

УДК 616-008.6:611.711+615.825
ББК 53.54
Ф68

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Книга предназначена для медицинских работников.

Перевод с английского: А.О.Дяченко.

Фишер П.
Ф68 Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника / Петер Фишер ;
пер. с англ. - М. : МЕДпресс-информ, 2017. - 224 с. : ил.
ISBN 978-5-00030-483-9

Книга является практическим руководством по применению авторской методики диагностики и коррекции функциональных нарушений скелетно-мышечной системы. Тесты и упражнения сгруппированы по семи компонентам: осанка, расслабление, движение, координация, подвижность, сила и выносливость. Диагностика, лечение и инструктаж пациента по технике выполнения упражнений могут осуществляться одновременно, большинство предлагаемых упражнений не требует каких-либо специальных приспособлений, пациент выполняет их самостоятельно в повседневной жизни.

Руководство предназначено для специалистов ЛФК, мануальных терапевтов, массажистов.

УДК 616-008.6:611.711+615,825
ББК 53.54

ISBN 978-3-13-176001-2

© 2015 of the original English language edition by
Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Germany.
Original title: «Tests and Exercises for the Spine»,
by Peter Fischer

ISBN 978-5-00030-483-9

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление, оригинал-макет.
Издательство «МЕДпресс-информ», 2017

Содержание

Предисловие	9
Об авторе	ю
1 Общие вопросы: упражнения, тесты, «язык пациентов» и навигатор	13
1.1 Зачем выполнять упражнения?	13
1.2 Зачем нужно тестирование? 13	
1.2.1 Эффективность	13
1.2.2 Профилактика	13
1.2.3 Безопасность и быстрота развития эффекта	13
1.2.4 Мотивация и ответственность	14
1.2.5 Одобрение	14
1.3 Почему всегда используются одни и те же упражнения и тесты?	14
1.4 Как провести дифференциальную диагностику	14
1.5 Почему описание тестов и упражнений приводится на «языке пациентов»?	15
1.6 Зачем нужен навигатор? ...	15
2 Основы тестирования и тренинга в вопросах и ответах	16
3 Осанка	22
3.1 Симметричная постановка стоп в положении сидя.....	22
3.2 Нейтральное положение позвоночника.....	24
3.3 Положение сидя без наклона в сторону или перекрута туловища	34
3.4 Стабилизированное нейтральное положение позвоночника.....	36
3.5 Сбалансированное положение верхней части туловища в положении сидя	38
3.6 Благоприятные условия для осанки	41
3.7 Высота сиденья	42
3.8 Расстояние между коленями и стопами в положении сидя	43
3.9 Симметричное распределение веса тела в положении сидя	45
3.10 Расстояние между ногами в положении стоя	46
3.11 Симметричное распределение веса тела в положении стоя	48
3.12 Сбалансированное положение верхней части туловища в положении стоя	51

4	Расслабление	56			
4.1	Расслабление мышц языка .	56	4.3	Расслабление нижней губы	.61
4.2	Расслабление мышц нижней челюсти	58	4.4	Расслабление мышц плеч .	.63
			4.5	Брюшное дыхание	65
5	Движение	69			
5.1	Изменение положения при сидении	69	5.3	Динамическое сидение и динамическое стояние ..	72
5.2	Изменение положения тела .	71			
6	Координация	78			
6.1	Переход в положение сидя из положения лежа	78	6.4	Разгибание ног в тазобедренных суставах ..	84
6.2	Равновесие	80	6.5	Координация глазных мышц.....	86
6.3	Качательные движения рук при ходьбе.....	82			
7	Подвижность	90			
7.1	Подвижность втягивания подбородка	91	7.9	Подвижность сгибания ног в тазобедренных суставах ..	120
7.2	Подвижность разгибания в грудном отделе позвоночника.....	95	7.10	Гибкость ягодичных мышц	122
7.3	Гибкость мышц спины	99	7.11	Подвижность нервов ног, спины и головы	124
7.4	Подвижность плеч	101	7.12	Гибкость задней части бедра	127
7.5	Гибкость сгибателей пальцев	104	7.13	Гибкость мышц задней группы голени	130
7.6	Подвижность нервов руки	106	7.14	Гибкость внутренней части бедра	134
7.7	Вращательная подвижность	114	7.15	Подвижность разгибания ног в тазобедренных суставах ..	137
7.8	Методика правильного поднятия предметов/тяжестей с пола	117	7.16	Гибкость передней части бедра	141
8	Сила	146			
8.1	Сила мышц живота и передней части шеи	146	8.3	Сила лопаточных мышц и трехглавых мышц плеча .	150
8.2	Сила мышц спины	148			
9	Выносливость				153

10	Альтернативные тесты и упражнения для выполнения в группах и при невозможности использовать пол или стену.....	158
10.1	Альтернативные тесты и упражнения для группового выполнения	158
10.1.1	Гибкость задней части бедра .	158
10.1.2	Подвижность разгибания ног в тазобедренных суставах ...	160
10.2	Альтернативные тесты и упражнения при невозможности лечь на пол	161
10.2.1	Гибкость мышц спины	161
10.2.2	Подвижность плеч	162
10.2.3	Вращательная подвижность .	162
10.2.4	Гибкость задней части бедра .	162
10.2.5	Гибкость передней части бедра.....	163
10.2.6	Сила мышц живота и передней части шеи	164
10.3	Альтернативные тесты и упражнения для выполнения в положении сидя	164
10.3.1	Подвижность плеч	166
10.3.2	Гибкость сгибателей пальцев	166
10.3.3	Вращательная подвижность .	166
10.3.4	Подвижность сгибания ног в тазобедренных суставах ...	167
10.3.5	Гибкость ягодичных мышц ..	167
10.3.6	Подвижность нервов ног, спины и головы	168
10.3.7	Гибкость мышц задней группы голени.....	169
10.3.8	Подвижность разгибания ног в тазобедренных суставах ...	169
10.3.9	Сила мышц лопаток и трехглавых мышц	170
11	Мануальные методики	172
11.1	Первое ребро	172
11.2	Левый плечевой сустав	172
11.3	Малая грудная мышца	173
11.4	Поясничная и подвздошная мышцы	173
12	Навигатор	175
13	Оценка, планирование и взаимодействие	205
13.1	Как можно измерить прогресс достигнутый в направлении цели теста	205
13.1.1	Измерение с помощью ширины пальцев	205
13.1.2	Измерение в сантиметрах . . .	206
13.2	Оценка расположения позвонков	209
13.3	Шкала боли	209
13.4	План упражнений для пациентов	211
13.5	Курсовой план лечения. . .	213
	Плюсы наличия курсового плана	213
13.6	Возраст- и пол-специфичные кривые тренированности ..	213
13.7	Диаграммы тренированности.....	218
13.8	Диагностическая эффективность	218
13.9	Терапевтическая эффективность	219

Предисловие

Существующие в настоящее время книги по лечебной физкультуре (ЛФК) написаны недостаточно простым языком, чтобы использоваться в качестве руководств по разработке эффективных, безопасных и независимых программ терапевтических комплексов. В этих книгах авторы перечисляют множество упражнений, при этом не уточняя, с какой целью их следует выполнять. Но «нацеленность» курса вовсе не означает необходимость выполнять сразу сотню упражнений. Можно выполнить три задания, каждое из которых реально будет работать. Есть смысл и в том, чтобы выбирать не те упражнения, которые позволяют на какое-то время уменьшить выраженность симптомов, а те, которые смогут устранить

саму причину возникновения данных симптомов (например, скорректировать неправильную осанку). Это единственный способ сделать спину здоровой и поддерживать ее в таком состоянии.

Для быстрого и легкого достижения этой цели я разработал предлагаемый вашему вниманию комплекс физических упражнений для спины. Сделать это мне позволил 25-летний опыт клинической и научной работы в данной области, как в Германии, так и в США.

Хочу пожелать вам здорового позвоночника, успехов на поприще лечения и профилактики и хорошего настроения, что не маловажно!

Peter Fischer, MTC, MSPT, DPT