

# Содержание

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

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

|           |                                                                                                                       |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>10</b> | <b>Альтернативные тесты и упражнения для выполнения в группах и при невозможности использовать пол или стену.....</b> | <b>158</b> |
| 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        |
| <b>11</b> | <b>Мануальные методики .....</b>                                                                                      | <b>172</b> |
| 11.1      | Первое ребро .....                                                                                                    | 172        |
| 11.2      | Левый плечевой сустав . . . .                                                                                         | 172        |
| 11.3      | Малая грудная мышца . . . .                                                                                           | 173        |
| 11.4      | Поясничная и подвздошная мышцы .....                                                                                  | 173        |
| 11.4.1    | Противопоказания .....                                                                                                | 173        |
| 11.4.2    | Поясничная мышца .....                                                                                                | 174        |
| 11.4.3    | Подвздошная мышца .....                                                                                               | 174        |
| 11.5      | Голеностопный сустав .....                                                                                            | 174        |
| <b>12</b> | <b>Навигатор .....</b>                                                                                                | <b>175</b> |
| <b>13</b> | <b>Оценка, планирование и взаимодействие .....</b>                                                                    | <b>205</b> |
| 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        |