

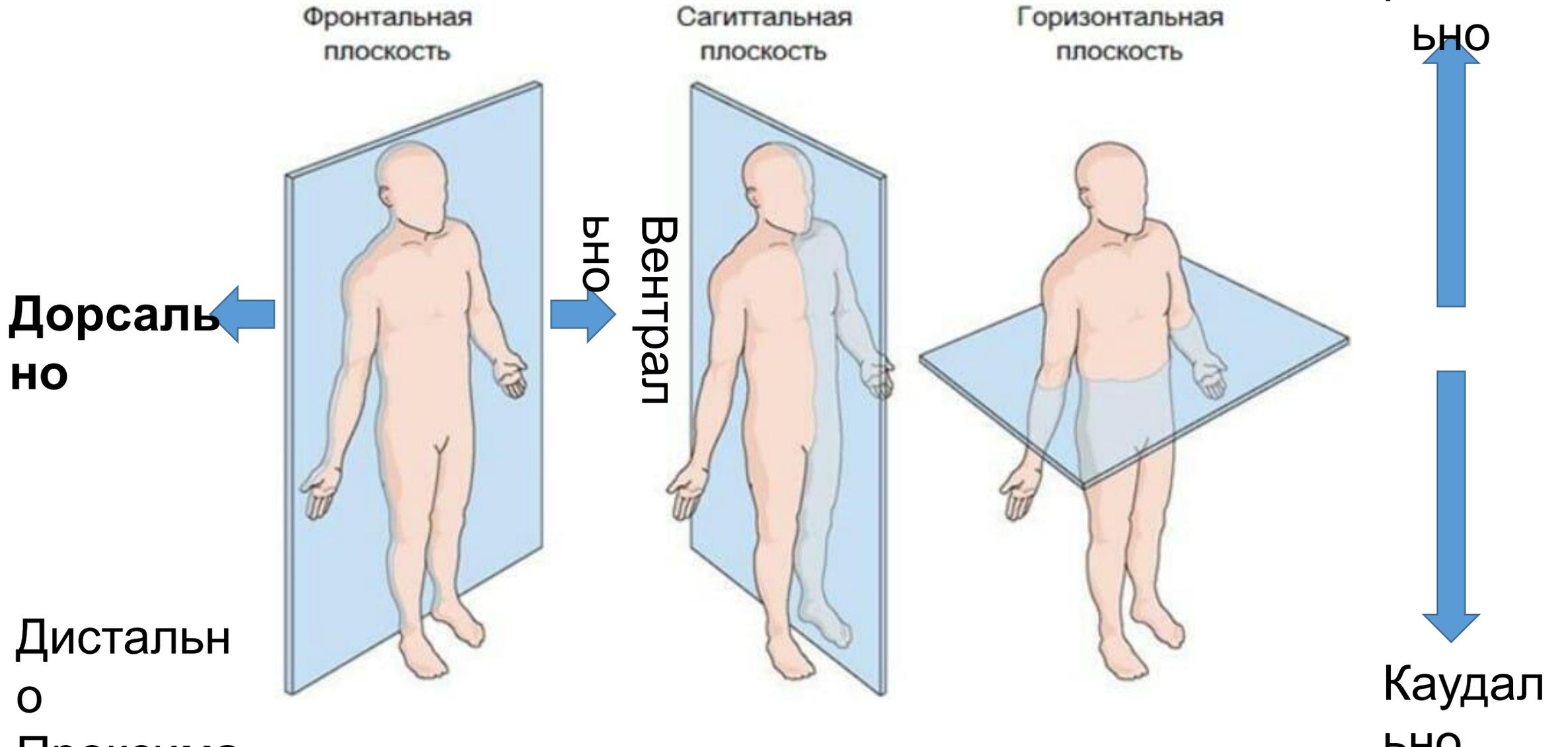
Семинар

Body work 1.0

План семинара:

- ✓ Визуальная диагностика, разбор клиента;
- ✓ ШОП (анатомия, биомеханика, тестирование, проблемы, терапия)
- ✓ ГОП (анатомия, биомеханика, тестирование, проблемы, терапия)
- ✓ ПОП, Таз (анатомия, биомеханика, тестирование, проблемы, терапия)
 - тазовое дно;
 - осевой цилиндр;
- ✓ Диафрагма (анатомия, биомеханика, тестирование, проблемы, терапия)

Визуальная диагностика



Искаивление во фронтальной плоскости

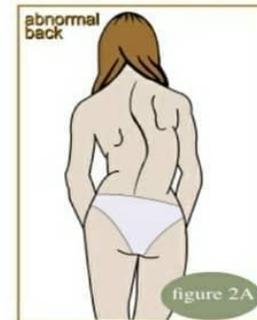
плоскости

Можно ли заниматься?

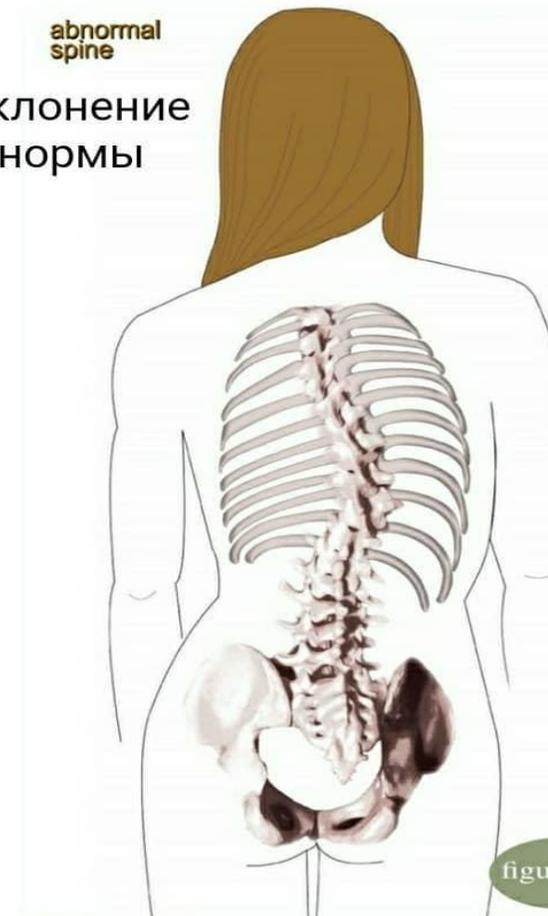
Сколиотическая осанка

Сколиоз 1 степени - отклонение от оси меньше чем на 10 градусов;

Сколиоз 2 степени - отклонение позвоночника от оси на 11-25 градусов;



abnormal spine
отклонение от нормы



Искаивление в сагиттальной плоскости Можно ли заниматься?

- Гиперкифоз
- Гиперлордоз

**НУЖНО
ЗАНИМАТЬСЯ!**



вентральная
мускулатура

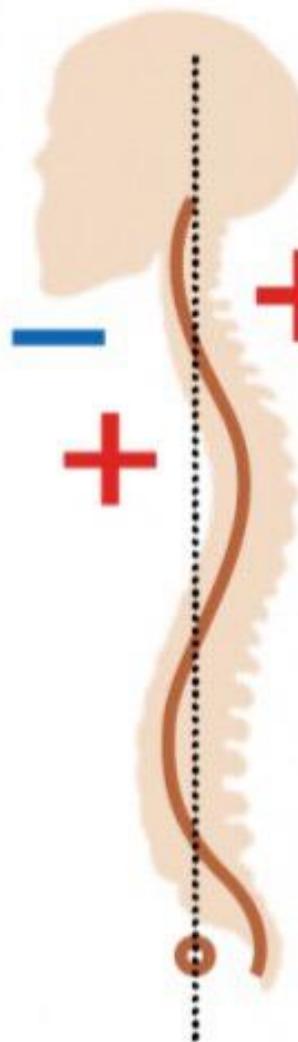
дорсальная
мускулатура

гипотонусные мышцы

Глубокие сгибатели шеи

гипертонусные мышцы

Большая грудная мышца



гипертонусные мышцы

Разгибатели головы и шеи

гипотонусные мышцы

Группа межлопаточных мышц

вентральная
мускулатура

дорсальная
мускулатура

гипотонусные мышцы
Прямая мышца живота

—

+

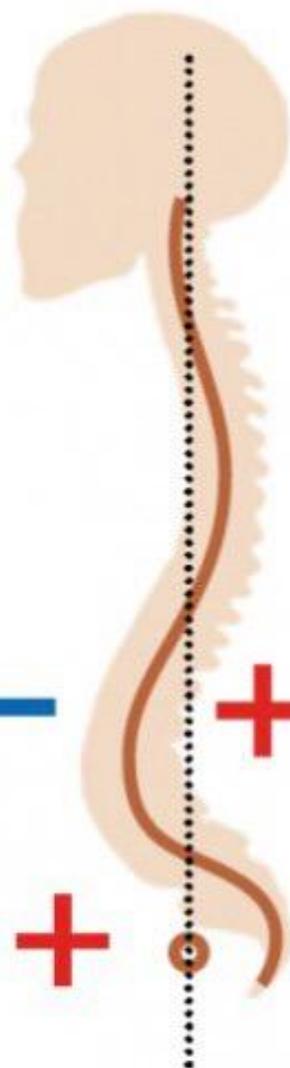
гипертонусные мышцы
Разгибатели поясничного отдела

гипертонусные мышцы
подвздошно-поясничная

+

—

гипотонусные мышцы
Большая ягодичная

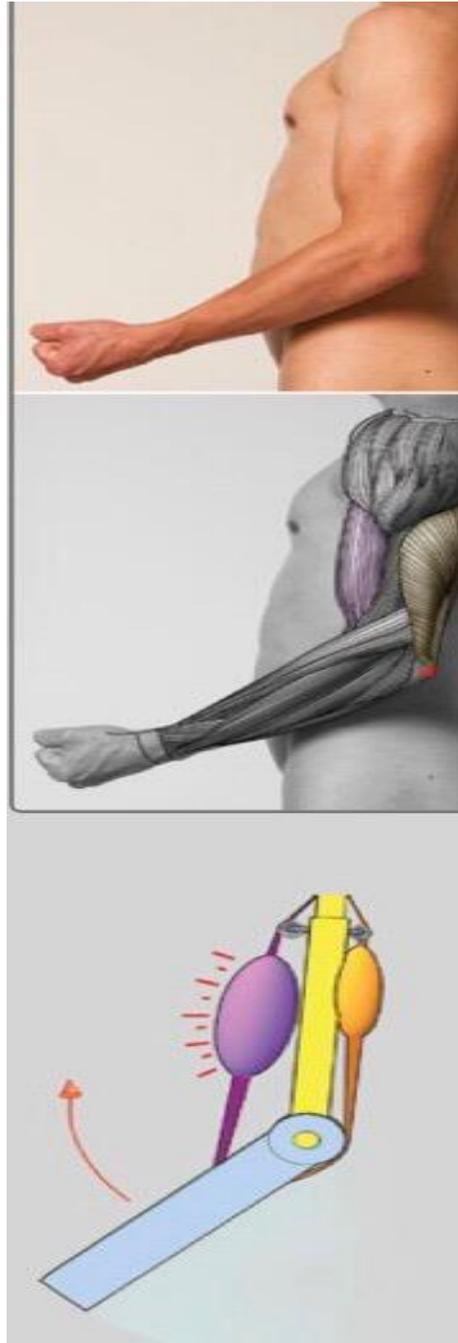
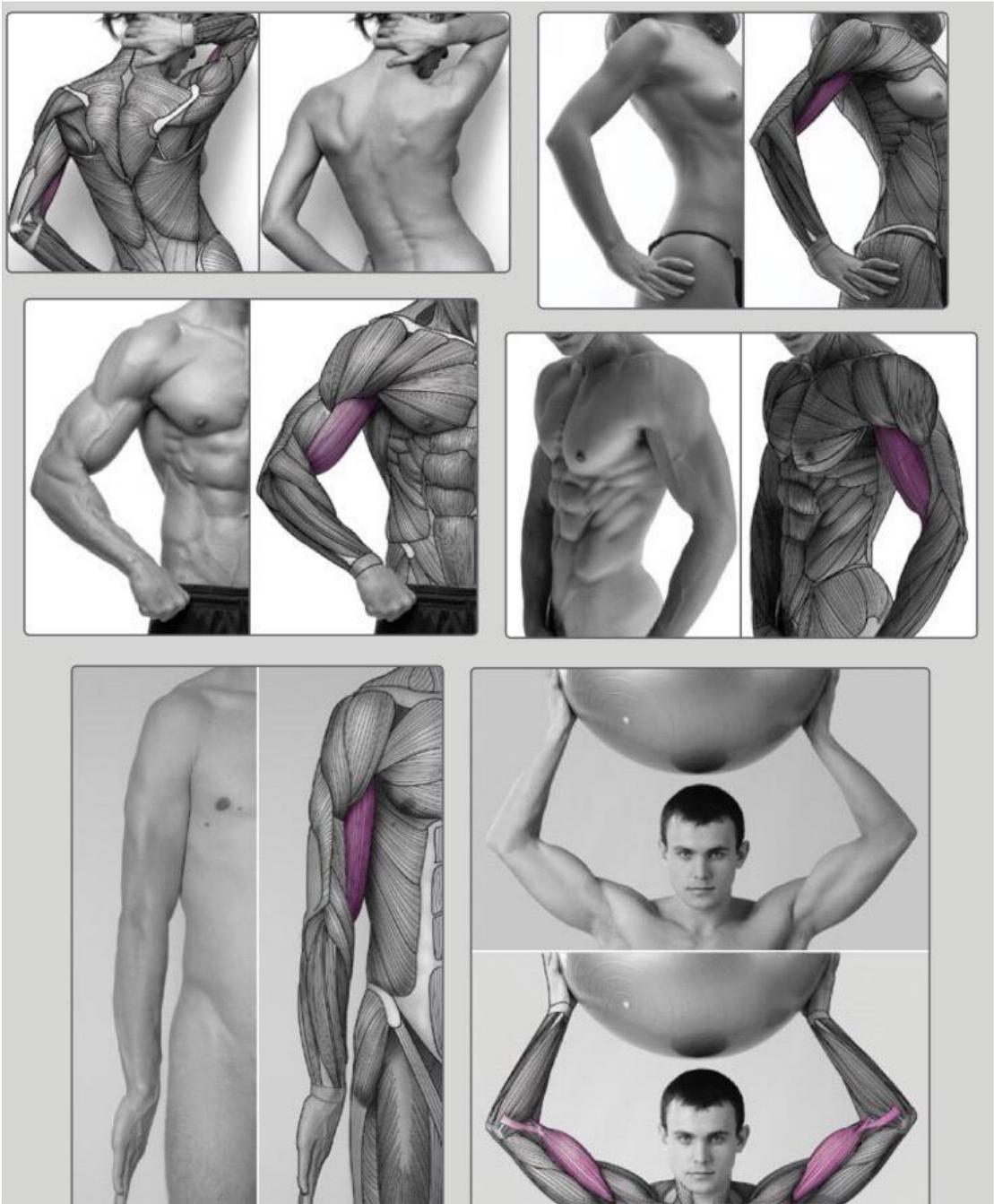


Мышцы склонные к укорочению

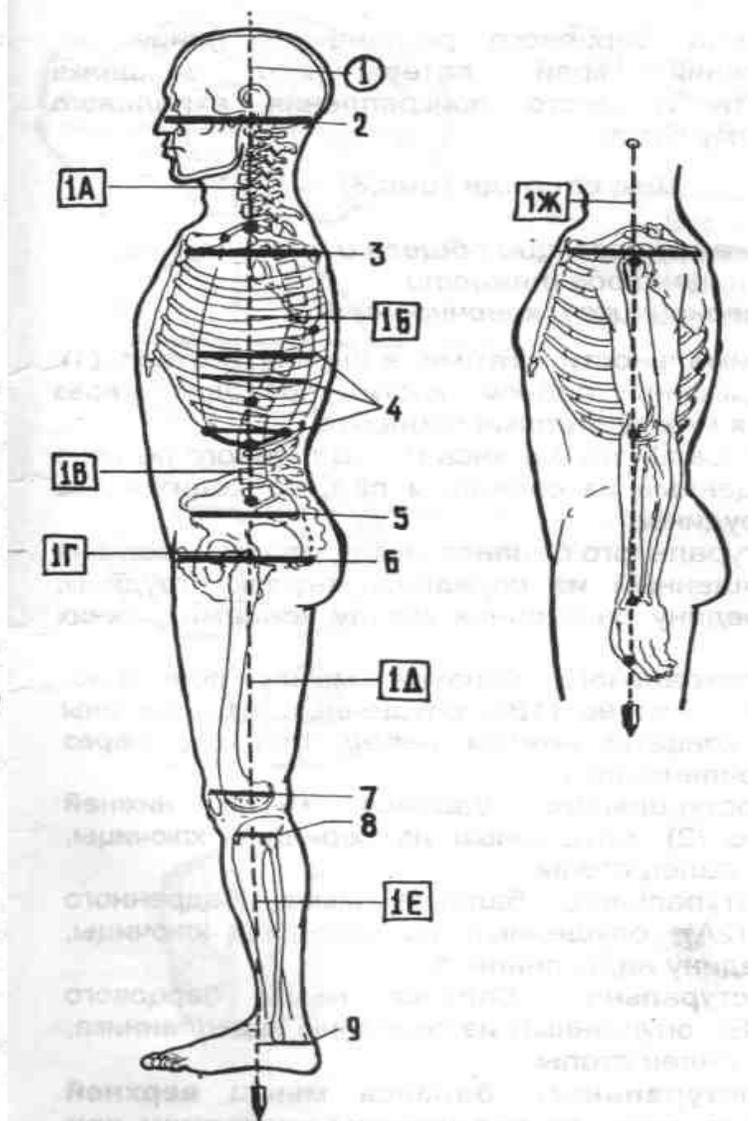
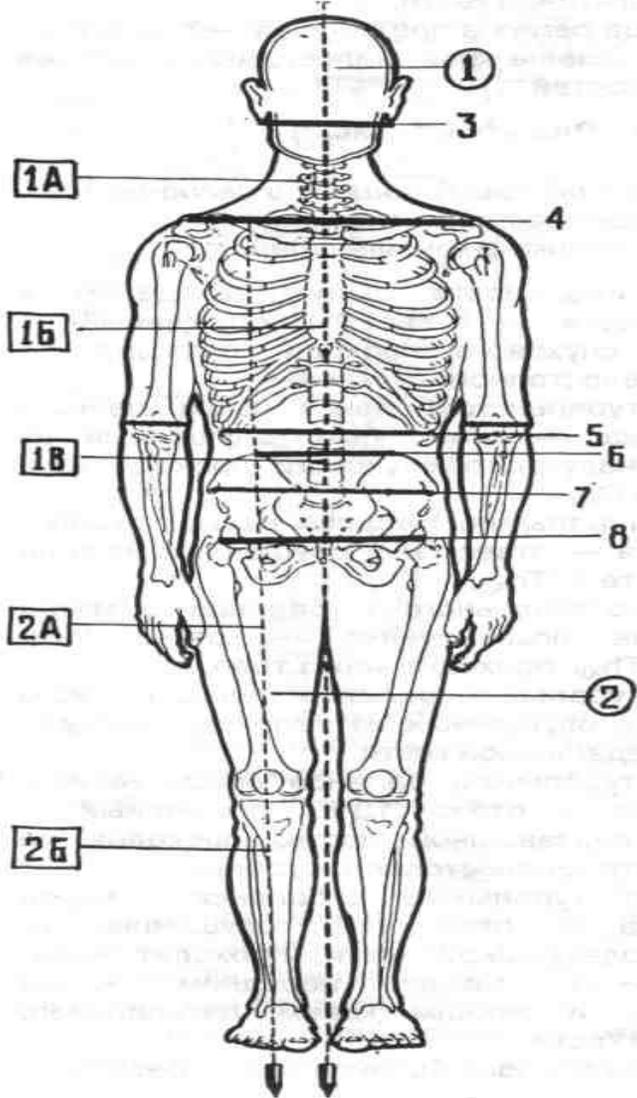
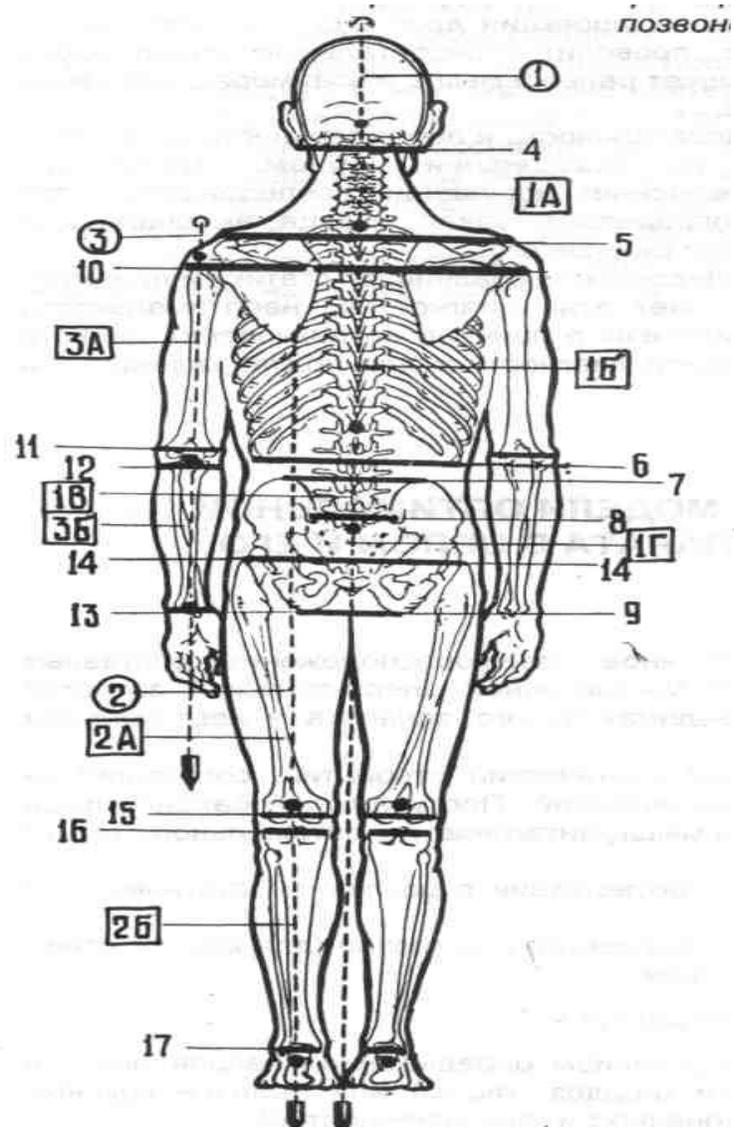
1. икроножные;
2. прямая мышца бедра;
3. подвздошно-поясничная;
4. мышца, напрягающая широкую фасцию бедра;
5. грушевидная;
6. аддукторы бедра;
7. квадратная поясничная;
8. разгибатель позвоночника;
9. грудная часть большой грудной мышцы;
10. лестничные;
11. грудино-ключично-сосковая мышца;
12. верхняя порция трапециевидной мышцы;
13. мышца, поднимающая лопатку;
14. круглый пронатор руки;
15. косая мышца живота.

Мышцы, склонные к расслаблению

1. большие, средние, малые ягодичные;
2. латеральная и медиальная головки четырехглавой мышцы бедра;
3. передняя большеберцовая и малоберцовая;
4. прямые мышцы живота;
5. нижние фиксаторы лопатки (передняя зубчатая, средняя и нижняя трапециевидная, ромбовидные);
6. поверхностные и глубокие сгибатели шеи;
7. над и подостная мышцы;
8. разгибатели руки и пальцев.

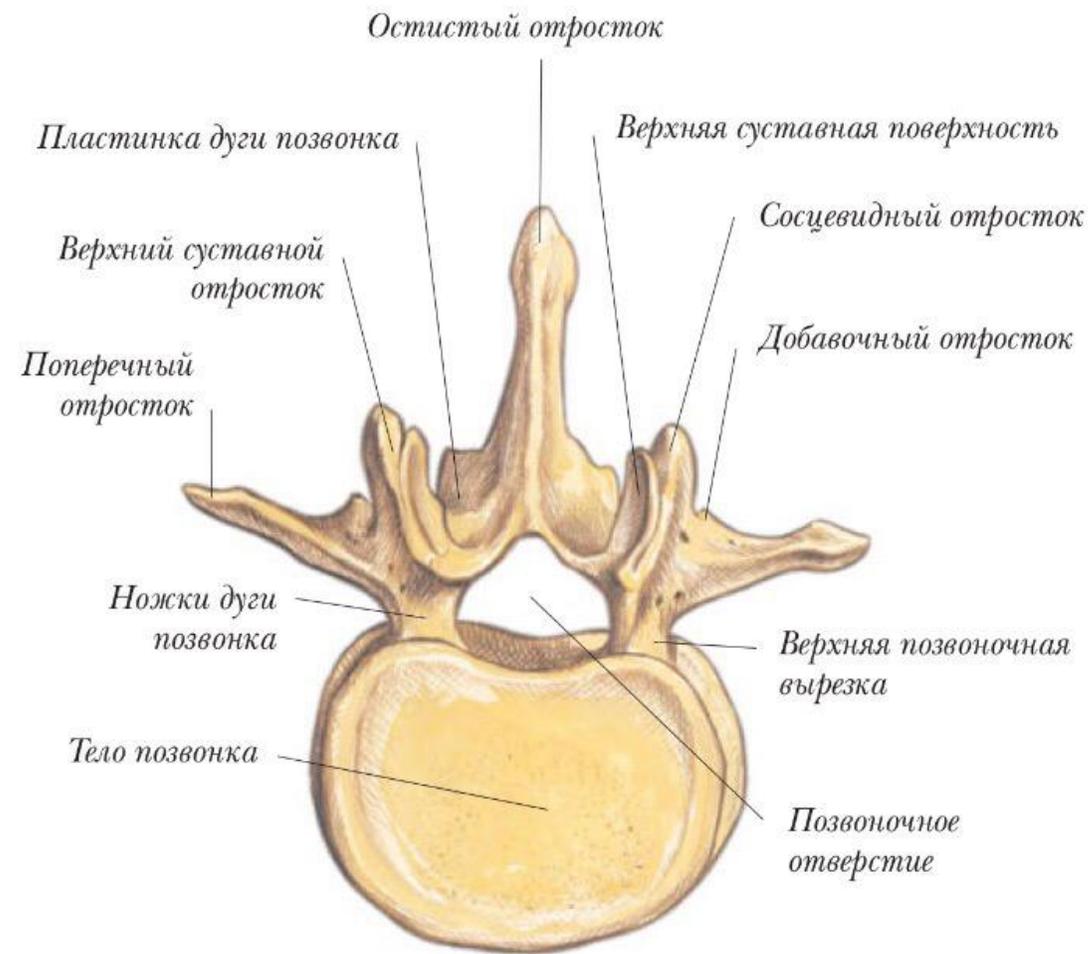
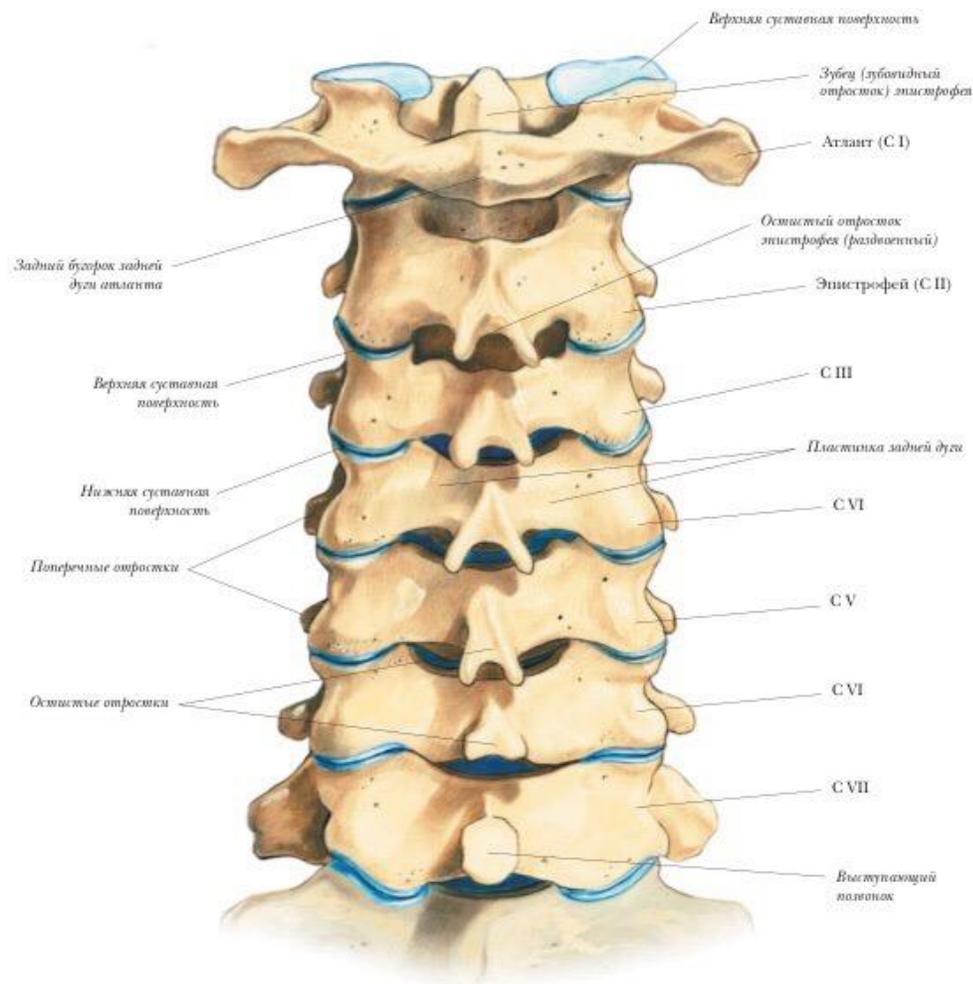


Оценка осанки в статике. Реперные точки

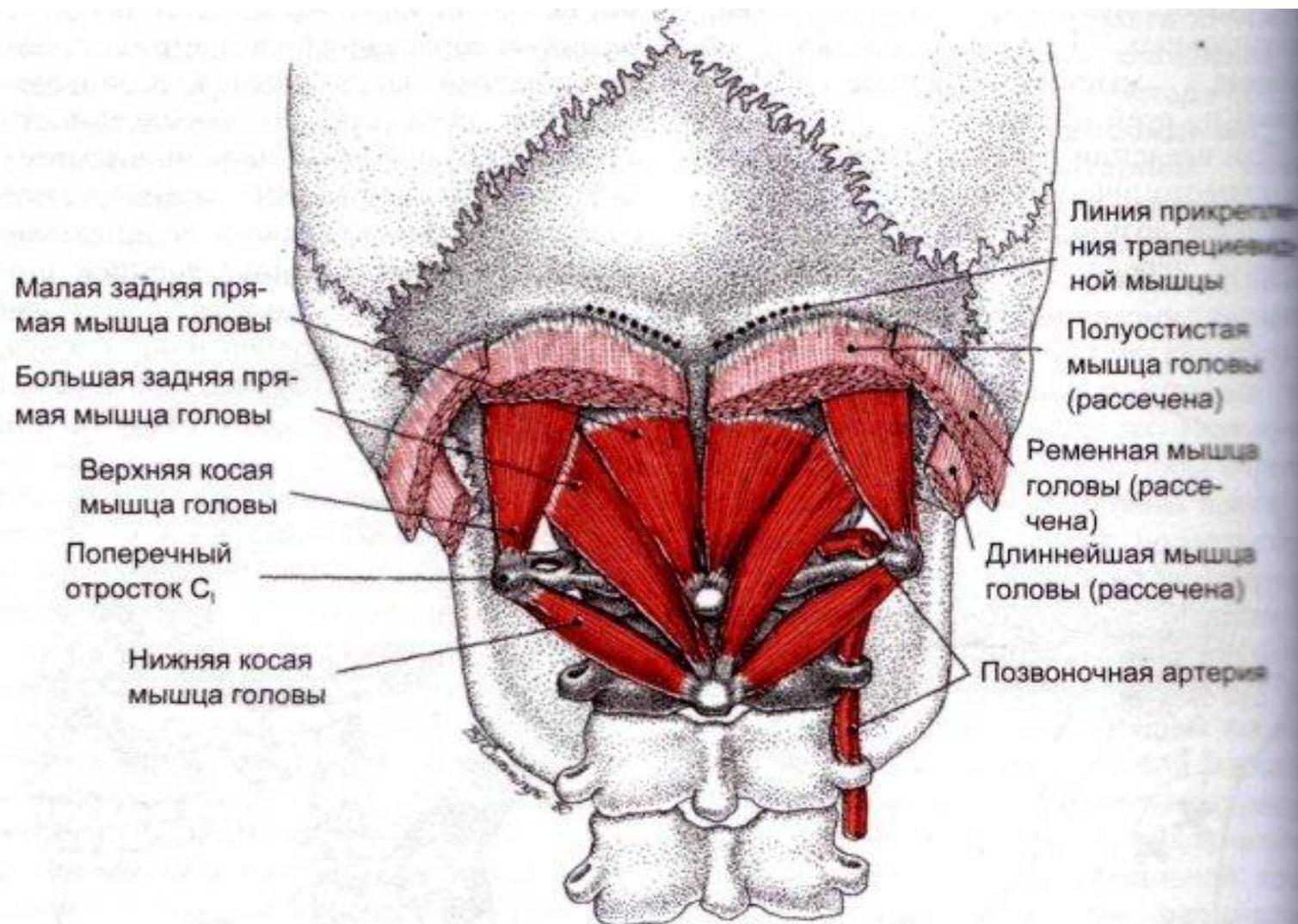


Шейный отдел позвоночника

Анатомия



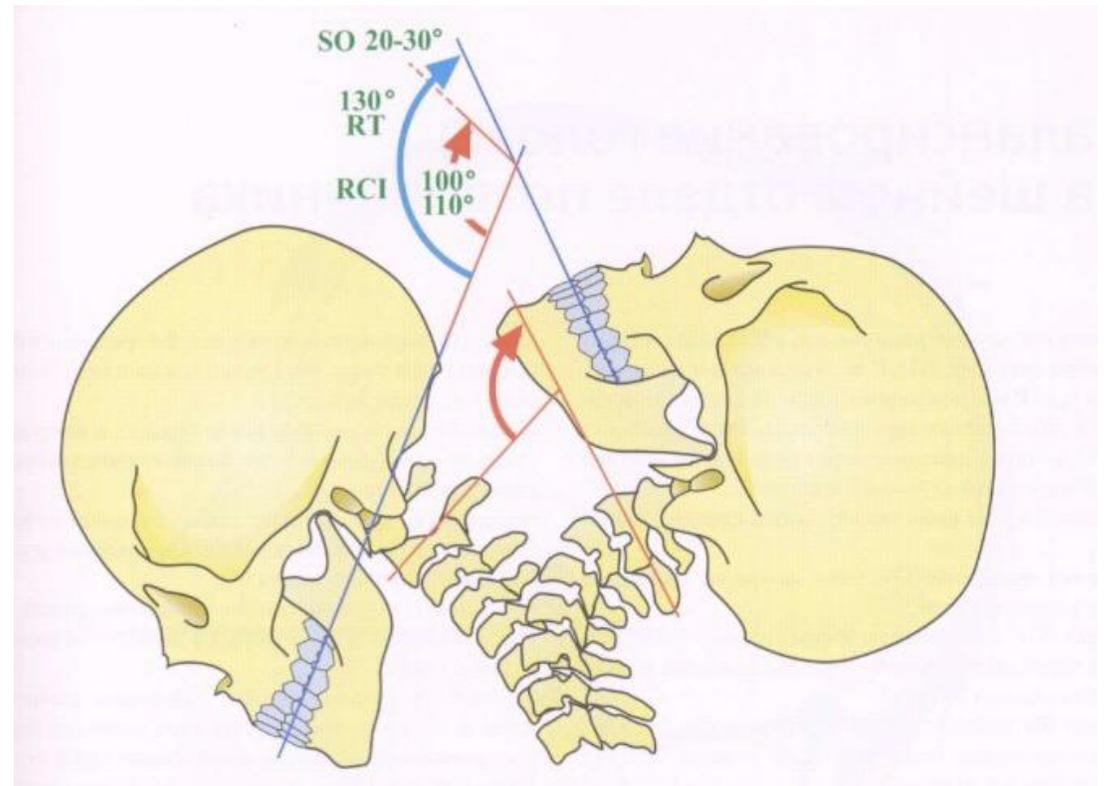
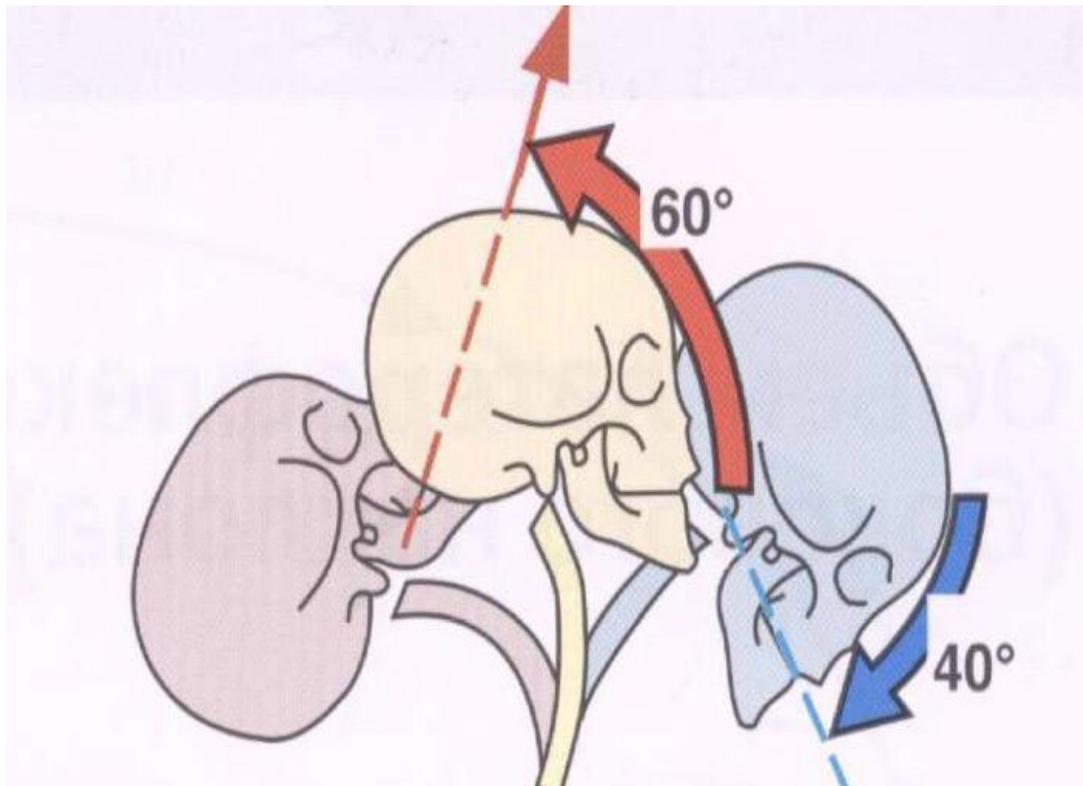
Шейный отдел позвоночника Анатомия



Короткие

Шейный отдел позвоночника

Биомеханика



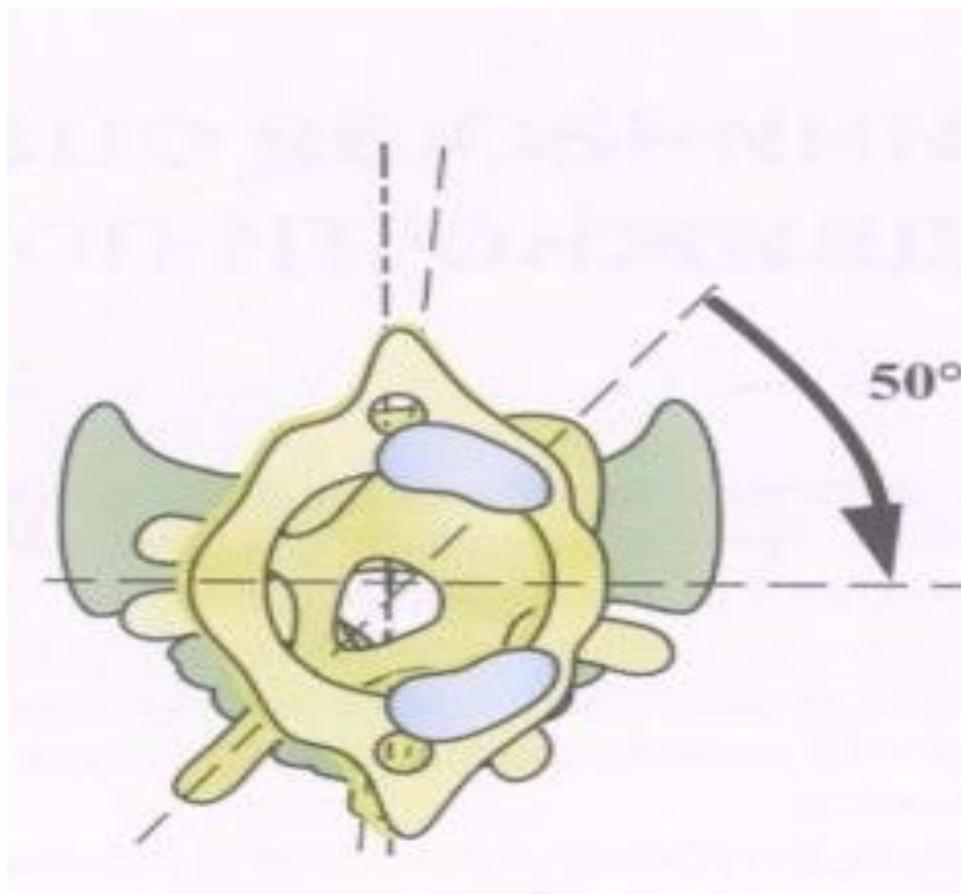
Флекси

я

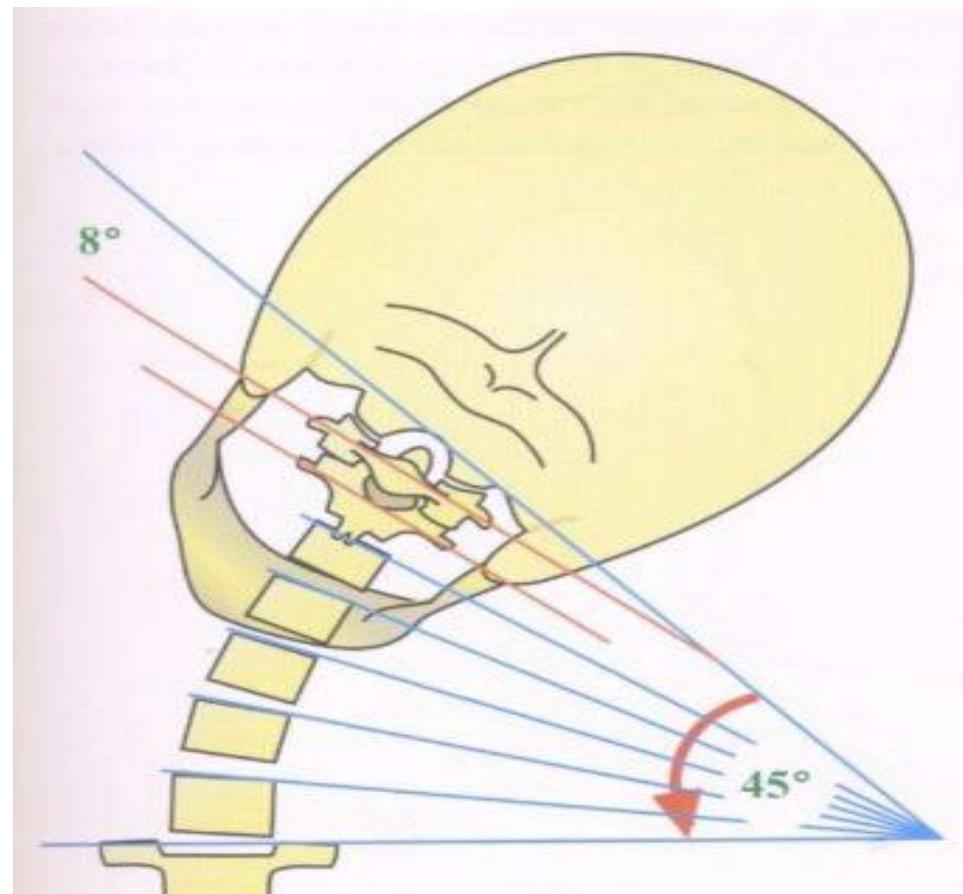
с

Шейный отдел позвоночника

Биомеханика



Ротация
(90)

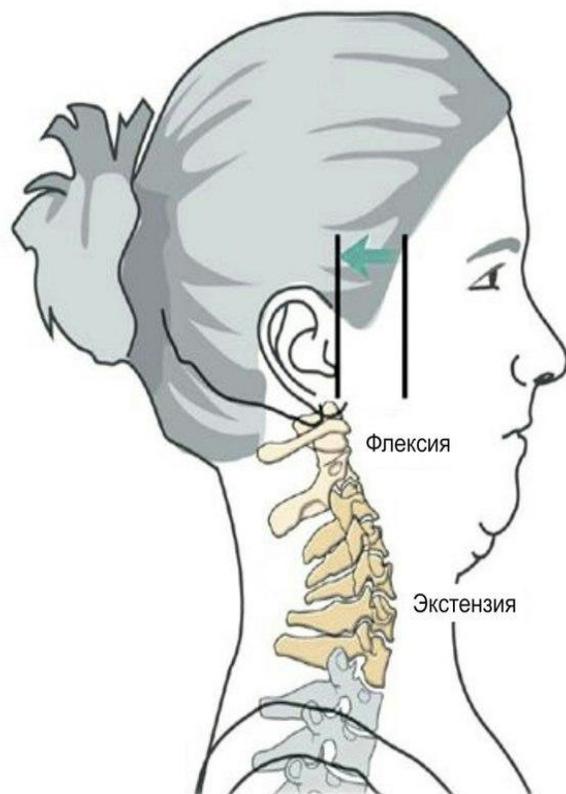


Латерофлекция

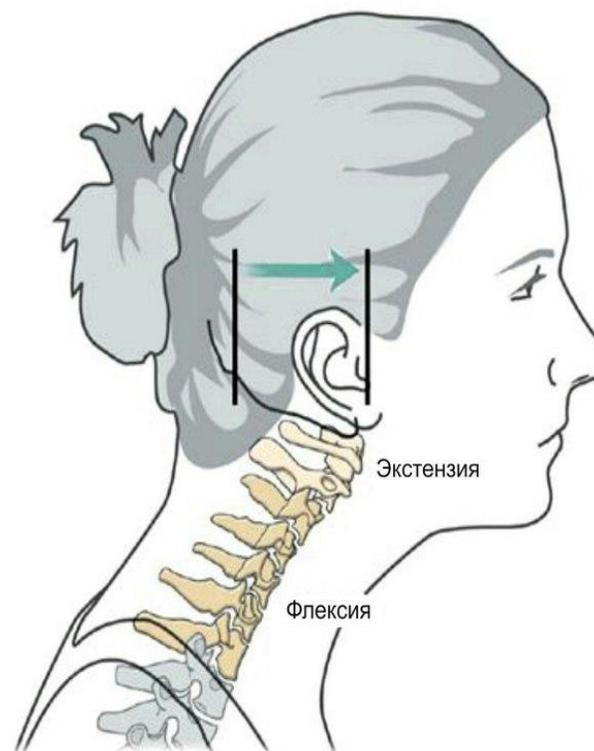
Шейный отдел позвоночника

Биомеханика

Ретракция

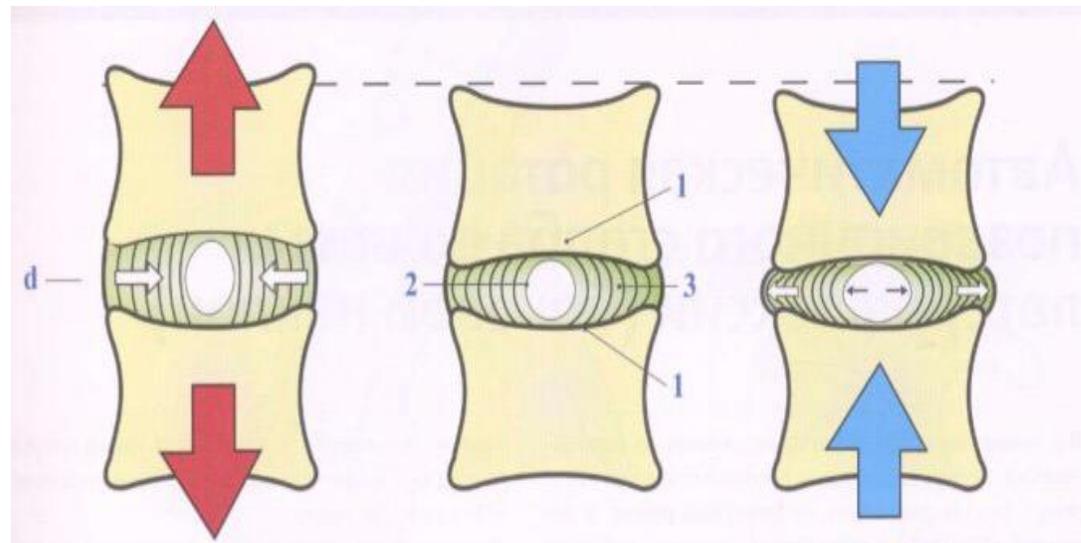
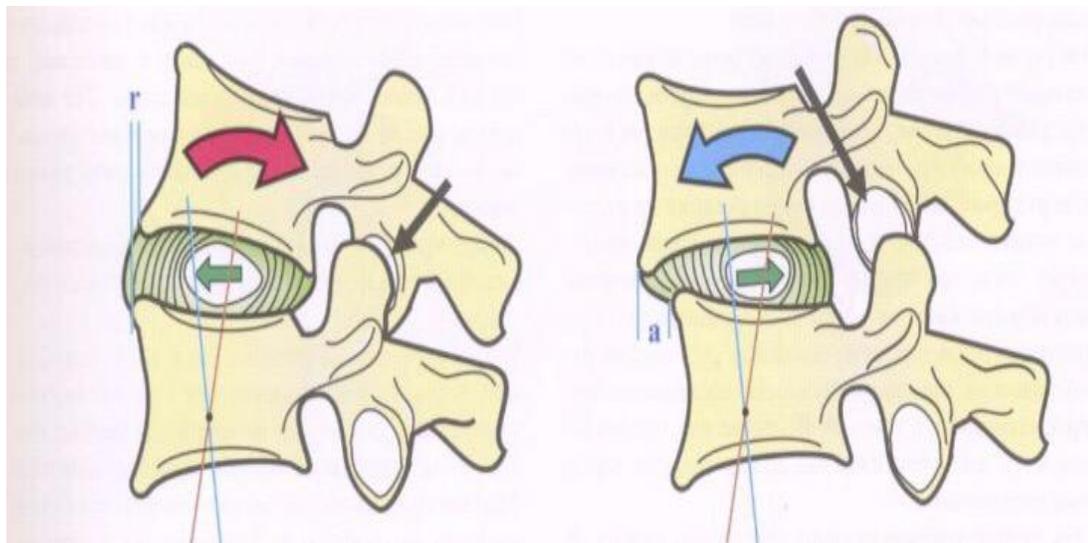


Протракция



Шейный отдел позвоночника

Биомеханика



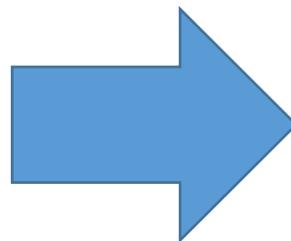
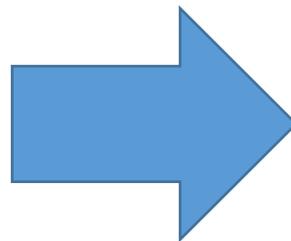
Компресс
ия

Декомпрес

Шейный отдел позвоночника

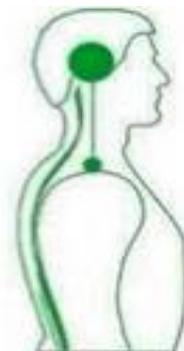
Проблемы

- Головная боль;
- Боль в трапеции;
- Грыжа;
- Протрузия;
- Спондилез (краевые костные разрастания);
- Артроз фасеточных суставов;
- Нестабильность = боль, онемения в руке;
- Снижение зрения, блики, мушки в глазах;
- Проблемы глатания
- **Остеохондроз**

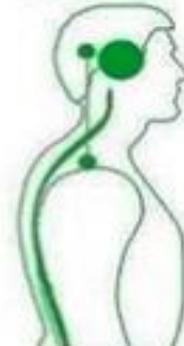


**ЗАНИМАТ
ЬСЯ
НУЖНО!**

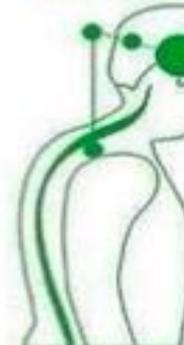
НОРМА



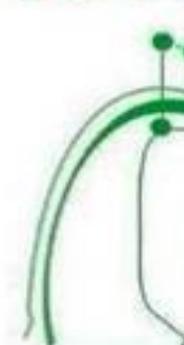
СТЕПЕНЬ I



СТЕПЕНЬ II



СТЕПЕНЬ III



Шейный отдел позвоночника

Тестирование

- Проблема двигательного контроля. Да или нет ?
- Тест 30 секунд в ретракции лежа (на флексоры);
- Визуальный осмотр (латерофлексия, ротация);
- Тест Сперлинга (при корешк. син), (осевое давление с наклоном в больную сторону);
- Осевая ручная тракция (положительный если корешковый син.



Нельзя делать!!!

- Круговые вращения головой (остиофиты);
- Хрустеть (нестабильность).

Шейный отдел позвоночника

Терапия при протракции

- Клиент, лежит на спине. Берем и выводим своими руками шею в ретракцию;
- Просим клиента самостоятельно повторить движение (глазодвигательная синергия);
- Клиент сидит. Берем и выводим своими руками шею в ретракцию;
- Просим клиента самостоятельно повторить движение(статика/динамика);
- Ретракция в резину на прямых руках(движение в трицепсе/движение в шеи);
- Обучение разгибания шеи (сидя с резиной).

Шейный отдел позвоночника

Терапия на латерофлексцию

- Клиент лежит на боку.
 - Латерофлексия
 - ПНФ
 - С резиной
- Растяжка трапеции с фиксацией второй руки (статика).
 - Тракция с перкуссией.

Шейный отдел позвоночника

Терапия/Мобилизация

- Клиент лежит на спине. Берем шею клиента в руки и выполняем мобилизацию;
- Клиент сидит. Своими руками выполняем тракцию (упор в плечи клиента);
- Клиент лежит на спине. Упор затылком в пол, выполняем ягодичный
- Клиент сидит, руки сзади в замок, смотрим через плечо на замок.

Шейный отдел позвоночника

Терапия/Статика

- Клиент лежит на спине, голова в нейтральном положении.
Приподнимаем голову на 2-3 см;
- Клиент сидит, производит давление своей рукой на голову в статике (слева, справа, в подбородок).
- Клиент лежит на животе, голова в нейтральном положении.
Приподнимаем голову на 2-3 см;
- Аналогичное движение

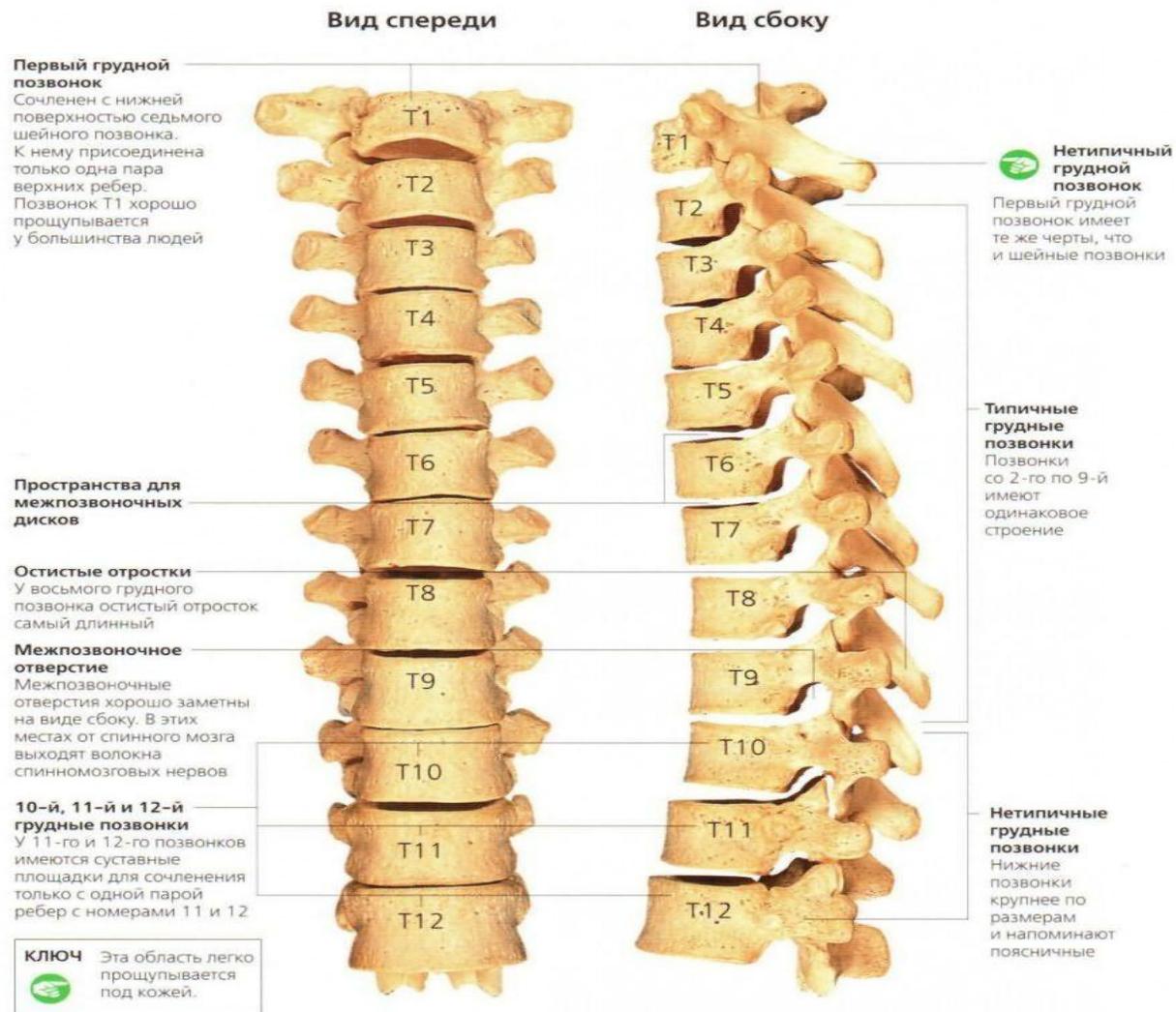


СПЕЦИАЛЬНОЕ

ЗАДАНИЕ

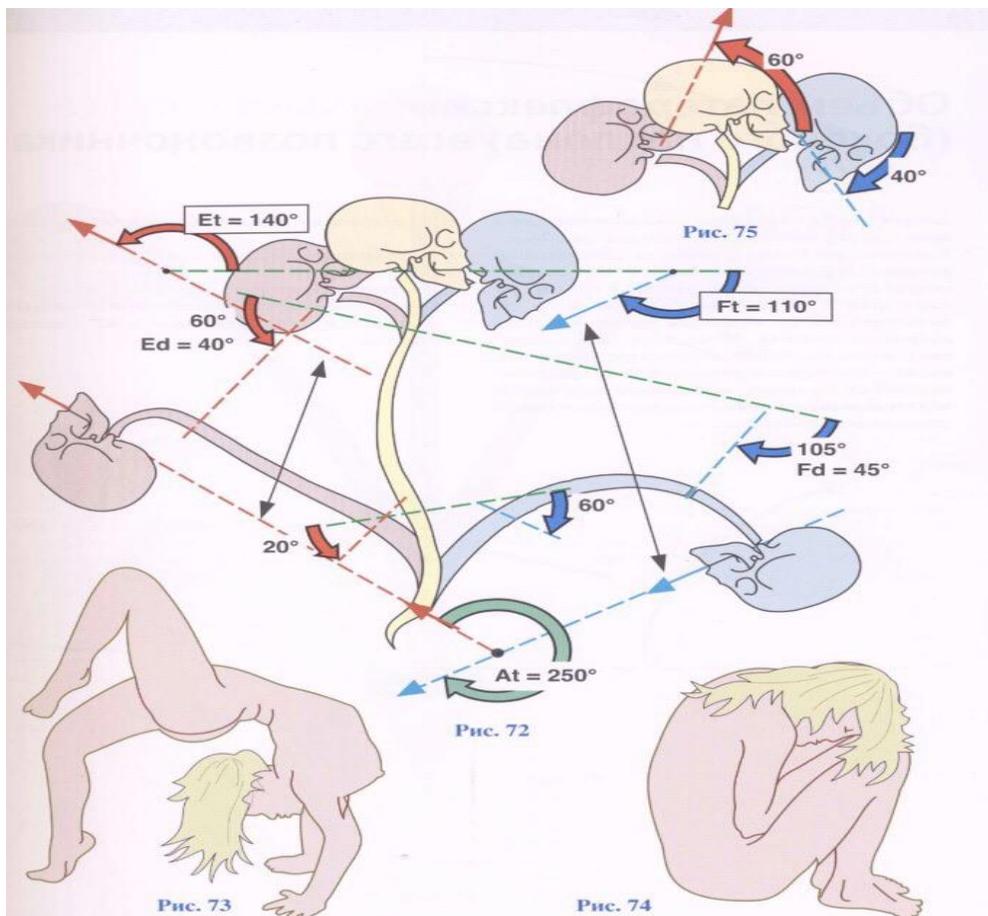
Грудной отдел позвоночника

Анатомия



Грудной отдел позвоночника

Биомеханика



Грудной отдел:

Флексия 45 гр.

Экстензия 40 гр.

Весь пояснично-грудной
отдел:

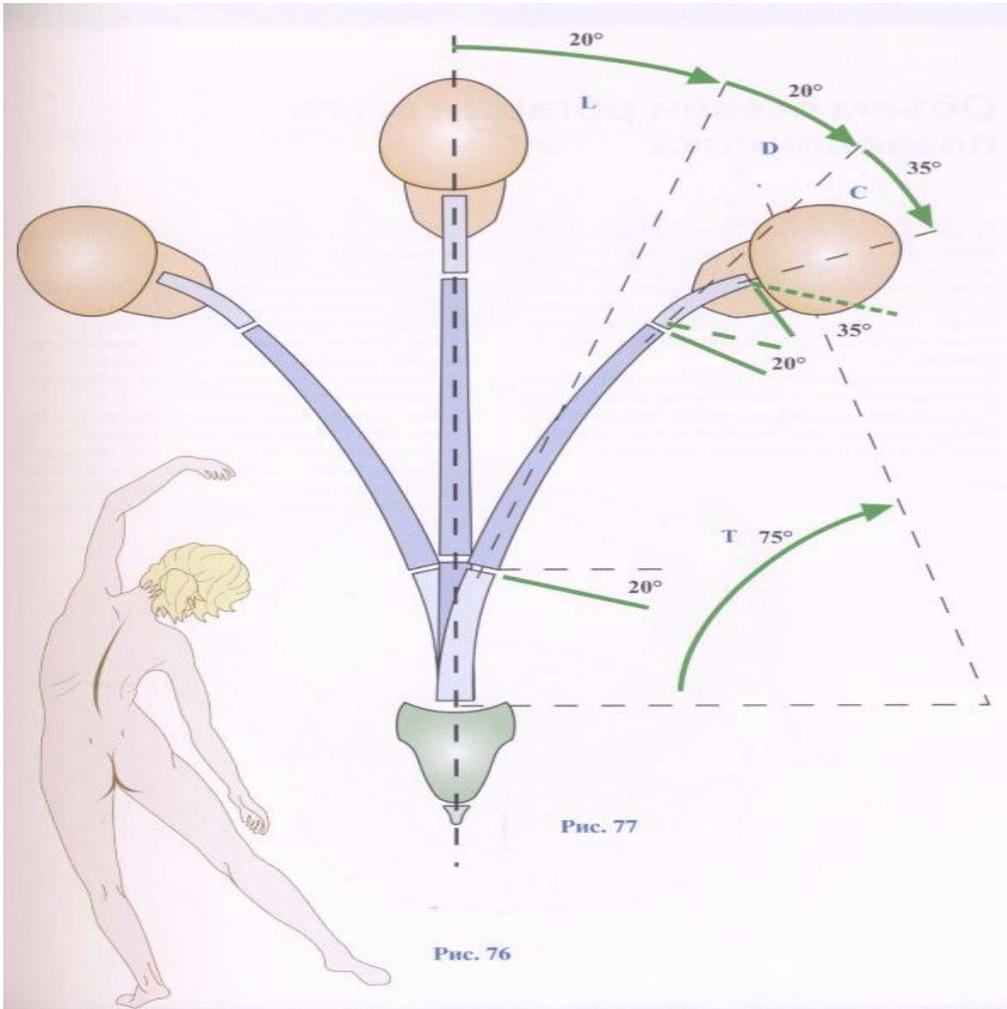
Флексия 105 гр.

Экстензия 60гр.

Грудной отдел позвоночника

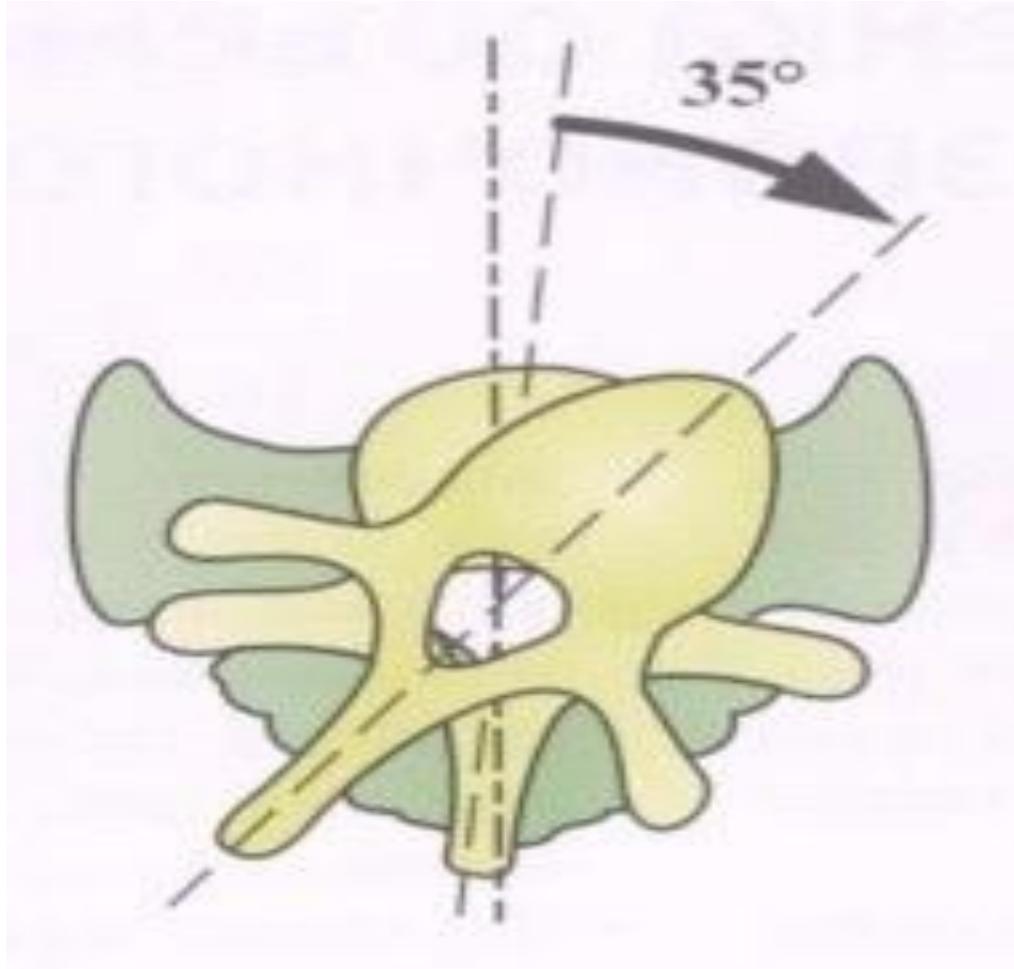
Биомеханика

Грудной отдел:
Латерофлексия 20гр.
Общий объем бокового
наклона 75-85 гр.



Грудной отдел позвоночника

Биомеханика

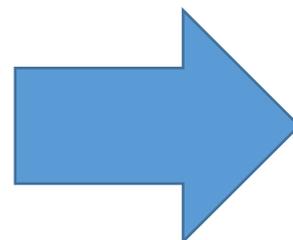
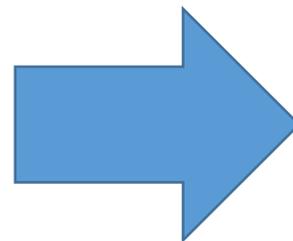


Осевая ротация грудного отдела позвоночника 35гр.

Грудной отдел позвоночника

Проблемы

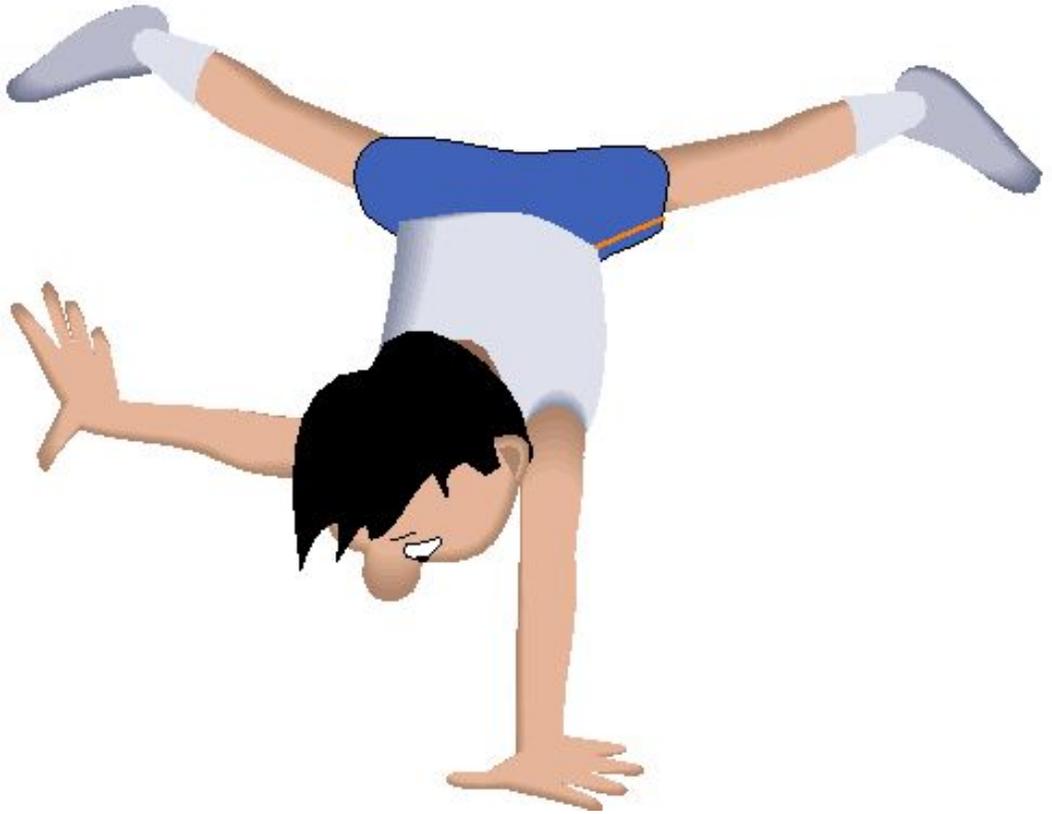
- Головная боль;
- Грыжа(Шморля);
- Протрузия;
- Спондилез (краевые костные разрастания);
- Артроз фасеточных суставов;
- Нестабильность (редко);
- **Синдром «скользящего» ребра;**
- **Нестабильность ребра;**



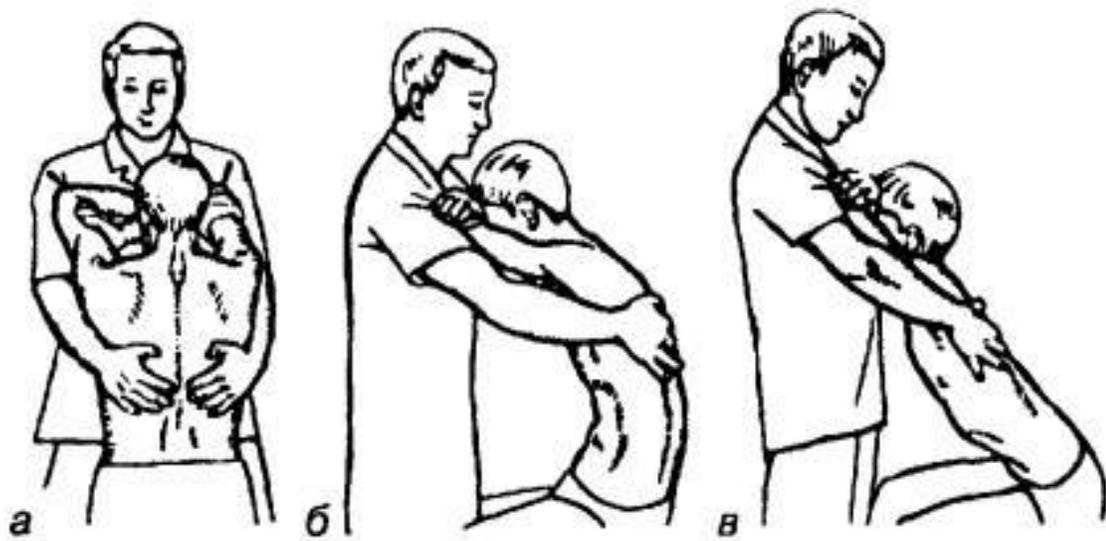
**ЗАНИМАТЬСЯ
НУЖНО!**

Грудной отдел позвоночника Тестирование

- Тест на ротацию (клиент сидит, фиксация таза, руки на груди, выполняется осевая ротация);
- Тест на подвижность (клиент лежит, оказываем давление на остистые отростки)



Грудной отдел позвоночника Терапия/Мобилизация

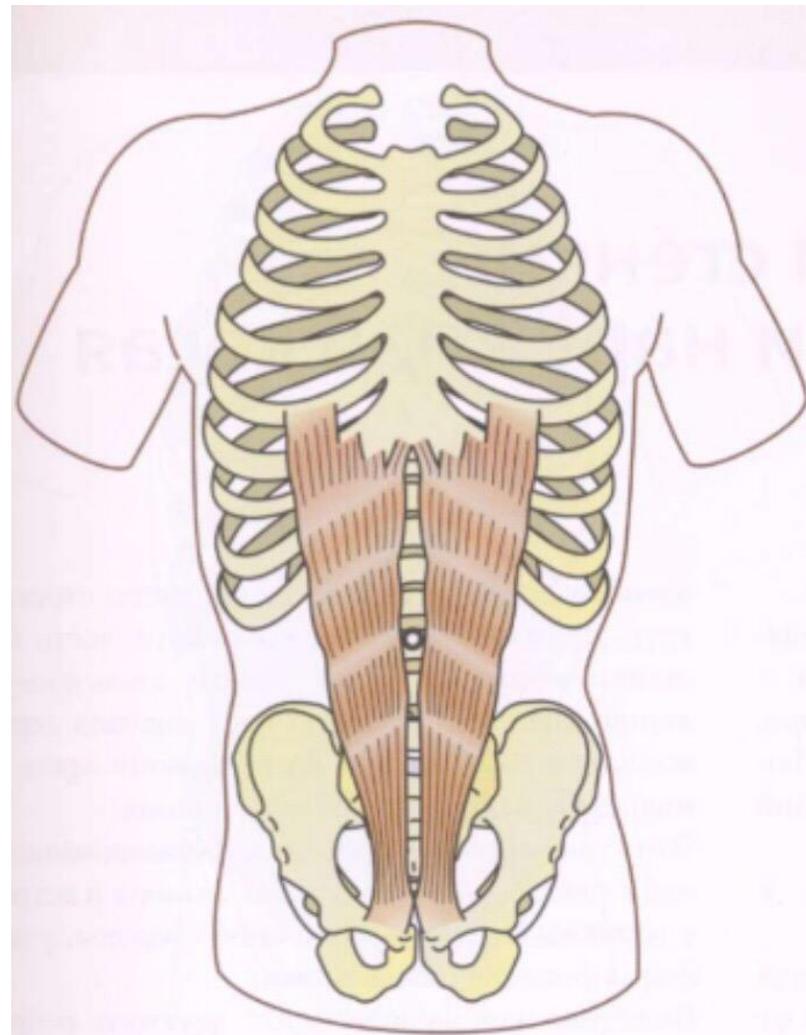


1. Ручная мобилизация
2. Мобилизация с роллером
3. Мобилизация самостоятельно



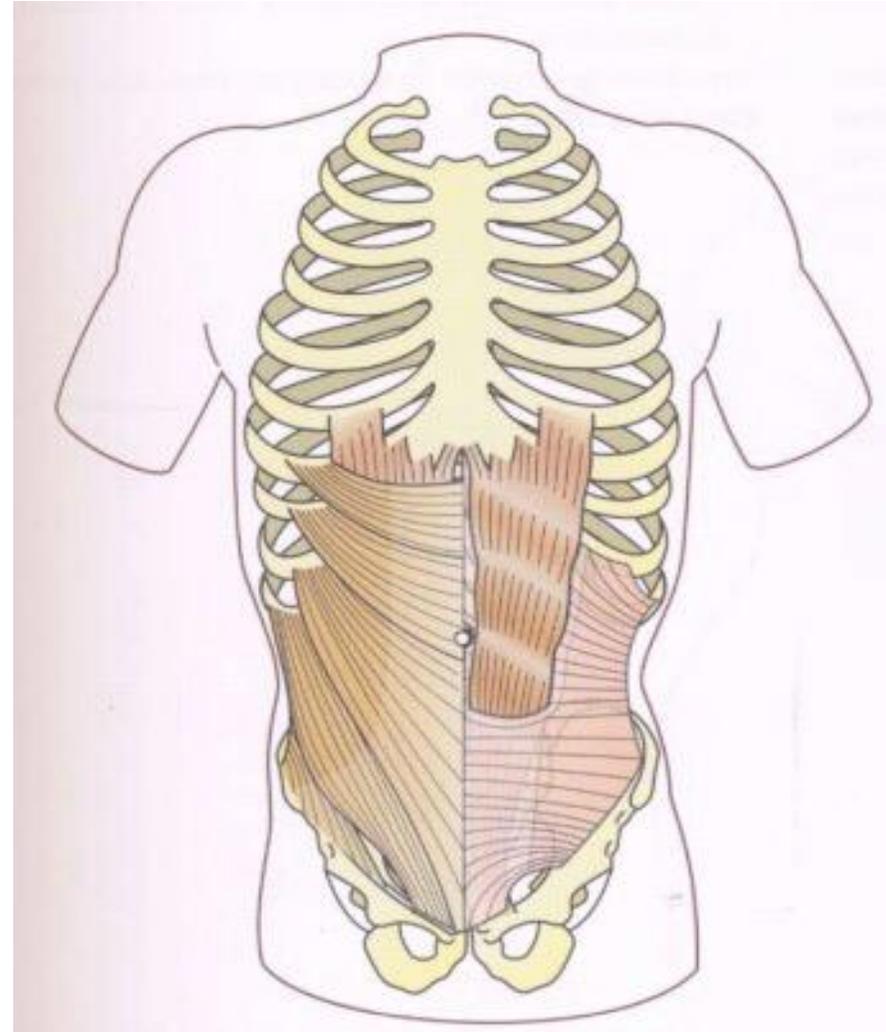
Осевой цилиндр Тестирование

- ММТ на прямую мышцу живота.
- Клиент сидит, ноги выпрямлены, руки на грудь, создаем давление на корпус.



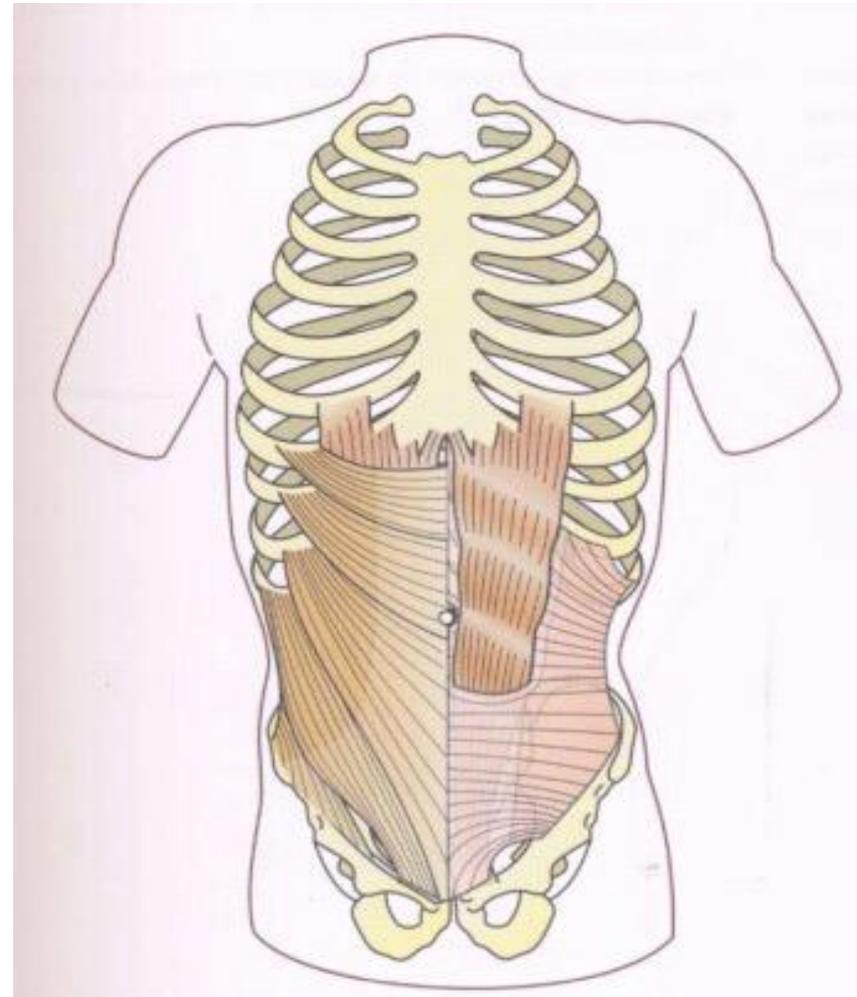
Осевой цилиндр Тестирование

- ММТ на косые мышцы живота.
- Клиент лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Создаем давление рукой в колено с одной и другой стороны.
- Клиент сидит, ноги выпрямлены, руки на грудь, максимальная ротация. Создаем давление в корпус.



Осевой цилиндр Тестирование

- ММТ на поперечную мышцу живота.
- Лежа на спине, ноги выпрямлены, фиксируем туловище, ноги поднимает клиент. Создаем давление на голень.
- Клиент лежит на боку, поднимает ноги вверх. Фиксируем туловище. Создаем давление на голень.



Осевой цилиндр Терапия

- Стоя у стены, кифозируем лордоз;
 - Положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голова в нейтральной, втягивает и фиксирует осевой цилиндр, кифозируем поясничный отдел. (статика/динамика);
 - Поза «мертвый жук»
- Применяем разные варианты работы.
- Колени, подводящая поза

Осевой цилиндр Терапия

Тренировка прямой мышцы живота(пресс),

КОСЫХ

- Правильное положение для проработки пресса;
- Включаем заднюю цепь, упор пятками, держим центр;
- Лежа на спине, фитбол под коленями, подносы ног.
- Сидя, сгибаем ноги, включаем заднюю цепь, руки на грудь, ротация влево, вправо.





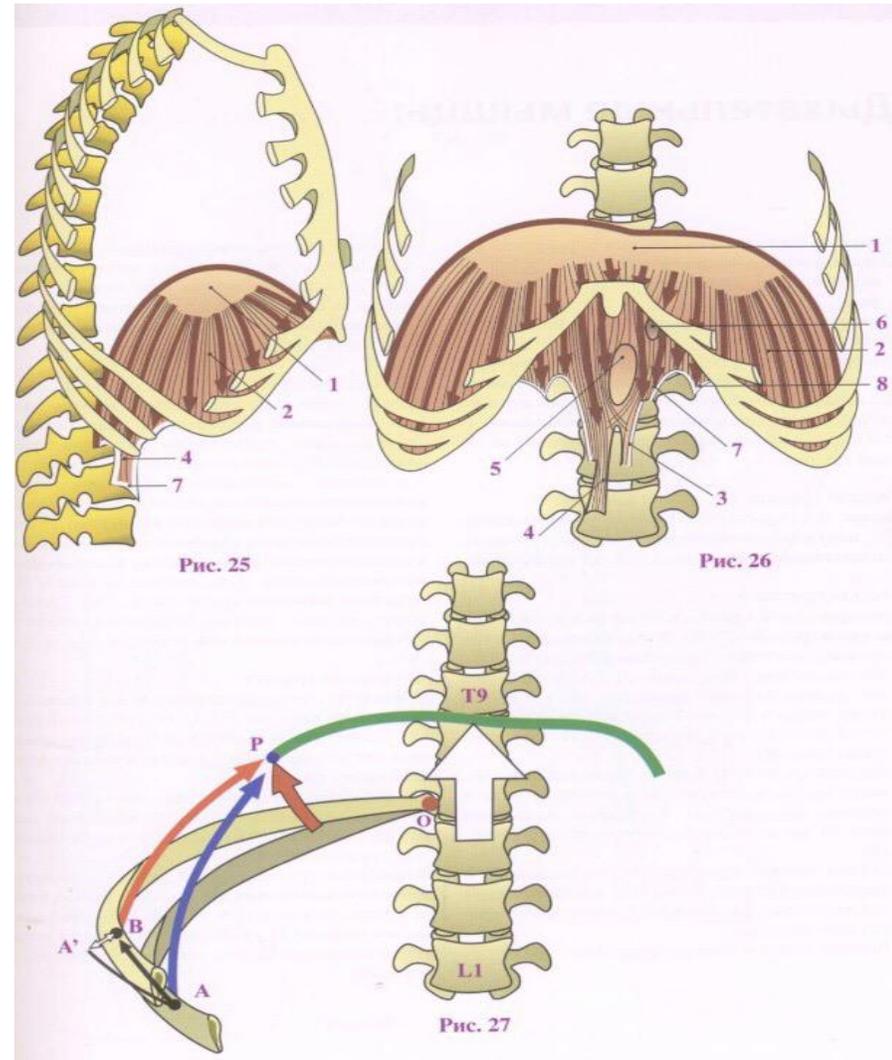
СПЕЦИАЛЬНОЕ

ЗАДАНИЕ

Диафрагма

Вызывает боль:

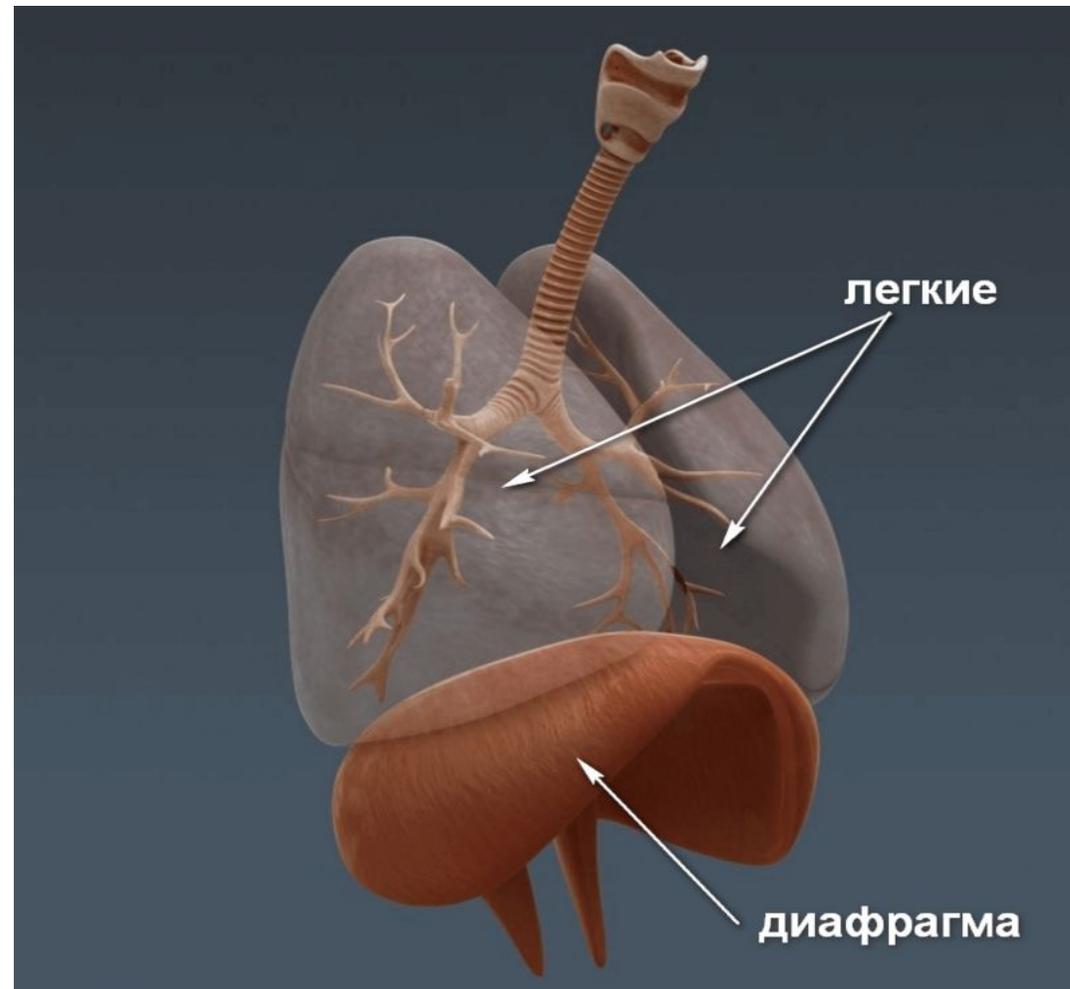
- Поясничный отдел;
- Грудной отдел;
- Шейный отдел;
- Проблемы дыхания;
- Нарушение работы внутренних органов.



Диафрагма

Тестирование

- Смотрим на объем движения в грудной клетке;
- ММТ через индикатор (лежа на спине, ноги согнуты в коленях).

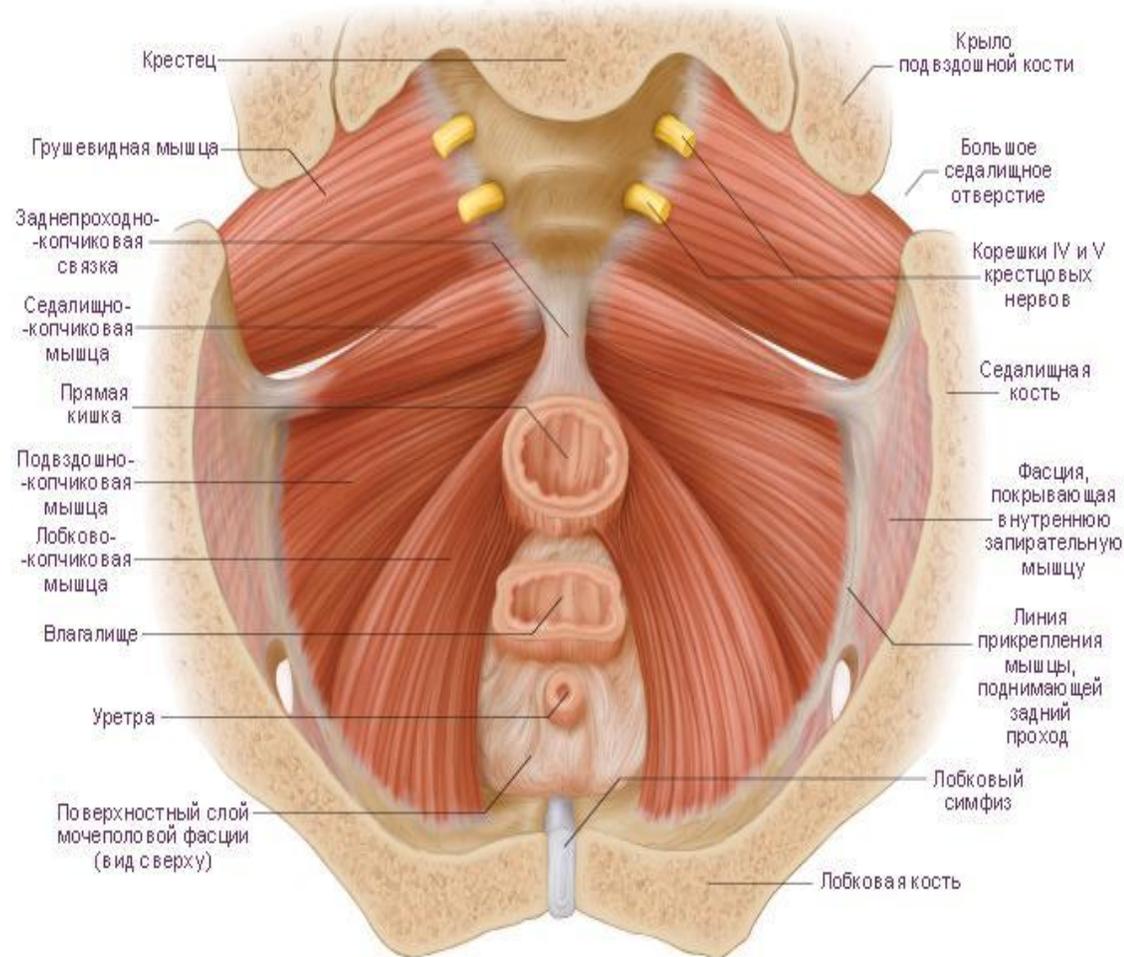


Диафрагма Терапия

- Продавливание руками (сидя/лежа);
- Мобилизация лежа/сидя (обнимаемая)/с полотенцем;



Тазовое дно

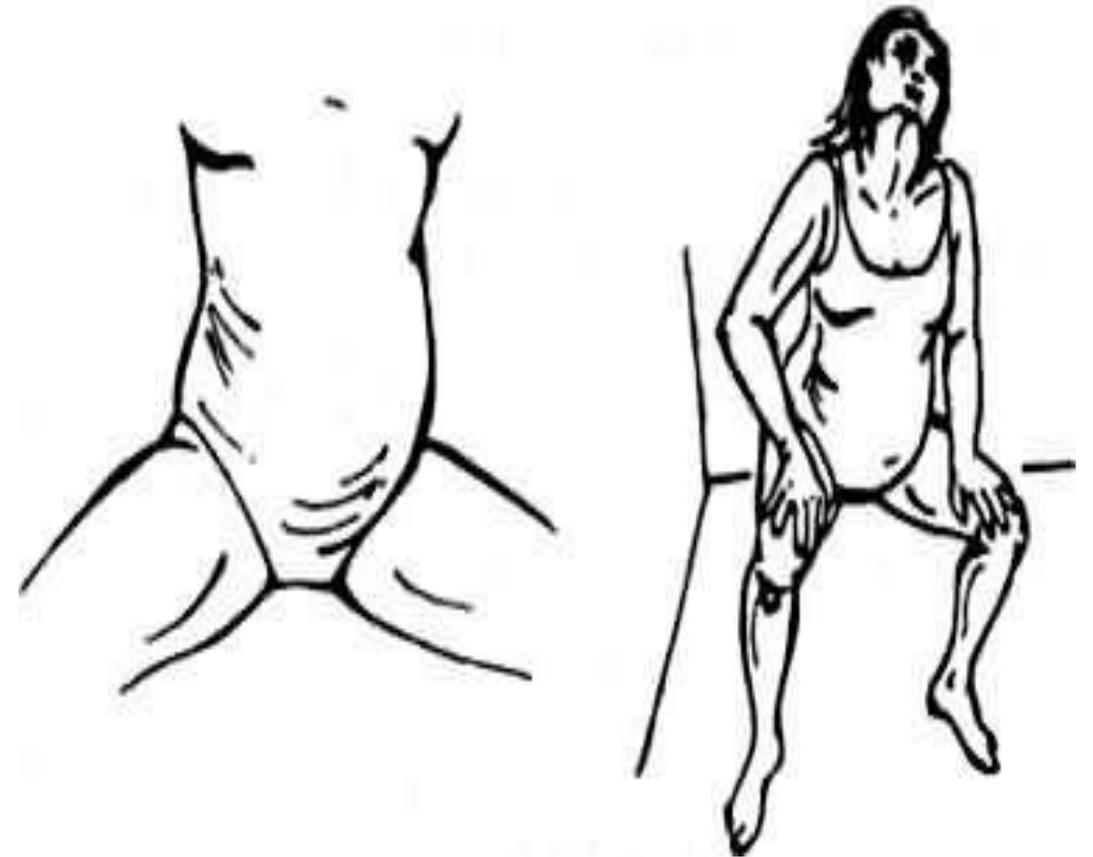


Тестирование

□ ММТ руки, ноги сгибаем в коленях, вторую руку на мышцы тазового дна.

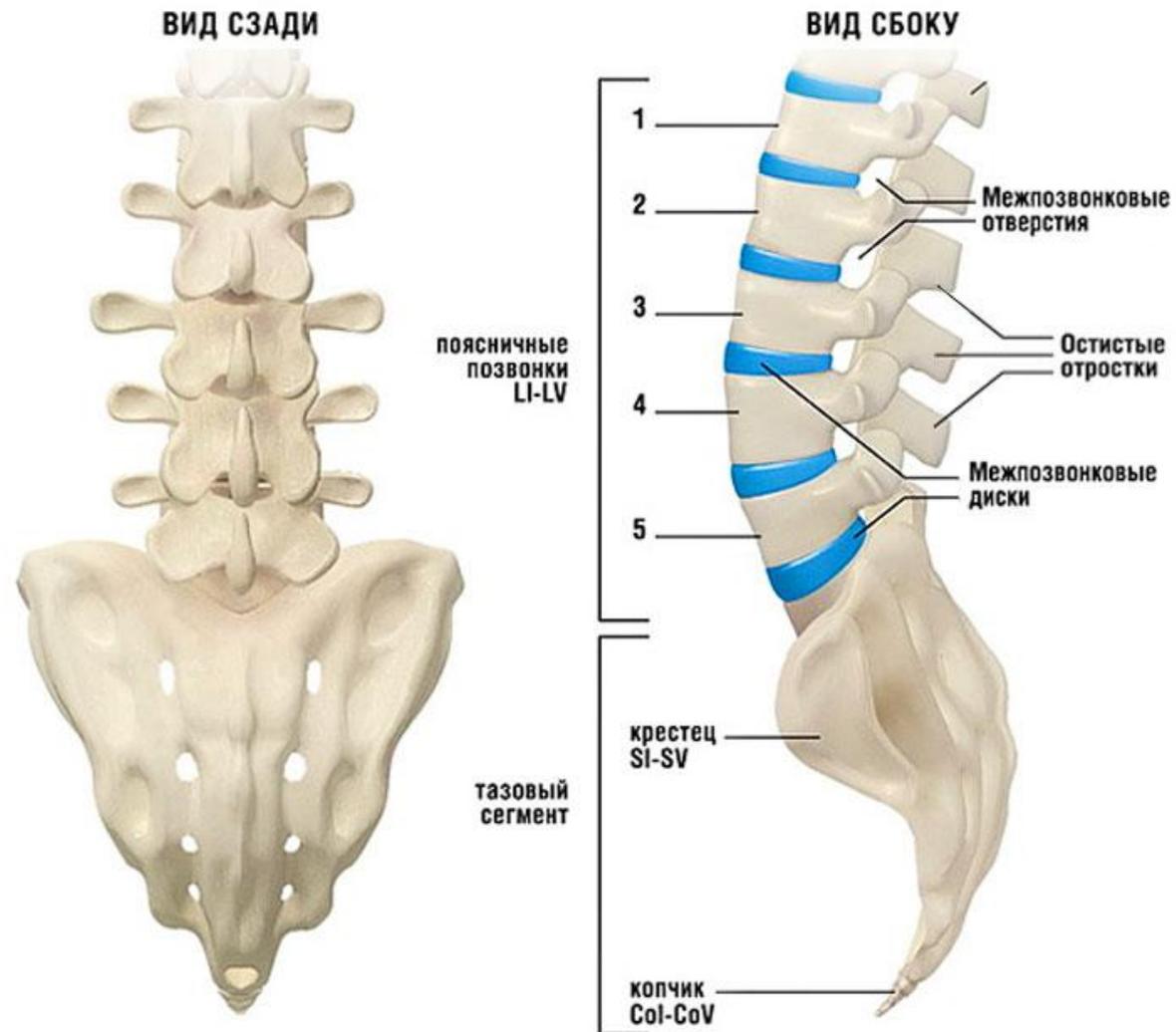
Тазовое дно Терапия

- Клиент лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Руками подтягиваем живот от лобка, сжимаем промежность на 3 секунды.



Поясничный отдел позвоночника

Анатомия



Поясничный отдел позвоночника

Диагностика

- ММТ на Б. ягодичную;
- Тест на Ср. ягодичную (удержание на одной ноге);
- Тест на подвздошно-поясничную мышцу (Thomas Test);
- Тест на грушевидную мышцу (визуальный);
- Тест сидя на компрессию ног (с упором на кулаки и без) и с прыжком.



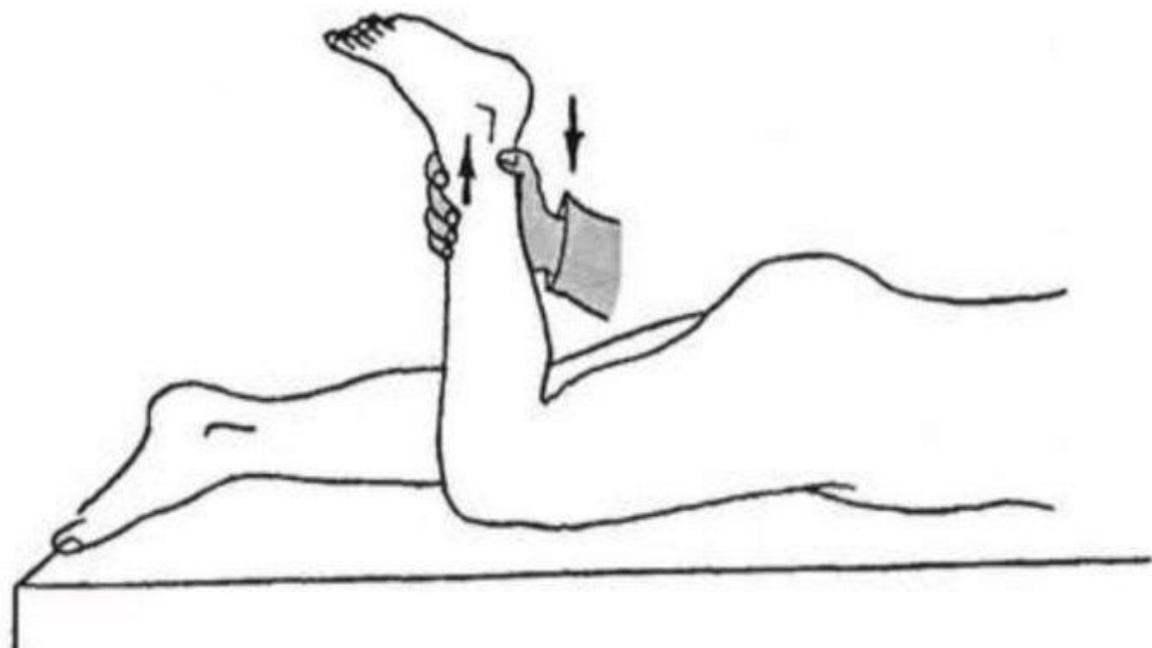
Поясничный отдел позвоночника

Мобилизация

- Лежа на боку, ногу на валик, выполняем ротацию;
- Лежа, ноги согнуты на 90гр., руки в стороны, выполняем наклоны в стороны.



Тест на Б. ягодичную



М

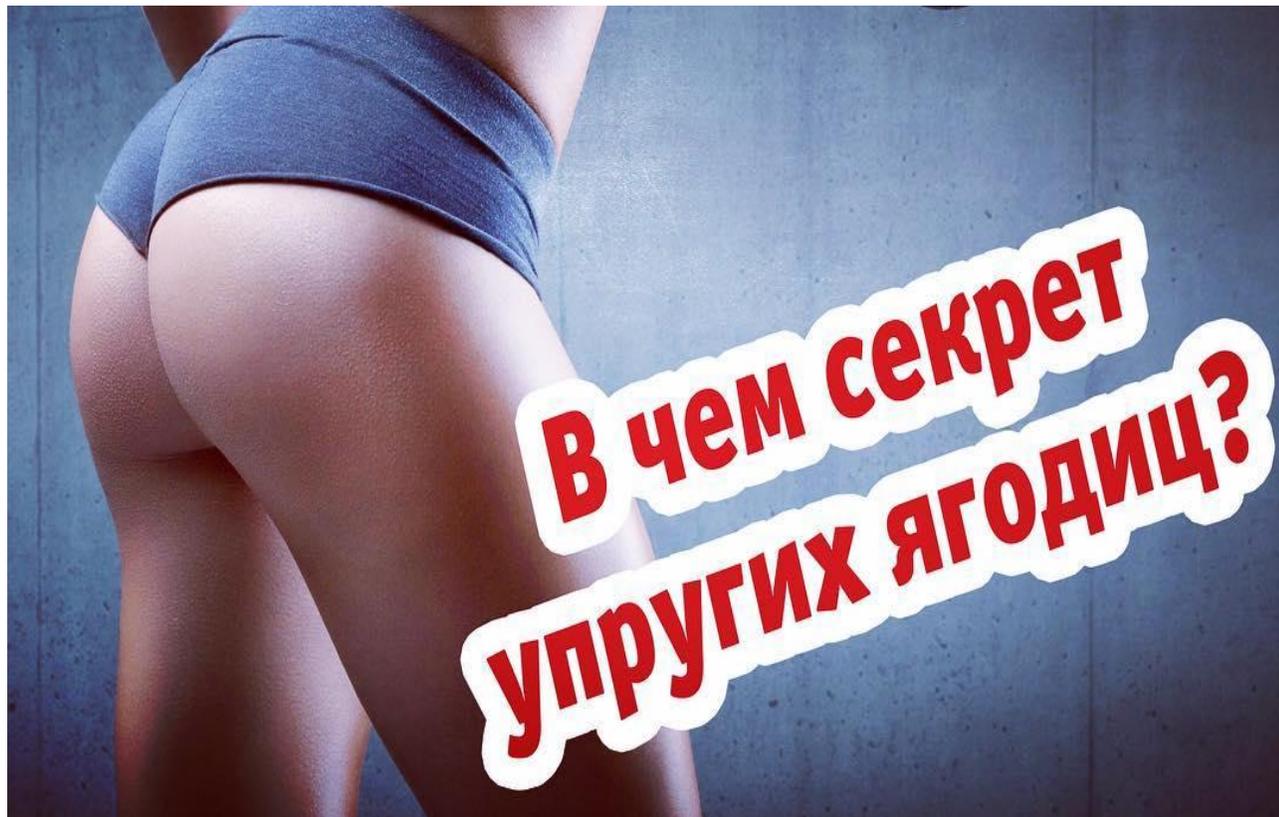
МТ



Большая ягодичная мышца

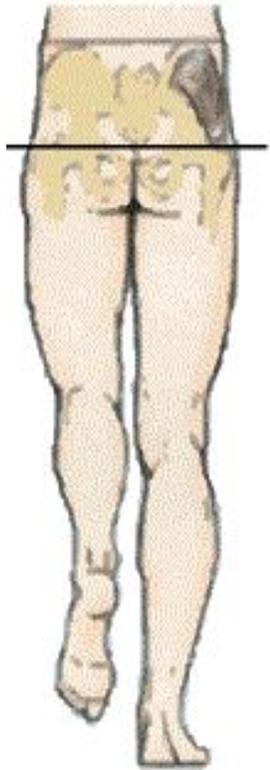
Терапия

- Лежа на животе, напрягаем ягодичцы;
- Лежа на животе напрягаем ягодичцу и приподнимаем прямую ногу (статика);
- Лежа на животе, нога согнута в коленном суставе. Поднимаем ногу вверх. (с грузом, ПНФ);
- Лежа на животе, нога согнута в коленном суставе. Выполняем подъем ноги и

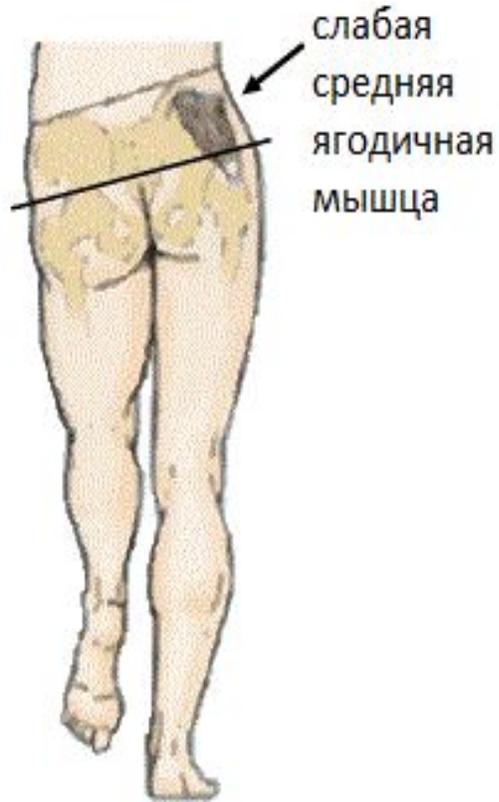


Средняя ягодичная мышца

Диагностика



Норма



Положительный
симптом
Тренделенбурга

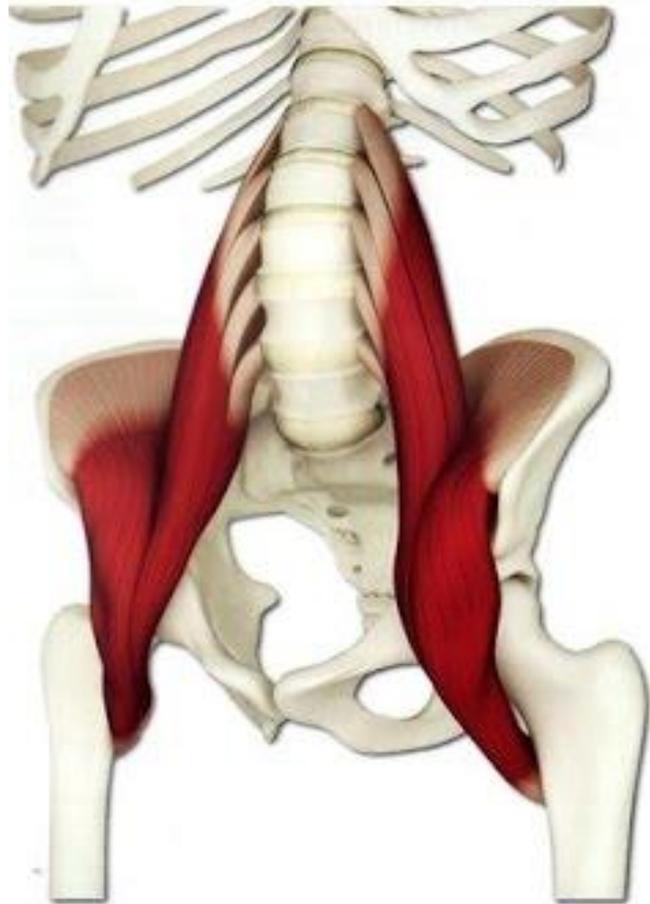


Средняя ягодичная мышца терапия

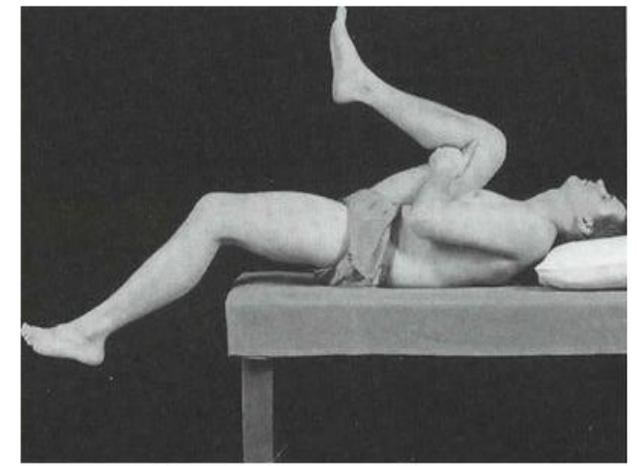
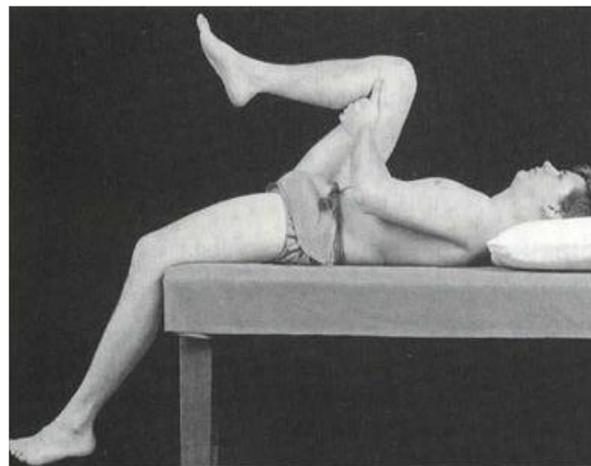
- Стоя, фиксируем тазом мяч, выполняем толкательные движения;
- Упражнения с резинками.



Подвздошно-поясничная мышца



Thomas Test

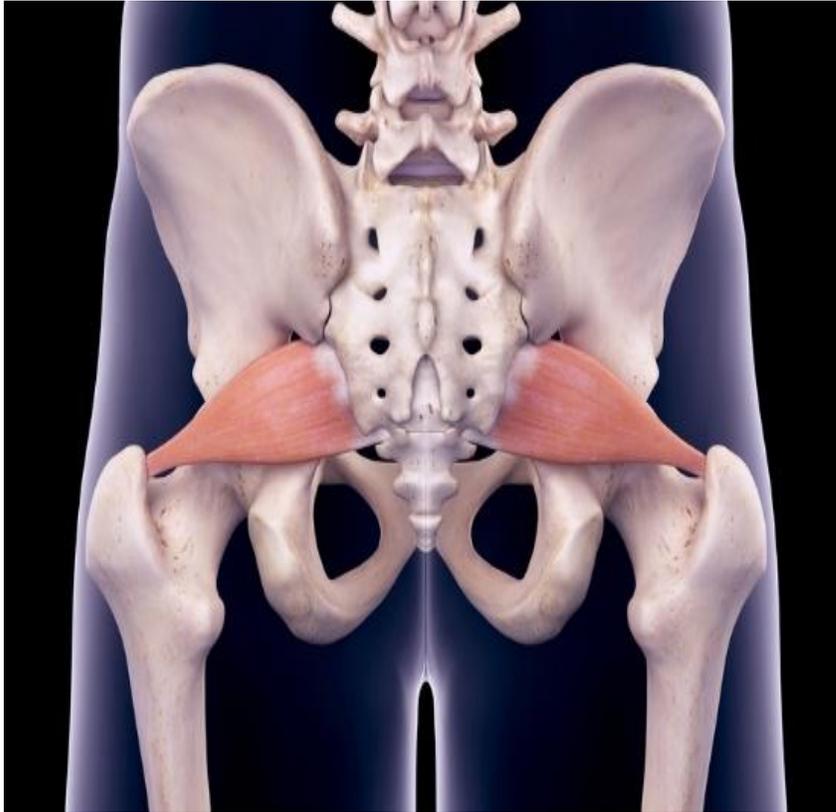


Подвздошно-поясничная мышца

Терапия

- Мобилизация пальцами, ноги согнуты в коленном суставе;
- ПИР из положения теста Томаса;
- Стрейч, лежа на животе, ногу согнута в коленном суставе, оказываем давление на голень;
- Упражнение, сидя, нога согнута перед собой, вторая выпрямлена. Перешагиваем выпрямленной ногой через препятствие;
- Упражнение лежа на спине,

Грушевидная мышца тестирование

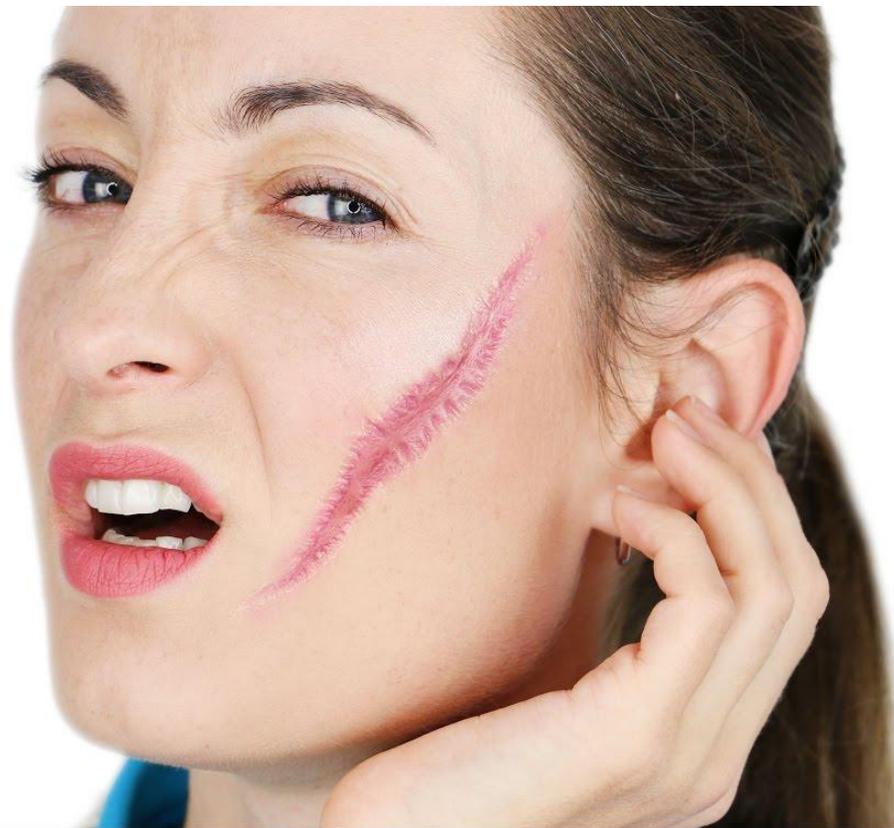


Грушевидная мышца

Терапия

- Стрейчинг, ПИР;
- Мобилизация пальцем;
- Мобилизация МФР мячом;
- Растяжка.

Работа со шрамами





Спасибо за внимание!