

М.А. Ерёмускин, Б.В. Киржнер, А.Ю. Мочалов. Мягкие мануальные техники.
Постизометрическая релаксация мышц. Учебное пособие, 2-е изд. —
СПб: Наука и Техника, 2012. — 288 стр., с илл.

ISBN 978-5-94387-713-1

Данная книга является практическим учебным руководством по технике и методике постизометрической релаксации мышц (ГШРМ) головы, шеи, туловища и конечностей.

Профессиональные массажисты знают, что не во всех случаях только с помощью приемов классической техники массажа удается расслабить мышцу, находящуюся в состоянии повышенного напряжения. Из всех известных разновидностей мануальных способов мышечной релаксации наиболее эффективным и относительно легко воспроизводимым сегодня считается **методика постизометрической релаксации (ПИР)**. Она является основой так называемых мягких манипуляционных техник. ПИР является совершенно безопасной техникой мануального воздействия. Релаксирующий эффект ПИР практически не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики.

Методика постизометрической релаксации в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи.

Обязательным условием проведения ПИР является соблюдение всех рекомендаций, принципов и правил, неукоснительное следование которым поможет массажисту добиться славы «мастера — золотые руки». Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данной техникой.

В данном учебном пособии публикуются учебно-методические материалы для подготовки массажистов (примеры экзаменационных билетов, примеры квалификационных тестов), а также нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж».

Эта книга станет прекрасным помощником для массажистов, косметологов, эстетистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.

ISBN 978-5-94387-713-1



© ООО «Наука и Техника», 2012
© М.А. Ерёмускин, Б.В. Киржнер,
А.Ю. Мочалов, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

ГЛАВА I.
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА 15

ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА (АТЛАНТО-ЗАТЫЛОЧНЫЙ, АТЛАНТО-ОСЕВОЙ,
МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ СУСТАВЫ)..... 17

ДВИЖЕНИЕ: СГИБАНИЕ ШЕИ 22

ДВИЖЕНИЕ: РАВГИБАНИЕ ШЕИ 24

ДВИЖЕНИЕ: БОКОВОЙ НАКЛОН 28

ДВИЖЕНИЕ: РОТДЦИЯ ШЕИ

ДВИЖЕНИЕ: СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

ДВИЖЕНИЕ: РДЗГИБДНИЕ ТУЛОВИЩД 59

ДВИЖЕНИЕ: БОКОВОЙ НАКЛОН (ЭЛЕВАЦИЯ ТАЗА)..... 50

ДВИЖЕНИЕ: РОТДЦИЯ ТУЛОВИЩД 55

ДВИЖЕНИЕ: ПОДНИМАНИЕ ЗАДНЕГО ПРОХОДД, СДАВЛЕНИЕ ВЛАГАЛИЩА 57

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (РЕБЕРНО-ПОЗВОНОЧНЫЕ И ГРУДИНО-
РЕБЕРНЫЕ СУСТАВЫ)..... 58

ДВИЖЕНИЕ: АКТ ВДОХА 50

ДВИЖЕНИЕ: АКТ ВЫДОХА 67

ДВИЖЕНИЯ ЛОПАТКИ (ГРУДИНОЖЛЮЧИЧНЫЙ И АКРОМИАЛЬНО-
КЛЮЧИЧНЫЙ СУСТАВЫ)..... 67

ДВИЖЕНИЕ: ПРИВЕДЕНИЕ ЛОПАТКИ 71

ДВИЖЕНИЕ: ПОДНИМАНИЕ ЛОПАТКИ 74

ДВИЖЕНИЕ: ОТВЕДЕНИЕ ЛОПАТКИ 76

ДВИЖЕНИЕ: ОПУСКАНИЕ ЛОПАТКИ И КЛЮЧИЦЫ 78

ГЛАВА II.
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ
КОНЕЧНОСТИ 81

ДВИЖЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ 88

ДВИЖЕНИЕ: СГИБАНИЕ 92

2

1
v

F

[

5

МЯГКИЕ МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ • ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ

| | |
|--|-----|
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 94 |
| ДВИЖЕНИЕ: ОТВЕДЕНИЕ..... | 96 |
| ДВИЖЕНИЕ: ПРИВЕДЕНИЕ..... | 97 |
| ДВИЖЕНИЕ: ндружня ротдция..... | 98 |
| ДВИЖЕНИЕ: внутрЕнная ротдция..... | 98 |
| Д В И Ж Е Н И Я В Л О К Т Е В О М С У С Т А В Е..... | 100 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние..... | 102 |
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 105 |
| ДВИЖЕНИЕ: супиндция..... | 105 |
| ДВИЖЕНИЕ: прондция..... | 105 |
| Д В И Ж Е Н И Я В Л У Ч Е З А П Я С Т Н О М С У С Т А В Е И С У С Т А В А Х К И С Т И..... | 106 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние в дучЕзпястном и в дистльных МЕжфдднговых сустдвдх..... | 106 |
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 107 |
| | |
| ГЛАВА III. ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ..... | 109 |
| | |
| Д В И Ж Е Н И Я В Т А З О Б Е Д Р Е Н Н О М С У С Т А В Е..... | 117 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние..... | 124 |
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 126 |
| ДВИЖЕНИЕ: ПРИВЕДЕНИЕ..... | 128 |
| ДВИЖЕНИЕ: ОТВЕДЕНИЕ..... | 150 |
| ДВИЖЕНИЕ: супиндция..... | 151 |
| ДВИЖЕНИЕ: прондция..... | 155 |
| Д В И Ж Е Н И Я В К О Л Е Н Н О М С У С Т А В Е..... | 158 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние..... | 158 |
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 158 |
| Д В И Ж Е Н И Я В Г О Л Е Н О С Т О П Н О М С У С Т А В Е И С У С Т А В А Х С Т О П Ы..... | 159 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние при рдзгибднии в КОЛЕННОМ сустдвЕ..... | 145 |
| ДВИЖЕНИЕ: сгибдние при сгибднии в КОЛЕННОМ сустдвЕ..... | 146 |
| ДВИЖЕНИЕ: рдзгибдние..... | 147 |
| ДВИЖЕНИЕ: супиндция..... | 148 |
| ДВИЖЕНИЕ: прондция..... | 148 |

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА IV.

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ.....1 Я

| | |
|--|-----|
| ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЛИЦА.....1 | 62 |
| Злтыдочно-лобная мышца. Аобное брюшко | |
| Затылочно-лобной мышцы.....1 | 162 |
| мышца, сморщивающая бровь.....1 | 165 |
| мышца гордецов.....1 | 64 |
| КруГОВАЯ мышца ГААЗА.....1 | 165 |
| мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа.....1 | 67 |
| Большая и малая скуловые мышцы.....1 | 68 |
| Щечная мышца.....1 | 69 |
| КруГОВАЯ мышца рта.....1 | 70 |
| Подбородочная мышца.....1 | 71 |
| ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ мышцы.....1 | 72 |
| ЖЕВАТЕЛЬНАЯ мышца.....1 | 72 |
| Височная мышца.....1 | 74 |
| ЛАТЕРАЛЬНЫЕ И МЕДИАЛЬНЫЕ КРЫЛОВИДНЫЕ мышцы.....1 | 76 |
| ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ШЕИ.....1 | 78 |
| ПОВЕРХНОСТНЫЕ мышцы передней группы мышц шеи.....1 | 78 |
| ПОДКОЖНАЯ мышца шеи.....1 | 78 |
| Грудино-ключично-сосцевидная мышца.....1 | 79 |
| НАДПОДЪЯЗЫЧНЫЕ мышцы.....1 | 80 |
| ПОДПОДЪЯЗЫЧНЫЕ мышцы.....1 | 82 |
| ГЛУБОКИЕ мышцы передней поверхности шеи.....1 | 85 |
| ЛЕСТНИЧНЫЕ мышцы.....1 | 85 |
| Длинные сгибатели головы и шеи.....1 | 85 |
| РАЗГИБАТЕЛИ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....1 | 85 |
| ЛИТЕРАТУРА.....1 | 89 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....1 | 90 |