

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	12
Предисловие	13
Кому будет полезна книга?	15
Рекомендации для получения максимальных результатов	16

ГЛАВА 1. САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА БОЛИ.

ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ	17
Что такое триггерная точка?	19
Механизм образования триггерных точек	20
Симптомы, которые могут давать триггерные точки в мышцах	21
Эффект от лечения мышц	23
Виды триггерных точек	24
Фиброз мышц	26
Случаи из практики, когда работа с триггерными точками позволила изменить качество жизни человека.	27
<i>Случай первый</i>	27
<i>Случай второй</i>	31
<i>Случай третий</i>	35

5 ►►

ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК.

КОРРЕКЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ	39
---	-----------

ГЛАВА 3. КОГДА НУЖНО К ВРАЧУ?

ТРИ ЭТАПА САМОДИАГНОСТИКИ	45
Первый этап.	47
Второй этап	48
Тесты на сдавление и растяжение	48
Тест для оценки периферических нервов	53
Третий этап	58

ГЛАВА 4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОМАССАЖА

И УПРАЖНЕНИЙ	59
-------------------------------	-----------

ГЛАВА 5. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ, МИГРЕНЬ	67
Что такое головная боль напряжения и мигрень?	69
Самомассаж	69
1. Височная мышца	70
2. Затылочно-лобная мышца	72
3. Круговая мышца глаза	76
4. Жевательная мышца	78
Упражнения на растяжку	80
ГЛАВА 6. БОЛЬ В ШЕЕ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА	81
Самомассаж	84
1. Грудино-ключично-сосцевидная мышца (ГКС)	85
2. Лестничные мышцы	87
3. Подзатылочные мышцы	89
4. Трапецевидная мышца	91
5. Мышца, поднимающая лопатку	93
6. Ременная мышца головы и шеи	95
7. Поперечно-остистые мышцы	98
Растяжка	100
Первое упражнение	100
Второе упражнение	101
Третье упражнение	102
Четвертое упражнение	103
ГЛАВА 7. БОЛЬ В ПЛЕЧЕ, АРТРОЗ, ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫЙ ПЕРИАРТРОЗ	105
Самомассаж	108
1. Большая грудная мышца	108
2. Дельтовидная мышца	111
3. Надостная мышца	115
4. Подостная мышца	116
5. Малая круглая и большая круглая мышцы	118
6. Подлопаточная мышца	120

Растяжка	122
<i>Первое упражнение</i>	122
<i>Второе упражнение</i>	123
<i>Третье упражнение</i>	124
<i>Четвертое упражнение</i>	125
<i>Пятое упражнение</i>	126
<i>Шестое упражнение</i>	127
<i>Седьмое упражнение</i>	128
<i>Восьмое упражнение</i>	129
ГЛАВА 8. ОНЕМЕНИЕ РУК	131
Самомассаж	133
1. Лестничные мышцы (описаны в шестой главе)	133
2. Малая грудная мышца	134
3. Двуглавая мышца плеча	136
4. Трехглавая мышца плеча	138
5. Сгибатели запястья и пальцев	141
6. Разгибатели запястья и пальцев	144
7. Ладонные и тыльные межкостные мышцы	146
Растяжка	150
<i>Первое упражнение</i>	150
<i>Второе упражнение</i>	151
<i>Третье упражнение</i>	152
<i>Четвертое упражнение</i>	153
<i>Пятое упражнение</i>	154
<i>Шестое упражнение</i>	154
<i>Седьмое упражнение</i>	155
ГЛАВА 9. БОЛЬ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА	157
Самомассаж	159
1. Ромбовидные мышцы	160
2. Мышца, выпрямляющая позвоночник	162
3. Поперечно-остистые мышцы	165

Растяжка	167
Первое упражнение	167
Второе упражнение	168

ГЛАВА 10. БОЛЬ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА 169

Самомассаж	172
1. Мышца, выпрямляющая позвоночник	172
2. Поперечно-остистые мышцы	177
3. Квадратная мышца поясницы	178
4. Подвздошно-поясничная мышца	181
Растяжка	184
Первое упражнение	184
Второе упражнение	185
Третье упражнение	186

ГЛАВА 11. БОЛЬ В ЯГОДИЦЕ И НОГЕ, АРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА, СДАВЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА 187

Самомассаж	190
1. Большая ягодичная мышца	191
2. Средняя ягодичная мышца	195
3. Малая ягодичная мышца	198
4. Грушевидная мышца и мелкие мышцы ягодичной области	200
5. Напрягатель широкой фасции бедра	203
Растяжка	207
Первое упражнение	207
Второе упражнение	208
Третье упражнение	209

ГЛАВА 12. СУДОРОГИ В НОГАХ, СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ 211

Самомассаж	214
1. Передняя большеберцовая мышца	214
2. Задняя большеберцовая мышца	216

3. Трехглавая мышца	219
4. Длинная и короткая малоберцовые мышцы	224
Растяжка	227
Первое упражнение	227
Второе упражнение	228
Третье упражнение	229
ГЛАВА 13. БОЛЬ В КОЛЕНЕ И БЕДРЕ.	
АРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ	231
Самомассаж	234
1. Четырехглавая мышца бедра	234
2. Полусухожильная и полуперепончатая мышцы	239
3. Двуглавая мышца бедра	241
4. Приводящие мышцы бедра	243
5. Подколенная мышца	246
Растяжка	248
Первое упражнение	248
Второе упражнение	249
Третье упражнение	250
Четвертое упражнение	251
ГЛАВА 14. БОЛЬ В ПЯТКЕ, ПЯТОЧНАЯ ШПОРА	253
Самомассаж	255
1. Мышца, отводящая большой палец	256
2. Мышца, отводящая мизинец	257
3. Короткий сгибатель пальцев	258
4. Червеобразные мышцы	260
5. Короткий разгибатель пальцев и разгибатель большого пальца	261
6. Тыльные межкостные мышцы	263
Растяжка	265
Первое упражнение	265
Второе упражнение	266

ГЛАВА 15. ОТЕЧНОСТЬ ЛИЦА, БОЛЬ В ОБЛАСТИ ЛИЦА, ПОВРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА, АСИММЕТРИЯ ЛИЦА	267
Самомассаж	269
1. Затылочно-лобная мышца (смотрите пятую главу)	269
2. Мышца гордецов	270
3. Мышца, сморщивающая бровь	272
4. Круговая мышца глаза (смотрите пятую главу)	274
5. Носовая мышца	274
6. Круговая мышца рта	275
7. Мышца, опускающая угол рта	276
8. Подбородочная мышца	279
9. Щечная мышца	281
10. Мышца, поднимающая угол рта	282
11. Большая и малая скуловые мышцы	284

ГЛАВА 16. ГОТОВЫЕ ПРОГРАММЫ САМОМАССАЖА

10 ►► И УПРАЖНЕНИЙ	287
Дневник самочувствия	289
Программа восстановления при головной боли напряжения и мигрени	289
Программа восстановления при боли в шее	291
Программа восстановления при боли в плече	292
Программа восстановления при онемении рук	293
Программа восстановления при боли в грудном отделе	294
Программа восстановления при боли в пояснице	295
Программа восстановления при боли в ягодице и ноге, сдавлении седалищного нерва	296
Программа восстановления при артрозе тазобедренного сустава	298
Программа восстановления при судорогах в ногах и синдроме беспокойных ног	300
Программа восстановления при боли в колене и бедре, артрозе коленных суставов	301

<i>Программа восстановления при боли в пятке</i>	
<i>и пяточной шпоре</i>	302
<i>Программа восстановления для мимических мышц</i>	303

ГЛАВА 17. ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНИМАТЬСЯ ПОЛНОЦЕННО . .	305
---	-----

ГЛАВА 18. СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	309
---	-----

ГЛАВА 19. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ	
САМОМАССАЖА И УПРАЖНЕНИЙ	313
Упражнения для всего тела	316

ГЛАВА 20. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК.	
ЧЕМ ДОПОЛНИТЬ САМОМАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ	325

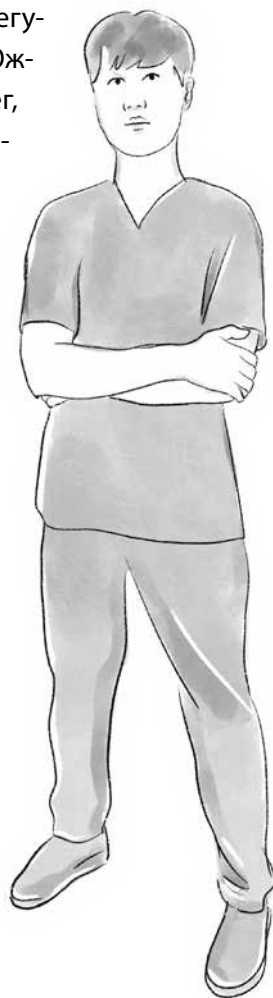
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	330
-----------------------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	
---------------------------------------	--

ОБ АВТОРЕ

Артём Лаврентьевич Пак — доктор, специализирующийся на лечении пациентов с проблемами опорно-двигательного аппарата при помощи мануальной терапии, массажа и упражнений. Окончил Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского с красным дипломом и регулярно проходит повышение квалификации в Южной Корее. Также ведет мастер-классы для коллег, которые, как и он, устраняют боли в спине и суставах без использования таблеток и уколов.

Для него профессия — это хобби, которым можно заниматься каждый день и этим помогать людям. Со времени учебы в медицинском университете он подготовил ряд научных работ по боли в спине, где исследовал самую частую причину болевого синдрома — стойкое напряжение мышц. В социальных сетях у него более миллиона подписчиков, для которых он регулярно снимает полезные видео с рекомендациями и упражнениями.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Еще во время учебы на третьем курсе медицинского университета я понял, что буду заниматься лечением позвоночника, суставов и мышц. Произошло это по одной простой причине — я сам стал жертвой боли, физическую причину которой никто не мог обнаружить. Перед началом сессии возникли глубокие ноющие боли в грудном отделе, это боль не острая, она не бьет, но ноет и ноет, да так, что сосредоточиться ни на чем другом практически невозможно. Посидеть за столом полчаса — это был мой предел, затем весь день пытался подвигаться, размять или потереть о что-то спину, но боль отпускала максимум минут на двадцать, садился за учебу — и все по новой.

Первое, что пришло в голову, — не обращать внимания. Терпения хватило на две недели, ведь спина постоянно ноет, уже ложишься спать, а она болит даже лежа.

Затем в ход пошли медикаменты: НПВС, миорелаксанты, витамины группы В. Стало и правда легче, но курс всего 10 дней, а потом все возвращалось на круги своя.

Решил взяться за дело серьезно. Сделал рентген, МРТ, все как положено. Результат ожидаемый — остеохондроз. Мне доступно объяснили, что возраст уже не тот (21 год), пора и о здоровье подумать. Хватит заниматься на турниках и брусьях, переходи на ходьбу, забудь про бег и приседания, лучше присматривай плавки для бассейна.

Испуганный снижением высоты межпозвонковых дисков, начальными проявлениями спондилоартроза, дистрофией желтых связок и протрузией, плавно перешел в щадящий режим жизни. Сверстники на тренировках отжимались, а я аккуратно дышал, они подтягивались на турнике, я медленно наклонялся вперед, чтобы завязать шнурки, они выполняли приседания, а я уже шел домой, хотя с самого детства занимался спортом и не представлял своей жизни без физических упражнений.

Мне это быстро надоело, боль не прошла, и я обратился к советам народной медицины. Началось с того, что друзья предложили походить

по моей спине. Если они сейчас читают это, думаю, сильно посмеются. Гуляя по ней, они особо не скромничали, протоптали меня полностью, с хрустом, треском и другими спецэффектами. Поднявшись с пола после манипуляций, ожидал, что вот оно, все вправили, буду как новенький, да только легче не стало, только хуже...

Естественно, мысли о хрустах не оставили в покое, и в ход пошли правки: думал, что если вправят позвонки, то и все проблемы решатся. Позже начал понимать, что волшебной таблетки нет, вправленные позвонки на самом деле никуда не сдвигают, а происходит процесс под названием «кавитация» — схлопывание пузырька газа в суставной щели, что приводит к рефлекторному расслаблению мышц, но ненадолго. Именно поэтому хрустеть люди могут по несколько раз в день.

«А как же мышечный корсет? — подумал снова. — Наверное, нужно его укрепить, и тогда-то все точно пройдет». Но на тот момент за плечами были три года занятий борьбой, три года рукопашного боя, полгода танцев, год карате и семь лет бокса. Как понимаете, проблема была не в мышечном корсете.

Дальше начал думать: а почему не помогает? Методы лечения плохие? Ведь много кому помогает. На самом деле методы лечения все хорошие и эффективные, даже эффект плацебо (самовнушение) у многих срабатывает. Дело в том, что каждый метод работает в своем терапевтическом коридоре (это те случаи, когда он дает максимальные результаты) и, наоборот, не работает, если в него не попали.

Если попросить лошадь прокатить с ветерком по зеленой поляне, она безупречно с этим справится, но, если предложить залезть на дерево, не сможет этого сделать. Это не значит, что лошадь плохая, неэффективная или ее плохо научили взбираться наверх, это значит, что направляем лошадку не туда, куда нужно.

Именно так я и решил, что моей специализацией станет лечение опорно-двигательного аппарата. Я отлично понимаю, как сложно человеку в периоды боли, без точной причины, без конкретного лечения, под натиском устрашающих диагнозов. В поисках решения я обошел всех врачей: невролога, терапевта, травматолога, мануального тера-

певта, нейрохирурга. В итоге назначили лечение позвоночника, запретили все виды спорта, прописали множество медикаментов. Без результата.

Истинной причиной моей боли были стойко напряженные мышцы. В них от длительных статических нагрузок, подъема тяжестей, стресса и многого другого сформировались участки локального напряжения — триггерные точки.

Я три месяца упорно занимался самомассажем и растяжкой этих мышц. Боли в спине прошли, как и желание стать хирургом, зато появилось стремление показать людям, как можно определить точные причины боли и убрать ее, не используя в избыточном количестве медикаменты.

Ведь я не одинок в своем болевом синдроме: по статистике, 85% болей в спине, руках, ногах, голове — это стойко напряженные мышцы, с которыми просто нужно грамотно поработать.

Именно поэтому я решил написать эту книгу, чтобы показать, как самостоятельно избавиться от боли и больше о ней не вспоминать.

15 ►►

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА КНИГА?

Эта книга будет полезна всем, кого когда-либо беспокоили боли в спине, руках, ногах, а также головные боли, онемение рук и ограничение подвижности. При помощи упражнений можно ликвидировать болевую симптоматику, увеличить подвижность позвоночника и суставов, а также остановить прогрессию артроза, остеохондроза, протрузий и грыж межпозвонкового диска. Самое главное, что все это возможно в домашних условиях.

Также книга будет полезна специалистам, которые занимаются массажем, мануальной терапией, реабилитацией пациентов, тренируют спортсменов. При описании приемов самомассажа подробно рассказываю о том, как можно проработать ту или иную мышцу безопасно и эффективно. Эти приемы можно применять на сеансе, помогая своим па-

циентам. Помимо этого, важной составляющей успешного избавления от боли служит выполнение предложенных упражнений в качестве домашнего задания. Если грамотно назначить комплекс упражнений и откорректировать образ жизни, можно значительно повысить эффективность своей работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Сначала ознакомиться с первой и второй главами, в которых описан весь механизм образования болевого синдрома и причины появления триггерных точек в мышцах.

2. Прочитать третью главу и пройти самодиагностику, чтобы понять — нужно к врачу или можно заниматься с книгой самостоятельно.

3. Изучить четвертую главу, где описаны принципы эффективного и безопасного выполнения самомассажа и упражнений.

4. Можно сразу перейти к 16-й главе, где прописаны готовые программы упражнений. В каждой из них указаны главы, в которых можно найти технику самомассажа и упражнения для конкретной мышцы.

5. Остальные главы подойдут тем, кто хочет глубже разобраться в теме триггерных точек и узнать о дополнительных методах лечения проблемы.

С уважением, доктор Артём Пак

ГЛАВА 1

Самая распространенная
причина боли.
Триггерные точки



ЧТО ТАКОЕ ТРИГГЕРНАЯ ТОЧКА?

Триггерная точка — это участок локального напряжения в мышце. Не нужно путать ее со спазмом, когда идет сильное сокращение всей мышцы и затем ее самопроизвольное расслабление, обычно в течение нескольких минут. Триггерная точка — это сокращение небольшого участка мышцы, который по физиологическим причинам так быстро самоустраниться не может. Мышца становится похожа на тесто с комочками — это и есть болезненные участки напряжения. В норме она должна быть мягкой и однородной.

