

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего профессионального образования  
«Новосибирский государственный педагогический университет»  
Институт естественных и социально-экономических наук  
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ  
РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ В  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**Выполнил студент: Ахтямова Гузель Амирзяновна**  
**Специальность / направление подготовки: 034400 Физическая**  
**культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)**  
**обучения дистанционная**

**Научный руководитель: канд. биол. наук, профессор**  
**Суботялов Михаил Альбертович**

# Актуальность темы исследования

Актуальность темы исследования определяется тем, что с помощью приемов классической техники массажа не во всех случаях 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 мягких манипуляционных техник и совершенно безопасна, так как релаксирующий эффект практически не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики.

Методика постизометрической релаксации используется в профилактических, оздоровительных и лечебных целях, а также в эстетической медицине, где успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица.

## Цель и задачи исследования

**Целью** исследования является изучение возможности использования постизометрической релаксации мышц в оздоровительной работе

В соответствии с целью были поставлены **задачи**:

- определить место ПИР в системе мануальной терапии;
- изучить рекомендации по проведению ПИР;
- изучить строение мышечного аппарата лица и шеи;
- представить основные манипуляции ПИР для каждого определенного вида мышц лица и шеи.

# **Объект и методы исследования**

**Объект исследования** – постизометрическая релаксация .

**Методы исследования** включают в себя анализ литературы: монографий, кандидатских диссертаций, публикаций в журналах, источников в интернете в свободном доступе.

# Постизометрическая релаксация мышц лица и шеи

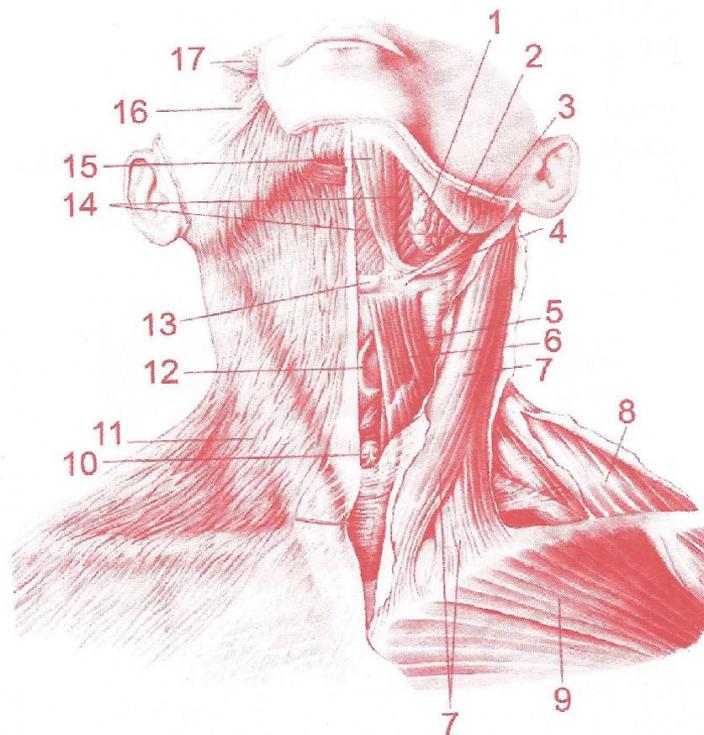
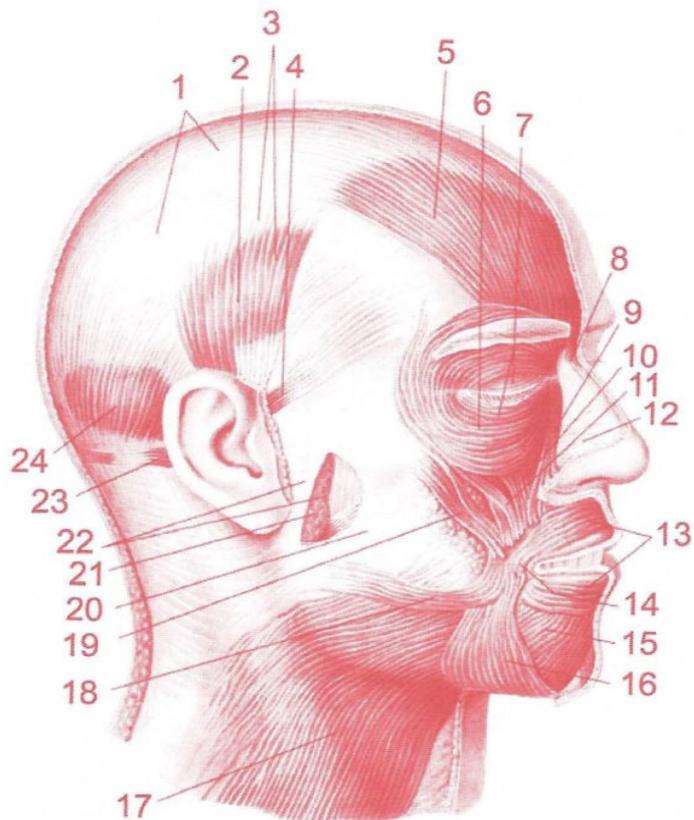


Рис. 194 б. Мышцы лица и шеи

## Приемы выполнения ПИР мимических мышц лица

(ИПП) - лежа на спине, ИПМ - сидя или стоя у изголовья кушетки. Массажист накладывает указательные пальцы на лобное брюшко затылочно-лобной мышцы и смещает кожу и мышцу вниз. Затем просит пациента на вдохе поднять глаза, задержать дыхание и наморщить лоб. Фиксация этого положения в течение 5 секунд. Пациент выдыхает, массажист в это время смещает кожу с мышцей вниз, растягивая мышцу. Прием выполняют 5 раз. Техника оказывает расслабляющее влияние и на затылочное брюшко мышцы затылочно-лобной мышцы.

## ШИР лобного брюшка затылочно-лобной мышцы



## **ПИР мышцы гордецов**

ИПП — лежа на спине. ИПМ — стоя у изголовья кушетки. Массажист II—IV пальцами обеих рук прижимает мышцы к лобной кости несколько выше надбровных дуг. Затем предлагает пациенту поднять глаза, сделать вдох, задержать дыхание, нахмурить лоб и сдвинуть брови на 5-7 секунд. Массажист препятствует этому движению. На выдохе — растягивает мышцы в стороны. Прием повторяется до 5 раз.

## ПНР мышцы гордецов

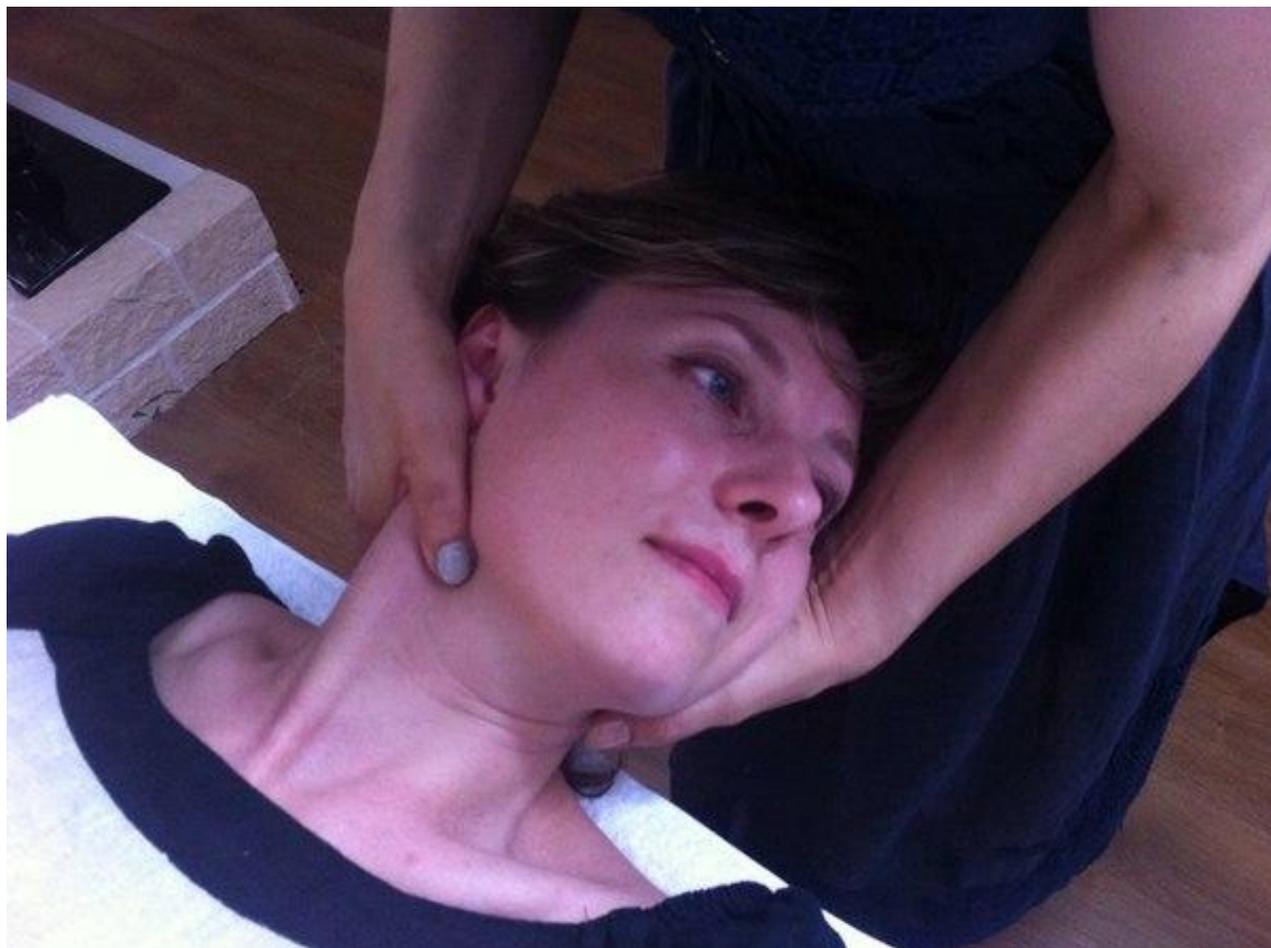


## Приемы выполнения ПИР мышц шеи

ИПП — лежа на спине, плечи на уровне кушетки, голова свободно свисает и повернута в противоположную сторону от расслабляемой мышцы.

ИПМ — сидя у изголовья кушетки. Массажист одной рукой поддерживает голову пациента, другую кладет на его нижнюю челюсть. Делая вдох, пациент удерживает голову в горизонтальном положении в течение 5-7 секунд. На выдохе массажист мягко растягивает мышцу, опуская голову пациента вниз. Прием выполняют 3-4 раза.

## ПНР лестничной мышцы



# Выводы

- Постизометрическая релаксация относится к мягким манипуляционным техникам, является совершенно безопасной, так как ее релаксирующий эффект не проявляется на здоровых мышцах. Наилучший эффект в выполнении технического приема достигается одновременным применением дыхательных и глазодвигательных синергии.
- Пир из всех известных разновидностей релаксации наиболее эффективна и относительно легко воспроизводима. Может применяться как профилактический метод. Например профилактика головных болей напряжения, для повышения тонуса мышц головы и шеи.

- В лечебной практике можно применять для снятия болевых синдромов, осложнения остеохондроза (шейная, головная боль, кривошея), при резких мышечных спазмах.
- ПИР можно рассматривать и как самостоятельную методику, и как подготовительную к дальнейшим манипуляционным действиям.
- В реабилитационной работе как один из методов восстановления мимики при поражениях мимической мускулатуры и лицевого нерва.
- В эстетической медицине и косметологии как омолаживающая процедура.
- Как и любое манипуляционное воздействие на организм человека, методика ПИР имеет свои показания и противопоказания, которых следует придерживаться массажисту.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**