




КОНСТАНТИН ГЕРЛАХ

мануальный терапевт

ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Программы для самостоятельного лечения мышечных
зажимов и восстановления
подвижности суставов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Г37

Die Triggerpunkte Toolbox: Schmerzpunkte
und Faszien zuhause ganz leicht selbst behandeln, Verspannungen lösen,
Stress mindern und das Wohlbefinden steigern
by Konstantin Gerlach
Copyright © Edition Lunerion

Герлах, Константин.
Г37 Триггерные точки под контролем. Программы для самостоятельного лечения мышечных зажимов и восстановления подвижности суставов / Константин Герлах; [перевод с немецкого Е. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. : ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-121463-0

Каждый человек когда-либо испытывал боль в теле. Часто ее причина одна и та же — триггерные точки — локализованные узелковые уплотнения в мышцах и фасциях. Они возникают из-за малоподвижного образа жизни, подъема тяжестей, травм. При отсутствии правильного лечения они могут привести к хронической боли в мышцах, ограничению подвижности, головным болям и проблемам с нервной системой.

Мануальный терапевт Константин Герлах разработал высокоэффективную методику по устранению триггерных точек, которая подойдет каждому. Благодаря его технике вы сможете снять напряжение в мышцах и избавиться от боли в любой части тела. В книге вы найдете полезную информацию про происхождение, виды и особенности триггерных точек, инструкции по само-массажу, множество иллюстраций и 21-дневный курс йоги, который обеспечит укрепление и подвижность всей мускулатуры.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Сибуль Е.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025
ISBN 978-5-04-121463-0

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ — ПРИЧИНЫ БОЛИ	12
Что ждет в этой книге	13
ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СИМПТОМЫ	15
Что такое триггерные точки.	15
<i>Основные свойства триггерных точек</i>	17
Симптомы и жалобы, возникающие из-за триггерных точек	19
<i>Триггерные точки могут имитировать болезнь</i>	22
Миофасциальные триггерные точки.	23
<i>Активные триггерные точки</i>	23
<i>Латентные триггерные точки</i>	25
<i>Сходства и различия активных и латентных триггерных точек</i>	26
<i>Первичные триггерные точки</i>	26
<i>Вторичные триггерные точки</i>	26
<i>Спутниковые триггерные точки</i>	27
<i>Взаимосвязанные (ассоциированные) триггерные точки</i>	27
Другие виды и формы проявления.	28
<i>Кожные триггерные точки</i>	28
<i>Подкожные триггерные точки</i>	28
<i>Триггерные точки в связках и сухожилиях</i>	28

<i>Периостальные и костные триггерные точки</i>	28
<i>Висцеральные триггерные точки</i>	29
Особенность: перенос боли.	29
Связь триггерных точек и психики	30
ПОЯВЛЕНИЕ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК	33
Факторы риска.	33
<i>Факторы риска острой чрезмерной нагрузки мышцы, которых нельзя избежать</i>	34
<i>Факторы риска хронической нагрузки мышцы, которых можно избежать</i>	35
<i>Неподвижность и пассивность</i>	36
<i>Другие факторы риска</i>	37
<i>Чек-лист: как минимизировать факторы риска</i>	38
Кто сталкивается с триггерными точками?	41
МЫШЦЫ И ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ	43
Строение мышц и системы фасций.	43
<i>Мышцы и их функции</i>	43
<i>Бицепс/двуглавая мышца плеча</i>	46
<i>Анатомия: строение мышц под лупой</i>	49
<i>Система фасций</i>	50
Появление триггерных точек внутри мускулатуры.	54
<i>Почему триггерные точки так болезненны</i>	56
<i>Как с помощью массажа повлиять на мускулатуру и фасции</i>	57
Миофасциальные триггерные точки и боли в спине.	58
<i>Настоящая причина боли в спине</i>	59
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК	61
Самопроверка и диагноз: как найти триггерные точки	61
<i>Пальпация: определение и процесс</i>	61
Как узнать триггерную точку	63

Методика самопроверки.	65
Местонахождение триггерных точек и связанные заболевания.	66
КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК	71
<i>Цели терапии триггерных точек</i>	71
<i>Принцип действия терапии триггерных точек</i>	72
<i>Методы терапии триггерных точек.</i>	73
Первый шаг в самолечении.	74
<i>Необходимое оборудование.</i>	74
<i>Использование рук для прощупывания и массажа</i>	75
<i>Правильное положение пальцев.</i>	75
Обзор средств для массажа.	78
<i>Мягкие средства</i>	78
<i>Твердые средства</i>	78
<i>Вспомогательные средства для шеи и спины: массажные трости</i>	79
<i>Вспомогательные средства для бедер и икр: ролики для фасций</i>	80
<i>Вспомогательные средства почти для всех областей: массажные мячики</i>	80
Обзор техник лечения	81
<i>Глубокий поглаживающий массаж</i>	81
<i>Ишемическая компрессия</i>	81
<i>Все дело в сочетании</i>	81
<i>Боль: добро vs зло.</i>	83
Обзор подсказок и уловок.	85
ЛЕЧЕНИЕ ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК ОТ ГОЛОВЫ ДО ПЯТ.	87
Руководство при возникновении боли	89
<i>При возникновении боли в голове и шее</i>	92
<i>При возникновении боли в области плеч, верхней части спины и плечевой части руки</i>	94
<i>При возникновении боли в локтях, предплечье и кисти</i>	96
<i>При возникновении боли в груди, животе или области гениталий.</i>	98

<i>При возникновении боли в средней и нижней частях спины и ягодицах</i>	100
<i>При возникновении боли в пояснице, бедрах и коленях</i>	102
<i>При возникновении боли в голених, голеностопных суставах и стопах ног</i>	104
Триггерные точки на голове, лице и челюсти.	107
<i>Лобное и затылочное брюшко надчерепной мышцы</i>	107
<i>Жевательная мышца</i>	109
<i>Подкожная мышца шеи</i>	111
<i>Височная мышца</i>	113
Триггерные точки в шее и затылке	115
<i>Мышца, поднимающая лопатку</i>	115
<i>Лестничные мышцы</i>	117
<i>Полуостистая мышца головы</i>	119
<i>Ременные мышцы головы и шеи</i>	121
<i>Грудинно-ключично-сосцевидная мышца</i>	123
<i>Трапецевидная мышца</i>	126
Триггерные точки в плечах, груди и верхней части спины.	129
<i>Дельтовидная мышца плеча</i>	129
<i>Подостная мышца</i>	131
<i>Межреберные мышцы</i>	133
<i>Широчайшая мышца спины</i>	135
<i>Большая грудная мышца</i>	137
<i>Малая грудная мышца</i>	139
<i>Передняя зубчатая мышца</i>	141
<i>Верхняя задняя зубчатая мышца</i>	143
<i>Подключичная мышца</i>	145
<i>Подлопаточная мышца</i>	147
<i>Надостная мышца</i>	149
<i>Большая круглая мышца</i>	151
<i>Малая круглая мышца</i>	153
Триггерные точки в плечевой части руки и локте.	155
<i>Двуглавая мышца плеча</i>	155

<i>Плечевая мышца</i>	157
<i>Трехглавая мышца плеча, или трицепс.</i>	159
Триггерные точки в предплечье и локтях	161
<i>Лучевой и локтевой сгибатели запястья</i>	161
<i>Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев.</i>	162
<i>Длинный лучевой, короткий лучевой и локтевой разгибатели запястья</i>	163
Триггерные точки в кисти руки и запястье	166
<i>Мышца, приводящая большой палец, и мышца, противопоставляющая большой палец кисти.</i>	166
<i>Тыльные межкостные мышцы кисти</i>	168
Триггерные точки в спине, животе и бедрах	170
<i>Большая ягодичная мышца</i>	170
<i>Средняя ягодичная мышца</i>	172
<i>Малая ягодичная мышца</i>	174
<i>Подвздошно-поясничная мышца</i>	176
<i>Мышца, выпрямляющая позвоночник.</i>	178
<i>Грушевидная мышца.</i>	180
<i>Прямая мышца живота</i>	182
<i>Напрягатель широкой фасции бедра</i>	184
<i>Диафрагма</i>	186
Триггерные точки в бедре	188
<i>Приводящие мышцы бедра: длинная приводящая мышца, короткая приводящая мышца, большая приводящая мышца, гребенчатая мышца и тонкая мышца</i>	188
<i>Ишиокруральная мускулатура, мышцы задней поверхности бедра</i>	190
<i>Четырехглавые мышцы бедра: прямая мышца бедра, латеральная мышца бедра, медиальная мышца бедра и промежуточная мышца бедра</i>	192
<i>Портняжная мышца</i>	194
Триггерные точки в голени	196
<i>Икроножная мышца</i>	196
<i>Подошвенная мышца</i>	198

<i>Подколенная мышца</i>	200
<i>Малоберцовые мышцы</i>	202
<i>Камбаловидная мышца</i>	204
<i>Передняя большеберцовая мышца</i>	206
<i>Задняя большеберцовая мышца</i>	208
Триггерные точки в стопе	210
<i>Поверхностная мускулатура стопы: мышца, отводящая большой палец стопы, мышца, отводящая мизинец, короткий сгибатель пальцев, короткий разгибатель пальцев</i>	210
<i>Глубокая мускулатура стопы: мышца, приводящая большой палец стопы, короткий сгибатель большого пальца стопы, квадратная мышца подошвы, тыльные межкостные мышцы стопы, подошвенные межкостные мышцы</i>	213
БОНУС: ЙОГА И ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ	215
Избавление от боли через 21 день благодаря регулярному выполнению упражнений	215
<i>Что такое йога?</i>	215
<i>Связь между физическими упражнениями и миофасциальные затвердевания</i>	218
<i>Важные подсказки и советы по растяжению и укреплению мускулатуры</i>	221
План курса: 21 день йоги для триггерных точек	223
<i>Что необходимо</i>	223
<i>План курса</i>	224
<i>Ссылка на аудиоматериалы</i>	228
<i>Маленький словарь асан</i>	228
<i>Первое приветствие солнца: Сурья Намаскар А</i>	228
<i>Второе приветствие солнцу: Сурья Намаскар Б</i>	230
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ	232
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	233

Предисловие

Практически каждый испытывает боль в теле. Место и интенсивность могут варьироваться, но факт остается фактом: едва ли существуют люди, которые могут заявить, что давно и полностью избавились от боли.

Нормально ли это? Человеческое тело — впечатляющее чудо творения, созданное не для того, чтобы на протяжении большей части существования причинять неудобство. Должна существовать убедительная причина того, почему многие страдают от боли в спине, суставах или других областях тела.

Что, если бы сказали, что причина боли не произвольна и не непостижима, а в большинстве случаев является одной и той же? Если бы доказали, что боль, скорее всего, появилась по одной причине? Если бы вы знали, что можете помочь себе освободиться от нее?

Триггерные точки — причины боли

Боль — неприятное ощущение, от которого мы хотим избавиться, как только оно появилось. Лучше всего полностью убрать, больше никогда не сталкиваться и не думать о ней. Боль мешает — по крайней мере, именно так считает большинство людей.

На самом деле, это намеренная реакция на физические страдания: боль должна быть нежеланной и казаться надоедливой, чтобы выполнить свою функцию. Это предупреждение, которое дает понять, что в организме есть проблема. Как понимаете, боль необходима.

Людам нужны ясные сигналы тела, чтобы действовать в соответствии с ними. Когда мы испытываем голод, понятно, что нужны питательные вещества и надо поесть. Жажда — это организм сигнализирует, что не хватает воды. То же самое касается и боли: без нее не знали бы, что какую-то часть тела нужно обязательно поберечь или полечить. Когда мы серьезно отнесемся к сигналам и рассмотрим их суть, она снова затихнет. Голод и жажда исчезнут, когда потребности, о которых организм сообщил, будут удовлетворены. И боль уйдет тогда, когда причина будет устранена.

Но какова причина боли? Согласно статистике, в 75 процентах случаев она вызывается первичными триггерными точками, а в большинстве остальных кроется во вторичных.

Это действительно шокирующая новость. И все же смело заявляю, что она также дает одновременно и надежду. Новые знания о причине боли можно рассматривать как шанс: давайте воспользуемся им и возьмем исцеление в свои руки!

Триггерные точки — это не явления, которые просто нужно принять, потому что они неизлечимы. Совсем наоборот: методика лечения такая простая, что каждый может ею воспользоваться! При правильном методе сложно не добиться успеха.

ЧТО ЖДЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ

Рассмотрим триггерные точки с разных сторон, чтобы вы как можно лучше поняли эту тему. Вся информация нацелена на то, чтобы комплексно и успешно облегчить болезненные симптомы.

Сначала определим, что такое триггерные точки и назовем их характеристики, симптомы, формы проявления, причины и особенности. Вслед за этим погрузимся в мир тела, а именно в мышцы и фасции, во все ткани, в которых находятся триггерные точки. Эти знания необходимы, чтобы понять, как симптомы появляются.

Затем рассмотрим важную тему, а именно, как узнать «преступника» в собственном теле и локализовать его. За этим последует методика комплексного лечения с учетом всех знаний, необходимых для успешной деактивации точек. Осветим также техники, вспомогательные средства и полезные приемы.

Следующая глава охватит список важных мышц и мышечных групп, где могут возникнуть триггерные точки. В ней вы узнаете, какая модель боли возникает в соответствующей области тела и что можно сделать.

Поскольку вы так упорно работаете над здоровьем, в конце предлагаю особенную бонусную главу: йогу триггерных точек. Для более успешного

лечения советую смотреть на картину в целом, поэтому физические и духовные упражнения идеально подходят для того, чтобы быть включенными в книгу. При регулярных занятиях они неизбежно приведут к почти шокирующему улучшению в ощущениях тела.

Пришло время погрузиться в тему. От всего сердца желаю получить удовольствие.

Примечание: в книге вы найдете QR-коды для получения аудиоматериалов. Если нет возможности отсканировать, их можно найти по ссылке: <https://bit.ly/4eMCZds>.

Определение и симптомы

Эти кажущиеся неважными маленькие точки в теле, которые при касании и давлении причиняют боль и называются триггерными, не такие уж незначительные, как можно подумать. Многие люди даже не знают, что они вообще существуют, не говоря об умении локализовать их в собственном теле.

Еще больше опасений внушает то, что лишь немногие знают, насколько сильное влияние точки оказывают на благополучие человека, а также что они могут стать причиной заболеваний. Статистика предоставляет ужасающие данные: от 75 до 95 процентов болей в мышцах вызваны триггерными точками. Если вы страдаете от различных болезненных ощущений, вполне вероятно, что с помощью работы с ними сможете добиться заметного облегчения.

ЧТО ТАКОЕ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ

Понятие «миофасциальные триггерные точки» (*myofascial Trigger point*) было введено в медицинскую лексику американским доктором Джанет Трэвелл в 1942 году. Это локальные уплотнения в мышцах, которые вызывают боль и ограничение движений. Иногда их называют миогелезом, чувствительными точками или плотными образованиями.