






Под научной редакцией АРТЕМА ПАКА,  
врача-реабилитолога, мануального терапевта,  
автора бестселлера «ИЗБАВЬСЯ ОТ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК»

**МАРК БРАНДТ**  
мануальный терапевт

# **БИБЛИЯ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК**

Избавление от боли в мышцах  
и фасциях, коррекция осанки  
и улучшение подвижности суставов

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б87

Mark Brandt  
THE TRIGGER POINT BIBLE:  
The Complete Self-Treatment Guide to Naturally Relieve Pain, Release Muscle Tension &  
Improve Mobility — With Step-by-Step Instructions for Immediate Results

© Copyright 2025 by Mark Brandt  
All rights reserved.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
grayjay, Peter Hermes Furian, BlueRingMedia, Naeblys, Píkovit, Brad Hargreaves, Madua /  
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В оформлении обложки использована фотография:  
Kabachki.photo / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Брандт, Марк.**  
Б87 Библия триггерных точек : избавление от боли в мышцах и фасциях,  
коррекция осанки и улучшение подвижности суставов / Марк Брандт ;  
[перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с.:  
ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-231186-4

Вы устали от боли и дискомфорта в шее, спине и ногах, которая возвращается снова и снова? Упражнения и растяжка не устраняют проблему? Вы лечите симптомы, но истинная причина многих хронических проблем – триггерные точки, узелковые уплотнения в мышцах.

Мануальный терапевт Марк Брандт разработал полное руководство по триггерным точкам с анатомическими иллюстрациями, подробными техниками для каждой мышцы и понятным объяснением природы боли. Из этой книги под научной редакцией Артема Пака, врача-реабилитолога, мануального терапевта и автора бестселлера «Избавься от триггерных точек», вы узнаете, что такое триггерные точки, почему они образуются и как избавиться от них себя и своих близких. Внутри книги: пошаговые инструкции по самолечению, техники миофасциального релиза, дыхательные упражнения, коррекция осанки и дополнительное руководство по акупрессуре.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-231186-4

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

## ЧАСТЬ I

### ОСНОВЫ: ПОНИМАНИЕ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК

<b>Глава 1. Что такое триггерные точки на самом деле . . . . .</b>	<b>13</b>
<i>Простое и понятное определение . . . . .</i>	13
<i>Разница между мышечным напряжением и триггерной точкой . . . . .</i>	15
<i>Типы триггерных точек: активные, латентные и отраженные . . . . .</i>	16
<i>Где они расположены и как проявляются . . . . .</i>	17
<b>Глава 2. Как они образуются и почему вызывают боль. . . . .</b>	<b>20</b>
<i>Самые распространенные причины: осанка, стресс, малоподвижность . . . . .</i>	20
<i>Цикл хронического напряжения. . . . .</i>	22
<i>Предупреждающие знаки, которые нельзя игнорировать. . . . .</i>	23
<i>Когда триггерная точка становится постоянной проблемой . . . . .</i>	25
<b>Глава 3. Фасции, нервная система и движение — связанная система . . . . .</b>	<b>27</b>
<i>Что такое фасции и почему они важны . . . . .</i>	27
<i>Роль жидкости и увлажнения в здоровье фасций. . . . .</i>	28
<i>Как нервная система реагирует на триггерные точки . . . . .</i>	29
<i>Сенсибилизация и почему некоторая боль кажется усиленной. . . . .</i>	31

<i>Тело как целостная система: мышцы, ткани, рецепторы . . . . .</i>	32
<i>Как лечение одной триггерной точки может улучшить состояние всего тела . . . . .</i>	34
<i>Нейромышечные рефлексы и глобальные эффекты . . . . .</i>	35
<i>Практические примеры облегчения в удаленных областях при местном воздействии . . . . .</i>	36
<b>Глава 4. Роль стресса, осанки и повседневных привычек . . . . .</b>	37
<i>Как эмоциональный стресс создает физическое напряжение . . . . .</i>	37
<i>Нарушения осанки, распространенные в повседневной жизни . . . . .</i>	39
<i>Микротравмы, повторяемость и перегрузка . . . . .</i>	40
<b>Глава 5. Когда боль возникает вдали от ее источника . . . . .</b>	43
<i>Концепция отраженной боли . . . . .</i>	43
<i>Типичные примеры болей от триггерных точек . . . . .</i>	44
<i>Почему боль часто лжет . . . . .</i>	46
<i>Как научиться расшифровывать сигналы тела . . . . .</i>	47
<b>Глава 6. Самолечение или профессиональная помощь?</b>	
<b>Безопасный выбор . . . . .</b>	50
<i>Когда самолечение безопасно . . . . .</i>	50
<i>Тревожные знаки, требующие медицинского внимания . . . . .</i>	52
<i>Работа со специалистом: как выбрать подходящего . . . . .</i>	54
<i>Комплексный подход: сочетание самопомощи и профессиональной поддержки . . . . .</i>	55

## ЧАСТЬ II

### ПРАКТИКА: ЛЕЧЕНИЕ ТЕЛА ОТ ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

<i>Мышечная система . . . . .</i>	59
<b>Глава 7. Начало лечения: подготовка, осанка и инструменты . . . . .</b>	61
<i>Что вам точно понадобится: руки, мяч, ролик, стул и стена . . . . .</i>	61

---

<i>Как найти правильное положение для каждой области</i> . . . . .	63
<i>Основные правила: давление, длительность, дыхание</i> . . . . .	65
<b>Глава 8. Лечение: область головы, лица и шеи</b> . . . . .	68
<i>Подзатылочные мышцы</i> . . . . .	69
<i>Височная мышца</i> . . . . .	71
<i>Жевательная мышца</i> . . . . .	73
<i>Крыловидные мышцы (медиальная и латеральная)</i> . . . . .	76
<i>Грудино-ключично-сосцевидная мышца (ГКС)</i> . . . . .	78
<i>Лестничные мышцы</i> . . . . .	81
<i>Верхняя трапецевидная мышца (шейная часть)</i> . . . . .	84
<i>Мышца, поднимающая лопатку</i> . . . . .	86
<b>Глава 9. Лечение: плечи, верхняя часть спины и руки.</b> . . . . .	89
<i>Подостная мышца</i> . . . . .	90
<i>Надостная мышца</i> . . . . .	92
<i>Ромбовидные мышцы</i> . . . . .	95
<i>Средняя трапецевидная мышца</i> . . . . .	98
<i>Широчайшая мышца спины</i> . . . . .	100
<i>Дельтовидная мышца (передняя, средняя и задняя головки)</i> . . . . .	103
<i>Трехглавая мышца плеча</i> . . . . .	106
<i>Двуглавая мышца плеча</i> . . . . .	109
<i>Мышцы предплечья (сгибатели и разгибатели)</i> . . . . .	112
<i>Тыльные межкостные мышцы и главные мышцы ладони</i> . . . . .	115
<i>Мышца, противопоставляющая большой палец кисти (контроль большого пальца и стабильности хвата)</i> . . . . .	117
<b>Глава 10. Лечение: грудь, живот и поясница</b> . . . . .	120
<i>Диафрагма</i> . . . . .	120
<i>Большая грудная мышца и грудная фасция</i> . . . . .	123
<i>Брюшная стенка (прямая мышца живота и фасция)</i> . . . . .	126

<i>Группа мышц, выпрямляющих позвоночник (остистая, длинная, подвздошно-реберная)</i> . . . . .	130
<b>Глава 11. Лечение: тазобедренные суставы, ягодицы и бедра</b> . . . . .	135
<i>Большая ягодичная мышца</i> . . . . .	135
<i>Средняя и малая ягодичные мышцы</i> . . . . .	138
<i>Грушевидная мышца</i> . . . . .	141
<i>Двуглавая мышца бедра</i> . . . . .	143
<i>Полусухожильная и полуперепончатая мышцы</i> . . . . .	146
<i>Прямая мышца бедра</i> . . . . .	149
<i>Латеральная широкая мышца бедра</i> . . . . .	151
<i>Медиальная широкая мышца бедра и промежуточная     широкая мышца бедра</i> . . . . .	154
<i>Сгибатели бедра (поясничная и подвздошная мышцы)</i> . . . . .	157
<i>Приводящие мышцы бедра</i> . . . . .	160
<i>Большая приводящая мышца</i> . . . . .	163
<i>Тонкая мышца</i> . . . . .	165
<i>Интеграция мобильности тазобедренного сустава     и таза</i> . . . . .	167
<b>Глава 12. Лечение: колени, икроножные мышцы и стопы</b> . . . . .	170
<i>Икроножная мышца</i> . . . . .	170
<i>Камбаловидная мышца</i> . . . . .	173
<i>Подошвенная фасция и сгибатели пальцев стопы</i> . . . . .	177
<i>Передняя и задняя большеберцовые мышцы</i> . . . . .	181
<i>Малоберцовые мышцы (длинная и короткая)</i> . . . . .	184
<i>Отличие дискомфорта мягких тканей от дискомфорта     в суставе</i> . . . . .	187
<i>Восстановление стопы и походки</i> . . . . .	190

## ЧАСТЬ III

### ЗА РАМКАМИ БОЛИ: ВКЛЮЧЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

<b>Глава 13. Правильное лечение: как избежать распространенных ошибок . . . . .</b>	<b>195</b>
<i>Как определить правильное давление . . . . .</i>	195
<i>Частота и длительность лечения. . . . .</i>	196
<i>Дыхание и осанка во время сеанса . . . . .</i>	198
<i>Что делать, если после сеанса боль усиливается. . . . .</i>	199
<b>Глава 14. Повседневная активность как профилактическая мера . . . . .</b>	<b>202</b>
<i>Почему телу нужно двигаться ежедневно. . . . .</i>	202
<i>Стратегии, как не оставаться часами в одном положении . . . . .</i>	203
<i>Небольшие упражнения для выполнения между повседневными делами . . . . .</i>	205
<i>Ходьба, растяжка, дыхание — эффективные маленькие действия. . . . .</i>	207
<b>Глава 15. Растяжка, подвижность суставов и осознанное дыхание . . . . .</b>	<b>209</b>
<i>Роль растяжки в миофасциальном релизе . . . . .</i>	209
<i>Подвижность и гибкость: различия и преимущества. . . . .</i>	211
<i>Диафрагмальное дыхание для снятия напряжения . . . . .</i>	212
<i>Простые способы сохранить результаты после лечения . . . . .</i>	213
<b>Глава 16. Питание, сон и восстановление — три недооцененных союзника . . . . .</b>	<b>216</b>
<i>Скрытое воспаление и продукты, которые его подпитывают . . . . .</i>	216
<i>Глубокий сон и регенерация мышц. . . . .</i>	218
<i>Хронический стресс и нервная система . . . . .</i>	219
<i>Повседневные привычки, способствующие восстановлению . . . . .</i>	220

**Глава 17. Как распознавать и лечить триггерные точки**

<b>у членов семьи . . . . .</b>	<b>222</b>
<i>Как прислушаться к болевым сигналам других людей . . . . .</i>	222
<i>Лечение партнеров, детей и родителей с заботой</i>	
<i>и вниманием . . . . .</i>	224
<i>Разница между мужским и женским телом в процессе лечения . . . .</i>	225
<i>Когда рекомендовать консультацию специалиста . . . . .</i>	227

**Глава 18. Поддержание результатов в долгосрочной перспективе:**

<b>постоянство, осознанность и простота . . . . .</b>	<b>229</b>
<i>Устойчивый подход: меньше усилий, больше регулярности . . . . .</i>	229
<i>Дневник тела: прислушиваться, чтобы предотвратить . . . . .</i>	230
<i>Реалистичная мотивация: как не бросить практику</i>	
<i>после первых улучшений . . . . .</i>	232
<i>Забота о себе как ежедневная практика . . . . .</i>	233
<b>Финальные мысли: новые отношения со своим телом. . . . .</b>	<b>235</b>

ЧАСТЬ I.  
ОСНОВЫ: ПОНИМАНИЕ  
ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК



# Глава 1.

## Что такое триггерные точки на самом деле

### ПРОСТОЕ И ПОНЯТНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

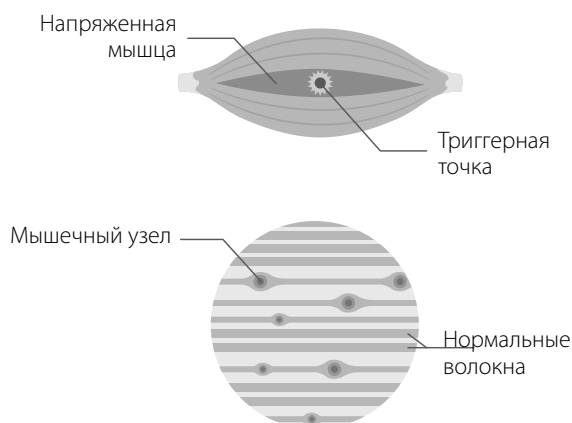
Триггерные точки — это маленькие гиперчувствительные точки внутри мышцы или окружающей ее фасции; они могут вызывать боль, напряжение и дисфункцию, причем не только в местах их расположения, но и в других частях тела. Их часто называют узлами или узелками, они прощупываются под кожей, как правило, в мышцах, подвергающихся чрезмерной нагрузке, растяжению или стрессу.

#### **Примечание Артема Пака**

Триггерные точки прощупываются только если они крупные, мелкие триггеры не получится пропальпировать, их подавляющее большинство.

Представьте себе триггерную точку как крошечный сократившийся пучок мышечных волокон, который не получил сигнала к расслаблению.

После активности или напряжения эти волокна остаются укороченными. Со временем из-за этого постоянного сокращения ограничивается кровоток, накапливаются метаболические отходы и раздражаются окружающие нервы, что ведет к боли, скованности и дискомфорту в других местах тела.



Триггерные точки — это не травмы в традиционном понимании. Они, скорее, похожи на неисправные переключатели в «проводке» мышц. Это сбои, которые нарушают нормальное функционирование и посылают дезориентирующие сигналы нервной системе. Вот почему боль, вызванная ими, кажется такой странной или несоразмерной тому, что происходит на самом деле.

Важно отметить, что не любая мышечная боль связана с триггерными точками, хоть это и происходит поразительно часто. Исследования и клинический опыт показывают, что они служат важным фактором развития хронической боли, хотя их часто упускают из виду в традиционном медицинском обследовании.

Понимание того, что такое триггерные точки и как они себя ведут, — первый шаг к их эффективному устранению. В отличие от многих других

источников боли, с триггерными точками часто можно справиться само-лечением, особенно на раннем этапе. Благодаря этой книге вы научитесь выявлять, лечить и предотвращать возникновение источников боли — безопасно и эффективно.

## РАЗНИЦА МЕЖДУ МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ И ТРИГГЕРНОЙ ТОЧКОЙ

Общее мышечное напряжение и триггерные точки часто путают, особенно учитывая, что и то и другое может вызывать дискомфорт и скованность. Хотя они и связаны, это не одно и то же, и для эффективного лечения очень важно понимать разницу между ними.

Мышечное напряжение — это более общее состояние сокращения мышцы или мышечной группы. Обычно оно появляется после физической нагрузки, из-за стресса, неправильной осанки или недостатка движения. Напряжение может быть рассеянными и затрагивать большие области тела, но уменьшается после отдыха, растяжки или массажа. Воспринимайте его как послание от организма: «Я слишком много работал, дайте мне передышку».

С другой стороны, триггерная точка более специфична и локализована. Она образуется, когда небольшой участок мышечных волокон застревает в сокращенном состоянии и не может расслабиться. В отличие от общего напряжения, триггерная точка может вызывать острую, иррадирующую или отраженную боль, часто в областях, далеких от ее расположения. Например, триггерная точка в плече может вызывать боль в шее или руке. Ее часто можно прощупать как небольшой чувствительный узелок под кожей.

Еще одно ключевое отличие заключается в реакции на лечение. Мышечное напряжение может уменьшиться после легкого массажа, горяче-