Не живите с точками напряжения в этой мышце по принципу «нет боли — нет пользы». Боль, которая является терпимой, дает результат; боль, которая является невыносимой, приводит к раздражению. После массажа обязательно растяните мышцу.

Растяжка 1: запрокиньте голову назад, поверните лицо в одну сторону. Мышца на противоположной стороне растянется.



Растяжка 1 грудино-ключично-сосцевидной мышцы

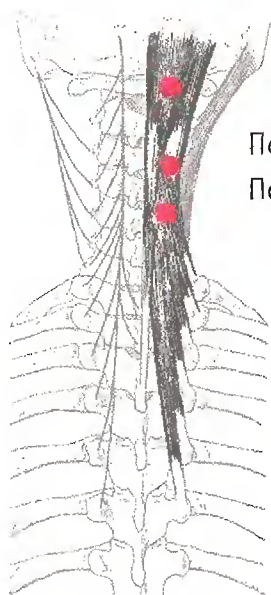
Растяжка 2: поверните голову в одну сторону, наклоните подбородок к плечу. Мышца на противоположной стороне растянется.



Растяжка 2 грудино-ключично-сосцевидной мышцы

Поскольку ГКС-мышца активизируется, когда вы дышите грудью, важно научиться дышать глубоко животом (см. подробное объяснение на с. 177).

ЗАДНИЕ ШЕЙНЫЕ МЫШЦЫ



Полуостистая мышца головы
Полуостистая мышца шеи

Задние шейные мышцы и точки напряжения

ЗАДНИЕ ШЕЙНЫЕ МЫШЦЫ — мышцы, расположенные вертикально на задней поверхности шеи. Они поворачивают шею и вытягивают голову и шею, позволяя смотреть вверх и назад. Обе мышцы нужно рассматривать вместе, так как они взаимосвязаны.

Полуостистая мышца головы, прикрепленная к основанию черепа, предназначена для вытягивания головы.

Полуостистая мышца шеи, прикрепленная к шее, в основном воздействует на шею. Она одна из самых мощных мускулов шеи (поэтому иногда ее называют мускулом рабочей лошади). Когда точки напряжения присутствуют в полуостистой мышце шеи, боль окружает голову и особенно интенсивно проявляется в виске, надбровье и вокруг глаз. Точки напряжения

полуостистой мышцы шеи вызывают боль в основании черепа и в шее. Когда такие зоны существуют, человек не в состоянии безболезненно опускать голову вниз, согнув шею, и смотреть вверх и назад, вытянув шею и голову.

Задние шейные мышцы расположены ниже под несколькими слоями мышц, но, когда имеются области уплотнения и точки напряжения, их можно прощупать через верхние мышечные слои. Лягте на спину и положите под голову достаточно плотную подушку так, чтобы голова не сдвигалась. Поместите пальцы к основанию черепа с обеих сторон позвоночника. Переместите пальцы от основания черепа к верхней части спины в пределах мышц, сосредоточенных около позвоночника. Нащупайте напряженные плотные полосы в пределах задних шейных мышц. Вы почувствуете эти специфические области толщиной 2,5—5 см ниже основания черепа. Как только вы определите их, тут же начните мягко надавливать на них. Дышите ровно и медленно. Постепенно вы почувствуете смягчение полос — мышцы начнут расслабляться.

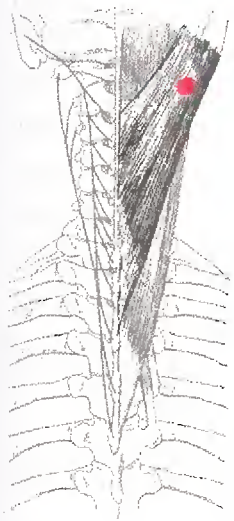
Растяжка: расслабленные задние шейные мышцы наклонят голову вперед, опустив под-



Растяжка задних шейных мышц

бородачок на грудь. Позвольте весу головы растянуть эти мускулы. Удерживайте это положение, считая до 20. Повторяйте растяжку регулярно в течение дня для полного облегчения.

Ременная мышца головы



*Ременная мышца головы
и точки напряжения*

РЕМЕННАЯ МЫШЦА ГОЛОВЫ находится ниже трапециевидной мышцы. Она проходит по диагонали от основания черепа в выпуклости, которую можно почувствовать позади уха, к позвонкам в середине шеи и верхней части спины. Мышцу, возможно, будет трудно прочувствовать. Ременная мышца головы вытягивает голову и шею и поворачивает ее в стороны.

Вытягивание головы вперед — действие, которое чаще всего является предпосылкой развития точек напряжения. У теннисистов, ожидающих подачу, наблюдается похожее положение головы. Когда имеются точки напряжения

в ременной мышце головы, боль ощущается непосредственно на макушке.

Чтобы определить местонахождение ременной мышцы и изучить ее, сядьте с расслабленной спиной в кресло. Вам надо найти область между верхними отделами трапециевидной (см. с. 49) и ГКС-мышц (см. с. 36). Сначала определите местонахождение выпуклости в основании черепа позади уха. Грудино-ключично-сосцевидная мышца начинается там. Нажмите позади ГКС-мышцы и переместите руку вниз по боковой поверхности шеи. Вы почувствуете переднюю границу трапециевидной мышцы, как только достигнете середины шеи. На этом уровне начните нащупывать тонкий мышечный тяж между трапециевидной и ГКС-мышцами. Мягко прижмите этот тяж. Держите его в течение нескольких секунд. Прорабатывайте точки напряжения таким образом несколько раз в течение дня. Продолжайте делать это вместе с растягиванием.

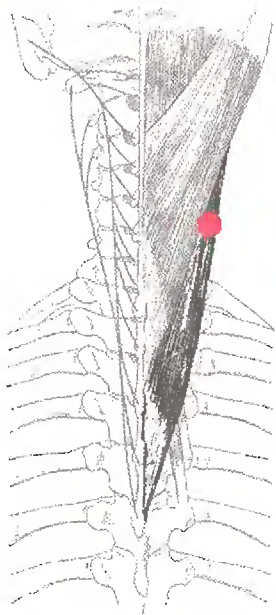
Растяжка: опустите голову вперед и вниз, поворачивая шею на 20—30° в сторону, проти-



Растяжка ременной мышцы головы

воположную болезненной. Удерживайте это положение, считая до 20.

Ременная мышца шеи



Ременная мышца шеи и точки напряжения

РЕМЕННАЯ МЫШЦА ШЕИ прикреплена к позвонкам шеи и верхней части спины. Она вытягивает, поворачивает шею и сгибает ее в стороны.

Вытягивание головы вперед — действие, которое часто способствует появлению точек напряжения в этой мышце. Теннисист, ожидающий подачу, держит голову в таком положении. Когда имеются точки напряжения в этой мышце, боль можно испытать в области шеи, головы и глаз. Боль в углу, где шея переходит в плечо, может привести к неподвижности

шеи. В этой мышце может возникнуть боль, которая пройдет через голову к задней части глаза. Тогда глаз станет видеть предметы расплывчато.

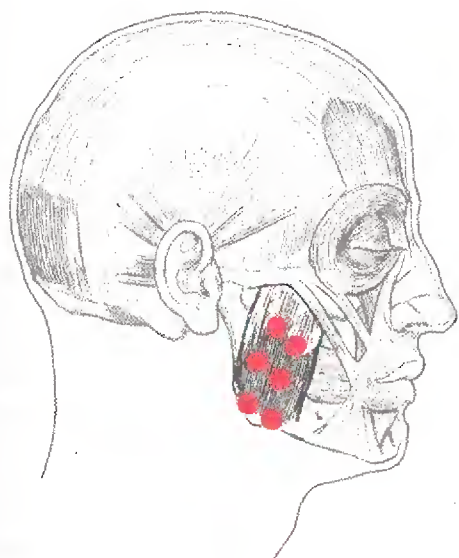
Попробуйте нащупать ременную мышцу в углу шеи. Сядьте в кресло, расслабьте спину и слегка наклоните голову в сторону, чтобы появилась боль. Скользите пальцами между двумя слоями мышц, чтобы коснуться лежащей под ними ременной мышцы. Как только вы нащупаете мышцу, наклоните слегка голову в другую сторону. Вы почувствуете, как ременная мышца напрягается под вашими пальцами. Нажмите мягко на этот тяж и поддержите пальцы в таком состоянии в течение нескольких секунд. Вы почувствуете медленное расслабление мышцы.



Растяжка ременной мышцы шеи

Растяжка: наклоните голову вперед и вниз, поверните шею на 30—40° в сторону, противоположную болезненной. Удерживайте это положение, считая до 20.

Жевательная мышца



Жевательная мышца и точки напряжения

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ МЫШЦА — один из самых сильных мускулов лица. Она прикреплена к части скулы, которая располагается близко к уху и к челюстной кости нижней челюсти. Мышца работает, когда вы жуete или сжимаете зубы, поднимая нижнюю челюсть. Если вы поместите руку на щеку в области нижней челюсти и слегка сожмете зубы, то почувствуете движение жевательной мышцы, когда она сокращается. Можно наблюдать сокращение и расслабление мышцы, когда человек сердится и автоматически сжимает и расслабляет челюсть.

Если изучить действие этой мышцы, то можно выяснить причины ее напряжения. Сжатие зубов на загубнике, на резиновой трубке по время плавания, во время сна — любое подобное действие

может вызвать ограничение функции жевательной мышцы. Культуристы автоматически сжимают зубы, когда поднимают тяжелые штанги. Ежедневные действия — обдумывание трудностей, жевание жвачки, кусание ногтей или твердых продуктов, сжатие мундштука, травма головы, при которой поражается челюсть, — тоже могут образовать тугие тяжи и точки напряжения в жевательной мышце, которые послужат причиной возникновения лицевой боли.

Иногда боль чувствуется верхними зубами, щекой или в надбровной области. Бывает, что боль в жевательной мышце описывается как боль пазухи, что неправильно диагностируется как инфекция пазухи. Иногда боль чувствуется на щеке и глубоко в ухе, что вызывает звон в ушах. Когда в жевательной мышце появляются точки напряжения, теряется способность открывать рот так широко, как хочется (открывается только на 2—3 см). Если у вас случилось ограничение в движении челюсти, вы должны нащупать болевую зону в жевательной мышце, а также в других мышцах, вовлеченных в жевание (височной и крыловидной).

Жевательная мышца покрыта околоушной железой (она раздувается во время заболевания свинкой), поэтому ее иногда сложно определить снаружи. Вы должны исследовать мышцу с внутренней части щеки. Вымойте руки, затем поместите большой палец внутрь рта, а остальные пальцы положите на щеку. Сожмите слегка зубы, чтобы выявить мышцу. Большим пальцем найдите тугие тяжи и болезненные места в мышце. Они могут быть весьма воспален-

ными. Нужно ощупывать мышцу таким образом несколько раз в день в течение 2—3 дней, и боль постепенно пройдет. Лучше всего делать это во время приема душа. Ваша мышца будет нагрета, а руки — чисты. После снятия напряжения с мускула нужно его растянуть.

Растяжка: поместите руку под подбородком. Откройте рот, мягко оказывая движению нижней челюсти сопротивление. Удерживайте это положение, считая до 5. Повторите растяжку 3 раза. Затем откройте и закройте рот несколько раз без сопротивления.



Растяжка жевательной мышцы

Важно избежать тех действий, которые приводят к ограничению движений в жевательной мышце. Исправление положения, при котором голова вытянута вперед, — важная часть воздействия на мышцу. Можно постепенно изменить положение головы путем растяжения позвоночника представлением, будто вы подвешены на нитке (струне), прикрепленной к макушке. Это позволит голове со временем занять более прямое положение.

Височная мышца



Височная мышца и точки напряжения

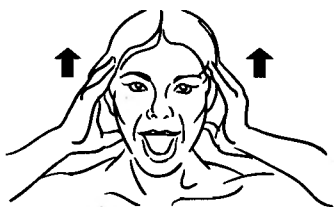
ВИСОЧНАЯ МЫШЦА является самым сильным и самым эффективным из мускулов жевания. Это большой, плоский мускул на виске, прикрепленный нижней частью к верху нижней челюсти. Вместе с жевательной мышцей он служит для закрытия челюсти. Если поместить пальцы выше ушей на виски и слегка сжать задние зубы, то можно почувствовать сокращение височной мышцы.

Точки напряжения могут развиваться в височной мышце таким же образом, каким они развиваются в жевательной: через сжимание зубов, жевание и прямую травму, вызванную ударом или падением. Когда возникают зоны напряжения, боль ощущается как головная боль в области виска. Она может распространяться до брови, верхних зубов и в область височно-нижнечелюстного сустава. В дополнение к этой боли зубы могут стать сверх-

чувствительными к теплу, холоду или давлению. Если появилась зубная боль, важно посетить стоматолога, но, если стоматолог не находит проблем с зубами, значит, стоит потратить время и усилия, чтобы найти и устранить тугие тяжи и точки напряжения в височной мышце.

Вы можете определить местонахождение этих точек напряжения, перемещая кончики пальцев по дуге на виске приблизительно на 2,5 см выше уха. Слегка сжав коренные зубы, вы почувствуете мускульное сокращение под пальцами. Мягко переместите пальцы назад и вперед поперек волокон мускула, чтобы определить местонахождение тугих тяжей в его пределах. Точки напряжения будут самыми чувствительными местами в пределах тех тугих тяжей. Слегка нажмите на точки в течение 10 секунд, чтобы расслабить их.

Растяжка: положите пальцы поперек мускула выше ушей и позади висков. Откройте рот так широко, как сможете, и вдохните. При вдохе нажмите на мышцу вдоль волокон. Удерживайте положение в течение 5 секунд. Повторите это несколько раз.



Растяжка височной мышцы

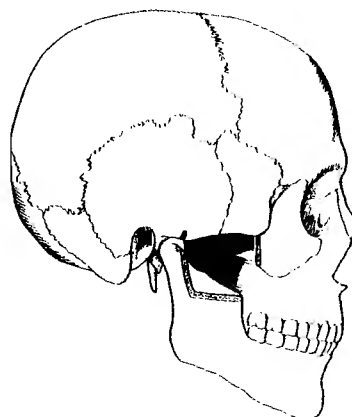
Как и с жевательной мышцей, важно избегать тех действий, которые производят ограни-

чение в височной мышце (жевание жвачки, кусание твердых пищевых продуктов, сжимание мундштука и др.).

Крыловидные мышцы

Внутренняя крыловидная мышца

Боковая крыловидная мышца



Крыловидные мышцы и точки напряжения

КРЫЛОВИДНЫЕ МЫШЦЫ прикрепляют нижнюю челюсть к костям черепа и работают вместе с жевательными и височными мышцами по ее поднятию. Кроме того, они производят возвратно-поступательные движения, необходимые для пережевывания пищи, и выдвигают нижнюю челюсть вперед — это движение необходимо для широкого открытия рта.

Повреждение **боковой крыловидной мышцы** является наиболее типичной причиной дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС). Пока еще не выявлена природа сим-

Головная и лицевая боль

птомов боли, которая связана с развитием точек напряжения в крыловидных мышцах. Боль в скуле и ВНЧ перед ухом, болезненные щелчки челюсти при раскрытии рта, затруднения при широком открывании рта и при жевании заставляют людей обращаться к стоматологам и специалистам по ВНЧ, но не к специалистам по лицевым мышцам. Боль в пазухе с повышенным отделением слизи заставляет обращаться к отоларингологу. Но фактически все эти признаки связаны с мышечным источником ограничений.

Крыловидные мышцы — маленькие мускулы, расположенные сзади на нижней челюсти так, что их трудно прощупать. Чтобы найти боковую крыловидную мышцу, начните со скулы прямо напротив уха. Нажмите на ее нижнюю сторону, следуя по направлению к носу. Откройте и закройте рот, как обычно, и вы почувствуете сокращение и расслабление боковой крыловидной мышцы приблизительно на расстоянии 2,5 см от уха. Если будут точки напряжения, вы почувствуете, как очень напряженный вертикальный тяж тянется вверх от скулы. Нажмите прямо на него.

Можно воздействовать на нижний конец **внутренней крыловидной мышцы**, нажимая на расстоянии 1,5 см ниже угла челюсти. Верхние волокна этой мышцы нужно ощупать во рту.

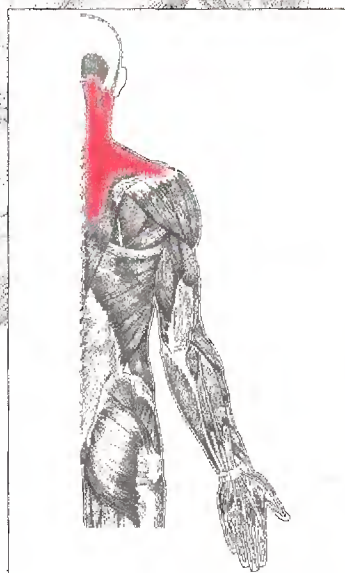
Вымойте руки и дотянитесь пальцами до задней части рта за последними зубами. Вы почувствуете острый, костистый край нижней челюсти. Работать с мышцей нужно сразу за ним. Мягкое кусание маленького объекта типа карандаша или пробки поможет четко определить мышцу. Если будут ограничения в движениях мышцы, то они, несомненно, будут очень болезненными. Работайте с мышцей по 5 секунд несколько раз в день. Обязательно затем добейтесь растяжения.

Растяжка: поместите руку под подбородком. Обеспечьте умеренное сопротивление открытию рта. Удерживайте это положение в течение 5 секунд и повторите 3 раза. После цикла растягивания откройте и закройте рот несколько раз без сопротивления.

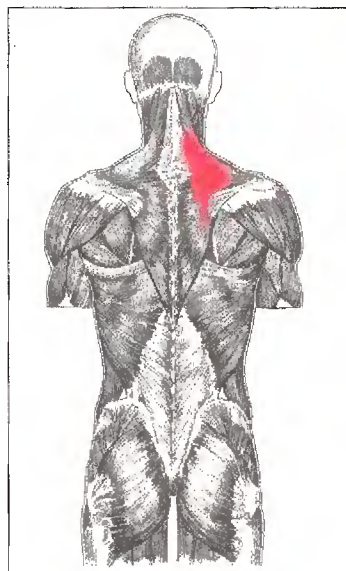


Растяжка крыловидных мышц

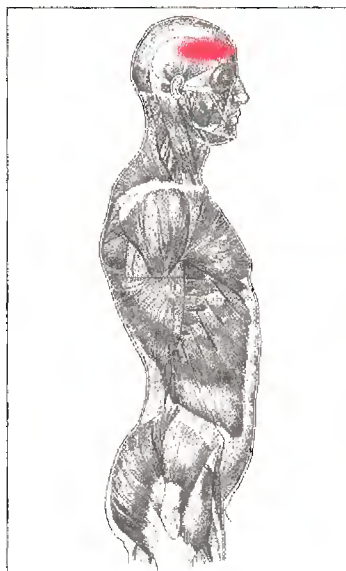
Боль в шее и верхней части спины



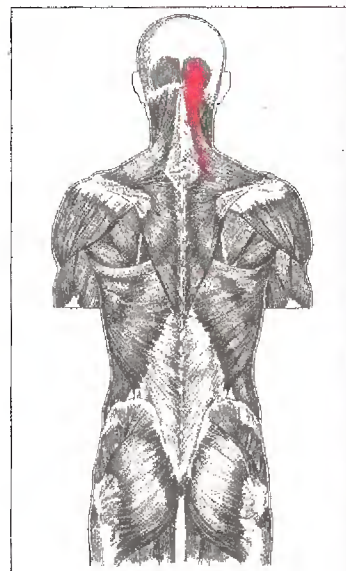
Очаги боли от трапецевидной мышцы



Очаги боли от мышцы, поднимающей лопатку

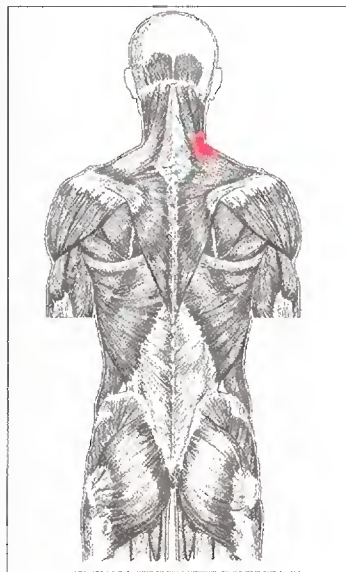


Полуостистая мышца головы

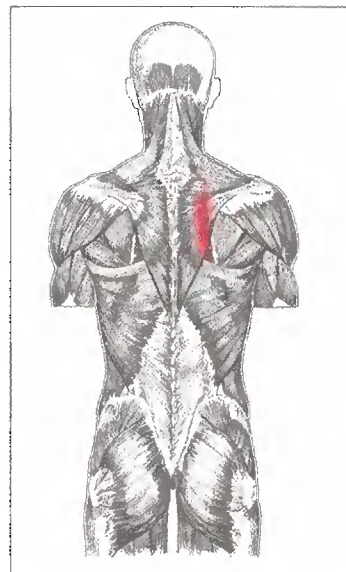


Полуостистая мышца шеи

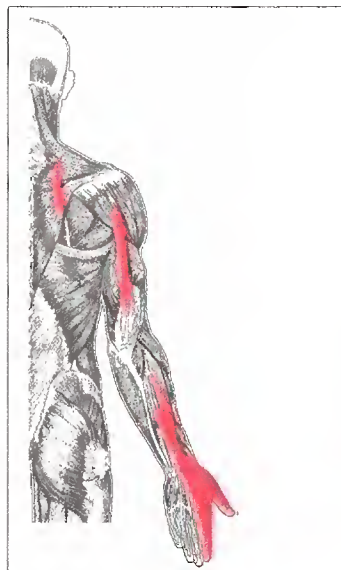
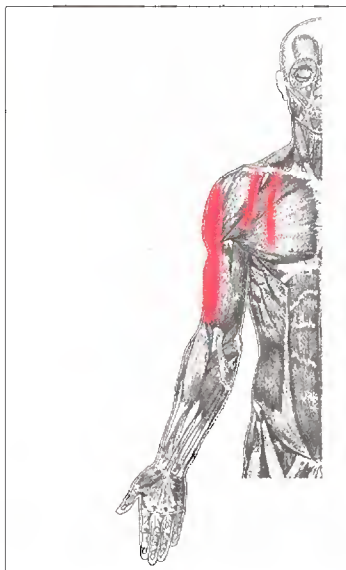
Очаги боли от задних шейных мышц



Очаги боли от ременной мышцы шеи



Очаги боли от ромбовидной мышцы



Очаги боли от лестничных мышц

Человеческое тело — совершенная структура, и шея — яркий пример этой истины. Располагаясь друг над другом, 7 позвонков, венчающие позвоночный столб, формируют костную основу шеи и служат опорой для головы. Существует большое количество мышц, которые воздействуют на шею и голову, обеспечивая их движение. Одни из них — продолжение мускулов, расположенных в спине, другие — собственно мышцы шеи. Сложный комплекс мышц и костей делает шею способной к сложным движениям и дает ей силу для поддержания человеческой головы весом 3,5 кг. Несмотря на всю сложность комплекса (или благодаря ему), шея подвергается мышечным усилиям, которые часто приводят к боли и нарушению двигательных функций.

Причины появления точек напряжения в мускулатуре шеи весьма многочисленны. Перегрузка из-за сверхурочной работы, травмы, неудобные положения и эмоциональные нагрузки — вот только некоторые из них. Перегрузка может произойти в результате многих действий, которые напрягают мышцы шеи. Поддержание головы и шеи в одном и том же положении в течение длительного времени может привести к возникновению сопутствующих бо-

Предостережение

До начала самолечения проконсультируйтесь с врачом, если серьезная боль в шее и верхней части спины возникла внезапно и сопровождается онемением, покалыванием и (или) потерей силы в руке, кисти или пальцах, если боль сопровождается серьезной неподвижностью шеи, лихорадкой, головной болью.

левых зон. Это может произойти во время покраски потолка или сидения в передних рядах в кинотеатре или театре. Работа в вычислительном центре, где монитор расположен сбоку от вас, может вызвать развитие точек напряжения в связи с длительным вращением шеи, которого требует расположение установки. Сон на нескольких подушках или на слишком толстой подушке может привести к ограничению в движениях мышц. Засыпание на кушетке в положении на боку с рукой под головой — классическая позиция, когда перенапрягаются мышцы шеи, что приводит к боли и ограничению диапазона движений шеи.

Большинство танцоров и спортсменов растягивают шею ненадлежащим образом — чрезмерно напрягают мышцы. Например, во время

наклонов шеи в определенные моменты они переносят напряжение на меньшие мускулы, чтобы те поддерживали вес головы. А это приводит к перегрузкам, в результате которых могут развиться точки напряжения.

Также проблематично положение и с вытянутой вперед головой, когда подбородок выдается вперед, мышцы задней части шеи сокращаются. Это положение типично для велосипедистов, регбистов и теннисистов. Сутулый корпус, характерный для тяжелоатлетов с чрезмерно развитыми мышцами груди, женщин с большой грудью и пожилых людей обоего пола, также может привести к положению с вытянутой вперед головой. Такая поза часто вызывает перегрузку и последующее травмирование мышц шеи.

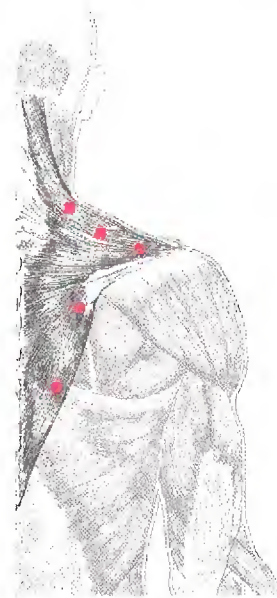
Внезапное движение шеи вперед, а затем назад, испытанное во время падения или бокового толчка, является обычной причиной травмы шеи. Регбисты, атлеты, которые подвергаются падениям и толчкам, рискуют травмировать мышцы шеи.

Еще одна обычная причина травмы шеи — неправильное дыхание. Дыхание верхней, а не нижней частью груди заставляет мускулы шеи участвовать в процессе дыхания, что приводит к состоянию хронической перегрузки.

Стресс, конечно, делает то же самое — сильное напряжение может накапливаться в шее, горле, верхней части груди и плечах. Напряжение само по себе — первичный источник развития точек напряжения в мышцах, воздействующих на шею и верхнюю часть спины.

Если вы страдаете болью в шее, выясните ее источники. Действительно ли она является результатом ваших физических действий, положения тела, жизненных стрессов, неэффективного дыхания? Боль может иметь несколько источников. Необходимо обследовать их все, чтобы найти истинную причину и избавиться от боли в шее.

Трапецевидная мышца



Трапецевидная мышца и точки напряжения

ИЗ ВСЕХ МУСКУЛОВ тела именно в трапецевидной мышце наиболее часто развиваются точки напряжения. Эта мышца прикреплена к основанию черепа и располагается позади шеи, верхнего плечевого пояса и на верхней и средней частях спины. Трапецевидная мышца со-

Боль в шее и верхней части спины

стоит фактически из трех различных групп волокон: верхней, средней и нижней.

Мышечные волокна верхней группы проходят поперек верхнего плечевого пояса и крепятся к ключице в верхней части груди. Верхняя группа мышечных волокон образует характерную форму верхней части плеча, которая является самой близкой к шее. Эта группа волокон делает мышцу единственной, которая поднимает плечи, производя «пожатие плечами». Эта же группа отвечает за наклон головы и шеи к плечу.

Мышечные волокна средней группы двигают лопатки.

Мышечные волокна нижней группы тянут лопатки вниз.

Точки напряжения, образовавшиеся в трапециевидной мышце, могут проявиться болью в разных местах шеи и верхней части спины. Обычно это происходит в результате перегрузки, сжатия и травмы. Напряжение — самый частый источник перегрузки. Если вы вспомните о позе своего тела во время напряжения, то вам станет понятно, что плечи несут самую большую нагрузку (вам покажется, что плечи находятся у ушей). Именно за это положение — плечи к ушам — ответственна трапециевидная мышца.

Недаром говорится, что мы несем вес всего мира на своих плечах. Когда мы «несем мир», трапециевидные мышцы повреждаются. Напряжение и перегрузка возникают даже при постоянном поднимании плеча к уху, когда вы хотите удержать телефон.

Трапециевидные мышцы — мускулы, которые поддерживают вес рук. Когда вы сидите на стуле без поддержки рук, трапециевидные мышцы непрерывно поддерживают их. Танцор, поднимающий партнершу вверх, тяжелоатлет, делающий жим стоя, и велосипедист, склоняющийся над рулем, — все они одинаково подвергаются опасности развития точек напряжения в трапециевидных мышцах из-за перегрузки.

Сжатие трапециевидной мышцы также вызывает развитие точек напряжения. Так, путешественники, тяжелые рюкзаки которых плохо приспособлены, рискуют развитием точек напряжения в результате сжатия. Неожиданное движение головы вперед и обратно также часто приводит к развитию точек напряжения. Автокатастрофы — широко известная причина таких травм. Сюда же относятся и падения, которых никто из нас не может избежать.

Точки напряжения в верхней группе мышечных волокон проявляются болью на шее у основания черепа. Возможно распространение напряжения вокруг уха и по виску. Боль часто описывается как серьезная и назойливая. Ее можно ощущать как головную боль, особенно когда она проявляется в висках.

Точки напряжения в средней группе мышечных волокон проявляются нечасто, но когда они возникают, то вызывают боль между лопатками около позвоночника.

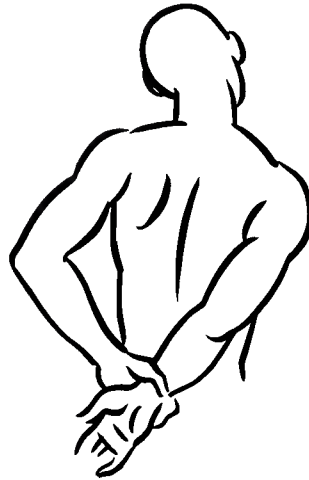
Точки напряжения в нижней группе мышечных волокон вызывают боль в нижней части шеи.

Точки напряжения возникают намного чаще в верхней части трапецевидной мышцы, чем в средней или в нижней. Чтобы определить их, сядьте в кресло. Так как мышца поддерживает вес всей руки, надо руку положить на подлокотник, чтобы снять нагрузку с мышцы и позволить ей расслабиться. Ощупайте верхнюю часть плеча между внешним его краем и ухом и ухватите мышцу пальцами — она толстая.

Точки напряжения в передней части мышцы возникают так же, как и в задней части. Поэтому в первую очередь надо искать тяжи на передней поверхности мышцы. В этой области точки напряжения дают боль в боковой стороне шеи у основания черепа. Когда вы найдете одну из этих точек, пальцами нажмите на нее. Вы почувствуете повышенную боль. Сделайте вдох и расслабьте грудь и руки. Через несколько секунд отпустите пальцы. Вы почувствуете, что мышца стала мягче, а узлы начали пропадать. Повторяйте этот прием несколько раз в течение дня. Чем чаще вы будете воздействовать на мышцу, тем большее облегчение это принесет и тем дольше оно будет держаться.

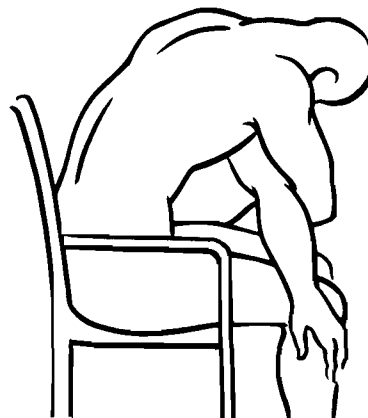
Для устранения точек напряжения в средних и нижних волокнах трапецевидной мышцы лягте на пол и поместите теннисный мяч под спину в наиболее болезненной области мышцы. Сделайте вдох, расслабьтесь и позвольте силе тяжести вашего тела сжимать мяч и устранять точки напряжения.

Растяжка 1: растяните верхнюю часть мышцы после воздействия на нее, чтобы получить



Растяжка 1 трапецевидной мышцы

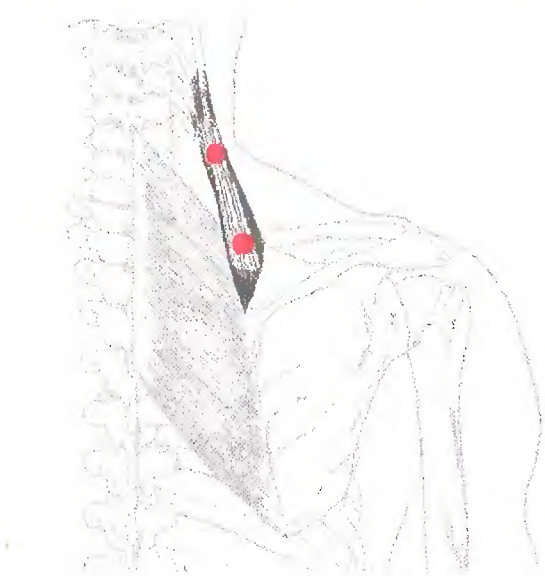
еще большее облегчение. Для этого наклоните голову в другую сторону от болезненной стороны, приближая ухо к плечу. Удерживайте это положение, считая до 20. Чтобы увеличить растяжение мышцы, ухватите руку за запястье на болезненной стороне позади спины и мягко тяните ее к безболезненной стороне.



Растяжка 2 трапецевидной мышцы

Растяжка 2: чтобы растянуть среднюю и нижнюю части мышцы, сядьте на стул. Наклоните вперед корпус и голову. Перекрестите руки так, чтобы ухватить противоположное колено. Удерживайте это положение в течение 20 секунд.

Мышца, поднимающая лопатку



Мышца, поднимающая лопатку, и точки напряжения

МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ЛОПАТКУ, — одна из наиболее часто используемых мышц, вторая после трапецевидной. Обе мышцы являются источниками боли в шее, так как в них часто появляются точки напряжения. Мышцы, поднимающие лопатку, находятся под трапецевидными мышцами. Они прикреплены к верхним шейным позвонкам и к внутреннему углу лопатки. Уже из названия понятно, что мышца сокращается,

когда поднимает лопатку. Она также содействует другим мышцам при поворотах и наклонах шеи.

Обычная причина появления точек напряжения в этих мышцах — нахождение головы в одном положении в течение длительного промежутка времени. Это происходит при удерживании телефона между ухом и плечом, работе за компьютером или просмотре телевизора, когда экран располагается сбоку, при засыпании на боку на слишком высоких подушках. Напряжение от подтягивания плеч и удерживания головы вытянутой вперед (произведены ли эти мышечные усилия во время занятий спортом или просто в результате привычных положений тела) приводит к развитию точек напряжения в мышцах, поднимающих лопатки. Если вы обратите внимание на положение вашего тела в тот момент, когда вы эмоционально напряжены, то увидите, что плечи так или иначе близко поднимаются к ушам. Это еще одна причина появления точек напряжения в этих мышцах.

Все эти причины приводят к боли, которая ощущается в углу шеи при ее переходе в плечо. Может также возникнуть некоторая болезненность в верхней части спины, между лопаткой и позвоночником. Признак активных точек напряжения мышц, поднимающих лопатки, — неподвижность шеи, которая не позволяет повернуть голову в ту сторону, где находится источник боли. Если у вас имеется такой симптом, начинайте работу с мышцей, поднимающей лопатку.

Чтобы почувствовать тугие тяжи и точки напряжения в мышце, вам придется прощупывать через трапециевидные мышцы. Используйте руку на стороне, противоположной боли, чтобы растянуть болезненное плечо. Поднимите и опустите его вниз и ощутите движение лопатки. Как только вы нащупаете внутренний край лопатки, переместите руку немного ближе к позвоночнику. Если найдутся точки напряжения в мышце, то вы ощутите мышечный тяж, подобный веревке, и его болезненную зону. Как только вы почувствуете это, вытяните шею в противоположную сторону. Если появится жжение, знайте, что вы нащупали правильное место. Работая с мышцей, вы почувствуете, как боль медленно устраняется.

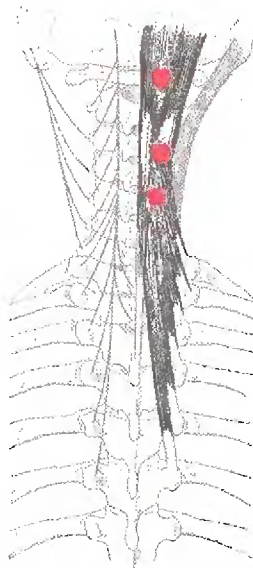
Растяжка: наклоните голову от болезненной стороны, прижимая ухо к плечу, и одновременно наклоните ее примерно на 30°, прижимая подбородок к груди. Удерживайте это положение в течение 20 секунд.



Растяжка мышцы, поднимающей лопатку

Задние шейные мышцы

Полуостистая мышца головы
Полуостистая мышца шеи



Задние шейные мышцы и точки напряжения

ЗАДНИЕ ШЕЙНЫЕ МЫШЦЫ — мышцы, расположенные вертикально на задней поверхности шеи. Работая вместе, они поворачивают шею и вытягивают голову и шею, позволяя смотреть вверх и назад. Обе мышцы нужно рассматривать вместе, так как они взаимосвязаны.

Полуостистая мышца головы, прикрепленная к основанию черепа, предназначена для вытягивания головы.

Полуостистая мышца шеи, прикрепленная к шее, в основном воздействует на нее. Это одна из самых мощных мышц шеи; по этой причине ее иногда называют мускулом рабочей лошади. Когда точки напряжения присутству-

Боль в шее и верхней части спины

ют в полуостистой мышце шеи, боль окружает голову. Наиболее интенсивно она ощущается в виске, надбровье и вокруг глаз. Кроме того, боль может появиться и в основании черепа, и в шее. Тогда невозможно без напряжения сгибать шею и наклонять голову вниз, а также вытягивать шею (боль мешает смотреть вверх и назад).

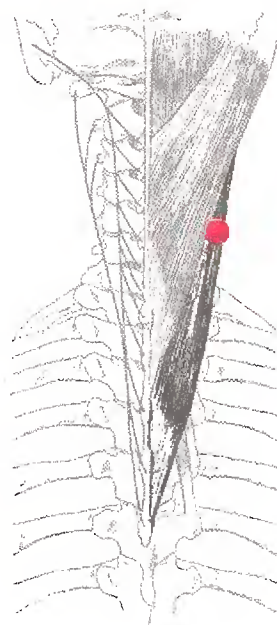
Задние шейные мышцы расположены ниже нескольких слоев мышц. Но когда образуются уплотненные тяжи, их можно прощупать через верхние мышечные слои. Лежа на спине, положите голову на плотную подушку так, чтобы голова не сдвигалась. Поместите пальцы у основание черепа с обеих сторон позвоночника, а затем передвиньте их к верхней части спины в пределах мышц, сосредоточенных около позвоночника. Нащупайте плотные, напряженные полосы в пределах задних шейных мышц. Вы сможете почувствовать эти специфические зоны толщиной примерно 2,5—5 см ниже основания черепа. Как только вы найдете их, тут же мягко надавите на мышцу. Расслабьте голову и шею, дышите медленно. Постепенно вы почувствуете смягчение полос и расслабление мышцы.

Растяжка: расслабленные задние шейные мышцы наклонят голову вперед, опустив подбородок на грудь. Позвольте весу головы растянуть эти мускулы. Удерживайте это положение в течение 20 секунд. Повторяйте растяжку регулярно в течение дня для полного облегчения.



Растяжка задних шейных мышц

Ременная мышца шеи



Ременная мышца шеи и точки напряжения

РЕМЕННАЯ МЫШЦА ШЕИ прикреплена к позвонкам шеи и верхней части спины. Она вытягивает, поворачивает шею и сгибает ее в стороны.

Вытягивание головы вперед чаще всего является источником появления точек напряжения в этой мышце. Теннисист, ожидающий подачу, держит голову в таком положении. Когда имеются точки напряжения в этой мышце, боль можно испытать в области шеи, головы и глаз. Боль в углу, где шея переходит в плечо, может привести к неподвижности шеи. Может возникнуть и такая боль, которая пройдет через голову к задней части глаза, из-за чего он будет видеть предметы расплывчато.

Пробуйте нащупать ременную мышцу в углу шеи. Сядьте в кресло, расслабив спину, и слегка наклоните голову в сторону, чтобы появилась боль. Скользите пальцами между двумя слоями мышц, чтобы коснуться ременной мышцы, лежащей под ними. Как только вы почувствуете ее, наклоните слегка голову в другую сторону. Вы ощутите, что ременная мышца напрягается под вашими пальцами. Мягко нажимая на этот тяж в течение нескольких секунд, медленно расслабляйте мышцу.

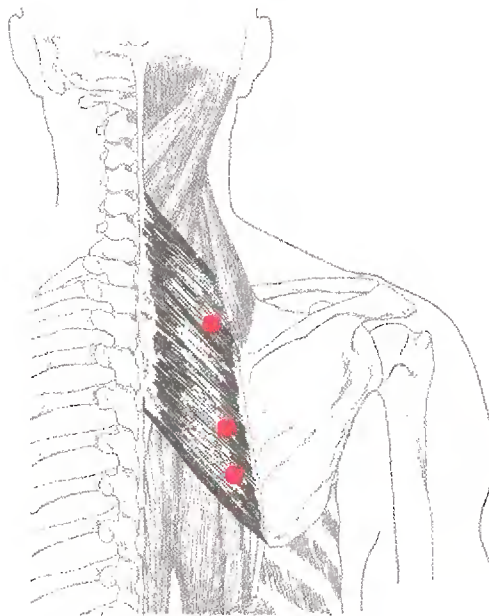
Растяжка: наклоните голову вперед и вниз, поверните шею на 30—40° в другую сторону от



Растяжка ременной мышцы шеи

болезненной. Удерживайте это положение в течение 20 секунд.

Ромбовидная мышца



Ромбовидная мышца и точки напряжения

РАСПОЛАГАЯСЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОД трапециевидной мышцей, ромбовидная мышца соединяет лопатку с позвонками верхней части спины. Совместно со средними волокнами трапециевидной мышцы ромбовидная мышца соединяет лопатки. Она также поднимает лопатку наряду с мышцей, поднимающей лопатку.

Ромбовидная мышца имеет тенденцию к ослаблению, особенно когда большая грудная мышца на передней поверхности груди переутомлена или очень напряжена. Большая грудная мышца — мускул в груди, который придает

Боль в шее и верхней части спины

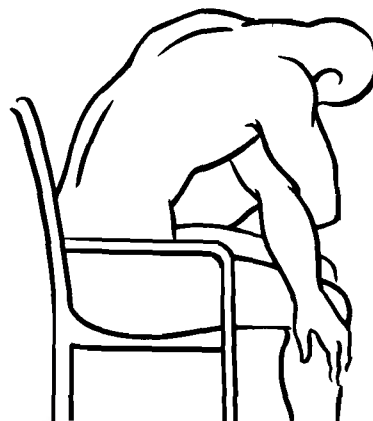
этой части тела красивый вид. Многие тяжелоатлеты и культуристы переутомляют грудные мускулы и в результате получают сутулую фигуру. Сила перегруженной работой грудной мышцы тянет плечи вперед, а последовательная нагрузка на ромбовидную мышцу ослабляет их и развивает болевые зоны. Любой вид работы, при которой приходится наклоняться вперед с округленными плечами, подвергает ромбовидную мышцу опасности появления точек напряжения.

Боль, возникающая при этом в мышце, чувствуется по внутреннему краю лопатки. Она не зависит от движения — ее можно почувствовать и во время отдыха. В структуре боли участвует не только ромбовидная мышца. Но ее участие вы почувствуете только тогда, когда устранили точки напряжения в трапецевидной мышце, мышце, поднимающей лопатку, и в подостной мышце. Если вы услышите щелчки или хруст, когда двигаете лопатками, или почувствуете боль в верхней части поясницы, это значит, что, возможно, точки напряжения есть и в ромбовидной мышце.

Самый легкий способ устранения точек напряжения в этой мышце состоит в том, чтобы лечь на пол и расположить мяч между лопаткой и позвоночником. Возможно, для комфорта нужно будет положить голову на тонкую подушку. Куда поместить мяч, вы поймете тогда, когда ляжете на него и испытаете болезнен-

ность от нажатия на точку напряжения. Поскольку вы лежите на полу, позвольте телу расслабиться, дышите глубоко. Сила тяжести вашего тела и сжатие мяча сделают всю работу по расслаблению мышцы.

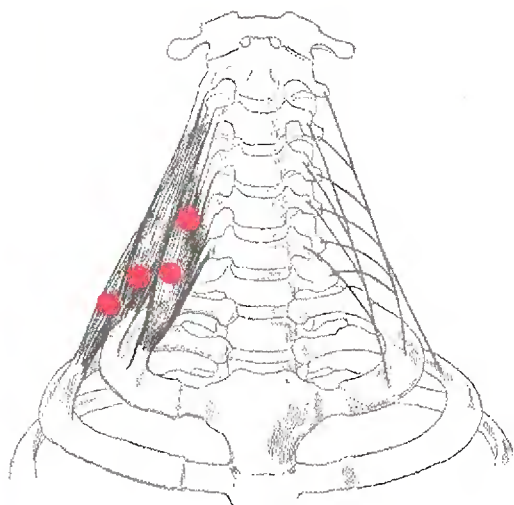
Растяжка: сядьте на стул, наклонитесь вперед и опустите голову. Перекрестите руки так, чтобы схватить противоположные колени. Удерживайте это положение в течение 20 секунд.



Растяжка ромбовидной мышцы

Чтобы препятствовать развитию сутулой осанки во время сидения, поднять верхнюю часть груди и опустить лопатки, можно надеть поясничный бандаж на нижнюю часть спины немного выше талии. Для этих целей также хорошо подходит скатанное полотенце.

Лестничные мышцы



Лестничные мышцы и точки напряжения

ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ состоят из трех маленьких мускулов. Они расположены на боку шеи и выполняют работу по ее наклону в стороны. Поскольку эти мышцы прикреплены к ребрам I и II, то участвуют и в подъеме верхней части грудной клетки для облегчения дыхания.

Точки напряжения лестничной мышцы — частый источник боли в плече и руке. Эти маленькие мускулы помогают поддерживать и поднимать верхнюю часть грудной клетки при поднятии или перемещении тяжелых объектов руками (особенно на уровне талии). Напряжение, необходимое для того, чтобы совершить любое из этих действий, — источник появления точек напряжения, равно как и перенос веса тяжелого рюкзака на плечи вместо бедер.

Любая сила, которая может произвести резкое движение вперед-назад (будь то результат авто-

мобильного несчастного случая, падения или воздействия в спортивных состязаниях), — источник травмы лестничных мышц. Глубокий вдох или задержка дыхания сильно активизируют лестничные мышцы и могут привести к развитию точек напряжения. Мы часто так дышим, когда упорно трудимся или чрезвычайно напряжены. Острые или хронические заболевания органов дыхания (типа эмфиземы, пневмонии, бронхита или застарелого кашля) могут также вызвать развитие точек напряжения в лестничных мышцах.

Точки напряжения в лестничных мышцах служат причиной возникновения целого комплекса глубокой и постоянной боли. Она может проявляться в верхней части груди, в боку, в задней части плеча и руки, на кисти со стороны большого пальца. Боль может быть во всех этих местах или только в одном из них; местоположение боли может изменяться в течение нескольких дней. В дополнение к боли может появиться слабость в кисти (тому доказательство — оброненные вещи, которые рука не удерживает).

Лестничные мышцы редко распознаются как источник этих видов боли. Можно проверить себя, чтобы удостовериться, являются ли причиной боли лестничные мышцы. Поверните голову полностью в сторону источника боли и затем опустите подбородок к ключице. Если боль усиливается, это означает, что ее причиной являются точки напряжения именно в лестничных мышцах.

Лестничные мышцы трудно визуализировать и почувствовать. Посмотрите в зеркало, наклоните голову направо. Как только лестничная мышца сократится, можно увидеть правую гру-

Боль в шее и верхней части спины

дино-ключично-сосцевидную мышцу (ГКС), идущую снизу от уха к ключице. Поместите кончики трех пальцев левой руки позади ГКС-мышцы (см. с. 36) приблизительно по центру. Затем выпрямите голову, удерживая шею расслабленной. Нажав очень мягко позади ГКС-мышцы, вы почувствуете тонкие, тугие пучки лестничных мышц. Попытайтесь их выделить кончиками пальцев, а затем нажмите медленно и очень мягко. (На передней части шеи есть много тонких структур, к которым надо прикасаться очень осторожно.) Одним этим прикосновением вы расслабите лестничную мышцу и облегчите боль. После расслабления лестничной мышцы хорошенько ее растяните.

Растяжка: наклоните голову и шею, прижимая ухо безболезненной стороны к тому же самому плечу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Не изменяя угол наклона головы, поверните голову к болезненной стороне, одновременно поворачивая лицо к потолку. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Возвратите голову в исходное положение. Теперь поверните голову и лицо снова, нацеливая на сей раз подбородок на ключицу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Медленно расслабьте шею. Вы можете почувствовать, что теперь немного труднее вытягивать шею вверх, чем вниз, или наоборот. Это показывает, какое направление нуждается в большем растяжении. Помните: это — хрупкие области, и растяжение, как и прикосновение, должно быть нежным. Если вы выполните

все правильно, то сразу почувствуете положительный эффект.



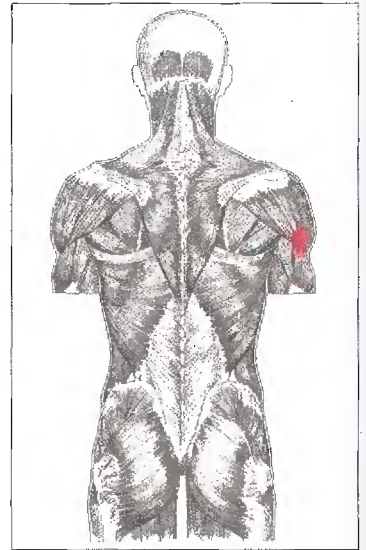
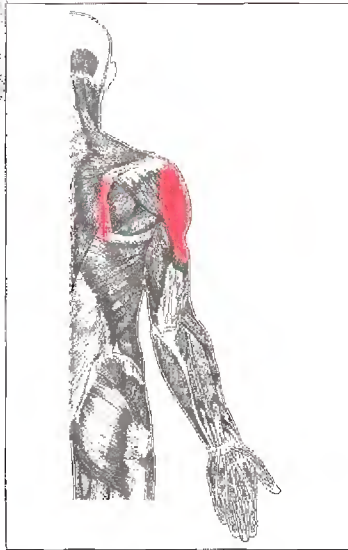
Растяжка лестничных мышц

Как только вы устраните точки напряжения в лестничных мышцах, поработайте над изменением дыхания: дышите глубоко нижней областью живота, а не грудью (подробное описание см. на с. 177).

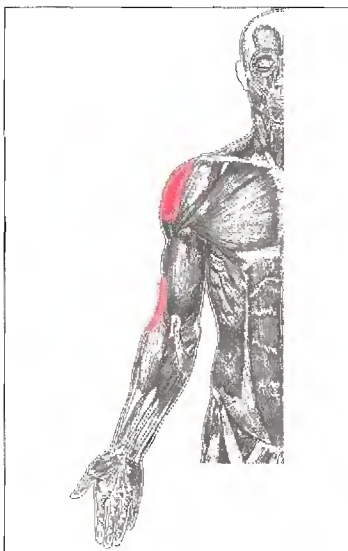
Боль в плече



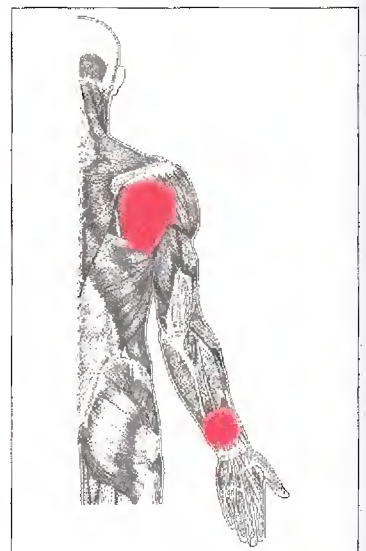
Очаги боли от подостной мышцы



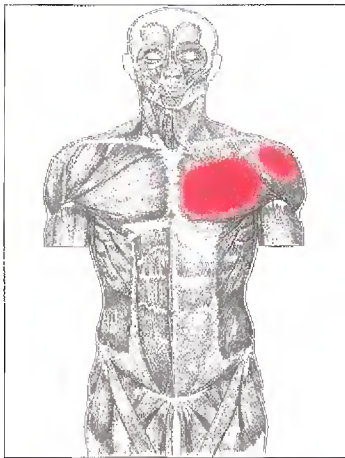
Очаги боли от малой круглой мышцы



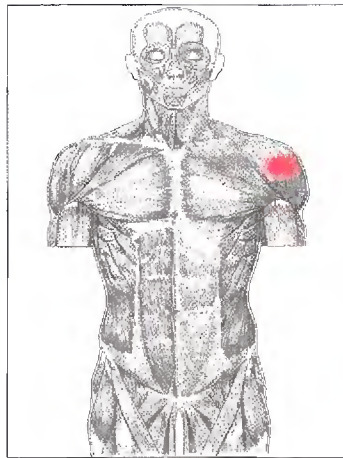
Очаги боли от подостной мышцы



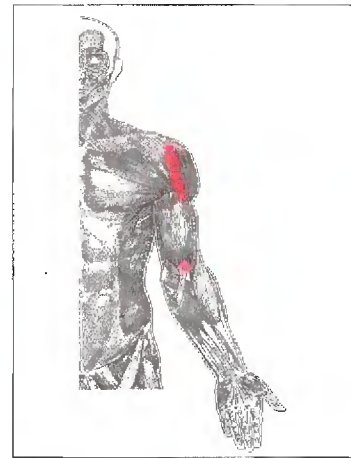
Очаги боли от подлопаточной мышцы



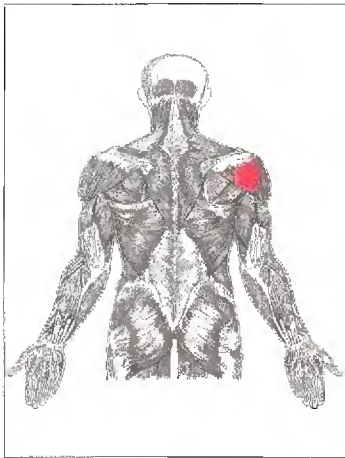
Очаги боли от большой грудной мышцы



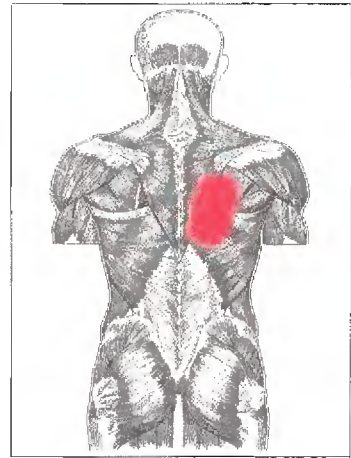
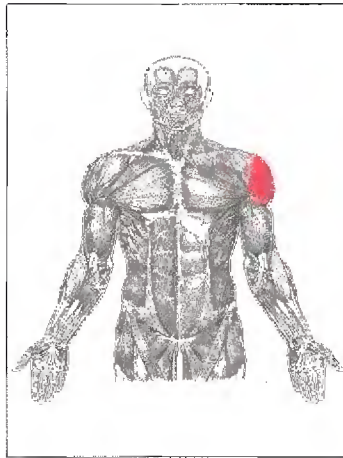
Очаги боли от малой грудной мышцы



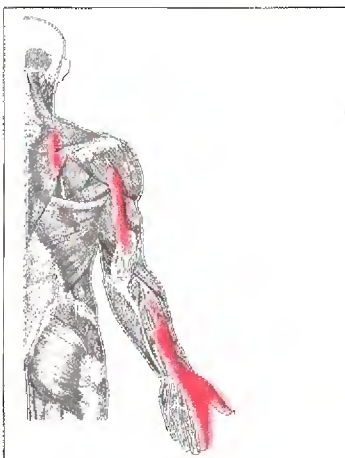
Очаги боли от двуглавой мышцы плеча



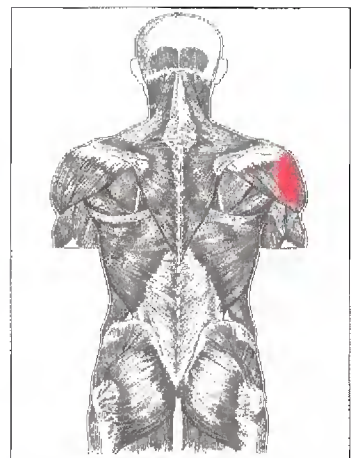
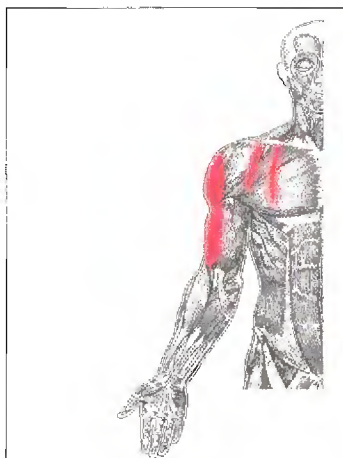
Очаги боли от дельтовидной мышцы



Очаги боли от широчайшей мышцы спины



Очаги боли от лестничных мышц



Очаги боли от большой круглой мышцы

Если поместить руку на область, где длинная плечевая кость руки соединяется с туловищем, то можно коснуться плечевого сустава. Если поворачивать руку, то можно ощутить движение головки плечевой кости в суставе. Но плечо охватывает намного большую область. Оно соединяет в единое целое 12 мускулов: мускулы верхней части груди и верхней части спины, а также мускулы, которые формируют подмышечную впадину (подмышку). Плечевой сустав формируют части ключицы, лопатки и плечевой кости. Необычная конструкция плечевого сустава обеспечивает обширный диапазон движения, не типичный для любого другого сустава, и в то же время делает его одним из самых нестабильных и легко травмируемых.

Травмы плеча случаются как у спортсменов, так и у людей, далеких от спорта. Источники этих повреждений многочисленны и могут произойти от самых казалось бы безобидных действий, таких как поворот назад за ремнем безопасности в автомобиле или выключение света около кровати. Предотвращение неожиданного падения приземлением на руку часто становится причиной травмы плеча. Растянуть плечевую мышцу может натянутый поводок во время выгуливания большой собаки. Эти мышцы пов-

Предостережение

Если вы испытываете какие-либо симптомы из перечисленных ниже, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом до начала самолечения:

- давление или боль в груди, которая переходит в плечо, руку, челюсть и шею;
- острая травма или интенсивная боль с кровотечением или серьезным ушибом;
- лихорадка, опухоль, краснота и неспособность двигать суставом без боли;
- ощущение, что рука должным образом не вошла в сустав.

реждаются и при переносе тяжелой сумки на плечо. Часто путешественники тянут сзади тяжелый багаж по длинным залам аэропорта, который затем на борту самолета поднимают, стараясь поместить в багажный отсек. Так они провоцируют повреждение мышцы плеча.

Во время спортивных состязаний или танцев (на паркете, на льду, на сцене) нередко случаются травмы плеча. Другими частыми причинами подобных повреждений являются хроническая перегрузка, внезапное мышечное напряжение или неправильная техника при за-

ничения движения в плечевом суставе. Каждый из мускулов прикреплен к лопатке и головке плечевой кости. Вместе они обеспечивают вращательное движение плеча вовнутрь и наружу и поддерживают стабильное положение плечевого сустава во время движения руки.

Подостная и малая круглая мышцы вращают плечо и ладони наружу. Подостная мышца лежит на **лопатке** — плоской кости, расположенной в верхней части спины и плеча. Нащупайте плоский, костистый край на верхушке своего плеча. Это — **акромион**, внешний край лопатки. Следуйте за этой костью к позвоночнику, и вы окажетесь с той стороны лопатки, которая называется **остью лопатки**. Ниже нее прикреплена подостная мышца.

Если вы проследите внешний край лопатки к плечу, а затем будете вращать руку назад, то сможете почувствовать движение головки **плечевой кости** — длинной кости верхней части руки. Именно к плечевой кости прикрепляются все мускулы, входящие в группу, вращающую плечо. Подостная мышца, покрывающая плоскую внешнюю поверхность лопатки, прикреплена на плече к головке плечевой кости. Точки напряжения в подостной мышце лежат на 2,5 см ниже ости лопатки. Самая частая точка напряжения располагается приблизительно на расстоянии 2,5 см от внутреннего края лопатки.

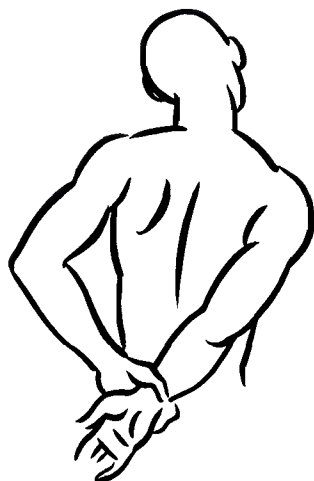
Подостная мышца — самый частый мускульный источник боли плеча. Фактически она является третьей из мышц организма по частоте возникновения боли (чаще точки напряжения развиваются только в верхней части трапецие-

видной мышцы и в мышце, поднимающей лопатку). Поэтому именно здесь вы должны начинать поиск болевой зоны или в передней и задней части руки, покрывая область нахождения дельтовидной мышцы и немного ниже по ходу плеча. Боль может ощущаться очень глубоко в плечевом суставе и отдавать в спину. Движения становятся очень болезненными и затрудненными: невозможно дотянуться до заднего кармана брюк, застегнуть заднюю пуговицу, спать на боку, причем и на «здоровом», и на «больном». Рука может несколько ослабеть (например, теннисист с напряжением в подостной мышце не сможет делать подачу навылет).

Самый легкий способ устранить точки напряжения в этой мышце — использование маленького мяча (типа теннисного) для сжатия мышцы. Лягте на спину. Поместите мяч между верхней частью лопатки и полом, направив его в место, которое наиболее болезненно реагирует на нажатие. Ровно дышите и расслабляйтесь в течение нескольких минут. Могут потребоваться повторные попытки, но при надлежащем терпении точка станет менее чувствительной, так как мышца освободится от напряжения.

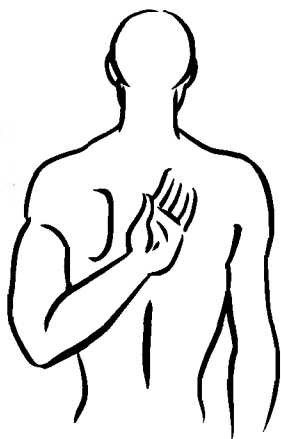
Растяните подостную и малую круглую мышцы вместе.

Растяжка 1: заведите руку за спину на уровне талии. Схватите запястье одной руки другой рукой и мягко тяните поперек талии, а затем немного вверх. Удерживайте это положение в течение 15—20 секунд.



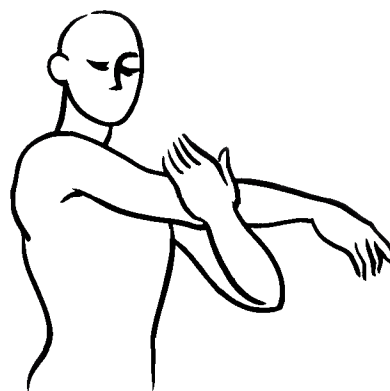
Растяжка 1 подостной мышцы

Растяжка 2: как только гибкость увеличится, дотянитесь пальцами той руки до противоположной лопатки.



Растяжка 2 подостной мышцы

Растяжка 3: еще одна хорошая растяжка для обеих мышц предлагает вытянуть руку поперек груди и удерживать ее в этом положении в течение 15—20 секунд.



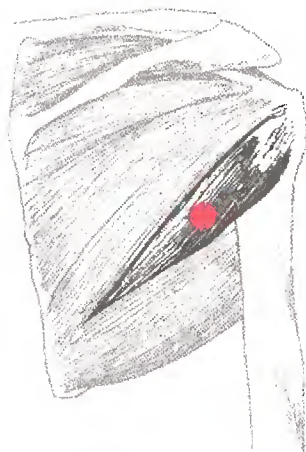
Растяжка 3 подостной мышцы

На каждый мускул группы, вращающей плечо, надо воздействовать, если чувствуется боль и ограничение движения в плече, вызванные точками напряжения. Нащупайте их в каждом мускуле и затем растяните руку разными способами, предназначенными для каждого мускула. Сосредоточение на группе, а не на одном мускуле в пределах группы является эффективным средством восстановления полноценного, безболезненного функционирования плеча.

Малая круглая мышца

МАЛАЯ КРУГЛАЯ МЫШЦА — маленький мускул, который помогает подостной мышце во вращении руки назад. Она находится сразу под подостной мышцей, прикреплена к лопатке по ее внешнему краю и к головке плечевой кости чуть ниже подостной мышцы.

В отличие от подостной в малой круглой мышце нечасто развиваются точки напряжения,



Малая круглая мышца и точки напряжения



Растяжка 1 малой круглой мышцы

но когда это происходит, боль вызывает ограничение движений руки. Боль проявляется в задней части руки — в пределах дельтовидной мышцы. Обычно ее замечают только после того, как уменьшается боль от точек напряжения в подостной мышце.

Чтобы найти малую круглую мышцу, достаньте рукой до задней части подмышки и нащупайте острый внешний край лопатки. Поверните руку назад, чтобы почувствовать движение малой круглой мышцы, а затем расслабьте руку, чтобы ощутить расслабление малой круглой мышцы. Нажмите на мышцу — вы обнаружите болезненную точку. Надавливайте на эту точку в течение нескольких секунд, чтобы почувствовать освобождение мускула от напряжения.

Малую круглую мышцу растягивают вместе с подостной.

Растяжка 1: заведите руку за спину на уровне талии. Схватите запястье одной руки

другой рукой и мягко тяните руку поперек талии, а затем немного вверх. Удерживайте это положение в течение 15—20 секунд.

Растяжка 2: как только гибкость увеличится, дотянитесь пальцами руки до противоположной лопатки.

Растяжка 3: еще одна хорошая растяжка для этих двух мускулов предполагает вытягивание руки поперек груди. Проводите ее в течение 15—20 секунд.



Растяжка 3 малой круглой мышцы

Надостная мышца



Надостная мышца и болевые точки

НАДОСТНАЯ МЫШЦА — маленький, толстый мускул, который находится в горизонтальном углублении верхней части лопатки. Надостная мышца стабилизирует плечевой сустав и работает совместно с дельтовидной мышцей, чтобы поднять руку в сторону. Как и другие мышцы группы, вращающей плечо, она прикреплена к верхней части плечевой кости. Ее глубокое расположение под волокнами верхней части трапециевидной мышцы несколько затрудняет прощупывание.

Причинами боли в надостной мышце являются те же проблемы, что и в подостной мышце (перенос тяжестей в руках, удержание от рывка вперед). Точки напряжения в этой мышце развиваются обычно в комбинации с ограничением движений в трапециевидной и подостной мышцах. Гребцы и тяжелоатлеты особенно подвержены этой опасности. Боль проявляется

обычно в области верхней части плеча, прямо в средней части дельтовидной мышцы. Она отдает вниз в плечо, иногда в предплечье и внешнюю сторону локтя. Если в надостной мышце имеются точки напряжения, вы не сможете поднять руку для бритья или расчесывания волос, сунуть руку в задний карман, застегнуть пуговицу сзади.

В надостной мышце несколько затруднительно определить местонахождение точек напряжения из-за расположения мускула под трапециевидной мышцей. Скорее всего, вам понадобится помощь другого человека, который, воздействуя на точки напряжения, улучшит состояние мышцы, для чего необходима сила. Сядьте на стул, обопритесь о его спинку и немного ссутультесь. Это позволит трапециевидным мышцам расслабиться и несколько облегчит нащупывание точек напряжения в надостной мышце.

Нащупайте акромион, а затем следуйте назад по ости лопатки. Когда дойдете до свободного края кости вблизи позвоночника, продвиньте руку приблизительно на 2,5 см к вершине плеча. Сильно нажмите здесь на трапециевидную мышцу, чтобы почувствовать напряженную и весьма болезненную область. Это будет одна из точек напряжения надостной мышцы. Надавливайте на нее в течение 20—30 секунд, и постепенно вы почувствуете облегчение. Затем, если переместить руку на 2,5 см к вершине плеча, можно почувствовать другую напряженную болезненную точку. Воздействуйте на нее тем же способом.

Растяжка 1: заведите руку за спину на уровне талии. Ухватите запястье пострадавшей руки другой рукой и мягко потяните руку поперек талии и затем вверх. Удерживайте это положение в течение 15—20 секунд.



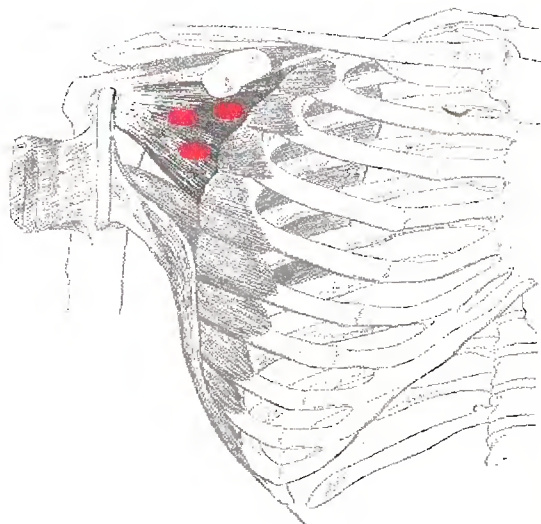
Растяжка 1 надостной мышцы

Растяжка 2: как только гибкость увеличится, дотянитесь пальцами той руки до противоположной лопатки. Пальцы должны быть в состоянии достать до нижней части противоположной лопатки.



Растяжка 2 надостной мышцы

Подлопаточная мышца



Подлопаточная мышца и точки напряжения

ПОДЛОПАТОЧНАЯ МЫШЦА проявляет себя, когда мы поеживаемся от холода. Она вызывает большие проблемы из-за своего местоположения. Подлопаточная мышца находится именно там, куда указывает ее название, — под лопаткой, точнее, между лопаткой и грудной клеткой. Следовательно, воздействовать на нее трудно.

Встаньте, опустив руки так, чтобы ладони прилегали к наружной стороне бедер. Поверните руку наружу так, чтобы ладони повернулись и смотрели вперед. Чтобы повернуть руки в прежнее положение и развернуть ладони внутрь, надо использовать подлопаточные мышцы.

В худшем случае боль, вызванная точками напряжения в подлопаточных мышцах, застав-

ляет сутулиться, затрудняет поднятие рук, ограничивает движение кистей. Обычно она локализуется непосредственно позади плеча, в задней части дельтовидной мышцы, и может быть довольно сильной, даже когда рука не используется.

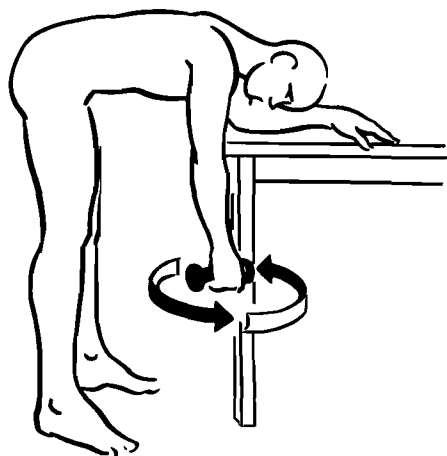
Точки напряжения в подлопаточных мышцах развиваются в те моменты, когда приходится удержаться от падения (такое случается с любым спортсменом в тот или иной момент). Они развиваются также от движений, требующих непрерывного вращения руки вперед (например, от движения бросания). Часто такой опасности подвергаются пловцы, питчеры, теннисисты и игроки в мяч. Точки напряжения в подлопаточной мышце могут развиваться и через некоторое время после того, как рука зафиксирована в гипсе или повязке. Это значит, что боль может появиться и после того, как травма излечена.

Точки напряжения в этой мышце трудно найти и вылечить бесследно, но это возможно. Займите положение на стуле, при котором болезненная рука повиснет между ногами. Это позволяет выступить острому внешнему краю лопатки. Большим пальцем дотянитесь под лопатку, чтобы найти тугие тяжи и болезненную точку в мышце, которая лежит на внутренней поверхности лопатки. Определив местонахождение точки, надавливайте на нее в течение 15—20 секунд. Затем переходите к поиску другой точки напряжения.

Попробуйте найти чувствительные участки в мышце, лежащей вдоль внешнего края ло-

патки, и затем проникните под нее, насколько сможете, чтобы найти другие точки. Помните, что вы пытаетесь проникнуть между лопаткой и грудной клеткой, чтобы найти мускул, который оберегает лопатку, а следовательно, и руку от сдвига от грудной клетки. Это потребует работы, терпения и, возможно, многих сеансов, прежде чем мускул расслабитсЯ. Выполняйте растяжку по определенным правилам.

Растяжка 1: прогнитесь в талии так, чтобы туловище находилось параллельно полу, а больная рука свободно повисла. Другой рукой обопритесь на стол. Возьмите в больную руку тяжелый предмет. Расслабьтесь и позвольте силе тяжести тянуть вес к полу, растягивая подлопаточную мышцу и перемещая лопатку по грудной клетке. Описывайте рукой маленькую окружность.

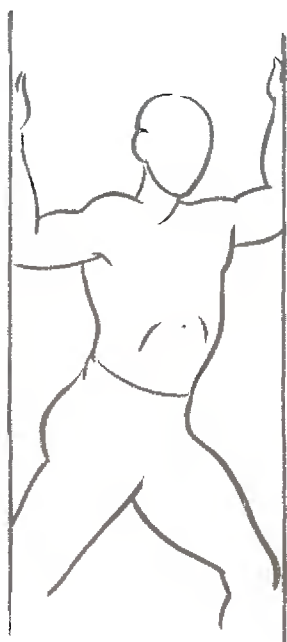


Растяжка 1 подлопаточной мышцы

Растяжка 2: упритесь руками в дверной проем. Вытяните тело вперед через расстав-

Боль в плече

ленные руки, раскрывая грудь и плечи. Сначала поместите руки так, чтобы локти были вровень с плечами. Затем раздвиньте руки полностью, помещая кисти выше головы (или так высоко, как сможете поднять).



Растяжка 2 подлопаточной мышцы

Растяжка 3: согнув руку в локте на 90°, поднимите больную руку так высоко, как смо-

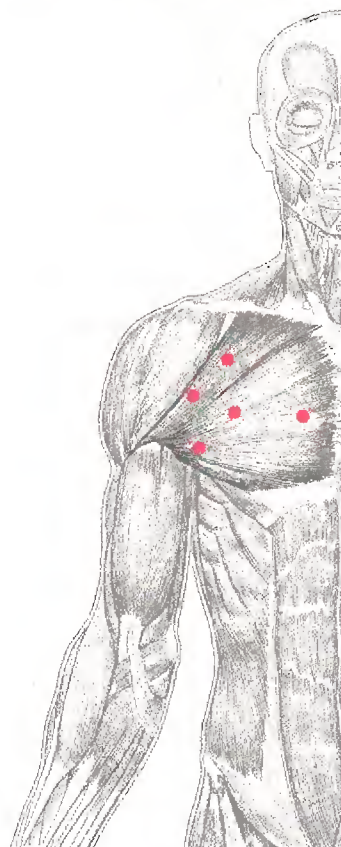


Растяжка 3 подлопаточной мышцы

жете. Заведите предплечье за голову. Увеличьте растяжение, применяя небольшое обратное давление выше локтя.

Растяжка 4: положите ладонь на стену перед собой. Пробежитесь пальцами вверх по стене, поднявшись насколько возможно, затем станьте боком и сделайте то же самое.

Большая грудная мышца



Большая грудная мышца и точки напряжения

БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА — самый заметный поверхностный мускул груди, лежа-

щий сразу под кожей. При его сокращении можно увидеть также, где находятся грудина и ребра. Действие мышцы заключается в тяге руки к груди, называемой *приведением*, и во вращении руки для поворота кисти внутрь. Мускул проходит горизонтально по груди и крепится к передней части руки близко к тому месту, куда прикреплен и нижний конец дельтовидной мышцы. Местоположение большой грудной мышцы часто вызывает напряжение или ограничивает естественные движения руки и плеча. Однако этот мускул часто не учитывается как причина боли в плече. Чрезмерная напряженность большой грудной мышцы часто сопровождается слабостью мускулов спины, особенно ромбовидных. Это приводит к сутулости, при которой плечи сдвигаются вперед. Подобные нарушения часто наблюдаются у тяжелоатлетов, которые перегружают грудные мышцы, выполняя грудные жимы. Фиксация руки из-за травмы плеча, равно как и длительные периоды эмоционального напряжения и стресса, может стать причиной возникновения точек напряжения в большой грудной мышце.

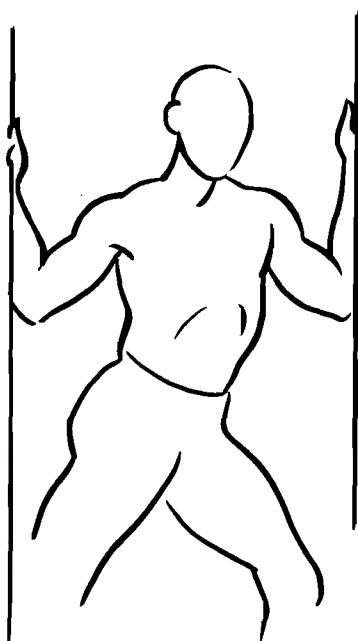
Применение малоэффективной техники в спорте, в котором используется гребущее движение (типа байдарочного и гребли на каноэ), может привести к развитию точек напряжения. Их причиной может быть также перегрузка или чрезмерное использование опоры при ходьбе на лыжах или путешествии пешком. Держась за перила, вместо того чтобы позволять рукам качаться естественно, занимаясь однообразной

механической работой, можно также ограничить работу большой грудной мышцы.

Когда в этой мышце возникают точки напряжения, боль распространяется по передней поверхности плеча, покрытой дельтовидной мышцей. Ее можно почувствовать и в верхней части груди, и внутри груди, и на всей внутренней поверхности руки до безымянного пальца и мизинца. Такую боль может вызвать также болезнь сердца, поэтому важно перед работой с точками напряжения в большой грудной мышце исключить вероятность сердечных заболеваний, даже если вы уверены, что источник боли — мышца.

Большая грудная мышца — мускул, который формирует переднюю стенку подмышки. Ее плотные тяжи и точки напряжения можно ощутить, используя технику пинцета. Сядьте в кресло, положив локоть на подлокотник. Между грудью и рукой образуется пространство. Поместите пальцы под край подмышки. Так можно почувствовать мышцу, начинающуюся от поверхности грудной клетки. Ухватите верхнюю часть мускула пальцами. Как только вы переместите большой палец поперек мускула, вы сможете почувствовать тугие тяжи мускула и его болезненные точки. Большим пальцем нажмите на эти точки. Вы почувствуете некоторую болезненность, но по мере устранения напряжения в точке она будет ослабевать. Работайте таким образом над устранением точек напряжения и тугих тяжей по всей большой грудной мышце и завершите ее расслабление растяжкой.

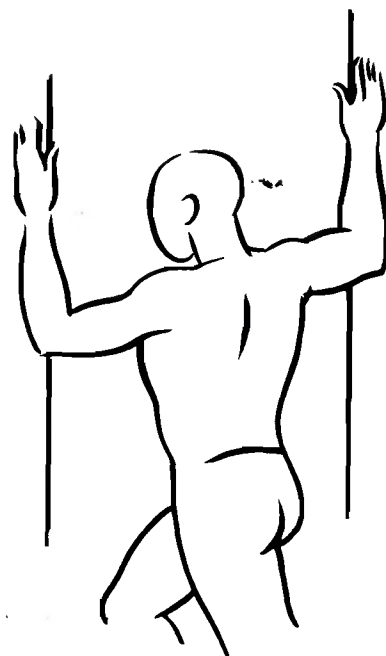
Растяжка 1: метод «в проеме двери» удлинит каждую часть грудной мышцы. Стоя в открытом дверном проеме, твердо уперев предплечья в дверные косяки, вытяните тело через расставленные руки, растягивая области груди и плеч. Чтобы растянуть верхние волокна большой грудной мышцы, поместите руки на уровне ушей.



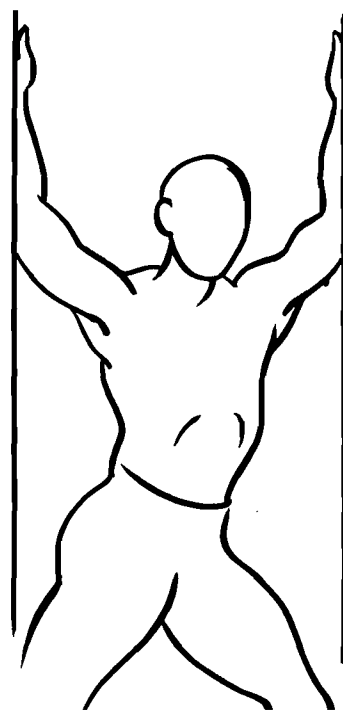
Растяжка 1 большой грудной мышцы

Растяжка 2: чтобы растянуть средние волокна мускула, локти должны находиться на уровне плеч.

Растяжка 3: чтобы растянуть нижние волокна грудной мышцы, вытяните руки как можно выше уровня головы. На каждом растяжении надо максимально сконцентрироваться, удерживая положение в течение 20—30 секунд.

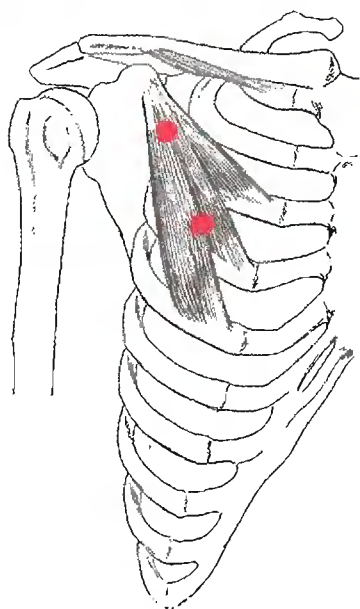


Растяжка 2 большой грудной мышцы



Растяжка 3 большой грудной мышцы

Малая грудная мышца



Малая грудная мышца и точки напряжения

МАЛАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА, как и большая, находится в области груди, но отличается тем, что воздействует не на руку, а на лопатку. Эта мышца лежит под большой грудной мышцей и прикреплена к маленькому костистому выступу на лопатке — **клювовидному отростку** (его можно прощупать). Поместите пальцы на ключицу, затем следуйте по ключице к плечу. Ключица сначала изгибается наружу, а затем внутрь. Когда вы доберетесь до центра искривления внутри, переместите руку вниз приблизительно на 2,5 см. Вы почувствуете твердый костистый выступ клювовидного отростка. Это — место верхнего прикрепления малой грудной мышцы. Другой ее конец прикреплен к ребрам. Малая грудная мышца во время сокращения тянет плечо вперед и вниз.

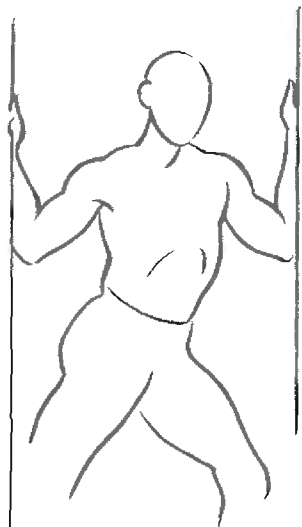
Точки напряжения развиваются в этой мышце множеством способов. Так, туристы рискуют развитием точек напряжения, когда их рюкзаки не подогнаны должным образом и сильно давят на верхний плечевой пояс и грудь. Использование опоры при ходьбе на лыжах или пешком способствует развитию наклоненного положения верхней части тела и, как следствие, появлению точек напряжения в малой грудной мышце. Любая деятельность, при которой выдвигается плечо (например, уход за младенцем), может привести к ограничению движений и вызвать развитие точек напряжения в малой грудной мышце.

Боль чувствуется на поверхности передней части груди и плеча, а также в передней части дельтовидной мышцы и не позволяет двигать рукой вперед и назад на уровне плеча. Боль может ощущаться также на поверхности верхней части груди и на всей внутренней поверхности руки до безымянного пальца и мизинца. Такую же боль может вызвать и болезнь сердца, поэтому важно ради безопасности исключить ее вероятность перед началом лечения грудной мышцы.

Чтобы почувствовать малую грудную мышцу, сядьте в кресло и поместите локоть на подлокотник так, чтобы он оказался позади оси тела. Положите руку на грудь так, как если бы вы давали торжественную клятву верности. Ваш средний палец будет, вероятно, располагаться примерно там, где находится клювовидный отросток. Теперь глубоко вздохните, чтобы почувствовать сокращение малой грудной мышцы. Ее волокна идут по диагонали к средней линии тела. Почувствовав тугие тяжи малой

грудной мышцы и точки напряжения, нажмите на эту область глубже, расслабьте дыхание и удерживайте эти точки до ослабления боли.

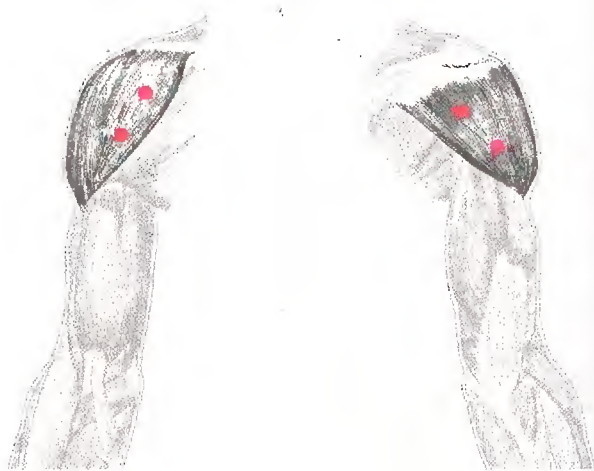
Растяжка: происходит так же, как и растяжка верхней части большой грудной мышцы. Встаньте в открытом дверном проеме и уприте предплечья твердо в дверные косяки. Выдвиньте тело через расставленные руки, раскрыв грудь и область верхнего плечевого пояса. Поместите руки на уровне ушей, чтобы лучше растянуть малую грудную мышцу.



Растяжка малой грудной мышцы

Чаще всего точки напряжения в малой грудной мышце появляются из-за дыхания верхней частью груди или задержки воздуха в груди на вдохе. Такое состояние часто возникает во время особенно старательного выполнения какого-либо действия. Как только вы устраните точки напряжения в мышце, работайте над изменением дыхания — дышите глубже животом, а не грудью.

Дельтовидная мышца



*Дельтовидная мышца и точки напряжения
Слева: дельтовидная мышца, вид спереди
Справа: дельтовидная мышца, вид сзади*

ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА, покрывая плечо, придает ему характерную форму. Состоит фактически из трех частей: передней, средней и задней. Каждая часть работает немного отлично от других. Все части мышцы обеспечивают подъем руки и устойчивое удержание плечевой кости в пределах плеча во время движения.

Передняя часть дельтовидной мышцы (ее можно видеть спереди плеча) работает с большой грудной мышцей, чтобы поднять и вращать руку вперед. Средняя часть дельтовидной мышцы поднимает руку в боковую сторону. Задняя часть дельтовидной мышцы на задней поверхности плеча вместе с широчайшей мышцей спины и большой круглой мышцей поднимает и разворачивает назад верхнюю часть руки. Верх волокон передней части мышцы прикреплен к наружной части ключицы, верх волокон средней

части — к акромиону, а верх волокон задней части — к ости лопатки. Низ волокон всех трех частей дельтовидной мышцы прикреплен в середине плечевой кости к выступу, называемому **бугристостью дельтовидной мышцы**.

Положение дельтовидной мышцы сильно нагружает ее в любом спорте, который требует движения рук во все стороны, и поэтому подвергает риску развития точек напряжения. Эти точки развиваются в мышце в результате прямой травмы (падения или удара непосредственно поверх плеча) или внезапного напряжения при попытке воспрепятствовать падению. Почти любой спортсмен рискует получить точки напряжения в дельтовидной мышце. Велика вероятность развития точек напряжения в этом мускуле и для тех, у кого при работе за компьютером клавиатура расположена слишком низко или слишком высоко.

Дельтовидная мышца является вторым по значимости источником мышечной боли в плече после подостной мышцы. С практической точки зрения это означает, что, если боль в плече чувствуется после того, как проверили подостную мышцу, нужно проверить дельтовидную мышцу. Боль из-за проблем в дельтовидной мышце чувствуется на передней поверхности плеча (если точки напряжения расположены в передней части мышцы) и на задней поверхности плеча (если точки расположены в задней части мышцы).

Когда возникает боль из-за проблем в дельтовидной мышце, плечо может ослабнуть, а рука будет не в состоянии безболезненно подняться вверх через стороны. Если боль в руке чаще

чувствуется во время движения, чем во время покоя, это — хороший признак. Если боль в плече чувствуется непрерывно (и в покое, и в движении), то она, вероятно, происходит от другой мышцы. Проверьте характер боли, чтобы понять, не являются ли ее причиной другие мышцы.

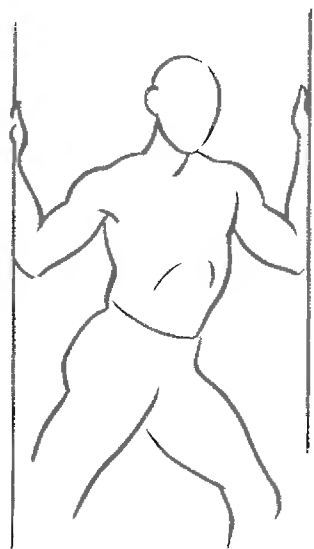
Поскольку дельтовидная мышца располагается близко к поверхности тела, можно легко ее увидеть и определить местонахождение. Используйте правую руку, чтобы нащупать точки напряжения в левой дельтовидной мышце. Сначала нащупайте ключицу наверху груди. Переместите руку под нее и в сторону. Ваши пальцы окажутся на небольшом участке, где грудь переходит в плечо. Это место называют **дельтогрудным углублением**, потому что здесь дельтовидный мускул встречает грудную мышцу. Первый вертикальный тяж мышцы, который вы почувствуете при движении к плечу, будет относиться к ее передней части. Ощупайте его на предмет напряженных, болезненных участков и нажмите непосредственно на них. Чтобы вскоре почувствовать, как становится легче, будьте терпеливы. Расслабьте свои плечи и руки во время процедуры.

Намного легче оказать давление на заднюю часть дельтовидной мышцы, используя теннисный мячик. Найдите точки напряжения, затем лягте на пол и поместите мячик между спиной и полом. Все, что вы должны затем делать, — это дышать и расслабляться, а силе тяжести тела позвольте делать ее работу.

Точки напряжения в средней части дельтовидной мышцы встречаются намного реже, чем

в передней или в задней частях. Определите местонахождение волокон средней части, начинающихся от акромиона. Пальпируйте от него вниз, чтобы выявить тугие тяжи и точки напряжения.

Растяжка 1: переднюю часть мышцы можно растянуть так же, как и большую грудную или подлопаточную мышцу. Уприте твердо руки в стороны дверного проема на уровне ушей.



Растяжка 1 дельтовидной мышцы



Растяжка 2 дельтовидной мышцы

Вытяните тело вперед через расставленные руки, раскрыв грудь и плечи.

Растяжка 2: чтобы растянуть заднюю часть дельтовидной мышцы, ухватите руку выше локтя и тяните ее поперек груди.

Двуглавая мышца плеча



Двуглавая мышца плеча и точки напряжения

ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА (бицепс) ПЛЕЧА формирует характерную выпуклость на передней поверхности верхней части руки. Сверху она прикреплена к верхним частям лопатки, а внизу — к передней части предплечья немного ниже локтя. Двуглавая мышца сгибает предплечье и поворачивает ладонь вверх, работает вместе с передней частью дельтовидной мышцы, чтобы

привести руку, участвует в любом движении при необходимости согнуть руку в локте. Бицепс очень активно участвует в упражнениях с подтягиванием на перекладине, особенно когда используется хват снизу.

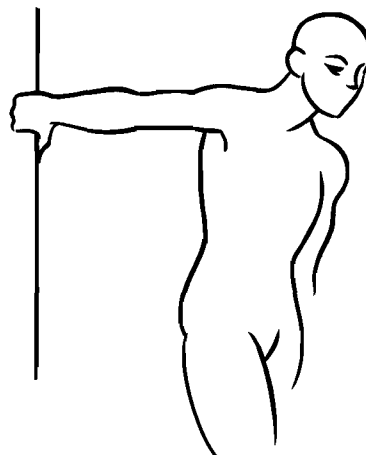
Точки напряжения могут развиваться в бицепсе вследствие хронического или внезапного напряжения, вызванного тяжелым подъемом (вспомните альпинистов или тяжелоатлетов, переусердствовавших в этом, или танцоров, поднимающих партнерш). Перенос тяжелого предмета на согнутых в локте или вытянутых вверх руках может вызвать появление точек напряжения. Они могут также развиваться в результате любой деятельности, если напряжение в плече и руке держится в течение продолжительного промежутка времени (например, при игре на гитаре, скрипке или фортепьяно).

Когда точки напряжения присутствуют в бицепсе, можно почувствовать боль в передней части плеча близко к поверхности. Могут иметь место некоторое ограничение при полном выпрямлении руки и небольшая слабость в ней. Возможно, вы испытаете болезненность в ответ на давление по ходу сухожилия, которое прикрепляет бицепс к предплечью в области локтя.

Положите руку на столе перед собой, немного согнув в локте, и поищите точки напряжения в бицепсе. Вы почувствуете под пальцами сухожилие, выступившее в локтевой ямке. Оно будет двигаться, если сгибать или выпрямлять

предплечье. Двигаясь вверх по сухожилию, массируйте мышцу сначала по внешней стороне, а затем по внутренней, нащупывая плотные тяжи и точки напряжения в ее пределах. Их можно найти приблизительно на трети пути вверх по мышце. Когда найдете точку напряжения, помассируйте ее, пока не станет легче, а затем помассируйте по ходу плотного тяжа.

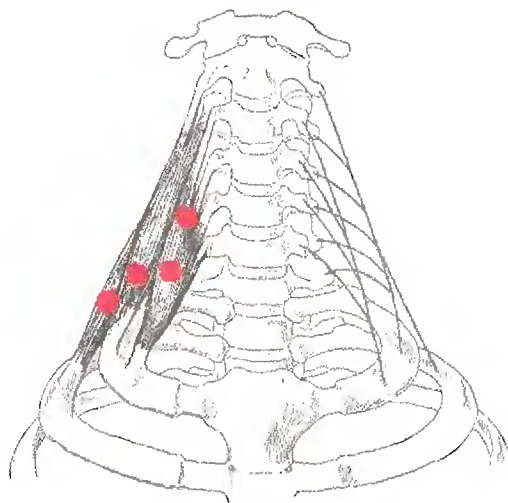
Растяжка: возьмитесь за дверной косяк кистью на уровне плеча, выпрямив локоть и направив большой палец к полу. Отклонитесь всем телом от руки, удерживая локоть выпрямленным. Оставайтесь в таком положении 15—20 секунд.



Растяжка двуглавой мышцы плеча

Обязательно повторяйте массаж и растяжку бицепса в течение дня несколько раз, чтобы действительно облегчить свое состояние и поддержать это облегчение.

Лестничные мышцы



Лестничные мышцы и точки напряжения

ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ состоят из трех маленьких мускулов. Они расположены на боку шеи и выполняют работу по ее наклону в стороны. Поскольку эти мышцы прикреплены к ребрам I и II, то участвуют и в подъеме верхней части грудной клетки для облегчения дыхания.

Точки напряжения лестничной мышцы — частый источник боли в плече и руке. Эти маленькие мускулы помогают поддерживать и поднимать верхнюю часть грудной клетки при поднятии или перемещении тяжелых объектов руками (особенно на уровне талии). Напряжение, необходимое для того, чтобы совершить любое из этих действий, — источник появления точек напряжения, равно как и перенос веса тяжелого рюкзака на плечи вместо бедер.

Любая сила, которая может произвести резкое движение вперед-назад (будь то результат автомобильного несчастного случая, падения или воздействия в спортивных состязаниях), — источник травмы лестничных мышц. Глубокий вдох или задержка дыхания сильно активизируют лестничные мышцы и могут привести к развитию точек напряжения. Мы часто так дышим, когда упорно трудимся или чрезвычайно напряжены. Острые или хронические заболевания органов дыхания (типа эмфиземы, пневмонии, бронхита или застарелого кашля) могут также вызвать развитие точек напряжения в лестничных мышцах.

Точки напряжения в лестничных мышцах служат причиной возникновения целого комплекса глубокой и постоянной боли. Она может проявляться в верхней части груди, в боку, в задней части плеча и руки, на кисти со стороны большого пальца. Боль может быть во всех этих местах или только в одном из них; местоположение боли может изменяться в течение нескольких дней. В дополнение к боли может появиться слабость в кисти (тому доказательство — оброненные вещи, которые рука не удерживает).

Лестничные мышцы редко распознаются как источник этих видов боли. Можно проверить себя, чтобы удостовериться, являются ли причиной боли лестничные мышцы. Поверните голову полностью в сторону источника боли и затем опустите подбородок к ключице. Если боль усиливается, это означает, что ее причиной являются точки напряжения именно в лестничных мышцах.

Лестничные мышцы трудно визуализировать и почувствовать. Посмотрите в зеркало, наклоните голову направо. Как только лестничная мышца сократится, можно увидеть правую грудино-ключично-сосцевидную мышцу (ГКС), идущую снизу от уха к ключице. Поместите кончики трех пальцев левой руки позади ГКС-мышцы (см. с. 36) приблизительно по центру. Затем выпрямите голову, удерживая шею расслабленной. Нажав очень мягко позади ГКС-мышцы, вы почувствуете тонкие, тугие пучки лестничных мышц. Попытайтесь их выделить кончиками пальцев, а затем нажмите медленно и очень мягко. (На передней части шеи есть много тонких структур, к которым надо прикасаться очень осторожно.) Одним этим прикосновением вы расслабите лестничную мышцу и облегчите боль.

Как только вы расслабите лестничные мышцы, хорошенько их растяните. Наклоните голову и шею, прижимая ухо безболезненной стороны к тому же самому плечу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Не изменяя угол наклона головы, поверните голову к болезненной стороне, одновременно поворачивая лицо к потолку. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Возвратите голову в исходное положение. Теперь поверните голову и лицо снова, нацеливая на сей раз подбородок на ключицу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Медленно расслабьте шею. Вы можете почувствовать, что теперь немного труднее вытягивать шею вверх, чем вниз, или наоборот. Это показывает, какое направление

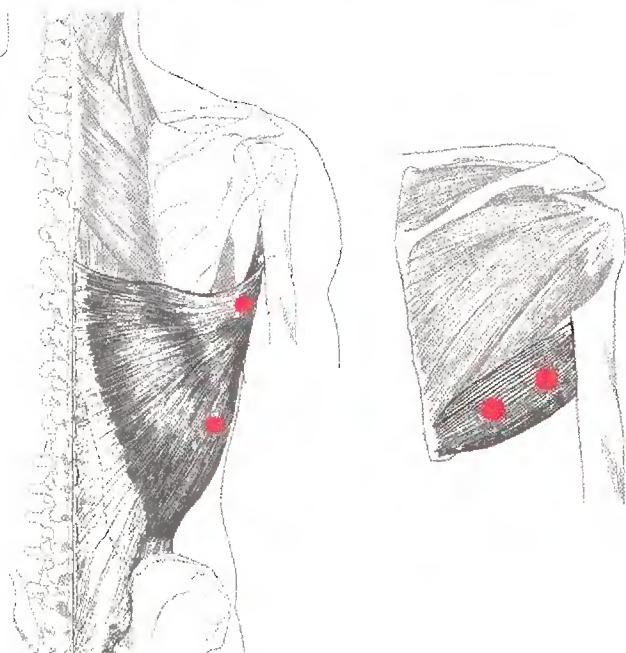
нуждается в большем растяжении. Помните: это — хрупкие области, и растяжение, как и прикосновение, должно быть нежным. Если вы выполните все правильно, ваша работа будет эффективна.

Как только вы устранили точки напряжения в лестничных мышцах, поработайте над изменением дыхания: дышите глубоко нижней областью живота, а не грудью (см. подробное описание на с. 177).



Растяжка лестничных мышц

Широчайшая мышца спины и большая круглая мышца



Широчайшая мышца спины и большая круглая мышца и точки напряжения

ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ — мускул, который покрывает нижнюю и среднюю части спины, а затем утолщается на уровне подмышки. Большая круглая мышца — мускул, который находится на краю лопатки ниже малой круглой мышцы. Широчайшая мышца спины охватывает большую круглую мышцу и соединяется с ней перед прикреплением вместе к верхней части руки. Эти взаимосвязанные мускулы нужно рассматривать вместе. Как большая грудная мышца формирует переднюю стенку подмышки, широчайшая мышца спины формирует ее заднюю стенку. Обе мышцы действуют вместе,

чтобы привести руку вниз и к груди и пересечь ось тела. Представьте в плавании вольным стилем движение рук вперед и вниз — это работа обеих мышц.

Примите во внимание степень использования этих мышц в легкой атлетике: при подъеме веса, в лыжном спорте, пешем туризме, гимнастике, плавании, теннисе, баскетболе, бейсболе. Движение, приводящее руку вниз и к груди, используется в очень многих видах спорта. Точки напряжения могут развиваться в результате перегрузки этих мускулов в ходе таких действий или при использовании их для поддержания веса на вытянутых руках. Представьте, что испытывают мышцы танцора, который поднимает, удерживает на руках и несет через всю сцену невесомую с виду балерину. Он поддерживает ее вес на вытянутых вверх руках, весьма ощутимо нагружая при этом свои широчайшие мышцы спины.

Боль, связанная с точками напряжения в широчайшей мышце спины, — это раздражающая боль у основания лопатки и в области середины спины, которая не меняется ни в активном состоянии, ни в покое. Боль может также появиться в задней части плеча и на всей внутренней поверхности руки до безымянного пальца и мизинца. Вы не сможете вытянуть руку вперед и вверх без боли.

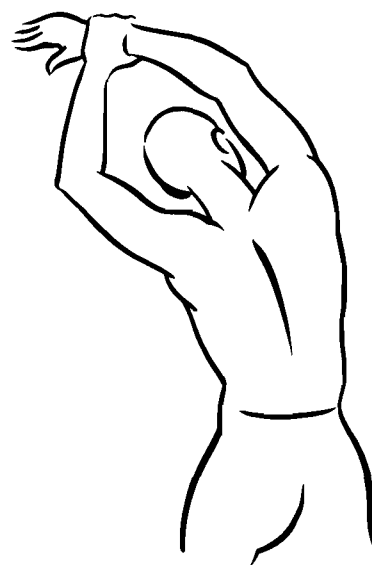
Точки напряжения редко развиваются в большой круглой мышце, прежде чем они появятся в широчайшей мышце спины, однако боль от них проявляется совсем в других местах. Большая круглая мышца вызывает боль

в задней части плеча, в задней части дельтовидной мышцы. Может иметь место некоторая боль в предплечье, из-за которой вы не сможете поднять руку вверх к голове.

Большинство точек напряжения лежит в мышечной массе обеих мышц, которая формирует заднюю стенку подмышки. Нащупайте под мышкой острый внешний край лопатки. Пальцами сожмите мышечную массу, лежащую прямо рядом с ним. Это — широчайшая мышца спины и большая круглая мышца. Точки напряжения большой круглой мышцы находятся на передней поверхности задней стенки подмышки, на 5—7 см выше края нижнего угла лопатки. Можно глубоко помассировать их большим пальцем, поскольку вы ухватили мышцу.

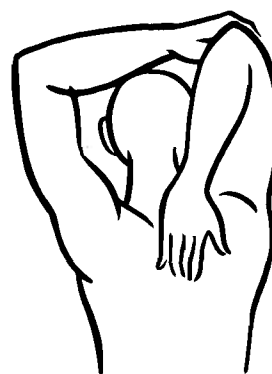
Точки напряжения широчайшей мышцы спины можно найти в той же самой массе мускула, но чуть ниже в ее задней части. Их можно помассировать пальцами или использовать для этого маленький мячик, чтобы сжать мускул. Лягте на пол и поместите мяч между лопаткой и полом. Расслабьтесь и дышите, а заодно позвольте силе тяжести прижимать мячик массой вашего тела, воздействуя на точку напряжения.

Растяжка широчайшей мышцы спины: поднимите обе руки вверх. Ухватите запястье руки на болезненной стороне противоположной рукой. Тяните запястье и руку болезненной стороны, сгибая туловище в противоположную сторону. Удерживайте это положение 10—15 секунд.



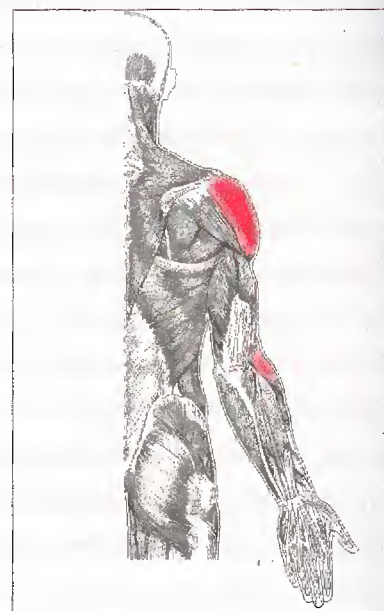
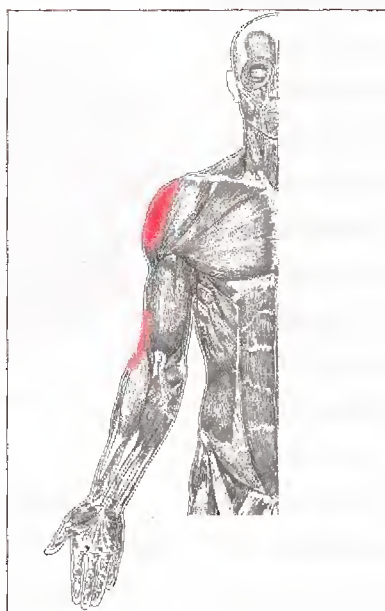
Растяжка широчайшей мышцы спины

Растяжка большой круглой мышцы: стоя (или лежа на спине), поднимайте руку так, чтобы локоть был близко к уху. Теперь согните локоть таким образом, чтобы предплечье оказалось позади головы. Используйте другую руку, чтобы тянуть локоть к противоположной стороне.

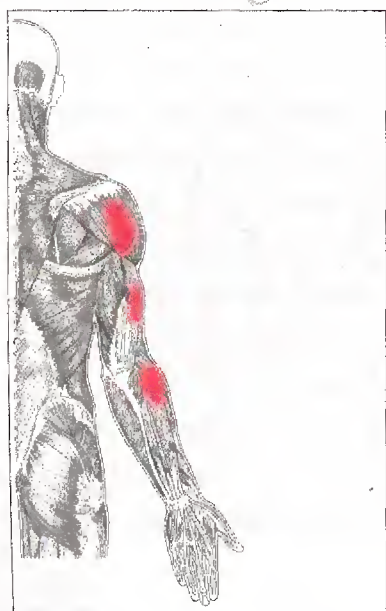


Растяжка большой круглой мышцы

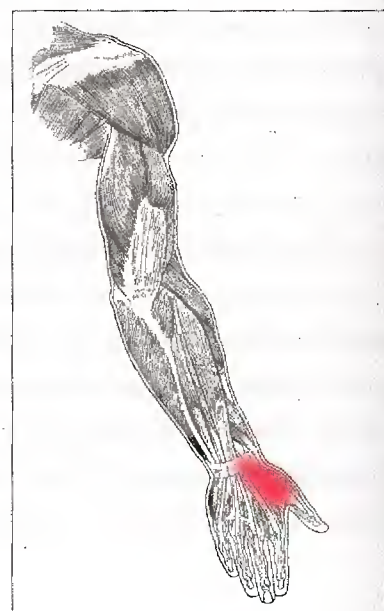
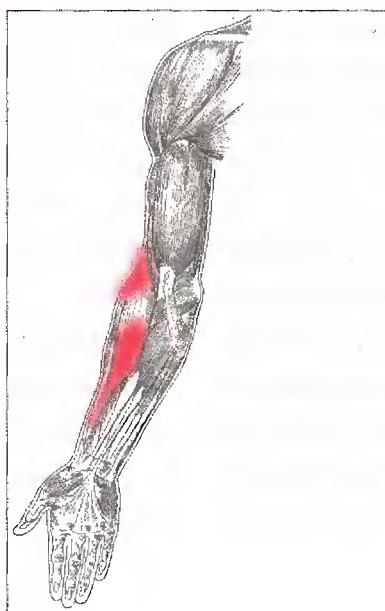
Боль в руке, локте и кисти



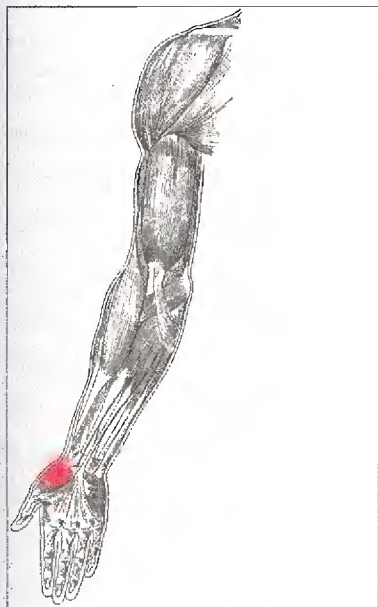
Очаги боли от надостной мышцы



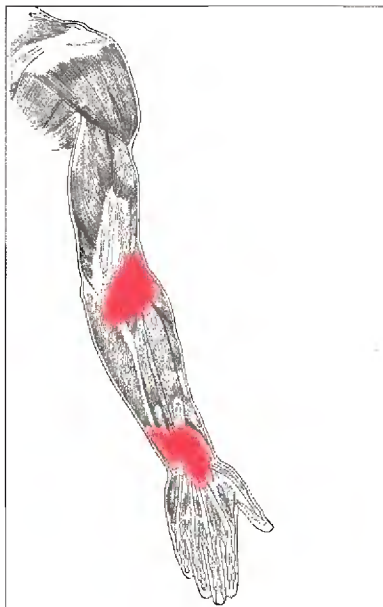
Очаги боли от трехглавой
мышцы плеча



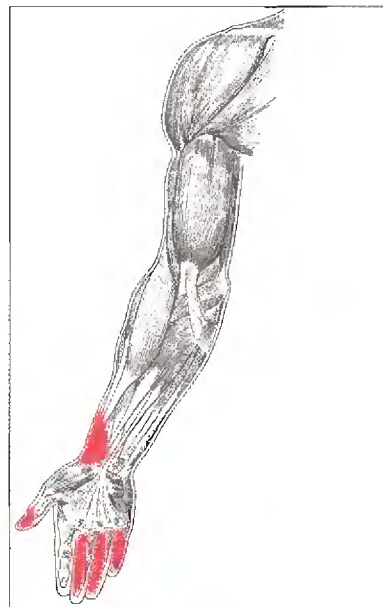
Очаги боли от плечелучевой мышцы



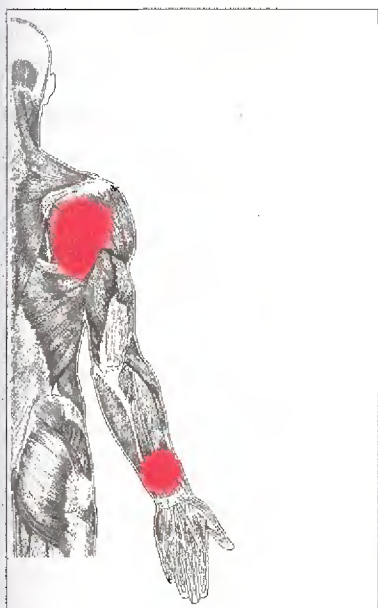
Очаги боли от плечевой мышцы



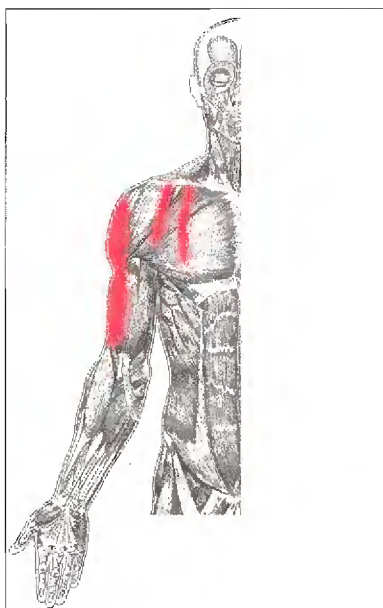
Очаги боли от разгибателей кисти и пальцев



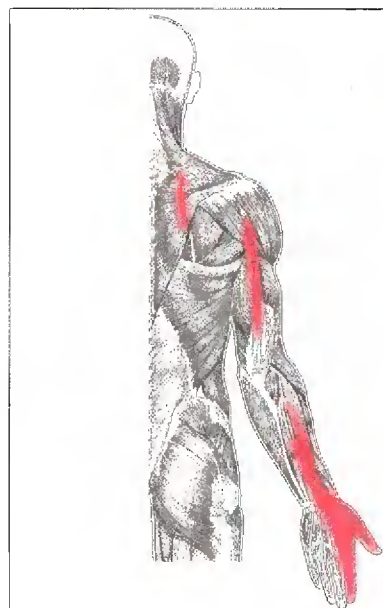
Очаги боли от сгибателей кисти и пальцев



Очаги боли от подлопаточной мышцы



Очаги боли от лестничных мышц



Структуру предплечья и кисти формируют 29 костей: 2 длинные кости предплечья — лучевая и локтевая; 8 маленьких костей запястья; 5 пястных костей, которые формируют структуру кисти; и 14 фаланг, которые формируют пальцы. Более 2 дюжин мускулов лежат на этих костях. Совместное действие этого множества костей и мышц предплечья, запястья и кисти позволяет людям выполнять движения, к которым никакие другие млекопитающие не способны.

Возможность пользоваться руками, кистями, пальцами отличает людей от животного мира. Делать различные действия инструментами — писать, рисовать, шить, печатать — было бы невозможно без координации рук и кистей, которой управляет сложная структура. Поскольку мы используем руки, запястья и кисти почти во всем, что делаем, опасность повредить их довольно высока.

Особенно часто эта угроза возникает у участников спортивных игр ракеткой, а также у представителя любого другого вида спорта, в котором типичны повторяющиеся сгибание и выпрямление рук. Огромный ряд спортсменов попадает в эту категорию: теннисисты, игроки в гольф, футбол, бейсбол, горнолыжники, вод-

Предостережение

Проконсультируйтесь с вашим врачом в случае возникновения любого из следующих симптомов:

- острая, интенсивная боль с кровотечением при серьезном ушибе;
- деформация суставов локтя, запястья или пальцев;
- лихорадка, опухоль, краснота, неспособность двигать локтем, рукой или пальцами без боли;
- отсутствие чувствительности в пальцах;
- уменьшение кровообращения в кисти и пальцах, ведущее к их побледнению.

нолыжники, гребцы на байдарках и каноэ, адепты боевых искусств... Даже у танцоров, когда они держатся за поручень станка во время долгих репетиций, накапливается напряжение в мышцах рук. Но легкая атлетика и танцы — не единственные области, где присутствует вероятность появления боли в локте, руке, кисти и пальцах.

Представьте садовника, который готовит землю к весне: копает ее и переворачивает, поднимает полные ведра емкостью до 20 л. Все это он делает руками и кистями. Конторский

Надостная мышца



Надостная мышца и точки напряжения

служащий, редактор, ученый работают с компьютером, сидя за столом. Положение клавиатуры заставляет работать предплечье, запястье и кисти. Все эти люди, несмотря на разницу в их занятиях, рискуют развить точки напряжения в мышцах рук. Та боль, что так часто диагностируется как **кистевой туннельный синдром**, вполне может быть результатом напряжения мускулатуры предплечья.

Повторные травмы рук и кистей обычны среди людей, которые работают в промышленности, особенно в мануфактурной и пищевой отраслях. Массажисты и остеопаты в своей практике часто используют методы давления, которые могут привести к развитию у них боли в локте, запястье и кисти. Повторяющееся применение давления и силы помещает мышцы предплечья в неудобное положение и в конечном счете травмирует их.

Локоть, руки и кисти — это средства, с помощью которых мы играем и работаем. Иногда мы слишком много ими пользуемся и в результате наносим им повреждения. Перегрузка и повреждения приводят к мускульной боли, которая заставляет нас страдать. Подумайте о том, являетесь ли вы одним из тех, кто имеет повреждения руки или кисти в результате собственных необдуманных действий.

НАДОСТНАЯ МЫШЦА — маленький, толстый мускул, который находится в горизонтальном углублении верхней части лопатки. Надостная мышца стабилизирует плечевой сустав и работает совместно с дельтовидной мышцей, чтобы поднять руку в сторону. Как и другие мышцы группы, вращающей плечо, она прикреплена к верхней части плечевой кости. Ее глубокое расположение под волокнами верхней части трапециевидной мышцы несколько затрудняет прощупывание.

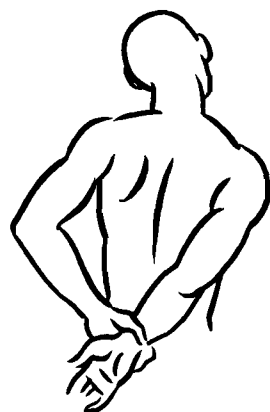
Причинами боли в надостной мышце являются те же проблемы, что и в подостной мышце (перенос тяжестей в руках, удержание от рывка вперед). Точки напряжения в этой мышце развиваются обычно в комбинации с ограничением движений в трапециевидной и подостной мышцах. Гребцы и тяжелоатлеты особенно подвержены этой опасности. Боль проявляется

Боль в руке, локте и кисти

ся обычно в области верхней части плеча, прямо в средней части дельтовидной мышцы. Она отдает вниз в плечо, иногда в предплечье и внешнюю сторону локтя. Если в надостной мышце имеются точки напряжения, вы не сможете поднять руку для бритья или расчесывания волос, сунуть руку в задний карман, застегнуть пуговицу сзади.

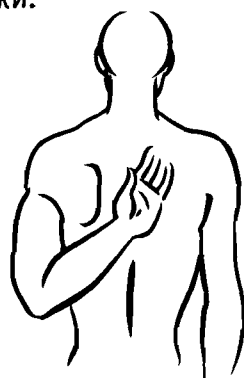
В надостной мышце несколько затруднительно определить местонахождение точек напряжения из-за расположения мускула под трапецевидной мышцей. Скорее всего, вам понадобится помощь другого человека, который, воздействуя на точки напряжения, улучшит состояние мышцы, для чего необходима сила. Сядьте на стул, обопритесь о его спинку и немного ссутультесь. Это позволит трапецевидным мышцам расслабиться и несколько облегчит нащупывание точек напряжения в надостной мышце. Нащупайте акромион, а затем следуйте назад по ости лопатки. Когда дойдете до свободного края кости вблизи позвоночника, продвиньте руку приблизительно на 2,5 см к вершине плеча. Сильно нажмите здесь на трапецевидную мышцу, чтобы почувствовать напряженную и весьма болезненную область. Это будет одна из точек напряжения надостной мышцы. Надавливайте на нее в течение 20—30 секунд, и постепенно вы почувствуете облегчение. Затем, если переместить руку на 2,5 см к вершине плеча, можно почувствовать другую напряженную болезненную точку. Воздействуйте на нее тем же способом.

Растяжка 1: заведите руку за спину на уровне талии. Ухватите запястье пострадавшей руки другой рукой и мягко потяните руку поперек талии и затем вверх. Удерживайте это положение в течение 15—20 секунд.



Растяжка 1 надостной мышцы

Растяжка 2: как только гибкость увеличится, дотянитесь пальцами той руки до противоположной лопатки. Пальцы должны быть в состоянии достать до нижней части противоположной лопатки.



Растяжка 2 надостной мышцы

Трехглавая мышца плеча



Трехглавая мышца плеча и точки напряжения

ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА находится в верхней задней части руки. Верхняя часть мышцы имеет три места крепления, которые соединяют ее с верхней задней частью руки и с лопаткой. Нижняя часть мышцы прикреплена к локтю. Трицепс разгибает локоть, выпрямляя руку (трицепс — антагонист бицепса, который сгибает руку в локте). Когда бицепс сокращается, чтобы согнуть руку, трицепс расслабляется; когда трицепс сокращается, чтобы выпрямить локоть, бицепс расслабляется. Чтобы поддерживать сбалансированное действие этих мышц, важно тренировать как бицепс, так и трицепс.

Точки напряжения развиваются в трицепсе чаще всего в результате повторяющегося быстрого и сильного сгибания и выпрямления локтя и толкания тяжелых предметов в тяжелой атлетике. Боковой удар и подача в спортивных со-

стязаниях с ракеткой, при игре в гольф, бейсбол и при длинных пассажах в футболе — примеры действия трицепса.

Когда точки напряжения появляются в трехглавой мышце, боль чувствуется во всей задней верхней части руки и в **латеральном надмыщелке** (костистом внешнем крае локтя). В локте боль ощущается особенно сильно, и это состояние может быть даже диагностировано как **эпикондилит**. Боль может распространяться через заднюю часть предплечья в мизинец и безымянный палец.

Тугие тяжи и точки напряжения могут быть и в средней (внутренней) части трехглавой мышцы, и в боковой (внешней) части. Определить местонахождение тугих тяжей можно, массируя внутреннюю часть трицепса большим пальцем и внешнюю часть — остальными. Как только выявятся точки напряжения, надавите их, используя маленький мячик. Если вы ляжете на пол и поместите мячик между рукой и полом, то сможете использовать силу тяжести, чтобы помочь мускулу расслабиться.



Растяжка трехглавой мышцы

Растяжка: поднимите руку вверх и назад и поместите кисть больной руки на верхний край лопатки, приблизив локоть к уху, насколько возможно. Используйте здоровую руку, чтобы надавить ниже локтя больной руки и направить ее назад и к уху.

Плечелучевая мышца



Плечелучевая мышца и точки напряжения

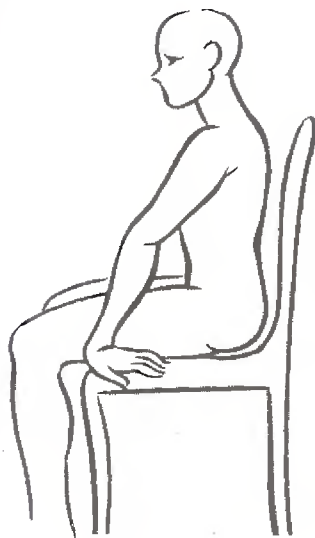
ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ МЫШЦА придает предплечью его характерную форму. Это самая поверхностная мышца боковой стороны предплечья. Она легко выявляется. Слегка сожмите кулак и нажмите на столешницу снизу вверх той стороной кулака, где находится большой и указательный пальцы. Плечелучевая мышца станет видна. Ее можно нащупать от верхнего места крепления к нижней части плечевой кости до ее нижнего места крепления со стороны большого пальца запястья.

Плечелучевая мышца сгибает предплечье в локте, особенно когда рука находится в ней-

тральном положении: ладонь не двигается ни вниз, ни вверх. Точки напряжения развиваются в этой мышце из-за сильного или повторяющегося захвата рукой большого или широкого объекта. Использование теннисной ракетки с захватом, который является слишком широким для руки, — один из вариантов появления в мышце точек напряжения. Когда точки напряжения развиваются, боль чувствуется прежде всего в латеральной надмыщелке локтя и может распространяться через всю мышцу к большому пальцу на задней стороне руки. Боль часто описывается как *лучеплечевой бурсит*. Захват может стать слабее, и вы будете не в состоянии удерживать его так надежно, как могли бы.

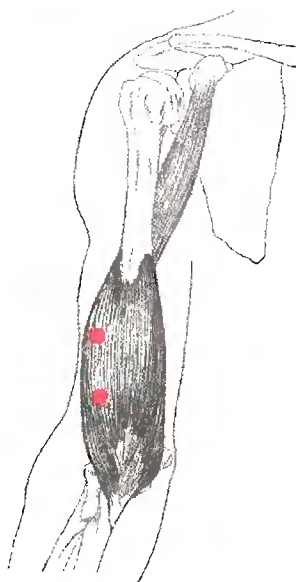
Нашупайте тугие тяжи и точки напряжения в верхней трети мышцы на передней стороне руки. Если вы ухватите мышцу пальцами в верхней части предплечья, то сможете использовать большой палец, чтобы нащупать тяжи, подобные веревке, с болезненными участками. Когда вы найдете точку напряжения, помассируйте ее. Вероятно, придется сделать это несколько раз, прежде чем ощутится расслабление в мышце. Будьте терпеливы в работе с болью, и вы ее победите.

Растяжка: сядьте на стул и поместите ладонь вниз, направив пальцы к задней части стула. Выпрямите локоть. Это позволит вам вспомнить о тех движениях, которые привели к развитию у вас точек напряжения. Если вы играете в теннис, проверьте хват на вашей теннисной ракетке; чтобы удостовериться, что она соответствует размеру вашей руки.



Растяжка плечелучевой мышцы

Плечевая мышца



Плечевая мышца и точки напряжения

Плечевая мышца фактически является важнейшей сгибающей мышцей. Располагаясь под бицепсом, она прикреплена верхним концом к нижней половине плечевой кости, а нижним — к локтевой кости. Когда ладони охватывают перекладину для подтягиваний хватом снизу, плечевая мышца становится «рабочей лошадкой». Это наш подтягивающий мускул.

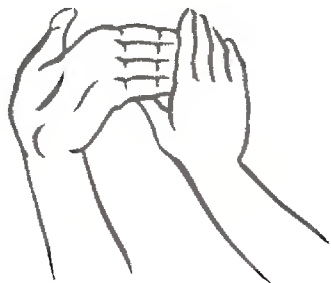
Точки напряжения развиваются в мышце прежде всего в результате перегрузки из-за повторяющегося подъема слишком большого веса. Перенос тяжелых грузов согнутой в локте рукой, подтягивание и поднятие тяжестей — это примеры действий, в которые вовлекается этот мускул. Когда возникают точки напряжения, появляется боль в основании большого пальца как с ладонной, так и с тыльной стороны кисти. Боль может увеличиться при движении кисти и большого пальца.

Из-за расположения плечевой мышцы под бицепсом придется сдвинуть его значительную часть, чтобы определить местонахождение боли. Поместите локоть на подлокотник или низкий столик ладонью вниз. Согните руку приблизительно на 30°, чтобы расслабить бицепс. Подушечками пальцев переместите двуглавую мышцу плеча в сторону вашего тела. Вы сможете пропальпировать плечевую мышцу в нижней половине верхней части руки. Это настолько толстый мускул, что когда вы обнаружите тугие тяжи и точки напряжения в нем, то придется глубоко нажать на мышцу, чтобы вызвать облегчение в точках. Разминайте каждую область повышенной плотности в течение 20—30 се-

ХОТЯ БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ на сгибание предплечья оказывает двуглавая мышца плеча, пле-

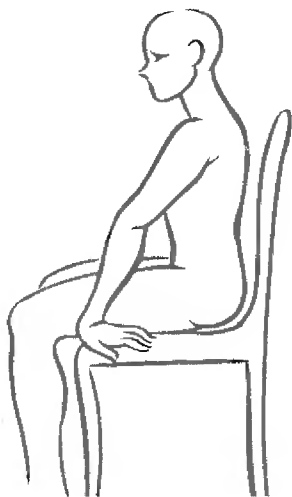
кунд. Делайте это так часто, как сможете, чтобы добиться полного облегчения.

Растяжка 1: вытяните руку перед собой, полностью выпрямив локоть. Потяните мягко назад кисть и пальцы, чтобы увеличить растяжение.



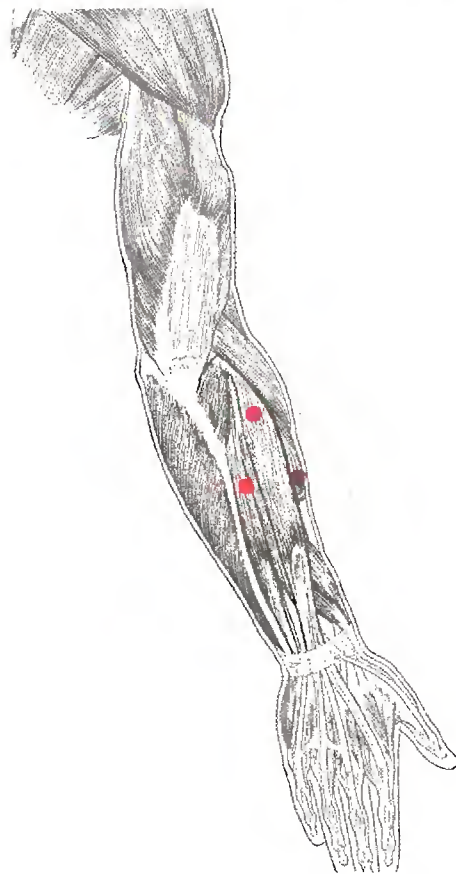
Растяжка 1 плечевой мышцы

Растяжка 2: вы можете также потянуть кисть, опустив ее к бедрам ладонью вниз так, чтобы пальцы были направлены назад. Это заметно увеличит растяжение. Удерживайте положение, досчитав до 15. Повторяйте такую процедуру несколько раз в течение дня.



Растяжка 2 плечевой мышцы

Разгибатели кисти и пальцев



Разгибатели кисти и пальцев и точки напряжения

РАЗГИБАТЕЛИ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ состоят из многочисленных маленьких мышц, которые лежат на задней поверхности предплечья. Они прикреплены посредством единственного общего сухожилия к **латеральному надмыщелку**. Это сухожилие — место возникновения воспалительного синдрома, известного как **эпикондилит**. Нижние места крепления разгибателей кисти — несколько **пястных костей** (это длинные кости, соединяющие запястье с пальцами).

Эта группа мышц служит для разгибания запястья. Боль, которая сопутствует точкам напряжения в разгибателях кисти, часто диагностируется как эпикондилит. Она может охватить всю заднюю часть предплечья и запястья. Латеральный надмыщелок также может стать чрезвычайно чувствительным к контакту. Слабый и ненадежный захват — признак, часто сопутствующий этой боли. Нет ничего удивительного в том, что точки напряжения здесь так часто диагностируются как эпикондилит. Пострадавшие используют противовоспалительное лечение, чтобы совладать с болью, но оно не направлено на мышцы, и потому помощь часто бывает безуспешной.

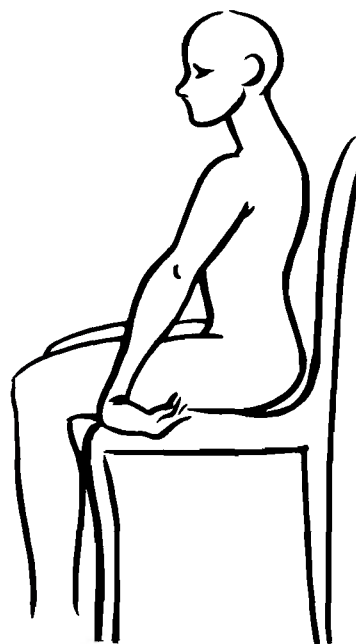
Повторный и сильный захват — частый источник точек напряжения в разгибателях кисти. Атлеты, использующие кистевой захват в спортивных состязаниях, наиболее подвержены травме мышц предплечья. Этот риск есть также у теннисистов и игроков любых спортивных состязаний с ракеткой, игроков в гольф и бейсбол, у лыжников и воднолыжников, путешественников, которые используют опору, у тяжелоатлетов.

Детальное понимание специфики вовлеченных мышц не является необходимым для облегчения их состояния с использованием мануальной техники надавливания. Определите местонахождение тугих тяжей и точек напряжения на тыльной стороне предплечья. Когда вы найдете расположение каждого мускула на руке, разгибая по очереди пальцы и запястье, тогда же начинайте массировать их от начала до кон-

ца, чтобы обнаружить болезненные точки. Определив их местонахождение, некоторое время не слишком сильно нажимайте на них и одновременно сгибайте кисть. Используйте это мягкое растяжение, сгибая руку, чтобы помочь мускулу почувствовать облегчение. Добиться полного избавления от боли можно, сделав большее растяжение.

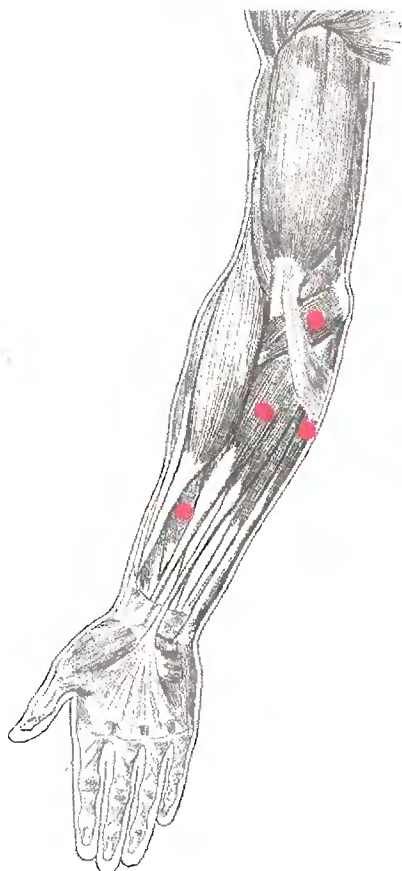
Растяжка 1: разогните локоть перед собой ладонью вверх и затем согните запястье. Направьте кончик среднего пальца к передней части предплечья.

Растяжка 2: сядьте на стул. Держа локоть прямо, положите тыльную сторону кисти на сиденье около себя ладонью вверх, растягивая заднюю часть предплечья.



Растяжка 2 разгибателей кисти и пальцев

Сгибатели кисти и пальцев



Сгибатели кисти и пальцев и точки напряжения

СГИБАТЕЛИ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ состоят из многочисленных маленьких мышц, которые лежат в области предплечья. Вверху они прикреплены к **медиальному надмыщелку** посредством единственного общего сухожилия, а внизу — к каждому пальцу. Как группа они работают на сгибание руки, запястья и пальцев.

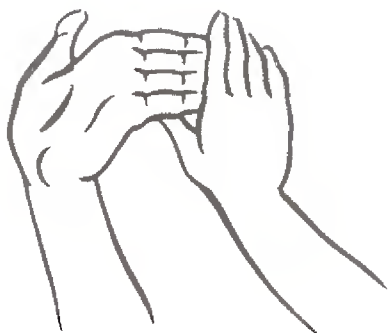
Точки напряжения развиваются в сгибателях руки и пальцев в результате повторяющегося или длительного захвата, скручивающих

или тянущих движений кисти и пальцев. Спортсмены, использующие хват, больше других подвержены травмам мышц предплечья. Сюда входят теннисисты и участники любых спортивных состязаний с ракеткой, игроки в гольф и бейсбол, лыжники и воднолыжники, путешественники, которые используют опору, и тяжелоатлеты. Боксеры и адепты боевых искусств подвергают опасности сгибающие мышцы предплечья из-за силы, с которой они сжимают напряженный кулак. Когда в этих мышцах возникают точки напряжения, боль чувствуется в пальцах и в передней части запястья немного выше большого пальца. Указательный палец не может выпрямиться без щелчка в суставе.

Ясное представление относительно расположения каждой мышцы на руке можно получить, сгибая каждый палец и запястье к ладони. Массируйте каждую мышцу от начала до конца, и вы сможете определить местонахождение тугих тяжей и точек напряжения в предплечье. Как только вы их обнаружите, некоторое время слегка нажимайте на них и одновременно разгибайте запястье. Мягко изгибая запястье назад, вы уже поможете мускулу почувствовать облегчение. Для полного облегчения состояния мышцы сделайте большее растяжение.

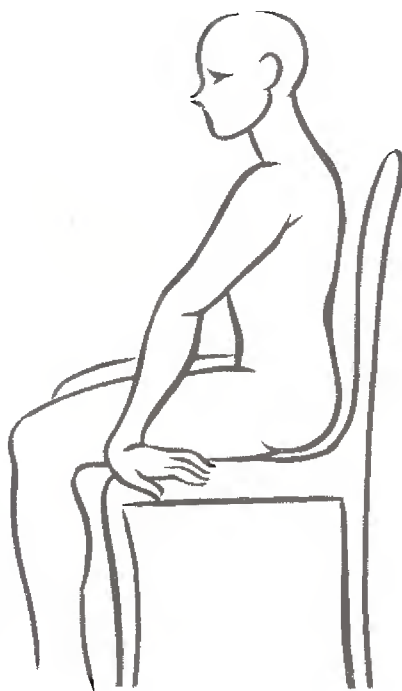
Растяжка 1: выпрямите локоть, медленно нажмите на пальцы и запястье, изгибая их назад. Для этой процедуры используйте здоровую руку.

Подлопаточная мышца

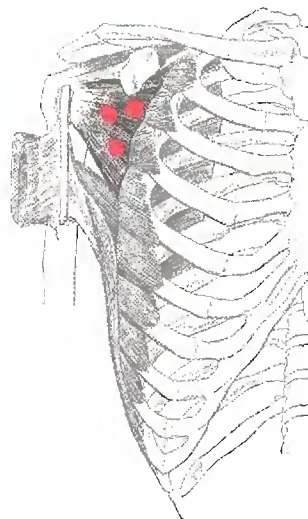


Растяжка 1 сгибателей кисти и пальцев

Растяжка 2: давление ладонью и пальцами на плоскую поверхность также растянет мышцы. Удерживайте положение 5—10 секунд. Повторяйте это в течение дня для полного облегчения.



Растяжка 2 сгибателей кисти и пальцев



Подлопаточная мышца и точки напряжения

ПОДЛОПАТОЧНАЯ МЫШЦА проявляет себя, когда мы поеживаемся от холода. Она вызывает большие проблемы из-за своего местоположения. Подлопаточная мышца находится именно там, куда указывает ее название, — под лопаткой, точнее, между лопаткой и грудной клеткой. Следовательно, воздействовать на нее трудно.

Встаньте, опустив руки так, чтобы ладони прилегали к наружной стороне бедер. Поверните руку наружу так, чтобы ладони повернулись и смотрели вперед. Чтобы повернуть руки в прежнее положение и развернуть ладони внутрь, надо использовать подлопаточные мышцы.

В худшем случае боль, вызванная точками напряжения в подлопаточных мышцах, заставляет сутулиться, затрудняет поднятие рук, ограничивает движение кистей. Обычно она локализуется непосредственно позади плеча, в за-

дней части дельтовидной мышцы, и может быть довольно сильной, даже когда рука не используется.

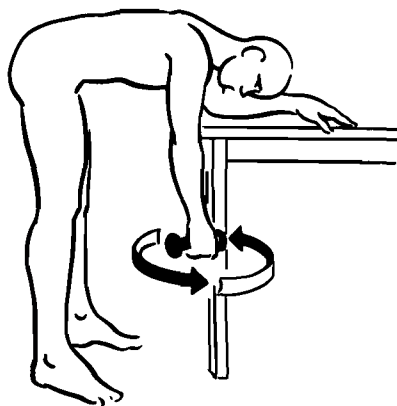
Точки напряжения в подлопаточных мышцах развиваются в те моменты, когда приходится удержаться от падения (такое случается с любым спортсменом в тот или иной момент). Они развиваются также от движений, требующих непрерывного вращения руки вперед (например, от движения бросания). Часто такой опасности подвергаются пловцы, питчеры, теннисисты и игроки в мяч. Точки напряжения в подлопаточной мышце могут развиваться и через некоторое время после того, как рука зафиксирована в гипсе или повязке. Это значит, что боль может появиться и после того, как травма излечена.

Точки напряжения в этой мышце трудно найти и вылечить бесследно, но это возможно. Займите положение на стуле, при котором болезненная рука повиснет между ногами. Это позволяет выступить острому внешнему краю лопатки. Большим пальцем дотянитесь под лопатку, чтобы найти тугие тяжи и болезненную точку в мышце, которая лежит на внутренней поверхности лопатки. Определив местонахождение точки, надавливайте на нее в течение 15—20 секунд. Затем переходите к поиску другой точки напряжения.

Попробуйте найти чувствительные участки в мышце, лежащей вдоль внешнего края лопатки, и затем проникните под нее, насколько сможете, чтобы найти другие точки. Помните, что вы пытаетесь проникнуть между лопаткой

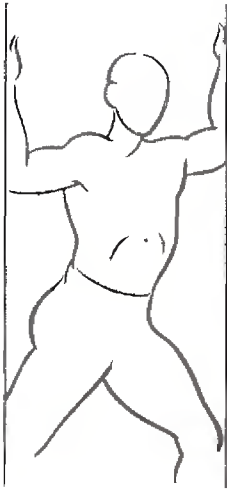
и грудной клеткой, чтобы найти мускул, который оберегает лопатку, а следовательно, и руку от сдвига от грудной клетки. Это потребует работы, терпения и, возможно, многих сеансов, прежде чем мускул расслабится. Выполняйте растяжку по определенным правилам.

Растяжка 1: прогнитесь в талии так, чтобы туловище находилось параллельно полу, а болезненная рука свободно повисла. Другой рукой обопритесь на стол. Возьмите в болезненную руку тяжелый предмет. Расслабьтесь и позвольте силе тяжести тянуть вас к полу, растягивая подлопаточную мышцу и перемещая лопатку по грудной клетке. Описывайте рукой маленькую окружность.



Растяжка 1 подлопаточной мышцы

Растяжка 2: упритесь руками в дверной проем. Вытяните тело вперед через расставленные руки, раскрывая грудь и плечи. Сначала поместите руки так, чтобы локти были вровень с плечами. Затем раздвиньте руки полностью, помещая кисти выше головы (или так высоко, как сможете поднять).



Растяжка 2 подлопаточной мышцы

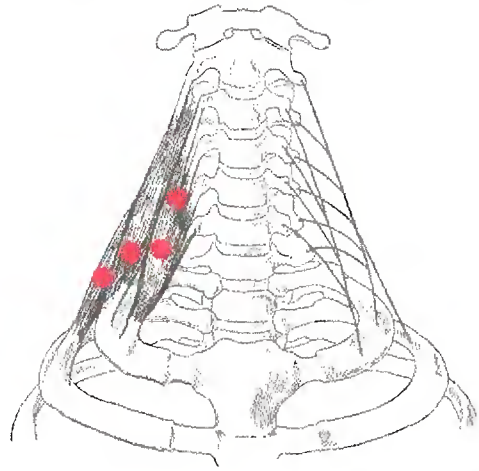
Растяжка 3: согнув руку в локте на 90°, поднимите больную руку так высоко, как сможете. Заведите предплечье за голову. Увеличьте растяжение, применяя небольшое обратное давление выше локтя.



Растяжка 3 подлопаточной мышцы

Растяжка 4: положите ладонь на стену перед собой. Пробежитесь пальцами вверх по стене, поднявшись насколько возможно, затем станьте боком и сделайте то же самое.

Лестничные мышцы



Лестничные мышцы и точки напряжения

ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ состоят из трех маленьких мускулов. Они расположены на боку шеи и выполняют работу по ее наклону в стороны. Поскольку эти мышцы прикреплены к ребрам I и II, то участвуют и в подъеме верхней части грудной клетки для облегчения дыхания.

Точки напряжения лестничной мышцы — частый источник боли в плече и руке. Эти маленькие мускулы помогают поддерживать и поднимать верхнюю часть грудной клетки при поднятии или перемещении тяжелых объектов руками (особенно на уровне талии). Напряжение, необходимое для того, чтобы совершить любое из этих действий, — источник появления точек напряжения, равно как и перенос веса тяжелого рюкзака на плечи вместо бедер.

Любая сила, которая может произвести резкое движение вперед-назад (будь то результат автомобильного несчастного случая, падения

Боль в руке, локте и кисти

или воздействия в спортивных состязаниях), — источник травмы лестничных мышц. Глубокий вдох или задержка дыхания сильно активизируют лестничные мышцы и могут привести к развитию точек напряжения. Мы часто так дышим, когда упорно трудимся или чрезвычайно напряжены. Острые или хронические заболевания органов дыхания (типа эмфиземы, пневмонии, бронхита или застарелого кашля) могут также вызвать развитие точек напряжения в лестничных мышцах.

Точки напряжения в лестничных мышцах служат причиной возникновения целого комплекса глубокой и постоянной боли. Она может проявляться в верхней части груди, в боку, в задней части плеча и руки, на кисти со стороны большого пальца. Боль может быть во всех этих местах или только в одном из них; местоположение боли может изменяться в течение нескольких дней. В дополнение к боли может появиться слабость в кисти (тому доказательство — оброненные вещи, которые рука не удерживает).

Лестничные мышцы редко распознаются как источник этих видов боли. Можно проверить себя, чтобы удостовериться, являются ли причиной боли лестничные мышцы. Поверните голову полностью в сторону источника боли и затем опустите подбородок к ключице. Если боль усиливается, это означает, что ее причиной являются точки напряжения именно в лестничных мышцах.

Лестничные мышцы трудно визуализировать и почувствовать. Посмотрите в зеркало, наклоните

голову направо. Как только лестничная мышца сократится, можно увидеть правую грудино-ключично-сосцевидную мышцу (ГКС), идущую снизу от уха к ключице. Поместите кончики трех пальцев левой руки позади ГКС-мышцы (см. с. 36) приблизительно по центру. Затем выпрямите голову, удерживая шею расслабленной. Нажав очень мягко позади ГКС-мышцы, вы



Растяжка лестничных мышц

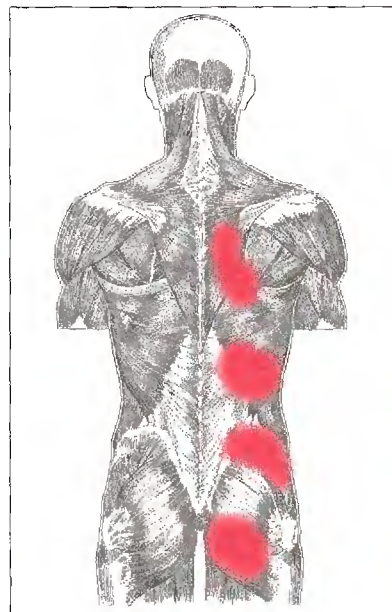
почувствуете тонкие, тугие пучки лестничных мышц. Попробуйте их выделить кончиками пальцев, а затем нажмите медленно и очень мягко. (На передней части шеи есть много тонких структур, к которым надо прикасаться очень осторожно.) Одним этим прикосновением вы расслабите лестничную мышцу и облегчите боль.

Как только вы расслабите лестничные мышцы, хорошенько их растяните. Наклоните голову и шею, прижимая ухо безболезненной стороны к тому же самому плечу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Не изменяя угол наклона головы, поверните голову к безболезненной стороне, одновременно поворачивая лицо к потолку. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Возвратите голову

в исходное положение. Теперь поверните голову и лицо снова, нацеливая на сей раз подбородок на ключицу. Удерживайте это положение в течение 10 секунд. Медленно расслабьте шею. Вы можете почувствовать, что теперь немного труднее вытягивать шею вверх, чем вниз, или наоборот. Это показывает, какое направление нуждается в большем растяжении. Помните: это — хрупкие области, и растяжение, как и прикосновение, должно быть нежным. Если вы выполните все правильно, ваша работа будет эффективна.

Как только вы устраните точки напряжения в лестничных мышцах, поработайте над изменением дыхания: дышите глубоко нижней областью живота, а не грудью (см. подробное описание на с. 177).

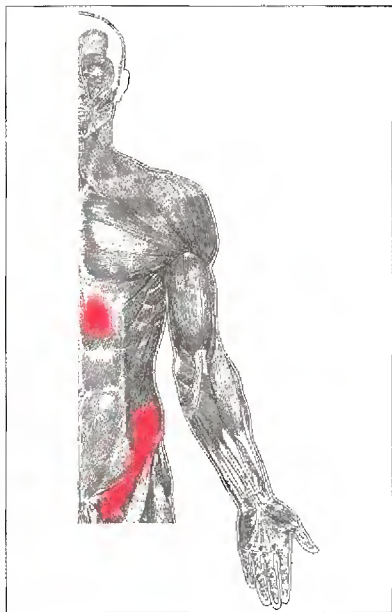
Боль в верхней части тела



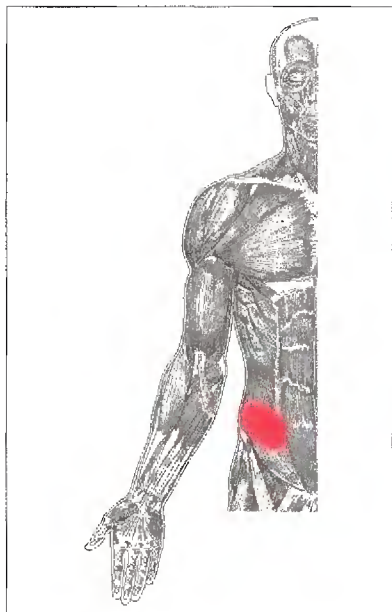
Очаги боли от выпрямителей
ости



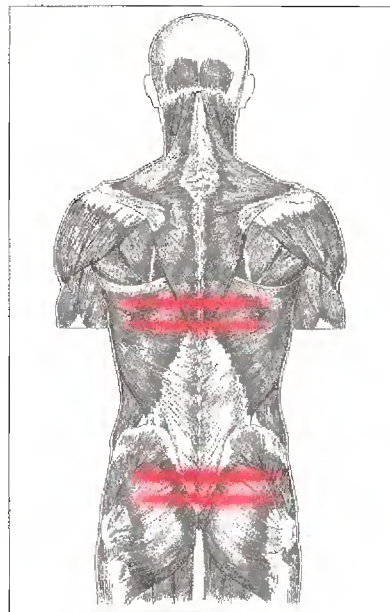
Очаги боли от подвздошно-
поясничной мышцы



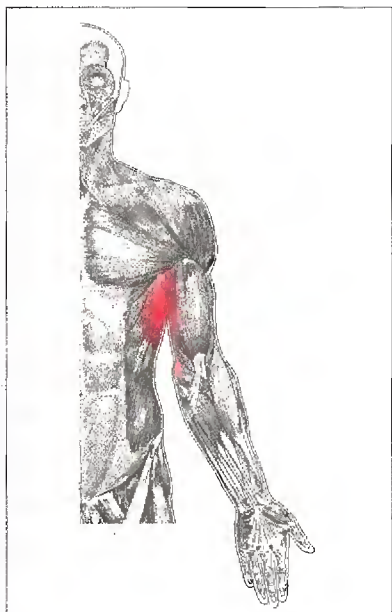
*Поперечные брюшные мышцы,
внутренние и внешние
косые мышцы*



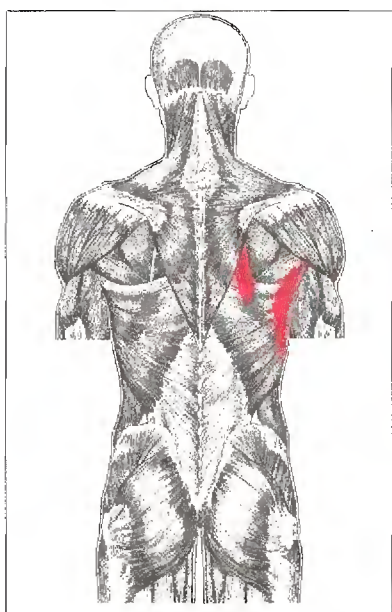
Прямые брюшные мышцы



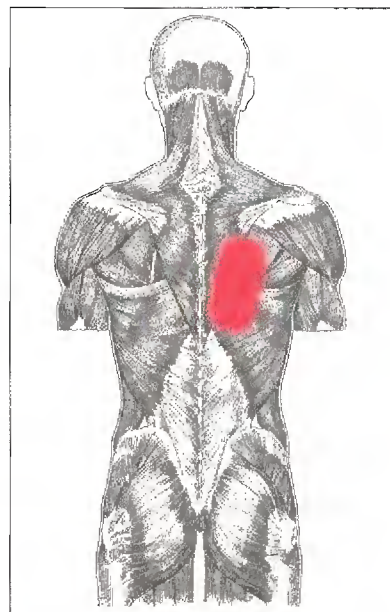
Очаги боли от брюшных мышц



Очаги боли от передней плечевой мышцы



*Очаги боли от широчайшей
мышцы спины*



Каждый спортсмен и танцор знают, как важно развивать мышцы туловища, особенно паховые и спинные, составляющие центр движения. Их значение как источника энергии настолько велико, что в начале XX столетия Джозеф Пилатес разработал специальную технику упражнений для развития этих мышц, получившую его имя. В основе его системы лежит положение о том, что если мускулы центра движения работают нормально, то человеку обеспечено хорошее состояние тела и души. Метод Пилатеса доказывает, что интеграции этих составляющих здоровья можно достичь с помощью концентрации внимания, плавных движений и контроля правильного дыхания.

В середине XX века Пилатес работал с такими известными танцорами, как Джордж Баланчин и Ганя Хольм, и стал очень знаменит. Его метод практикуют спортсмены, танцоры и простые люди по всему свету, стремящиеся к здоровому образу жизни. Интересным побочным эффектом правильного использования метода Пилатеса является положительное влияние на физическую активность, на занятия спортом и танцами.

Как утверждал Пилатес, энергию, которая вырабатывается в больших мускулах ног, мож-

но передавать в руки и плечи по сосудам. Его методика как раз и предназначена для группы мускулов (брюшные мышцы, мышцы спины, выпрямители ости, мышцы заднего свода), которые совместно поддерживают движение в сосудах. Группа мышц, выпрямляющих ость, разгибает позвоночник и сохраняет его прямым. Брюшные мышцы действуют вместе с группой квадратных поясничных и предназначены для вращения позвоночника и наклона туловища в стороны. Группа прямых брюшных мышц действует вместе с подвздошно-поясничными мышцами и предназначена для изгиба сосудов вперед. Сила и пластичность этих мышц способствуют нормальному состоянию паховой и спинной области, что в свою очередь ведет к хорошей осанке, улучшает баланс, делает движения более свободными и благотворно влияет на внутренние органы. Результатом совместных действий мышц центра движения являются хорошее физическое состояние и функционирование внутренних органов.

К сожалению, когда мышцы позвоночника и тазовой области ослаблены, нормальное функционирование относящихся к ним внутренних органов находится под угрозой. Именно по

этим мускулам можно проследить прямую связь между силой и здоровьем. С возрастом эта взаимосвязь становится более актуальна.

Повреждения мышц спины могут произойти как при занятиях спортом, так и при любой другой деятельности, когда она связана с наклонами и поворотами туловища (например, при игре в теннис, гольф, футбол, боулинг, во время танца и гимнастики). Одна из основных причин таких повреждений — плохая разминка. Гольфист, который всю зиму просидел на диване и в первый теплый выходной весны решил забить 18 лунок, легко может «выиграть» себе повреждение мышц спины. То же самое может случиться и с неугомонным садоводом, вскопавшим весь участок для посадок за пару дней. Мышцы, не подготовленные к таким нагрузкам, легко повредить. Поднятие слишком тяжелых грузов также может привести к перегрузке мышц спины и развитию точек напряжения.

Малая подвижность может быть опасна так же, как и чрезмерная активность. Сидение часами в самолете, за рулем или рабочим столом может легко привести к возникновению точек напряжения, а следовательно, к слабости и затруднениям в движении мышц спины. Многие часто мечутся от активных выходных к малоподвижным будням. Движение — это область, над которой нужно работать для создания хорошего здоровья.

Повреждения брюшных мышц происходят во время танца, при занятиях спортом, гимнастикой, хатха-йогой и при многих видах повсе-

Предостережение

Подсчитано, что около 90 % всего населения планеты в определенном возрасте испытывает боли в пояснице. Среди многочисленных причин, вызывающих боли в спине, можно выделить растяжение мышц, сухожилий и связок, повреждение позвоночных дисков, переломы, инфекции и дегенеративные заболевания. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если боли возникли внезапно и имеют острый характер либо являются результатом травмы. Кроме того, к врачу нужно обратиться и в случае сильной и постоянной боли при поднятии груза, если боль сопровождается онемением, покалыванием, слабостью в ногах, потерей полового влечения и снижением контроля над почками и мочевым пузырем. Обратитесь за медицинской помощью даже при умеренных болях, но которые не проходят в течение 7—10 дней.

дневной деятельности. Эти повреждения часто случаются из-за чрезмерных растяжений. Поднятие грузов также может стать причиной растяжения мышц брюшной области, которые при этом вынуждены поддерживать мускулатуру верхней части тела.

Многие спортсмены занимаются в тренировочных залах, чтобы сделать свою мускулатуру сильнее. Интенсивная и частая работа брюшных мышц (к которой относится и поднятие тяжелых грузов) также может стать источником растяжений. Необходимо знать, что, если брюшные мышцы растянуты по какой-

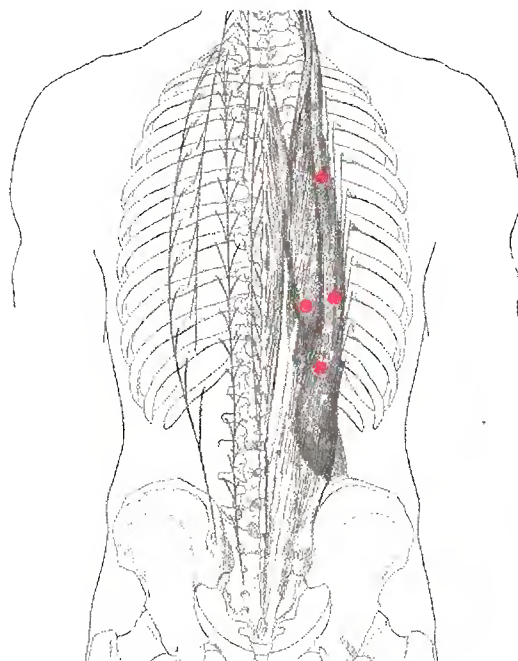
либо причине (например, недавняя беременность) и тело находится в плохом тонусе, мышцы могут получить травму, а нижняя часть позвоночника (поясничный отдел) может подвергнуться выравниванию либо дисфункции. Туловище и позвоночник находятся в зависимости от состояния брюшных мышц, которые своей подвижностью обеспечивают поддержку внутренних органов (с помощью мышц они крепятся). Ослабленным мышцам приходится затрачивать большие усилия для выполнения этой сложной работы. Укреплять мышцы необходимо, однако делать это нужно осторожно и неторопливо.

Многие симптомы, которые ассоциируются с точками напряжения в брюшных мышцах, связаны с дисфункцией пищеварительной, половой и мочеиспускательной систем (таких органов, как желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевого пузыря, яичник, матка, яички). Симптомами могут быть изжога, несварение желудка, рвота, спазмы, вздутие живота, дисменорея, частое либо затрудненное мочеиспускание.

Если сильные боли сопровождаются температурой, «твердым» животом или кровотечением, немедленно обратитесь к врачу. И даже если вы уверены в том, что симптомы связаны с точками напряжения в брюшной мускулатуре, необходимо исключить методом медицинского обследования все возможные органические заболевания или дисфункции. Предпочитайте профессиональную медицинскую помощь самолечению!

Выпрямители ости

Подвздошно-грудной
Подвздошно-поясничный
Продольно-грудной



Выпрямители ости и точки напряжения

ГРУППА МЫШЦ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИХ ОСТЬ, относится к самым поверхностным мышцам спины, которые проходят по обе стороны от позвоночника. Эти мышцы часто называют настоящими мышцами спины. Выпрямители ости поддерживают прямое положение туловища, сгибают и защищают позвоночный столб.

Выпрямители ости идут от крестца, верхней части таза и от каждого из пяти поясничных позвонков нижней части спины к каждому ребру и примыкающим к ним грудным позвонкам.

Когда эти мускулы работают в обоих направлениях, они выпрямляют и растягивают позвоночник и спину. Когда задействована только одна сторона, они работают совместно с брюшными мышцами на сгиб туловища в стороны.

Наиболее часто точки напряжения в мышцах, выпрямляющих ость, возникают при поднятии слишком тяжелых грузов. Если для этого вы нагибаетесь, вместо того чтобы присесть, согнув ноги в коленях, вы перегружаете эти мускулы. Кашель и напряжение при опорожнении кишечника также часто приводят к сильному сокращению выпрямителей ости. Эти мышцы находятся в состоянии длительного сжатия у тех людей, чья нижняя часть позвоночника сильно изогнута. Как хроническое перенапряжение, так и длительная малоподвижность могут привести к появлению точек напряжения и пагубно сказаться на позвоночнике.

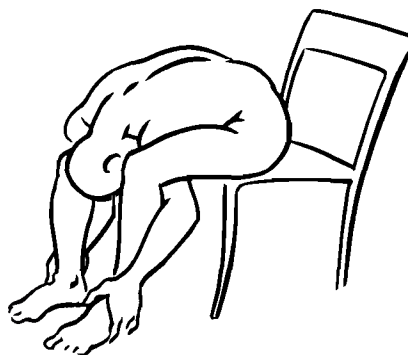
Точки напряжения могут развиваться в любом месте мышц. Боль, которая при этом возникает, может ощущаться как вблизи этих точек, так и на расстоянии от них вдоль мышцы. Если точки напряжения находятся в нижней части выпрямителей ости, боль в основном появляется в нижней части спины и ягодицах. Если точки напряжения расположены в реберной части мускулатуры, то боль чаще распространяется в верхнюю часть спины. Некоторые точки напряжения вызывают боль как в передней, так и в задней стороне туловища. Боль часто сопровождается ограничением в движении. Если точки расположены по обеим сторонам выпрямителей ости на уровне нижнего ребра, это мо-

жет привести к затруднению при вставании из кресла и поднятии по лестнице.

Наиболее простой способ лечения точек напряжения — это лежание на теннисном мячике. Удобный инструмент для самолечения можно сделать, положив два мячика в носок и завязав его. Лягте на пол и расположите мячики под спиной по обе стороны от позвоночника на уровне точки напряжения. Расслабьтесь и позвольте силе тяжести делать свою работу. Глубокое дыхание способствует расслаблению мускулов. Во время выдоха сильнее надавливайте телом на мячики. Оставайтесь на одном уровне несколько минут, затем передвигайте мячики к другой точке напряжения. В течение некоторого времени мышцы постепенно расслабятся.

При растяжении мышц сначала сделайте те движения, которые вам по силам, а затем переходите к более сложным.

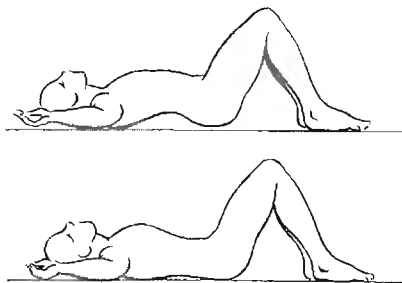
Растяжка 1: расположитесь удобно на стуле, ноги на полу. Наклоните корпус по направлению к полу. Одновременно вытяните руки вперед. Главное заключается в том, чтобы го-



Растяжка 1 выпрямителей ости

лова и шея были расслаблены в свободном наклоне. Сохраняйте это положение в течение 20—30 секунд. Затем медленно вернитесь в начальное положение.

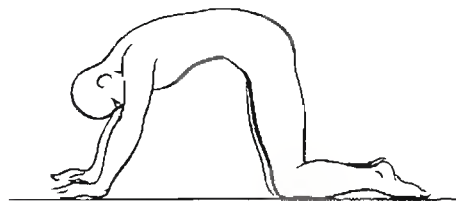
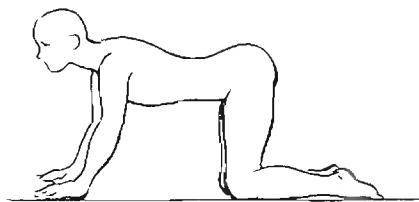
Растяжка 2: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подошвы держите на полу. Сделайте вдох и медленно прижмите нижнюю часть спины к полу. Сохраняйте это положение в течение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это несколько раз, при этом следите, чтобы живот не втягивался, а таз не подбирался.



Растяжка 2 выпрямителей ости

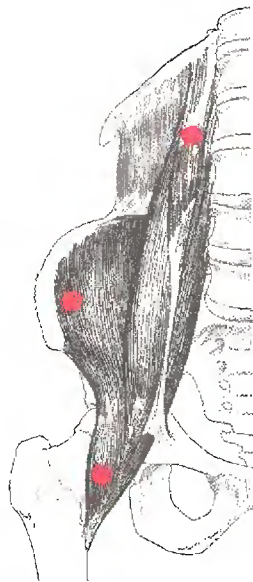
Растяжка 3: станьте на колени и упритесь руками в пол. Выгните спину так, чтобы голова и ягодицы были направлены к потолку. Сохраняйте это положение в течение 5 секунд. Затем выгните спину в противоположную сторону, чтобы голова и крестец были направлены к полу. Сохраняйте это положение в течение 5 секунд. Сделайте это упражнение 3—4 раза.

Выполняя предложенные упражнения, используйте влажные подушечки для нагревания или принимайте горячие ванны. Если вы используете подушечки, лягте на живот и поместите их под лодыжки. Они согнут колени и снимут напряжение с нижней части спины.



Растяжка 3 выпрямителей ости

Подвздошно-поясничные мышцы



Подвздошно-поясничные мышцы и точки напряжения

ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНАЯ ГРУППА МЫШЦ — это основной сгибатель туловища и самый сильный сгибатель бедра. Эти мышцы

часто называют просто поясничными мышцами. В группу входят мышцы: поясничная (находится у поясничных позвонков), подвздошная (лежит с внутренней стороны гребешка тазовой кости) и малая поясничная (проходит с внешней стороны большой поясничной мышцы). У 40 % людей малая поясничная мышца отсутствует.

Подвздошно-поясничная группа мышц крепится одной стороной к внутренней стороне позвоночника позади органов, расположенных в брюшной полости, а другой — к поясничным ребрам нижней части позвоночника и к внутренней стороне костей таза. Проходя под паховой связкой в паху, они крепятся к верхней части бедра (к большой кости). Когда ноги напряжены, то подвздошно-поясничные мышцы сжимаются и сгибают туловище вперед в бедре. Если же ноги не напряжены, то в результате сжатия этих мышц колени подводятся к груди, и бедро сгибается в тазобедренном суставе.

Подвздошно-поясничная группа мышц служит для поддержания тела в прямом положении. Они работают во время ходьбы, бега и игры в футбол. Как и другие мышцы туловища, они играют очень важную роль при занятии спортом и танцами.

Причиной возникновения точек напряжения в этих мышцах является перенапряжение. Повторяющиеся перегрузки ведут к повторяющимся усиленным сокращениям мышц бедра. Обычно это происходит при занятиях танцами, гимнастикой, бегом, барьерным бегом и видами

спорта, в которых присутствуют удары ногами (например, футболом). По той же причине точки напряжения возникают при выполнении слишком большого количества приседаний, при длительном сидении, когда колени находятся выше уровня тазобедренного сустава, и при лежании свернувшись калачиком.

Если точки напряжения находятся в верхней части подвздошно-поясничных мышц, боль проявляется в вертикальном направлении вдоль позвонков нижней части спины. Она будет только на одной стороне — на стороне пораженной мышцы. Боль усиливается в положении стоя и уменьшается в положении лежа, когда ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе. Если точки напряжения расположены в нижней части подвздошно-поясничных мышц, боль проявляется в области кишечника и с передней стороны верхней части бедра. Сильное сокращение этих мышц затрудняет поддержание тела в прямом положении.

Пальпация подвздошно-поясничных мышц довольно сложна, но возможна. Для того чтобы нащупать верхнюю часть мышц, нужно лечь на спину. Согните ноги в коленях, ступни держите на полу, сдвиньте колени вбок — в сторону от боли. В этом положении можно добраться до некоторых составляющих брюшной группы мышц, чтобы поработать над подвздошно-поясничной группой мышц. Поместите ладони на уровне пупка, а затем раздвиньте их на 5 см в стороны внешней границы прямых брюшных мышц. Надавите вниз и по направлению к средней линии тела, чтобы нащупать

Боль в верхней части тела

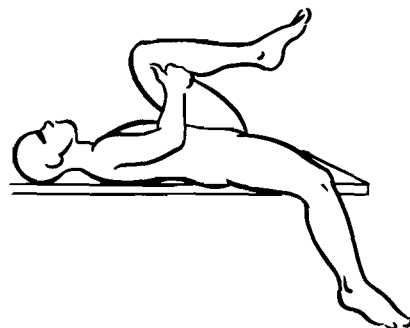
жесткие сплетения подвздошно-поясничных мышц. При нажатии они могут болезненно реагировать и казаться похожими на веревки. Глубоко надавливая, пройдите по ленте мышцы от пупка до паховой связки.

Лягте на спину и согните ноги в коленях, чтобы нащупать точки напряжения с внутренней стороны тазобедренного сустава. На этот раз вам не нужно разводить колени в стороны. Нащупайте паховую связку. Пройдитесь по связке вверх до ее соединения с тазобедренным суставом, с костью бедра. Нащупайте кость ладонью и постарайтесь как можно сильнее надавить кончиками пальцев вниз, а затем в сторону края. Если вы обнаружите там точки напряжения, это приведет к возникновению боли в области кишечника. Точно так же можно выявить другие точки напряжения, поочередно надавливая непосредственно на части паховой связки вблизи кости бедра.

Для того чтобы найти точки, которые отвечают за боль на внешней стороне бедра, нужно отыскать **бедренный треугольник**. Жесткие ленты подвздошно-поясничных мышц можно нащупать на внешней стороне площадки бедренного треугольника. Чтобы найти точку напряжения, осторожно надавите на эту область. Помните, что в этом месте находится много хрупких структур, так что будьте осторожны, оказывая воздействие на эту зону.

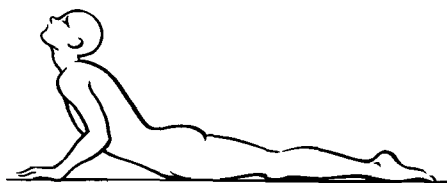
Для окончательного выздоровления подвздошно-поясничных мышц, как и всех других мышц, после расслабления необходима процедура растяжки.

Растяжка 1: лягте на край кровати или стола и позвольте ноге, в которой вы чувствуете болевые ощущения, свеситься вниз. Согните другую ногу в тазобедренном суставе, чтобы таз оставался на поверхности кровати (стола). Сохраняйте это положение в течение 20—30 секунд.



Растяжка 1 подвздошно-поясничных мышц

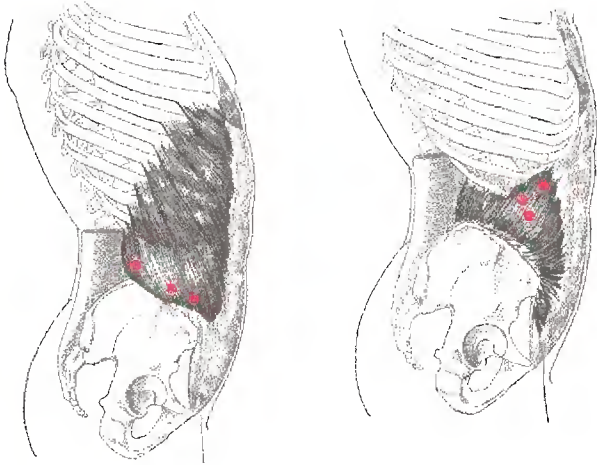
Растяжка 2: лягте на пол. Положите руки на пол ладонями вниз напротив груди. Приподнимите верхнюю часть туловища, упираясь в пол руками. Выгните шею и голову по направлению к потолку: ноги на полу должны быть расслаблены. Делайте это упражнение в течение 20—30 секунд. Выходите из положения, медленно расслабляя руки и опускаясь на пол.



Растяжка 2 подвздошно-поясничных мышц

Брюшные мышцы

Поперечная брюшная мышца
Внешняя косая мышца
Внутренняя косая мышца



Брюшные мышцы и точки напряжения
Слева: внешняя косая мышца
Справа: внутренняя косая мышца

В ГРУППУ БРЮШНЫХ МЫШЦ входят поперечная брюшная мышца, внутренняя косая мышца, внешняя косая мышца и прямая брюшная мышца. Они располагаются на передней и боковых сторонах туловища. Вместе с комплексом задних мышц (квадратными поясничными и подвздошно-поясничными) они формируют своего рода карман, в котором содержатся важные органы: печень, мочевой пузырь, желудок, тонкий и толстый кишечник, селезенка, поджелудочная железа и почки. Боковые стороны и часть передней стороны этого кармана формируются поперечной мышцей, внутренней и внешней косыми мышцами. Средняя часть кармана

формируется прямой брюшной мышцей, а задняя часть — квадратными и подвздошно-поясничными мышцами. Верхняя граница кармана формируется диафрагмой. Все эти мышцы вместе с диафрагмой помогают органам функционировать, предоставляя поддержку и защиту во время любых активных движений и дыхания. Ткани брюшных мышц располагаются слоями по разным направлениям, что позволяет корпусу поворачиваться в стороны.

Поперечная брюшная мышца расположена глубже всех других брюшных мышц. Ее ткани идут почти горизонтально от спины вперед. На спине они присоединены широким плоским сухожилием к поясничным позвонкам, по бокам — к нижней половине реберной клетки и к верхней части таза, спереди — к лобковой кости и к **белой линии живота** (вертикальному срединному сухожилию, которое соединяет все брюшные мышцы).

Внутренняя косая мышца расположена выше поперечной и ближе к поверхности тела по его бокам. Она присоединена к вертикальному срединному сухожилию и косо идет к внешней стороне тела, где прикрепляется между верхней частью тазовой кости и нижними ребрами.

Внешняя косая мышца самая поверхностная во всем теле. (Если просунуть руку в карман куртки, пальцы будут расположены по направлению внешней косой мышцы.) Она соединяет переднюю нижнюю часть реберной клетки с белой линией живота.

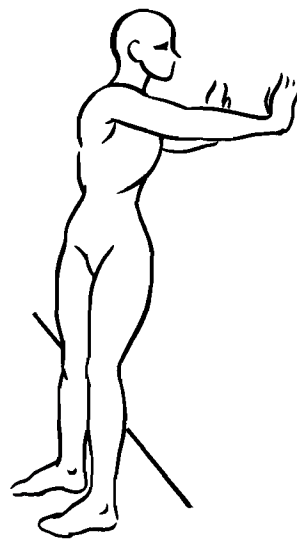
Поперечная и косые мышцы действуют совместно: стягивают брюшную полость, сгибают и поворачивают корпус в разные стороны. Когда вы втягиваете в себя живот (как это делается по методике Пилатеса), то используете поперечную мышцу. Когда достаете правым локтем до левого колена (и наоборот), вы используете внешнюю и внутреннюю косые мышцы, вращающие корпус.

В косых мышцах точки напряжения могут развиваться из-за перегрузки и перенапряжения. Их вызывают энергичные или длительные вращения корпусом. Точно так же причиной может послужить нагрузка на мускулатуру во время родов. Точки напряжения развиваются при наличии дисфункции или заболевания органов брюшной полости либо из-за хирургического вмешательства или шрамов от него. Неправильная осанка или дыхание также могут привести к возникновению точек напряжения в этих мышцах.

При возникновении точек напряжения дисфункция пищеварительной, мочеиспускательной и половой систем является более частым симптомом, чем просто болевые ощущения в мышцах. Если точки напряжения присутствуют во всех трех видах мышц, симптомами могут быть изжога и боль в верхней части желудка. Часто точки напряжения становятся причиной образования газов, вздутия живота и несварения желудка. Точки напряжения в косых мышцах могут вызвать спазмы сфинктера мочевого пузыря и частое (либо, наоборот, затрудненное) мочеиспускание. Они также становятся причиной болей в паху у мужчин (в яичках) и у женщин (в яичниках в менструальный период).

Если у вас присутствует хотя бы один из названных симптомов, обратитесь к врачу. Однако, если медицинское обследование покажет, что органы функционируют нормально и симптомы не требуют лечения врача, надо все же попытаться найти точки напряжения в брюшных мышцах, поработать над их расслаблением и подождать реакции организма.

Довольно трудно отличить косые мышцы от поперечной при поиске точек напряжения. Чтобы выполнить эту задачу, лягте на спину, под голову положите невысокую подушку. От нижнего края ребер массируйте боковые стороны брюшной полости по направлению вниз к краю кости таза, а затем к паховой области. Ищите зоны, где возникает боль, а мускулы становятся жесткими. Находите между ними более мягкие места. Хотя это займет время, вам необходимо обследовать таким образом всю брюшную область. Когда вы найдете точку напряжения,



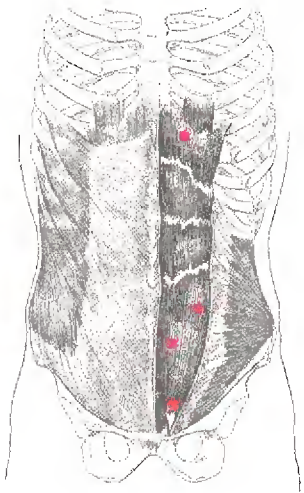
Растяжка поперечной и косых брюшных мышц

надавите на нее пальцем, чтобы расслабить. Если при надавливании вы сделаете вдох, внутреннее давление будет оказывать некоторое сопротивление. Это поможет расслабить участок мышцы.

Растяните поперечную и косые мышцы следующим образом: встаньте спиной к стене на расстоянии 30 см. Поверните верхнюю часть туловища и приложите ладони к стене. Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд. Повторите растяжку, повернувшись в другую сторону.

Брюшные мышцы

Прямая брюшная мышца



Прямая брюшная мышца и точки напряжения

ПРЯМАЯ БРЮШНАЯ МЫШЦА присоединяется к нижнему краю грудины и к ребрам, примыкающим к лобковой кости. Хорошо развитая

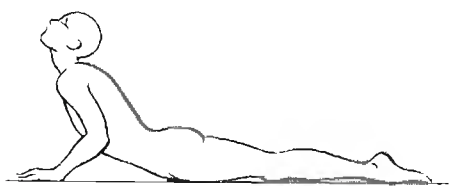
прямая брюшная мышца образует так называемые **квадратики** на животе.

Прямая мышца сгибает туловище вперед. Точки напряжения развиваются в ней из-за перенапряжения или растяжения, вследствие шрамов от хирургического вмешательства, в результате заболевания или дисфункции внутренних органов брюшной полости. Если боли сопровождаются чувством голода, усиленной работой кишечника или проблемами с выделением, необходимо обратиться к врачу.

Если точки напряжения находятся в верхней части прямой мышцы, боль может появиться в средней части спины. Если точки напряжения имеются в нижней зоне прямой мышцы, боль проявит себя в нижней части спины. Можно испытывать болевые ощущения также в нижней части брюшной полости, на той же стороне, где расположены точки напряжения. Наравне с болью такие симптомы, как изжога, вздутие живота, тошнота и спазмы в паху, вполне обычны. Менструальные спазмы также связаны с точками напряжения в прямой мышце.

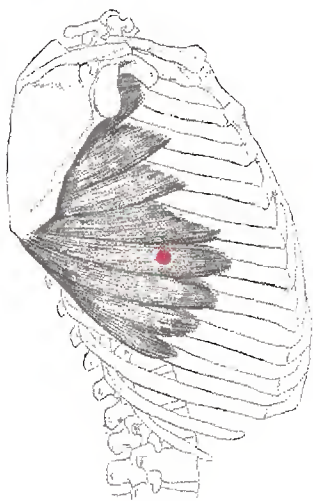
Для того чтобы отыскать точки напряжения и жесткие сплетения мышц, лягте на спину и положите под голову невысокую подушку. Массируйте мышцы в вертикальном направлении, от грудины и до лобковой кости вдоль срединной линии. Ищите жесткие сплетения и мягкие места. Надавливайте на жесткие ленты мышц. Медленно дышите, позволяя внутреннему давлению создавать сопротивление вашим пальцам. Затем переходите к растяжению мышцы.

Растяжка: лягте на живот и расположите ладони на полу на уровне груди. Теперь поднимите верхнюю часть туловища, упираясь руками в пол. Выгните шею так, чтобы голова была направлена к потолку. Ноги должны быть расслаблены и лежать на полу. Сохраняйте это положение 15—20 секунд. Расслабьте руки и медленно вернитесь в исходное положение.



Растяжка прямой брюшной мышцы

Передняя плечевая мышца



Передняя плечевая мышца и точки напряжения

ПЕРЕДНЯЯ ПЛЕЧЕВАЯ МЫШЦА идет от внутренней части лопатки к первым восьми

или девяти ребрам, соединяя край лопатки и реберную клетку. Отростки мышцы похожи на маленькие пальчики, которые соединяют ткани внешней косой мышцы по бокам реберной клетки. Когда передняя плечевая мышца сокращается, она тянет плечо вперед поперек реберной клетки. Она также стабилизирует плечо при таких упражнениях, как отжимание от пола. Люди, у которых кость лопатки сильно выдается в сторону, имеют слабо развитую переднюю плечевую мышцу.

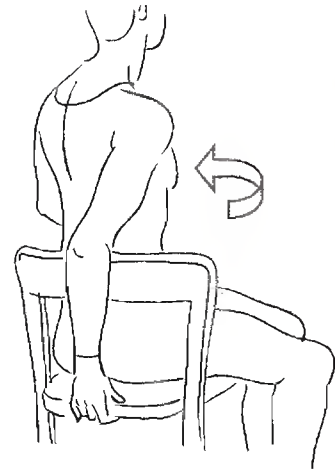
Слишком быстрый или длительный бег приводит к возникновению точек напряжения в этой мышце. Одним из симптомов является боль в боку при интенсивном дыхании во время бега. Передняя плечевая мышца также напрягается при отжиманиях от пола, подтягиваниях на турнике и при поднятии тяжестей. Занимающиеся культуризмом особенно подвержены риску возникновения точек напряжения в этой мышце. Сильный кашель тоже часто является причиной напряжения мышцы.

Если в передней плечевой мышце есть точки напряжения, боль появится по бокам реберной клетки и между позвоночником и лопаткой ближе к нижнему ее краю. Боль может распространиться вдоль внутренней стороны руки к мизинцу и безымянному пальцу. Интенсивная и постоянная боль обычно проходит при движении. Затруднение дыхания (невозможность сделать глубокий вдох без боли) также связывают с точками напряжения в передней плечевой мышце.

Точки напряжения могут развиваться в любой части мышцы, поэтому необходимо тщательно ее ощупать. Лягте на тот бок, в котором вы не испытываете болевых ощущений, и подложите под голову подушку. Протяните свободную руку над головой. Кончиками пальцев другой руки дотроньтесь до подмышки на той стороне, которую нужно ощупать, при этом ладонь окажется напротив боковой стороны реберной клетки. Ощупайте пальцами верхние участки мышцы, а затем медленно опускайте руку ниже, ощупывая ребро за ребром в поиске жестких и мягких участков. Обычно точки напряжения находятся на уровне сосков, однако проведите полное обследование, чтобы ничего не пропустить.

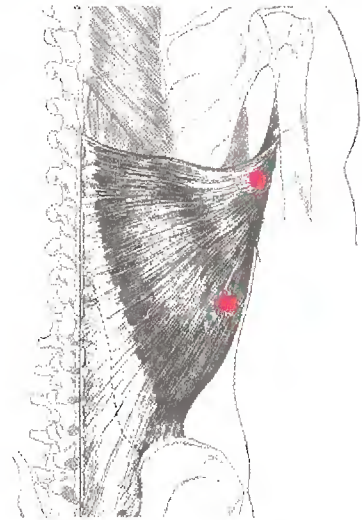
Расслабить точки напряжения можно, надавливая на них кончиками пальцев. Не следует давить слишком сильно, потому что мышечная ткань в этих местах не очень плотная. Глубоко дышите невзирая на боль и ждите ее ослабления. Повторяйте эту процедуру несколько раз в день до тех пор, пока не пройдут болевые ощущения. После этого необходимо сделать растяжку мышцы.

Растяжка: сядьте на стул и поместите руку, со стороны которой вы испытываете боль, на спинку. Другой рукой держитесь за сиденье, как показано на рисунке. Медленно поворачивайте корпус в сторону руки, которая лежит на спинке стула. Сохраняйте это положение в течение 20 секунд, затем расслабьтесь.



Растяжка передней плечевой мышцы

Широчайшая мышца спины



Широчайшая мышца спины и точки напряжения

ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ — это широкая тонкая мышца, которая покрывает нижнюю и среднюю часть спины. На уровне подмышки она утолщается. Мышца двигает руку вниз, прижимает к телу и отводит ее за линию

Боль в верхней части тела

тела. При плавании вольным стилем широчайшая мышца отвечает за эти движения рук.

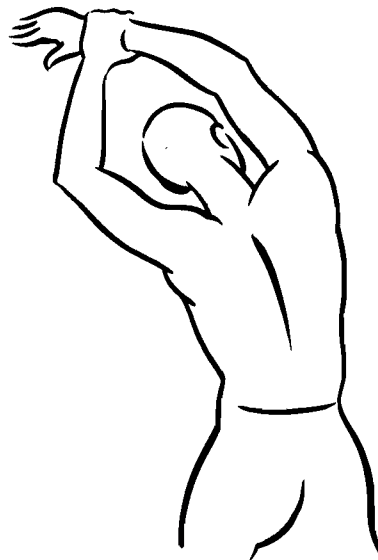
Мышца задействована при занятиях многими видами спорта: тяжелая атлетика, лыжи, ходьба, гимнастика, теннис, баскетбол, крикет, метание диска и молота. Точки напряжения возникают при перегрузке или при держании тяжелого груза на вытянутых руках. Мышцы танцора, который поднимает и проносит над сценой партнершу на вытянутых руках, также перенапрягаются.

Боль обычно возникает с внутренней стороны лопатки и окружает среднюю заднюю часть. Она очень раздражает и присутствует независимо от того, совершаете вы движения или нет. Боль также может возникнуть на задней стороне плеча и распространиться по руке к мизинцу и безымянному пальцу. В некоторых случаях невозможно без болевых ощущений протянуть руку вперед или поднять ее вверх.

Чаще всего точки напряжения возникают в толще мышцы, которая образует свод с задней стороны подмышки. Проведите одну руку под другой и нащупайте острый край лопатки. Пальцами вы сможете обнаружить прилегающую к ней мышцу. Точки напряжения могут находиться на ее задней стороне. Можно сделать мышце массаж пальцами, а можно нада-

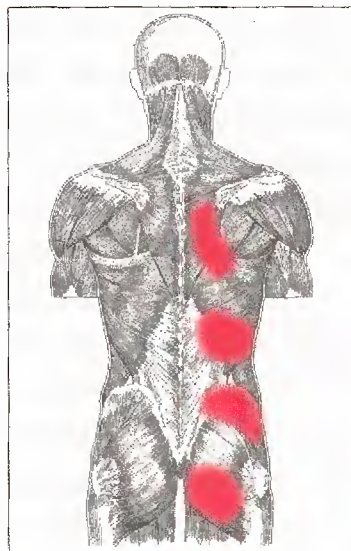
вить на нее мячиком. Для этого лягте на спину и поместите мячик между лопаткой и полом. Расслабьтесь и дышите свободно, сила тяжести вашего тела будет давить на мячик, а он в свою очередь на точку напряжения.

Растяжка: поднимите обе руки над головой. Возьмитесь за запястье одной руки, со стороны которой вы испытываете боль. Потяните за эту руку, одновременно выгибая корпус так, как это показано на рисунке. Сохраняйте такое положение 10—15 секунд.

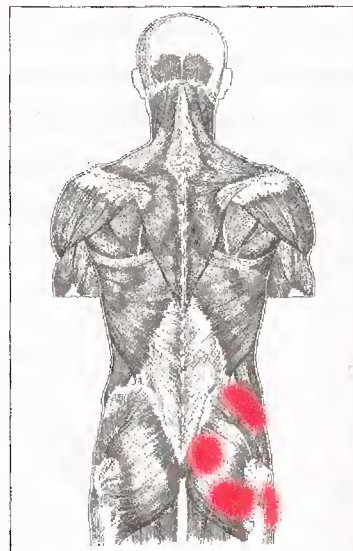


Растяжка широчайшей мышцы спины

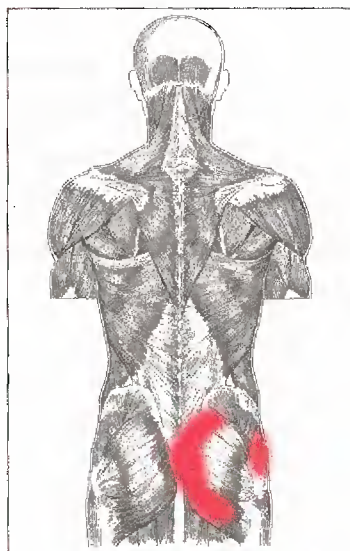
Боль в нижней части спины, ягодицах и бедрах



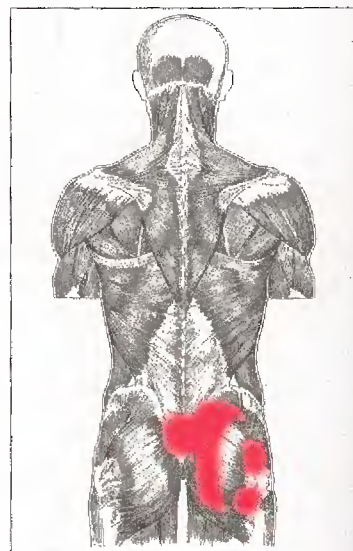
Очаги боли от выпрямителей
ости



Очаги боли от квадратной
поясничной мышцы

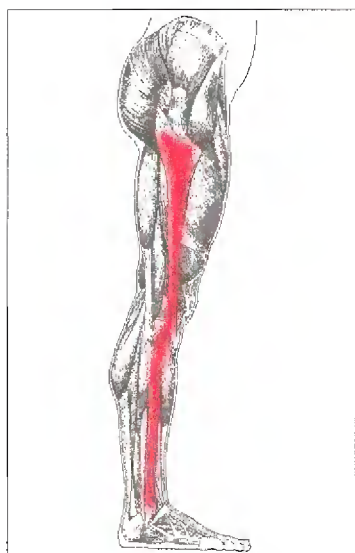


Большая ягодичная мышца

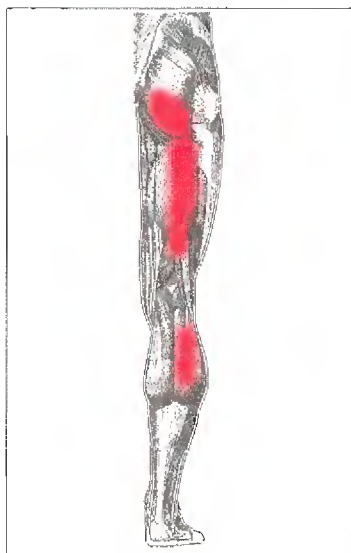


Средняя ягодичная мышца

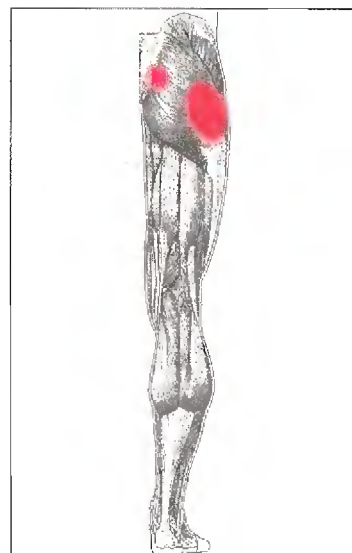
Очаги боли от ягодичных мышц



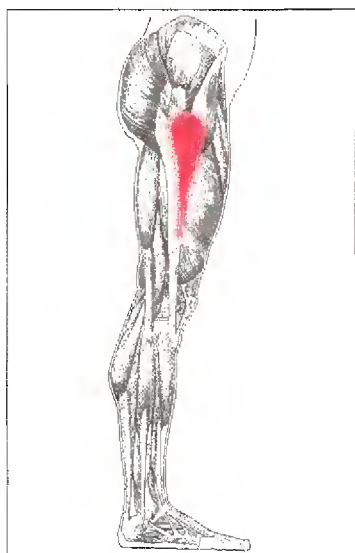
Малые ягодичные мышцы



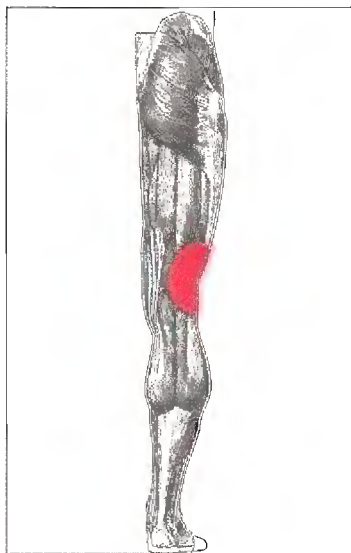
Очаги боли от ягодичных мышц



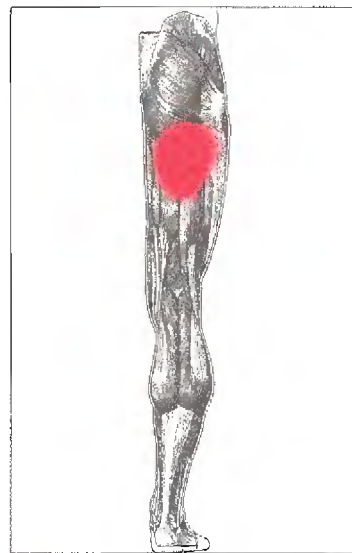
Образующая мышца



Очаги боли от напрягателя широкой фасции



Двуглавая мышца бедра



Полумембранная и полусухожильная мышцы

Очаги боли от подколенного сухожилия

Боль в нижней части спины, ягодицах и ногах — это то, от чего, к несчастью, страдают большинство взрослых людей. Испытав эту боль хоть раз, ее никогда не забыть. Боль в спине — главная причина потери работоспособности. Она так же обычна, как насморк. Мышцы, о которых говорится в этом разделе, участвуют практически в каждом движении. Боли, возникающие в ягодицах и бедрах, называются **ишиасными болями**. Множество мышц, которые относятся к поясничной зоне позвоночника, нижней части спины, к ягодицам и бедрам, гораздо чаще связаны с болью в этих областях, чем обычно думают. Они вовлечены во множество различных действий, таких как поднятие тяжестей, мытье полов, чистка пылесосом, копание земли и т. д. Они перегружены различными позами, которые принимает тело (например, поворот корпуса и одновременное поднятие предмета с пола). Они постоянно испытывают перегрузки, когда мы долго стоим или сидим, поднимаем слишком тяжелые вещи или несем какую-либо эмоциональную нагрузку. Эти мускулы страдают от неправильной позы, которую мы то и дело принимаем, что впоследствии сказывается на осанке.

Для спортсменов и танцоров нижние части бедра и спины — источники силы и движения. Устойчивость, которую предоставляют мышцы спины, и сила, которую дают мышцы ягодиц и бедер, необходимы для хорошего выступления. Мы хотим играть, двигаться, добиваться лучших результатов в том виде спорта, которым занимаемся. К сожалению, именно на этом пути и случается большинство травм. Мы бегаем слишком интенсивно и долго, занимаемся слишком упорно. При игре в гольф тело изгибается слишком сильно. Мы пытаемся сделать то, что выше наших возможностей.

Всю неделю мы стараемся сделать как можно больше на своей работе, а некоторые перерабатывают еще и в выходные. В результате мы слишком много сидим, мало едим и недостаточно спим. Некоторые, замечая свое не очень хорошее физическое состояние, отправляются в выходные на теннисный корт и проводят несколько часов в изнуряющей игре, заставляя организм работать на пределе возможностей. Мы все еще верим, что можем сделать больше, видим себя молодыми, а нам уже 40, 50, 60... И наши мускулы стали менее эластичными, более болезненными и слабыми.

Предостережение

Подсчитано, что около 90 % всего населения планеты в определенном возрасте испытывает боли в нижней части спины. Среди многочисленных причин этих болей можно выделить растяжение мышц, сухожилий и связок, повреждение позвоночника и позвоночных дисков, переломы, инфекции и дегенеративные заболевания. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом в случае острой боли, возникшей внезапно либо в результате травмы. Кроме того, к врачу нужно обращаться, если у вас сильная постоянная боль, вы не можете поднимать груз из-за нее, если боль сопровождается онемением, покалыванием, слабостью в ногах, потерей полового влечения и снижением контроля над почками и мочевым пузырем. Обратитесь за медицинской помощью и в случае умеренной боли, которая не проходит в течение 7—10 дней.

Перегрузка для нетренированных мышц является основным источником повреждений. Существуют и другие источники травм, которые не связаны со спортом, и мы все так или иначе с ними сталкивались. Перенапряжение может случиться при уборке снега, работах в саду, частых поднятиях тяжестей, при поднятии в неудобном положении. Повреждения мышц про-

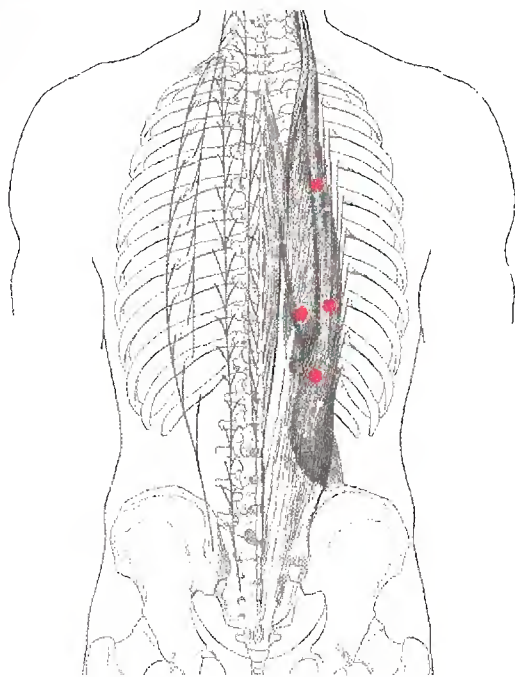
исходят также при падениях и автомобильных авариях. Впрочем, причиной различных травм может стать как повышенная, так и малая активность.

Малая активность способствует развитию точек напряжения. Время от времени многие из нас совершают длительные перелеты, проводят долгие часы перед компьютером или лежат на кровати, восстанавливаясь после болезни. Малая подвижность приводит к сокращению и ослаблению мышц спины и бедер. Нередко можно услышать: «Но ведь я ничего не делал: просто наклонился над раковиной, чтобы почистить зубы, и у меня прихватило спину!» В данном случае тело в конце концов отреагировало на постоянное перенапряжение.

Иногда можно точно определить причину, из-за которой возникла боль в спине, но чаще бывает наоборот. Причины, по которым возникает боль в данной области, довольно разнообразны. Исцеление не может произойти без внимательного отношения к себе. Необходимо каждый день тренировать свое тело в течение всей жизни, даже если вы не спортсмен. В нашей жизни растяжки и упражнения на развитие физической силы очень важны. Если вы хотите легко двигаться в пожилом возрасте, то должны регулярно и достаточно много двигаться в течение всей жизни.

Выпрямители ости

Подвздошно-грудной
Подвздошно-поясничный
Продольно-грудной



Выпрямители ости и точки напряжения

ГРУППА МЫШЦ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИХ ОСТЬ, относится к самым поверхностным мышцам спины, которые проходят по обе стороны от позвоночника. Эти мышцы часто называют настоящими мышцами спины. Выпрямители ости поддерживают прямое положение туловища, сгибают и защищают позвоночный столб.

Выпрямители ости идут от крестца, верхней части таза и от каждого из 5 поясничных позвонков нижней части спины к каждому ребру и примыкающим к ним грудным позвонкам.

Когда эти мускулы работают в обоих направлениях, они выпрямляют и растягивают позвоночник и спину. Когда задействована только одна сторона, они работают совместно с брюшными мышцами на сгиб туловища в стороны.

Наиболее часто точки напряжения в мышцах, выпрямляющих ость, возникают при поднятии слишком тяжелых грузов. Если для этого вы нагибаетесь, вместо того чтобы присесть, согнув ноги в коленях, то перегружаете эти мускулы. Кашель и напряжение при опорожнении кишечника также часто приводят к сильному сокращению выпрямителей ости. Эти мышцы находятся в состоянии длительного сжатия у тех людей, чья нижняя часть позвоночника сильно изогнута. Как хроническое перенапряжение, так и длительная малоподвижность могут привести к появлению точек напряжения и пагубно сказаться на позвоночнике.

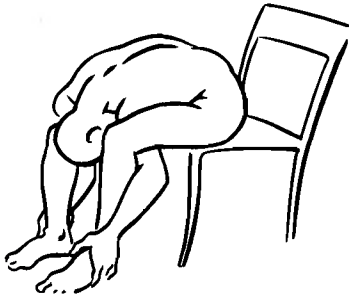
Точки напряжения могут развиваться в любом месте мышц. Боль, которая при этом возникает, может ощущаться как вблизи этих точек, так и на расстоянии от них вдоль мышцы. Если точки напряжения находятся в нижней части выпрямителей ости, боль в основном появляется в нижней части спины и ягодицах. Если точки напряжения расположены в реберной части мускулатуры, то боль чаще распространяется в верхнюю часть спины. Некоторые точки напряжения вызывают боль как в передней, так и в задней стороне туловища. Боль часто сопровождается ограничением в движении. Если точки расположены по обеим сторонам выпрямителей ости на уровне нижнего

ребра, это может привести к затруднению при вставании с кресла и поднятии по лестнице.

Наиболее простой способ лечения точек напряжения — это лежание на теннисном мячике. Удобный инструмент для самолечения можно сделать, положив два мячика в носок и завязав его. Лягте на пол и расположите мячики под спиной по обе стороны от позвоночника на уровне точки напряжения. Расслабьтесь и позвольте силе тяжести делать свою работу. Глубокое дыхание способствует расслаблению мускулов. Во время выдоха сильнее надавливайте телом на мячики. Оставайтесь на одном уровне несколько минут, затем передвигайте мячики к другой точке напряжения. В течение некоторого времени мышцы постепенно расслабятся.

При растяжении мышц сначала сделайте те движения, которые вам по силам, а затем переходите к более сложным.

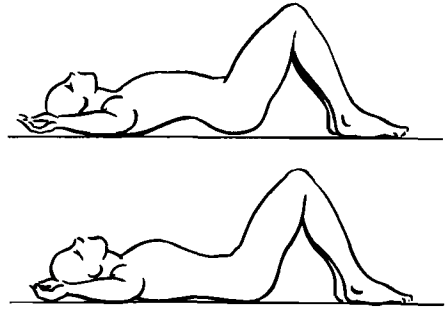
Растяжка 1: расположитесь удобно на стуле, ноги поставьте на пол. Наклоните корпус по направлению к полу, одновременно вытягивая руки вперед. Главное в этой позе то, что голова и шея находятся в расслабленном положении и в свободном наклоне. Сохраните это положение



Растяжка 1 выпрямителей ости

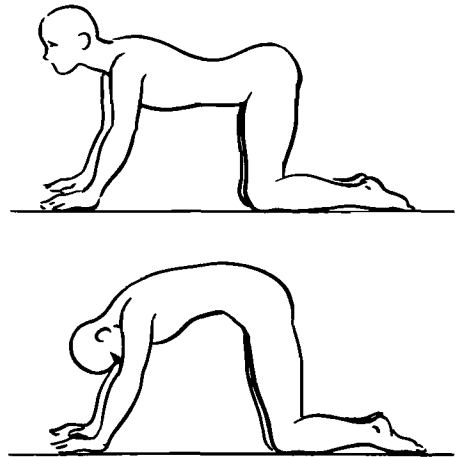
в течение 20—30 секунд и затем медленно вернуться в начальное положение.

Растяжка 2: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подошвы держите на полу. Сделайте вдох и медленно прижмите нижнюю часть спины к полу. Сохраните это положение в течение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это несколько раз, при этом не втягивайте живот и не подбирайте таз.



Растяжка 2 выпрямителей ости

Растяжка 3: станьте на колени и упритесь руками в пол. Выгните спину так, чтобы голова и ягодицы были направлены к потолку. Сохраните



Растяжка 3 выпрямителей ости

ните это положение в течение 5 секунд. Затем выгните спину в противоположную сторону, чтобы голова и крестец были направлены к полу. Сохраните это положение в течение 5 секунд. Делайте это упражнение 3—4 раза.

Выполняя эти упражнения, используйте влажные теплые подушечки или горячие ванны для нагревания мускулатуры. При использовании подушечек лягте на живот, поместив их под лодыжки. Согнув колени, вы снимете напряжение с нижней части спины.

Квадратная поясничная мышца



Квадратная поясничная мышца и точки напряжения

КВАДРАТНАЯ ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА — это одна из тех мышц, с которыми чаще всего связаны боли в нижней части спины. В действи-

тельности она чаще остальных является источником боли. Эта небольшая мышца расположена глубоко в области поясницы. Ее верхняя часть прикреплена к крошечному ребру XII, расположенному в самом низу реберной клетки, боковые части — к первым четырем поясничным позвонкам, а нижняя — к верхней части тазовой кости.

Квадратная поясничная мышца обеспечивает устойчивость поясничной части позвоночника в положении стоя. При сокращении она сгибает поясничную часть позвоночника в стороны и приподнимает бедра. Она работает и при дыхании: опускает грудную клетку вниз при вдохе. Особенно активна мышца при интенсивных выдохах или во время кашля и чиханья.

Перегрузка часто становится причиной возникновения точек напряжения в этой мышце. Когда вы нагибаетесь в одну сторону и одновременно что-либо поднимаете, вам проще всего получить повреждение. То же самое может произойти, когда вы нагибаетесь и одновременно поворачиваете корпус. К травмам приводят поднятие тяжестей, неудобное положение тела и автомобильные аварии. Бег или ходьба по дороге, которая идет под уклон, может привести к сокращению квадратной мышцы с одной из сторон (с той, где дорога выше). То же самое происходит и с телом женщины, когда одной рукой она готовит пищу, а другой прижимает к телу младенца. (Как много матерей делают так, в том числе и я!) А игра в гольф, при которой

туловище то сгибается, то усиленно поворачивается, является классическим примером появления точек напряжения в квадратной поясничной мышце.

Если есть точки напряжения в квадратной мышце, боль ощущается в области таза. Одна группа точек напряжения вызывает боль в подвздошной области и бедрах, другая — в области крестца и где-то глубоко между ягодицами. Боль также может ощущаться в паху.

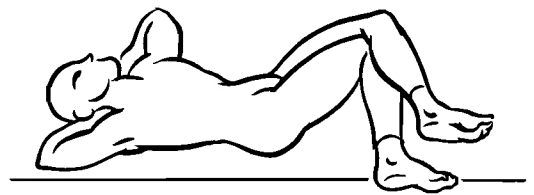
Если точки напряжения возникают в квадратной поясничной мышце, боль может быть глубокой, острой и неослабевающей. В положении стоя она становится сильнее, уже требуется помощь рук, чтобы подняться с постели или со стула. При нагибании вперед боль возникает в пояснице. При сильных болях облегчение может принести только надавливание ладонями внутрь и вниз в области почечной лоханки во время ходьбы или в позиции стоя.

Вдобавок к болевым ощущениям в квадратной мышце может обнаружиться, что одна нога короче другой. Квадратная мышца — это подниматель бедра. Если мышца сокращена и в ней имеются точки напряжения, она подтягивает ногу вверх, что называется **синдромом короткой ноги**. Когда мышца расслабляется, этот дефект исчезает.

Квадратная мышца расположена в мягких тканях между последним ребром и костями таза. Ее можно массировать и стоя, но лучше всего она прощупывается в положении лежа. Лягте на ту сторону, в которой вы не ощущаете боли,

под голову и под бок (между ребрами и тазом) поместите невысокие подушки. Ноги надо расположить так, чтобы колено верхней ноги находилось позади колена нижней ноги. Нащупайте мягкое место между костью таза и нижним ребром. Затем большим пальцем найдите верхнюю часть кости таза. Пройдитесь пальцами по ней в направлении к спине. Именно здесь вы обнаружите твердые сплетения мышц. Чтобы найти квадратную мышцу и задействовать ее, дышите глубоко. А теперь надавите на нее в сторону позвоночника и с этого места пройдитесь вдоль всей мышцы вверх до ее соединения с грудной клеткой. Нажимайте непосредственно на тугие тяжи, чтобы расслабить их. Над квадратной мышцей, возможно, придется работать несколько дней. Растяжка, играющая очень важную роль при расслаблении, поможет быстрее дать облегчение от боли.

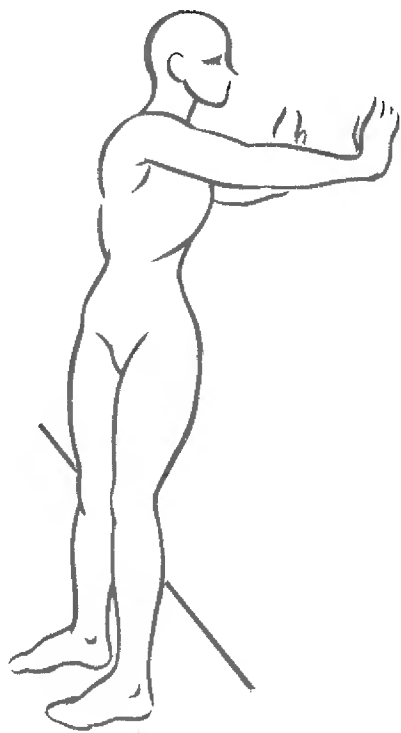
Растяжка 1: лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. А теперь положите коленный сустав ноги, в которой вы не ощущаете боли, на колено болезненной ноги. Надавите верхней ногой на нижнюю, чтобы избавиться от боли. Это поможет растянуть мышцы, в которых возникла боль. Если боль у вас



Растяжка 1 квадратной поясничной мышцы

справа, наложите левую ногу на правую и надавливайте по направлению влево. Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд. Проводите растяжку несколько раз в день.

Растяжка 2: можно растянуть квадратную мышцу в положении стоя. Встаньте спиной к стене на расстоянии примерно 30 см. Поверните верхнюю часть корпуса и дотроньтесь ладонями до стены.



Растяжка 2 квадратной поясничной мышцы

Если точки напряжения есть в квадратной мышце, они могут развиваться и в ягодичных мышцах (средней и малой). После квадратной поясничной необходимо проверить и эти мышцы.

Ягодичные мышцы

Большая ягодичная мышца



Большая ягодичная мышца и точки напряжения

ИЗ ВСЕХ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ именно с большой мы чаще всего ассоциируем ягодицы. Развитие ягодичных мышц привело к появлению у человека прямого положения тела, позволило ему стоять, что освободило руки и сделало человеческую ловкость уникальной. Большая ягодичная мышца сверху прикреплена к крестцу и копчику в задней стороне тазовой кости. Снизу она крепится к кости бедра и к широкой тонкой фасции, которая идет от вершины бедра к колену.

Большая ягодичная мышца оттягивает бедро при подъеме по лестнице или на холм. При этом

она вращает колено и отводит его в сторону. Особенно активна мышца при интенсивных нагрузках (во время бега, прыжков, при подъеме по лестнице, а также из положения сидя). Конtrakтура большой ягодичной мышцы управляет некоторыми движениями — при сидении, спуске по лестнице или наклоне. Примечательно следующее: когда вы стоите или идете, большая ягодичная мышца покрывает кости, на которых вы сидите. Но, когда вы садитесь на стул, мышца с костей сдвигается, и вы оказываетесь не на ягодицах, а на костях. Когда вы сутулитесь, сидя на стуле, вы все-таки сидите на этих мышцах.

Точки напряжения появляются в большой ягодичной мышце в основном вследствие ее непосредственной травмы (падения) или перенапряжения (например, при попытке предотвратить падение). Они могут развиваться, если часто подниматься по склону вверх, наклонив корпус вперед. Плавание вольным стилем также способствует возникновению точек напряжения в этой мышце, так как в это время у пловца усиленно работают ноги. Танцор, выполняющий арабеску или какую-либо другую сложную фигуру, тоже рискует заработать себе точки напряжения в большой ягодичной мышце, потому что его ноги испытывают повторяющиеся нагрузки. Сдавливание этой мышцы во время сидения ссутулившись на стуле или ношения в заднем кармане толстого бумажника тоже приводит к развитию точек напряжения.

Точка напряжения в большой ягодичной мышце обычно вызывает боль в ягодицах. Точ-

ка напряжения в области крестца ведет к возникновению болевых ощущений справа от крестца и в области ягодицы, прилегающей к нему. Чаще всего точки напряжения появляются в зоне седалищных костей. Они вызывают боль в ягодицах, которая распространяется глубоко внутрь. В положении сидя на стуле иногда могут возникнуть ощущения, что вы сидите на раскаленном ноже. Подобные боли вызывает точка напряжения, часто появляющаяся в зоне копчика снизу от крестца. Если в этом месте есть точка напряжения, боль будет сильнее во время сидения, даже если при этом копчик не касается стула. Любые из этих точек, находящихся в большой ягодичной мышце, сокращают ее, что очень затрудняет возможность дотянуться до пола в положении сидя.

Чтобы отыскать точки напряжения в большой ягодичной мышце, сначала придется найти пару ориентиров из числа костей: **крестец** (плоская треугольная кость в основании спины) и **ишиальные бугры** (кости, на которых мы сидим). Если, сидя на стуле, вы поместите руки ладонями вверх под ягодицы, а затем немного подвигаете бедрами взад-вперед, то почувствуете перемещение костей, на которых сидите.

Отыскать точки напряжения можно в положении стоя или лежа на боку. А теперь лягте на спину, чтобы поработать над своими точками напряжения. Чаще всего точки напряжения находятся чуть выше костей, на которых вы сидите. Найдите эти кости, а затем твердые сплетения мышц, которые находятся возле них.

Когда вы найдете мягкое место, положите между ним и полом маленький твердый мячик. Расслабьтесь, дышите ровно и позвольте силе тяжести делать свое дело. Через несколько минут давление расслабит точку напряжения. Затем обследуйте область крестца. Если вы обнаружите там мягкие места, повторите процедуру с мячиком. То же самое вы можете сделать с точками, расположенными у нижнего конца крестца. Только следите за тем, чтобы мячик контактировал с мышцей, а не с копчиком. Если на этом месте присутствует точка напряжения, у вас появятся болевые ощущения, от которых вы сможете избавиться указанным выше способом.

Растяжка 1: лягте на спину, обхватите руками ногу ниже колена (с той стороны, с которой испытываете боль) и подтяните ее к плечу (с той же стороны). Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд



Растяжка 1 большой ягодичной мышцы

Растяжка 2: затем сделайте то же самое, но подтяните колено к противоположному плечу. Оставайтесь в этом положении 15—20 секунд. Регулярно выполняйте эти растяжки, чтобы облегчить боль в большой ягодичной мышце.

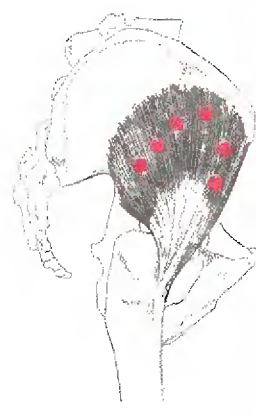


Растяжка 2 большой ягодичной мышцы

Ягодичные мышцы

Средняя ягодичная мышца

Малая ягодичная мышца



Ягодичные мышцы и точки напряжения

Слева: средняя ягодичная мышца

Справа: малая ягодичная мышца

СРЕДНЯЯ И МАЛАЯ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ — эти маленькие мышцы настолько близки по расположению, функциям и способу самолечения,

что целесообразнее рассматривать их одновременно. Когда мы говорим о ягодичах, то часто имеем в виду мышцы нижней части спины. Однако обе эти мышцы располагаются по сторонам от тазовой кости и на бедрах одна на другой.

Чтобы найти среднюю и малую ягодичные мышцы, поместите ребро ладони на бедро в вершине тазовой кости так, чтобы средний палец находился на линии, по которой обычно проходит шов брюк. Таким образом, рука окажется над средней и малой ягодичными мышцами. Эти мышцы соединяют внешнюю сторону тазовой кости с вершиной бедренной кости. Касаясь кончиками пальцев вершины бедренной кости, можно почувствовать ее перемещение, отведя бедро назад (одновременно вращая против часовой стрелки) и вперед (вращая по часовой стрелке). Малая ягодичная мышца находится непосредственно под средней ягодичной.

Средняя и малая ягодичные мышцы — сильные **абдукторы** (мышцы, отводящие бедро, а вместе с ним и ногу в сторону от тела). Они также вращают бедро по часовой стрелке и против нее. Поместив на них руки во время ходьбы, можно почувствовать их сокращение (сначала с одной стороны, потом с другой, когда вес переходит с одной ноги на другую). Кроме того, эти мышцы выполняют важнейшую функцию — они фиксируют тазовую кость во время ходьбы.

Основными причинами появления точек напряжения в этих мышцах являются перегрузка, напряжение и повреждения. Повреждения происходят во время занятий спортом, танцами,

аэробикой, при беге или ходьбе по мягкой поверхности. То же самое может случиться и при занятиях балетом, ходьбе маршем, когда вес тела продолжительное время задерживается на одной из ног. Причиной возникновения точек напряжения может быть также падение или удар. Перенос тяжестей на одну сторону может привести к растяжению, а оно в свою очередь — к появлению точек напряжения. Если вы спите калачиком или долгое время сидите, положив ногу на ногу (ваши колени при этом находятся выше уровня тазобедренного сустава), это может привести к проблемам с ягодичными мышцами. Часто случается, что точки напряжения возникают в средней и малой ягодичных мышцах, если подобные точки имеются в квадратной поясничной мышце. Если вы обнаружили точки напряжения в ягодичных мышцах, поищите их и в квадратной поясничной.

Несмотря на то что точки напряжения в средней и малой ягодичных мышцах образуются сходным образом, болевые ощущения от них возникают в различных местах.

Когда точки напряжения находятся в **средней ягодичной мышце**, боль возникает в верхней части задней стороны тазовой кости и крестце. Боль также может появиться с задней стороны бедра в верхней его части. Болевые ощущения возникают во время ходьбы, лежания на спине или на боку (где есть точки напряжения) либо при сидении на стуле ссутулившись.

Точки напряжения, расположенные в **малой ягодичной мышце**, могут, как и точки напряжения в средней ягодичной мышце, вызывать

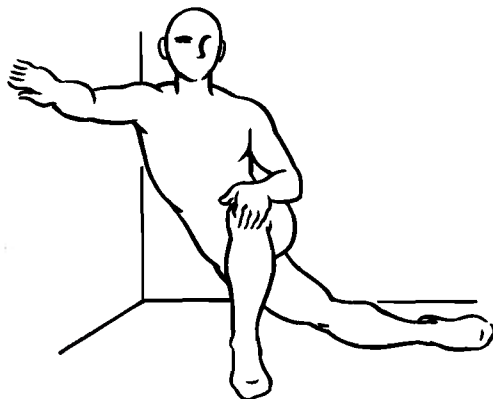
боль в нижней части спины. Однако боль может появиться в бедре и в нижней части ноги. Точки напряжения на задней стороне мышцы вызывают болевые ощущения на задней стороне бедра, которые могут распространиться и в заднюю сторону икроножной мышцы (а возможно, и в лодыжку). Боли от точек напряжения в малой ягодичной мышце бывают мучительные. Из-за сильных болей трудно передвигаться, вставать со стула и переворачиваться в кровати с бока на бок. Из-за сильного сокращения мышцы бедра бывает трудно сидеть, положив ногу на ногу.

Расположение болевых участков в малой ягодичной мышце напоминает *ишиас*. Этим термином обозначают симптом, а не диагноз. Ишиас подразумевает боли в нижней части спины, в бедрах и ногах, связанные с повреждениями нервов. Ишиас может включать в себя онемение, покалывание, ослабление силы и функций ног. Боль от точек напряжения в ягодичной мышце интенсивна, но при этом ноги не теряют силу и не снижают функциональность. Диагностический тест, проведенный физиотерапевтом, может определить, является ли боль результатом повреждения нервов. Если это не так, то причина, по всей вероятности, заключается в точках напряжения мышц.

Расслабления точек напряжения в средней и малой ягодичных мышцах можно добиться с помощью теннисного или другого твердого мячика. Для начала найдите жесткие ленты мышц и точки напряжения. Лягте на здоровый бок и слегка согните ноги, а затем помассируй-

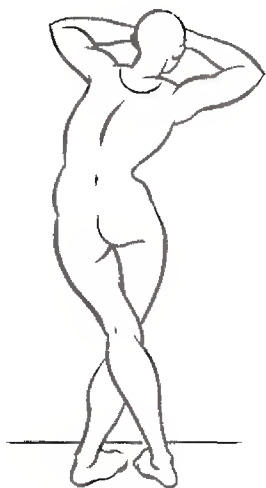
те мышцу бедра от верхнего края тазовой кости до вершины бедренной кости. Так вы сможете найти тугие тяжи и мягкие места в мышцах. Когда вы найдете точку напряжения, перевернитесь на болезненный бок, поместите в этом месте теннисный мячик между телом и полом и позвольте силе тяжести делать свое дело. Перевернитесь на переднюю сторону бедра, чтобы оказать давление на точки напряжения в этой части ягодичных мышц. Вы легко найдете нужное место — боль будет острая. Однако, если вы потерпите, будете глубоко дышать и расслабитесь на несколько минут, боль начнет медленно утихать. Вдобавок выполните следующую серию растяжек.

Растяжка 1: для поддержания равновесия держитесь за стену или стол. Скрестите ноги так, чтобы болезненная нога оказалась позади здоровой. Согните здоровую ногу в колене, болезненную, наоборот, вытяните (как это показано на рисунке). Сохраняйте это положение в течение 20—30 секунд.



Растяжка 1 средней и малой ягодичных мышц

Растяжка 2: эти мышцы также можно ослабить и в положении стоя. Скрестите ноги, расположив лодыжку здоровой ноги перед болезненной ногой. Слегка согните болезненную ногу в колене и перенесите вес на здоровую ногу. Если мышца бедра сокращена, вы почувствуете напряжение между тазовой костью и верхней частью бедренной кости. Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд и повторяйте несколько раз в день до полного расслабления.



Растяжка 2 средней и малой ягодичных мышц

Точки напряжения часто развиваются в зонах боли, вызванных точками напряжения в других мышцах. Малая ягодичная мышца вызывает боль в области икр. Это может привести к возникновению точек напряжения в соответствующих мышцах. Так что, если боль распространилась в область икр, проверьте их на наличие точек напряжения.

Образующая мышца



Образующая мышца и точки напряжения

ОБРАЗУЮЩАЯ МЫШЦА находится в нижней части спины под большой ягодичной мышцей. Одной стороной она прикреплена к крестцу, другой — к верхнему концу бедренной кости. Каждый танцор знает, что такое образующая мышца. Она вращает бедро в горизонтальном направлении, позволяя танцорам делать любые движения, которые они хотят. И только те, кто занимается танцем, могут двигаться так, чтобы носки ног были направлены в разные стороны. Это результат сокращения образующей мышцы.

Образующая мышца интенсивно работает при занятии теми видами спорта (футбол, теннис, американский футбол, баскетбол), в которых приходится неожиданно менять направление движения, а также при быстрой ходьбе и беге. Во время занятий спортом и танцами

образующая мышца напрягается довольно сильно, в результате чего появляются точки напряжения.

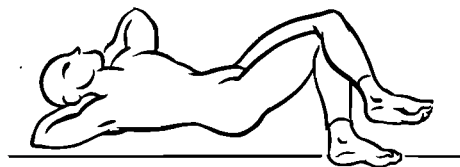
Точки напряжения в этой мышце часто развиваются у танцоров, которым приходится удерживать вывернутое положение ног и ступней длительное время. Спортсмены, занимающиеся бегом, тоже рискуют их заработать, так как во время занятий мышца работает очень интенсивно. Точки напряжения также возникают и при поскальзывании, и при попытке удержаться от падения. Непосредственный удар при падении тоже может привести к появлению точек напряжения. **Артрит бедра** — это обычная проблема стареющих спортсменов и танцоров.

Если точки напряжения присутствуют в образующей мышце, боль появляется в области крестца, нижней части спины и в тазобедренном суставе. Боль может распространиться вниз — в заднюю часть бедра и вверх — в спину. Боль усиливается во время сидения, стояния и ходьбы.

Когда в образующей мышце развиваются жесткие тяжи и точки напряжения, она сокращается и утолщается. В результате может произойти сдавливание седалищного нерва, который проходит очень близко от мышцы, что приводит к онемению, покалыванию и нарушению чувственного восприятия в ноге — состоянию, известному как **синдром образующей мышцы**. В основном наличие жестких тяжей и повышенной чувствительности в образующей мышце свидетельствует о том, что именно она и является источником боли.

Для того чтобы найти образующую мышцу, лягте на пол и нащупайте край крестца. Проведите воображаемую линию между верхней частью крестца и концом бедренной кости. Образующая мышца лежит под этой линией. Именно здесь вы и можете найти жесткие тяжи и точки напряжения. Самый простой путь снять напряжение — это лечь на теннисный мяч, расположенный в чувствительной области возле крестца. Через минуту подвиньте мяч немного в сторону тазобедренного сустава. Лежа на спине, расслабьтесь, глубоко дышите и позвольте силе тяжести делать свое дело. После того как вы поработаете над образующей мышцей, сделайте растяжку.

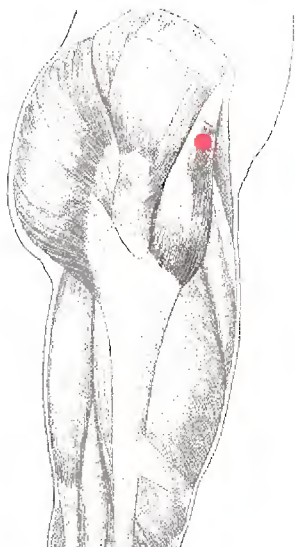
Растяжка: лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни поставьте на пол. Скрестите ноги так, чтобы колено здоровой ноги находилось на колене больной ноги (как это показано на рисунке). Используйте верхнее колено, чтобы надавить на нижние — в сторону пола и в сторону от боли. Следите за тем, чтобы ваши стопы находились на полу. Если вы сделаете все верно, много двигаться вы не сможете, однако почувствуете сильное напряжение прямо поперек нижней части спины. Сохраняйте это



Растяжка образующей мышцы

положение в течение 20—30 секунд и повторяйте упражнение несколько раз в день до полного расслабления.

Напрягатель широкой фасции



Напрягатель широкой фасции и точки напряжения

НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ — это маленькая толстая мышца, расположенная на бедре сбоку от тазовой кости. Она присоединяется к большеберцовой кости с помощью длинной мышечной ленты — **широкой фасции**, которая проходит по внешней стороне бедра. Вместе с другими мышцами она сгибает, отводит в сторону и вращает бедро, помогает фиксировать во время ходьбы и бега тазовую кость и колено.

Люди, которые бегают по наклонным или лесным дорогам, особо подвержены риску развития

точек напряжения в этой мышце. Бег, подъем в горы также могут привести к образованию точек напряжения, особенно если обувь не предоставляет соответствующей опоры. Если долгое время лежать, свернувшись калачиком, или сидеть, подняв колени выше уровня тазобедренного сустава, могут также появиться проблемы с этой мышцей. Когда в напрягателе широкой фасции образуются точки напряжения, боль возникает глубоко на вершине бедренной кости. Она может распространиться по внешней стороне бедра к колену. Трудности возникают при быстрой ходьбе, долгом сидении. Из-за мягкости мышц на вершине бедренной кости точки напряжения легко перепутать с бурситом.

Для того чтобы найти напрягатель широкой фасции, лягте на спину. Положите руку на внешнюю сторону бедра. Когда вы сведете колени вместе, то почувствуете сокращение этой мышцы с внешней стороны таза. Помассируйте ее, слегка надавливая, чтобы найти жесткие тяжи и мягкие места. Чтобы расслабить их, поместите маленький твердый мячик между мышцей и полом. Позвольте весу вашего тела с помощью мячика надавить на точку напряжения. После того как вы поработаете над расслаблением мышцы, сделайте ее растяжку.

Растяжка: встаньте или сядьте на край стула. Согните ногу в колене и возьмитесь рукой за лодыжку (как это показано на рисунке). Отведите колено немного в сторону и подтяните ногу ближе к ягодице. Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд. Повторяйте уп-

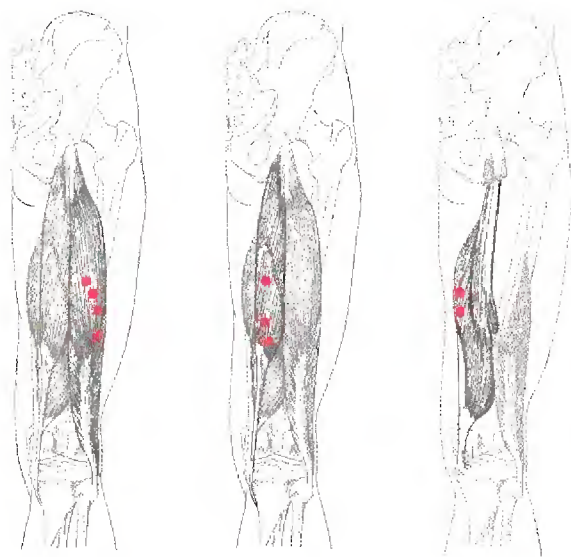
ражнение несколько раз в день до полного расслабления.



Растяжка напрягателя широкой фасции

Подколенное сухожилие

Двуглавая мышца бедра
Полусухожильная мышца
Полумембранная мышца



*Подколенное сухожилие и точки напряжения
Слева направо: двуглавая мышца бедра,
полусухожильная и полумембранная мышцы*

ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ сформировано тремя мышцами, которые проходят по за-

дней стороне бедра и под коленом. Они являются обычным источником проблем как у спортсменов, так и у людей, не занимающихся спортом. Чаще всего из-за повреждений в подколенном сухожилии многие не могут достать пальцами до носков, когда нагибаются вперед. Жесткость подколенного сухожилия приводит к выравниванию нормального изгиба поясницы и делает жесткими мышцы нижней части спины. Эта проблема имеется как у взрослых, так и у детей.

Вы можете самостоятельно проверить, жесткое ли у вас подколенное сухожилие. Лягте на спину и вытяните ноги. Затем поднимите одну ногу как можно выше, но чтобы колени не сгибались, а низ спины находился на полу. Шея и плечи должны быть расслаблены. Надо поднять ногу так, чтобы носок был направлен в потолок, но даже угол 80° вполне нормален. Все, что меньше этой нормы, а также вынужденные изгибы спины и согнутые колени говорят о том, что у вас жесткие подколенные сухожилия.

Все три мышцы подколенного сухожилия — двуглавая, полусухожильная и полумембранная — присоединены к седалищным костям таза. Двуглавая мышца бедра снизу соединена с головкой малоберцовой кости. Полумембранная и полусухожильная мышцы также проходят через коленный сустав и присоединяются (одна поверх другой) к головке большеберцовой кости.

Мышцы сгибают ногу в колене и подтягивают пятку к ягодице. Кроме того, они распрямля-

ют бедро (движение, которое особенно важно при подъеме по лестнице) и помогают держать спину в вертикальном положении. Подколенное сухожилие не дает упасть вперед во время ходьбы.

Сдавливание подколенного сухожилия часто становится причиной появления точек напряжения. Так, сиденье стула или автомобиля давит на заднюю сторону бедра, занятия спортом, в которых приходится бегать (футбол, баскетбол, регби и т. п.), — все это способствует появлению точек напряжения.

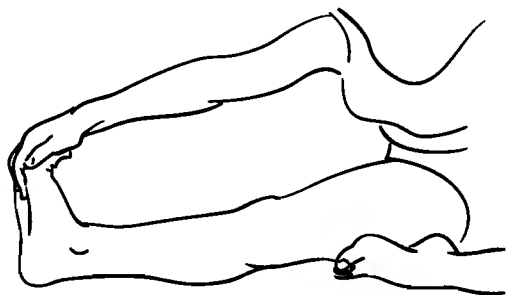
Когда точки напряжения возникают в двуглавой мышце бедра, боль ощущается с задней стороны коленного сустава. Когда напряжение присутствует в полусухожильной и полумембранной мышцах, боль ощущается в нижней части ягодиц и верхней части бедер. Боль может распространяться вниз — в заднюю часть бедра и лодыжку. Во время ходьбы боль бывает такая сильная, что может привести к хромоте. В положении сидя тоже проявляется дискомфорт — сдавливание бедер весом тела усиливает боль. Неудивительно, что точки напряжения в подколенном сухожилии часто принимают за ишиас. Мышцы подколенного сухожилия находятся очень близко от комплекса четырехглавой мышцы бедра, поэтому точки напряжения, имеющиеся в первых, также воздействуют на вторые. Это часто приводит к возникновению боли в передней части колен и бедер. Боль не проходит до тех пор, пока жесткость подколенного сухожилия и комплекса четырехглавой мышцы не будет ослаблена.

Крепление мышц подколенного сухожилия можно нащупать во время сидения на стуле — их верхние концы прикреплены к седалищным костям. Если поместить руки под ягодицы ладонями вверх, а потом подвигаться взад-вперед, то можно почувствовать движение седалищных костей. Для того чтобы ощутить нижнее крепление подколенного сухожилия, обхватите правое колено правой рукой с внешней стороны, а левой — с внутренней стороны так, чтобы кончики пальцев оказались в углублении позади коленного сустава в так называемом подколенном пространстве. В этом положении вы сможете нащупать правой рукой сухожилие двуглавой мышцы, а левой — сухожилие полусухожильной мышцы. Сухожилие полумембранной мышцы проходит под полусухожильной мышцей, потому вы не сможете его нащупать. Над точками напряжения в подколенном сухожилии можно поработать, сидя на стуле или на столе, протянув в сторону от себя ногу. Поместите маленький твердый мячик (такой как теннисный) под бедро в самом мягком месте (где-то посередине, но можно чуть вправо или влево, в зависимости от того, какая из мышц поражена). Сжатие растянет тугие тяжи мышц и расслабит точки напряжения. Сохраняйте это положение до полного расслабления. Добейтесь расслабления всех точек напряжения. В этом вам поможет и растяжка мышц.

Растяжку 1 можно делать сидя на полу, вытянув ногу в сторону от себя. Можно делать это

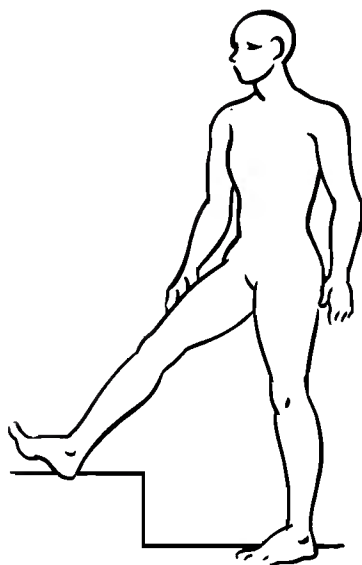
Боль в нижней части тела

с одной ногой или с двумя ногами сразу. Не сгибая колена, дотянитесь ладонью до основания стопы. Потяните на себя большой палец (как это показано на рисунке). Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд.



Растяжка 1 подколенного сухожилия

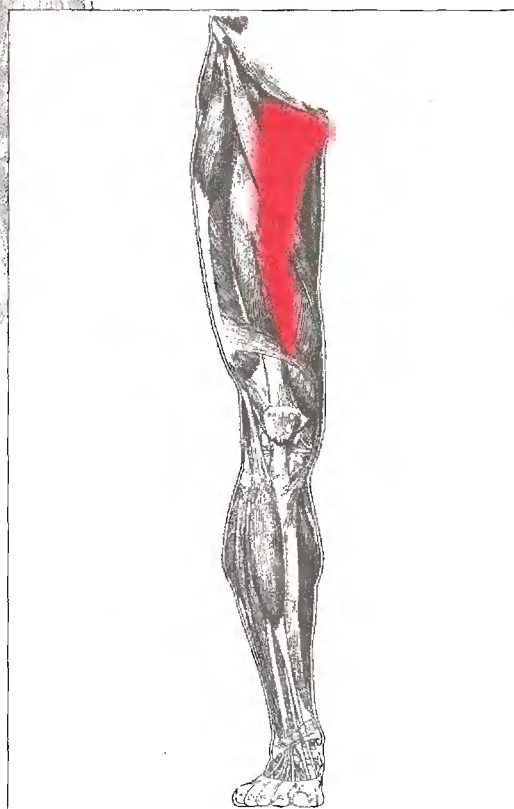
Растяжка 2: точно так же можно растянуть мышцы, поставив пятку на возвышение или на сиденье стула. Следите за тем, чтобы при этом бедро не было вывернуто, а носки были направлены в одну сторону (как это показано на рисунке). Сохраняя угол между бедрами, слегка наклонитесь вперед. Если позиция выполнена верно, вы почувствуете натяжение. Сохраняйте это положение 15—20 секунд. Повторяйте растяжку несколько раз в день.



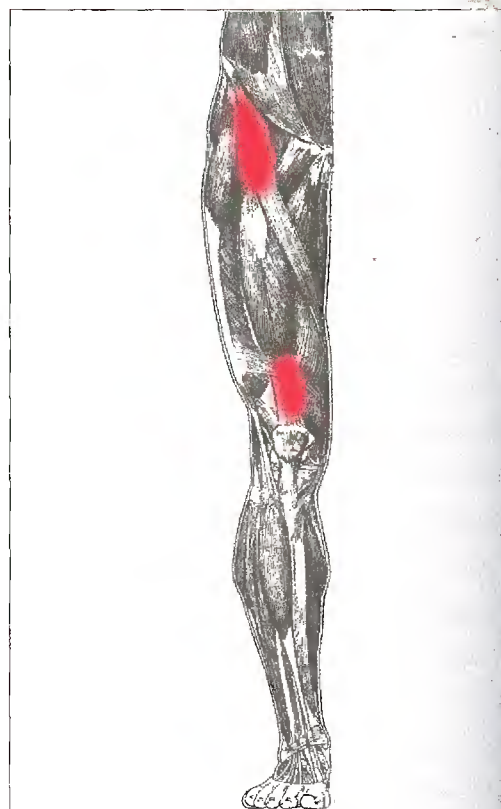
Растяжка 2 подколенного сухожилия

После того как вы избавитесь от боли с помощью самолечения, необходимо удлинить подколенное сухожилие растяжкой, чтобы избежать повреждений, которые могут принести укороченные мышцы. Вы должны быть терпеливы и упорны — на настоящую растяжку могут уйти недели и месяцы, но она стоит труда и усилий. Поскольку мышцы, формирующие подколенное сухожилие, очень схожи с аддукторами (приводящими мышцами), важно растянуть их для полного расслабления. Для этого пользуйтесь приемами растяжки для аддукторов.

Боль в паху и на внутренней стороне бедра

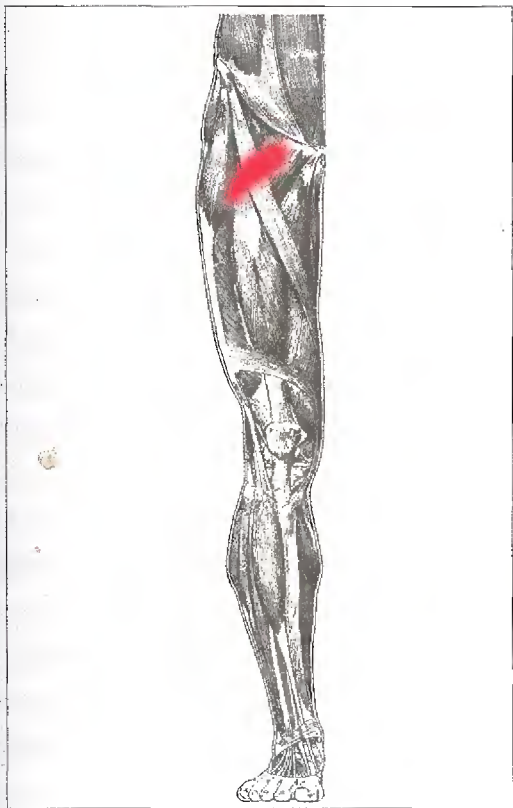


Большая приводящая мышца

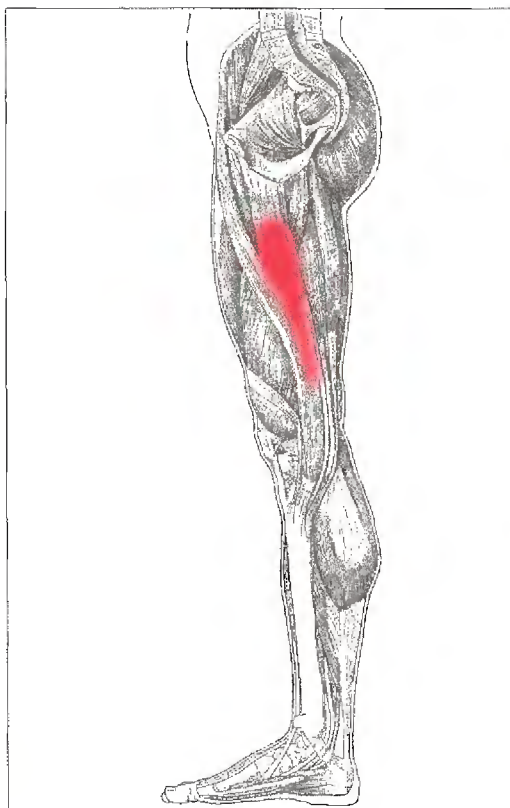


Длинная и короткая приводящие
мышцы

Очаги боли от приводящих мышц



Очаги боли от гребенчатой мышцы



Очаги боли от тонкой мышцы бедра

Слово «пах» обычно употребляют, когда говорят об области сочленения бедер с корпусом. Пах — это просто зона организма, а не анатомическая структура тела. Именно в этом месте находится *паховая связка*, проходящая между лобковой костью и выдающейся частью тазовой кости. В паху располагаются крепления многих мышц, которые подтягивают бедра к корпусу и сгибают корпус. Наиболее частой причиной возникновения болей в паху и на внутренней стороне бедра являются повреждения приводящих мышц — *аддукторов*, расположенных на внутренней стороне бедра. К сожалению, серьезное повреждение и сокращение этих мышц ведут к болям и в области таза.

Кто угодно может потерять равновесие, поднимаясь по лестнице, идя по снегу или льду, занимаясь спортом, танцуя. Это может повредить мышцы-аддукторы и привести к возникновению в них точек напряжения (особому риску подвергаются стареющие спортсмены и танцоры). Хотя причинами боли в этой же области могут быть артрит, занятие сексом или просто долгое сидение с плотно скрещенными ногами.

Боли в области паха и на внутренней стороне бедер обычно появляются во время занятий спортом или спортивных соревнований. Наибо-

лее опасными в этом плане являются футбол, хоккей, баскетбол и теннис. К сожалению, так бывает, что спортсмены или танцоры не полностью разогревают эти мышцы перед выступлениями, что приводит к перегрузке, которая грозит повреждениями типа растяжения мышц паха, разрыва мышц на внутренней стороне бедра или основного его сгибателя — подвздошной мышцы. Как и в случаях со многими другими повреждениями, обыкновенная растяжка и разминка перед тренировкой помогают избежать травм.

Боль в паху и бедре обычно возникает из-за растяжения аддукторов на внутренней стороне бедра, четырехглавой мышцы на передней стороне бедра и подколенного сухожилия на задней стороне бедра. Удлинение этих мышц ведет к более свободному движению в тазобедренном суставе и увеличению их силы, к чему стремятся многие спортсмены и танцоры.

Сила и гибкость этих мышц очень важны для спортсменов и танцоров. Значимость внутренних мышц бедра становится очевидна, когда танцор или гимнаст выполняет шпагат. Гибкость мышц для них имеет очень большую ценность, потому что свидетельствует о силе. Однако многие спортсмены и танцоры перена-

Предостережение

Боль в паху часто возникает при занятиях спортом. Ее причиной являются повреждения мышц, однако она может сопутствовать переломам костей бедра и таза или паховой грыже. Если боль сильна, создает трудности в передвижении, вызывает температуру, сопровождается опухолью или кровотечением, обратитесь к врачу.

прягают эти мышцы, что приводит к их повреждениям.

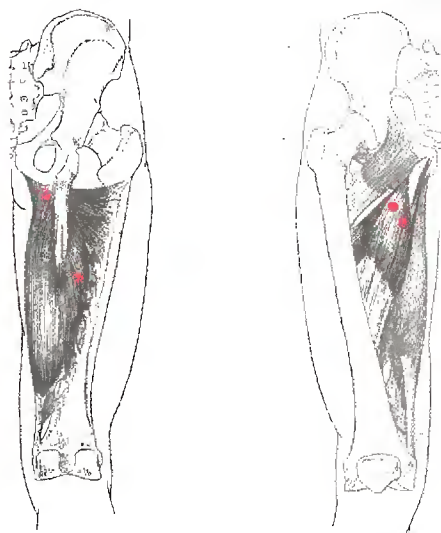
Велосипедисты, бегуны на роликах, коньках и лыжах испытывают боли в паху из-за особого положения бедер, которое необходимо для занятий этими видами спорта. У занимающихся конным спортом во время езды работают мышцы на внутренней стороне бедер. Это становится обычной причиной для перенапряжения аддукторов. Если такая нагрузка действует длительное время, это приводит к болям в паху.

Любой, кому хоть раз приходилось долгое время работать сидя на корточках, согласится с тем, что аддукторы сильно утомляются в такой позе. Подобному риску подвергаются также люди, которым приходится работать в стесненном пространстве (плотники, электрики, слесари). Когда вы делаете приседания в спортзале, чтобы придать силы мускулам, это часто приводит к перегрузке аддукторов.

Перегрузка, растяжение и чрезмерное использование мышц — вот основные причины возникновения повреждений в этой области тела.

Приводящие мышцы

Приводящая длинная мышца
Приводящая короткая мышца
Приводящая большая мышца



Приводящие мышцы и точки напряжения
Слева: приводящая большая мышца
Справа: длинная и короткая приводящие мышцы

ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ, или аддукторы, располагаются на внутренней стороне бедра и образуют здесь основной пласт мышечной ткани. Они подтягивают ноги к срединной линии тела. Люди часто путают термины «аддукторы» и «абдукторы». Разница в том, что аддукторы подтягивают ноги, а абдукторы оттягивают их от срединной линии тела.

Если точки напряжения присутствуют в аддукторах, появляется боль в паху и на внутренней стороне бедер. Кроме того, эта боль *может* мешать отводить бедра в стороны и вращать их, что свидетельствует о проблемах с мышцами-

абдукторами. Существуют и другие симптомы: возникновение боли глубоко в области таза, в мочевом пузыре или вагине, а иногда и во время полового акта. К сожалению, люди часто ищут источник этих болей вне мышц и потому страдают годами.

Приводящие длинная и короткая мышцы соединяют лобковую и бедренную кости. Точки напряжения в этих мышцах приводят к возникновению болей в паху и в верхней части внутренней стороны бедра. Точки напряжения в верхней части длинной мышцы могут затруднять движение коленного сустава. Обычно боли усиливаются при увеличении активности, а также во время стояния или ношения груза.

Приводящая большая мышца расположена позади длинной и короткой мышц, она проходит от паха по всей длине бедра и соединяет седалищные кости с задними сторонами двух бедренных костей. Точки напряжения в этой мышце вызывают боли в паху и на внутренней стороне бедра, которые могут распространяться вниз до колена.

Кроме того, все приводящие мышцы могут стать причиной сильных болей в области лобковой кости, в вагине, прямой кишке и мочевом пузыре. Эти боли настолько сильны, что их путают с воспалениями в области таза и другими заболеваниями репродуктивных органов и мочевого пузыря.

Для того чтобы найти аддукторы и поработать с ними, необходимо сначала ознакомиться с тем, что такое **бедренный треугольник**. Сядьте на пол и протяните ноги перед собой.

Согните одну из ног в колене и приложите ее подошвой к коленному суставу прямой ноги (с внутренней стороны). Если эта поза не очень удобна для вас, вы можете сделать то же самое на диване. Согнутая нога в этом случае будет располагаться полностью на диване, а другая — так, как будто вы сидите.

Пощупайте внутреннюю сторону бедра согнутой ноги. Для начала найдите сочленение бедра с тазом. В этом месте находится **паховая связка**. Она идет от внешнего конца лобковой кости до бедренной кости. Паховая связка образует основу бедренного треугольника, внешняя часть которого формируется **портняжной мышцей**, а внутренняя — приводящей длинной мышцей. Нижняя часть треугольника формируется с внутренней стороны тканями **подвздошной мышцы**, а с внешней — тканями **гребенчатой мышцы**. В этом треугольнике можно прощупать пульс бедренной артерии. Здесь же можно найти лимфатические узлы, которые увеличиваются, когда иммунная система борется с инфекцией.

Приводящую короткую мышцу нащупать невозможно, так как она лежит под длинной мышцей.

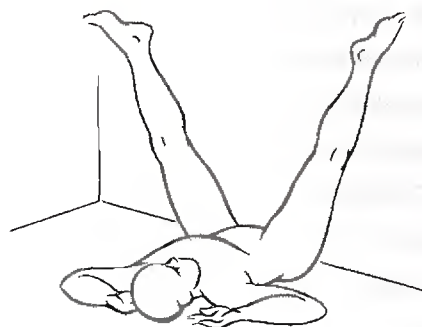
Приводящая длинная мышца наиболее заметная, и потому ее легко найти и прощупать пальцами от паха до середины внутренней стороны бедра. Найдя жесткие ленты и точки напряжения, нажмите на мышцу в этом месте, чтобы расслабить ее. Однако, если ваши пальцы не могут достаточно эффективно выполнить эту задачу, используйте теннисный или какой-либо

еще маленький твердый мячик. А вообще на современном рынке есть множество различных приборов, которые могут вам помочь. Основа успеха — регулярные тренировки. Вы должны заниматься до тех пор, пока не расслабите мышцы полностью. Возможно, вам придется делать это упражнение несколько раз в день в течение какого-то времени, прежде чем вы добьетесь успеха.

Чтобы отыскать точки напряжения в приводящей большой мышце, нужно сесть в позу, описанную выше, но так, чтобы ступня находилась на расстоянии 25 см от прямой ноги. Нащупав точки напряжения и тугие тяжи мышц, постарайтесь их расслабить. Простейший путь к расслаблению — сесть на пол и вытянуть ноги вперед. Поместите твердый мячик под мягкое место и позвольте силе тяжести делать свое дело. Расслабьте ногу и перенесите ее тяжесть на мячик. Повторите это несколько раз до полного расслабления.

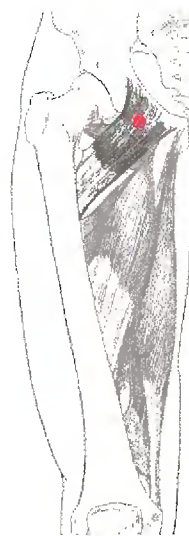
Очень важно затем сделать растяжку.

Растяжка: лягте на пол спиной так, чтобы ягодицы были обращены к стене (как показано на рисунке). Ноги должны быть подняты вверх по стене. Медленно разведите их в стороны и сохраняйте это положение 30—60 секунд. Сила тяжести поможет вам растянуть мышцы на внутренней стороне бедра. Поскольку приводящая большая мышца находится и работает в непосредственной близости от двуглавой мышцы бедра, для полного расслабления важно растянуть и ее. Для этого используйте упражнения по растяжке подколенного сухожилия.



Растяжка приводящих мышц

Гребенчатая мышца



Гребенчатая мышца и точки напряжения

ГРЕБЕНЧАТАЯ МЫШЦА — это маленький мускул, который расположен в верхней части внутренней стороны бедра и соединяет лобковую кость с верхней частью бедра. Вместе с другими эта мышца подтягивает ногу к срединной линии тела и сгибает бедро.

Боль в паху и на внутренней стороне бедра

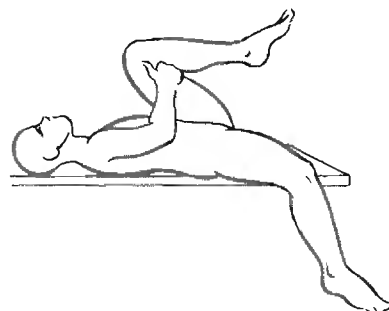
Точки напряжения, возникающие в гребенчатой мышце, вызывают постоянную боль, локализованную глубоко в паху, чуть ниже паховой связки. Этой боли может не быть до тех пор, пока не пройдет боль от точек напряжения в аддукторах или в подвздошной мышце. Но когда она появляется, то может распространиться в верхнюю часть внутренней стороны бедер.

Перенапряжение гребенчатой мышцы — главная причина возникновения точек напряжения — может произойти во время неожиданного падения, вследствие перелома бедренной кости или операции на бедре, из-за постоянной перегрузки при долгом сидении, скрестив ноги, из-за реакции на сопротивление абдукции бедер. Подумайте о том, стоит ли использовать в спортзале специальный тренажер для мышц бедер: работа на нем может привести к развитию точек напряжения.

Чтобы обнаружить гребенчатую мышцу, нужно сначала отыскать бедренный треугольник и нащупать его основание. При наличии точек напряжения мышца будет ощущаться с внутренней стороны основания треугольника как жесткая лента, идущая косо от лобковой кости к середине бедра. Найдите наиболее мягкое место на тугом тяже и надавите на него пальцами. Терпеливо работайте над ним несколько раз в день. Окончательно расслабить точки напряжения поможет растяжка.

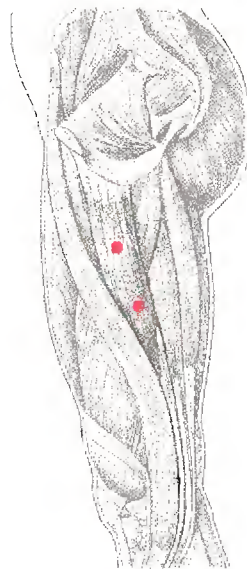
Растяжка: лягте спиной на стол и свесьте ногу, в которой ощущается боль. Подтяните руками колено другой ноги к груди так, чтобы ягодицы

оставались на столе (как это показано на рисунке). Позвольте силе тяжести растянуть мышцы верхней части паха. Сохраняйте это положение 20—30 секунд и регулярно повторяйте.



Растяжка гребенчатой мышцы

Тонкая мышца бедра



Тонкая мышца бедра и точки напряжения

ТОНКАЯ МЫШЦА БЕДРА — это длинная мышца, похожая на ремень, которая сверху

прикреплена к лобковой кости, проходит по внутренней стороне бедра, пересекает коленный сустав и внизу крепится с внутренней стороны большеберцовой кости. Мышца работает вместе с аддукторами, подтягивая бедро. Кроме того, она вращает бедро по часовой стрелке, когда нога согнута в колене.

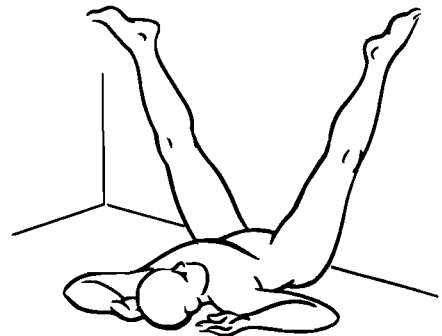
Точки напряжения в этой мышце появляются вследствие падения, артрита тазобедренного сустава, из-за перегрузки. Это может случиться во время езды на лошади, катания на коньках, гимнастики, тренировки в спортзале на специальном тренажере для бедер. Боль обычно бывает острая и ощущается вдоль внутренней стороны бедра.

Чтобы поработать над тонкой мышцей, сначала нужно найти сухожилие, с помощью которого она крепится к внутренней стороне колена. Сядьте на стуле поближе к столу. Согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол. Положите руку на внутренний край задней стороны колена. Там вы ощутите выдающуюся **полусухожильную мышцу**, одну из двух мышц подколенного сухожилия, которая проходит позади внутренней стороны бедра. Пройдитесь пальцами дальше, чтобы почувствовать менее выдающуюся тонкую мышцу.

Как раз здесь вам и пригодится ножка стола. Надавите внутренней частью колена на ножку стула, и тонкая мышца напряжется. Теперь вы

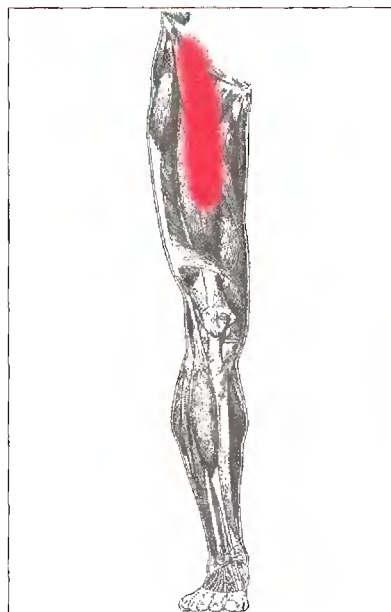
сможете относительно легко ее прощупать. Она покажется жесткой, тонкой лентой. Оставайтесь в этом положении (на стуле) и постарайтесь расслабить ногу, чтобы прощупать ее с внутренней стороны бедра от колена и до паха. Обнаружив на жесткой ленте мягкие места, надавите на них пальцами или твердым маленьким мячиком (например, теннисным), чтобы расслабить. Для полного расслабления вам придется повторить это несколько раз. Очень важно дополнить упражнения по расслаблению следующей растяжкой.

Растяжка: лягте на пол спиной, повернув ягодицы к стене. Ноги прижмите к стене в вертикальном положении. Медленно разведите их, чтобы растянуть внутреннюю сторону бедер. Сохраняйте это положение 30—60 секунд. Расслабьтесь, глубоко дышите и позвольте силе тяжести делать свое дело.

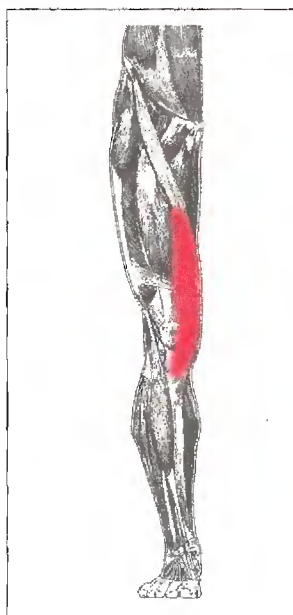


Растяжка тонкой мышцы бедра

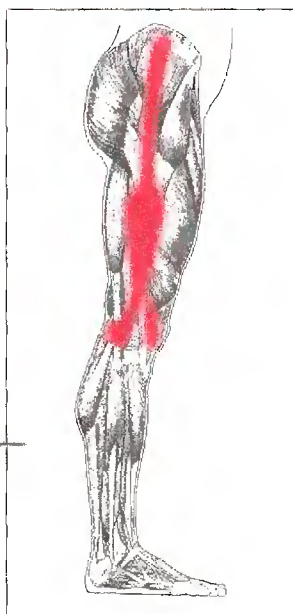
Боль в бедре и колене



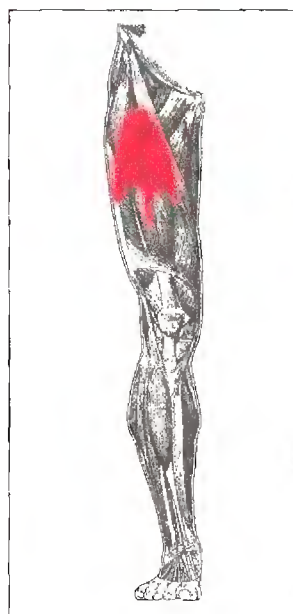
Очаги боли от подвздошно-
поясничных мышц



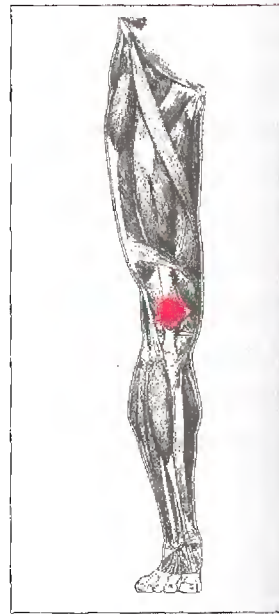
Широкая медиальная
мышца бедра



Широкая латеральная
мышца бедра

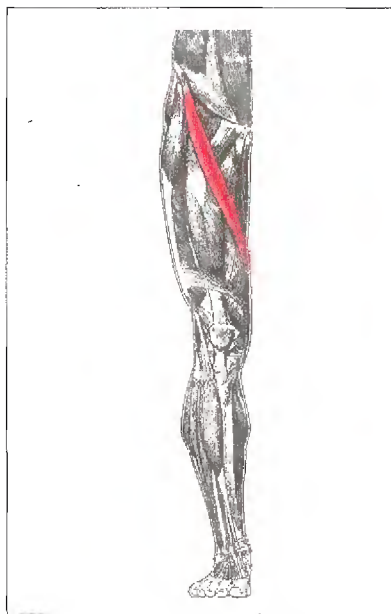


Широкая полусредняя
мышца бедра

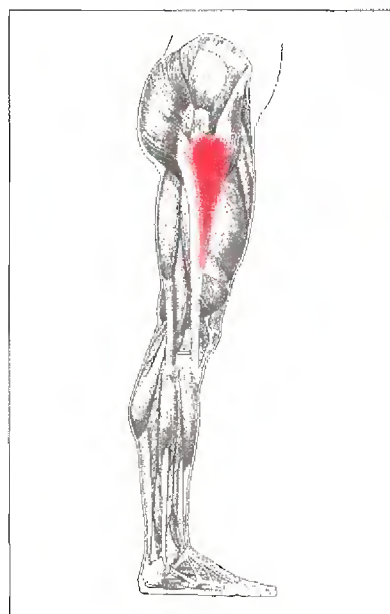


Прямая мышца бедра

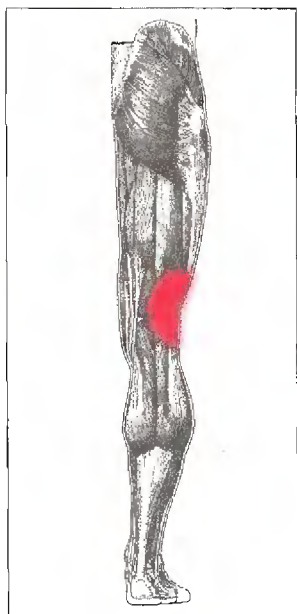
Очаги боли от четырехглавой мышцы бедра



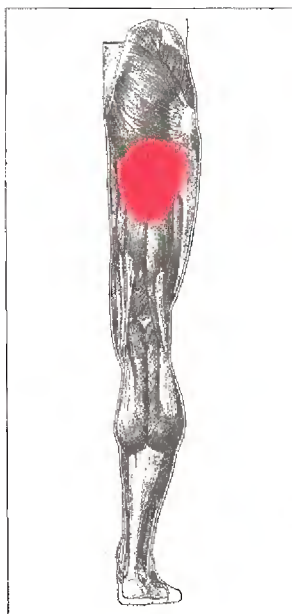
Очаги боли от портняжной мышцы



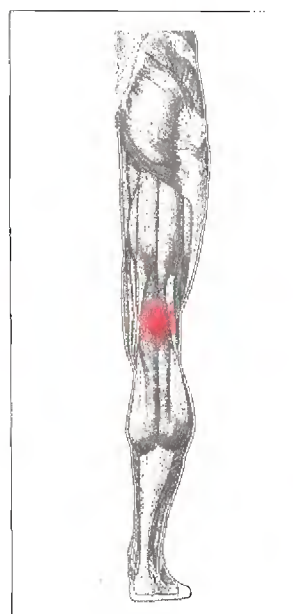
Очаги боли от напрягателя широкой фасции



Двуглавая мышца бедра



*Полусухожильная
и полумембранная мышцы бедра*



*Очаги боли от
подколенной мышцы*

Очаги боли от подколенного сухожилия

Повреждения некоторых самых крупных и сильных мышц тела приводят к возникновению боли в бедре и колене. Этими мышцами являются подвздошная (основной сгибатель бедра), четырехглавая мышца бедра (крупная мышца, разгибающая колено) и подколенное сухожилие (сгибатель колена). Все вместе они приводят в движение самую длинную, тяжелую и сильную кость тела — бедренную. С помощью коленного сустава она присоединяется к двум костям нижней части ноги — большой берцовой и малой берцовой. Коленный сустав спереди защищен коленной чашечкой — маленькой полухрящевой костью, расположенной внутри сухожилия четырехглавой мышцы бедра. Она предотвращает разрыв или другое повреждение сухожилия, а также играет роль механической опоры для коленного сустава.

Повреждения происходят, когда нагрузка приходится на жесткие и сокращенные мышцы. Основными причинами повреждений мышечной ткани, которые вызывают боли в бедре и колене, являются перенапряжение, травма и плохая разминка. Поэтому при занятиях легкой атлетикой, танцами, гимнастикой, катанием на лыжах, при восхождениях в горы, езде на велосипеде и иных движениях эти мышцы работают

больше других. Энтузиазм и желание добиться успехов в этих видах спорта как раз и приводят к чрезмерному использованию мышц и перенапряжению.

Многие из нас хотя бы раз в жизни имели подобный опыт. Человек, ставший на лыжи с первым снегом (то есть после длительного перерыва), рискует до такой степени перенапрячь мышцы бедра, что не сможет ходить на следующий день. Турист, летом отправившийся в поход, или любитель садоводства, занявшийся по весне любимым делом после зимнего перерыва, может получить тот же самый сюрприз. Необходимо регулярно в течение года заниматься физическими упражнениями с умеренными нагрузками, а сезонную активность увеличивать постепенно.

Травма может случиться с кем угодно и в любое время. Падение с лестницы или на скользком льду может привести к вывиху коленного сустава, растяжению четырехглавой мышцы, подколенного сухожилия и мышц-аддукторов. Часто бывает, что в пораженных мышцах, которые двигают коленный сустав, появляются точки напряжения. В результате возникает боль в колене, снижается его подвижность. К сожалению, часто болезненное состояние не

Предостережение

При следующих проявлениях необходимо сразу обратиться к врачу:

- серьезное повреждение с сильной болью;
- кровотечение, ушиб или деформация сустава;
- внезапное появление болезненной опухоли;
- неспособность согнуть ногу в колене;
- неспособность удерживать вес тела на поврежденной ноге;
- снижение подвижности ноги;
- боль, повышенная чувствительность, покраснение, высокая температура.

связывают с мышцами и потому затягивают выздоровление.

К проблемам может привести и недостаточная разминка мышц, которая делает их жесткими. Так, жесткость подколенного сухожилия является основной причиной трудностей при желании дотянуться руками до пальцев ног в положении стоя. Жесткое подколенное сухожилие в свою очередь перенапрягает четырехглавую мышцу, что в конце концов ведет к дисбалансу, нарушающему работу коленного сустава. Жесткое подколенное сухожилие может вызвать выпрямление изгиба нижней части позвоночника, что приведет к болям в ниж-

ней части спины и ее дисфункции. Жесткость в подколенном сухожилии возникает еще в детстве и не проходит в течение всей жизни, негативно воздействуя на организм, особенно с возрастом. Если вы привыкнете регулярно делать физические упражнения и растяжки, это разовьет силу и эластичность в мышцах и поможет вам двигаться легко и свободно даже в зрелые годы.

Сидячий образ жизни, который ведут многие люди, способствует развитию жесткости подколенного сухожилия. Современная жизнь, когда приходится вести автомобиль, долгое время сидеть в офисе или совершать длительные перелеты, усложняет проблему. Например, когда мы сидим, подвздошная мышца находится в сокращенном состоянии, а подколенное сухожилие сдавлено поверхностью стула. В обоих случаях это ведет к развитию точек напряжения. Если вам приходится долгое время проводить в сидячем положении, стоит подумать о том, как разнообразить свой день, чтобы больше двигаться.

Подумайте о том, что вы делаете и как вы это делаете. Подумайте о гибкости нижней части вашего тела и о том, насколько свободно вы двигаетесь. Определите, насколько вы активны и как ваши движения влияют на мышечную систему организма.

Подвздошно-поясничные мышцы



Подвздошно-поясничные мышцы и точки напряжения

ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНАЯ ГРУППА МЫШЦ — это основной сгибатель туловища и самый сильный сгибатель бедра. Эти мышцы часто называют просто поясничными мышцами. В группу входят мышцы: поясничная (находится у поясничных позвонков), подвздошная (лежит с внутренней стороны гребешка тазовой кости) и малая поясничная (проходит с внешней стороны большой поясничной мышцы). У 40 % людей малая поясничная мышца отсутствует.

Подвздошно-поясничная группа мышц крепится одной стороной к внутренней стороне позвоночника позади органов, расположенных в брюшной полости, а другой — к поясничным ребрам нижней части позвоночника и к внутренней стороне костей таза. Проходя под паховой связкой в паху, они крепятся к верхней части бедра (к большой кости). Когда ноги напря-

жены, то подвздошно-поясничные мышцы сжимаются и сгибают туловище вперед в бедре. Если же ноги не напряжены, то в результате сжатия этих мышц колени подводятся к груди, и бедро сгибается в тазобедренном суставе.

Подвздошно-поясничная группа мышц служит для поддержания тела в прямом положении. Они работают во время ходьбы, бега и игры в футбол. Как и другие мышцы туловища, они играют очень важную роль при занятии спортом и танцами.

Причиной возникновения точек напряжения в этих мышцах является перенапряжение. Повторяющиеся перегрузки ведут к повторяющимся усиленным сокращениям мышц бедра. Обычно это происходит при занятиях танцами, гимнастикой, бегом, барьерным бегом и видами спорта, в которых присутствуют удары ногами (например, футболом). По той же причине точки напряжения возникают при выполнении слишком большого количества приседаний, при длительном сидении, когда колени находятся выше уровня тазобедренного сустава, и при лежании свернувшись калачиком.

Если точки напряжения находятся в верхней части подвздошно-поясничных мышц, боль появляется в вертикальном направлении вдоль позвонков нижней части спины. Она будет только на одной стороне — на стороне пораженной мышцы. Боль усиливается в положении стоя и уменьшается в положении лежа, когда ноги согнуты в коленях и тазобедренном суставе. Если точки напряжения расположены в нижней части подвздошно-поясничных мышц, боль проявляется в области

кишечника и с передней стороны верхней части бедра. Сильное сокращение этих мышц затрудняет поддержание тела в прямом положении.

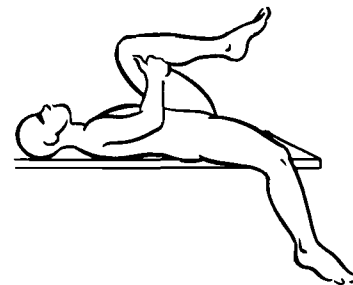
Пальпация подвздошно-поясничных мышц довольно сложна, но возможна. Для того чтобы нащупать верхнюю часть мышц, нужно лечь на спину. Согните ноги в коленях, ступни держите на полу, сдвиньте колени вбок — в сторону от боли. В этом положении можно добраться до некоторых составляющих брюшной группы мышц, чтобы поработать над подвздошно-поясничной группой мышц. Поместите ладони на уровне пупка, а затем раздвиньте их на 5 см в стороны внешней границы прямых брюшных мышц. Надавите вниз и по направлению к средней линии тела, чтобы нащупать жесткие сплетения подвздошно-поясничных мышц. При нажатии они могут болезненно реагировать и казаться похожими на веревки. Глубоко надавливая, пройдитесь по ленте мышцы от пупка до паховой связки.

Лягте на спину и согните ноги в коленях, чтобы нащупать точки напряжения с внутренней стороны тазобедренного сустава. На этот раз вам не нужно разводить колени в стороны. Нащупайте паховую связку. Пройдитесь по связке вверх до ее соединения с тазобедренным суставом, с костью бедра. Нащупайте кость ладонью и постарайтесь как можно сильнее надавить кончиками пальцев вниз, а затем в сторону края. Если вы обнаружите там точки напряжения, это приведет к возникновению боли в области кишечника. Точно так же можно выявить другие точки напряжения, поочередно надавливая непосредственно на части паховой связки вблизи кости бедра.

Для того чтобы найти точки, которые отвечают за боль на внешней стороне бедра, нужно отыскать **бедренный треугольник**. Жесткие ленты подвздошно-поясничных мышц можно нащупать на внешней стороне площадки бедренного треугольника. Чтобы найти точку напряжения, осторожно надавите на эту область. Помните, что в этом месте находится много хрупких структур, так что будьте осторожны, оказывая воздействие на эту зону.

Как и для всех других мышц, растяжка — необходимая процедура для расслабления подвздошно-поясничных мышц.

Растяжка 1: лягте на край кровати или стола и позвольте ноге, в которой вы чувствуете болевые ощущения, свеситься вниз. Согните другую ногу в тазобедренном суставе, чтобы таз оставался на поверхности кровати (стола). Сохраняйте это положение в течение 20—30 секунд.



Растяжка 1 подвздошно-поясничных мышц

Растяжка 2: лягте на пол. Положите руки на пол ладонями вниз напротив груди. Приподнимите верхнюю часть туловища, упираясь в пол руками. Выгните шею и голову по направлению к потолку: ноги на полу должны быть расслаб-



Растяжка 2 подвздошно-поясничных мышц

лены. Делайте это упражнение в течение 20—30 секунд. Выходите из положения, медленно расслабляя руки и опускаясь на пол.

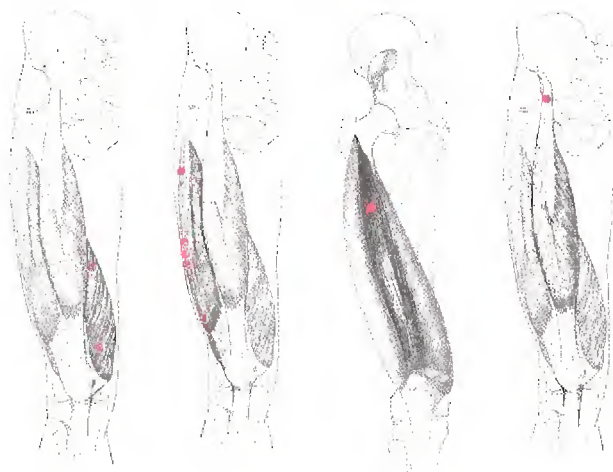
Четырехглавая мышца бедра

Широкая медиальная мышца бедра

Широкая латеральная мышца бедра

Широкая полусредняя мышца бедра

Прямая мышца бедра



*Четырехглавая мышца бедра и точки напряжения
Слева направо: прямая мышца бедра, широкая
латеральная мышца, широкая медиальная мышца,
широкая полусредняя мышца*

ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА — это наиболее крупная и сильная мышца тела. Она ве-

сит вдвое больше, чем следующая по массе большая ягодичная мышца, и состоит из четырех отдельных мышц: широкой медиальной, широкой латеральной, широкой полусредней и прямой. Четырехглавая мышца — это основной разгибатель ноги и колена.

Широкая медиальная мышца проходит по внутренней стороне бедра.

Широкая латеральная мышца обходит бедро с внешней стороны.

Широкая полусредняя мышца проходит спереди вдоль бедренной кости.

Прямая мышца бедра лежит поверх широкой полусредней и идет до середины бедренной кости. Из всех мышц, составляющих четырехглавую мышцу, только эта является двусуставной — она проходит как через коленный, так и через тазобедренный сустав. Сверху она крепится к выступу с передней стороны тазовой кости. Таким образом, она не только распрямляет колено, но и сгибает бедро и подтягивает его к груди.

Эти четыре мышцы соединяются между собой и крепятся к большеберцовой кости (чуть ниже колена) толстым сухожилием. Коленная чашечка располагается как раз внутри этого сухожилия.

Точки напряжения возникают в четырехглавой мышце в результате повреждений, падений, вывихов или после непосредственной травмы колена. К образованию этих точек может привести перенапряжение при долгом сидении на корточках, сильных изгибах колена, сильных ударах ногами, повторяющихся прыжках, быст-

ром бега. Повышенная активность четырехглавой мышцы и ведет к развитию точек напряжения. Подобное случается в таких видах спорта, как катание на лыжах, футбол, баскетбол, альпинизм, велосипедный спорт, а также при занятиях танцами и в пеших походах. Любая активность, при которой нужно часто сгибать и разгибать ногу, может привести к проблемам, будь то работа в саду, игра в теннис или бейсбол. Так как четырехглавая мышца работает в тесном контакте с подколенным сухожилием, жесткость последнего вызывает сокращение четырехглавой мышцы и усложняет ее расслабление. Четырехглавая мышца не будет нормально функционировать, пока не расслабится и не растянется подколенное сухожилие.

Основным источником болей в коленном суставе являются точки напряжения в мышцах. Однако часто ставится неправильный диагноз. Каждая мышца в четырехглавой вызывает боль в разных местах и оказывает на колено разный эффект. Благодаря тому что четырехглавая мышца находится спереди, работать с ней относительно несложно.

Точки напряжения в **широкой медиальной мышце** находятся возле колена и посередине бедра с внутренней стороны. Они вызывают боль на передней и задней сторонах коленного сустава и в нижней части бедра. Иногда болевые ощущения длятся неделями, а потом внезапно проходят. Именно тогда появляется слабость в колене, и оно начинает непроизвольно сгибаться.

Чтобы отыскать точки напряжения, используйте большой палец. Когда вы их обнаружите, надавите прямо на них.

В **широкой латеральной мышце** может образоваться довольно много точек напряжения. Они располагаются по всей длине мышцы, могут быть возле колена, посередине бедра и в верхней его части. Как правило, они дают боль на внешней стороне бедра, но она может распространиться по всей длине бедра до колена, а также на внешнюю и заднюю его стороны. Возможно, появятся трудности с лежанием на боку. Сокращение широкой латеральной мышцы может снизить подвижность коленного сустава, что приведет к возникновению боли и трудностям при ходьбе. Иногда будет трудно просто согнуть ногу.

Для того чтобы найти точки напряжения, помассируйте бедро до колена. Когда вы обнаружите точки напряжения, лягте на бок и поместите мячик между бедром и полом. Сила тяжести сдавит точки напряжения. Не торопитесь и будьте терпеливы. Для полного расслабления нужно повторить это несколько раз.

Точки напряжения в **широкой полусредней мышце**, которая находится глубже всех, действуют отличным от остальных образом. Обычно они появляются после того, как точки напряжения некоторое время присутствовали в других мышцах четырехглавой. При их наличии боль возникает и распространяется по внешней стороне бедра. Тогда могут возникнуть трудности

Боль в бедре и колене

при поднятии по лестнице и вставании со стула после долгого сидения.

Точки напряжения в этой мышце сложнее всего отыскать, потому что она находится под прямой мышцей бедра. Чтобы их нащупать, нужно глубоко надавить пальцами на верхнюю часть бедра. Для расслабления мышцы используйте маленький твердый мячик либо другой предмет.

Точки напряжения в *прямой мышце бедра* обычно возникают ближе к креплению в ее верхней части. Боль ощущается в передней стороне колена, в коленной чашечке и часто глубоко внутри коленного сустава. Она может распространиться в нижнюю часть бедра, затруднить спуск по лестнице, быть мучительной и усилиться ночью.

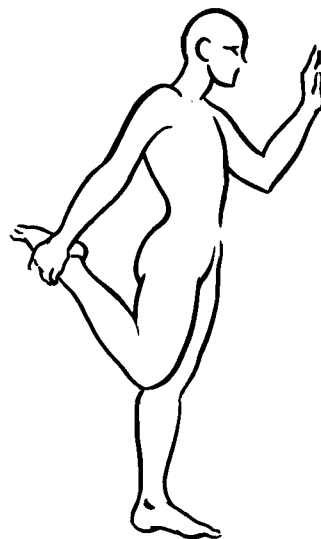
Для того чтобы найти прямую мышцу бедра, сядьте на стул и нащупайте выступ на передней стороне тазовой кости повыше сочленения бедра и туловища. Спустив пальцы ниже, вы обнаружите два толстых сухожилия. Вы сразу почувствуете разделение между ними, если немного согнете ногу в тазобедренном суставе. Одно сухожилие (с внутренней стороны) относится к портняжной мышце, а другое (с внешней стороны) — к прямой мышце бедра (то, что вы ищете).

Проведите немного вниз вдоль сухожилия, где оно переходит в мышцу. Массируя мышцу, вы найдете тугие тяжи и точки напряжения. Именно на них и надо оказывать давление. Для этих целей можно использовать пальцы, ма-

ленький твердый мячик либо другой твердый предмет. Делать это можно как сидя, так и стоя.

Чтобы ускорить избавление от боли, вызванной четырехглавой мышцей, нужна растяжка.

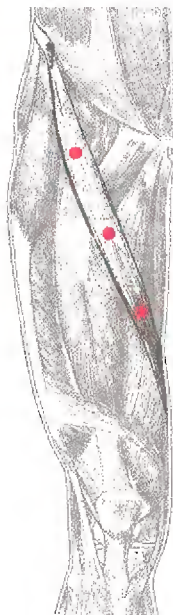
Растяжка: встаньте или сядьте на край стула. Возьмитесь рукой за лодыжку и подтяните пятку к ягодице. Если вы делаете это стоя, важно, чтобы бедро согнутой ноги было на одной линии с ногой, на которой вы стоите (как это показано на рисунке). Для лучшей растяжки наклоните таз вперед, чтобы тазобедренный сустав не сгибался. Если ваши мышцы настолько жесткие, что невозможно удерживать ногу, поставьте ее на стул или на подставку и наклоните корпус назад. Сохраняйте это положение 20—30 секунд. Повторяйте несколько раз в день до полного расслабления.



Растяжка четырехглавой мышцы

Для полного расслабления четырехглавой мышцы очень важна растяжка подколенного сухожилия и аддукторов.

Портняжная мышца



Портняжная мышца и точки напряжения

ПОРТНЯЖНАЯ МЫШЦА — самая длинная в теле. Сверху она прикреплена к выступу на передней стороне тазовой кости. Затем она пересекает бедро и крепится чуть ниже коленного сустава с внутренней стороны. Когда она сокращается, вместе с другими мышцами она сгибает, отводит, вращает бедро и сгибает колено. Эта ее многофункциональность позволяет сидеть на полу, скрестив ноги.

Точки напряжения в портняжной мышце образуются тогда, когда точки напряжения других

мышц направляют боль в ту часть бедра, где находится портняжная мышца. Точки напряжения и, как следствие, боль могут появиться в любом месте портняжной мышцы.

Для того чтобы найти мышцу, сядьте на стул и нащупайте выступ кости с передней стороны таза выше сочленения бедра и туловища. Подвиньте руку вниз в сторону паха и слегка выверните колено наружу. Когда вы сделаете это движение, то почувствуете сокращение портняжной мышцы. Прощупайте ее в поиске точек напряжения, а найдя, расслабьте их нажатием пальца. Надавливайте на каждое место несколько секунд.

Давление на каждую точку одновременно дает и эффект растяжки.

Напрягатель широкой фасции



Напрягатель широкой фасции и точки напряжения

НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ — это маленькая толстая мышца, расположенная на

Боль в бедре и колене

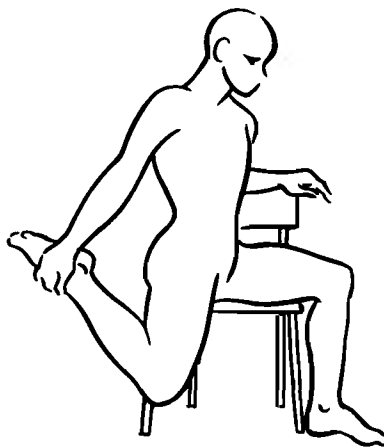
бедре сбоку от тазовой кости. Она присоединяется к большеберцовой кости с помощью длинной мышечной ленты — **широкой фасции**, которая проходит по внешней стороне бедра. Вместе с другими мышцами она сгибает, отводит в сторону и вращает бедро, помогает фиксировать во время ходьбы и бега тазовую кость и колено.

Люди, которые бегают по наклонным или лесным дорогам, особо подвержены риску развития точек напряжения в этой мышце. Бег, подъем в горы также могут привести к образованию точек напряжения, особенно если обувь не предоставляет соответствующей опоры. Если долгое время лежать, свернувшись калачиком, или сидеть, подняв колени выше уровня тазобедренного сустава, могут также появиться проблемы с этой мышцей. Когда в напрягателе широкой фасции образуются точки напряжения, боль возникает глубоко на вершине бедренной кости. Она может распространиться по внешней стороне бедра к колену. Трудности возникают при быстрой ходьбе, долгом сидении. Из-за мягкости мышц на вершине бедренной кости точки напряжения легко перепутать с бурситом.

Для того чтобы найти напрягатель широкой фасции, лягте на спину. Положите руку на внешнюю сторону бедра. Когда вы сведете колени вместе, то почувствуете сокращение

этой мышцы с внешней стороны таза. Помассируйте ее, слегка надавливая, чтобы найти жесткие тяжи и мягкие места. Чтобы расслабить их, поместите маленький твердый мячик между мышцей и полом. Позвольте весу вашего тела с помощью мячика надавить на точку напряжения. После того как вы поработаете над расслаблением мышцы, сделайте ее растяжку.

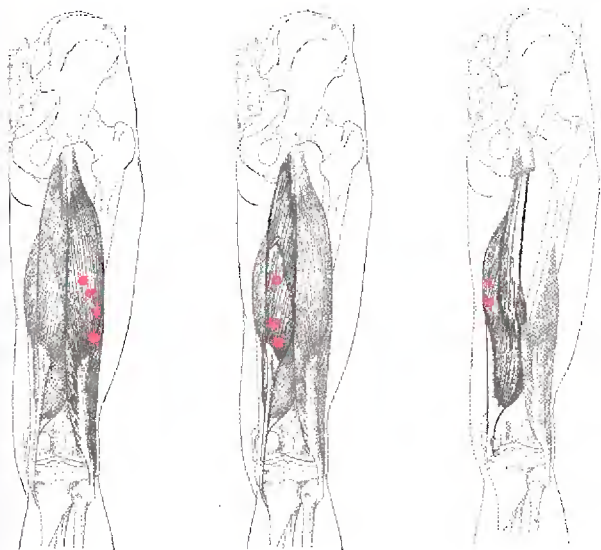
Растяжка: встаньте или сядьте на край стула. Согните ногу в колене и возьмитесь рукой за лодыжку (как это показано на рисунке). Отведите колено немного в сторону и подтяните ногу ближе к ягодице. Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд. Повторяйте упражнение несколько раз в день до полного расслабления.



Растяжка напрягателя широкой фасции

Подколенное сухожилие

- Двуглавая мышца бедра
- Полусухожильная мышца
- Полумембранная мышца



*Подколенное сухожилие и точки напряжения
Слева направо: двуглавая мышца бедра,
полусухожильная и полумембранная мышцы*

ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ сформировано тремя мышцами, которые проходят по задней стороне бедра и под коленом. Они являются обычным источником проблем как у спортсменов, так и у людей, не занимающихся спортом. Чаще всего из-за повреждений в подколенном сухожилии многие не могут достать пальцами до носков, когда нагибаются вперед. Жесткость подколенного сухожилия приводит к выравниванию нормального изгиба поясницы и делает жесткими мышцы нижней части спины. Эта проблема имеется как у взрослых, так и у детей.

Вы можете самостоятельно проверить, жесткое ли у вас подколенное сухожилие. Лягте на спину и вытяните ноги. Затем поднимите одну ногу как можно выше, но чтобы колени не сгибались, а низ спины находился на полу. Шея и плечи должны быть расслаблены. Надо поднять ногу так, чтобы носок был направлен в потолок, но даже угол 80° вполне нормален. Все, что меньше этой нормы, а также вынужденные изгибы спины и согнутые колени говорят о том, что у вас жесткие подколенные сухожилия.

Все три мышцы подколенного сухожилия — двуглавая, полусухожильная и полумембранная — присоединены к седалищным костям таза. Двуглавая мышца бедра снизу соединена с головкой малоберцовой кости. Полумембранная и полусухожильная мышцы также проходят через коленный сустав и присоединяются (одна поверх другой) к головке большеберцовой кости.

Мышцы сгибают ногу в колене и подтягивают пятку к ягодице. Кроме того, они распрямляют бедро (движение, которое особенно важно при подъеме по лестнице) и помогают держать спину в вертикальном положении. Подколенное сухожилие не дает упасть вперед во время ходьбы.

Сдавливание подколенного сухожилия часто становится причиной появления точек напряжения. Так, сиденье стула или автомобиля давит на заднюю сторону бедра, занятия спортом, в которых приходится бегать (футбол, баскетбол, регби и т. п.), — все это способствует появлению точек напряжения.

Когда точки напряжения возникают в двуглавой мышце бедра, боль ощущается с задней

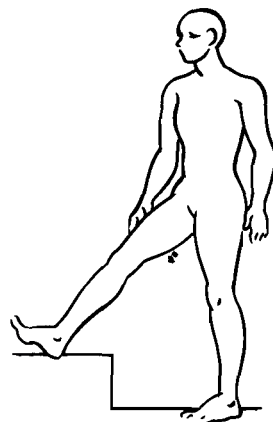
стороны коленного сустава. Когда напряжение присутствует в полусухожильной и полумембранной мышцах, боль ощущается в нижней части ягодиц и верхней части бедер. Боль может распространяться вниз — в заднюю часть бедра и лодыжку. Во время ходьбы боль бывает такая сильная, что может привести к хромоте. В положении сидя тоже проявляется дискомфорт — сдавливание бедер весом тела усиливает боль. Неудивительно, что точки напряжения в подколенном сухожилии часто принимают за ишиас. Мышцы подколенного сухожилия находятся очень близко от комплекса четырехглавой мышцы бедра, поэтому точки напряжения, имеющиеся в первых, также воздействуют на вторые. Это часто приводит к возникновению боли в передней части колен и бедер. Боль не проходит до тех пор, пока жесткость подколенного сухожилия и комплекса четырехглавой мышцы не будет ослаблена.

Крепление мышц подколенного сухожилия можно нащупать во время сидения на стуле — их верхние концы прикреплены к седалищным костям. Если поместить руки под ягодицы ладонями вверх, а потом подвигаться взад-вперед, то можно почувствовать движение седалищных костей. Для того чтобы ощутить нижние крепления подколенного сухожилия, обхватите правое колено правой рукой с внешней стороны, а левой — с внутренней стороны так, чтобы кончики пальцев оказались в углублении позади коленного сустава в так называемом подколенном пространстве. В этом положении вы сможете нащупать правой рукой сухожилие двуглавой мышцы, а левой — сухожилие полу-

сухожильной мышцы. Сухожилие полумембранной мышцы проходит под полусухожильной мышцей, потому вы не сможете его нащупать.

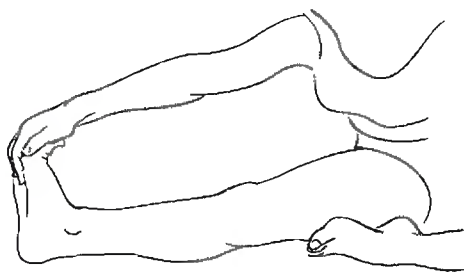
Над точками напряжения в подколенном сухожилии можно поработать, сидя на стуле или на столе, протянув в сторону от себя ногу. Поместите маленький твердый мячик (такой как теннисный) под бедро в самом мягком месте (где-то посередине, но можно чуть вправо или влево, в зависимости от того, какая из мышц поражена). Сжатие растянёт тугие тяжи мышц и расслабит точки напряжения. Сохраняйте это положение до полного расслабления. Добейтесь расслабления всех точек напряжения. В этом вам поможет и растяжка мышц.

Растяжку 1 можно делать сидя на полу и вытянув ногу в сторону от себя. Можно делать это с одной ногой или с двумя ногами сразу. Не сгибая колена, дотянитесь ладонью до основания стопы. Потяните на себя большой палец (как это показано на рисунке). Сохраняйте это положение в течение 15—20 секунд.



Растяжка 1 подколенного сухожилия

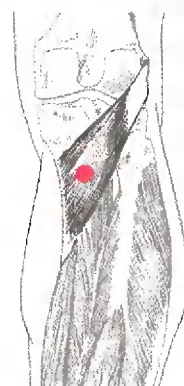
Растяжка 2: точно так же можно растянуть мышцы, поставив пятку на возвышение или на сиденье стула. Следите за тем, чтобы при этом бедро не было вывернуто, а носки были направлены в одну сторону (как это показано на рисунке). Сохраняя угол между бедрами, слегка наклонитесь вперед. Если позиция выполнена верно, вы почувствуете натяжение. Сохраняйте это положение 15—20 секунд. Повторяйте растяжку несколько раз в день.



Растяжка 2 подколенного сухожилия

После того как вы избавитесь от боли с помощью самолечения, необходимо удлинить подколенное сухожилие растяжкой, чтобы избежать повреждений, которые могут принести укороченные мышцы. Вы должны быть терпеливы и упорны — на настоящую растяжку могут уйти недели и месяцы, но она стоит труда и усилий. Поскольку мышцы, формирующие подколенное сухожилие, очень схожи с аддукторами (приводящими мышцами), важно растянуть их до полного расслабления. Для этого используйте приемы растяжки для аддукторов.

Подколенная мышца



Подколенная мышца и точки напряжения

МАЛЕНЬКАЯ ПОДКОЛЕННАЯ МЫШЦА проходит на задней стороне коленного сустава и крепится к внешней стороне бедренной кости (вверху) и к большой берцовой кости (внизу). Она помогает согнуть ногу в колене, как бы открывая коленный сустав. Кроме того, она предотвращает движение бедренной кости вперед относительно берцовой кости во время стояния на колене или переноса веса тела на одно согнутое колено.

Точки напряжения в этой мышце возникают при занятиях спортом, в которых требуются быстрые старты, остановки и повороты на согнутых ногах. Люди, занимающиеся горным спуском на лыжах, любители походов, теннисисты, футболисты, конькобежцы и танцоры попадают в эту категорию риска точно так же, как и женщины, которые ходят в обуви на высоких каблуках. Точки напряжения в подколенной мышце могут развиваться в сочетании с точками напряжения в подколенном сухожилии, но об-

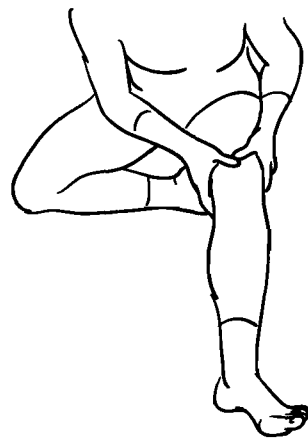
Боль в бедре и колене

наружить их можно только после расслабления точек напряжения в сухожилии.

Точки напряжения в подколенной мышце вызывают болевые ощущения с задней стороны коленного сустава, когда вы становитесь на колени, сбегаете или спускаетесь с холма либо по лестнице. Возможно, вы не сможете выпрямить колено без боли.

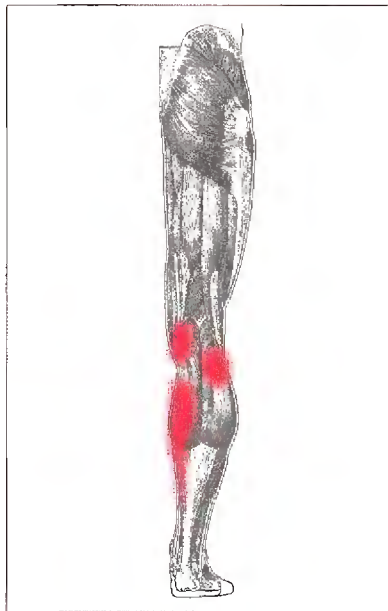
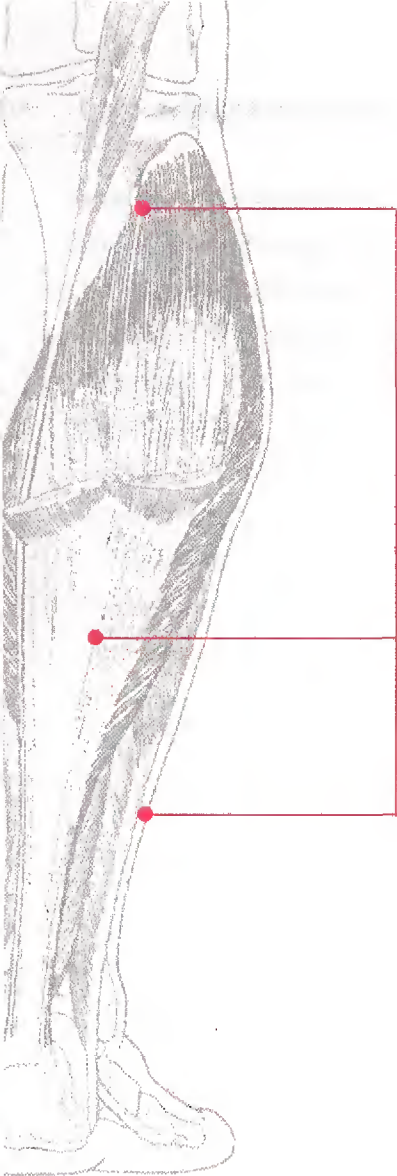
С подколенной мышцей довольно трудно работать, потому что она лежит на задней стороне коленного сустава под верхними концами двух больших икроножных мышц. Сядьте на стул и поместите согнутую ногу на подставку для ног. Возьмитесь пальцами за заднюю часть колена, чтобы почувствовать сухожилия. Помассируйте глубоко между ними толстую мышцу. Продолжайте работать пальцами, даже если они устанут. В этом месте находится слишком много хрупких структур, чтобы использовать нечто более твердое, чем пальцы.

Растяжка: сядьте на низкий стул, опустив ногу на пол, или сядьте на обычный стул, поставив ногу на подставку. Согните ногу в колене под углом 15—20°. Удерживайте рукой бедро (поближе к колену), чтобы оно не двигалось, когда вы будете вращать нижним коленом. Сохраните это положение 15—20 секунд и повторите 2—3 раза. Это будет трудно делать, но зато мышца будет растянута.

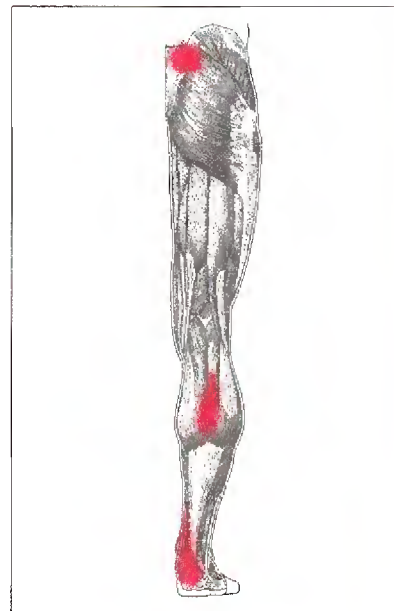


Растяжка подколенной мышцы

Боль в нижней части ноги, лодыжке и стопе



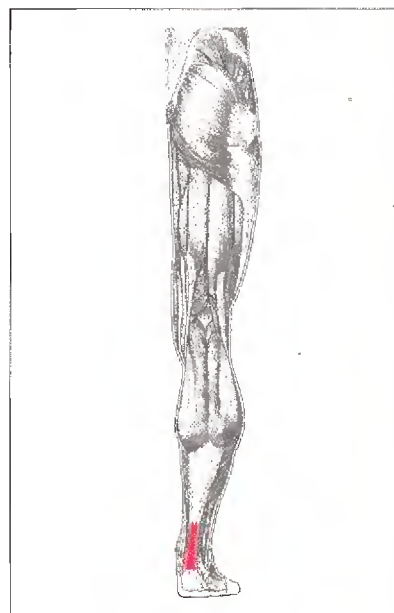
Очаги боли от икроножной мышцы



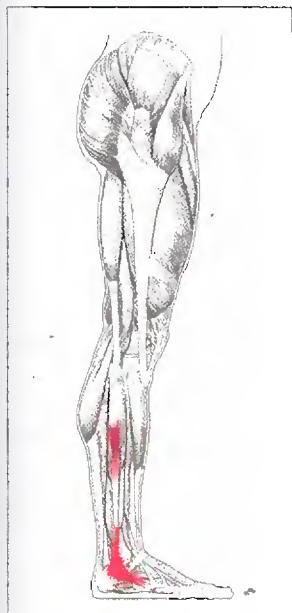
Очаги боли от одиночной мышцы



*Очаги боли от передней
большеберцовой мышцы*



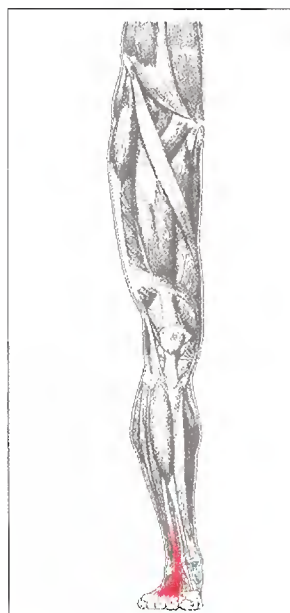
*Очаги боли от задней
большеберцовой мышцы*



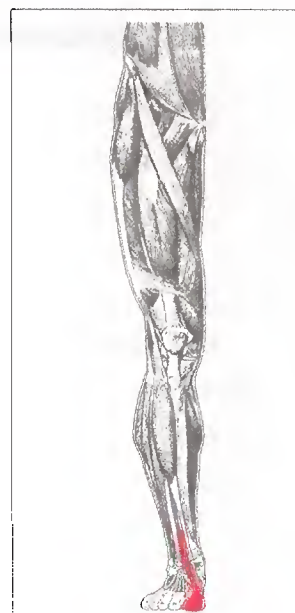
Длинная и короткая
молберцовые мышцы



Третья молберцовая
мышца



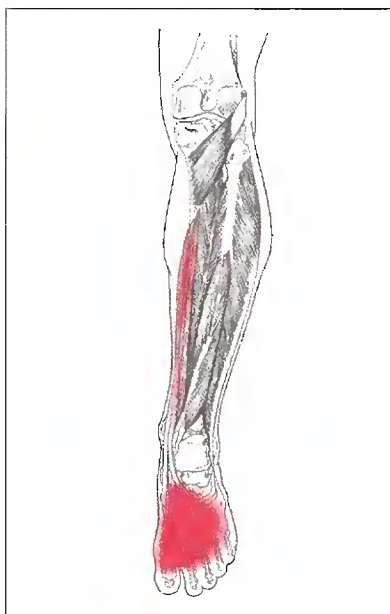
Длинный разгибатель
пальцев



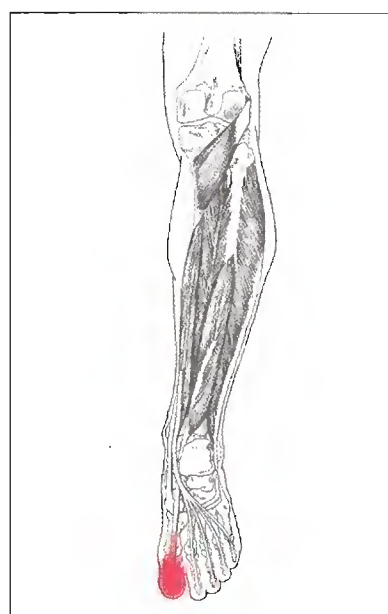
Длинный разгибатель
стопы

Очаги боли от молберцовых мышц

Очаги боли от длинных разгибателей
пальцев и стопы



Длинный сгибатель
пальцев



Длинный сгибатель
стопы

Очаги боли от длинных сгибателей
пальцев и стопы

Бег, ходьба, танцы, прыжки, удары ногами, походы — что общего у всего этого? Каждое из перечисленного может стать причиной повреждения мышечной ткани и суставов ноги и стопы.

В ноге у человека 28 костей. Лодыжка состоит из 7 костей *предплюсны*, 5 костей *плюсны* и 14 *фаланг*, которые составляют костную структуру пальцев.

Наша способность стоять, балансировать, ходить и активно заниматься тем, что нам нравится, зависит от этой части тела. Колено, лодыжка и ступня обеспечивают основательную поддержку, необходимую для вертикального положения корпуса. Но именно этой части тела чаще других приходится страдать от неудачного падения или неудобной обуви. Растяжение связок *голеностопного сустава* — одна из самых частых травм.

Приземление после прыжка через препятствие на одну сторону ступни, ходьба по разрыленной дороге, по камням могут привести к растяжению связок голеностопного сустава и травме тех мышц, которые действуют на лодыжку и ступню.

Мышцы в нижней части ног особенно сжимаются при вывихе лодыжки. К сожалению, эта

причина часто остается невыявленной при диагностике.

Танцоры и гимнасты выполняют сложные движения, балансируя на ногах. В это время задействованы совместные усилия мышц ног и ступней, от чьей силы и гибкости зависит активность движений. И в то же время эти движения могут стать причиной повреждений мышц. У людей, профессионально занимающихся бегом и ходьбой, мышцы ног и стоп работают очень активно. Так, баскетболисты и теннисисты часто прыгают, футболисты и бейсболисты быстро бегают, бьют ногами по мячу, резко стартуют и останавливаются, стремительно разворачиваются на месте... На их мышцы негативно действует неровная и мягкая поверхность.

Есть виды спорта, в которых напрягается именно нижняя часть ног. Так, горнолыжники проводят продолжительное время в специфической обуви, которая не дает ногам свободно двигаться, особенно при спуске с горы. Подобная фиксированная обувь может привести к развитию точек напряжения в нижней части ног.

Не только в движениях легкой атлетики и танцев заключены причины повреждений

Предостережение

При следующих проявлениях необходимо сразу обратиться к врачу:

- серьезная травма с сильной болью;
- кровотечение, отек и деформация сустава;
- внезапное возникновение болезненной опухоли;
- невозможность согнуть сустав;
- невозможность поддерживать вес тела на поврежденной ноге;
- повышенная чувствительность, покраснение, высокая температура.

Икроножная мышца



Икроножная мышца и точки напряжения

в мышцах ноги и стопы. Если вы носите обувь на высоких каблуках, с тесными острыми носами или большего размера, мышцы перенапрягаются даже за непродолжительный период. Неправильная обувь негативно действует не только на мышцы нижней части ноги, лодыжки и стопы. Хорошая поддержка нижних конечностей необходима для нормального функционирования коленного сустава, бедер и спины.

Стопы — основа вертикальной осанки. Независимо от того, чем вы занимаетесь, необходимо понимать значимость этой основы, чтобы снизить вероятность повреждений мышц ног, бедер и спины.

ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА придает лодыжке ее форму. В ней выделяются две головки (или желудочка), которые занимают $\frac{2}{3}$ нижней части ноги. Сверху мышца прикреплена к бедренной кости, затем она пересекает коленный сустав и соединяется с одиночной мышцей. Внизу она крепится к задней части пятки с помощью **ахиллова сухожилия**. Эта мышца разгибает стопу и помогает сгибать колено, когда нога не поддерживает вес тела.

Точки напряжения возникают в икроножной мышце из-за перенапряжения. Танцоры (особенно балетные танцоры, которые длительное время проводят на поднятой стопе)

Боль в нижней части ноги, лодыжке и стопе

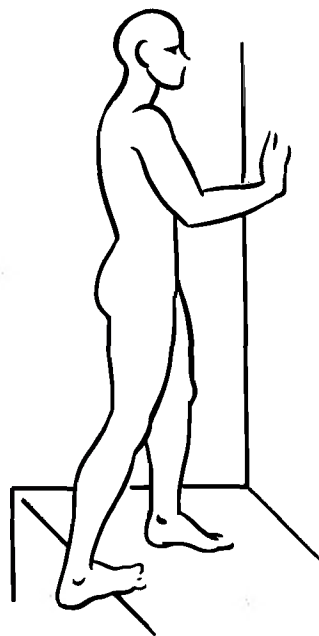
рискуют заработать точки напряжения в этой мышце. То же самое можно сказать о женщинах, которые ходят в обуви на высоких каблуках. Пловцы и ныряльщики также могут развить точки напряжения из-за вытянутого положения своих стоп. К проблемам могут привести и другие движения, при которых стопа находится в напряженном положении (например, при подъеме в гору или ходьбе по неровной поверхности). Если сиденье на велосипеде установлено слишком низко, икроножные мышцы также перенапрягаются, что может привести к развитию боли. Малая подвижность и плохая циркуляция крови тоже этому способствуют.

Если точки напряжения присутствуют в икроножной мышце, чаще всего болевые ощущения возникают в икрах. В некоторых случаях боль может распространяться в заднюю сторону коленного сустава. Точки напряжения не вызывают заметных ограничений в движении или слабости в мышце. Однако могут появиться трудности в желании полностью расправить коленный сустав, когда стопа находится в согнутом положении.

Поскольку икроножная мышца состоит из двух головок, чтобы обнаружить в них тугие тяжи и точки напряжения, нужно прощупать обе. Сядьте на пол, вытяните ногу вперед и согните ее в колене. Стопа должна в расслабленном состоянии покоиться на полу. Можно сесть и на кушетку, поставив ногу на подставку или невысокий столик. Если вы работаете над правой ногой, возьмитесь правой рукой за мышечную головку с внешней стороны, а левой — за головку с внутренней стороны. Работайте с головками по очереди.

Нащупайте заднюю сторону пятки. Там находится самое толстое и сильное сухожилие тела — ахиллово. Прощупайте его вверх до середины лодыжки. Вы найдете место, где твердое сухожилие переходит в мягкую мышцу. Продолжайте прощупывать до задней стороны коленного сустава и ищите жесткие ленты мышц и болезненные места. Обнаружив их, используйте пальцы, резинку от карандаша или какой-либо другой предмет, чтобы надавить на точки напряжения. Вам потребуется много работать — несколько раз в день и не один день, чтобы расслабить мышцу. А после каждого сеанса расслабления необходима растяжка.

Растяжка 1: поставьте ногу на ступеньку так, чтобы пятка свисала вниз. Коленный сус-



Растяжка 1 икроножной мышцы

ков, танца, бега, приземления на переднюю часть стопы. Рискуют их заработать люди, танцующие на скользком полу или идущие по льду, бегающие по лесным тропинкам и неровной поверхности. Проблемы могут появиться и при катании на коньках и лыжах, если лодыжка не получает соответствующей опоры.

В основном болевые ощущения возникают в ахилловом сухожилии и в самой лодыжке из-за точек напряжения в нижней части мышцы (с внутренней стороны ноги). Становится трудно согнуть стопу, что ведет к ограниченным движениям во время ходьбы, подъема или спуска по холму или лестнице. Эти точки напряжения могут привести к заболеванию ахиллова сухожилия.

Реже появляется боль в центре лодыжки. Ее вызывают точки напряжения посередине мышцы с внешней стороны ноги. Реже всего точки напряжения появляются в верхней части мышцы. Они становятся причиной боли в месте соединения крестца и тазовой кости. Расслабление точек напряжения устраним боль и другие симптомы.

Для того чтобы найти точки напряжения в одиночной мышце, сядьте на стул, поместите лодыжку одной ноги на колено другой. Первым делом отыщите ахиллово сухожилие, которое крепится к лодыжке, и прощупайте его вверх к тому месту, где оно переходит в мышцу. Поместите большой палец руки на место перехода и проведите им поперек. Вы почувствуете заднюю сторону **большеберцовой кости**. Мышца, которую вы найдете между ахил-

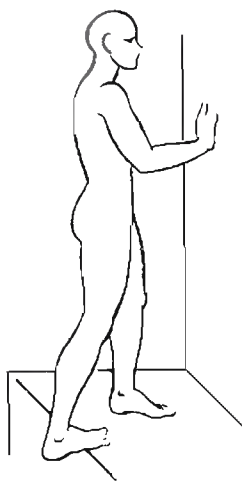
ловым сухожилием и костью, и есть одиночная мышца.

Точки напряжения будут находиться на жестких лентах мышцы между сухожилием и костью. Именно эти точки напряжения вызывают боли в лодыжке. С помощью большого пальца прощупайте одиночную мышцу и найдите чувствительные места. Надавливайте на них до тех пор, пока не почувствуете, что они становятся мягкими и расслабляются. Повторяйте несколько раз в день, пока полностью не расслабите мышцу.

Для того чтобы найти точки напряжения в верхней части мышцы, поставьте ногу на подставку или на невысокий столик. Прощупайте верхнюю часть сразу под коленным суставом. Здесь вы найдете круглую головку **малоберцовой кости**. Найдите жесткие ленты мышцы и точки напряжения под головкой кости. Они вызывают боль в средней части лодыжки. Проследите ленты мышц на половину длины вниз, чтобы найти точки напряжения на внешней стороне одиночной мышцы. Эти точки вызывают необычную боль в месте сочленения крестца и тазовой кости. Чтобы их полностью расслабить, вам придется работать над ними несколько раз в день. После расслабления необходимо сделать растяжку.

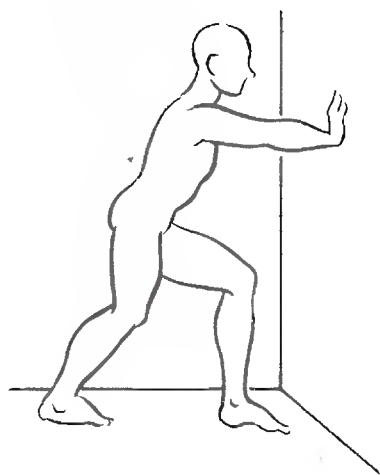
Растяжка 1: поместите переднюю часть стопы на возвышение так, чтобы пятка свешивалась вниз. Нога должна быть согнута в колене. Сохраняйте это положение 25—30 секунд.

Передняя большеберцовая мышца



Растяжка 1 одиночной мышцы

Растяжка 2: встаньте на расстоянии 30 см от стены, упершись в нее руками на уровне груди. Одна нога должна находиться на расстоянии примерно 50 см от другой, колени должны быть направлены вперед, а ноги расставлены на ширину плеч. Согните оба колена и сохраните это положение 25—30 секунд.



Растяжка 2 одиночной мышцы



Передняя большеберцовая мышца и точки напряжения

ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА находится с внешней стороны передней части **голе-ни**. Ее верхняя часть прикреплена к **большебер-цовой кости**. Ее ткани занимают $\frac{2}{3}$ пространства между большеберцовой и **малоберцовой костью**. Сухожилие этой мышцы, пересекающее внутреннюю сторону лодыжки, прикреплено к стопе в центре подъема.

Передняя большеберцовая мышца подни-мает стопу и вращает ее внутрь. Чтобы повер-нуть ее, поставьте стопу на пол. Приподнимите среднюю часть и большой палец, а боковую оставьте на полу. Чтобы сделать обратное дви-жение, приподнимите боковую сторону, оста-вив большой палец и среднюю часть на полу.

Передняя большеберцовая мышца помогает сохранять равновесие во время стояния. Эта мышца очень активна при занятиях многими видами спорта и танцами (например, во время ходьбы, бега и прыжков вперед с двух ног). Баскетболисты и танцоры более всего подвержены опасности возникновения точек напряжения в этой мышце.

Точки напряжения в передней большеберцовой мышце возникают в основном из-за повреждений (растяжения, переломы) сустава лодыжки. Ходьба по неровной поверхности или по лесной тропе также может привести к их появлению. А у балетных танцоров точки напряжения развиваются постоянно: они ведь часто совершают движения на поднятой стопе или прыжки вперед с двух ног. Все это является причинами возникновения жесткости в двух больших мышцах внизу ноги — икроножной и одиночной. А так как они очень связаны с передней большеберцовой мышцей, то напряжение в первых ведет к сокращению второй.

Если точки напряжения присутствуют в передней большеберцовой мышце, боль будет ощущаться с внутренней стороны передней части лодыжки и в большом пальце. Боль также появится с внешней стороны голени, где и проходит мышца. При этом могут появиться слабость в лодыжке и вероятность падения, потому что большой палец недостаточно упирается в пол.

Чтобы обнаружить переднюю большеберцовую мышцу, нужно сначала отыскать переднюю часть большеберцовой кости, острый край которой выпирает прямо под коленом. Мышца пролегает с внешней стороны этого выступа. Начи-

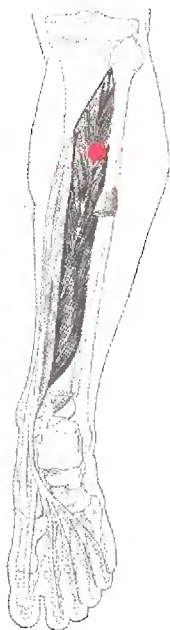
тайте прощупывать от нижнего края колена. Массируйте внешнюю часть голени, не забывая, что мышца занимает только $\frac{2}{3}$ ее площади. Прощупывать нужно глубоко — точки напряжения располагаются в основном в первой трети длины мышцы, однако иногда могут находиться и по всей длине. Вы найдете место, где сухожилие пересекает сустав лодыжки, если поднимете и повернете стопу внутрь. Сухожилие будет выделяться на внутренней стороне лодыжки.

Растяжка: вытяните стопу, насколько можете, и скрестите ее с лодыжкой покоящейся ноги так, чтобы большие пальцы смотрели в разные стороны, а пятка указывала в потолок. Полусогнутое колено опорной ноги должно упираться в заднюю часть колена (как это показано на рисунке). Сохраняйте это положение 25—30 секунд. Как и другие мышцы голени, вы должны растягивать переднюю большеберцовую несколько раз в день для достижения полного расслабления. Для этого нужно также растянуть икроножную и одиночную мышцы.



Растяжка передней большеберцовой мышцы

Задняя большеберцовая мышца



Задняя большеберцовая мышца и точки напряжения

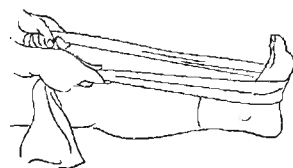
ЗАДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА, расположенная глубже всех остальных в голени, под одиночной мышцей, прикреплена к двум берцовым костям. Ее сухожилие, пересекающее кость лодыжки, прикреплено к нижней части стопы. Мышца помогает распределять вес тела равномерно по всем костям стопы так, чтобы во время ходьбы он не приходился только на среднюю часть.

Точки напряжения в задней большеберцовой мышце возникают в основном под влиянием точек напряжения в других мышцах. Однако ходьба и бег по неровной поверхности, а также плохая обувь, которая не обеспечивает достаточной поддержки ног, могут также привести к развитию точек напряжения.

Сильные боли могут возникнуть в пятке с нижней стороны стопы, в ахилловом сухожилии выше пятки, в средней части стопы, посередине икры, в большом пальце. Если точки напряжения присутствуют в задней большеберцовой мышце долгое время, это может привести к развитию **плоскостопия**.

Из-за того что мышца расположена глубоко, ее трудно нащупать. Однако боль чувствуется даже через прикрывающую ее мускулатуру. Сядьте и положите лодыжку ноги, в которой испытываете боль, на колено другой ноги. Нащупайте кончиками пальцев выступ кости на передней стороне голени. Пройдитесь пальцами в заднюю часть голени, где кость переходит в мышцы. Большими пальцами надавите на заднюю часть **большеберцовой кости** в верхней половине голени. Если есть точки напряжения, боль будет ощущаться на полпути между коленным суставом и серединой голени. С помощью больших пальцев помассируйте болезненные места.

Растяжка: сидя на полу, вытяните ноги вперед, обхватите стопу полотенцем или лентой и потяните ее на себя (как это показано на рисунке). Надавливайте чуть сильнее на край большого пальца. Это слегка поднимет и вывернет стопу. Сохраняйте это положение 15—20 секунд и повторяйте растяжку несколько раз в день.



Растяжка задней большеберцовой мышцы

Если у вас есть точки напряжения в задней большеберцовой мышце, у вас есть они и в других мышцах голени. Для полного расслабления нужно растянуть их все.

Малоберцовые мышцы

Длинная малоберцовая мышца

Короткая малоберцовая мышца

Третья малоберцовая мышца



Малоберцовые мышцы и точки напряжения
Слева направо: длинная, короткая и третья

ТОНКИЕ ДЛИННЫЕ МАЛОБЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ проходят с внешней стороны голени.

Длинная малоберцовая мышца прикреплена к верхнему концу **малоберцовой кости** со стороны колена.

Короткая малоберцовая мышца тоже присоединена к малоберцовой кости, но на расстоянии $\frac{2}{3}$ от конца и лежит под длинной малоберцовой мышцей.

Их длинные сухожилия проходят с внешней стороны **таранной кости** и прикрепляются к стопе.

Третья малоберцовая мышца прикреплена к передней стороне малоберцовой кости в ее нижней части. Ее сухожилие проходит с передней стороны таранной кости и крепится вместе с двумя другими мышцами к нижней части стопы.

Малоберцовые мышцы приподнимают стопу с пола.

Точки напряжения возникают в этих мышцах вследствие вывихов и растяжений лодыжки — самых распространенных причин. В основном такие повреждения возникают при занятиях спортом. В категорию риска попадают бегуны, танцоры, баскетболисты, гимнасты, теннисисты. Малая подвижность лодыжки и стопы — это еще одна причина возникновения точек напряжения. Точки напряжения в большеберцовых мышцах развиваются, кроме прочего, и из-за постоянной жесткости малоберцовых мышц. К их появлению могут привести плоскостопие, обувь на высоких каблуках, частое сидение скрестив ноги.

Боли и слабость в лодыжке — это первые симптомы появления точек напряжения в этих

мышцах. Боль обычно ощущается с внешней стороны таранной кости. Бывает, что она распространяется в стопу. В этом случае причиной являются точки напряжения в короткой и длинной малоберцовых мышцах. Болезненность от точек напряжения отличается от боли при растяжениях лодыжки. При растяжении боль обычно проявляется с внешней стороны сустава лодыжки и сопровождается опухолью. Боль от точек напряжения может ощущаться в любом месте лодыжки и при отсутствии опухоли.

Для того чтобы нащупать малоберцовые мышцы, сначала нужно отыскать верхний конец малоберцовой кости. Положите ладонь на внешнюю сторону коленного сустава и нащупайте маленькую костяную шишечку чуть ниже. Это и есть верхний конец кости. Проследите пальцами весь путь этой кости по голени вниз до внешней стороны лодыжки. Малоберцовые мышцы располагаются вдоль средней линии малоберцовой кости.

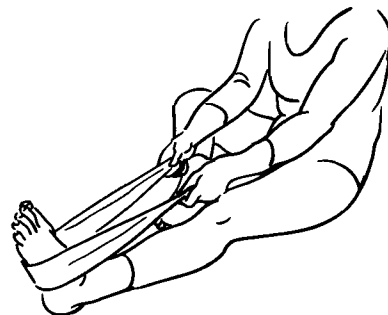
Нащупайте мышцы, находящиеся спереди. Если при этом вы приподнимете стопу с пола и развернете, то почувствуете сокращение мышц под пальцами.

Точки напряжения в **длинной малоберцовой мышце** можно обнаружить на расстоянии 2,5 см вниз от вершины кости.

Точки напряжения в **короткой малоберцовой мышце** обычно находятся на расстоянии $\frac{2}{3}$ вниз от вершины кости.

Чтобы найти **третью малоберцовую мышцу** и точки напряжения в ней, прощупайте переднюю сторону таранной кости.

Растяжка: сядьте и вытяните перед собой ногу. Захватите стопу лентой или полотенцем и потяните на себя, слегка выворачивая внутрь. Вы почувствуете натяжения с внешней стороны голени. Сохраняйте это положение 15—20 секунд и повторяйте растяжку несколько раз в день для достижения полного расслабления.



Растяжка малоберцовых мышц

Длинные разгибатели пальцев и стопы

Длинный разгибатель пальцев

Длинный разгибатель стопы



Длинные разгибатели пальцев
и стопы и точки напряжения
Слева: длинный разгибатель пальцев
Справа: длинный разгибатель стопы

ДЛИННЫЕ РАЗГИБАТЕЛИ ПАЛЬЦЕВ работают совместно, помогая притягивать стопу к голени (приподнимая большой палец вверх). Нормальная работа этих мышц очень важна во время ходьбы и стояния. При прыжке с места эти мышцы работают в усиленном режиме. Раз-

гибатели проходят в пространстве между больше- и малоберцовой костями.

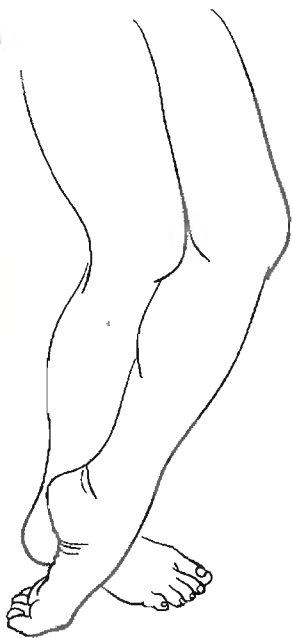
Точки напряжения возникают в этих мышцах из-за перегрузки. Падение, бег и ходьба по неровной и мягкой поверхности — вот основные причины их возникновения. Обувь на высоких каблуках и танцы, в которых требуется подъем стопы, могут привести к повреждению мышц. Еще одной причиной может стать малая подвижность стопы.

Длинный разгибатель пальцев после пересечения лодыжки прикрепляется к четырем малым пальцам. Если точки напряжения присутствуют в разгибателе пальцев, боль ощущается в подъеме стопы и в трех средних пальцах. Иногда она может распространяться в лодыжку и нижнюю часть голени. Чтобы найти разгибатель пальцев и воздействовать на точки напряжения в нем, нужно отыскать переднюю большеберцовую и длинную малоберцовую мышцы. Эти жесткие мышцы проходят на расстоянии 4,5 см от вершины малоберцовой кости. Надавив на точки напряжения, постарайтесь их расслабить, а затем сделать растяжку разгибателя пальцев ног.

Длинный разгибатель стопы находится между передней большеберцовой мышцей и длинным разгибателем пальцев и занимает $\frac{2}{3}$ голени сверху. Крепится он к большому пальцу. Точки напряжения в разгибателе стопы вызывают боль в большом пальце и в лодыжке. Длительное присутствие жестких тяжей

и точек напряжения в этой мышце может привести к заболеванию пальцев. Когда вы обнаружите точки напряжения, надавите на них пальцами или каким-либо другим предметом, а после расслабления мышцы обязательно сделайте растяжку.

Растяжка: в положении стоя поставьте вытянутую стопу поперек опорной так, чтобы пальцы растягиваемой ноги находились позади пятки опорной ноги. Согните ноги так, чтобы колено опорной ноги было с задней стороны колена растягиваемой ноги. Сохраняйте это положение 15—20 секунд и повторяйте растяжку несколько раз в день до полного расслабления.

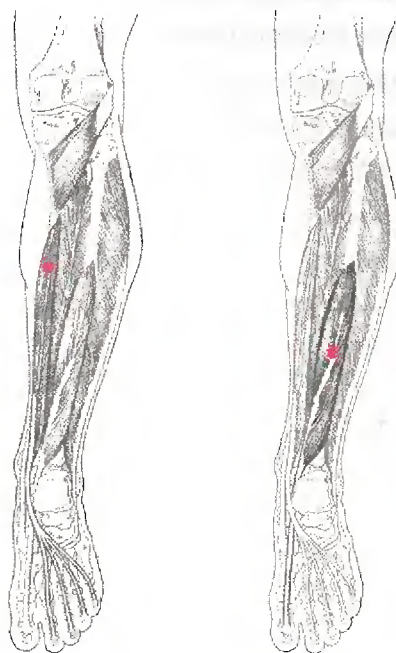


Растяжка длинных разгибателей пальцев

Длинные сгибатели пальцев и стопы

Длинный сгибатель пальцев

Длинный сгибатель стопы



Длинные сгибатели пальцев и стопы
и точки напряжения

Слева: длинный сгибатель пальцев

Справа: длинный сгибатель стопы

ДЛИННЫЕ СГИБАТЕЛИ совместно сгибают все пальцы ноги и стопу, помогая удерживать равновесие, когда вес тела переносится на переднюю часть стопы. Кроме того, они фиксируют лодыжки во время ходьбы, активизируются во время прыжков вверх.

Точки напряжения образуются при беге по неровной и мягкой поверхности и из-за плохой обуви, которая не обеспечивает достаточной

Боль в нижней части ноги, лодыжке и стопе

поддержки стопе и лодыжке. Жесткая обувь также может стать причиной их возникновения. Так как обе мышцы проходят глубоко, их трудно нащупать.

Длинный сгибатель пальцев крепится одним концом позади **большеберцовой кости**, глубоко проходит под икроножной и одиночной мышцами по всей длине голени с задней стороны, пересекает **таранную кость** и крепится другими концами с нижней стороны стопы к каждому из четырех маленьких пальцев. Если точки напряжения присутствуют в сгибателе пальцев, боль возникает в подошве стопы и под пальцами.

Для того чтобы найти точки напряжения в этой мышце, сядьте на стул и поместите лодыжку больной ноги на колено другой ноги. Найдите острый выступ на передней стороне большеберцовой кости. Проведите по нему рукой по направлению к задней стороне голени. Сгибатель пальцев находится на расстоянии 8 см вниз от колена между большеберцовой костью и икроножной мышцей. Надавите на заднюю сторону кости, а затем на внешнюю сторону голени, чтобы найти чувствительные места.

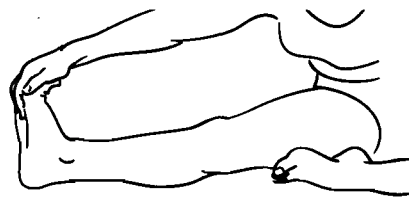
Длинный сгибатель стопы крепится одним концом позади **малоберцовой кости**, проходит по задней стороне голени, пересекает таранную кость с внутренней стороны и кре-

пится снизу стопы к большому пальцу. Если точки напряжения есть в сгибателе стопы, боль возникает в большом пальце и передней части стопы. Когда вы стоите на месте, боль становится сильнее. При жесткости этой мышцы развиваются заболевания пальцев.

Сгибатель стопы невозможно обнаружить напрямую. Чтобы его найти, нужно глубоко прощупать сквозь толстую одиночную мышцу, надавив большим пальцем на голень на расстоянии $\frac{2}{3}$ вниз от коленного сустава. Сгибатель располагается там, в начале ахиллова сухожилия. Чтобы отыскать чувствительные места в нем, надавите по внешней стороне голени.

Растяжка очень важна для расслабления сгибателей пальцев и стопы.

Растяжка: сядьте на пол и вытяните ногу вперед. Возьмитесь рукой за пальцы ноги и потяните на себя. Расслабьте лодыжку, чтобы она тоже сгибалась во время растяжки. Сохраняйте это положение 15—20 секунд, повторяйте упражнение много раз в день для достижения полного расслабления.



Растяжка длинных сгибателей пальцев

Приложения

Советы по предотвращению травм и повреждений мышц

Чтобы предотвратить повреждения и травмы мышц, необходимо поддерживать здоровое состояние организма. Независимо от того, чем вы занимаетесь, какой образ жизни ведете и каким спортом увлекаетесь, вам нужно научиться заботиться о себе. Далее представлены несколько простых правил, которые научат вас снижать стресс, избегать повреждений мышц и всегда быть в форме. Проанализируйте их, подстройте под свой образ жизни и выполняйте как можно тщательнее. Живите здоровой жизнью!

Прислушайтесь к своему телу

Человеческое тело — это сложный и разумный организм. Оно способно к самоисцелению. Оно может предупреждать нас о том, что ему нужно. Иногда оно делает это посредством боли, усталости, насморка, температуры, головной боли или дисфункции. Цель всего этого — сказать нам, что с проблемой надо что-то делать, пока не стало хуже. Полезность этих сигналов снижается нашим нежеланием обращать на них внимание.

Часто дети продолжают игры, несмотря на боль. Так делали и мы, когда были молодыми. Многие из нас и сейчас, чувствуя недомогание, продолжают работать в надежде, что оно скоро пройдет. Но с возрастом возможности организма меняются. Становится проще получать повреждения, а залечивать их все сложнее. В зрелом возрасте особенно важно прислушиваться к своему телу.

Заботьтесь о себе, внимайте сигналам организма. Если вы устали, прекратите работать. Если вы подхватили насморк или чувствуете, что у вас начинается респираторное заболевание, примите необходимые меры. Если мышцы ног болят после вчерашней работы, слегка растяните их и позвольте им отдохнуть, даже если вы планировали хорошо поработать сегодня. Если вы чувствуете боль в лодыжке, не стоит пробегать длинную дистанцию. Потерпите пару дней, пока мышцы не восстановят форму. Работайте со своим телом, помогайте ему, а не боритесь с ним.

Позвольте телу отдыхать тогда, когда оно этого хочет. Это простое правило позволит избежать повреждений. Ведите образ жизни, который приносит вам удовольствие. Тогда ваше тело позволит вам еще долго быть активным.

Делайте разминку перед тренировками

При занятиях любым видом спорта мышцы должны быть мягкими и эластичными, чтобы выполнить необходимые движения. Любой, кто когда-либо занимался спортом, знает, как легко можно повредить сустав, если не сделать разминку. Любой танцор знает, что невозможно выполнить хороший прыжок, предварительно не подготовив мышцы ног. С возрастом наши мышцы становятся менее мягкими и эластичными. Они сокращаются и становятся жесткими, что негативно действует на суставы. Отсутствие разминки перед тренировкой оставляет мышцы и суставы беззащитными перед повреждениями.

Отличная идея — пройтись перед тренировкой. К этому можно добавить растяжку, и тогда тело готово к активной деятельности. В этом случае целью процедуры является не растянуть мышцы, а направить к ним поток крови.

Держите это правило в голове: совершайте разминку и ходите перед тренировкой. Если вы настроены заниматься спортом, подготовьте к этому и свое тело.

упражнения. Каким бы спортом вы ни увлекались, обращайтесь за советом к профессионалам. Сходите на тренировку либо прочитайте соответствующую литературу. Нужно использовать свои мышцы правильно. Отдача будет отменной: вы добьетесь в спорте того, о чем даже и не мечтали.

Тренируйтесь весь день, а не только во время занятий спортом

Простой совет от специалистов по фитнесу заключается в том, что взрослые люди должны выполнять какие-либо упражнения каждые 30 минут. И это нужно делать ежедневно. Вопрос в том, как этого добиться. Вот несколько полезных предложений.

- Припарковывайте автомобиль дальше, чем нужно, чтобы пройтись пешком.
- Если есть выбор между лифтом и лестницей, выбирайте последнюю.
- Во время работы за компьютером делайте перерывы и наклоняйтесь вперед, чтобы растянуть мышцы спины и ног.
- Растягивайте мышцы шеи во время езды в поезде или в автомобиле.
- Делайте растяжку мышц во время приема душа.
- В то время когда вы тянетесь к книжной полке, можно сделать полезную растяжку.

Делайте правильные упражнения

Правильные упражнения — это очень важно!

Самый простой способ навредить себе при занятиях спортом — это делать неправильные

- Когда вы стоите и чего-либо ждете, переносите вес тела с одной ноги на другую.
- Балансируйте на одной ноге, когда надеваете брюки или носки.
- Для растяжки рук и спины старайтесь нести сумку в руке, а не на плече.
- Всегда следите за тем, чтобы ваша осанка была правильной.
- Поднимая что-либо с пола, обязательно используйте ноги — приседайте. Это поможет развить мышцы ног и спины.
- Расслабляйте свое тело. Начните с мышц лица, а затем постепенно опускайтесь вниз. Вы будете удивлены тем, как много мышц вашего тела напряжено и как приятно их расслабить.

Воздух — это основная пища для тела.

Принимайте ее как можно чаще

Понаблюдайте за тем, как спит младенец: все мышцы его тела помогают дыханию.

Вы можете дышать так же, когда не спите.

- Для начала расслабьтесь. Сядьте или встаньте так, чтобы вам было удобно. Расслабьте плечи, грудь и живот.
- Теперь сделайте медленный вдох и позвольте животу наполниться воздухом. Дышите так медленно и ровно, как только можете. Если почувствуете, что мышцы

живота, груди и плеч напрягаются, попробуйте их расслабить.

- Теперь вдохните глубоко. Сначала воздухом наполнится живот, а потом и грудь. Если ваше тело полностью расслаблено, вам покажется, что оно надувается воздухом.
- Выдохните. Вы заметите, что сначала воздух вышел из груди, а потом из живота.
- Попробуйте продолжить дышать таким образом. Расслабьтесь. Если почувствуете, что задыхаетесь, остановитесь и продолжите через некоторое время.

Попробуйте тренировать дыхание перед зеркалом. Постепенно это будет получаться все лучше и лучше. В результате вы станете чувствовать себя гораздо бодрее.

Перейдите на диету с малым содержанием жира, с овощами, фруктами и очищенной водой

Наше тело буквально состоит из компонентов, которые мы потребляем в пищу. Перед тем как что-нибудь съесть, подумайте о том, нужно ли это вашему телу.

Продукты, которые стоит есть:

- с малым содержанием жира: рыба, курица, индейка, говядина, баранина, яйца, бобовые, орехи, семечки;

Советы по предотвращению травм и повреждений мышц

- зерновые: овес, желтый рис, ячмень;
- свежие овощи и фрукты;
- маложирные молочные продукты;
- оливковое масло;
- продукты, богатые омега-3 жирными кислотами.

Продукты, потребление которых следует ограничить (правило: если вы не можете произнести название, не стоит это есть):

- продукты, содержащие консерванты, добавки и химию;
- овощи и фрукты, выращенные с применением пестицидов;
- мясо животных, выращенных на гормонах и антибиотиках;
- заменители сахара (искусственные);
- продукты, содержащие большое количество сахара и муки;
- переработанное масло и другие жиры.

При занятиях спортом потребляйте достаточное количество пищи и воды

- За несколько часов до тренировки примите пищу, богатую питательными веществами и содержащую легкие углеводы.
- После тренировки важно употребить белковую пищу.
- Пейте много очищенной воды.
- Если вы много тренируетесь или работаете с физической нагрузкой, то должны

выпивать около четырех литров жидкости в день.

- Избегайте пить сладкие напитки.
- Старайтесь пить кофе не больше 1—2 чашек в день.
- Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно; он, как и кофеин, обезвоживает почки.
- Подкрепляйтесь в течение дня фруктами, орехами, сыром и маложирным йогуртом.
- Ешьте мясо — оно необходимо организму.

Отдыхайте и спите достаточно времени, чтобы восстановить мышцы

Сон очень важен. Позвольте своему телу отдыхать. Более того, между тренировками должно пройти 24—36 часов. С возрастом уже нельзя тренироваться каждый день. Устраивайте своему телу выходной.

Давайте телу время, чтобы исцелить повреждение

Никто не хочет этого принимать, но у всех время от времени бывают травмы. С возрастом восстанавливаться становится все труднее и труднее. Поэтому вы должны давать организму время.

Если у вас случились повреждения, вам нужны отдых, лед, сдавливающая повязка и внешняя поддержка конечности. Медикаменты не следует применять дольше нескольких дней и без предписания врача.

Не применяйте болеутоляющие средства, чтобы скрыть боль

Многие принимают таблетки, чтобы избавиться от проблемы боли. Мы превратились в «аспириновое» общество. Однако таблетки действуют на симптом, а не на причину боли. А боль очень важна: она предупреждает о том, что может стать хуже. Это язык тела, и выигрывает тот, кто умеет его слушать и понимать.

Подумайте лучше о причинах боли, это принесет больше пользы вашему организму.

Делайте то, на что вы способны

Многие из нас начинают заниматься спортом, чтобы почувствовать радость движения и жизни, стать красивыми и здоровыми. Однако со временем мы забываем, что целью было лишь это, и стараемся добиться чего-то большего — стать сильнее, быстрее. Но у каждого есть определенный предел, и не всем дано стать профессиональными спортсменами. Не понимающих это спорт начинает губить: угнетают неудачи, растет раздражение от них, появляются болезни. Подумайте о том, зачем вы пришли в спорт.

Регулярно консультируйтесь с опытным специалистом, разбирающимся в работе мышц

Со временем наши мышцы становятся жесткими и менее эластичными. Лучший способ избежать этого — заниматься под руководством опытного специалиста, который может избавить вас от точек напряжения (массажист, специалист по иглоукалыванию и т. п.). Если вы будете делать это регулярно, то сможете предотвратить повреждения, потому что ваши мышцы будут к ним готовы.

Эти советы помогут, только если вы поймете значимость для себя всего сказанного. Сделайте эти правила частью своей жизни. Даже небольшие изменения часто дают грандиозные результаты. Немного изменив диету, вы станете заметно здоровее. Вовремя вспомнив, что нужно расслабиться, вы сможете избежать конфликта. Регулярные растяжки и тренировки не позволят боли появиться после активно проведенных выходных. Если вы будете пить немного больше очищенной воды, ваши органы станут работать лучше.

Если вам не верится, что вы сможете сделать все эти вещи, попробуйте сделать хоть что-то и наблюдайте, как вы будете себя чувствовать. Ваше тело подскажет вам, правильно ли вы поступаете и что ему нужно. Возможно, оно подскажет, что ему нужно больше таких простых изменений.

Ассоциированные мышцы

Человеческое тело — это интегрированная система со сложными взаимоотношениями между мышцами. Так случается иногда, что боль появляется в тех местах мышцы, где она согласно расположению точек напряжения появиться не должна. Такие мышцы называются ассоциированными. Во время работы с мышцами, в которых проявилась боль, обратите внимание и на ассоциированные мышцы. Возможно, они окажутся напряженными, и тогда вы почувствуете боль. Займитесь ими — это поможет полному выздоровлению.

Мышцы, ассоциированные с болью в шее и в верхней части спины:

грудино-ключично-сосцевидная

Мышцы, ассоциированные с болью на лице и в голове:

лестничная

трапецевидная

Мышцы, ассоциированные с болью в плече:

подниматель лопатки

ромбовидная

грудино-ключично-сосцевидная

трапецевидная

Мышцы, ассоциированные с болью в руке и локте:

двуглавая мышца плеча

дельтовидная

подниматель лопатки

задняя шейная

шейно-головная

шейная

трапецевидная

Мышцы, ассоциированные с болью в пояснице:

квадратная поясничная

Мышцы, ассоциированные с болью в паху и на внутренней стороне бедра:

мышцы паха

подвздошная

В помощь успешному лечению

Кто хочет профессионально заботиться о мышцах, должен уметь пользоваться руками как инструментами. Как ни странно, но с помощью пальцев можно «увидеть», что происходит с мышцами внутри тела. Руки помогут найти напряженные точки и расслабить их.

Руки и пальцы можно тренировать, чтобы они стали более чувствительными. Для профессиональных массажистов это необходимо. И хотя пальцы — это очень хороший инструмент, но большинство людей им не владеет.

Компенсируют эту несправедливость при работе с точками напряжения другие инструменты. Некоторые из них есть и у вас дома — мячик для игры в теннис, ластик для карандаша. Компания Pressure Positive разработала несколько недорогих приборов, которые помогут вам оказывать давление на мышцы, не напрягая пальцы. Веб-сайт компании можно найти по адресу: www.pressurepositive.com.

Советы по предотвращению травм и повреждений мышц

Чтобы работать с мышцами, необходимо хорошо знать строение тела. Для этого следует обязательно познакомиться с литературой по

анатомии мышц. Познав эти основы, можно научить пальцы «видеть».

Удачи вам и здоровья.

Указатель очагов боли

Головная и лицевая боль



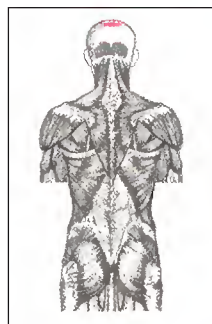
Грудина-ключично-сосцевидная мышца, с. 36



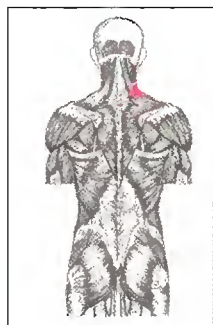
Полуостистая мышца головы, с. 38



Полуостистая мышца шеи, с. 38



Задние шейные мышцы, с. 38



Ременные мышцы, с. 39, 40



Жевательная мышца, с. 41



Височная мышца, с. 42



Крыловидные мышцы, с. 43

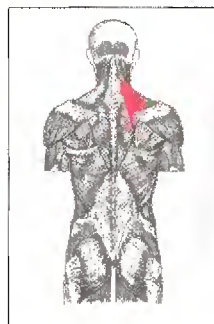
Боль в шее и верхней части спины



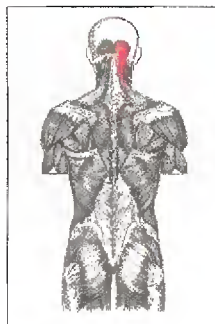
Трапецевидная мышца, с. 49



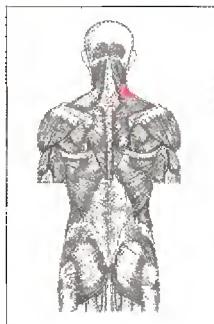
Мышца, поднимающая лопатку, с. 52



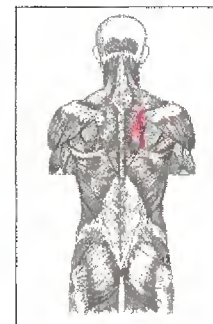
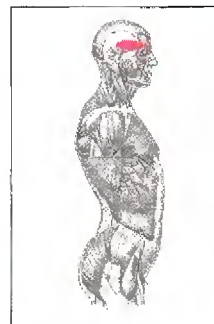
Полуостистая мышца головы, с. 53



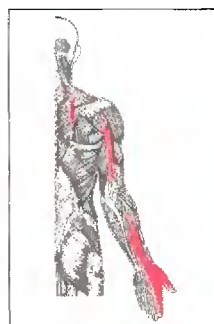
Полуостистая мышца шеи, с. 53



Ременные мышцы, с. 54, 55



Ромбовидная мышца, с. 55

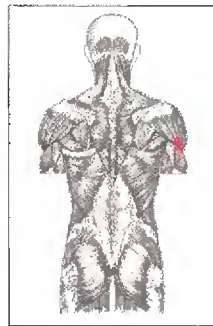


Лестничные мышцы, с. 57

Боль в плече



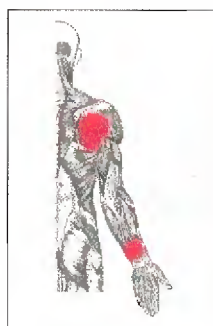
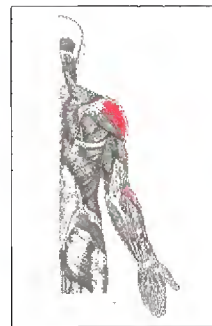
Подостная мышца, с. 63



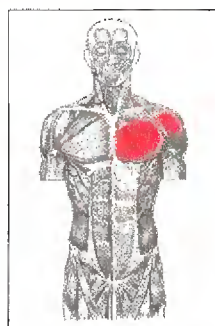
Малая круглая мышца, с. 65



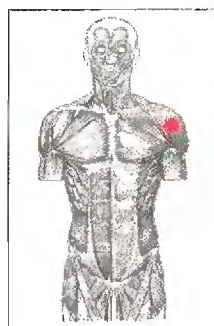
Подостная мышца, с. 67



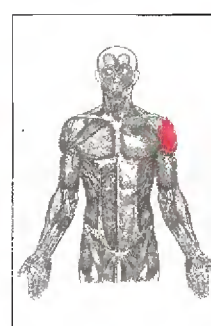
Подлопаточная мышца, с. 68



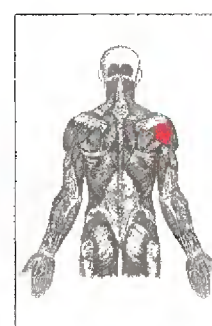
Большая грудная мышца, с. 70



Малая грудная мышца, с. 73



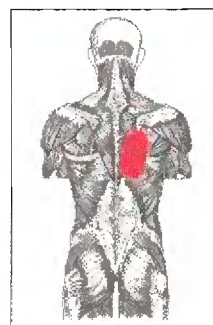
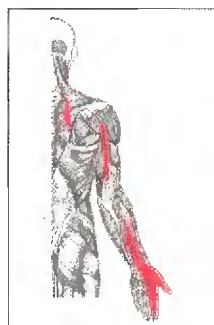
Дельтовидные мышцы, с. 74



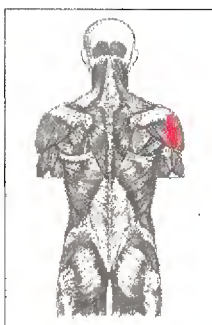
Двуглавая мышца плеча, с. 76



Лестничные мышцы, с. 78



Широчайшая мышца спины, с. 80

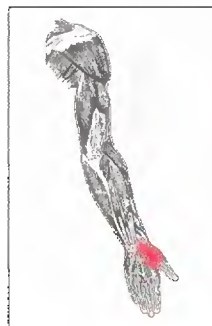


Большая круглая мышца, с. 80

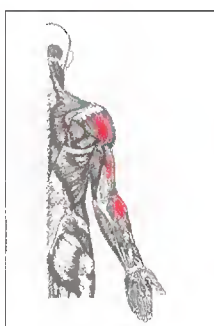
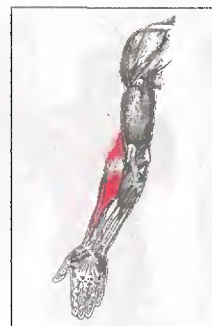
Боль в руке, локте и кисти



Подостная мышца, с. 85



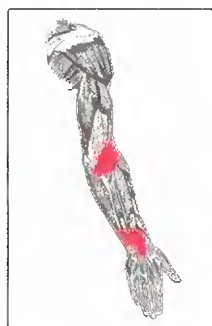
Плечелучевая мышца, с. 88



Трехглавая мышца
плеча, с. 87



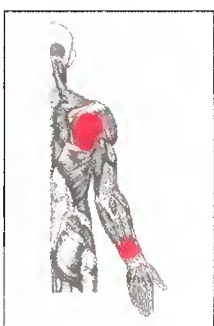
Плечевая мышца, с. 89



Разгибатели кисти
и пальцев, с. 90



Сгибатели
кисти и пальцев, с. 92



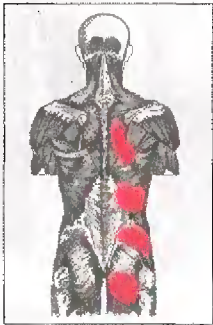
Подлопаточная
мышца, с. 93



Лестничные мышцы, с. 95



Боль в верхней части тела



Выпрямители
ости, с. 102



Подвздошно-
поясничные
мышцы, с. 104



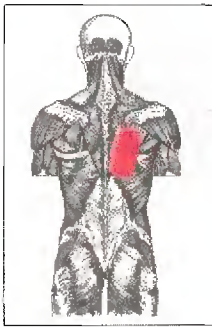
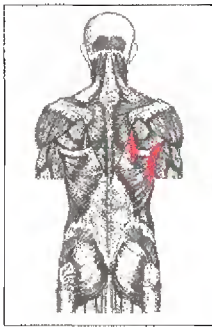
Прямые брюшные мышцы, с. 109



Брюшные мышцы
(поперечная,
внутренняя и внешняя
косые), с. 107

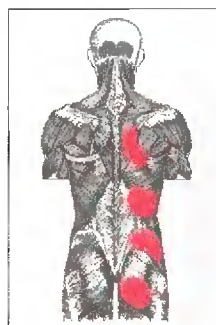


Передняя плечевая мышца, с. 110

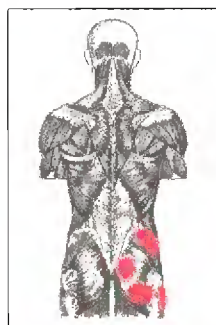


Широчайшая мышца
спины, с. 111

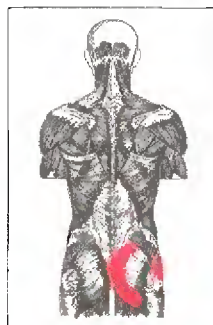
Боль в нижней части спины, ягодицах и бедрах



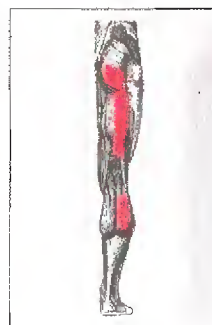
Выпрямители
ости, с. 118



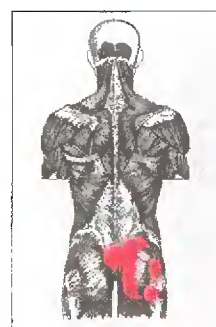
Квадратная
поясничная
мышца, с. 120



Большая ягодичная
мышца, с. 122



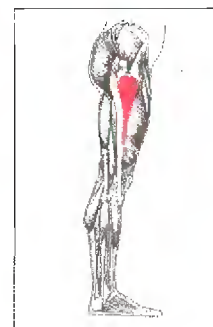
Малые ягодичные мышцы, с. 124



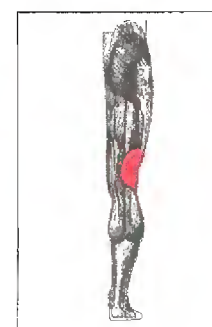
Средняя ягодичная
мышца, с. 124



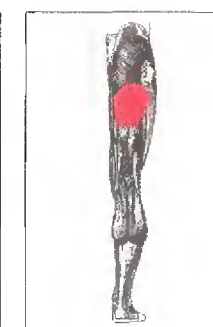
Образующая
мышца, с. 125



Напрягатель широкой
фасции, с. 129



Двуглавая мышца
бедра, с. 130



Полумембранная
и полусухжильная
мышцы, с. 130

Боль в паху и на внутренней стороне бедра



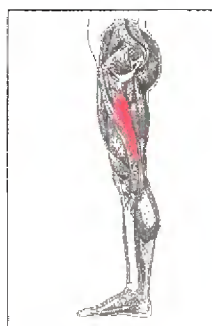
Длинная и короткая
приводящие
мышцы, с. 137



Большая приводящая
мышца, с. 137



Гребенчатая
мышца, с. 139



Тонкая мышца
бедра, с. 140

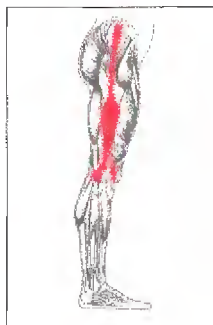
Боль в бедре и колене



Подвздошная
мышца, с. 146



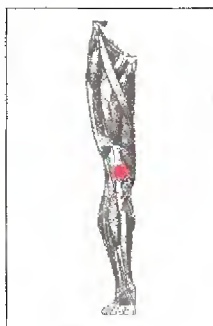
Широкая медиальная
мышца бедра, с. 148



Широкая латеральная
мышца бедра, с. 148



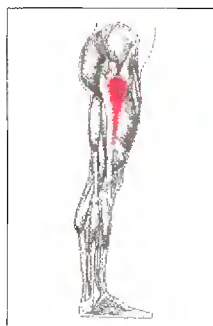
Широкая полусредняя
мышца бедра, с. 148



Прямая мышца
бедра, с. 148



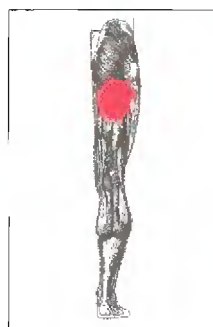
Портняжная
мышца, с. 151



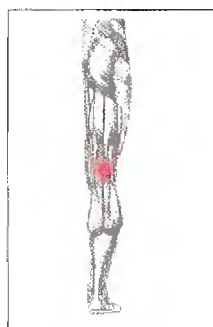
Напрягатель широкой
фасции, с. 151



Двуглавая мышца
бедра, с. 153



Полусухожильная
и полумембранная
мышцы бедра, с. 153

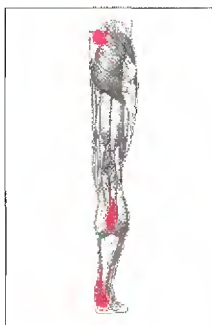


Подколенная
мышца, с. 155

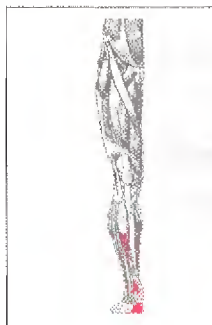
Боль в нижней части ноги, лодыжке и стопе



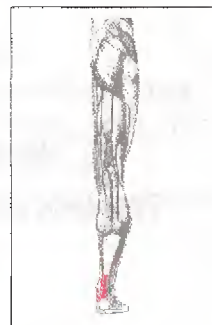
Икроножная
мышца, с. 161



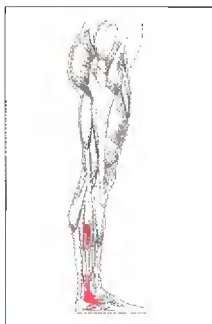
Одиночная
мышца, с. 163



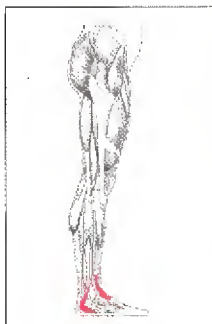
Передняя
большеберцовая
мышца, с. 165



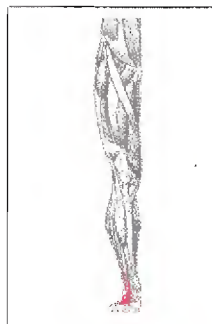
Задняя большеберцовая
мышца, с. 167



Длинная и короткая
малоберцовые
мышцы, с. 168



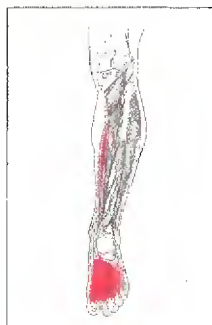
Третья малоберцовая
мышца, с. 168



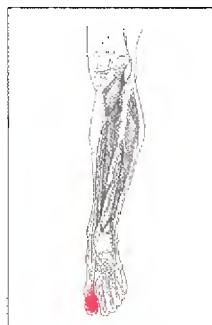
Длинный разгибатель
пальцев, с. 170



Длинный разгибатель
стопы, с. 170



Длинный сгибатель
пальцев, с. 171



Длинный сгибатель
стопы, с. 171

Финандо Донна

**Новейшая энциклопедия массажа
Техники давления и растягивания. Точки напряжения**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Н. К. Ходякина*

Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*

Фотография на обложку предоставлена: *Photononstop/RussianLook*

Художественное оформление: *В. Ю. Шумилов*

Компьютерная верстка: *В. В. Смирнов*

Корректор *О. Ч. Кохановская*

Изготовление макета: *ООО «Прогресс РК»*

Подписано в печать 26.10.2007 г.

Формат 84×108/16. Печ. л. 12,0.

Тираж 3 000 экз. Зак. 1700

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ООО «Чебоксарская типография № 1»
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15.

Современные люди, мы постоянно подвергаемся физическим перегрузкам. Мы слишком долго сидим за рабочим столом, не отрывая взгляда от мерцающего монитора. Мы проводим слишком много времени в автомобильных пробках, в битком набитом общественном транспорте... И что в результате? Мышечные боли, довольно острое чувство дискомфорта в ноющих плечах, пояснице, спине.

«Новейшая энциклопедия массажа» — приобретшее широкую популярность руководство по самомассажу, предлагающее людям самых разных специальностей и возрастов уникальную методику избавления от боли. Освоив нехитрую технику воздействия на особые точки вашего тела, вы сможете быстро и легко вернуть вашим мышцам прежнюю силу и гибкость.

Эта техника рассчитана не только на разовую помощь, но, напротив, позволяет привести в надлежащий тонус все группы мышц: ваше тело, наполнившись жизненной силой, ощущением легкости и свободы, станет лучше справляться с нагрузками, и ничто не мешает вам жить полноценной, здоровой жизнью, не стесняя себя в движениях и радуясь каждой минуте своего существования.

РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ!

ISBN 978-5-386-00356-2



РИПОЛ
КЛАССИК