

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

«Комплексная программа физической реабилитации спортсменов при миофасциальном болевом синдроме (МФБС)»

Миляев Виталий Павлович

специалист по АФК, реабилитации и рекреации, тренер – массажист
ОСОО «Студенческий Союз каратэ До России»

Учебно-методическое пособие



Москва – 2013

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

УДК: 615.852(07)

М 60

Миляев В.П.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
СПОРТСМЕНОВ ПРИ МИОФАСЦИАЛЬНОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ
(МФБС)**

Рецензенты:

к.м.н., доцент Сафонов Л.В., ФГБУ ФНЦ ВНИИФК
д.м.н., профессор Смоленский А.В., ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК),

Направления подготовки

- **034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)
Физическая реабилитация**
 - **034500.68 Физическая культура и спорт**
Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена

Магистерские программы

- **Физическая реабилитация в фитнес- и велнес-центрах**
- **Физическая реабилитация детей и взрослого населения**
- **Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов**

Квалификация (степень) выпускника

Магистр

Форма обучения

Очная, заочная

Москва-2013

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ПОНЯТИЕ О МИОФАСЦИАЛЬНОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ (МФБС)	7
1.1 Миофасциальный болевой синдром (МФБС).....	7
1.2 Симптомы МФБС.....	9
1.3 Механизмы возникновения миофасциального болевого синдрома и миофасциальных триггерных точек.....	11
1.4 Факторы, активизирующие миофасциальные триггерные точки.....	13
1.5 Формы и степени проявления мышечной и фасциальной боли.....	14
1.6 Миофасциальные триггерные точки - центральные и в местах прикрепления мышцы к костной основе.....	16
Глава 2. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЦ	19
Глава 3. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ МФБС (МФБС)	22
3.1. I-й микроцикл комплексной программы физической реабилитации спортсменов при МФБС.....	23
3.2. II-й микроцикл комплексной программы физической реабилитации спортсменов при МФБС.....	37
3.3. III-й микроцикл комплексной программы физической реабилитации спортсменов при МФБС.....	42
Глава 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ПЕРВИЧНОЙ И ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МФБС У СПОРТСМЕНОВ	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ	75
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	81