

ЧАСТИНА I. ОЦІНЮВАННЯ

Розділ 1. Вступ до пальпації

Що таке пальпація?

Завдання пальпації: визначення розташування та оцінювання

Як пальпувати

Коли потрібно проводити пальпацію?

Як вчитися пальпації

Розділ 2. Мистецтво і наука пальпації м'язів

Вступ

Перелік настанов для пальпації м'язів

Наука про пальпацію м'язів

Початковий етап оволодіння мистецтвом пальпації м'язів

Удосконалення мистецтва пальпації м'язів

Висновки

Розділ 3. Ортопедичне оцінювальне тестування

Вступ

Тести для загального ортопедичного оцінювання

Амплітуда активних рухів (ААР)

Амплітуда пасивних рухів (АПР)

Мануальний опір (МО)

Проведення оцінювання

Виконання ААР

Виконання АПР

Виконання МО для рухових (моторних) м'язів

Визначення локалізації болю за допомогою АПР та виконання МО для м'яза-антагоніста

Узагальнення

Спеціальні тести ортопедичного оцінювання

Шийний відділ хребта

Грудний відділ хребта

Крижово-клубовий суглоб (ККС)

Поперековий відділ хребта

Кульшовий суглоб/стегно

Колінний суглоб

Гомілковий суглоб / стопа

Плечовий суглоб

Ліктьовий суглоб

Зап'ястковий суглоб / кисть

ЧАСТИНА II. МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ

Розділ 4. Драпірування та основні масажні прийоми

Драпірування пацієнта

Методи драпірування

Техніка драпірування та оголення різних частин тіла

Масажні прийоми

Особливості впливу

Характеристика виконання масажних прийомів

Розділ 5. Анатомія, фізіологія та лікування тригерних точок

Що означає поняття «тригерна точка»?

Будова саркомера

Механізм ковзної нитки (філамента) скорочення м'язів

Виникнення (генез) тригерної точки: гіпотеза енергетичної кризи

Центральні тригерні точки: зв'язок гіпотези енергетичної кризи та гіпотези дисфункціональної кінцевої пластинки для формування інтегрованої гіпотези тригерної точки

Центральні тригерні точки, натягнуті волокна та тригерні точки прикріплення

Загальні фактори, що спричиняють виникнення тригерних точок

Ефекти тригерної точки

Ключові тригерні точки. Виникнення сателітних тригерних точок

Патерни відображеного болю тригерних точок
Місцезнаходження тригерних точок та їх лікування

Розділ 6. Розтягування

Вступ

Основні техніки розтягування: статичне розтягування проти динамічного

Техніка «закріпи і розтягуй»

Передові техніки розтягувань: розтягування за допомогою нейронного гальмування

Висновок

Розділ 7. Механіка тіла мануального терапевта

Вступ

Частина 1. Обладнання

Частина 2. Вибір положення тіла

Частина 3. Передавання сили під час виконання масажних рухів

Підсумок

ЧАСТИНА III. ПАЛЬПАЦІЯ КІСТОК ТА ЗВ'ЯЗОК

Розділ 8. Пальпація кісток та зв'язок верхньої кінцівки

Розділ описує кістки, кісткові орієнтири і суглоби у таких відділах:

Відділ 1. Плечовий пояс

Відділ 2. Рука та передпліччя

Відділ 3. Променева сторона зап'ястка (човноподібна кістка і кістка-трапеція)

Відділ 4. Центральні кістки зап'ястка (головчаста, півмісяцева і трапецієподібна)

Відділ 5. Ліктьова сторона зап'ястка (тригранна і гачкувата кістки)

Відділ 6. Передня частина зап'ястка

Відділ 7. Кисть руки

Відділ 8. Зв'язки верхньої кінцівки

Розділ 9. Пальпація кісток осевого скелета та їхніх зв'язок

Розділ охоплює кістки, кісткові орієнтири і суглоби таких відділів:

Відділ 1. Лицева частина черепа

Відділ 2. Мозкова частина черепа

Відділ 3. Передня частина шиї

Відділ 4. Задня частина шиї

Відділ 5. Передня частина тулуба – грудна клітка

Відділ 6. Задня частина тулуба – хребтовий стовп

Відділ 7. Зв'язки осевого скелета

Розділ 10. Пальпація кісток та зв'язок нижньої кінцівки

Розділ включає кістки, кісткові орієнтири і суглоби таких відділів:

Відділ 1. Кістки таза

Відділ 2. Кістки стегна та гомілки

Відділ 3. Медіальна частина стопи

Відділ 4. Латеральна частина стопи

Відділ 5. Тильна (дорсальна) частина стопи

Відділ 6. Підшвова частина стопи

Відділ 7. Зв'язки нижньої кінцівки

ЧАСТИНА IV. ПАЛЬПАЦІЯ М'ЯЗІВ

Розділ 11. Оглядовий тур № 1: Пальпація м'язів плечового пояса

Трапецієподібний м'яз

Ромбоподібні м'язи

Обхідний шлях. Примітки до тригерних точок верхнього заднього зубчастого м'яза

М'яз – підймач лопатки

Задній дельтоподібний м'яз

Підостьовий м'яз і малий круглий м'яз

Великий круглий м'яз

Обхідний шлях. Найширший м'яз спини

Надостьовий м'яз

Передній дельтоподібний м'яз

Підлопатковий м'яз

Передній зубчастий м'яз

Великий грудний м'яз

Малий грудний м'яз

Підключичний м'яз

Тур «Вихор». М'язи плечового пояса

Розділ 12. Оглядний тур № 2: Пальпація м'язів шиї

Груднинно-ключично-соскоподібний (ГКС) м'яз – положення лежачи на спині

Обхідний шлях. Платизма (підшкірний м'яз шиї)

Група драбинчастих м'язів – положення лежачи на спині

Обхідний шлях. Нижнє черевце лопатково-під'язикового м'яза

Довгий м'яз шиї та довгий м'яз голови – положення лежачи на спині

Обхідний шлях. Передній прямиий м'яз голови та латеральний прямиий м'яз голови

Група під'язикових м'язів – положення лежачи на спині

Верхня частина трапецієподібного м'яза – положення сидючи

М'яз – підіймач лопатки – положення сидючи

Ремінний м'яз голови – положення сидючи

Обхідний шлях. Ремінний м'яз шиї

Півостьовий м'яз голови – положення лежачи на спині

Обхідний шлях. Найдовший м'яз голови, півостьовий м'яз шиї і багатороздільний м'яз шиї

Група підпотиличних м'язів – положення лежачи на спині

Тур «Вихор». М'язи шиї

Розділ 13. Оглядний тур № 3: Пальпація м'язів голови

Потилично-лобовий м'яз

Обхідний шлях. Скренево-тім'яний м'яз і вушні м'язи

Скреневиий м'яз

Жувальний м'яз

Латеральний (бічний) крилоподібний м'яз

Медіальний (присередній) крилоподібний м'яз

Мімічні м'язи лица (виразу обличчя)

Тур «Вихор». М'язи голови

Розділ 14. Оглядний тур № 4: Пальпація м'язів руки

Дельтоподібний м'яз (пацієнт у положенні сидючи)

Двоголовий м'яз плеча (пацієнт у положенні сидючи)

Плечовий м'яз (пацієнт у положенні сидючи)

Обхідний шлях. Плечо-променевиий м'яз

Дзьобо-плечовий м'яз (пацієнт у положенні сидючи)

Обхідний шлях. Плечова ділянка підлопаткового м'яза, найширшого м'яза спини і великого круглого м'яза

Триголовий м'яз плеча (пацієнт у положенні сидючи)

Обхідний шлях. Ліктювиий м'яз

Тур «Вихор»: пальпація м'язів плечового відділу руки

Розділ 15. Оглядний тур № 5: Пальпація м'язів передпліччя

Плечо-променевиий м'яз (пацієнт у положенні сидючи)

Круглий м'яз – привертач (пацієнт у положенні сидючи)

Група м'язів – згиначів зап'ястка (пацієнт у положенні сидючи)

Поверхневиий і глибокий м'язи – згиначі пальців кисті (пацієнт у положенні сидючи)

Довгий м'яз – згинач великого пальця кисті (пацієнт у положенні сидючи)

Обхідний шлях. Квадратний м'яз-привертач

Група променевиих м'язів (пацієнт у положенні сидючи)

М'яз – розгинач пальців та м'яз – розгинач мізинця кисті (пацієнт у положенні сидючи)

Ліктювиий м'яз – розгинач зап'ястка (пацієнт у положенні сидючи)

М'яз – відвертач передпліччя (пацієнт у положенні сидючи)

Глибока тильна (дистальна) чотиригрупа м'язів кисті (пацієнт у положенні сидючи)

Тур «Вихор». Пальпація м'язів передпліччя

Розділ 16. Оглядний тур № 6: Пальпація внутрішніх м'язів кисті

Тенарна група м'язів – пацієнт у положенні сидючи

Короткий відвідний м'яз великого пальця (КВМВП)
Короткий м'яз – згинач великого пальця (КМЗВП)
Протиставний м'яз великого пальця (ПМВП)
Гіпотенарна група м'язів – пацієнт у положенні сидячи
Відвідний м'яз мізинця кисті (ВММК)
М'яз – згинач мізинця кисті (МЗМК)
Протиставний м'яз мізинця (ПММ)
Обхідний шлях. Короткий долонний м'яз
Привідний м'яз великого пальця кисті – пацієнт у положенні сидячи
Червоподібні м'язи кисті – пацієнт у положенні сидячи
Долонні міжкісткові м'язи (ДМКМ) кисті – пацієнт у положенні сидячи
Тильні міжкісткові м'язи (ТМКМ) кисті – пацієнт у положенні сидячи
Тур «*Вихор*». Пальпація м'язів кисті

Розділ 17. Оглядовий тур № 7: Пальпація м'язів тулуба

Найширший м'яз спини – пацієнт у положенні лежачи на животі
Обхідний шлях. Нижній задній зубчастий м'яз
Обхідний шлях. Трапецієподібний і ромбоподібні м'язи
Група м'язів – випрямлячів хребта – пацієнт у положенні лежачи на животі
Група поперечно-остьових (ПО) м'язів – пацієнт у положенні лежачи на животі
Квадратний м'яз попереку (КМП) – пацієнт у положенні лежачи на животі
Міжостьові м'язи – пацієнт у положенні сидячи
Обхідний шлях. Міжпоперечні м'язи та м'язи – підіймачі ребер
Зовнішні та внутрішні міжреброві м'язи – пацієнт у положенні лежачи на боці
Обхідний шлях. Підреброві м'язи і поперечний м'яз грудної клітки
Обхідний шлях. Інші м'язи передньої частини грудної клітки
Прямий м'яз живота – пацієнт у положенні лежачи на спині
Зовнішній і внутрішній косі м'язи живота – пацієнт у положенні лежачи на спині
Обхідний шлях. Поперечний м'яз живота
Діафрагма – пацієнт у положенні лежачи на спині
Клубово-поперековий м'яз – пацієнт у положенні сидячи
Обхідний шлях. Дистальне черевце і сухожилок клубово-поперекового м'яза
Обхідний шлях. Малий поперековий м'яз
Тур «*Вихор*». Пальпація м'язів тулуба

Розділ 18. Оглядовий тур № 8: Пальпація м'язів таза

Великий сідничний м'яз
Середній сідничний м'яз
Обхідний шлях. Малий сідничний м'яз
Грушоподібний м'яз
Квадратний м'яз стегна
Обхідний шлях. Інші м'язи – «глибокі латеральні ротатори» стегна
Тур «*Вихор*». Пальпація м'язів таза

Розділ 19. Оглядовий тур № 9: Пальпація м'язів стегна

М'язи задньої групи (підколінні сухожилки) – пацієнт у положенні лежачи на животі
Обхідний шлях. Великий привідний м'яз
М'яз – натягувач широкої фасції (МНШФ) – пацієнт у положенні лежачи на спині
Кравецький м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині
Обхідний шлях. Дистальне черевце та сухожилок клубово-поперекового м'яза
Група чотириголового м'яза стегна – пацієнт у положенні лежачи на спині
Гребінний м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині
Довгий привідний м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині
Обхідний шлях. Короткий привідний м'яз
Тонкий м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині
Великий привідний м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині
Тур «*Вихор*». Пальпація м'язів стегна

Розділ 20. Оглядовий тур № 10: Пальпація м'язів гомілки

Передній великогомілковий м'яз – пацієнт у положенні лежачи на спині

Довгий м'яз – розгинач пальців стопи (ДМРПС) – пацієнт у положенні лежачи на спині
Обхідний шлях. Третій малогомілковий м'яз
Довгий м'яз – розгинач великого пальця стопи (ДМРВПС) – пацієнт у положенні лежачи на спині

Довгий і короткий малогомілкові м'язи – пацієнт у положенні лежачи на боці

Литковий м'яз – пацієнт у положенні лежачи на животі

Обхідний шлях. Підшововий м'яз

Камбалоподібний м'яз – пацієнт у положенні лежачи на животі

Підколінний м'яз – пацієнт у положенні лежачи на животі

Задній великогомілковий м'яз (ЗВГМ), довгий м'яз – згинач пальців стопи (ДМЗПС), довгий м'яз – згинач великого пальця стопи (ДМЗВПС) – пацієнт у положенні лежачи на животі

Тур «Вихор». Пальпація м'язів гомілки

Розділ 21. Оглядовий тур № 11: Пальпація внутрішніх м'язів стопи

Короткий м'яз – розгинач пальців і короткий м'яз – розгинач великого пальця стопи

Тильні міжкісткові м'язи стопи

Відвідний м'яз великого пальця і короткий м'яз – згинач великого пальця стопи

Обхідний шлях. Привідний м'яз великого пальця стопи

Відвідний м'яз мізинця стопи і короткий м'яз – згинач мізинця стопи

Обхідний шлях. Червоподібні м'язи стопи і підшовові міжкісткові м'язи стопи

Короткий м'яз – згинач пальців стопи

Обхідний шлях. Квадратний м'яз підшови

Тур «Вихор». Пальпація внутрішніх м'язів стопи