



**АРТЕМ
ПАК**

врач-реабилитолог,
мануальный терапевт,
автор медицинского блога
DOCTORARTEMPARK

Избавься от триггерных точек

готовые программы
упражнений для
устранения боли
в позвоночнике,
суставах и мышцах

Самопомощь при боли. Книги
от ведущих мировых экспертов

Артем Пак

**Избавься от триггерных
точек. Готовые программы
упражнений для устранения боли в
позвоночнике, суставах и мышцах**

«ЭКСМО»

2024

УДК 615.89
ББК 53.59

Пак А. Л.

Избавься от триггерных точек. Готовые программы упражнений для устранения боли в позвоночнике, суставах и мышцах / А. Л. Пак — «Эксмо», 2024 — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов)

ISBN 978-5-04-212846-2

Устали от мучительной боли в спине или суставах? Доктор Пак, эксперт в области лечения опорно-двигательного аппарата, делится своим передовым подходом, который поможет вам: - Понять механизм возникновения боли. - Идентифицировать триггерные точки в мышцах и их связь с болью. - Снизить проявление боли естественным путем с помощью мануальной терапии, упражнений и массажа. - Тормозить развитие заболеваний суставов и позвоночника. Внутри вы найдете: - Иллюстрированные упражнения и техники самомассажа. - Готовые комплексы занятий для разных участков тела: спина, ноги, лицо, голова и многое другое. - Подробные описания и наглядные иллюстрации. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-04-212846-2

© Пак А. Л., 2024

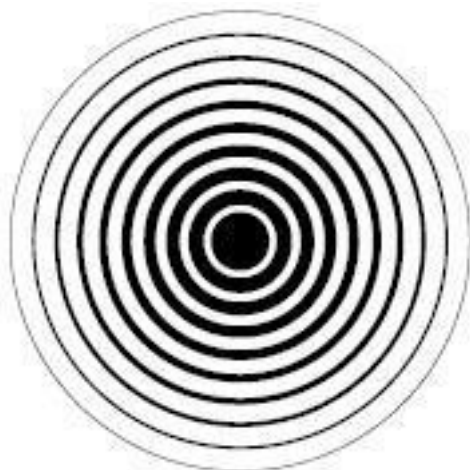
© Эксмо, 2024

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	9
Кому будет полезна книга?	11
Рекомендации для получения максимальных результатов	12
Глава 1	13
Что такое триггерная точка?	13
Механизм образования триггерных точек	15
Симптомы, которые могут давать триггерные точки в мышцах	16
Эффект от лечения мышц	18
Виды триггерных точек	21
Фиброз мышц	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Артем Пак

Избавься от триггерных точек: готовые программы упражнений для устранения боли в позвоночнике, суставах и мышцах



Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов

Во внутреннем оформлении иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Пак А.Л., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Об авторе

Артем Лаврентьевич Пак – доктор, специализирующийся на лечении пациентов с проблемами опорно-двигательного аппарата при помощи мануальной терапии, массажа и упражнений. Окончил Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского с красным дипломом и регулярно проходит повышение квалификации в Южной Корее. Также ведет мастер-классы для коллег, которые, как и он, устраняют боли в спине и суставах без использования таблеток и уколов.



Для него профессия – это хобби, которым можно заниматься каждый день и этим помогать людям. Со времени учебы в медицинском университете он подготовил ряд научных работ

по боли в спине, где исследовал самую частую причину болевого синдрома – стойкое напряжение мышц. В социальных сетях у него более миллиона подписчиков, для которых он регулярно снимает полезные видео с рекомендациями и упражнениями.

Предисловие

Еще во время учебы на третьем курсе медицинского университета я понял, что буду заниматься лечением позвоночника, суставов и мышц. Произошло это по одной простой причине – я сам стал жертвой боли, физическую причину которой никто не мог обнаружить. Перед началом сессии возникли глубокие ноющие боли в грудном отделе, это боль не острая, она не бьет, но ноет и ноет, да так, что сосредоточиться ни на чем другом практически невозможно. Посидеть за столом полчаса – это был мой предел, затем весь день пытался подвигаться, размять или потереть о что-то спину, но боль отпускала максимум минут на двадцать, садился за учебу – и все по новой.

Первое, что пришло в голову, – не обращать внимания. Терпения хватило на две недели, ведь спина постоянно ноет, уже ложишься спать, а она болит даже лежа.

Затем в ход пошли медикаменты: НПВС, миорелаксанты, витамины группы В. Стало и правда легче, но курс всего 10 дней, а потом все возвращалось на круги своя.

Решил взяться за дело серьезно. Сделал рентген, МРТ, все как положено. Результат ожидаемый – остеохондроз. Мне доступно объяснили, что возраст уже не тот (21 год), пора и о здоровье подумать. Хватит заниматься на турниках и брусьях, переходи на ходьбу, забудь про бег и приседания, лучше присматривай плавки для бассейна.

Испуганный снижением высоты межпозвонковых дисков, начальными проявлениями спондилоартроза, дистрофией желтых связок и протрузией, плавно перешел в щадящий режим жизни. Сверстники на тренировках отжимались, а я аккуратно дышал, они подтягивались на турнике, я медленно наклонялся вперед, чтобы завязать шнурки, они выполняли приседания, а я уже шел домой, хотя с самого детства занимался спортом и не представлял своей жизни без физических упражнений.

Мне это быстро надоело, боль не прошла, и я обратился к советам народной медицины. Началось с того, что друзья предложили походить по моей спине. Если они сейчас читают это, думаю, сильно посмеются. Гуляя по ней, они особо не скромничали, протоптали меня полностью, с хрустом, треском и другими спецэффектами. Поднявшись с пола после манипуляций, ожидал, что вот оно, все вправили, буду как новенький, да только легче не стало, только хуже...

Естественно, мысли о хрустах не оставили в покое, и в ход пошли правки: думал, что если вправят позвонки, то и все проблемы решатся. Позже начал понимать, что волшебной таблетки нет, вправленные позвонки на самом деле никуда не сдвигают, а происходит процесс под названием «кавитация» – схлопывание пузырька газа в суставной щели, что приводит к рефлекторному расслаблению мышц, но ненадолго. Именно поэтому хрустеть люди могут по несколько раз в день.

«А как же мышечный корсет? – подумал снова. – Наверное, нужно его укрепить, и тогда-то все точно пройдет». Но на тот момент за плечами были три года занятий борьбой, три года рукопашного боя, полгода танцев, год карате и семь лет бокса. Как понимаете, проблема была не в мышечном корсете.

Дальше начал думать: а почему не помогает? Методы лечения плохие? Ведь много кому помогает. На самом деле методы лечения все хорошие и эффективные, даже эффект плацебо (самовнушение) у многих срабатывает. Дело в том, что каждый метод работает в своем терапевтическом коридоре (это те случаи, когда он дает максимальные результаты) и, наоборот, не работает, если в него не попали.

Если попросить лошадь прокатить с ветерком по зеленой поляне, она безупречно с этим справится, но, если предложить залезть на дерево, не сможет этого сделать. Это не значит, что лошадь плохая, неэффективная или ее плохо научили взбираться наверх, это значит, что направляем лошадку не туда, куда нужно.

Именно так я и решил, что моей специализацией станет лечение опорно-двигательного аппарата. Я отлично понимаю, как сложно человеку в периоды боли, без точной причины, без конкретного лечения, под натиском устрашающих диагнозов. В поисках решения я обошел всех врачей: невролога, терапевта, травматолога, мануального терапевта, нейрохирурга. В итоге назначили лечение позвоночника, запретили все виды спорта, прописали множество медикаментов. Без результата.

Истинной причиной моей боли были стойко напряженные мышцы. В них от длительных статических нагрузок, подъема тяжестей, стресса и многого другого сформировались участки локального напряжения – триггерные точки.

Я три месяца упорно занимался самомассажем и растяжкой этих мышц. Боли в спине прошли, как и желание стать хирургом, зато появилось стремление показать людям, как можно определить точные причины боли и убрать ее, не используя в избыточном количестве медикаменты.

Ведь я не одинок в своем болевом синдроме: по статистике, 85 % болей в спине, руках, ногах, голове – это стойко напряженные мышцы, с которыми просто нужно грамотно поработать.

Именно поэтому я решил написать эту книгу, чтобы показать, как самостоятельно избавиться от боли и больше о ней не вспоминать.

Кому будет полезна книга?

Эта книга будет полезна всем, кого когда-либо беспокоили боли в спине, руках, ногах, а также головные боли, онемение рук и ограничение подвижности. При помощи упражнений можно ликвидировать болевую симптоматику, увеличить подвижность позвоночника и суставов, а также остановить прогрессию артроза, остеохондроза, протрузий и грыж межпозвоночного диска. Самое главное, что все это возможно в домашних условиях.

Также книга будет полезна специалистам, которые занимаются массажем, мануальной терапией, реабилитацией пациентов, тренируют спортсменов. При описании приемов самомассажа подробно рассказываю о том, как можно проработать ту или иную мышцу безопасно и эффективно. Эти приемы можно применять на сеансе, помогая своим пациентам. Помимо этого, важной составляющей успешного избавления от боли служит выполнение предложенных упражнений в качестве домашнего задания. Если грамотно назначить комплекс упражнений и откорректировать образ жизни, можно значительно повысить эффективность своей работы.

Рекомендации для получения максимальных результатов

1. Сначала ознакомиться с первой и второй главами, в которых описан весь механизм образования болевого синдрома и причины появления триггерных точек в мышцах.
2. Прочитать третью главу и пройти самодиагностику, чтобы понять – нужно к врачу или можно заниматься с книгой самостоятельно.
3. Изучить четвертую главу, где описаны принципы эффективного и безопасного выполнения самомассажа и упражнений.
4. Можно сразу перейти к 16-й главе, где прописаны готовые программы упражнений. В каждой из них указаны главы, в которых можно найти технику самомассажа и упражнения для конкретной мышцы.
5. Остальные главы подойдут тем, кто хочет глубже разобраться в теме триггерных точек и узнать о дополнительных методах лечения проблемы.

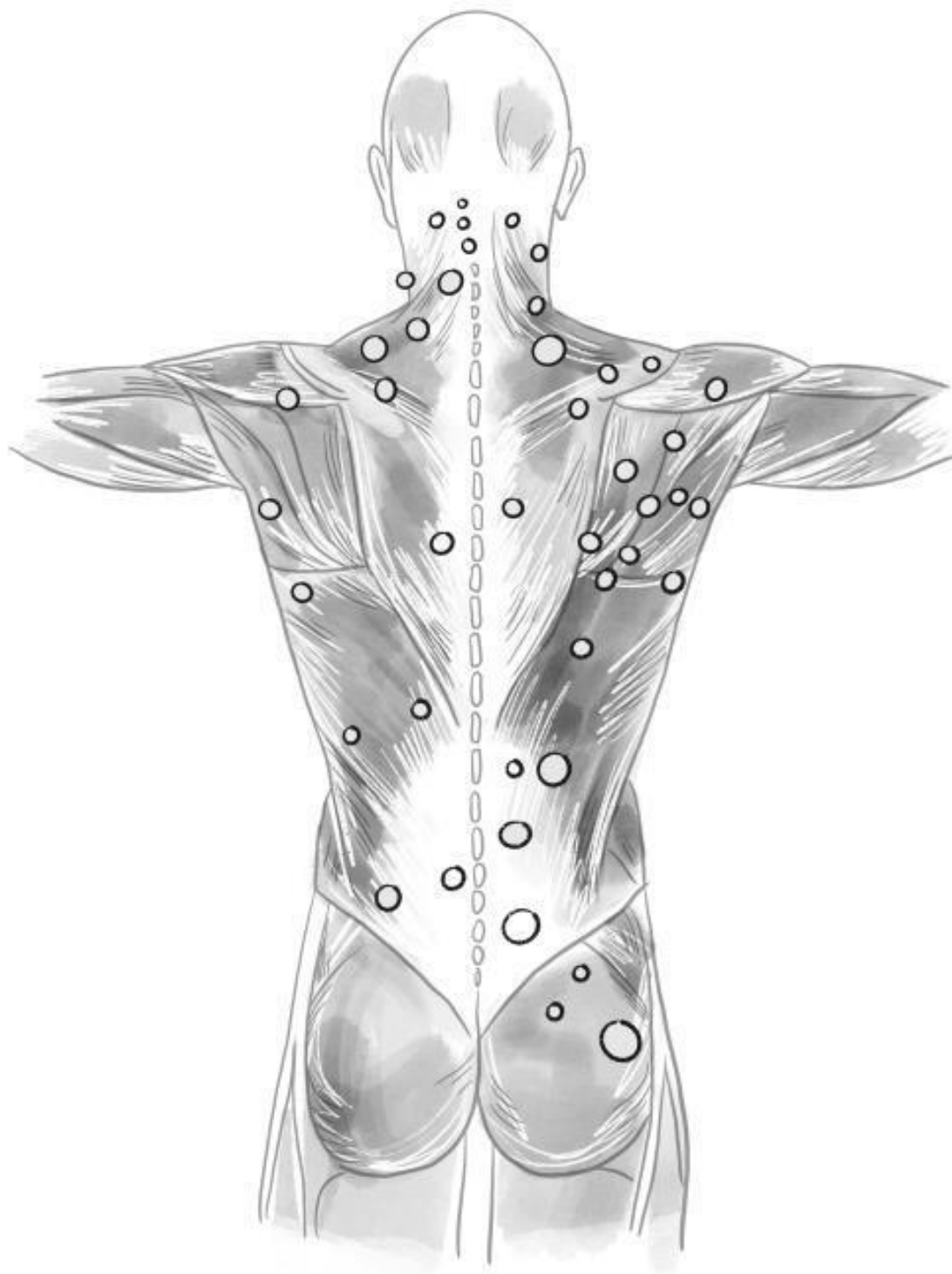
С уважением, доктор Артем Пак

Глава 1

Самая распространенная причина боли. Триггерные точки

Что такое триггерная точка?

Триггерная точка – это участок локального напряжения в мышце. Не нужно путать ее со спазмом, когда идет сильное сокращение всей мышцы и затем ее самопроизвольное расслабление, обычно в течение нескольких минут. Триггерная точка – это сокращение небольшого участка мышцы, который по физиологическим причинам так быстро самоустраниться не может. Мышца становится похожа на тесто с комочками – это и есть болезненные участки напряжения. В норме она должна быть мягкой и однородной.



Механизм образования триггерных точек

В течение дня мышцы нагружаются различными способами: долго сидим или стоим, поднимаем тяжести, выполняем однообразные шаблонные движения, которые задействуют одну и ту же группу мышц, нас продувает на сквозняке, а еще банальный стресс, приводящий к защитному напряжению мускулатуры, – все эти факторы формируют остаточное мышечное напряжение. Оно еще не болит, но мышца уже становится более плотной, чем должна быть. Идут годы, а потом и десятилетия: школа, университет, работа, – нагрузки продолжают, напряжение накапливается. Со временем это приводит к тому, что мышца начинает укорачиваться и понемногу сжимать мелкие кровеносные сосуды. Кровотока не хватает, и тут начинается самый главный процесс, который не дает триггерным точкам пройти самостоятельно.

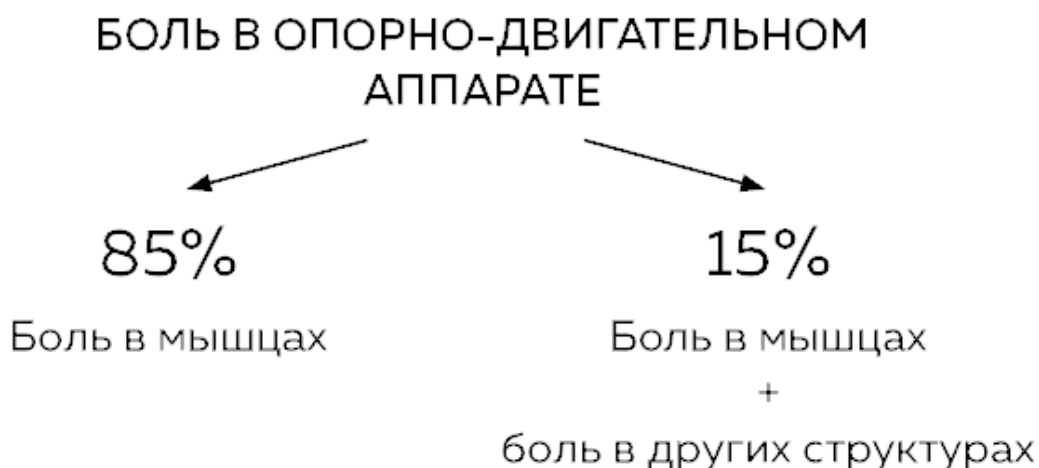
Без кровотока внутри мышцы очень мало энергии, так как питательных веществ не хватает. Для того чтобы мышца сократилась, требуется энергия, но для расслабления ее нужно в два раза больше. Из-за энергодефицита мышца закрепляется в напряженном состоянии, и без помощи самоустранились триггерные точки, к сожалению, не могут.

Триггерные точки в мышцах (участки локального напряжения) – это главный источник боли в спине, руках, ногах, голове и боли в области лица.

Без упражнений, которые ликвидируют зоны напряжения в мышце и сделают ее однородной, мягкой и эластичной, эффективность лечения крайне низкая.

При боли в опорно-двигательном аппарате существует два вида болевых синдромов: в напряженных мышцах – 85 % и в мышцах плюс боль в иных местах и по другим причинам (сустав, связка, сухожилие, сдавление нерва и другие) – 15 %.

Представим пациента с воспалением сустава в шейном отделе позвоночника. Часть болевого синдрома будет вызвана непосредственно воспалением, а другая – защитным напряжением мышц. Мускулатура всегда реагирует сокращением на любое повреждение в тканях организма, чтобы создать защитный мышечный барьер и ограничить подвижность пораженной области. В таких случаях сначала лечится сустав, а потом в обязательном порядке – мышцы, так как защитное напряжение становится самостоятельным источником боли.



Симптомы, которые могут давать триггерные точки в мышцах

1. БОЛЬ. Когда в мышце появляется триггерная точка и болит в месте ее расположения – это локальная боль. Также может быть отраженная симптоматика – например, в шее имеется участок напряжения, он болит, но отдает в затылок

Часто встречаются случаи, когда человеку лечат затылок, делают массаж, проводят физиотерапию в этой области, но без результата, так как истинная причина боли находится в шее. Поэтому важно при помощи упражнений прорабатывать не только зону боли, но и соседние. Боль от триггерных точек усиливается, если долго посидеть, постоять, переохладиться, понервничать, поднять тяжелое, а еще от многих других факторов, о которых подробнее расскажу далее.

2. ОНЕМЕНИЕ. Напряженные и укороченные мышцы пережимают кровеносные сосуды и нервы, из-за этого может неметь рука, нога, отдельный участок спины или ягодицы.

3. ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ И СКОВАННОСТЬ. Если в мышце имеются триггерные точки, она укорачивается и становится более тугой, как натянутый канат, поэтому снижается амплитуда движения в суставах и позвоночнике. Например, человек не может поднять руку, сделать глубокий наклон вперед и так далее.

4. ВЕГЕТАТИВНАЯ СИМПТОМАТИКА: ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ДУРНОТА, ТОШНОТА. Триггерная точка в мышце из-за накопления молочной кислоты, которая присутствует там постоянно и раздражает чувствительные окончания, посылает болевые сигналы в спинной мозг, оттуда импульсы идут в головной мозг, где часть попадает в сосудистый, дыхательный центр, в триггерную зону рвотного центра.

Когда у человека поражено всего несколько мышц, импульсов мало, чтобы вызвать возбуждение этих центров, но, когда имеется напряжение в обширных областях, массивная импульсация возбуждает эти центры головного мозга, что и приводит к подобным симптомам.

5. АСИММЕТРИЯ ТЕЛА. При укорочении мышцы с одной стороны, например квадратной мышцы поясницы, она стягивает места своего крепления, и наблюдается функциональный перекос (когда кости не деформированы, а только укороченные мышцы меняют геометрию тела) – это полностью исправимо в любом возрасте. Это плохо не только с эстетической точки зрения: из-за перекоса тела идет неравномерная нагрузка на позвоночник и суставы, они гораздо быстрее разрушаются.

6. ЖЖЕНИЕ. Механизм такой же, как и при онемении: сдавление сосудов приводит к нарушению кровоснабжения чувствительных нервных окончаний, они начинают путать болевую симптоматику, и человек обычную боль ощущает по-разному: жжет, ноет, тянет, печет, колет, стреляет, режет и так далее.

7. СУДОРОГИ. В триггерной точке постепенно накапливается молочная кислота, и среда закисляется – в таких условиях мышца имеет повышенную возбудимость, что приводит к возникновению судорог.

8. СНИЖЕНИЕ СИЛЫ. Например, у мышцы имеется 10 волокон, 3 из них укорочены и напряжены, то есть уже не могут сократиться, поэтому при выполнении какой-либо работы мышца сокращается за счет оставшихся 7 волокон, силовые показатели снижаются. Из рук могут выпадать предметы, тяжело опираться на ногу, быстро устают шея и так далее.

Таким образом, появление участков локального напряжения в мышце – самая распространенная причина боли и других симптомов в опорно-двигательном аппарате. В большинстве случаев при помощи упражнений можно устранить симптоматику полностью, когда причина болевого синдрома – это только мышцы, в остальных лечение позволит существенно

облегчить боль и остановить прогрессию артроза, остеохондроза, протрузий и грыж межпозвонкового диска.

Эффект от лечения мышц

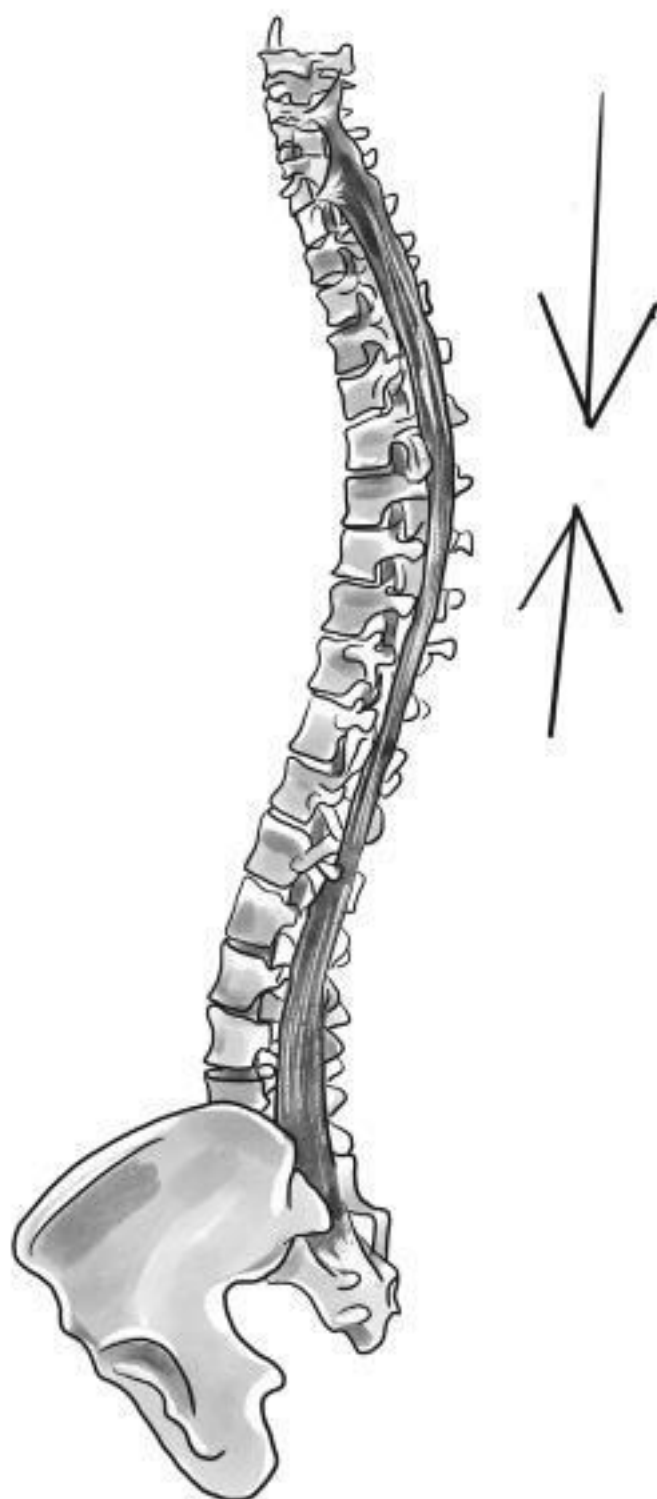
Когда боль в опорно-двигательном аппарате вызвана мышечным напряжением, избавиться от нее можно полностью. В подавляющем большинстве случаев для этого будет достаточно ответственно подойти к выполнению самомассажа и упражнений.

Если же одним из компонентов болевого синдрома будет поражение связок, суставов и межпозвонковых дисков, симптомы можно устранить частично и этим облегчить состояние.

Некоторые заболевания, такие как артроз, можно значительно замедлить. Когда мышца поражена триггерными точками, она укорачивается. Это приводит к сжатию суставных поверхностей, что сильно их нагружает, будто под прессом. Также при движении в них возникает трение, пораженные суставы гораздо быстрее будут разрушаться.

При наличии остеохондроза, протрузии или грыжи межпозвонкового диска работа с укороченными мышцами уменьшает давление на диск, что также останавливает прогрессию такого состояния.





Виды триггерных точек

Если знать классификацию триггерных точек, можно сделать важные для процесса восстановления выводы.

По активности триггерные точки можно разделить на активные и латентные (скрытые).

В организме есть порог чувствительности; все, что ниже его, не ощущается. Под воздействием различных факторов в мышцах накапливаются участки локального напряжения, которые пока человека не беспокоят – латентные триггерные точки. Мышца укорочена, она постепенно ослабляется, но при этом не болит, ее можно почувствовать только при нажиме руками. Проходят годы, а иногда и десятилетия, мышца продолжает сокращаться и в какой-то момент преодолевает порог чувствительности. После этого человек начинает чувствовать недомогание – боль в шее, плече, колене и так далее – уже не только при нажатии на триггер, но и при обычных движениях или в покое. Это активные триггерные точки. Мышца – это динамичная система, то есть она может быть более напряжена в какой-то момент времени, а в другой – более расслаблена, поэтому активные триггерные точки могут вновь становиться латентными, а латентные снова переходить в активные.

Пациент это ощущает, как будто плечо болит месяц, потом на месяц перестало болеть, потом опять болит и так далее, периоды обострения сменяют периоды ремиссии. Именно этим феноменом обусловлено волнообразное течение миофасциального синдрома. Поэтому не нужно расстраиваться, если по мере лечения возникают периодические обострения, увеличение боли – это прогнозируемое течение состояния триггерных точек, нужно терпеливо продолжать работу над мышцами.

Разделить триггерные точки по степеням можно только условно:

- ◆ 0 – мышца полностью однородная и мягкая;
- ◆ грань между 1-й и 2-й степенью незначительная – это чувствительность и локальная боль;
- ◆ 3-я степень – это уже отраженная симптоматика от триггерной точки, этот триггер существует уже длительное время.

Эта классификация позволяет прогнозировать длительность восстановления. Если в триггерной точке уже появилась отраженная боль при нажиме пальцами, лечение будет длительным, обычно более двух-трех месяцев. Поэтому не ожидаем, что после одной-двух процедур симптомы исчезнут полностью.

Также есть центральные триггерные точки, их еще называют ключевыми или первичными. Они способствуют образованию новых триггеров – сателлитных. Например, у пациента триггерная точка в горизонтальной части трапеции, она дает отраженную боль в область затылка, там формируются новые триггеры в мышцах подзатылочной области. Также трапеция укорачивается и стягивает лопатки к центральной линии, из-за этого идет перегрузка грудных мышц, так как они стараются удержать плечо и лопатку в нейтральной позиции. Это уже образование триггеров в антагонистах (мышцах, выполняющих противоположную функцию). И еще трапеция слабеет, а значит, нагрузку начинают брать на себя соседние участки во время сведения лопаток, большей частью ромбовидные мышцы, и в них тоже образуются триггерные точки.

К сожалению, невозможно четко определить, какая точка центральная, а какая – сателлитная; это можно оценить уже после лечения, когда восстановили трапецию и ушла боль в затылке. Из всего этого делаем вывод: для эффективного результата не работаем над одним или двумя триггерами, а постепенно, день за днем снимаем общую триггерную нагрузку, то есть захватываем большие площади. Так восстановление будет более качественным, с минимальным риском рецидива.

Фиброз мышц

Фиброз мышц – это состояние, при котором в мышцах образуется плотный нерастяжимый материал, называемый соединительной тканью.

Фиброз в мышцах – это следствие многолетнего течения миофасциального синдрома (не рассматриваем появление рубцов после воспалений или травм). Триггерная точка в мышце зажимает мелкие кровеносные сосуды, при снижении кровотока часть мышечной ткани начинает замещаться фиброзной, то же самое происходит и в других органах: сердце, почки, печень, легкие и так далее. Это компенсаторный механизм: когда не хватает питания, более энергозатратная ткань заменяется организмом соединительной. Также при наличии триггерных точек мышца натянута и гораздо чаще подвергается микротравмам во время нагрузок, из-за этого тоже появляется фиброз.

Влияние фиброза на мышцы:

◆ мышца, пораженная фиброзом, укорачивается, так как этот тип ткани не имеет такой же эластичности, как мышечная. Появляется чувство скованности, тугоподвижность;

◆ если часть мышечных волокон уже фиброзировалась, она не сокращается, из-за этого соседние мышечные волокна получают еще больше нагрузки. Сам фиброз боли не дает, так как там нет болевых рецепторов, но обычно эти места очень болезненны, поскольку рядом находится мышечная ткань, которая поражена триггерными точками. Постепенно слабеет и вся мышца, что перегружает соседние зоны и приводит к появлению триггерных точек в них;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.