

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЛУ

Эндрю Бил

Клинический атлас триггерных точек



С новым
указателем
по дифференциальной
диагностике

практическая медицина



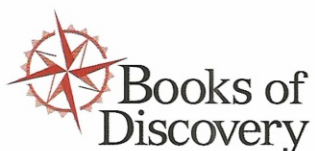
Trail Guide to the Body's

QUICK REFERENCE TO
Trigger Points



Andrew Biel, LMP

Illustrations by
Robin Dorn, LMP



Books of
Discovery

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЛУ

Эндрю Бил

Клинический атлас триггерных точек



С новым
указателем
по дифференциальной
диагностике

практическая медицина

УДК 611.08-615.82(035)
ББК 28.706:53.54
К49

Эндрю Бил, LMP Лицензированный специалист по массажу.

Робин Дорн, LMP Лицензированный специалист по массажу. Иллюстрации.

Научный редактор

Ларионов А. Б., заведующий методическим отделом Института Остеопатической Медицины им. В. Л. Андрианова, врач-остеопат Центра Остеопатической Медицины OSTEO.

Бил Э.

К49 Клинический атлас триггерных точек / Эндрю Бил; пер. с англ. под ред. А. Б. Ларионова. — М.: Практическая медицина, 2019. — 188 с.: ил. — Доп. тит. л. англ. — (Путеводитель по телу).

ISBN 978-0-829786-2-7 (англ.)

ISBN 978-5-98811-534-2 (рус.)

«Клинический атлас триггерных точек» — уникальное иллюстрированное пособие для студентов и практикующих специалистов. В книге описаны около 100 мышц: возможные места возникновения триггерных точек, их причины, симптомы и характерные паттерны иррадиации боли. Особенное внимание уделяется вопросам дифференциальной диагностики триггерных точек.

«Клинический атлас триггерных точек» станет настольной книгой для мануальных терапевтов, остеопатов, физиотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре и специалистов по массажу.

УДК 611.08-615.82(035)

ББК 28.706:53.54

Права на русский перевод регулируются «Букс оф Дискавери» (Books of Discovery), г. Боулдер, штат Колорадо, США.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме или любым электронным, механическим или другим способом без предварительного письменного разрешения от издателя.

Отказ от ответственности

Цель продуктов Books of Discovery — предоставить информацию о предмете пальпаторной анатомии для специалистов по мануальной медицине. Данная книга не дает читателю медицинских советов и не должна рассматриваться в качестве замены надлежащего медицинского обслуживания и лечения. За подобными советами читателям следует обратиться к лицензированному врачу.

ISBN 978-0-829786-2-7 (англ.)

ISBN 978-5-98811-534-2 (рус.)

© 2014 by Books of Discovery

© практическая медицина, перевод, оформление, 2019



Содержание

7 Введение

8 Плечевой пояс и плечо

- 8 Дельтовидная мышца
- 10 Трапецевидная мышца
- 12 Широчайшая мышца спины
- 14 Большая круглая мышца
- 16 Надостная мышца
- 18 Подостная мышца
- 20 Малая круглая мышца
- 22 Подлопаточная мышца
- 24 Большая и малая ромбовидные мышцы
- 26 Мышца, поднимающая лопатку
- 28 Передняя зубчатая мышца
- 30 Грудинная мышца
- 32 Большая грудная мышца
- 34 Малая грудная мышца
- 36 Подключичная мышца
- 38 Двуглавая мышца плеча
- 40 Трехглавая мышца плеча
- 42 Клювовидно-плечевая мышца

44 Предплечье и кисть

- 44 Плечевая мышца
- 46 Плечелучевая мышца
- 48 Длинный и короткий лучевые разгибатели запястья
- 50 Локтевой разгибатель запястья
- 52 Разгибатель пальцев и разгибатель указательного пальца
- 54 Лучевой сгибатель запястья
- 56 Длинная ладонная мышца
- 58 Локтевой сгибатель запястья
- 60 Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев
- 62 Круглый пронатор

64 Супинатор

66 Мышца, приводящая большой палец

68 Длинный сгибатель большого пальца

70 Тильные межкостные мышцы

72 Позвоночник и туловище

72 Подвздошно-реберная мышца

74 Длиннейшая мышца груди

76 Многораздельные мышцы и мышцы-вращатели

78 Полуостистая мышца головы

80 Ременная мышца головы

82 Ременная мышца шеи

84 Подзатылочные мышцы

86 Квадратная мышца поясницы

88 Прямая и наружная косая мышцы живота

90 Верхняя задняя зубчатая мышца

92 Нижняя задняя зубчатая мышца

94 Голова, шея и лицо

94 Грудино-ключично-сосцевидная мышца

96 Лестничные мышцы

98 Жевательная мышца

100 Височная мышца

102 Двубрюшная мышца

104 Затылочная-лобная мышца

106 Медиальная крыловидная мышца

108 Латеральная крыловидная мышца

110 Таз и бедро

110 Прямая мышца бедра

112 Медиальная широкая мышца

114 Латеральная широкая мышца

116 Промежуточная широкая мышца

118 Двуглавая мышца бедра

- 120** Полусухожильная и полуперепончатая мышцы
- 122** Большая ягодичная мышца
- 124** Средняя ягодичная мышца
- 126** Малая ягодичная мышца
- 128** Большая приводящая мышца
- 130** Длинная и короткая приводящие мышцы
- 132** Гребенчатая мышца
- 134** Мышца, напрягающая широкую фасцию
- 136** Портняжная мышца
- 138** Грушевидная мышца
- 140** Подвздошно-поясничная мышца

142 Голень и стопа

- 142** Икроножная мышца
- 144** Камбаловидная мышца
- 146** Подошвенная мышца
- 148** Подколенная мышца
- 150** Длинная и короткая малоберцовые мышцы
- 152** Третья малоберцовая мышца
- 154** Передняя большеберцовая мышца

- 156** Длинный разгибатель пальцев
- 158** Длинный разгибатель большого пальца
- 160** Задняя большеберцовая мышца
- 162** Длинный сгибатель пальцев
- 164** Длинный сгибатель большого пальца
- 166** Короткий разгибатель пальцев
- 168** Короткий сгибатель пальцев
- 170** Мышца, отводящая большой палец
- 172** Мышца, отводящая мизинец
- 174** Короткий разгибатель большого пальца
- 176** Короткий сгибатель большого пальца
- 178** Мышца, приводящая большой палец
- 180** Квадратная мышца подошвы

182 Рекомендуемая литература

183 Алфавитный указатель

185 Указатель по дифференциальной диагностике



Цель данного издания — составить краткий указатель по триггерным точкам для студентов и специалистов. См. раздел «Рекомендуемая литература» в конце данного указателя, чтобы подробнее ознакомиться с научной литературой по триггерным точкам.

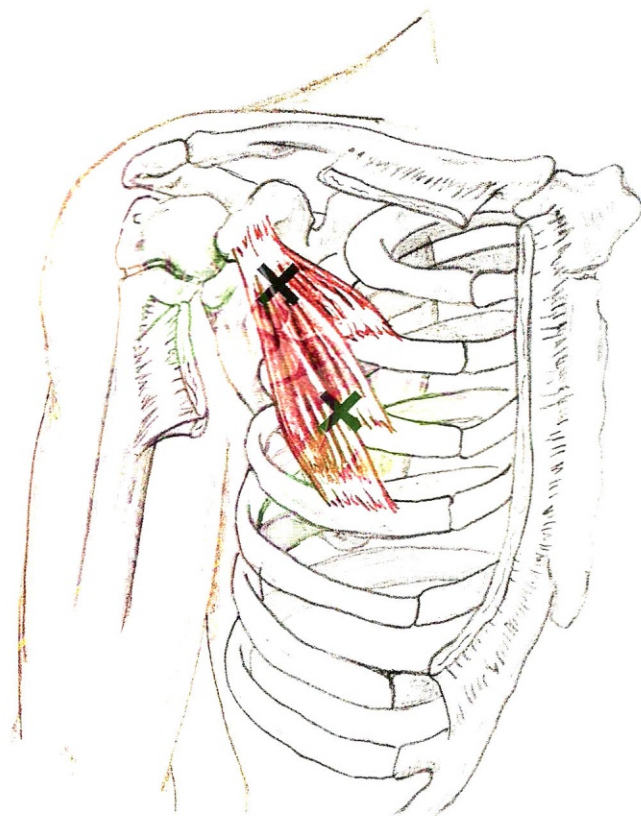
Триггерной точкой (ТТ) называют сверхчувствительную зону в скелетной мышце. Часто в этих чувствительных точках можно нащупать напряженные мышечные волокна и плотные узелки. Надавливание на ТТ часто болезненно и может вызывать иррадиирующую боль и судорожное сокращение мышц.

Раздражение активной ТТ часто вызывает устойчивую иррадиацию боли, обычно в дистальном направлении. Например, раздражение ТТ в малой грудной мышце может вызывать иррадиацию боли во всю область груди, плечо, предплечье и руку.

ТТ часто формируются в середине мышечных волокон. Знание анатомии мышечных волокон поможет вам в поиске триггерных точек.

В книге описаны характеристики некоторых ТТ для каждой мышцы.

- **Символ «Х»** означает типичное расположение ТТ в брюшке мышц (символ «Х» может быть различного размера и цвета для наглядности).
- **Возможными причинами** формирования ТТ являются особенности позы (осанки), травмы, состояния избыточного или недостаточного напряжения мышц.
- **Симптомы ТТ** — различные типы боли и дискомфорта. К примеру, симптомом наличия ТТ в передней зубчатой мышце может быть боль в груди и одышка.
- **Иррадиация боли** (также показана на рисунках) — область иррадиации боли от ТТ.
- **Сателлитные ТТ** — это триггерные зоны в мышце, которые появляются одновременно с ТТ в другой мышце. Одна ТТ может вызывать формиро-



Триггерные точки в малой грудной мышце

вание другой, или они обе могут формироваться по одной неврологической или механической причине.

- В разделе **Дифференциальный диагноз** приведены состояния или дисфункции, вызывающие сходный характер боли, как и ТТ. К примеру, боль от ТТ в жевательной мышце можно перепутать с зубной болью. Помните, что предполагаемая боль от ТТ может на самом деле быть симптомом серьезного и угрожающего жизни состояния, например инфаркта миокарда.



Плечевой пояс и плечо



Дельтовидная мышца

Возможные причины

Прямая травма при занятиях спортом
или других видах деятельности

Постоянное напряжение при длительном удержании тяжестей

Активная работа лыжными палками при катании на лыжах

Симптомы

Дискомфорт при поднимании руки до горизонтального уровня

Глубокая боль в области дельтовидной мышцы

Иррадиация боли

Боль на передней, боковой и задней поверхностях плеча

Сателлитные ТТ

Большая грудная мышца

Двуглавая мышца плеча

Другие части дельтовидной мышцы

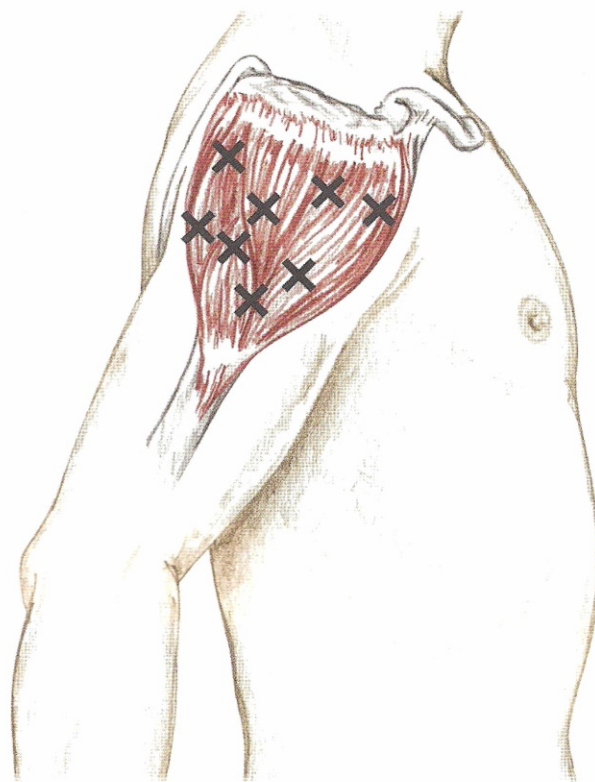
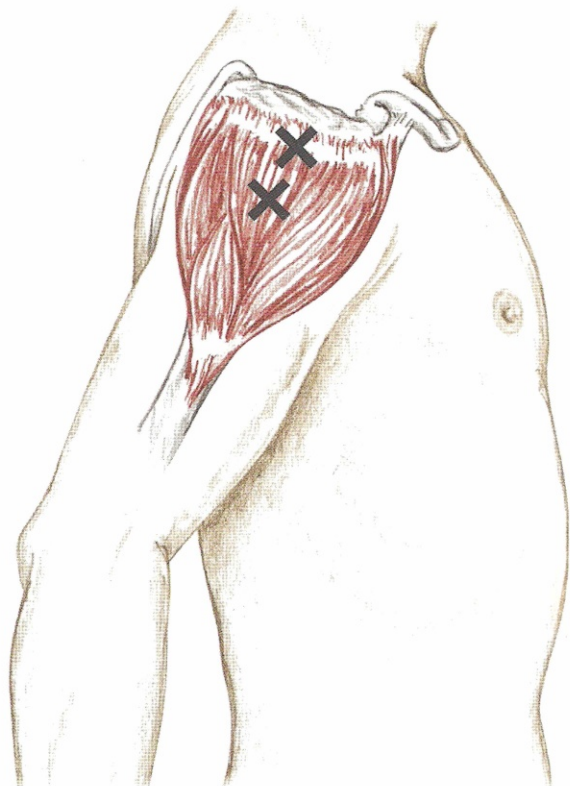
Дифференциальный диагноз

Разрыв вращательной манжеты

Тендинит сухожилия двуглавой мышцы плеча

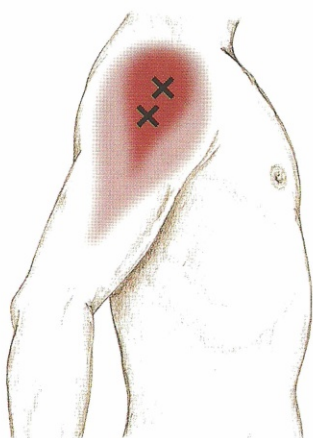
Субакромиальный/субдельтовидный бурсит

Артрит плечевого сустава



Правое плечо и предплечье, вид сбоку

Показаны места частого расположения ТТ в дельтовидной мышце



Правое плечо и предплечье, вид сбоку

Правое плечо и предплечье, вид спереди

Правое плечо и предплечье, вид сзади



Трапецевидная мышца

Возможные причины

- Травма (например, падение)
- Хлыстовая травма
- Ходьба с тростью
- Высокое положение верхней конечности

Симптомы

- Острая боль в шее
- Головная боль
- Скованность мышц шеи

Иррадиация боли

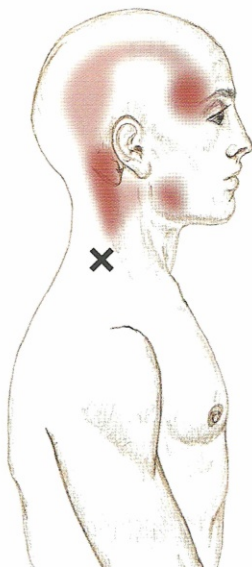
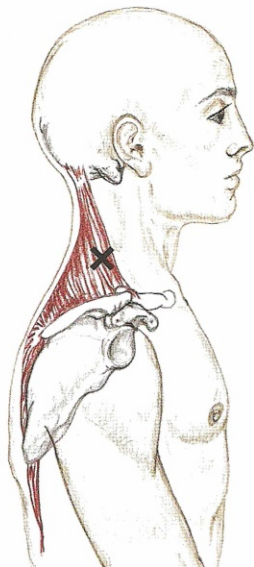
- Угол нижней челюсти
- Височная область
- Боковая и задняя области шеи
- Верхняя часть спины
- Медиальный край лопатки

Сателлитные ТТ

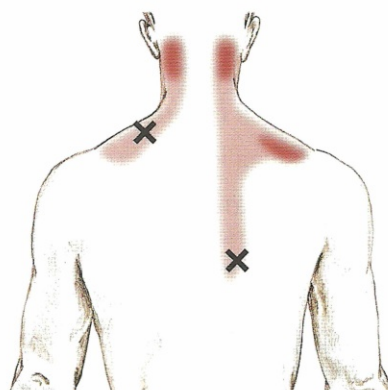
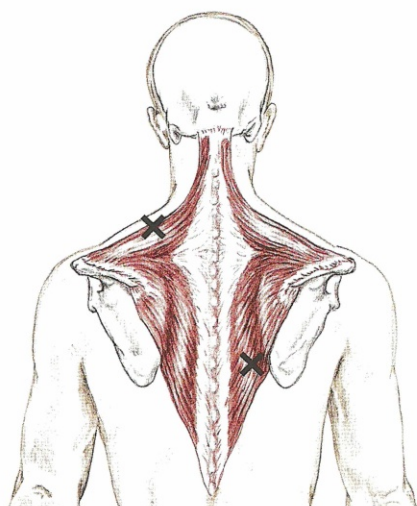
- Височная мышца
- Затылочная мышца
- Жевательная мышца
- Большая и малая грудные мышцы
- Мышца, поднимающая лопатку

Дифференциальный диагноз

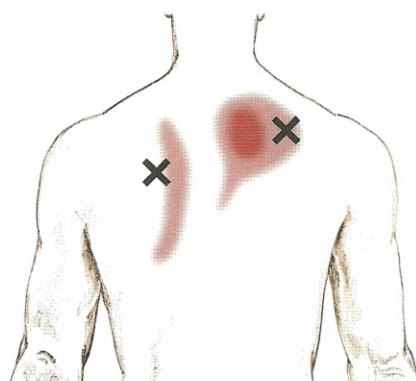
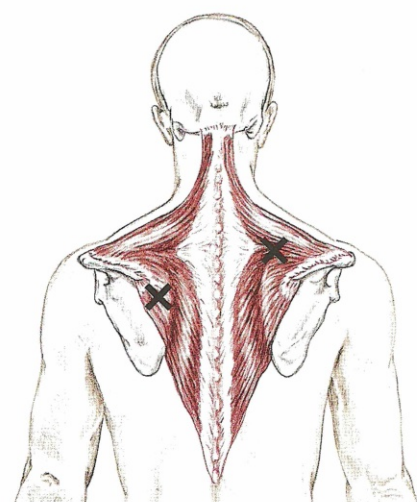
- Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава
- ТТ в жевательных мышцах
- Фибромиалгия



Вид сбоку



Вид сзади





Широчайшая мышца спины

Возможные причины

- Повторяющееся разгибание плеча
- Бросание бейсбольного мяча
- Вис на перекладине
- Прополка сорняков

Симптомы

- Боль при вытягивании руки вверх или вперед

Иррадиация боли

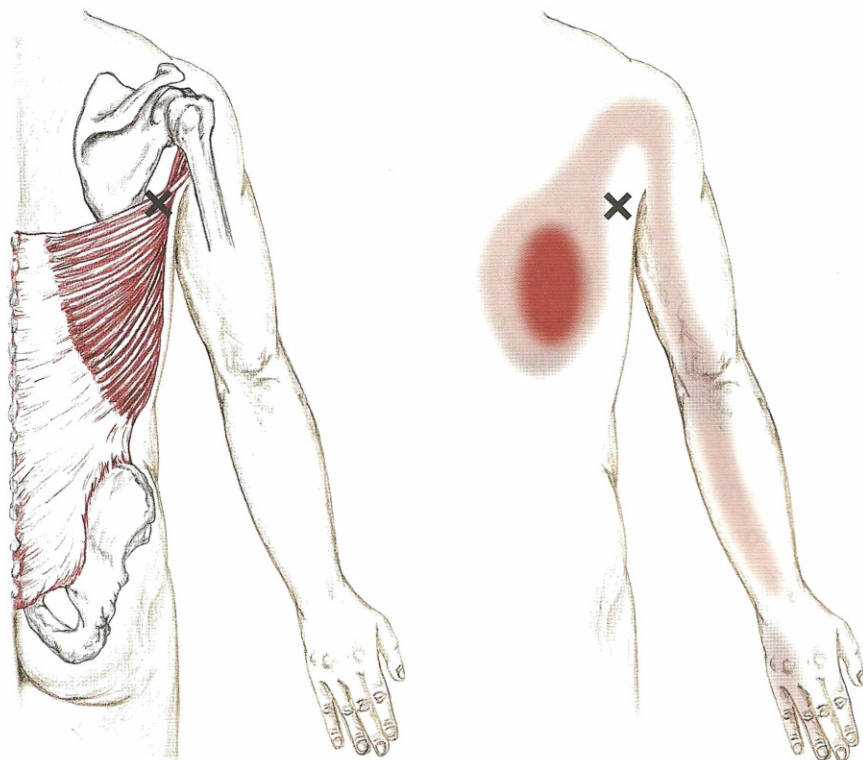
- Область под лопаткой
- Вниз по задней поверхности плеча и предплечья до мизинца и безымянного пальца

Сателлитные ТТ

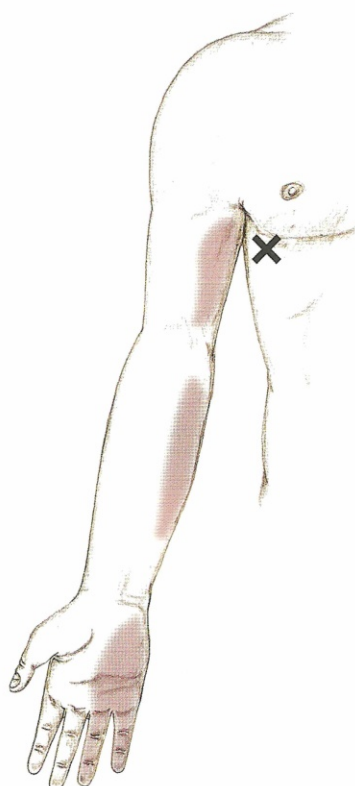
- Большая грудная мышца
- Большая круглая мышца
- Подлопаточная мышца

Дифференциальный диагноз

- Компрессия надлопаточного нерва
- Тендинит сухожилия двуглавой мышцы плеча
- Невропатия локтевого нерва



**Правая половина грудной клетки и правое плечо,
вид сзади**



**Правое плечо и предплечье,
вид спереди**



Большая круглая мышца

Возможные причины

Вождение без гидроусилителя руля
Поднимание руки над головой и кпереди,
чтобы поднять тяжелый предмет

Симптомы

Боль при действии мышцы
Небольшое ограничение движений
при поднимании руки над головой

Иррадиация боли

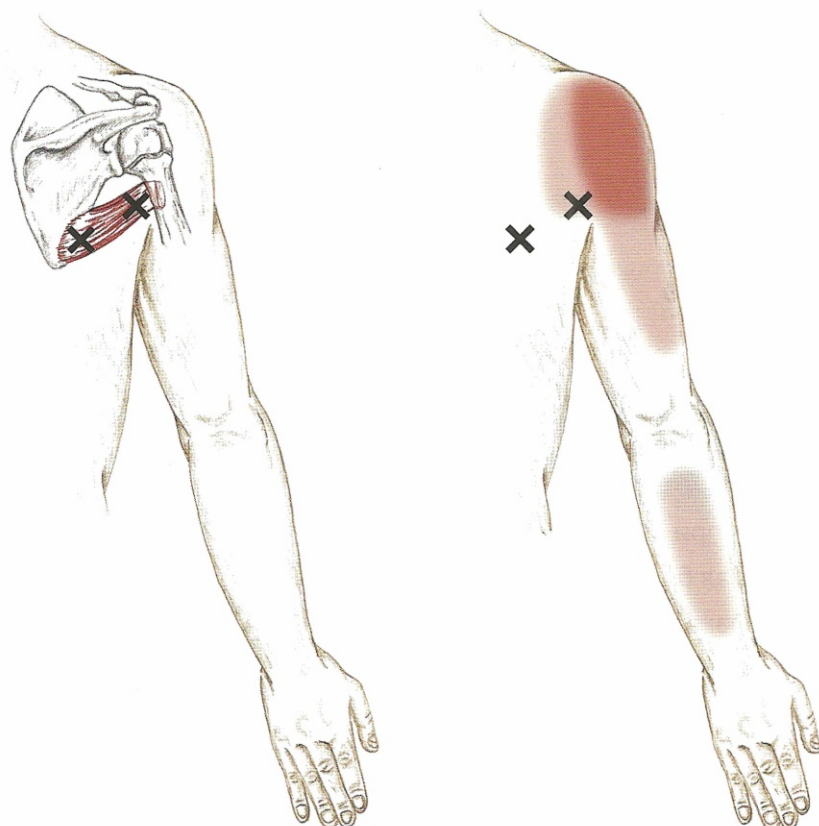
Задняя поверхность надплечья
Задняя поверхность плеча и предплечья

Сателлитные ТТ

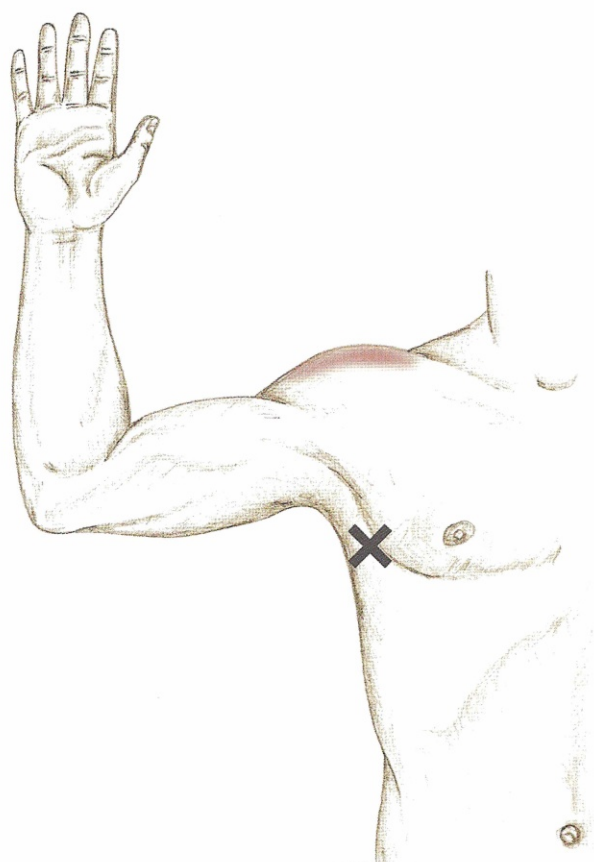
Широчайшая мышца спины
Длинная головка трехглавой мышцы плеча

Дифференциальный диагноз

Субакромиальный/субдельтовидный бурсит
Тендинит надостной мышцы
Синдром верхней апертуры грудной клетки



Правое плечо и предплечье,
вид сзади



Правое плечо и предплечье, вид спереди



Надостная мышца

Возможные причины

Ношение тяжелых предметов, тянущих руку вниз
(например, чемодан)
Прогулки с большой собакой, сильно тянущей поводок
Поднимание тяжелых предметов выше уровня плеча

Симптомы

Боль при отведении плеча
Острая боль, нарушающая сон
Скованность в плечевом суставе
Щелкающие звуки в плечевом суставе

Иррадиация боли

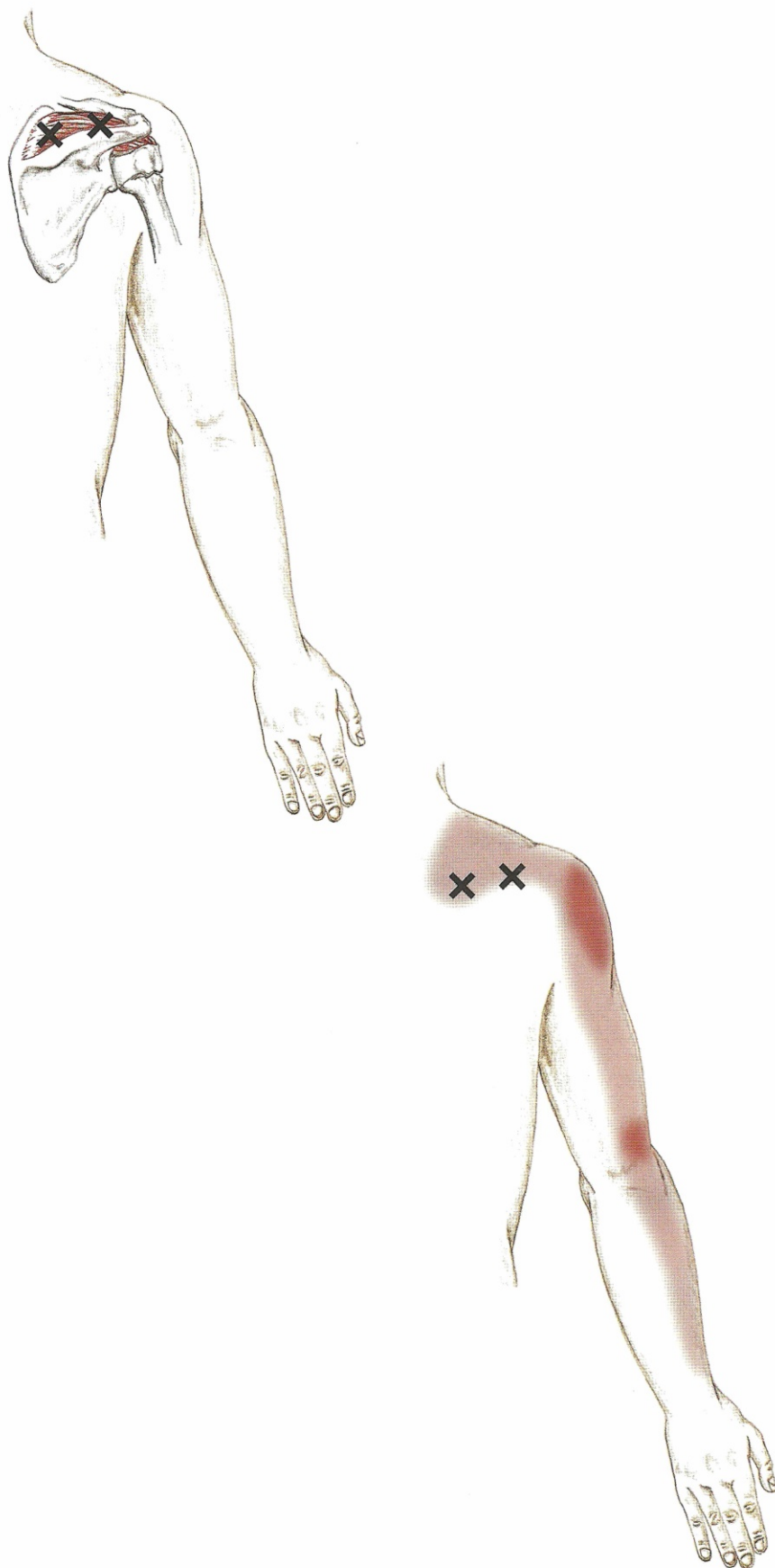
Верхняя поверхность плечевого сустава
Боковая поверхность верхней конечности до кисти

Сателлитные ТТ

Подостная мышца
Трапецевидная мышца
Дельтовидная мышца

Дифференциальный диагноз

Патология суставов шейного отдела позвоночника
Компрессия корешков спинномозговых нервов
Повреждения плечевого сплетения
Субакромиальный/субдельтовидный бурсит
Разрыв вращательной манжеты



Правое плечо и предплечье,
вид сзади



Подостная мышца

Возможные причины

- Острая и хроническая перегрузка
- Попытка дотянуться до предмета позади и в стороне
- Выворачивание руки при падении

Симптомы

- Боль при чистке зубов/причесывании
- Невозможность одновременной внутренней ротации и приведения плеча
- Невозможность спать на большой стороне

Иррадиация боли

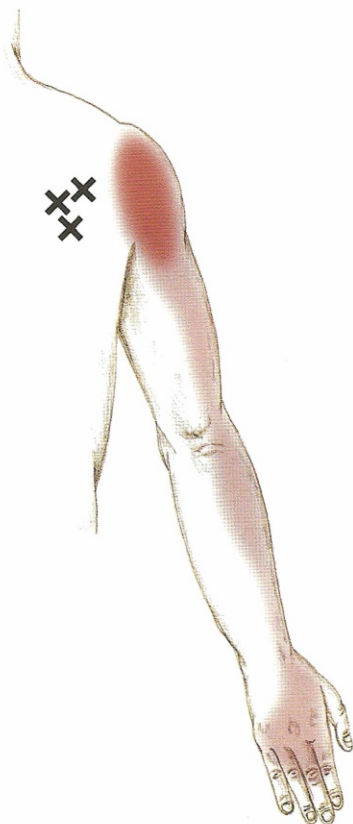
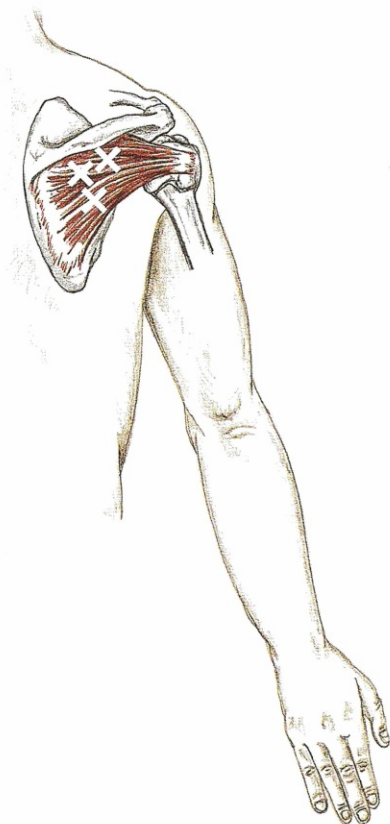
- Наибольшая болезненность в плече
- Латеральная поверхность плеча, предплечья и кисти

Сателлитные ТТ

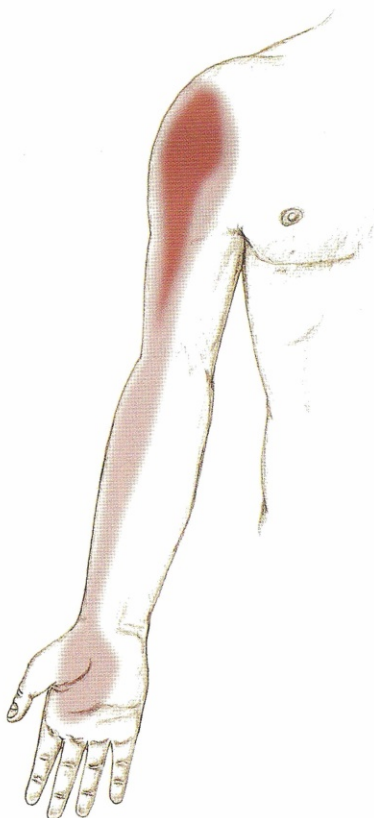
- Малая круглая мышца
- Передние пучки дельтовидной мышцы
- Надостная мышца
- Двуглавая мышца плеча

Дифференциальный диагноз

- Компрессионная невропатия надлопаточного нерва
- Тендинит сухожилия двуглавой мышцы плеча
- Дисфункция плечевого сустава
- Артрит плечевого сустава



Правое плечо и предплечье,
вид сзади



Правое плечо и предплечье,
вид спереди



Малая круглая мышца

Возможные причины

Попытка дотянуться до предмета позади себя
Автомобильная авария
Попытка дотянуться до предмета над головой,
например при игре в волейбол

Симптомы

Боль по задней поверхности плеча

Иррадиация боли

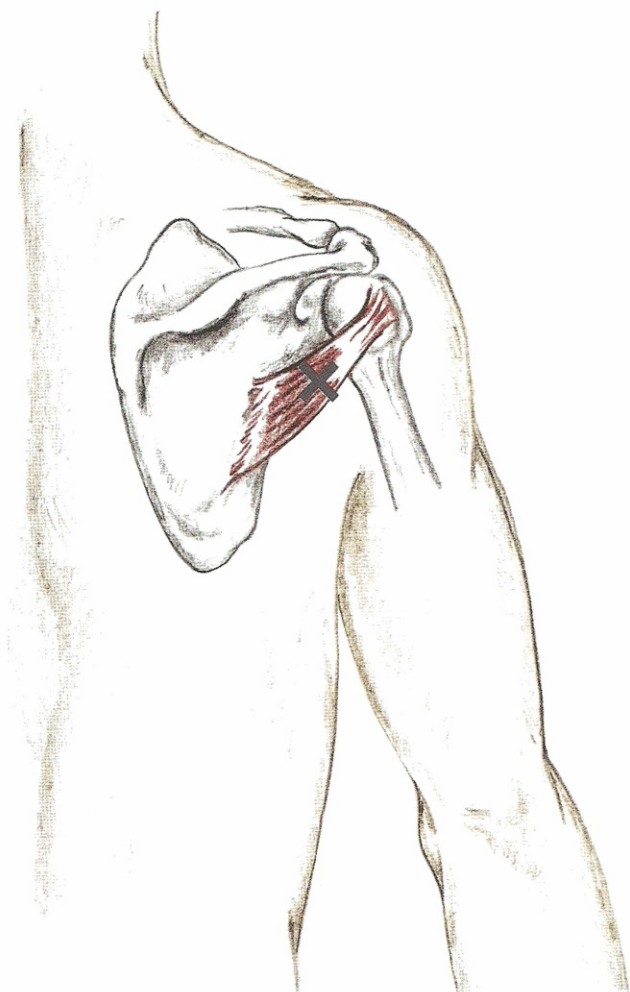
Задняя поверхность плеча и предплечья

Сателлитные ТТ

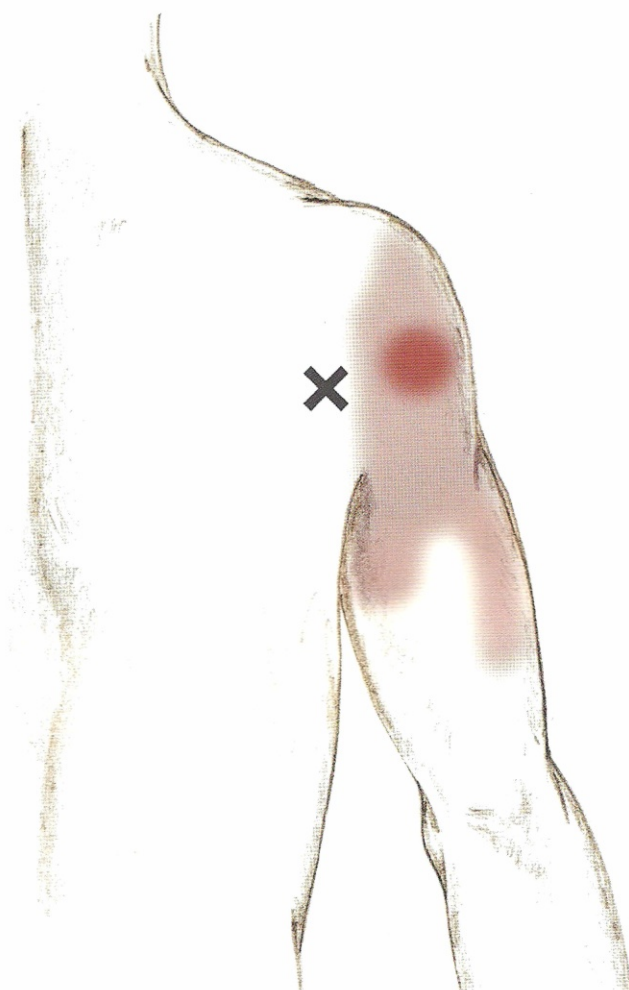
Подостная мышца

Дифференциальный диагноз

Компрессионная невропатия подмышечного нерва
Субакромиальный/субдельтовидный бурсит
Невропатия локтевого нерва
Разрыв акромиально-ключичного сочленения



Правое плечо и предплечье, вид сзади





Подлопаточная мышца

Возможные причины

Повторяющаяся внутренняя ротация,
например при плавании или бросании мяча
Повторяющееся поднятие предметов над головой
Вывих плеча
Длительная иммобилизация плеча

Симптомы

Боль в покое и при движении
Ограничение отведения плеча
Невозможность дотянуться до противоположной
подмышечной впадины

Иррадиация боли

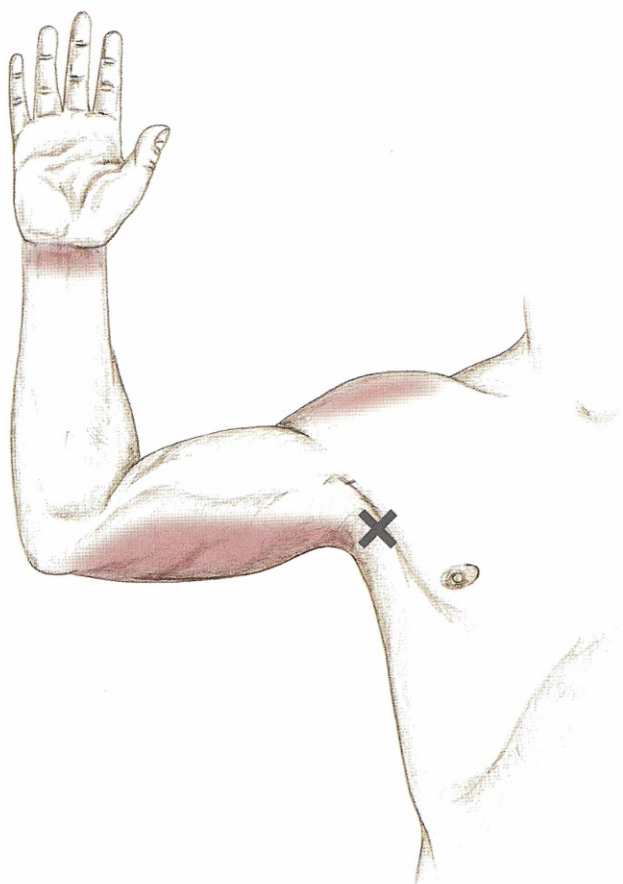
Задняя поверхность плеча, иррадиирующая в лопатку
Задняя поверхность плеча, переходящая в кисть

Сателлитные ТТ

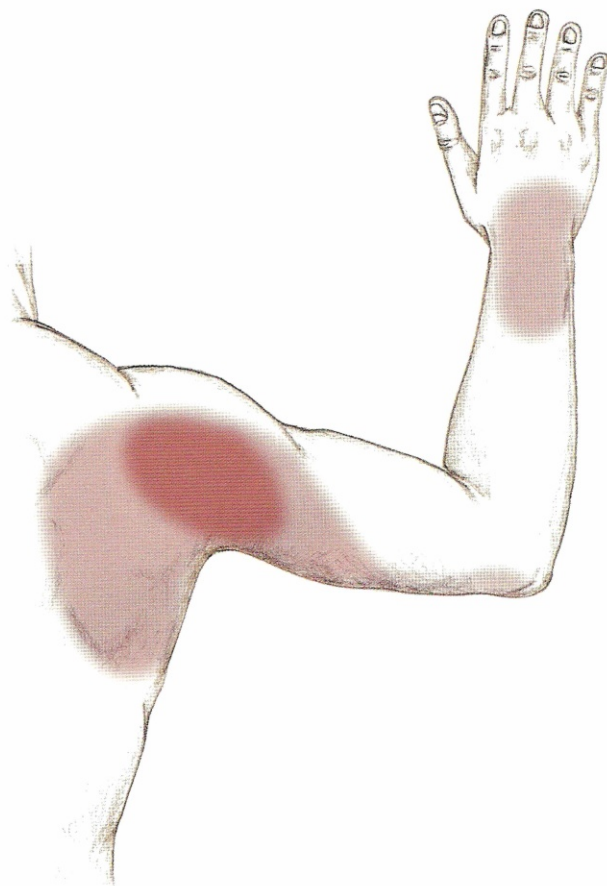
Большая грудная мышца
Большая круглая мышца
Широчайшая мышца спины
Длинная головка трехглавой мышцы плеча

Дифференциальный диагноз

Разрыв вращательной манжеты
Адгезивный капсулит
Синдром выхода из грудной клетки



Правое плечо и предплечье, вид спереди



Правое плечо и предплечье, вид сзади



Большая и малая ромбовидные мышцы

Возможные причины

Малярные работы над головой

Длительное положение, наклонившись вперед

Поднятые плечи, например при длительном писании или вышивании

Симптомы

Поверхностная ноющая боль в покое

Щелчки и крепитация при движении лопаткой

Иррадиация боли

Медиальный край и верхний угол лопатки

Сателлитные ТТ

Лестничные мышцы

Мышца, поднимающая лопатку

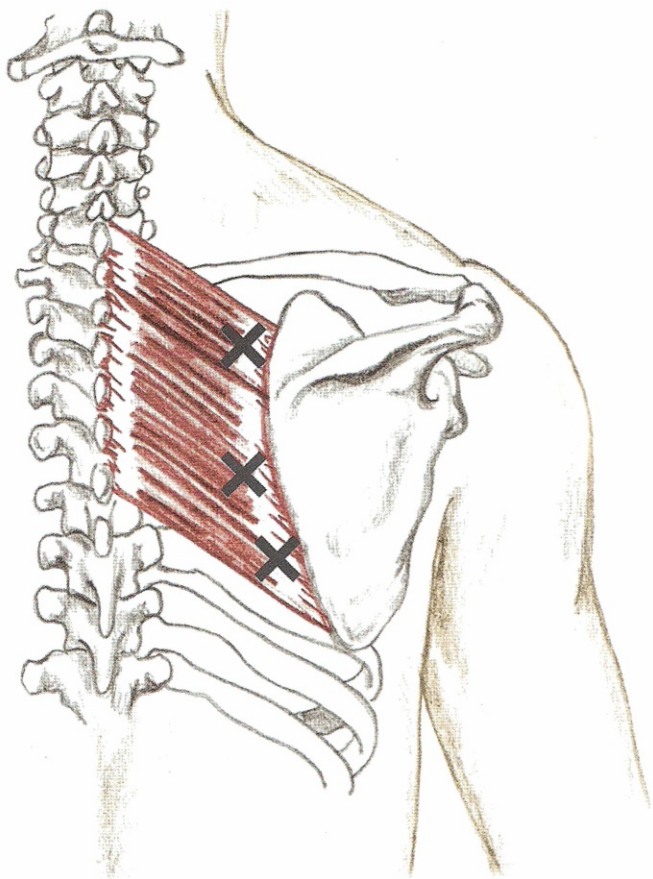
Средние пучки трапецевидной мышцы

Подостная мышца

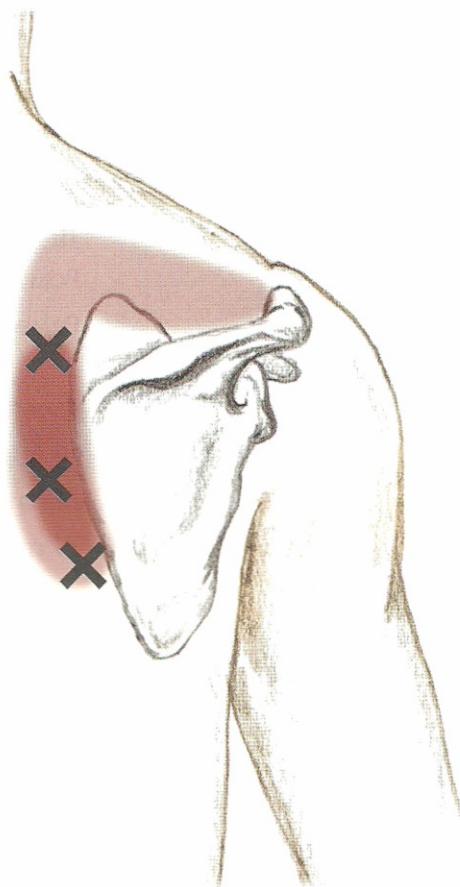
Дифференциальный диагноз

Фибромиалгия

Дисфункция лопаточно-реберного сустава



Правое плечо и предплечье, вид сзади





Мышца, поднимающая лопатку

Возможные причины

Профессиональное заболевание
Работа на компьютере с головой, постоянно повернутой на один бок
Длительное удерживание телефона плечом
Сон на боку с наклоненной головой
Ходьба с тростью

Симптомы

Боль в основании шеи
Скованность мышц шеи
Кривошея
Невозможность полного поворота головы в ту же или противоположную сторону

Иррадиация боли

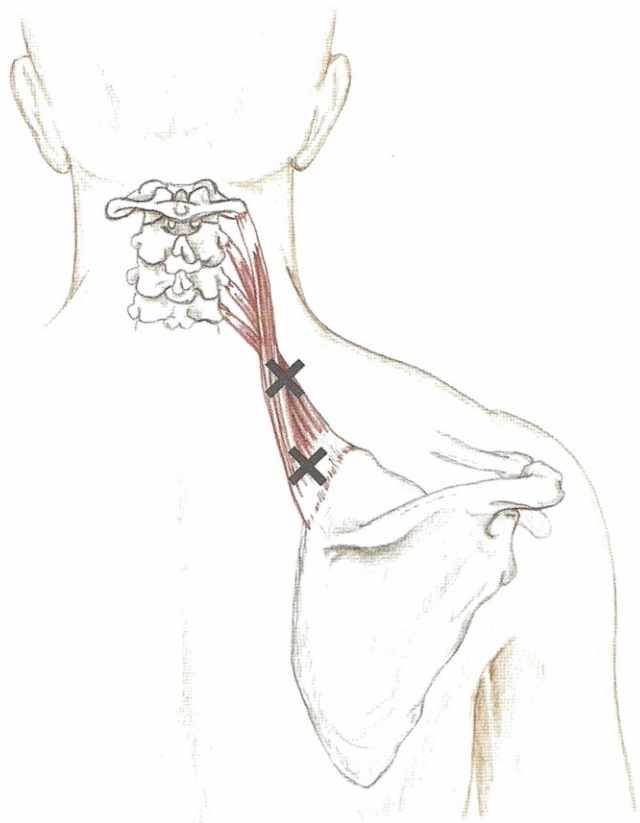
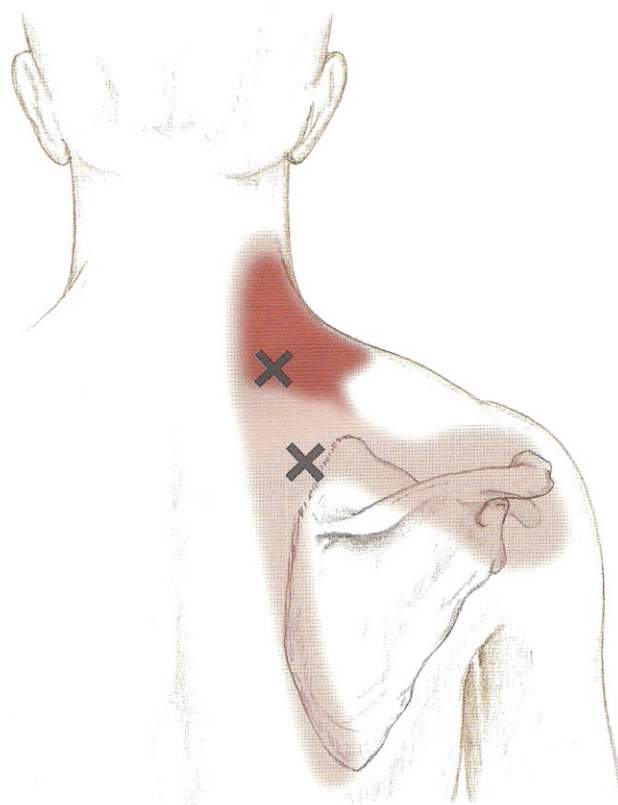
Задняя поверхность надплечья и шеи
Медиальный край лопатки

Сателлитные ТТ

Трапецевидная мышца
Ромбовидные мышцы
Ременная мышца головы

Дифференциальный диагноз

ТТ ременной мышцы шеи
Лопаточно-реберная дисфункция
ТТ грудино-ключично-сосцевидной мышцы

*Вид сзади*



Передняя зубчатая мышца

Возможные причины

Очень быстрый или длительный бег
Отжимания
Поднимание тяжелых предметов над головой
Сильный кашель

Симптомы

Боль в груди
Колющие боли в боку при беге
Невозможность лечь на пораженную сторону
Одышка

Иррадиация боли

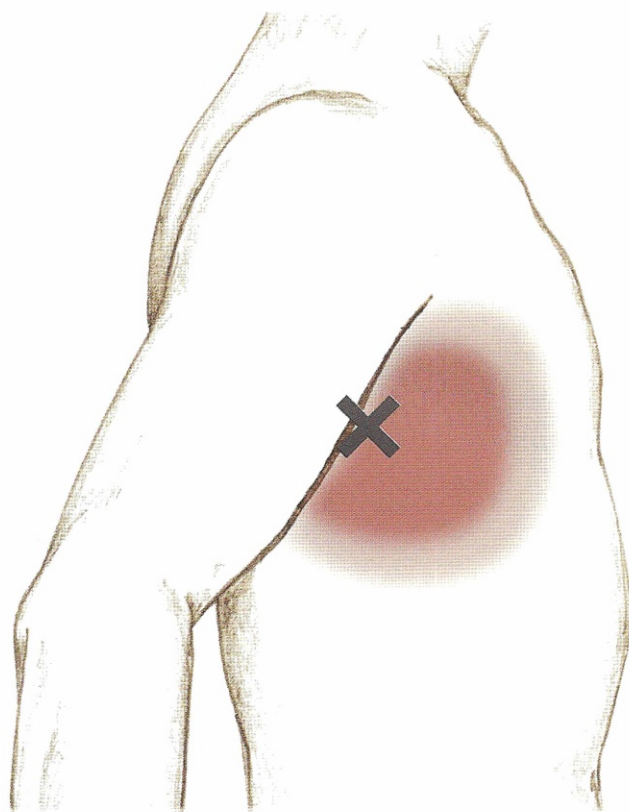
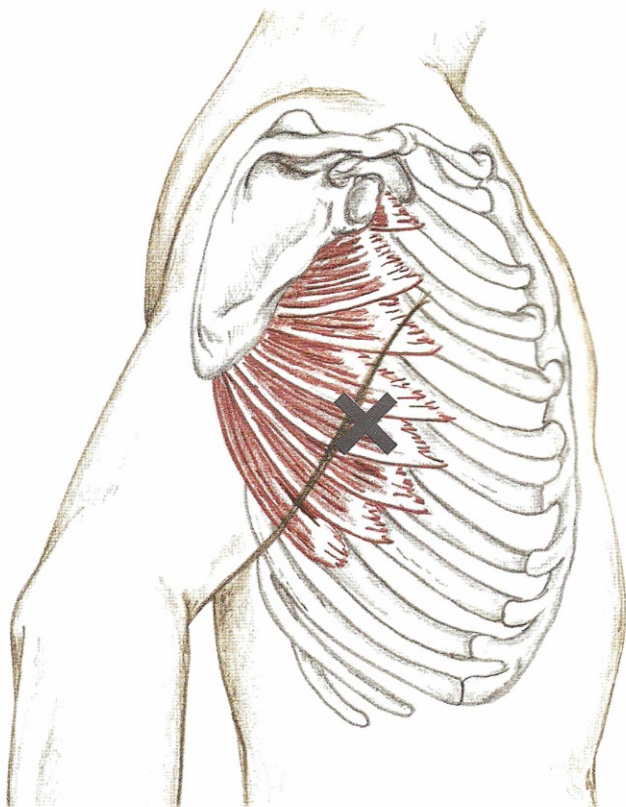
Боковая поверхность грудной клетки в подмышечной области
Медиальная поверхность руки до кисти

Сателлитные ТТ

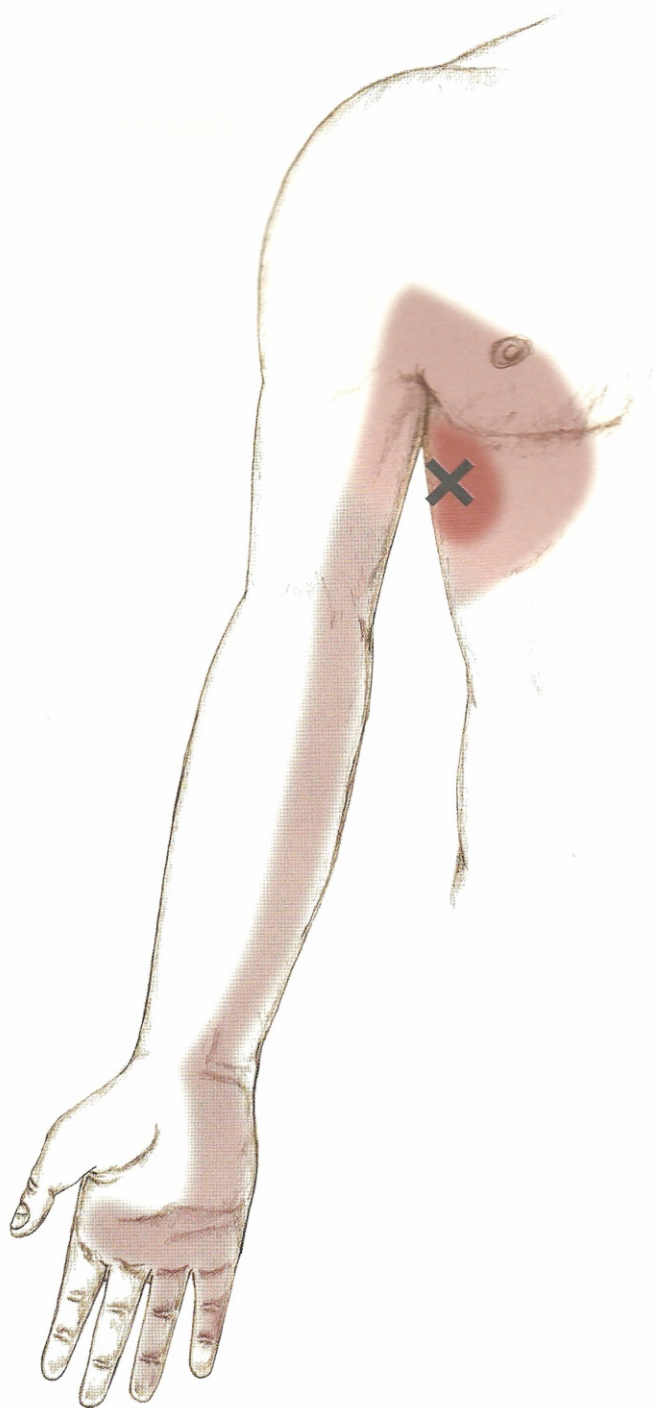
Большая грудная мышца
Грудино-ключично-сосцевидная мышца
Средняя лестничная мышца

Дифференциальный диагноз

Реберный хондрит
Компрессионная межреберная невралгия
Опоясывающий лишай
Перелом ребер



Правое плечо и предплечье, вид сбоку



Правое плечо и предплечье, вид спереди



Грудинная мышца

Возможные причины

Острый инфаркт миокарда
Стенокардия
Тупая травма груди

Симптомы

Сильная глубокая боль за грудиной
Болезненность в области грудины

Иррадиация боли

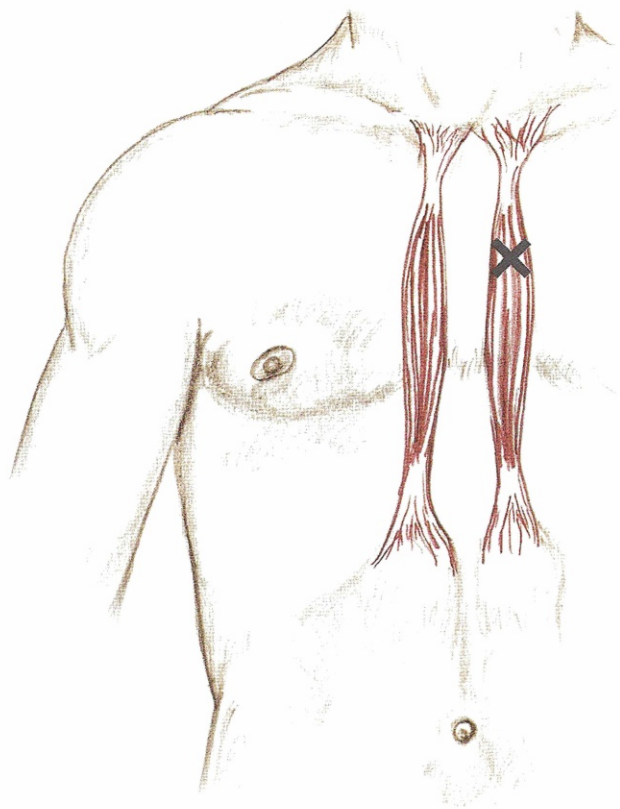
Область по центру грудины,
совпадающая с границами проекции сердца
Передняя поверхность плеча
до медиальной поверхности предплечья

Сателлитные ТТ

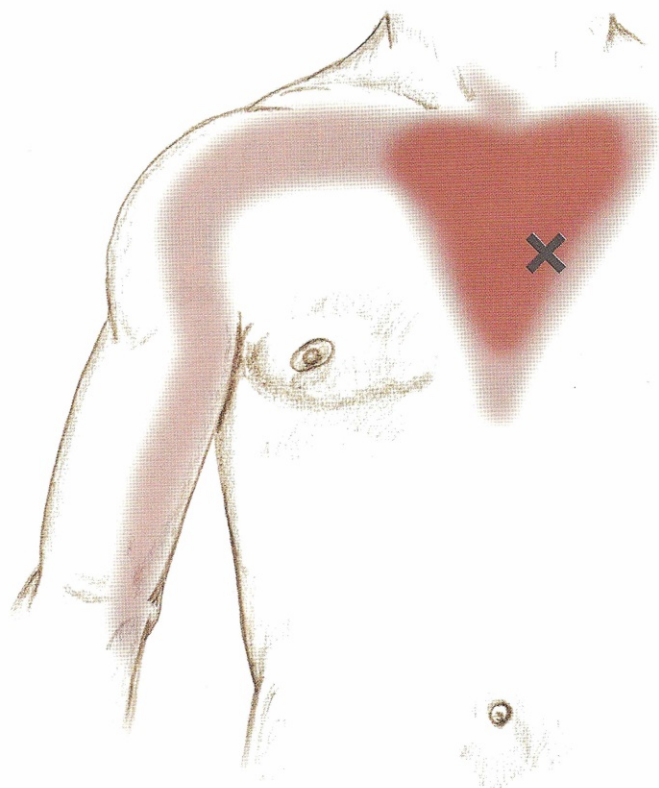
Большая грудная мышца
Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Дифференциальный диагноз

Реберный хондрит
Заболевания сердца



Грудная клетка, вид спереди





Большая грудная мышца

Возможные причины

- Сутулость
- Хроническое укорочение мышцы
- Поднятие тяжестей
- Избыточное выполнение упражнений на приведение
- Длительная иммобилизация верхней конечности

Симптомы

- Появление ТТ в грудино-ключично-сосцевидной мышце
- Боль на передней поверхности плеча
- Боль в проекции перикарда
- Ограничение отведения плеча

Иррадиация боли

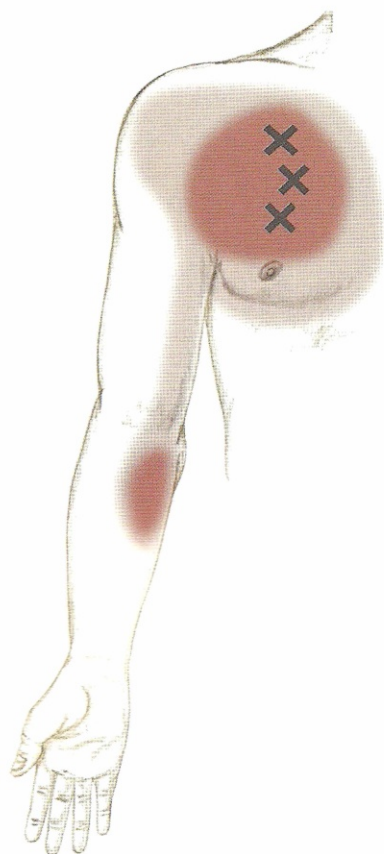
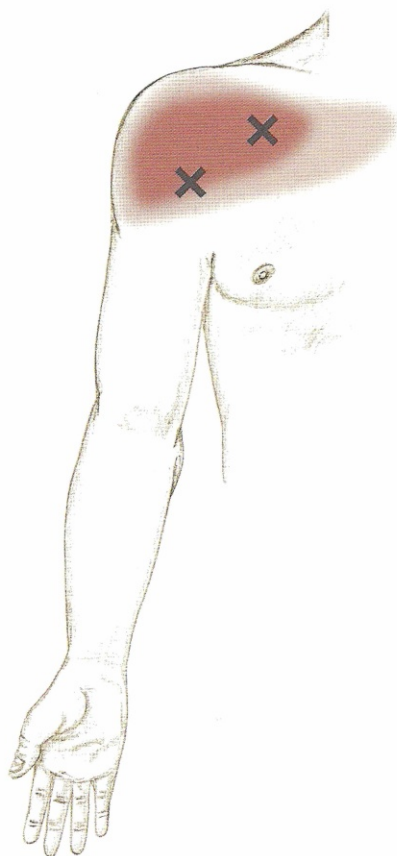
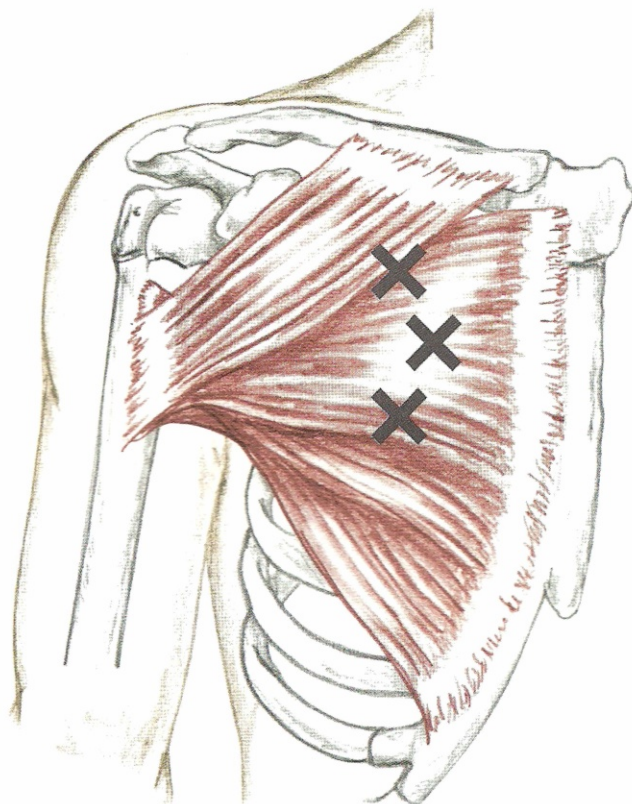
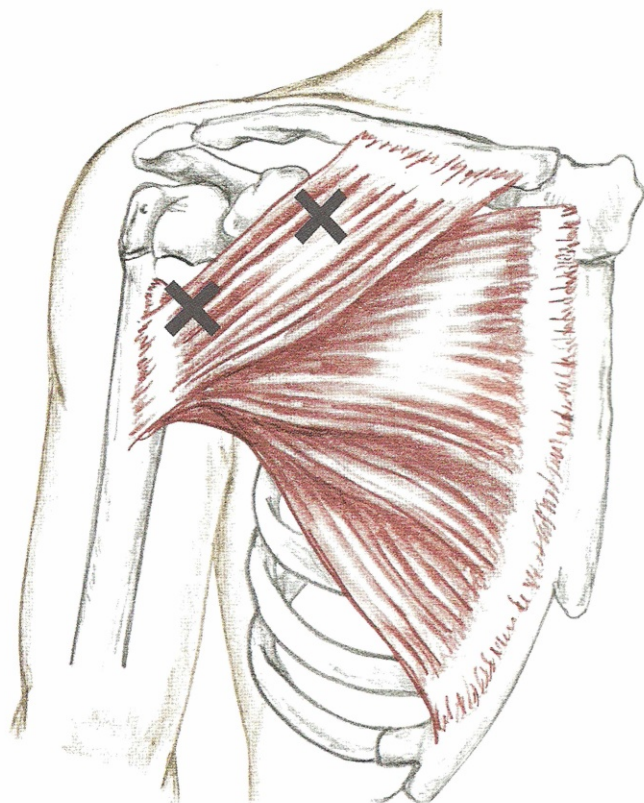
- Передняя поверхность плеча
- Вся грудная область
- Медиальная поверхность плеча до предплечья

Сателлитные ТТ

- Широчайшая мышца спины
- Большая круглая мышца
- Подлопаточная мышца

Дифференциальный диагноз

- Стенокардия
- Разрыв мышцы
- Тендинит двуглавой мышцы или надостной мышцы



Правое плечо и предплечье, вид спереди



Малая грудная мышца

Возможные причины

Сутулость
Прямая травма, например отдача при выстреле из винтовки
Растяжение при работе в качестве депрессора плеча
Растяжение при форсированном вдохе

Симптомы

Основная жалоба — боль в передней дельтовидной области
Дискомфорт при вытягивании руки вперед и вверх
Нейрососудистые нарушения вследствие компрессии
сосудисто-нервного пучка

Иррадиация боли

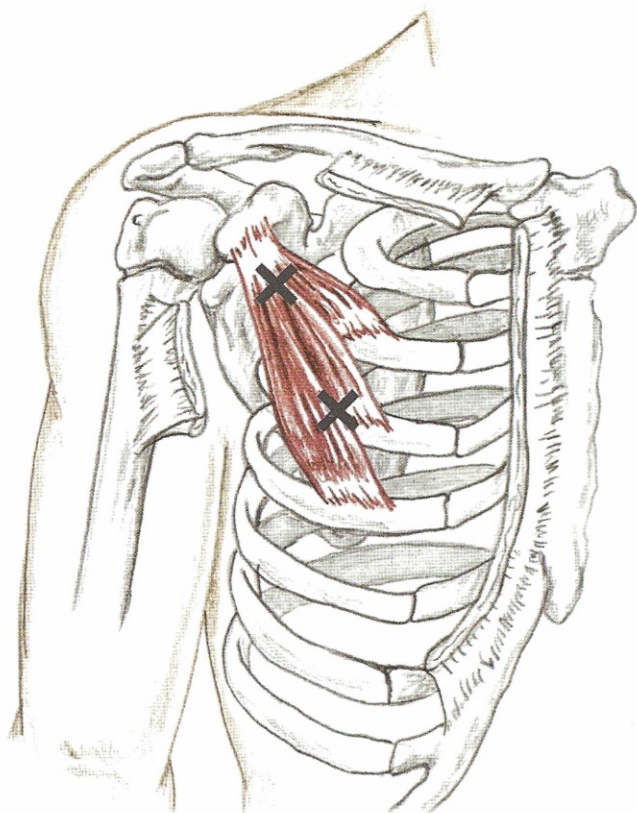
Передняя поверхность грудной клетки
Центр боли на передней поверхности грудной клетки
Медиальная поверхность руки до кончиков пальцев

Сателлитные ТТ

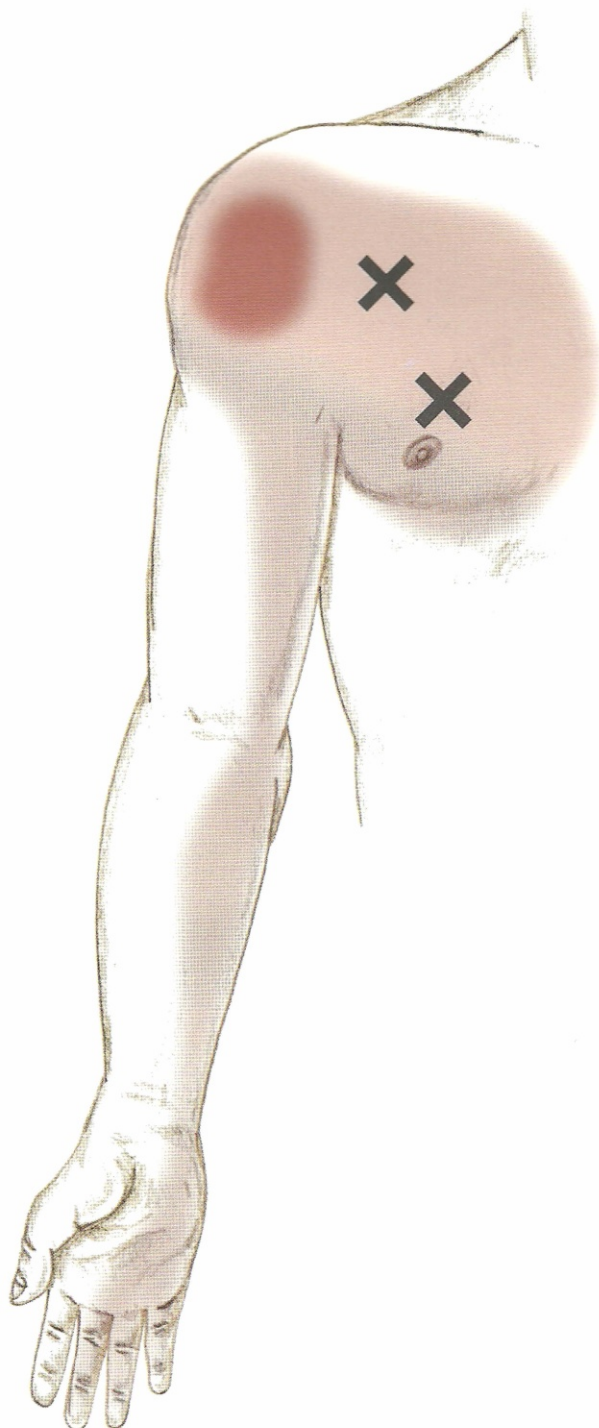
Большая грудная мышца
Передние пучки дельтовидной мышцы
Лестничные мышцы
Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Дифференциальный диагноз

Синдром выхода из грудной клетки
Радикулопатия C_{VII}, C_{VIII}
Тендинит двуглавой мышцы или надостной мышцы



Правое плечо и предплечье, вид спереди





Подключичная мышца

Возможные причины

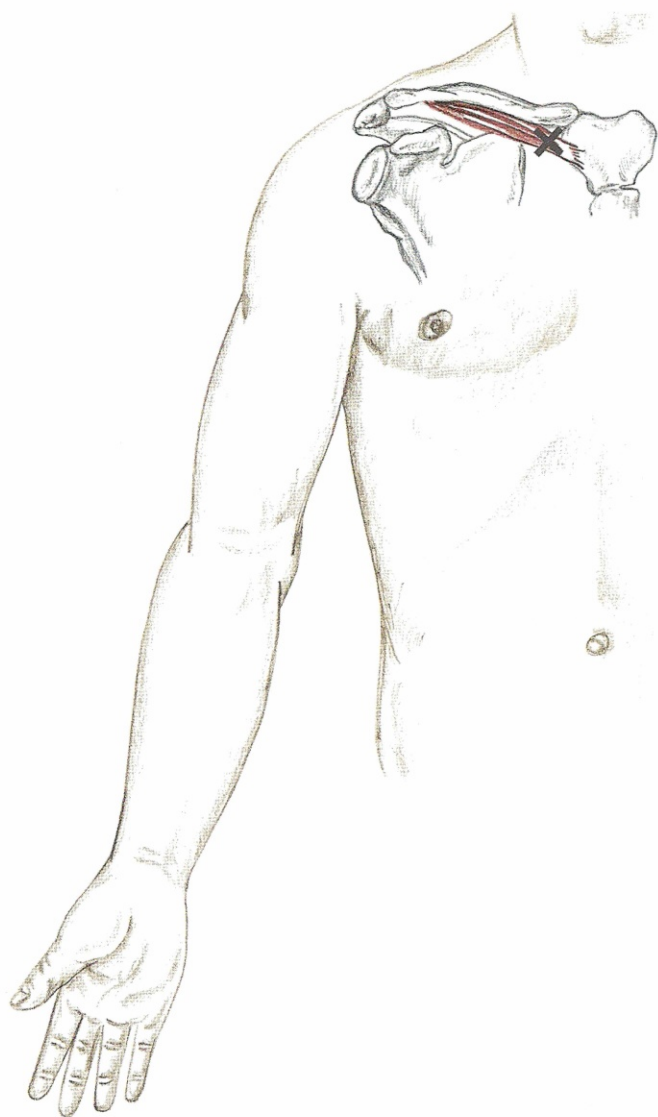
Синдром выхода из грудной клетки

Иррадиация боли

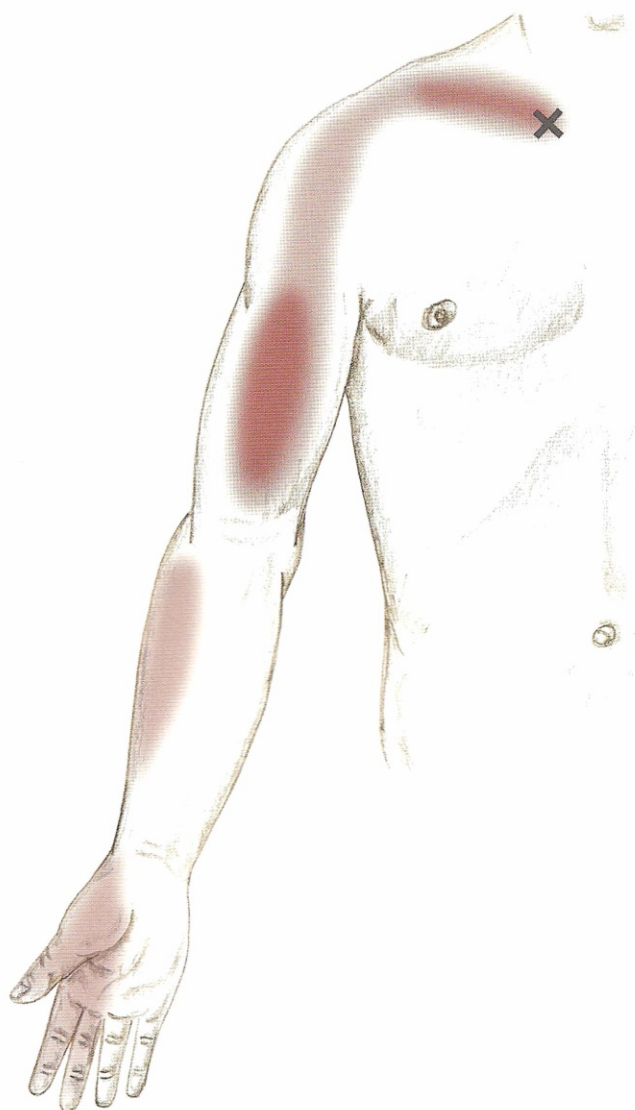
Подключичная область

Передняя поверхность плеча

Латеральная поверхность предплечья и кисти



Правое плечо и предплечье, вид спереди





Двуглавая мышца плеча

Возможные причины

Поднимание руки выше уровня плеча
Перегрузка, например, в теннисе при отбивании сильного удара тыльной стороной ракетки
или поднимании тяжелого предмета ладонью вверх

Симптомы

Поверхностная боль в передней области плеча
Болезненность над областью двуглавой мышцы плеча
Мышечная слабость при поднимании руки над головой

Иррадиация боли

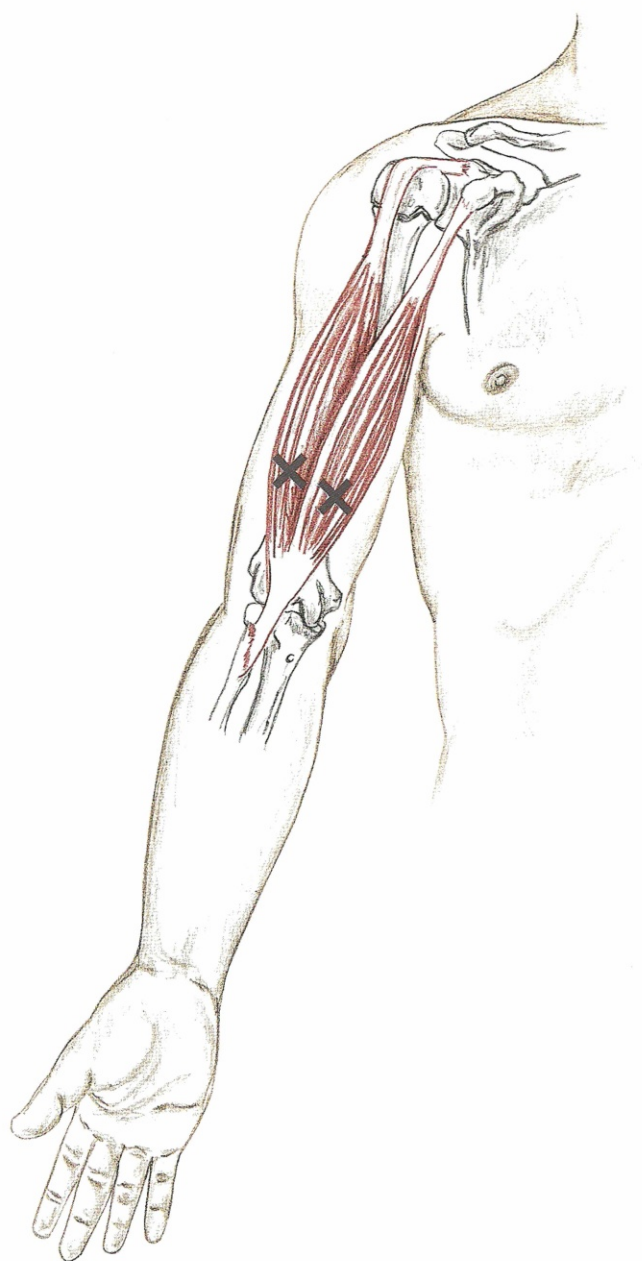
Передняя область плеча
до передней поверхности локтевого сустава

Сателлитные ТТ

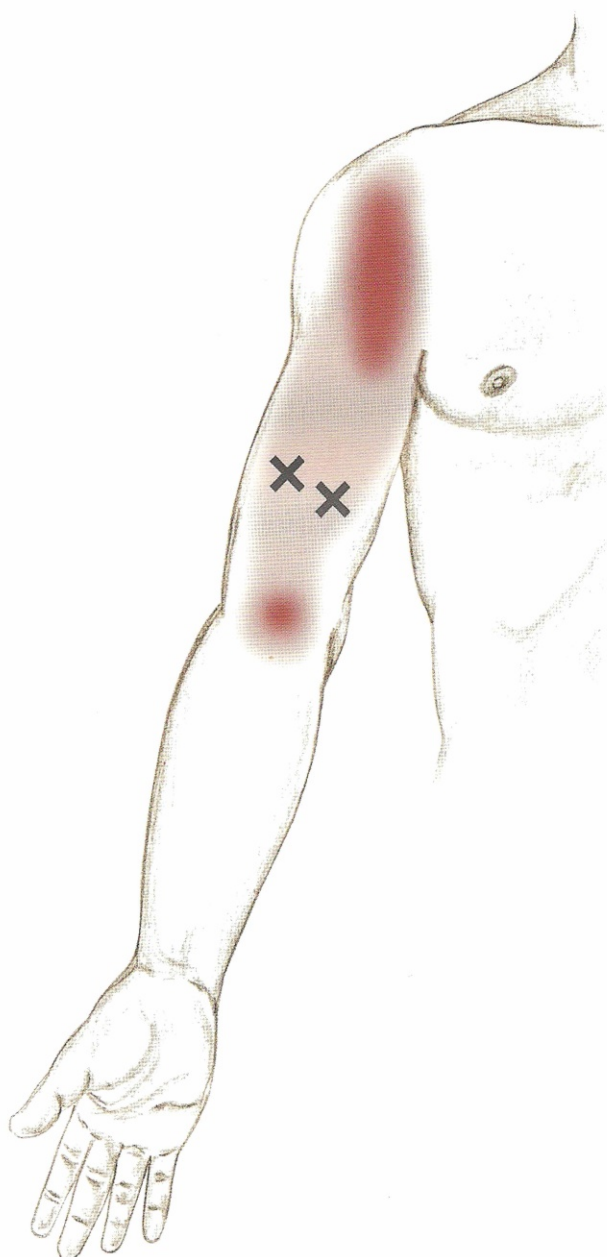
Плечевая мышца
Супинатор
Трехглавая мышца плеча

Дифференциальный диагноз

Тендинит двуглавой мышцы плеча
Субакромиальный/субдельтовидный бурсит
Бурсит сухожилия двуглавой мышцы
Артрит плечевого сустава



Правое плечо и предплечье, вид спереди





Трехглавая мышца плеча

Возможные причины

Длительное вождение автомобиля с ручной коробкой передач
Чрезмерные тренировки
Вышивание без локтевой опоры

Симптомы

Трудно локализуемая боль на задней поверхности плеча
Невозможность полного разгибания в локтевом суставе

Иррадиация боли

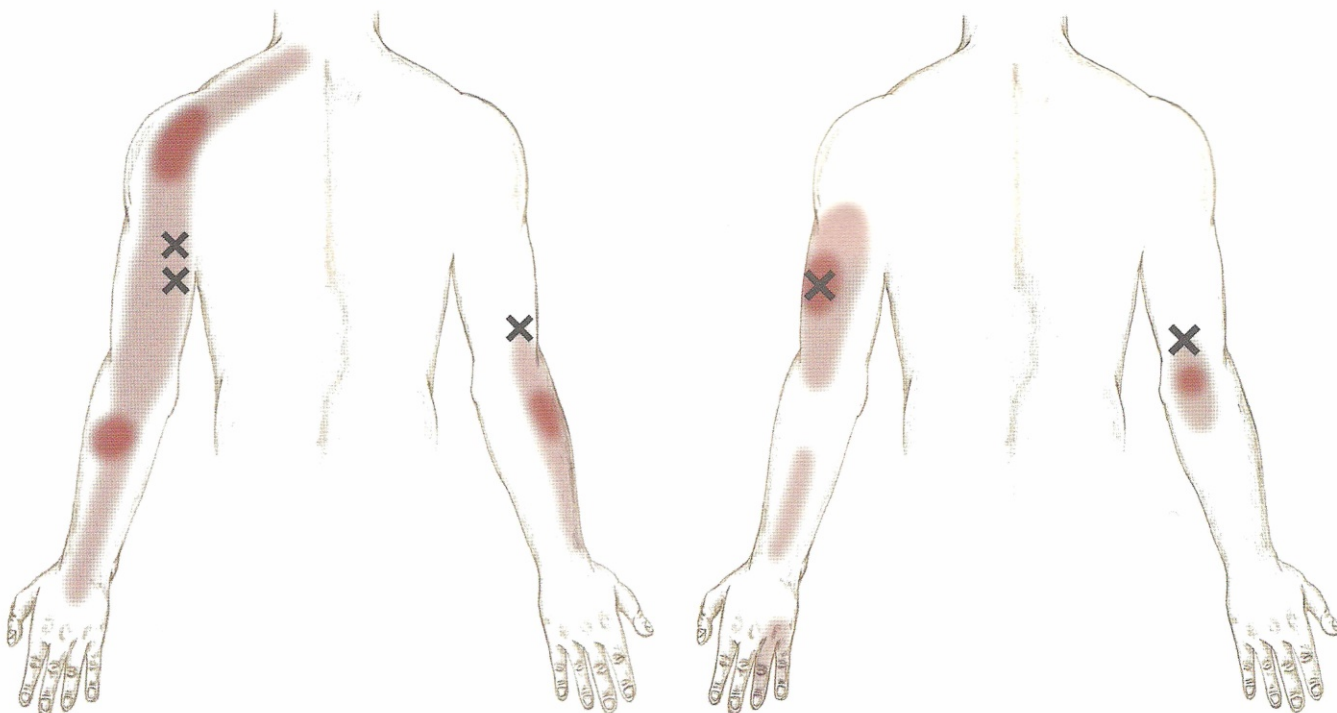
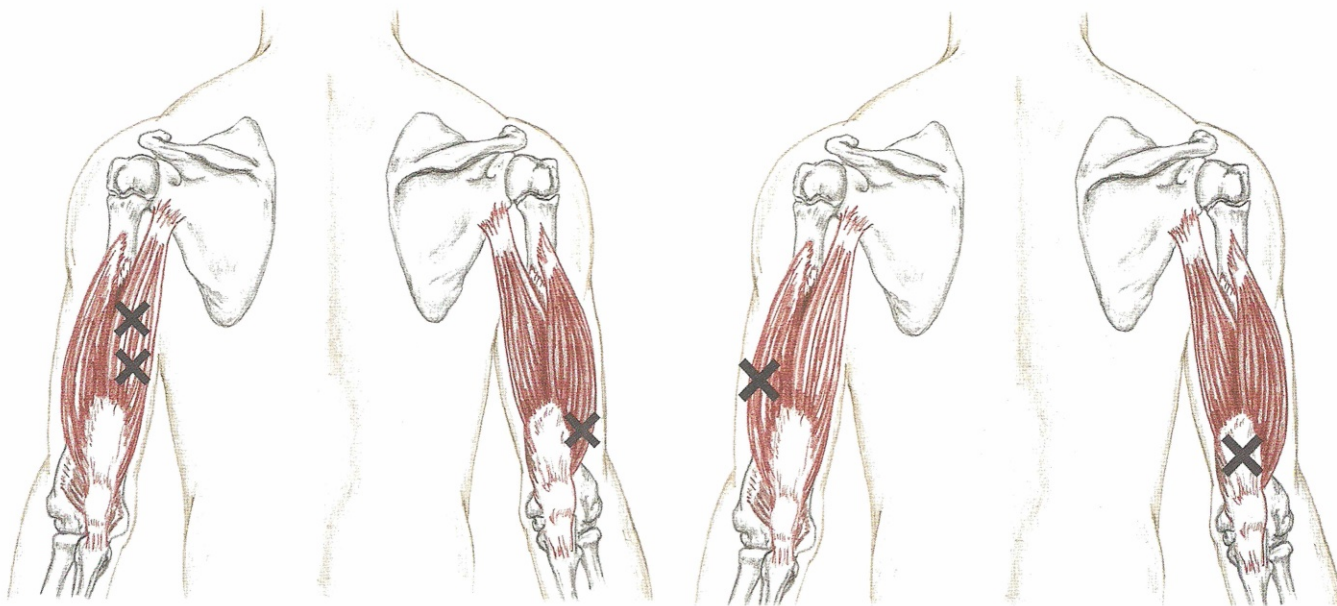
Задняя поверхность надплечья
Задняя поверхность плеча и предплечья до мизинца
и безымянного пальца

Сателлитные ТТ

Широчайшая мышца спины
Большая круглая мышца
Малая круглая мышца

Дифференциальный диагноз

Компрессионная невропатия лучевого нерва
Латеральный («локоть теннисиста»)
или медиальный эпикондилит



Вид сзади



Клювовидно-плечевая мышца

Возможные причины

Активные ТТ в передних пучках дельтовидной мышцы, двуглавой мышцы плеча и большой грудной мышце

Симптомы

Боль при разгибании плеча

Боль в проксимальных отделах верхней конечности

Иррадиация боли

Передняя поверхность плеча, задняя часть плеча, предплечья и кисти

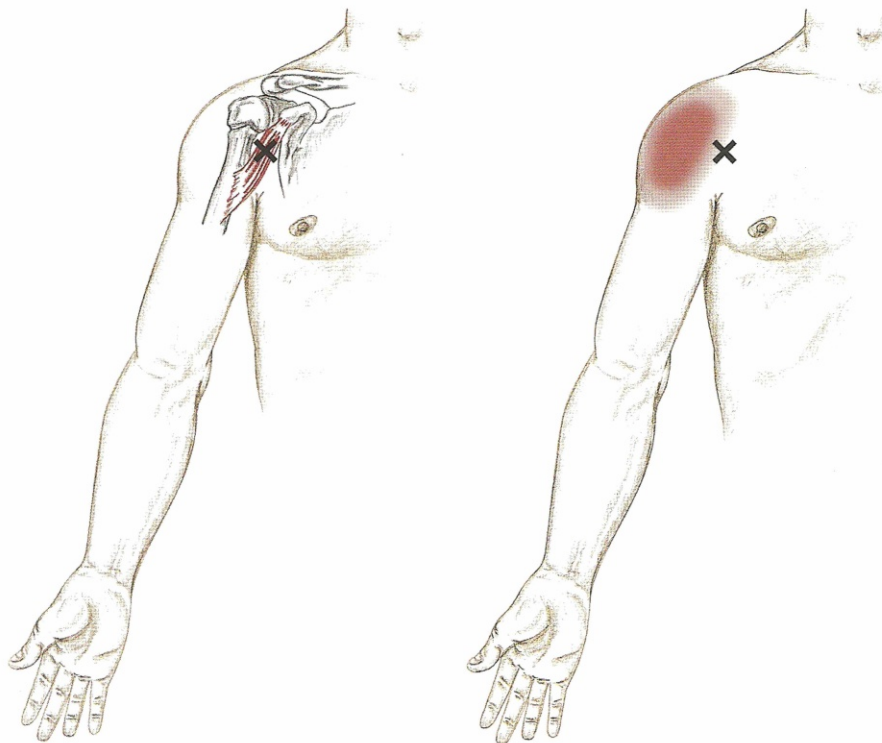
Дифференциальный диагноз

Субакромиальный/субдельтовидный бурсит

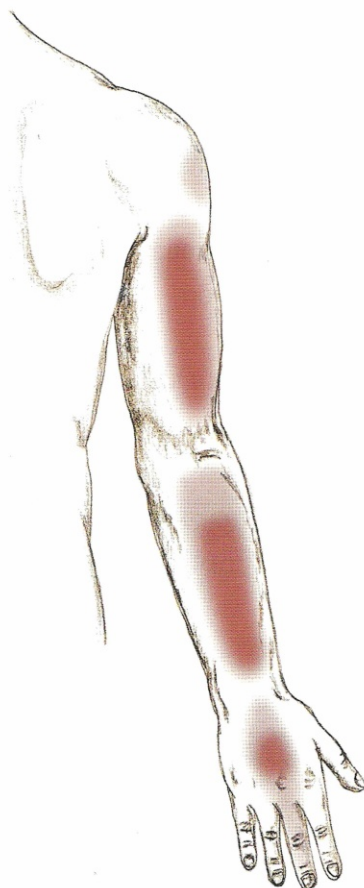
Тендинит надостной мышцы

Дисфункция акромиально-ключичного сустава

Синдром запястного канала



Правое плечо и предплечье,
вид спереди



Правое плечо и предплечье,
вид сзади



Предплечье и кисть



Плечевая мышца

Возможные причины

Перенапряжение при подъеме тяжестей (сгибание предплечья)
«Локоть теннисиста»

Симптомы

Компрессионная невропатия лучевого нерва
Болезненность в области большого пальца
Боль в передней дельтовидной области

Иррадиация боли

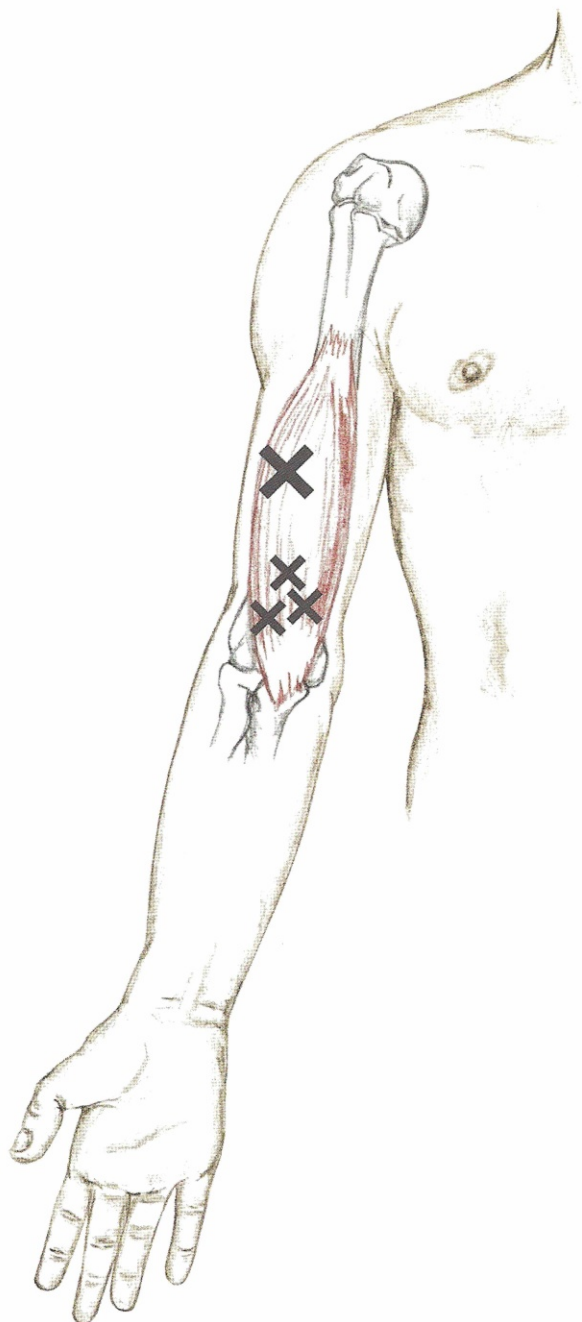
Передняя поверхность плеча
Внутренняя поверхность локтя
Возвышение большого пальца

Сателлитные ТТ

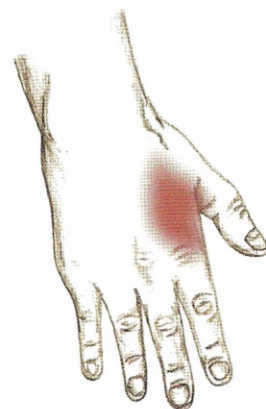
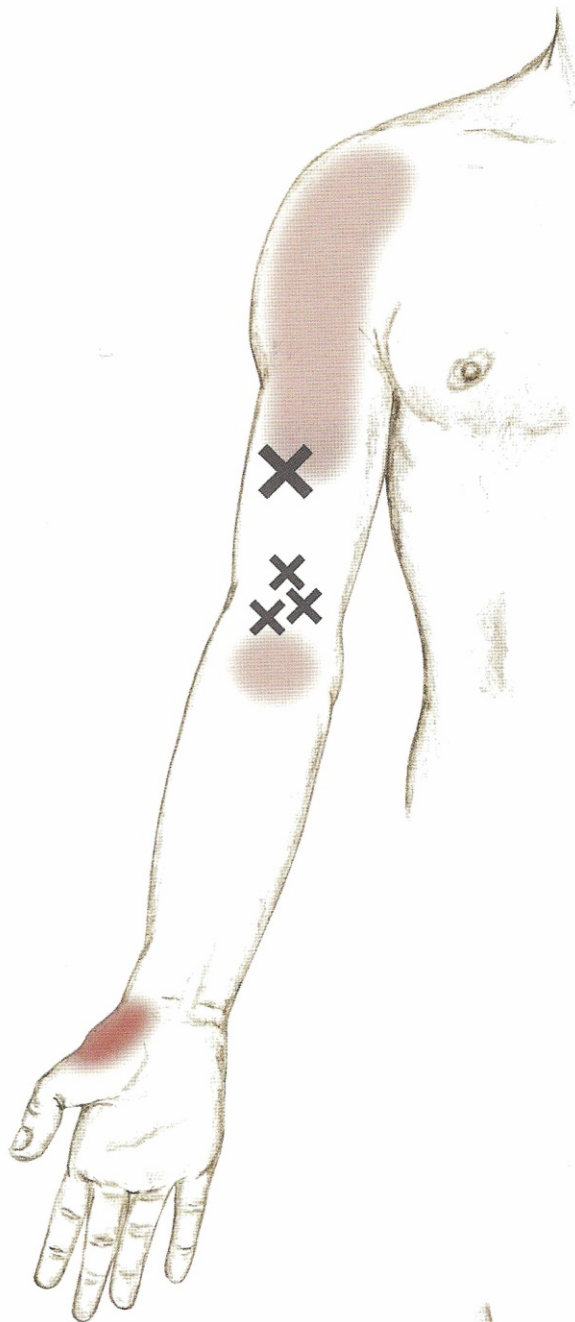
Двуглавая мышца плеча
Плечелучевая мышца
Супинатор

Дифференциальный диагноз

Радикулопатия C_6 , C_7
Тендинит двуглавой мышцы
Тендинит надостной мышцы
Синдром запястного канала



Правое плечо и предплечье, вид спереди



Тыльная поверхность правой кисти



Плечелучевая мышца

Возможные причины

Повторяющиеся сильные хватательные движения, например, прополка сорняков или очищение льда с лобового стекла
Повторные травмы данной области

Симптомы

Боли в латеральном надмыщелке, идущие в лучезапястный сустав и кисть
«Локоть теннисиста»
Ослабление хвата
Боль и ограничение движений

Иррадиация боли

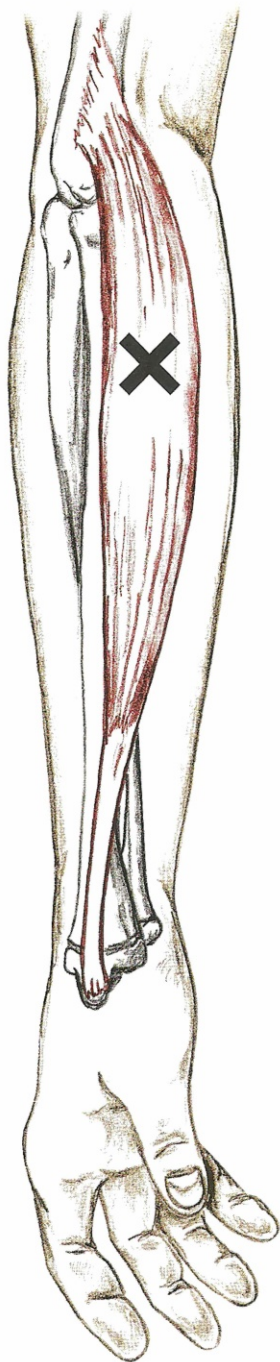
Латеральная поверхность локтя
Латеральная поверхность предплечья до тыльной поверхности возвышения большого пальца

Сателлитные ТТ

Длинный и короткий лучевой разгибатель запястья
Разгибатель пальцев
Супинатор

Дифференциальный диагноз

Латеральный эпикондилит
Радикулопатия C_v, C_{vi}
Синдром запястного канала



Латеральная поверхность
правой кисти



Длинный и короткий лучевые разгибатели запястья

Возможные причины

Повторяющиеся сильные хватательные движения, например прополка сорняков или очищение льда с лобового стекла
Повторные травмы данной области

Симптомы

Боли в латеральном надмыщелке, идущие в лучезапястный сустав и кисть
«Локоть теннисиста»
Ослабление хвата
Боль и ограничение движений

Иррадиация боли

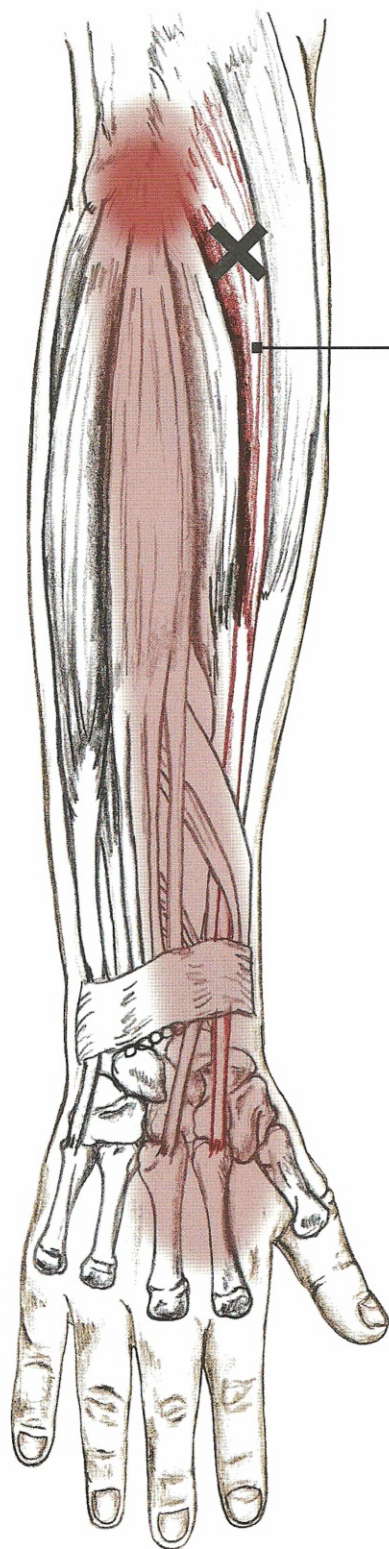
Длинный разгибатель: задняя поверхность локтя, предплечья и руки
Тыльная поверхность возвышения большого пальца
Короткий разгибатель: тыльная поверхность кисти лучезапястного сустава и кисти

Сателлитные ТТ

Разгибатель пальцев
Супинатор
Плечелучевая мышца

Дифференциальный диагноз

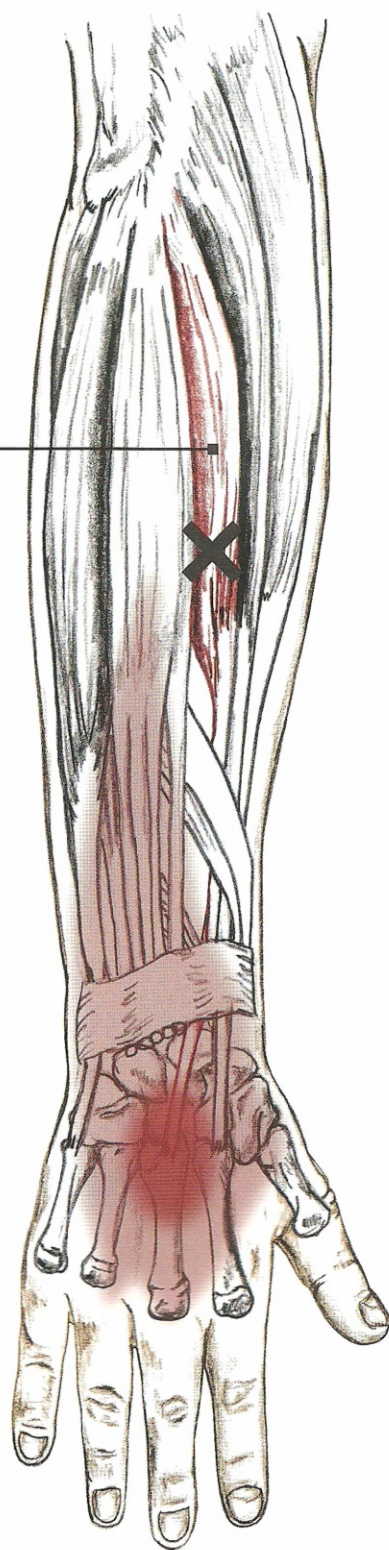
Латеральный эпикондилит
Радикулопатия C_{VII}, C_{VIII}
Синдром запястного канала



Длинный лучевой
разгибатель запястья

Правое предплечье, вид сзади

Показаны ТТ в длинном лучевом
разгибателе запястья



Короткий лучевой
разгибатель запястья

Правое предплечье, вид сзади

Показаны ТТ в коротком лучевом
разгибателе запястья



Локтевой разгибатель запястья

Возможные причины

Тяжелая травма, например перелом локтевой кости
Длительная иммобилизация

Симптомы

Боли в латеральном надмыщелке,
идущие в лучезапястный сустав и кисть
«Локоть теннисиста»
Ослабление хвата
Боль и ограничение движений

Иррадиация боли

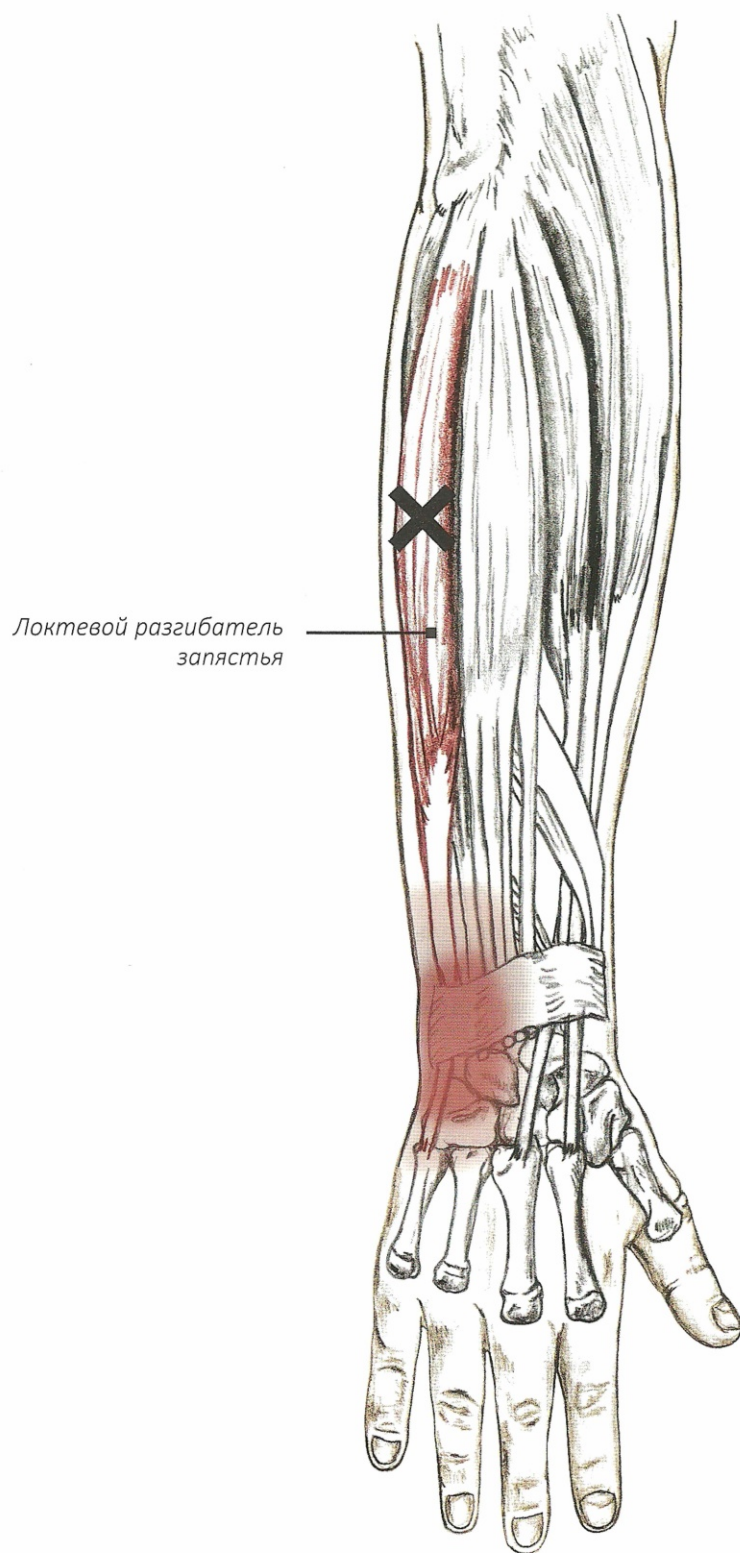
Локтевой край запястья

Сателлитные ТТ

Разгибатель пальцев

Дифференциальный диагноз

Радикулопатия C_{VII}, C_{VIII}
Артрит



**Задняя поверхность правой
кисти, вид сзади**



Разгибатель пальцев и разгибатель указательного пальца

Возможные причины

Сильные или повторяющиеся разгибания кисти
или пальцев

Перелом костей предплечья

Симптомы

Ослабление хвата, сопровождающееся болью в локте

Боль по латеральной поверхности локтя

Скованность и болезненные судороги в пальцах

Иррадиация боли

Разгибатель пальцев:

задняя поверхность предплечья

к среднему и безымянному пальцам

Передняя поверхность лучезапястного сустава

Разгибатель указательного пальца:

тыльная поверхность лучезапястного сустава

к указательному пальцу

Сателлитные ТТ

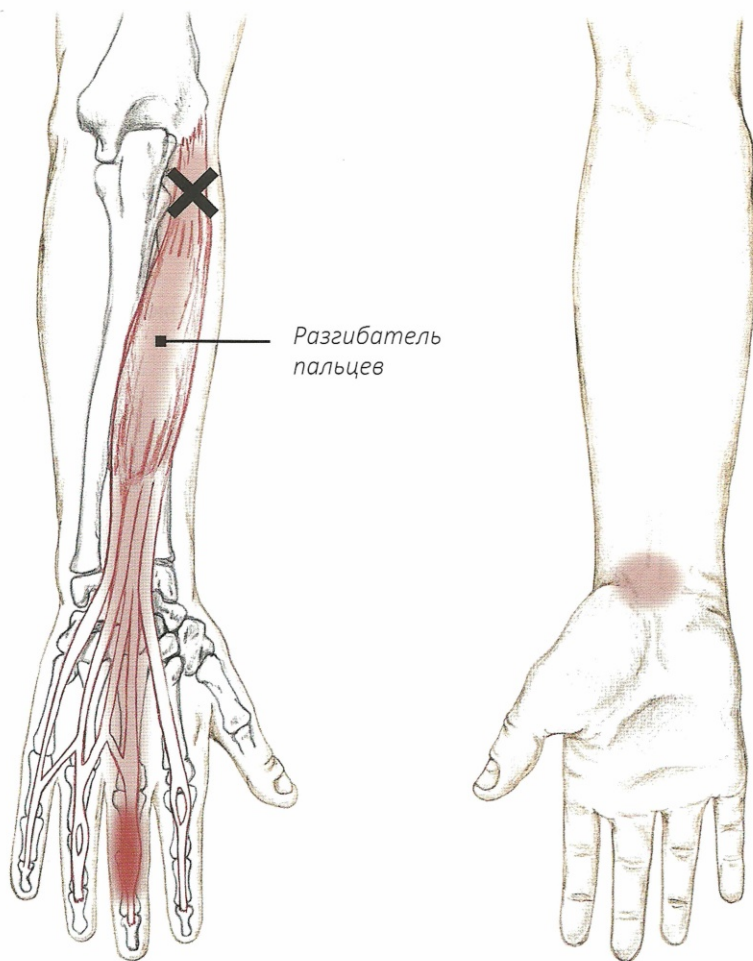
Локтевой разгибатель запястья

Дифференциальный диагноз

«Локоть теннисиста»

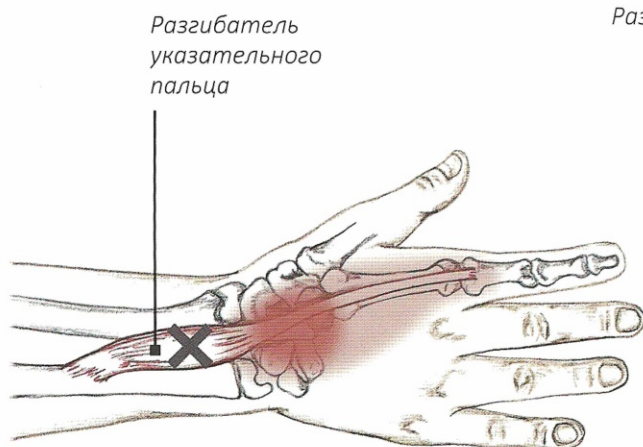
Радикулопатия C_{VII}

Подвывихи костей запястья



Правое предплечье и кисть вид сзади (слева) и спереди (справа)

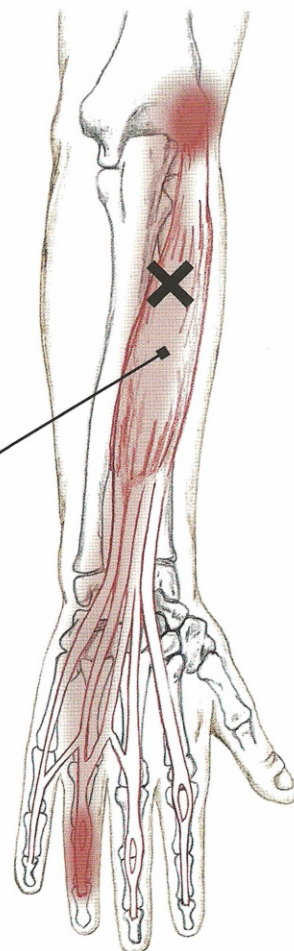
Показаны ТТ разгибателя пальцев и иррадиация боли



Правая кисть, вид сзади

Показаны ТТ разгибателя указательного пальца

Разгибатель пальцев



Правое предплечье и кисть, вид сзади

Показаны ТТ разгибателя пальцев и иррадиация боли



Лучевой сгибатель запястья

Возможные причины

Острая или хроническая перегрузка мышцы
Длительное удержание хвата, например удержание рулевого колеса при продолжительных поездках

Симптомы

Дискомфорт при использовании ножниц

Иррадиация боли

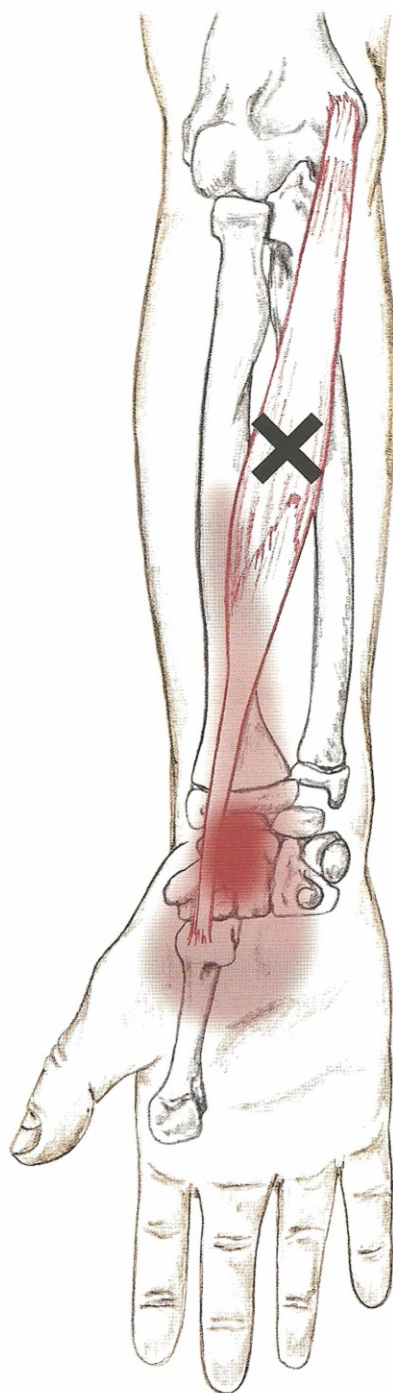
Ладонная поверхность лучезапястного сустава и кисти

Сателлитные ТТ

Окружающие мышцы-сгибатели кисти

Дифференциальный диагноз

Медиальный эпикондилит
Невропатия локтевого нерва
Синдром запястного канала
Артрит лучезапястного сустава



Правое предплечье и кисти,
вид спереди



Длинная ладонная мышца

Возможные причины

Прямая травма
Падение на выпрямленную руку
Давление инструмента на ладонь
Ходьба с тростью

Симптомы

Дискомфорт при использовании инструментов
(давление инструмента на ладонь вызывает боль)
Болезненность в ладони

Иррадиация боли

Передняя поверхность предплечья
Ладонь

Сателлитные ТТ

Ладонь и мышцы-сгибатели пальцев

Дифференциальный диагноз

Синдром запястного канала



Правое предплечье и кисть,
вид спереди



Локтевой сгибатель запястья

Возможные причины

Острая или хроническая перегрузка мышцы
Длительное удержание хвата, например удержание рулевого колеса при продолжительных поездках

Симптомы

Дискомфорт при использовании ножниц

Иррадиация боли

Медиальная поверхность лучезапястного сустава и кисти

Сателлитные ТТ

Окружающие мышцы-сгибатели кисти

Дифференциальный диагноз

Медиальный эпикондилит
Невропатия локтевого нерва
Синдром запястного канала
Артрит лучезапястного сустава



Правое предплечье и кисть,
вид спереди



Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев

Возможные причины

Острая или хроническая перегрузка мышцы
Длительное удержание хвата,
например удержание рулевого колеса
при продолжительных поездках

Симптомы

Дискомфорт при использовании ножниц

Иррадиация боли

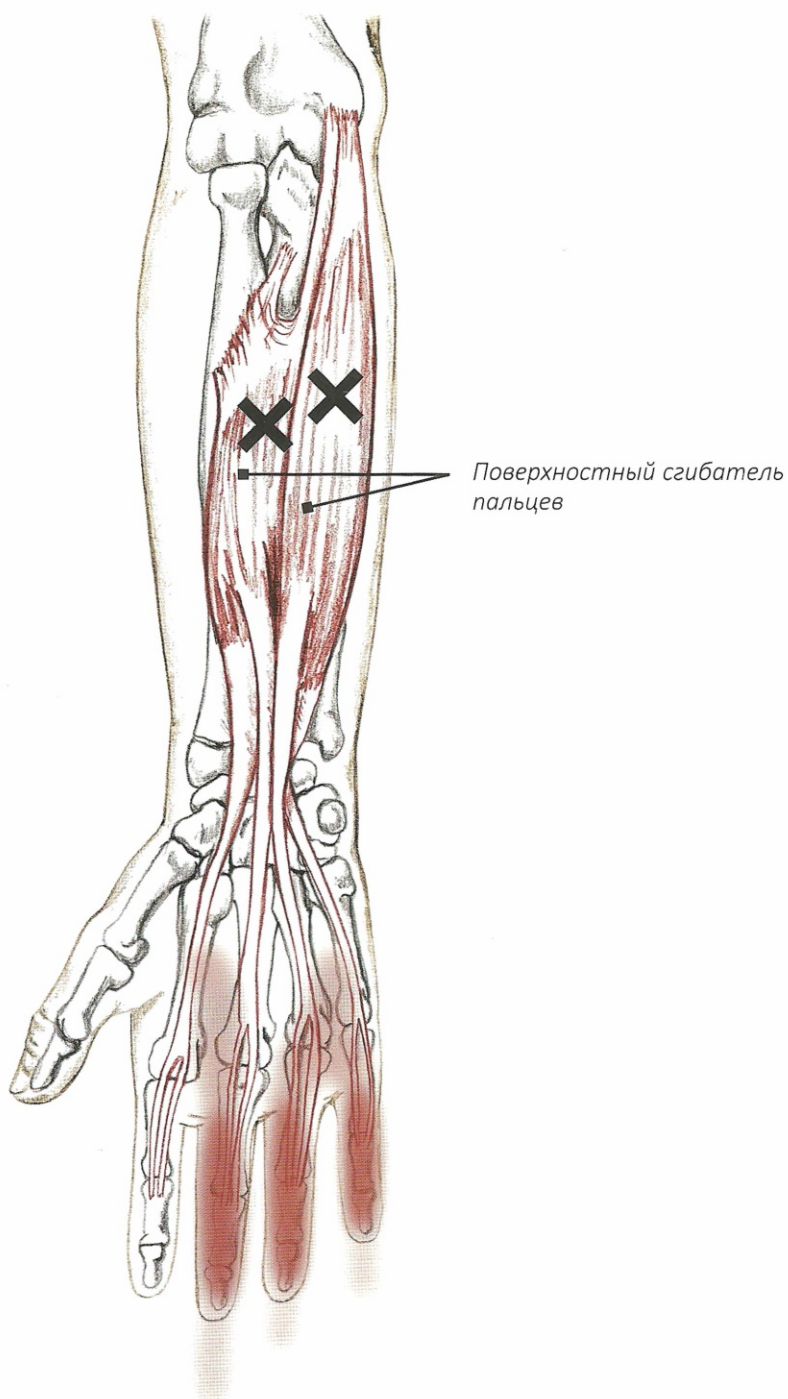
Ладонная поверхность кисти в III, IV и V пальцы (и другие)

Сателлитные ТТ

Окружающие мышцы-сгибатели кисти

Дифференциальный диагноз

Медиальный эпикондилит
Невропатия локтевого нерва
Синдром запястного канала
Артрит лучезапястного сустава



**Правое предплечье и кисть,
вид спереди**

Показаны места расположения ТТ
в поверхностном сгибателе
пальцев



Круглый пронатор

Возможные причины

Перелом в области лучезапястного или локтевого суставов

Симптомы

Невозможность супинировать предплечье

Иррадиация боли

Передняя поверхность предплечья с центром на лучезапястном суставе

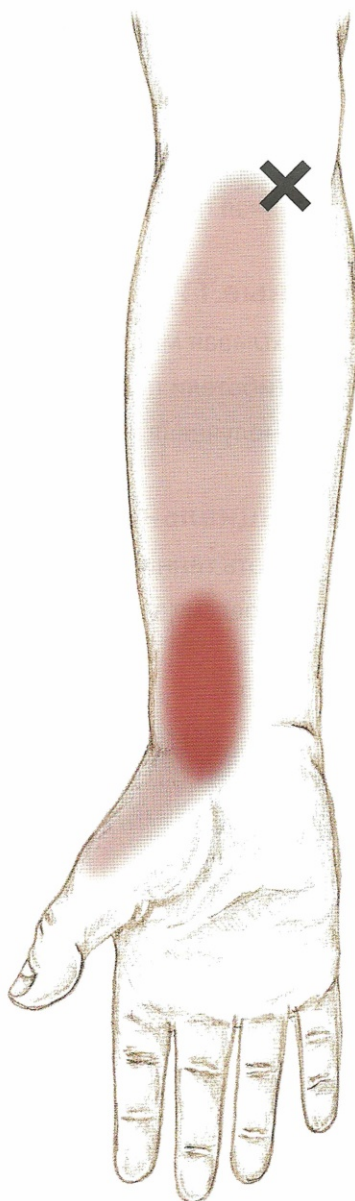
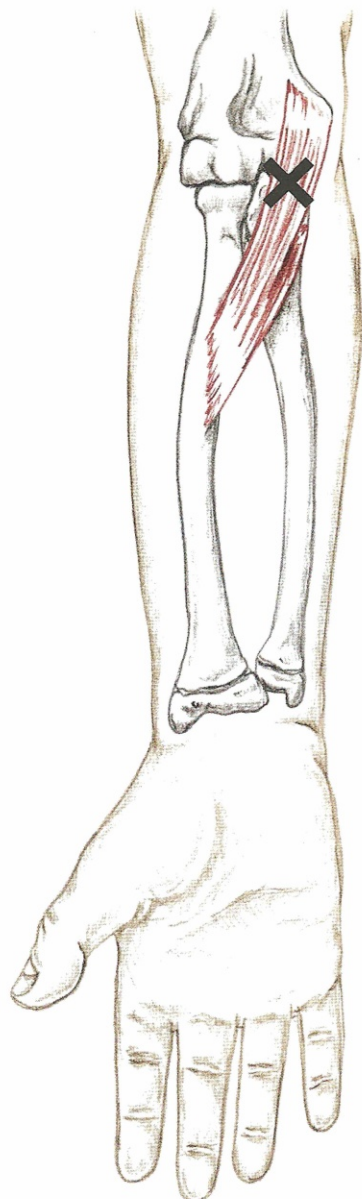
Сателлитные ТТ

Сгибатели пальцев

Лестничные мышцы

Дифференциальный диагноз

Синдром запястного канала



Правое предплечье и кисть,
вид спереди



Супинатор

Возможные причины

Внезапное сопротивление пронации
Очень сильная супинация
Постоянная сильная супинация предплечья
Ношение тяжелого чемодана

Симптомы

Боль в латеральном надмыщелке
Боль в первом межпальцевом промежутке

Иррадиация боли

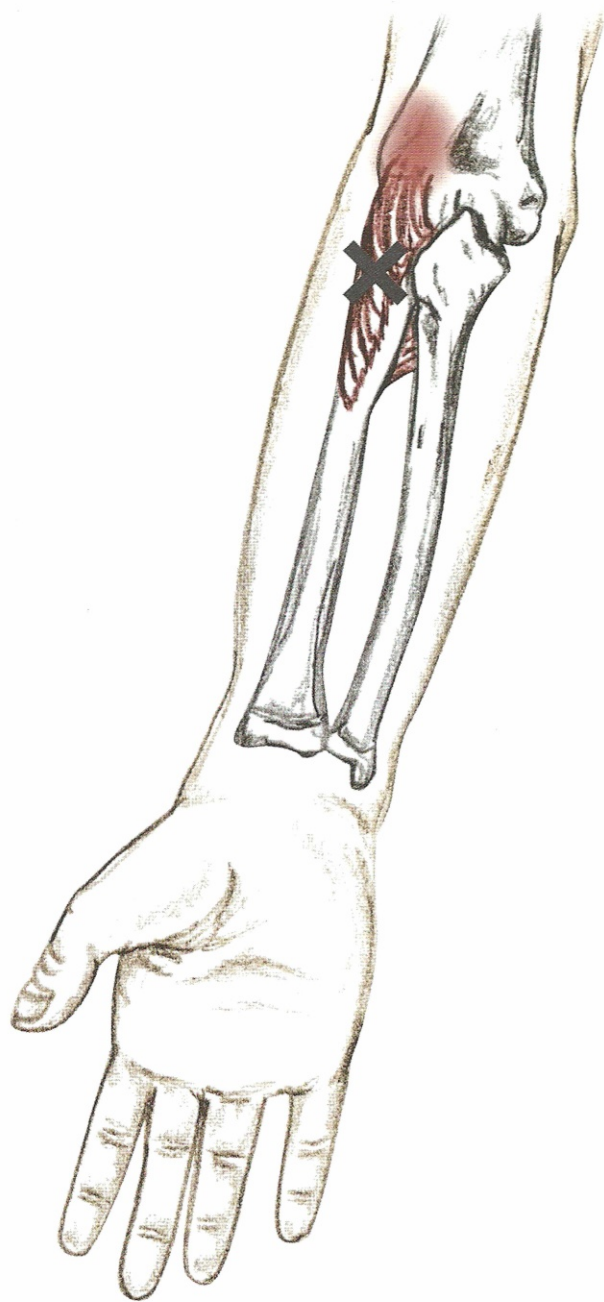
Латеральная поверхность локтя
Тыльная поверхность возвышения большого пальца

Сателлитные ТТ

Трехглавая мышца плеча
Разгибатели пальцев
Плечелучевая мышца

Дифференциальный диагноз

«Локоть теннисиста»
Компрессия заднего межкостного нерва



Правое предплечье и кисть, вид спереди (слева)
и сзади (справа)





Мышца, приводящая большой палец

Возможные причины

- Длительная прополка сорняков
- Длительное доение животных
- Повторяющиеся тонкие движения большим пальцем
- Костная травма в анамнезе
- Синдром щелкающего большого пальца

Симптомы

- Чувство «дискоординации» большого пальца
- Нарушение почерка
- Дискомфорт при движениях при тонкой работе

Иррадиация боли

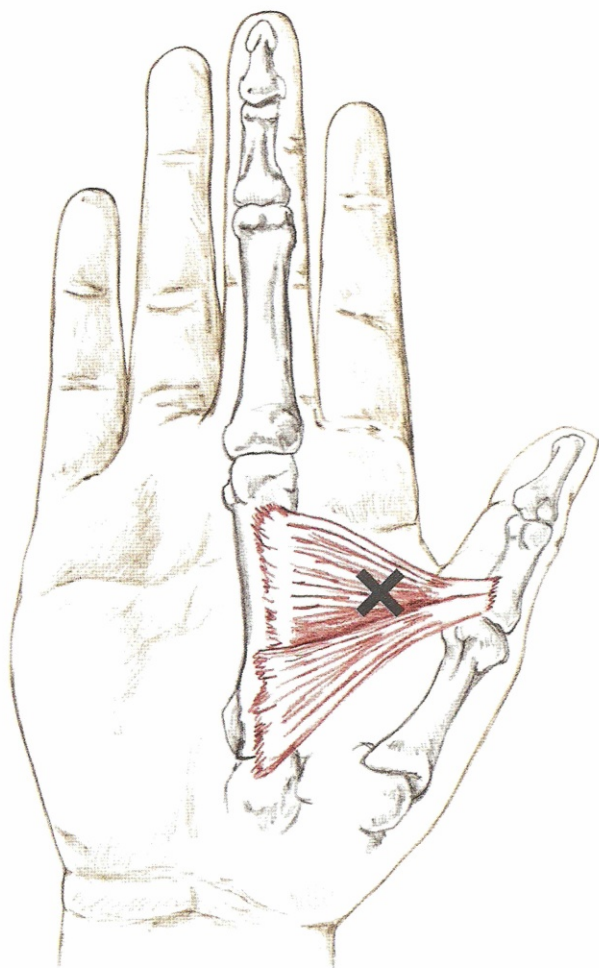
- Боковые поверхности большого пальца и возвышение большого пальца
- Ладонная поверхность правой кисти

Сателлитные ТТ

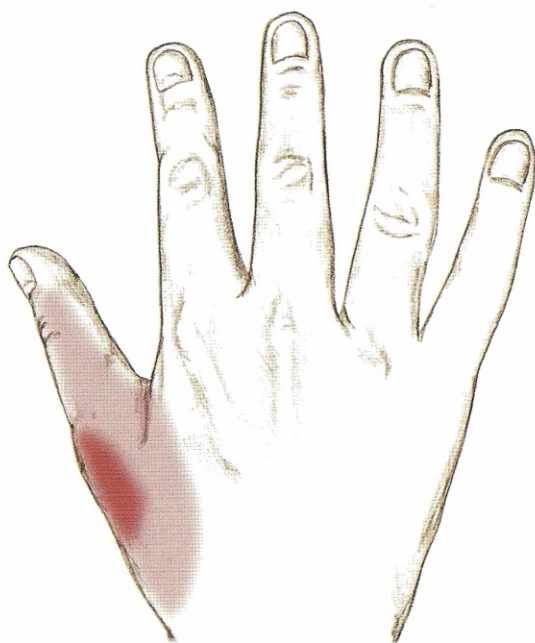
- Первая тыльная межкостная мышца
- Короткий сгибатель большого пальца
- Короткая мышца, отводящая большой палец

Дифференциальный диагноз

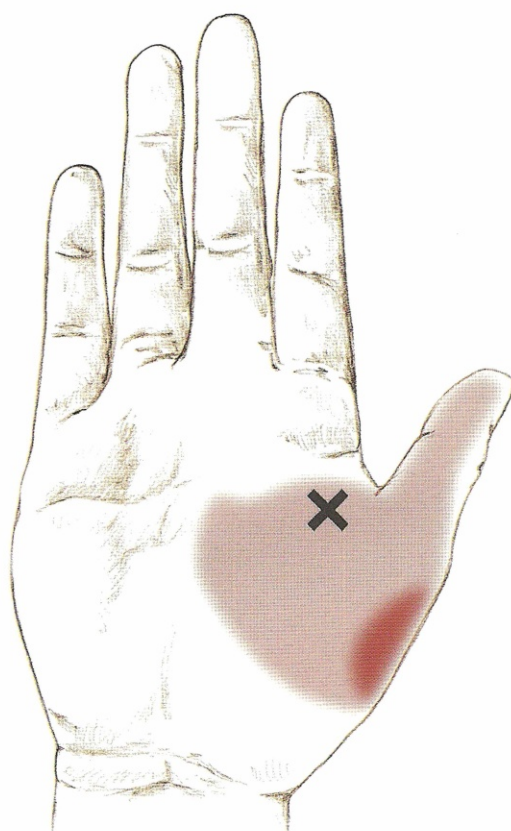
- Синдром запястного канала
- Артроз запястно-пястных суставов



Ладонная поверхность правой кисти



Тыльная поверхность правой кисти



Ладонная поверхность правой кисти



Длинный сгибатель большого пальца

Возможные причины

Длительное доение животных
Длительная прополка сорняков с помощью садовых инструментов
Сильное хватание с покачиванием или поворотом

Симптомы

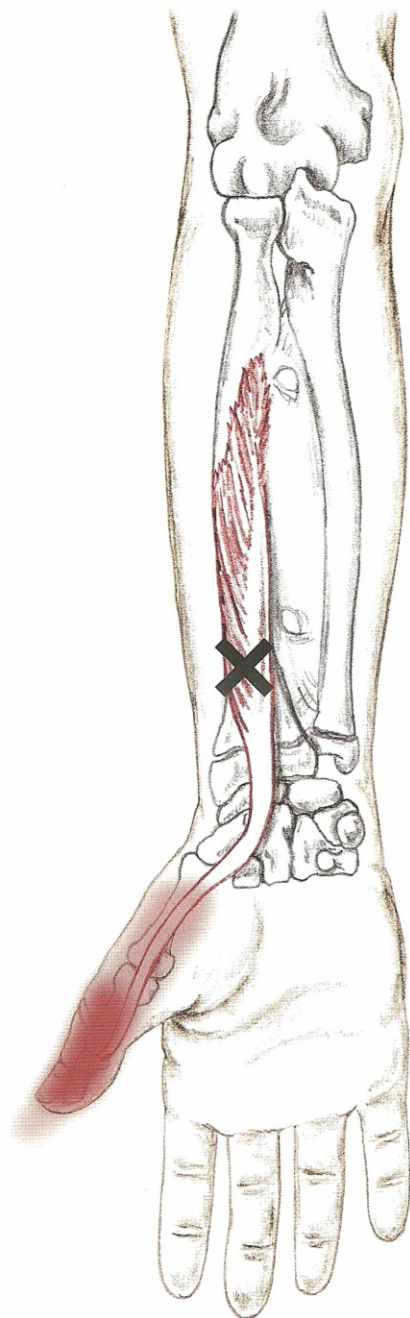
Дискомфорт при использовании ножниц
Боль в большом пальце

Иррадиация боли

Большой палец

Дифференциальный диагноз

Медиальный эпикондилит
Невропатия локтевого нерва
Синдром запястного канала
Артрит лучезапястного сустава



Правое предплечье и кисть,
вид спереди



Тыльные межкостные мышцы

Возможные причины

Частые и длительные напряжения мышц при удержании предмета кончиками пальцев
Игра на фортепиано
Длительные сильные движения пальцами

Симптомы

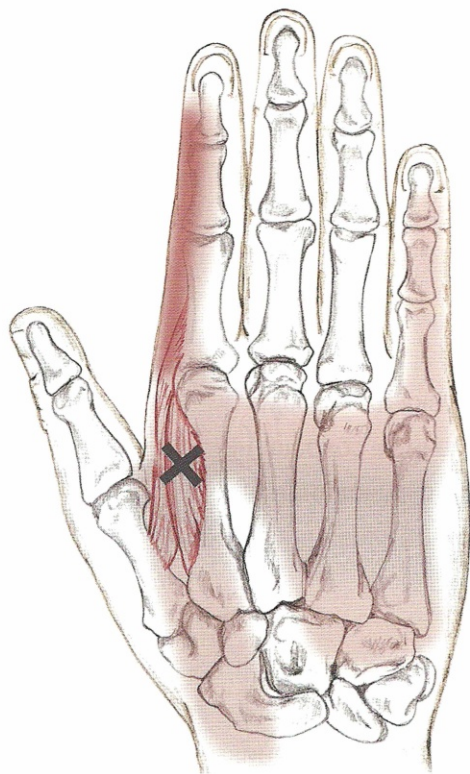
Боль в пальцах
Скованность в пальцах
Отечность и болезненность суставов

Иррадиация боли

Первая межкостная мышца
Указательный палец и мизинец
Тыльная поверхность кисти
Вторая межкостная мышца
Средний палец
Сателлитные ТТ
Собственные мышцы большого пальца
Длинные разгибатели и сгибатели пальцев

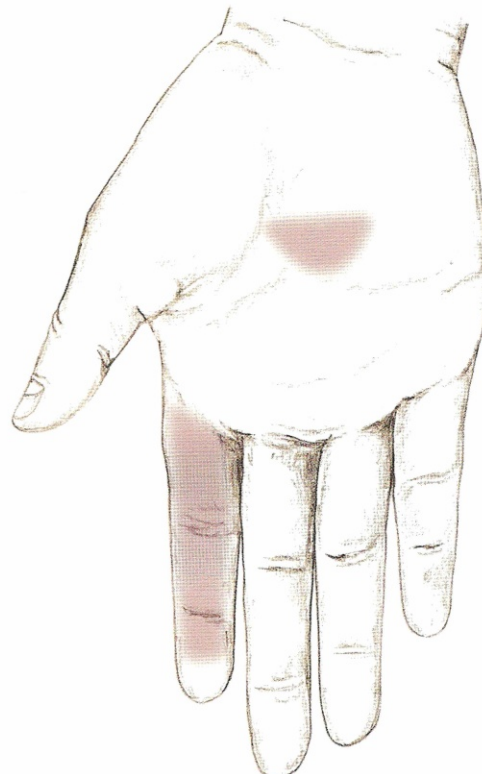
Дифференциальный диагноз

Радикулопатия C_{VI}
Невропатия локтевого нерва
Компрессия плечевого сплетения



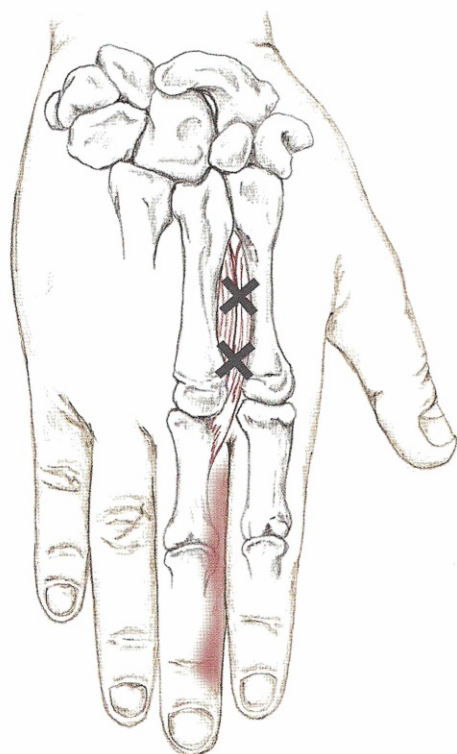
Правая кисть, тыльная поверхность

Показаны места расположения ТТ
в первой межкостной мышце и иррадиация боли



Правая кисть, ладонная поверхность

Показаны места расположения ТТ
в первой межкостной мышце и иррадиация боли



Правая кисть, тыльная поверхность

Показаны места расположения ТТ
во 2-й межкостной мышце и иррадиация боли



Позвоночник и туловище



Подвздошно-реберная мышца

Возможные причины

- Неожиданная перегрузка или травма
- Повторяющиеся мышечные сокращения
- Быстрое сгибание или скручивание
- Продолжительная иммобилизация, например длительный авиаперелет

Симптомы

- Боль в спине
- Ограничение движения в позвоночнике
- Дискомфорт при вставании со стула и/или подъеме по лестнице

Иррадиация боли

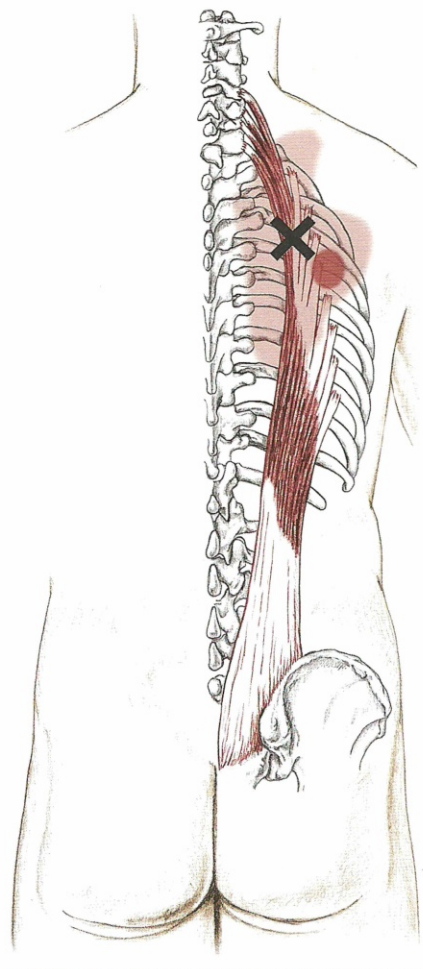
Вся спина вдоль позвоночника с максимальной болезненностью в области лопатки, нижних ребер и ягодицы

Сателлитные ТТ

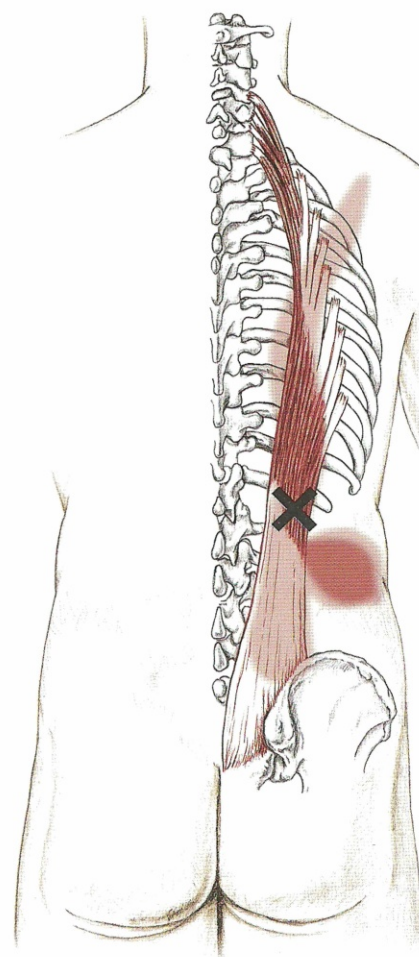
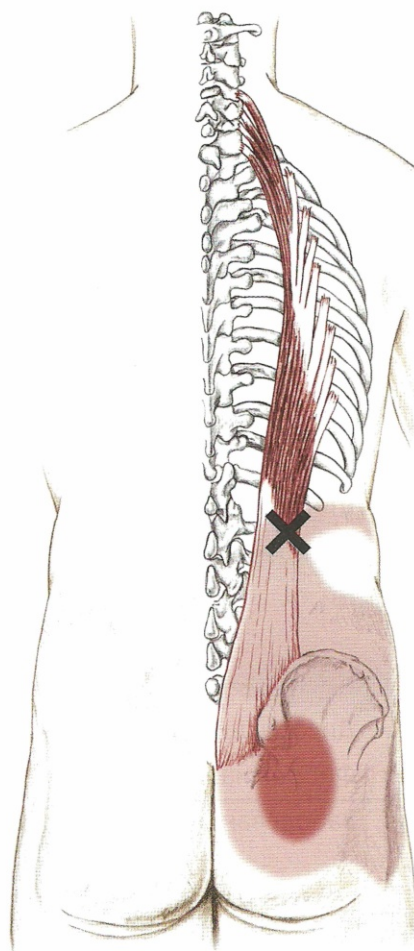
- Широчайшая мышца спины
- Квадратная мышца поясницы
- Верхняя и нижняя задние зубчатые мышцы

Дифференциальный диагноз

- Дисфункция суставов позвоночника
- Фибромиалгия
- Заболевания внутренних органов



Вид сзади



Вид сзади, показаны многораздельные мышцы



Длиннейшая мышца груди

Возможные причины

Неожиданная перегрузка или травма
Повторяющиеся мышечные сокращения
Быстрое сгибание или скручивание
Продолжительная иммобилизация,
например длительный авиаперелет

Симптомы

Ограничение движения в позвоночнике
Дискомфорт при вставании
со стула и/или подъеме по лестнице

Иррадиация боли

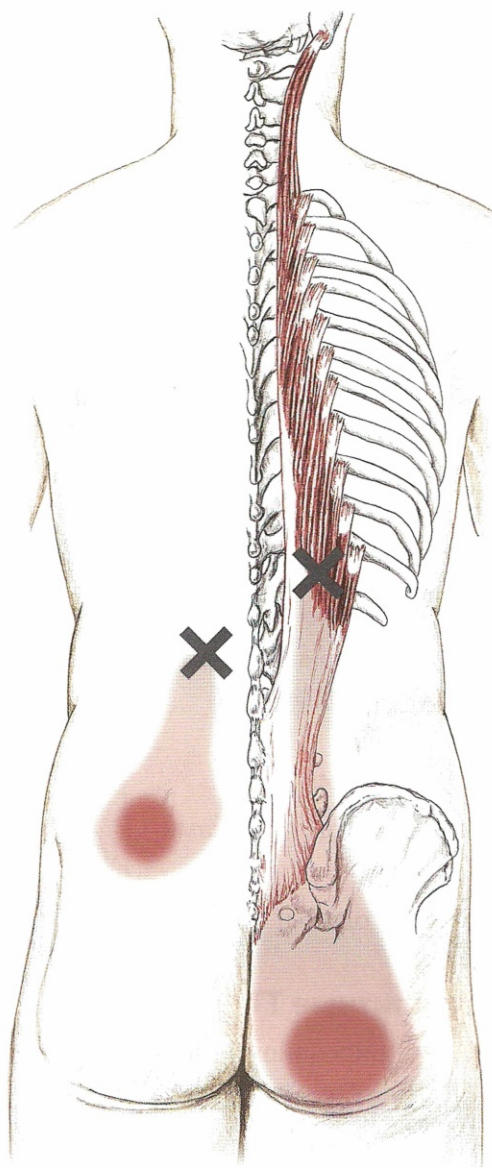
Ягодица и нижняя часть спины

Сателлитные ТТ

Широчайшая мышца спины
Квадратная мышца поясницы
Нижняя задняя зубчатая мышца

Дифференциальный диагноз

Дисфункция суставов позвоночника
Фибромиалгия
Заболевания внутренних органов



Вид сзади



Многораздельные мышцы и мышцы-вращатели

Возможные причины

Неожиданная перегрузка или травма
Повторяющиеся мышечные сокращения
Быстрое сгибание или скручивание
Продолжительная иммобилизация, например длительный авиаперелет

Симптомы

Боль в спине
Ограничение движения в позвоночнике
Дискомфорт при вставании со стула и/или подъеме по лестнице

Иррадиация боли

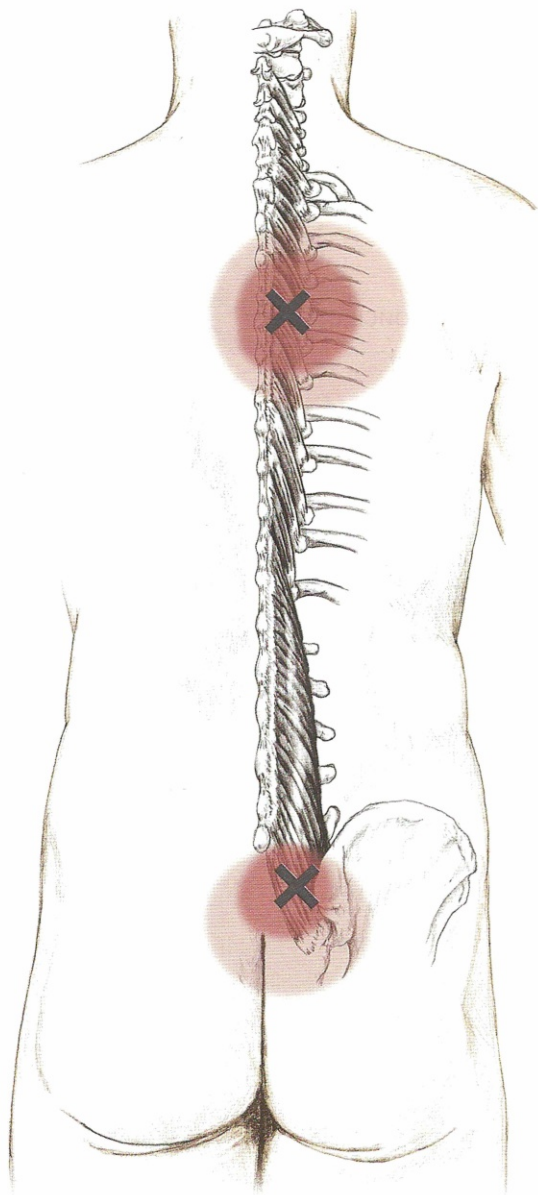
Между лопатками
Крестец
Ягодицы

Сателлитные ТТ

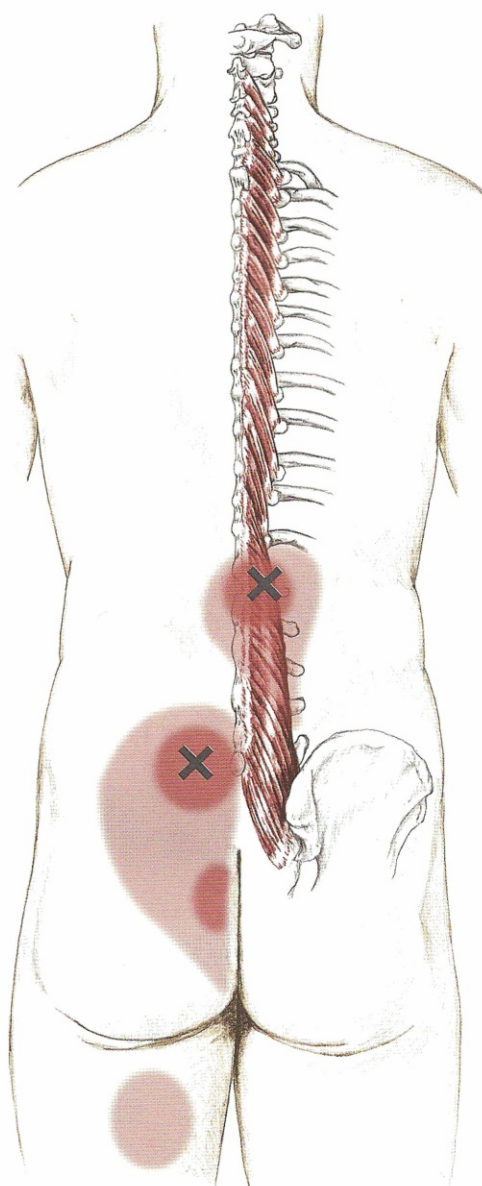
Широчайшая мышца спины
Квадратная мышца поясницы
Верхняя и нижняя задние зубчатые мышцы

Дифференциальный диагноз

Дисфункция суставов позвоночника
Фибромиалгия
Заболевания внутренних органов



Вид сзади, показаны многораздельные мышцы





Полуостистая мышца головы

Возможные причины

- Удар по голове
- Дорожно-транспортное происшествие
- Острая перегрузка
- Постуральное перенапряжение

Симптомы

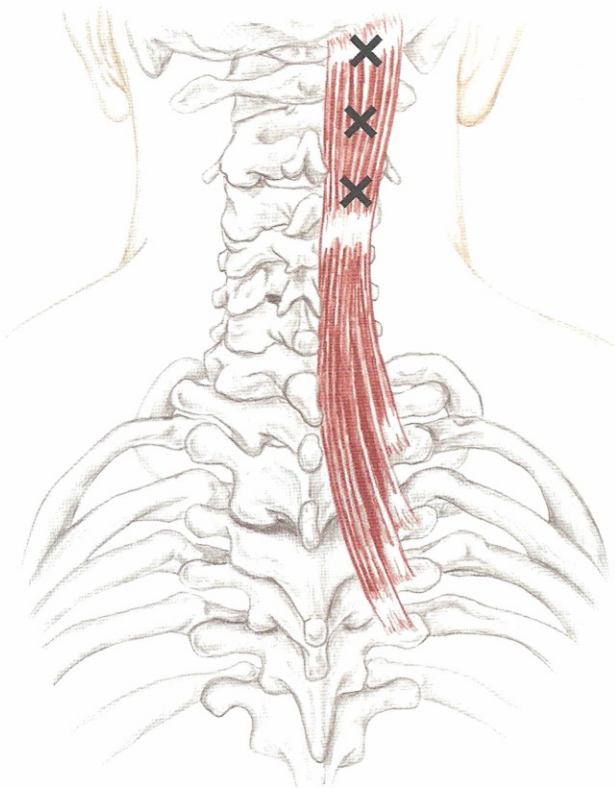
- Головная боль
- Болезненность в задней части головы и шее
- Онемение, покалывание и жжение в волосистой части головы

Иррадиация боли

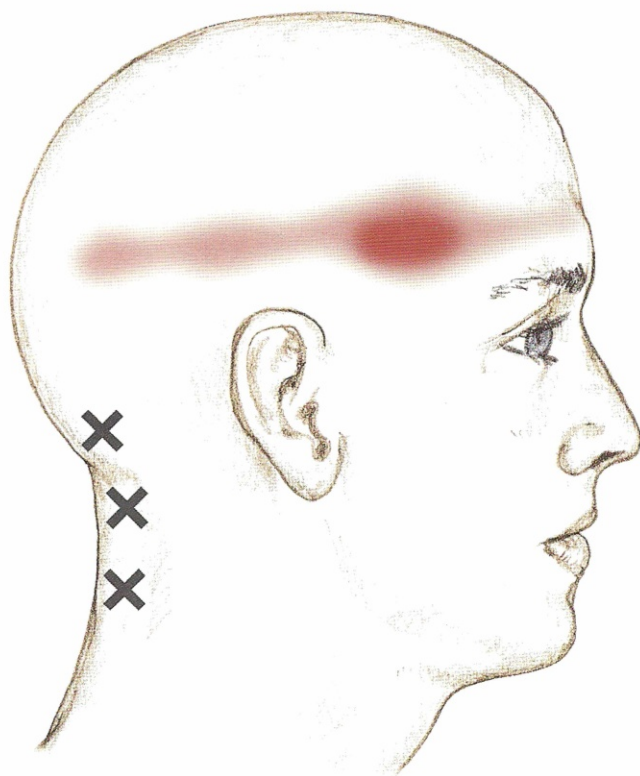
- Головная боль по типу «обруча»

Дифференциальный диагноз

- Фибромиалгия
- Артроз дугоотростчатых суставов



Шея, вид сзади



Вид сбоку



Ременная мышца головы

Возможные причины

Постуральное перенапряжение
Сон с неправильным положением головы
Дорожно-транспортное происшествие

Симптомы

Боль в области макушки

Иррадиация боли

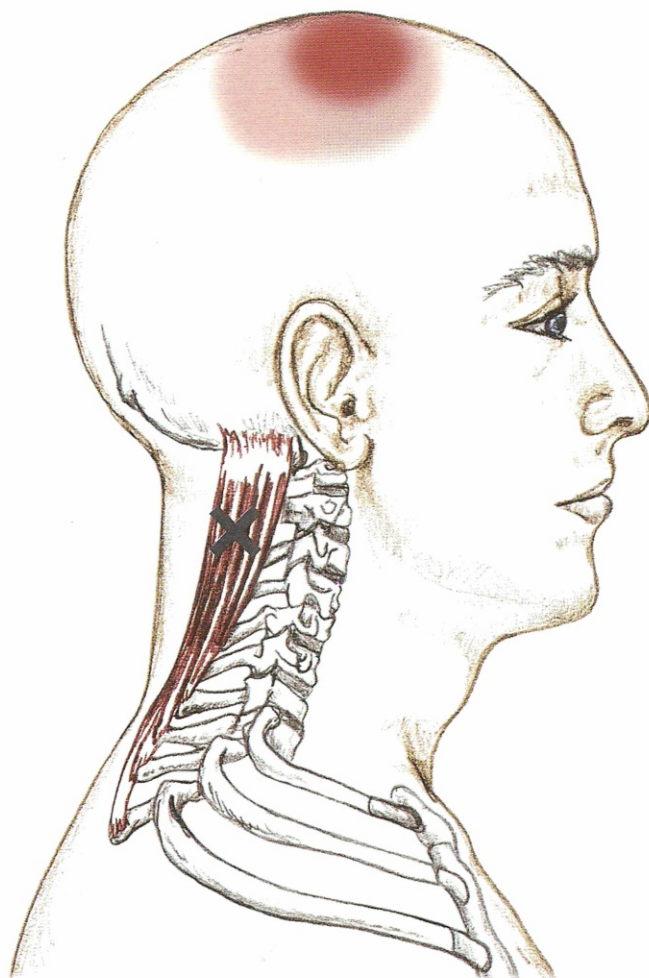
Макушка

Сателлитные ТТ

Мышца, выпрямляющая позвоночник
Полуостистая мышца груди

Дифференциальный диагноз

Дисфункция суставов C_{II}
Атланто-осевая дисфункция
Хлыстовая травма шейного отдела позвоночника



Вид сбоку



Ременная мышца шеи

Возможные причины

Постуральное перенапряжение
Сон с неправильным положением головы
Дорожно-транспортное происшествие
Избыточные повороты или разгибание шеи

Симптомы

Боль в шее, голове или глазах
Скованность мышц шеи

Иррадиация боли

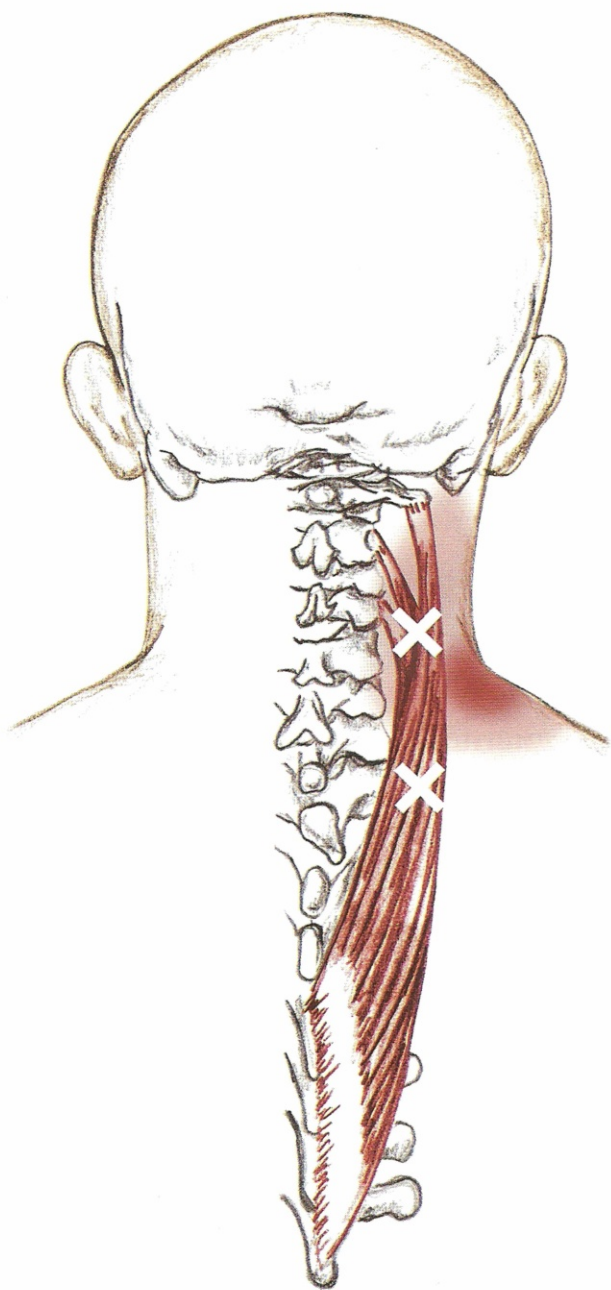
Латеральный край брови с распространением в височную область
Задняя поверхность шеи

Сателлитные ТТ

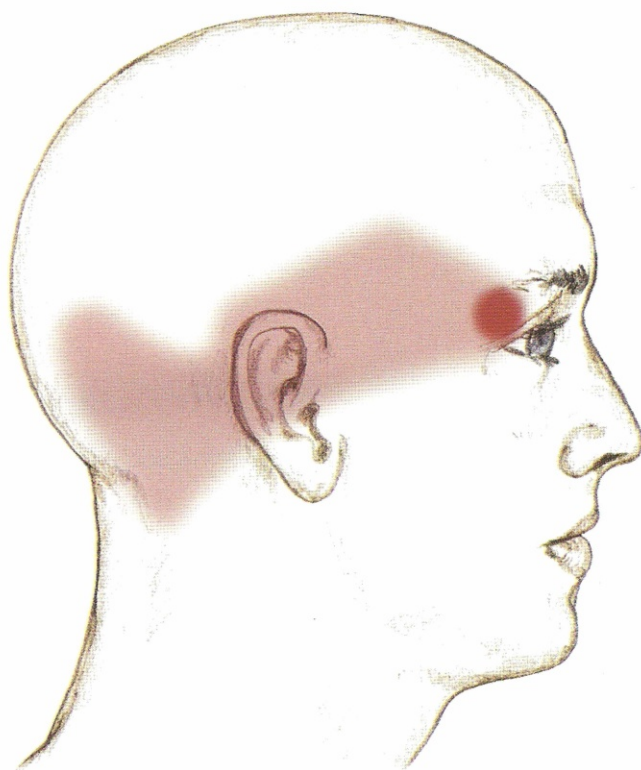
Мышца, разгибающая позвоночник
Полуостистая мышца груди

Дифференциальный диагноз

Дисфункция суставов C_{II}
Атланто-осевая дисфункция
Хлыстовая травма шейного отдела позвоночника



Вид сзади



Вид сбоку



Подзатылочные мышцы

Возможные причины

Вытянутая вперед шея
Постоянный наклон шеи вперед

Симптомы

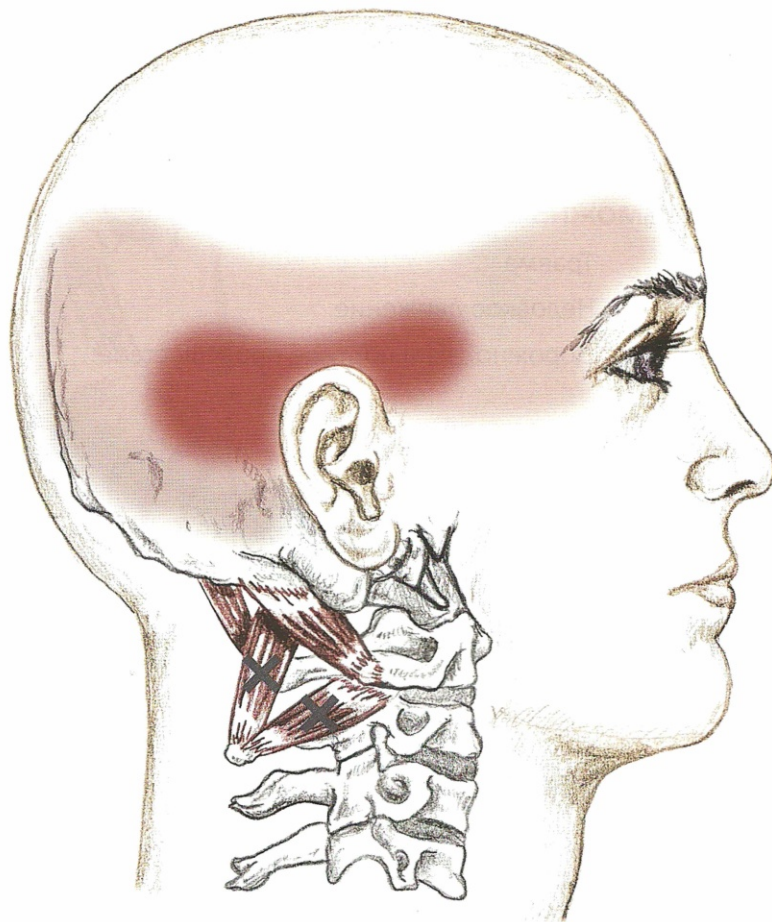
Головная боль
Глубокая боль в верхних отделах шеи
Дискомфорт при поворотах головы

Иррадиация боли

Височная и затылочная области

Дифференциальный диагноз

Головные боли напряжения
Цервикогенные головные боли
Невралгия затылочного нерва
Дисфункция суставов верхних шейных позвонков



Вид сбоку



Квадратная мышца поясницы

Возможные причины

Травма
Неловкое движение
Дорожно-транспортное происшествие

Симптомы

Боль в нижней части спины
Хронический миофасциальный болевой синдром
Дисфункция суставов позвоночника
Ограничение сгибания
Дискомфорт при наклонах в противоположную сторону
Дискомфорт при ходьбе вверх по лестнице

Иррадиация боли

Латеральная и задняя поверхность бедра

Сателлитные ТТ

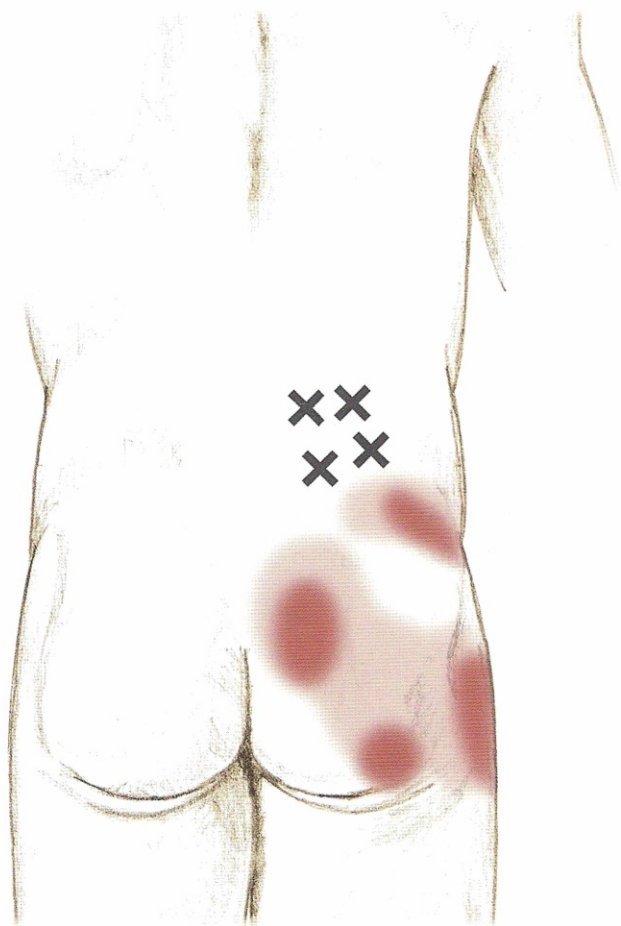
Наружная и внутренняя косые мышцы живота
Большая поясничная мышца
Мышца, выпрямляющая позвоночник
Прямая мышца живота

Дифференциальный диагноз

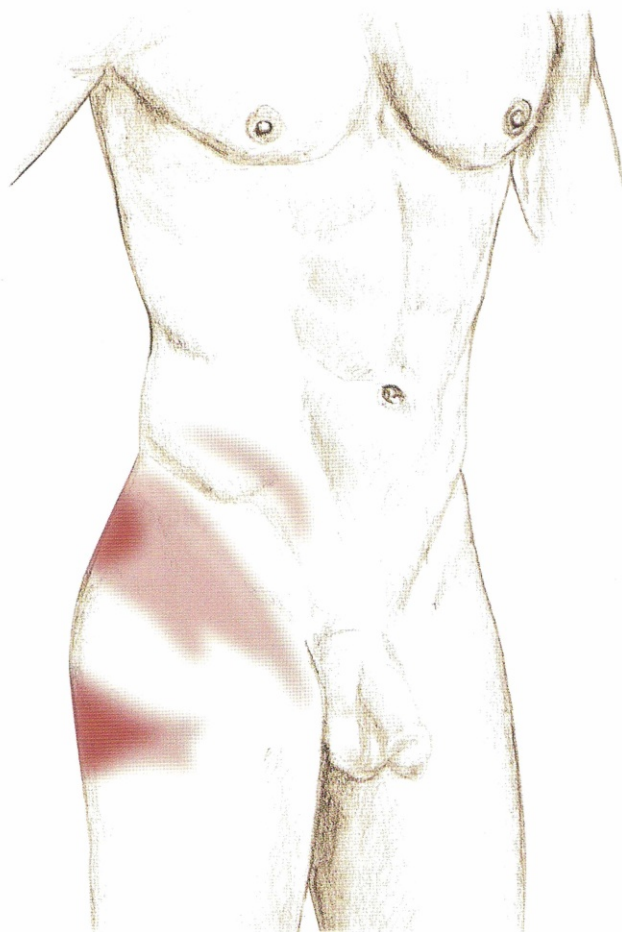
Дисфункция крестцово-подвздошных суставов
Патология поясничных и крестцовых связок
Вертельный бурсит



◀ Правая поясничная область, вид сзади



Вид сзади



Вид спереди и сбоку



Прямая и наружная косая мышцы живота

Возможные причины

Нарушение осанки
Острая или хроническая перегрузка мышц живота
Прямая травма
Интоксикация или эмоциональный стресс

Симптомы

Тяжесть и вздутие живота
Изжога
Рвота

Иррадиация боли

Прямая мышца живота
Поперечная полоса в средней части спины
Поперечная полоса на уровне подвздошных гребней
Наружная косая мышца живота
Нижняя часть грудной клетки
Верхняя часть живота
Распространение к противоположному бедру

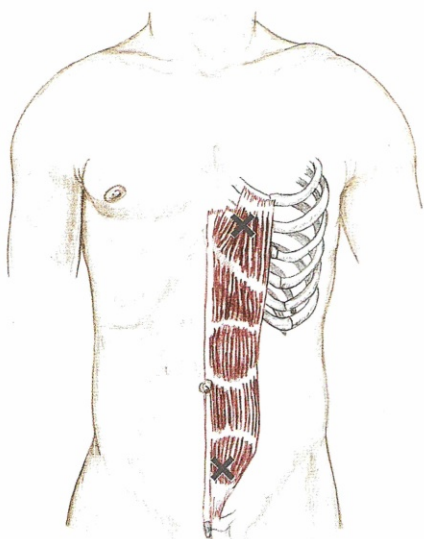
Сателлитные ТТ

Окружающие мышцы живота
Мышцы, приводящие бедро

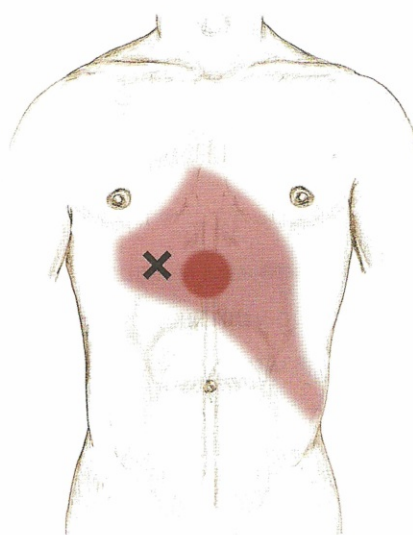
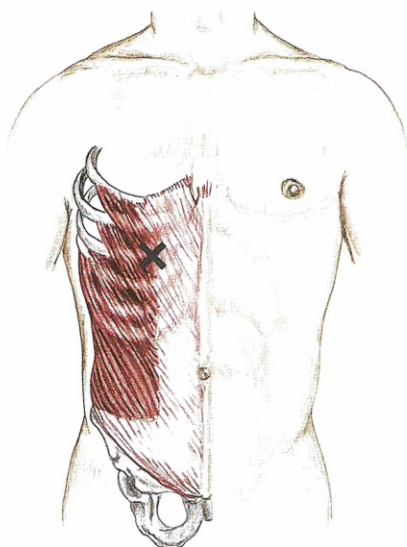
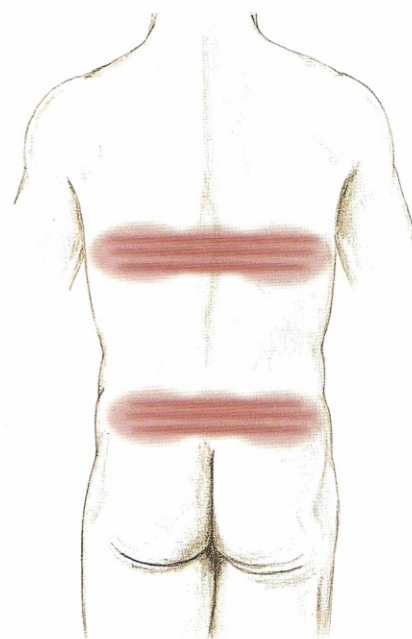
Дифференциальный диагноз

Дисфункция суставов позвоночника
Фибромиалгия
Аппендицит
Язва желудка
Колит

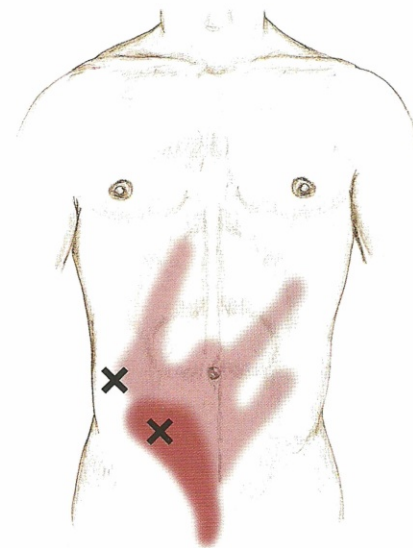
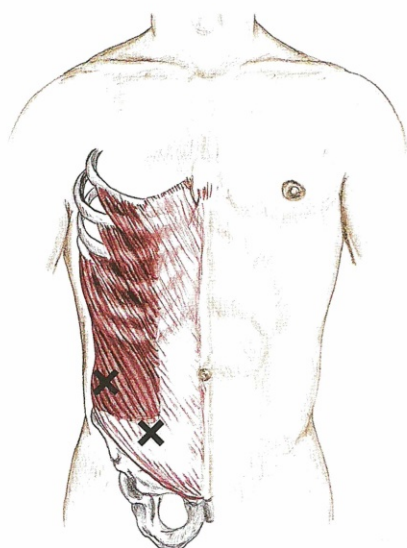
◀ ТТ в прямой мышце живота,
вид спереди



Иррадиация боли ТТ
в прямой мышце живота,
вид сзади ▶



◀ ТТ в наружной косой мышце
живота и иррадиация боли,
вид спереди





Верхняя задняя зубчатая мышца

Возможные причины

- Сильный кашель (при пневмонии или бронхиальной астме)
- Нарушения осанки
- Резкие движения
- Длительно нахождение в сидячем положении

Симптомы

- Глубокая боль в спине в покое
- Усиление боли при поднимании предметов

Иррадиация боли

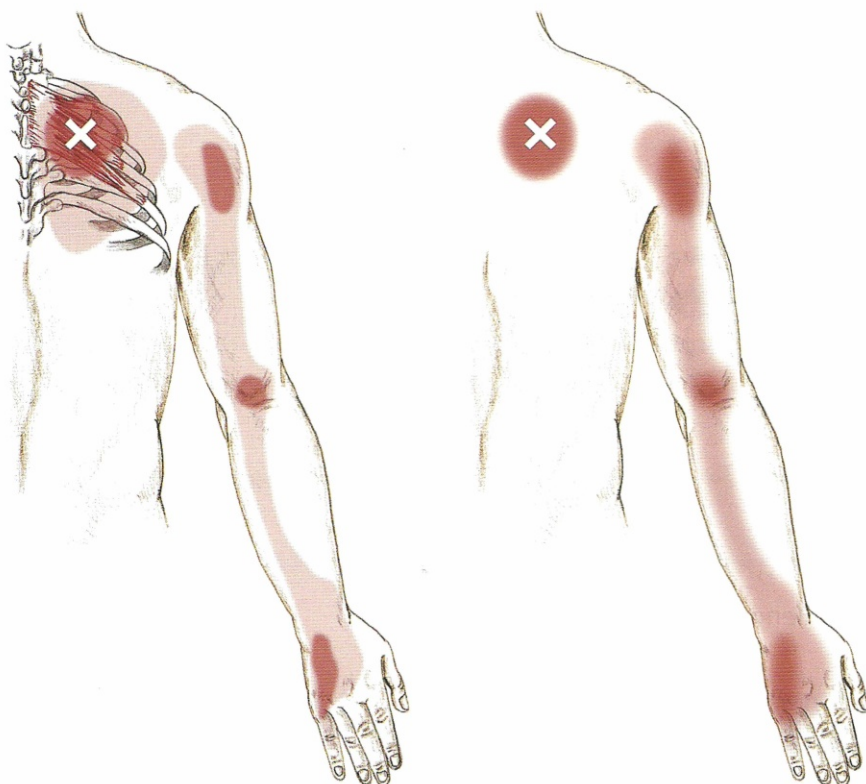
- Лопатка
- Задняя поверхность надплечья, плеча и предплечья до кисти

Сателлитные ТТ

- Лестничные мышцы
- Ромбовидные мышцы
- Подвздошно-реберная мышца груди

Дифференциальный диагноз

- Синдром выхода из грудной клетки
- Радикулопатия
- Локтевой бурсит



Правое плечо и предплечье, вид сзади



Правое плечо и предплечье,
вид спереди



Нижняя задняя зубчатая мышца

Возможные причины

Одновременное резкое поднятие, поворот и протягивание тяжелого предмета

Переразгибание спины

Симптомы

Ноющая боль на задней поверхности грудной клетки

Иррадиация боли

Непосредственно над мышцей

Сателлитные ТТ

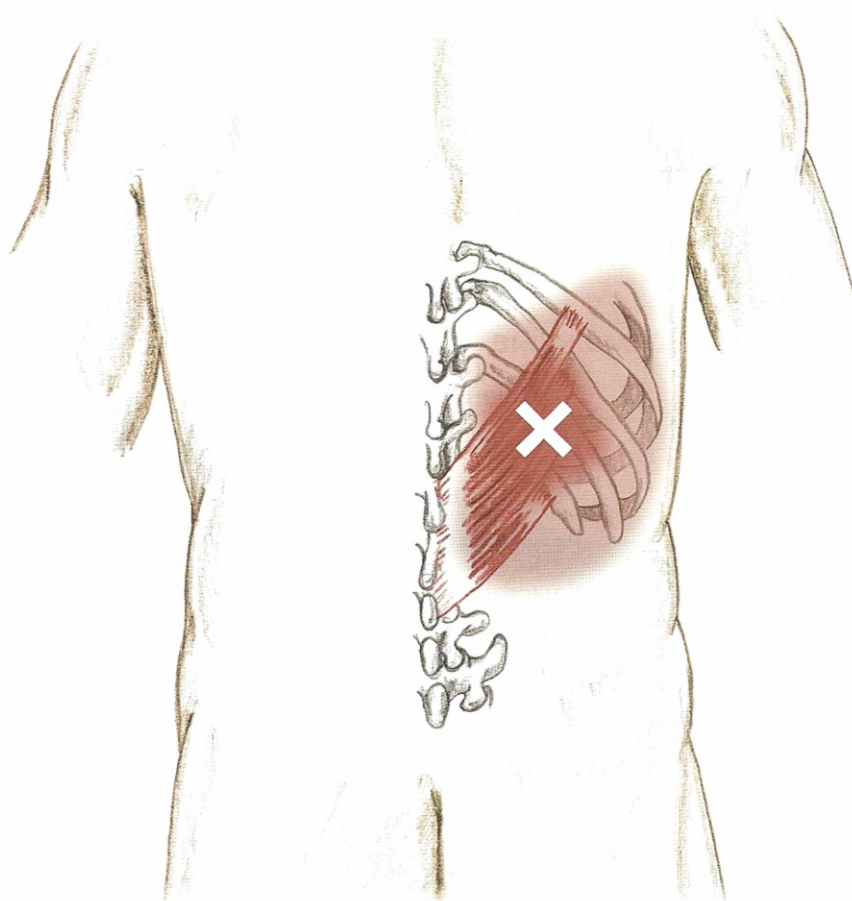
Подвздошно-реберная мышца груди

Длиннейшая мышца груди

Дифференциальный диагноз

Заболевания почек

Радикулопатия нижних грудных сегментов



Вид сзади



Голова, шея и лицо



Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Возможные причины

- Нарушения осанки
- Вытянутая вперед шея
- Постоянный поворот головы в сторону
- Резкое разгибание вытянутой вперед шеи
- Хлыстовая травма

Симптомы

- Болезненность в шее
- Скованность мышц шеи
- Наклон головы в пораженную сторону
- Головная боль напряжения

Иррадиация боли

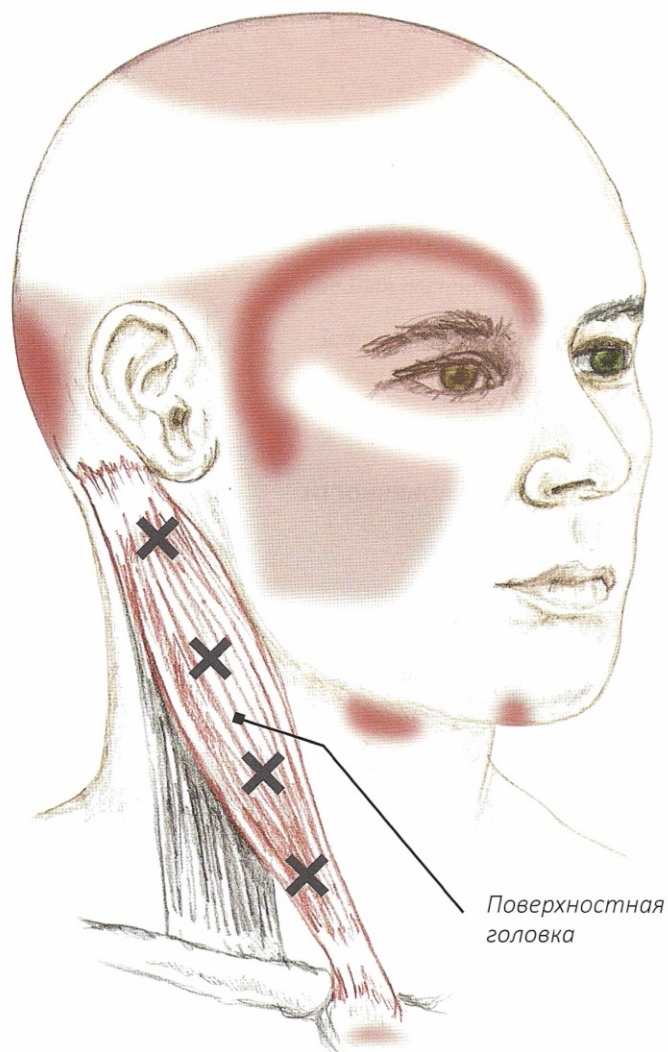
- Лицо и волосистая часть головы
- Лоб, ухо и затылок
- Четко по ходу брови

Сателлитные ТТ

- Противоположная грудино-ключично-сосцевидная мышца
- Лестничные мышцы
- Мышца, поднимающая лопатку
- Трапецевидная мышца

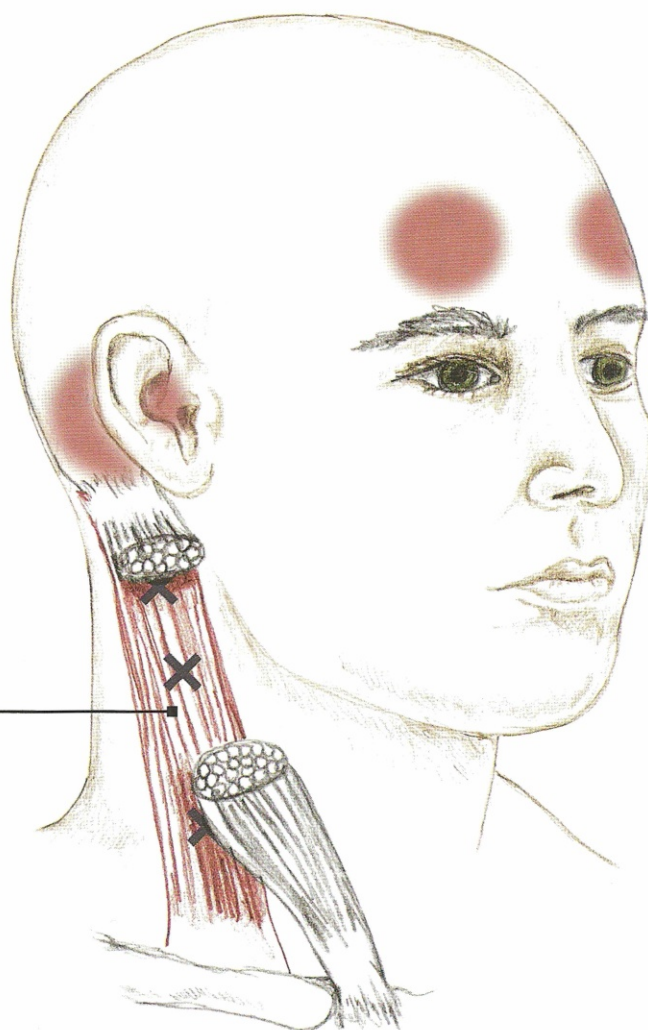
Дифференциальный диагноз

- Головная боль сосудистого типа
- Атипичная невралгия лицевого нерва
- Невралгия тройничного нерва
- Болезнь Меньера



Вид спереди и сбоку

Глубокая головка



Вид спереди и сбоку



Лестничные мышцы

Возможные причины

Травма
Перенос больших предметов
Хлыстовая травма

Симптомы

Боль в надплечье и верхней конечности
Сдавление вен
Боль в верхней части спины
Нарушение сна
Онемение и покалывание в кисти

Иррадиация боли

Боковая поверхность надплечья и плеча, предплечья
до указательного и большого пальцев
Верхняя грудная область
Медиальный край лопатки

Сателлитные ТТ

Другие лестничные мышцы
Грудино-ключично-сосцевидная мышца
Ременная мышца головы

Дифференциальный диагноз

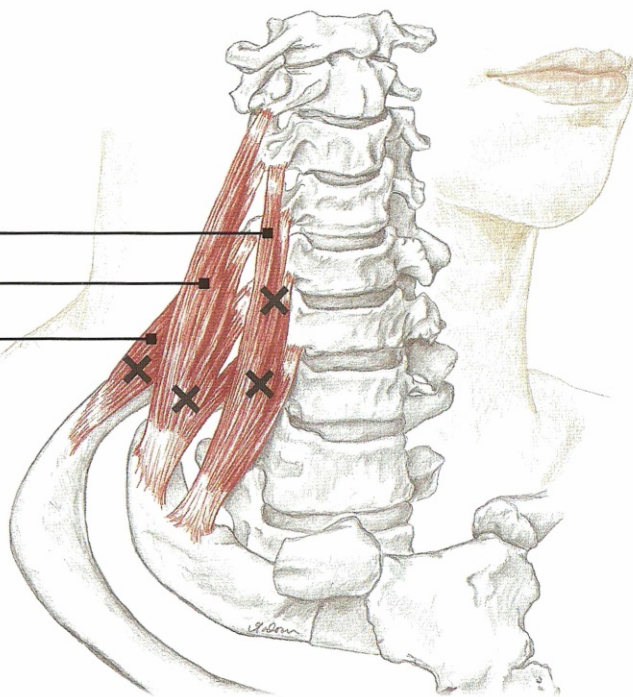
Синдром выхода из грудной клетки
Дисфункция суставов $C_{IV}-C_{VI}$
Радикулопатия C_{V}, C_{VI}

Шея, вид спереди и сбоку ▶

Передняя лестничная мышца

Средняя лестничная мышца

Задняя лестничная мышца

**Правое плечо и предплечье, вид сзади****Правое плечо и предплечье, вид спереди**



Жевательная мышца

Возможные причины

- Резкое сильное сокращение
- Повторяющиеся привычные движения челюстью
- Постоянное дыхание через рот
- Психологический стресс

Симптомы

- Симптомы дисфункции височно-нижнечелюстного сустава
- Напряжение жевательной и височной мышц
- Ограниченное открывание рта и односторонний звон в ушах

Иррадиация боли

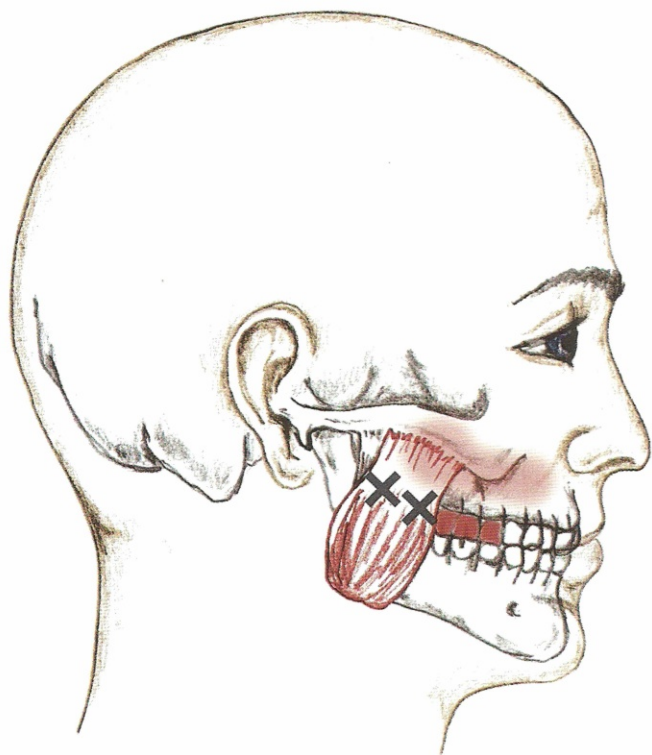
- Моляры
- Височно-нижнечелюстной сустав
- Нижняя челюсть и бровь

Сателлитные ТТ

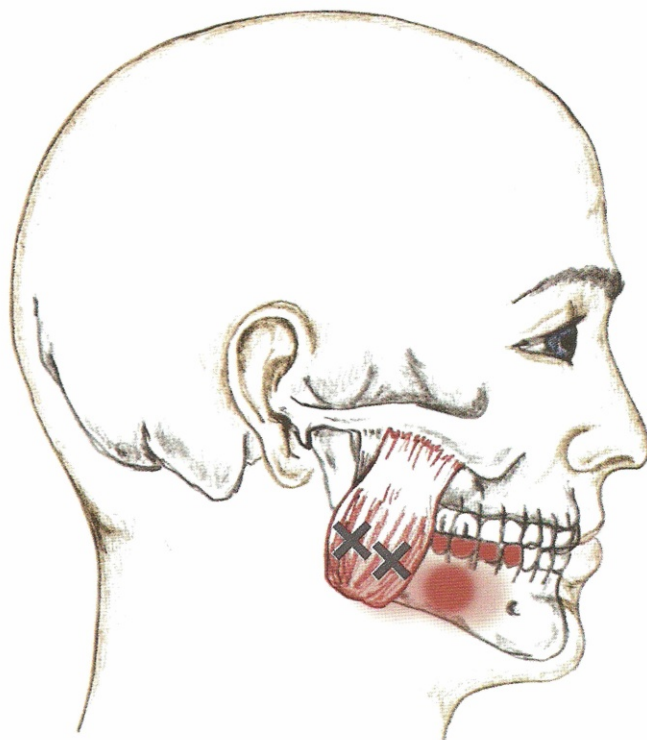
- Височная мышца
- Медиальная крыловидная мышца
- Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Дифференциальный диагноз

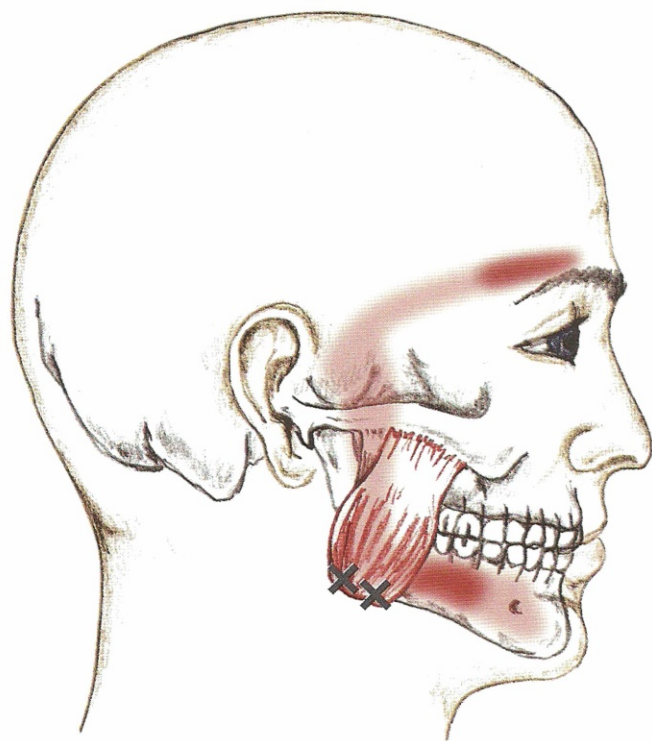
- Шум в ушах
- Пульпит
- Воспаление связки перидонта
- Ушная боль
- Зубная боль



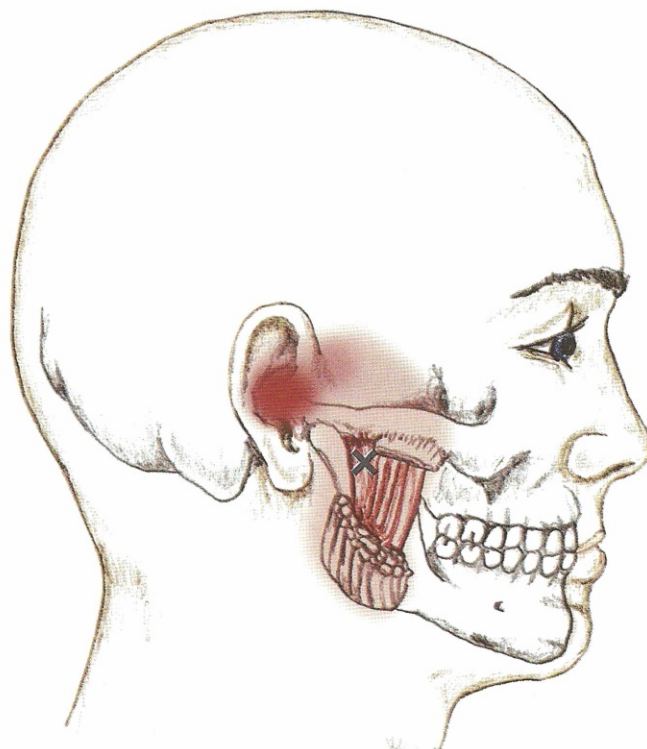
Поверхностная часть, вид сбоку



Поверхностная часть, вид сбоку



Поверхностная часть, вид сбоку



Глубокая часть, вид сбоку

Поверхностная часть отсечена



Височная мышца

Возможные причины

Скрежетание и сильное сжатие зубов
Прямая травма, например падение
Вытянутая вперед шея

Симптомы

Головная боль
Зубная боль

Иррадиация боли

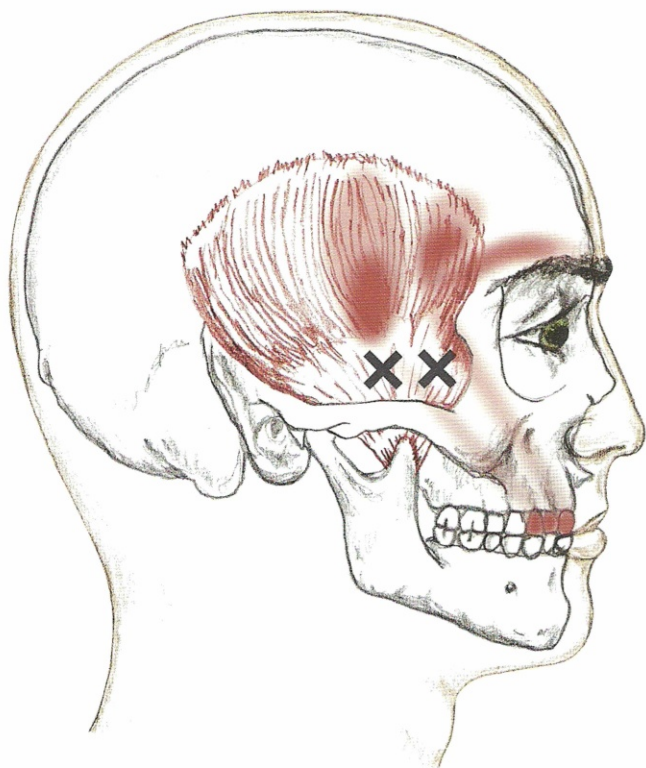
Верхний ряд зубов
Височная область
Область над бровью

Сателлитные ТТ

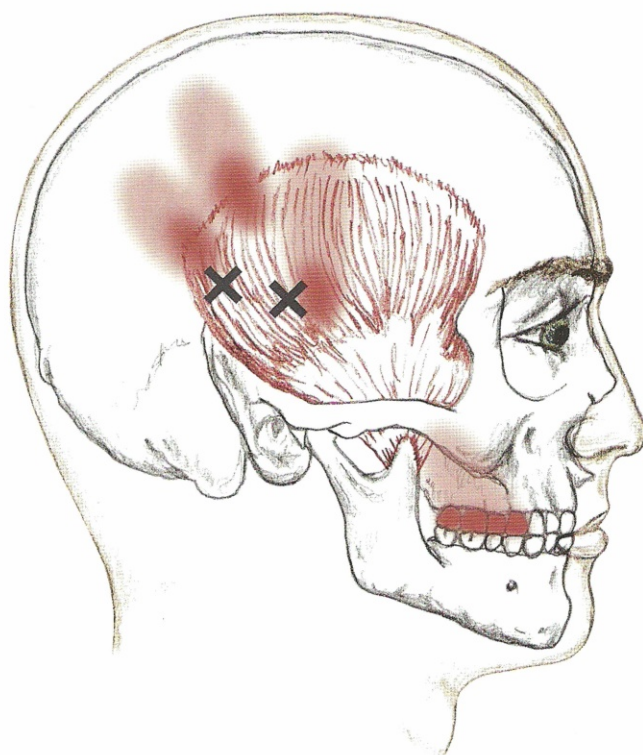
Жевательная мышца на той же стороне
Височная мышца на противоположной стороне
Медиальная и латеральная крыловидные мышцы

Дифференциальный диагноз

Патология височно-нижнечелюстного сустава
Болезни зубов
Головная боль напряжения
Тендинит височной мышцы



Вид сбоку





Двубрюшная мышца

Возможные причины

Смещение нижней челюсти кзади
Дыхание через рот
Скрежетание зубами

Симптомы

Дискомфорт при глотании
Ощущение «комка в горле»
Дискомфорт при повороте головы

Иррадиация боли

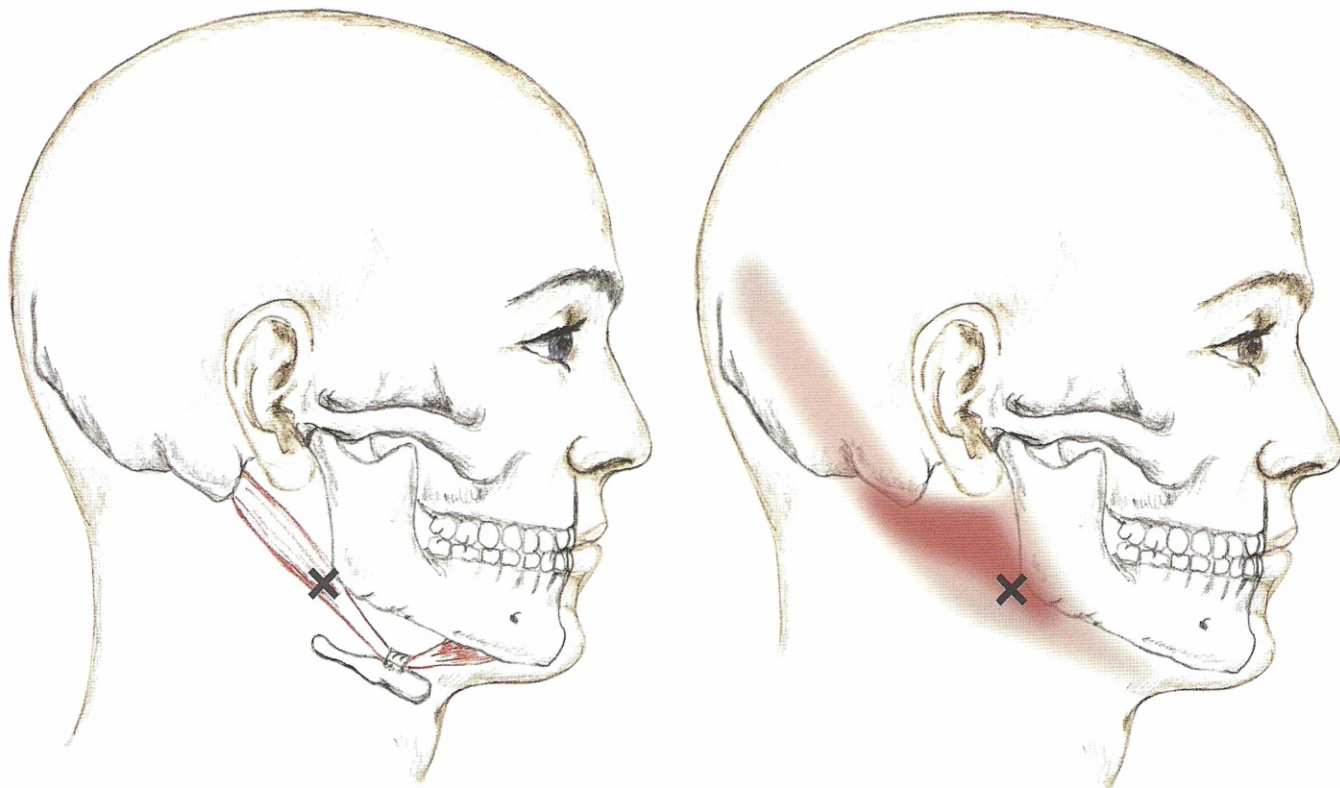
Нижние передние зубы
Верхняя часть боковой поверхности шеи под ухом

Сателлитные ТТ

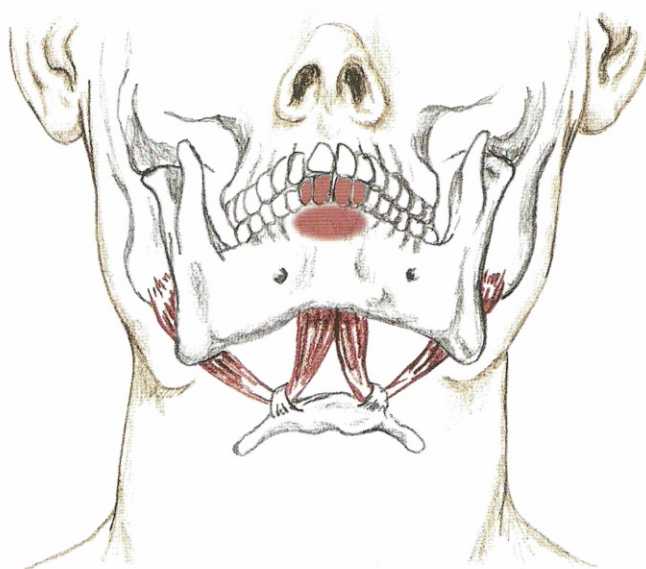
Жевательная мышца
Височная мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в соседних мышцах



Вид сбоку



Вид спереди и снизу



Затылочно-лобная мышца

Возможные причины

Лобное брюшко

ТТ в грудино-ключично-сосцевидной мышце
«Стресс»

Постоянное поднятие брови

Затылочное брюшко

Снижение остроты зрения

ТТ в задних мышцах шеи

Симптомы

Болезненность при давлении на заднюю часть головы

Иррадиация боли

Лобное брюшко

Непосредственно над мышцей

Затылочное брюшко

Теменная область и верхнее веко

Дифференциальный диагноз

Головная боль напряжения

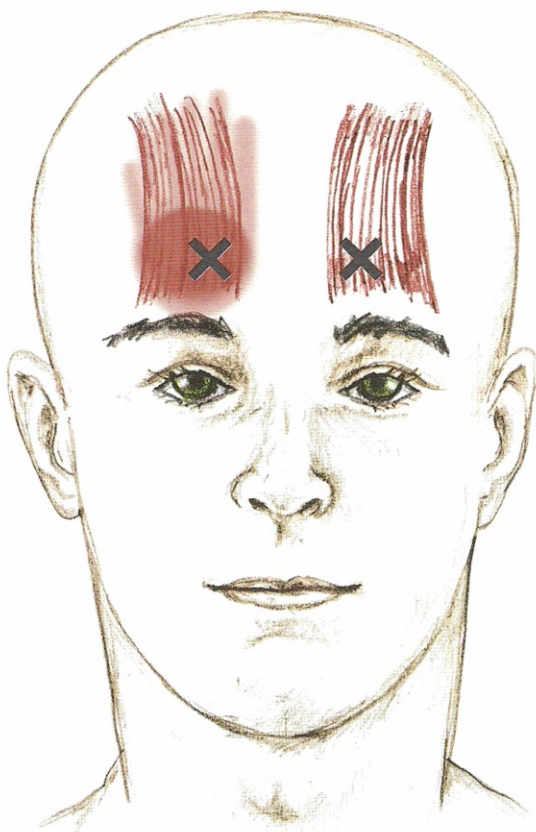
Лобное брюшко

ТТ в грудино-ключично-сосцевидной мышце

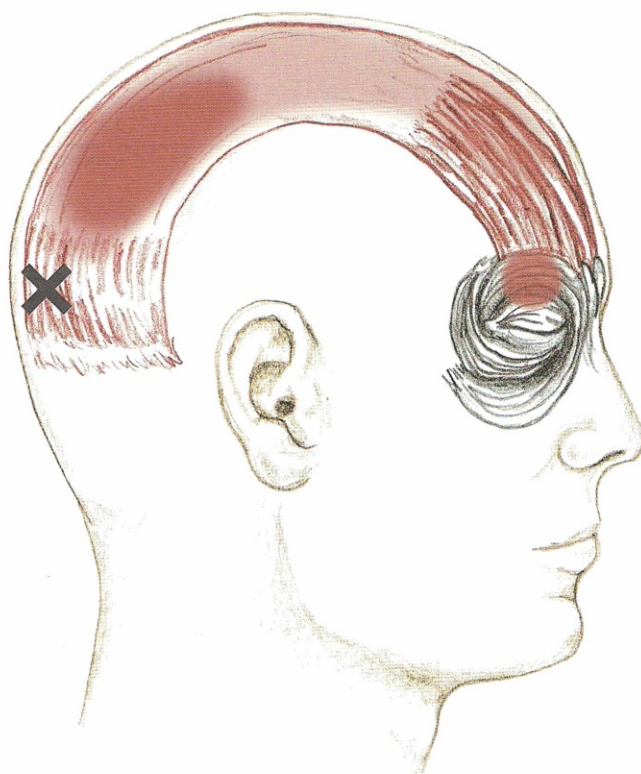
Затылочное брюшко

ТТ в соседних мышцах

Затылочная невралгия



ТТ в лобном брюшке и иррадиация боли,
вид спереди



ТТ в затылочном брюшке и иррадиация боли,
вид сбоку



Медиальная крыловидная мышца

Возможные причины

Вытянутая вперед шея
ТТ в латеральной крыловидной мышце
Жевание жевательной резинки
Скрежетание и сильное сжатие зубов
Тревожность

Симптомы

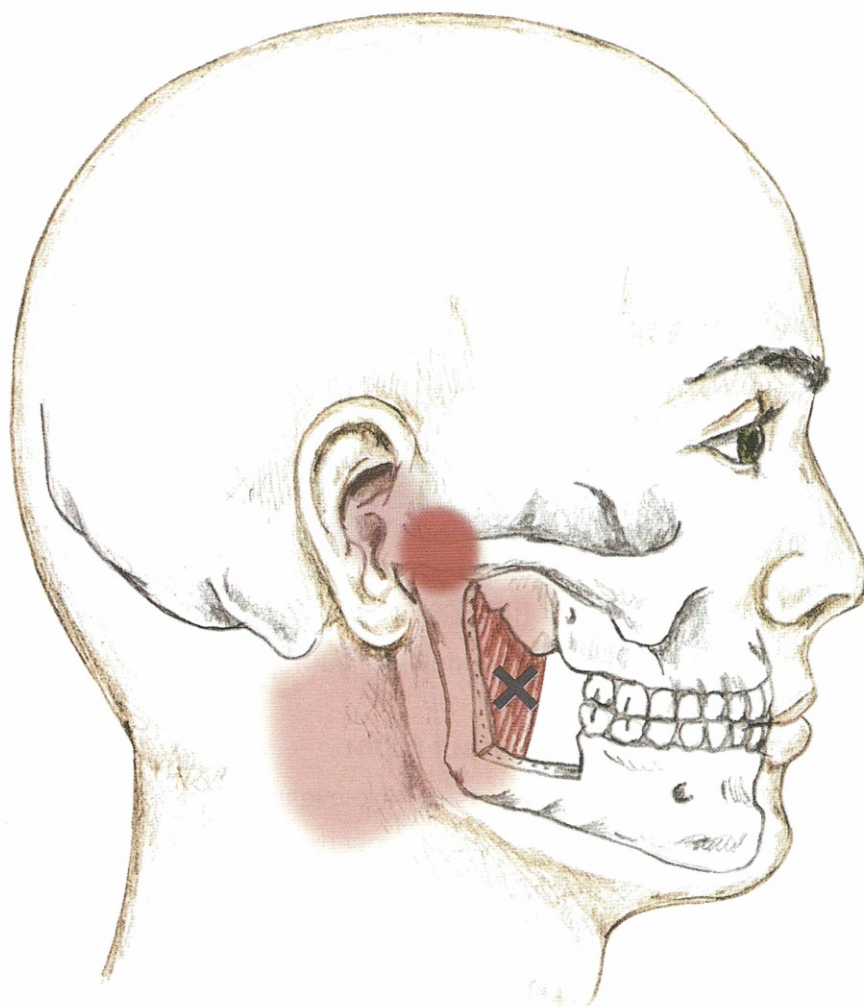
Боль при широком открывании рта или при жевании
Сильное сжатие зубов
Боль в горле
Боль при глотании

Иррадиация боли

Височно-нижнечелюстной сустав и боковая поверхность челюсти

Дифференциальный диагноз

ТТ в латеральной крыловидной, жевательной и грудино-ключично-сосцевидной мышцах



Вид сбоку, нижняя челюсть отсечена



Латеральная крыловидная мышца

Возможные причины

- ТТ в грудино-ключично-сосцевидной мышце
- Перегрузка, вызванная нарушением осанки
- Сильное сжатие зубов
- Игра на духовом инструменте

Симптомы

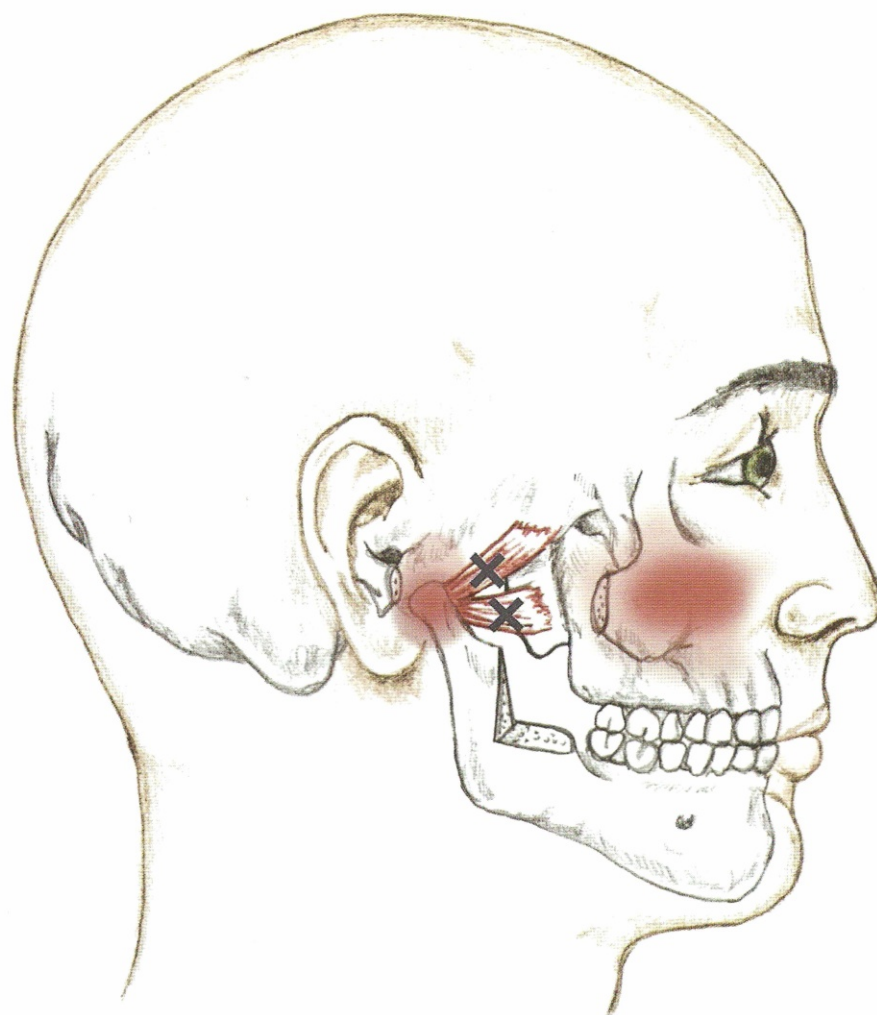
- Сильная боль в области височно-нижнечелюстного сустава
- Укорочение мышцы
- Шум в ушах
- Боль при жевании

Иррадиация боли

- Височно-нижнечелюстной сустав
- Передняя поверхность лица

Дифференциальный диагноз

- ТТ в медиальной крыловидной мышце
- Невралгия тройничного нерва



Вид сбоку, нижняя челюсть отсечена



Таз и бедро



Прямая мышца бедра

Возможные причины

Падение или резкое эксцентрическое сокращение
Падение на лыжах
Длительное нахождение в сидячем положении
с тяжелым предметом на коленях
Реабилитация после травмы тазобедренного сустава

Симптомы

Слабость при разгибании в коленном суставе
Ночные боли в области надколенника
Слабость в колене при спуске с лестницы

Иррадиация боли

Концентрация боли в области надколенника
Дистальный конец передней области бедра

Сателлитные ТТ

Малая ягодичная мышца и мышца,
напрягающая широкую фасцию
Другие головки четырехглавой мышцы бедра
Двуглавая мышца бедра

Дифференциальный диагноз

Патология тазобедренного сустава
Боль после хирургического вмешательства
на тазобедренном суставе



Правое бедро, вид спереди



Медиальная широкая мышца

Возможные причины

Острая перегрузка при резком эксцентрическом сокращении
Спотыкание или резкий шаг вниз с бордюра
Глубокие приседания

Симптомы

Слабость при разгибании в коленном суставе
Глубокая боль в коленном суставе
Чувство нестабильности в коленном суставе

Иррадиация боли

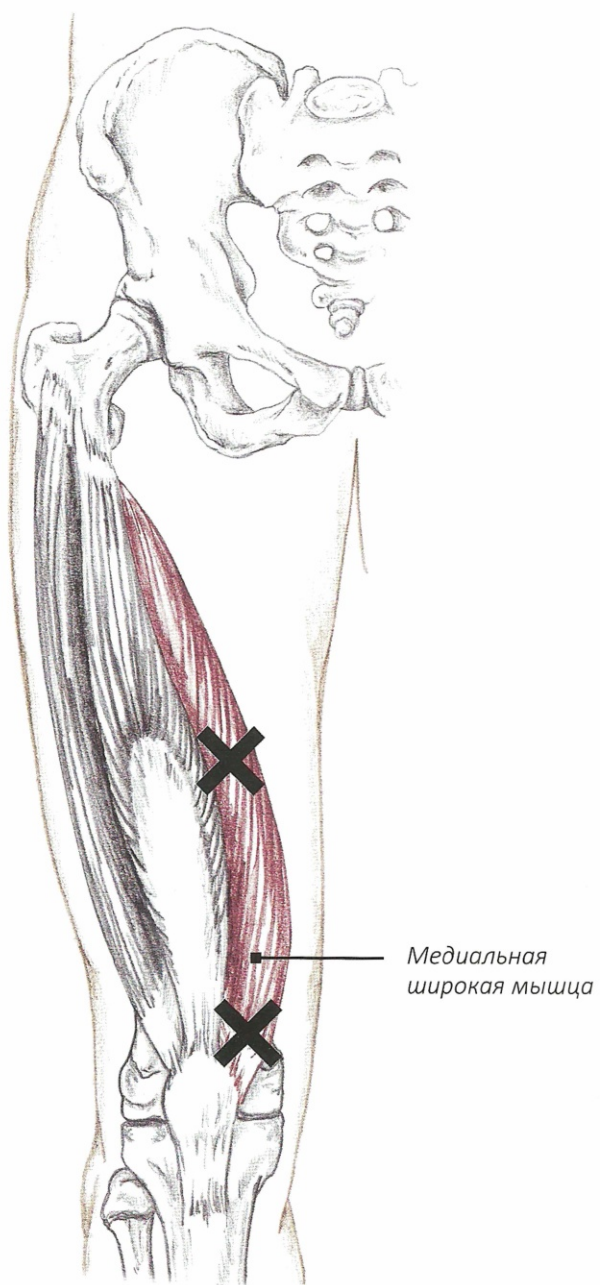
Медиальная поверхность коленного сустава и бедра

Сателлитные ТТ

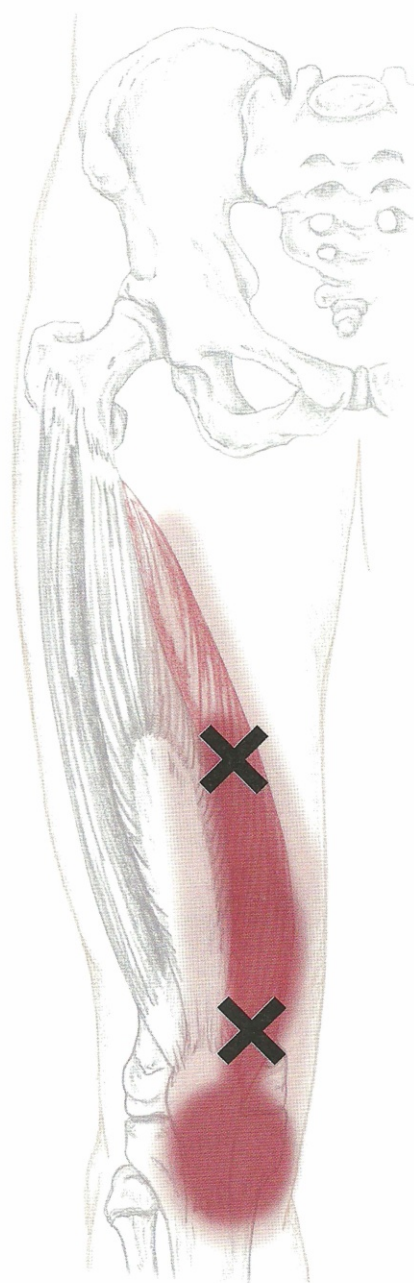
Малая ягодичная мышца и мышца,
напрягающая широкую фасцию
Другие головки четырехглавой мышцы бедра
Двуглавая мышца бедра

Дифференциальный диагноз

Патология тазобедренного сустава
Боль после хирургического вмешательства
на тазобедренном суставе



Правое бедро, вид спереди





Латеральная широкая мышца

Возможные причины

Острая перегрузка при резком эксцентрическом сокращении
Спотыкание или резкий шаг вниз с бордюра
Глубокие приседания

Симптомы

Слабость при разгибании в коленном суставе
Боль при ходьбе по латеральной поверхности коленного сустава

Иррадиация боли

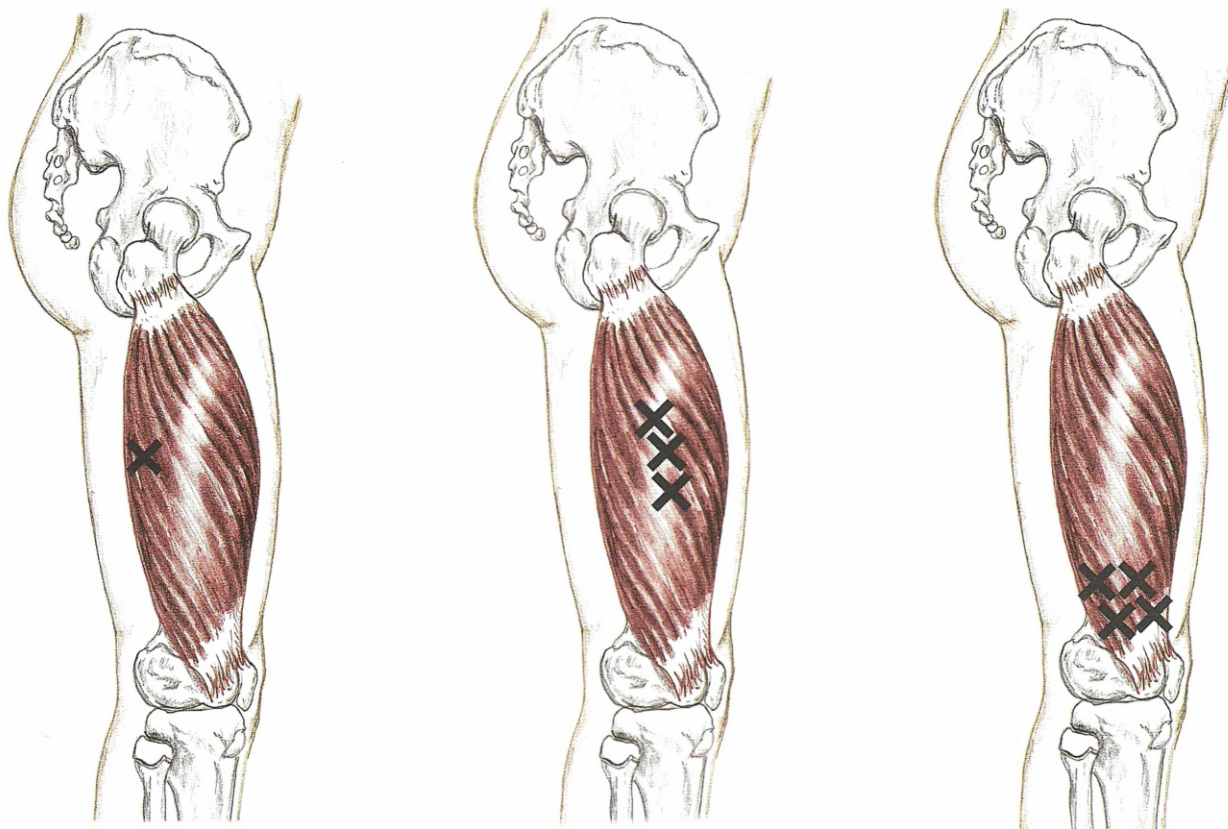
Латеральная поверхность бедра и коленного сустава

Сателлитные ТТ

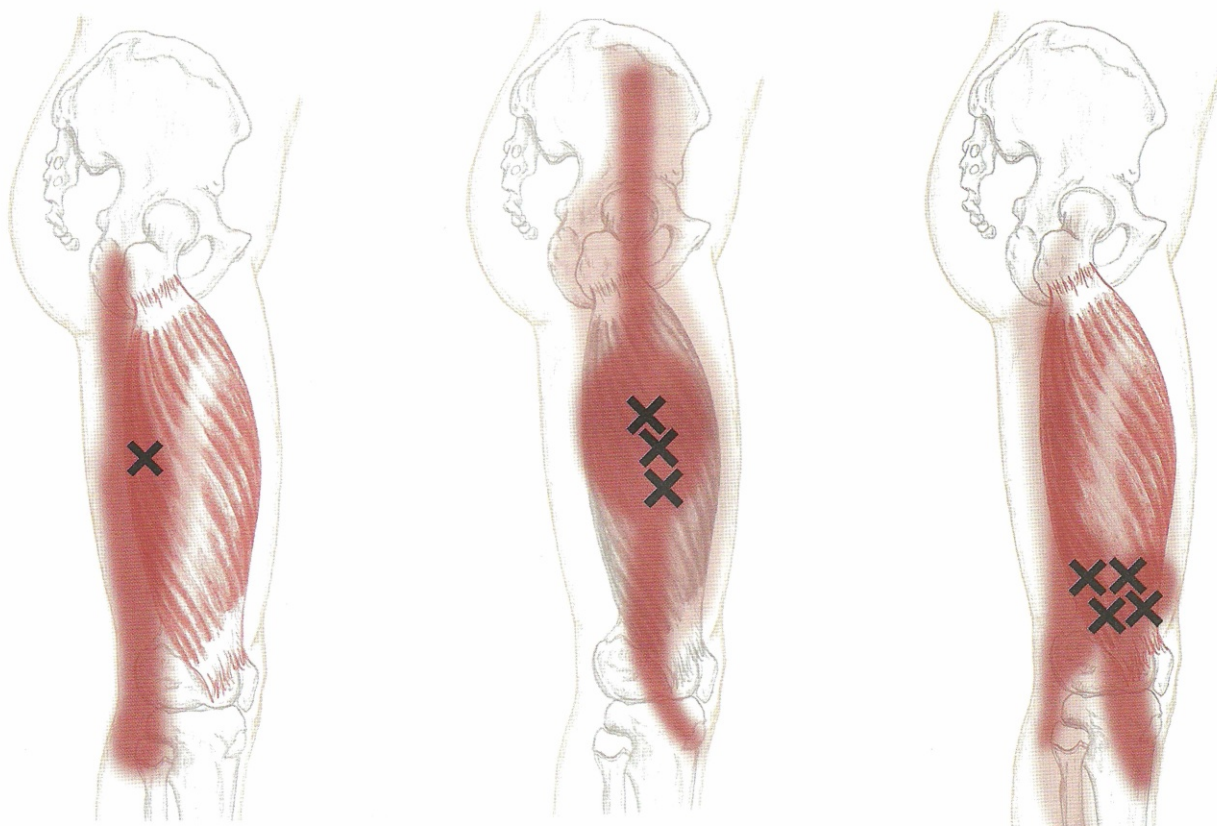
Малая ягодичная мышца и мышца, напрягающая широкую фасцию
Другие головки четырехглавой мышцы бедра
Двуглавая мышца бедра

Дифференциальный диагноз

Патология тазобедренного сустава
Боль после хирургического вмешательства на тазобедренном суставе
Вертельный бурсит



Правое бедро, вид сбоку





Промежуточная широкая мышца

Возможные причины

Острая перегрузка при резком эксцентрическом сокращении
Спотыкание или резкий шаг вниз с бордюра
Глубокие приседания

Симптомы

Слабость при разгибании в коленном суставе
Дискомфорт при выпрямлении ноги

Иррадиация боли

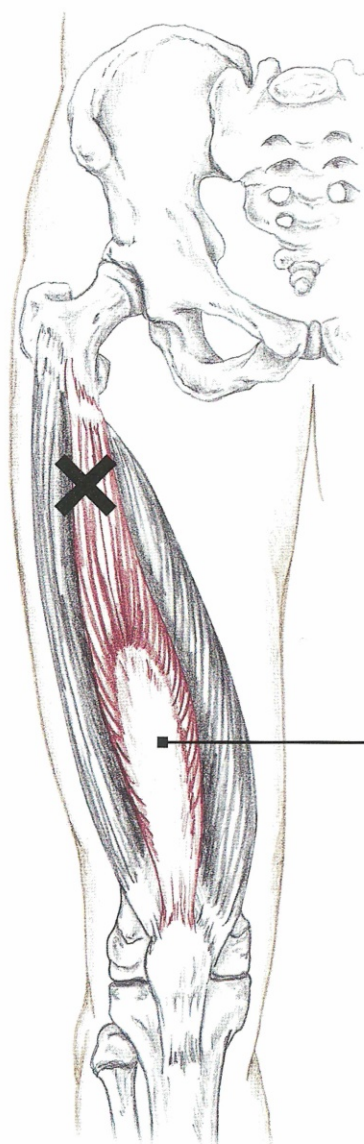
Передняя поверхность бедра

Сателлитные ТТ

Малая ягодичная мышца и мышца,
напрягающая широкую фасцию
Другие головки четырехглавой мышцы бедра
Двуглавая мышца бедра

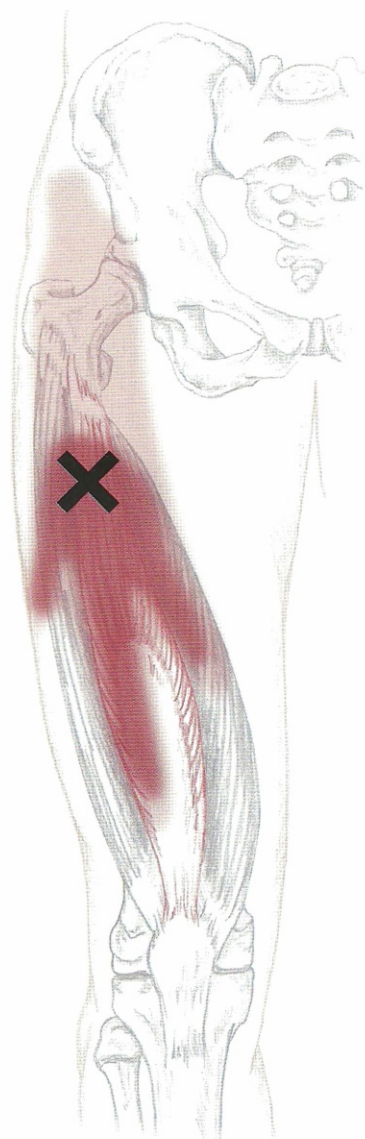
Дифференциальный диагноз

Патология тазобедренного сустава
Боль после хирургического вмешательства
на тазобедренном суставе



Промежуточная
широкая мышца

Правое бедро, вид спереди





Двуглавая мышца бедра

Возможные причины

Давление на мышцы задней группы бедра неудобным стулом
Неудобная мебель
Длительное нахождение в сидячем положении

Симптомы

Боль при ходьбе
Боль в ягодицах и верхней части бедра при сидении
Боль при вставании со стула

Иррадиация боли

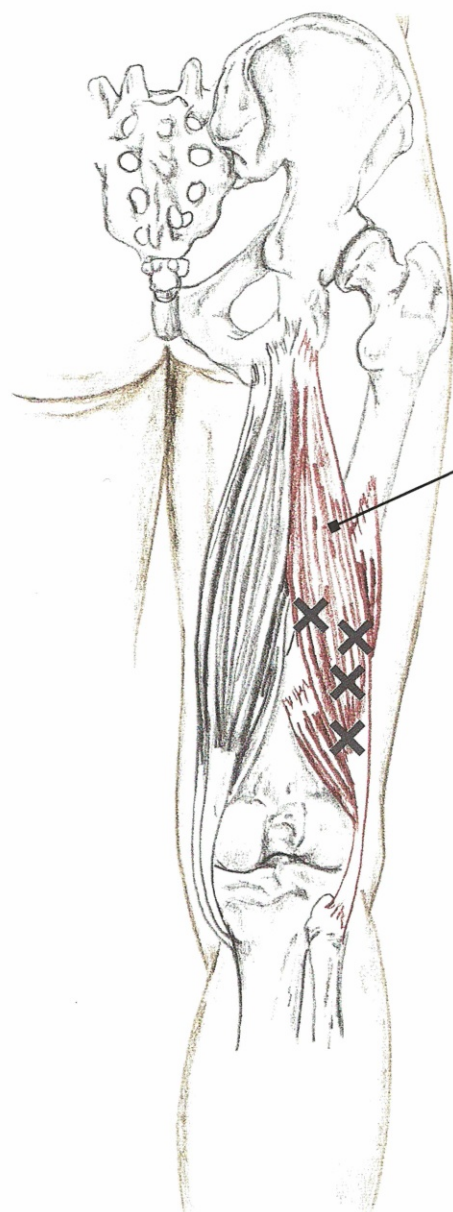
Задняя поверхность бедер
Концентрация боли на задней поверхности коленного сустава

Сателлитные ТТ

Задняя часть большой приводящей мышцы
Латеральная широкая мышца
Икроножная мышца

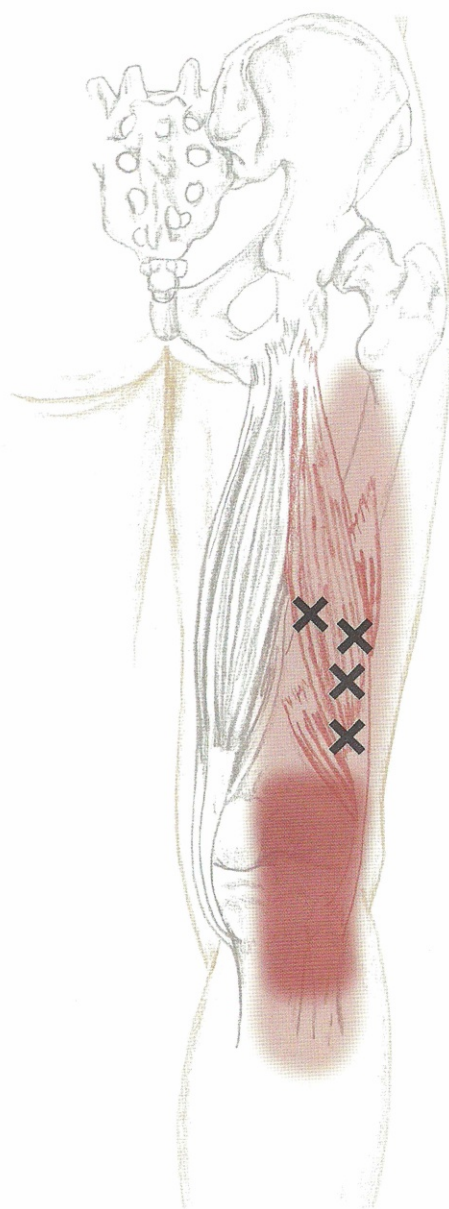
Дифференциальный диагноз

ТТ в соседних мышцах
Ишиас/псевдоишиас



Двуглавая
мышца бедра

Правое бедро, вид сзади





Полусухожильная и полуперепончатая мышцы

Возможные причины

Сдавление мышц задней группы бедра неудобным стулом
Неудобная мебель
Длительное пребывание в сидячем положении

Симптомы

Боль при ходьбе
Боль в ягодице и верхней части бедра при сидении
Боль при вставании со стула

Иррадиация боли

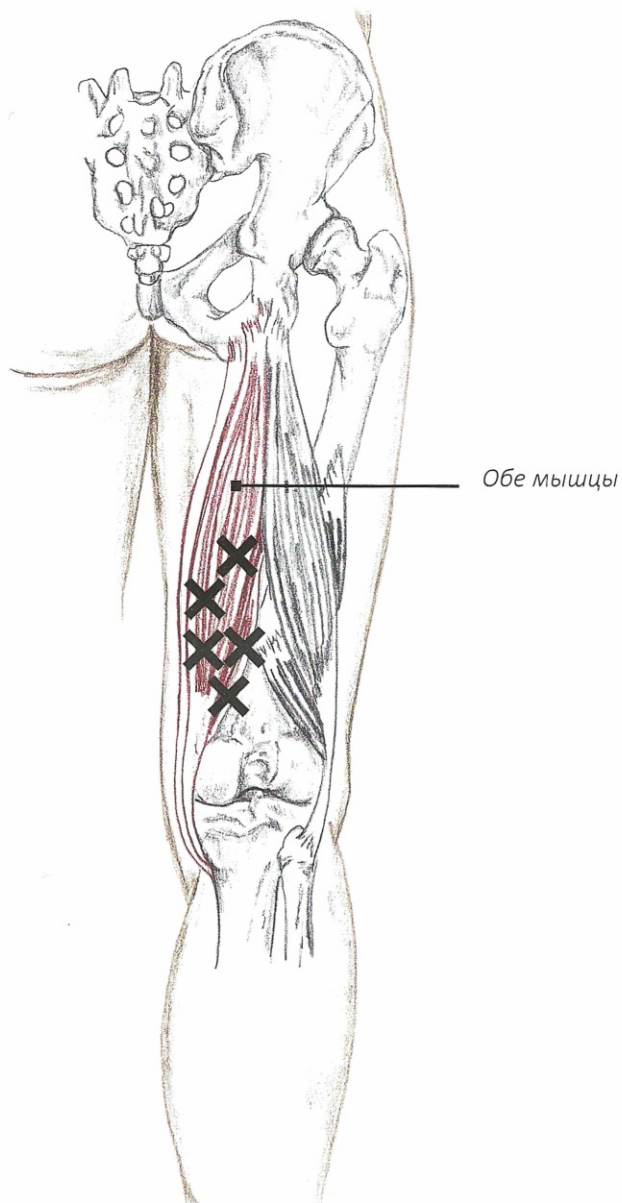
Задняя поверхность бедра
Концентрация в проксимальной части бедра

Сателлитные ТТ

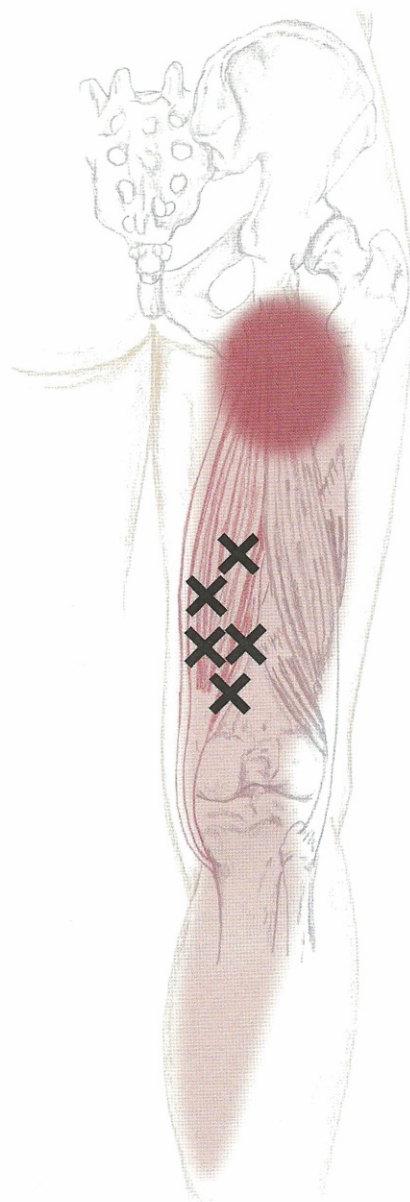
Большая приводящая мышца
Латеральная широкая мышца
Икроножная мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в окружающих мышцах
Ишиас/псевдоишиас



Правое бедро, вид сзади





Большая ягодичная мышца

Возможные причины

Подъем в гору
Сильное сокращение укороченной мышцы
Сильное эксцентрическое сокращение, чтобы предотвратить падение
Прямой удар в ягодицу
Сон на боку с согнутым бедром
Плавание кролем
Длительное нахождение в сидячем положении
Повторяющиеся наклоны

Симптомы

Дискомфорт при сидении

Иррадиация боли

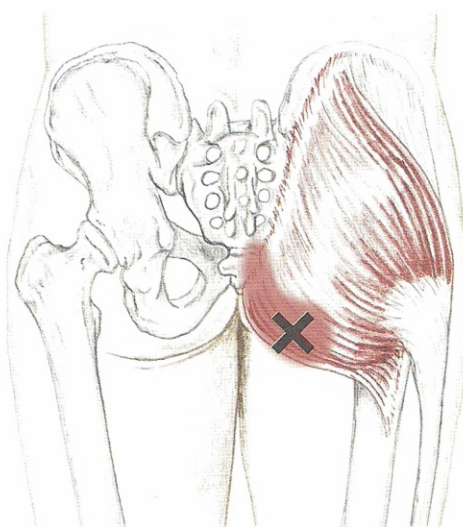
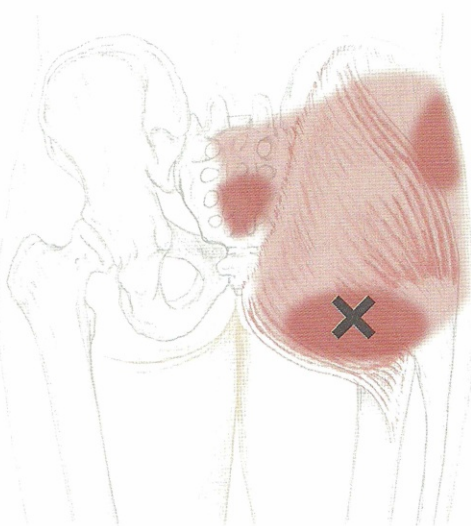
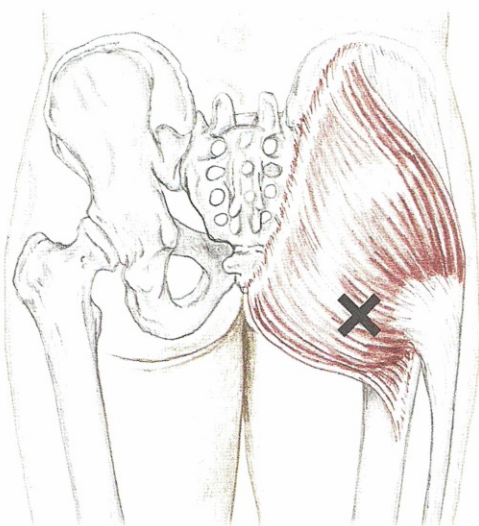
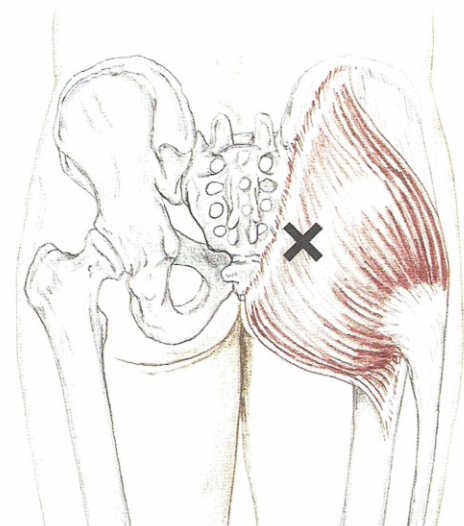
Задняя поверхность ягодицы
Задняя поверхность крестца

Сателлитные ТТ

Задние пучки средней ягодичной мышцы
Мышцы задней поверхности бедра

Дифференциальный диагноз

Дифференцируйте ТТ в средней и малой ягодичной мышце по их локализации в ягодице, иррадиации боли и глубине расположения ТТ.
Фиброз поверхностного листка пояснично-крестцовой фасции



Вид сзади



Средняя ягодичная мышца

Возможные причины

- Падения
- Спортивные травмы
- Бег
- Длительная игра в теннис

Симптомы

- Боль при ходьбе
- Дискомфорт при сне на больной стороне
- Дискомфорт при откидывании в кресле

Иррадиация боли

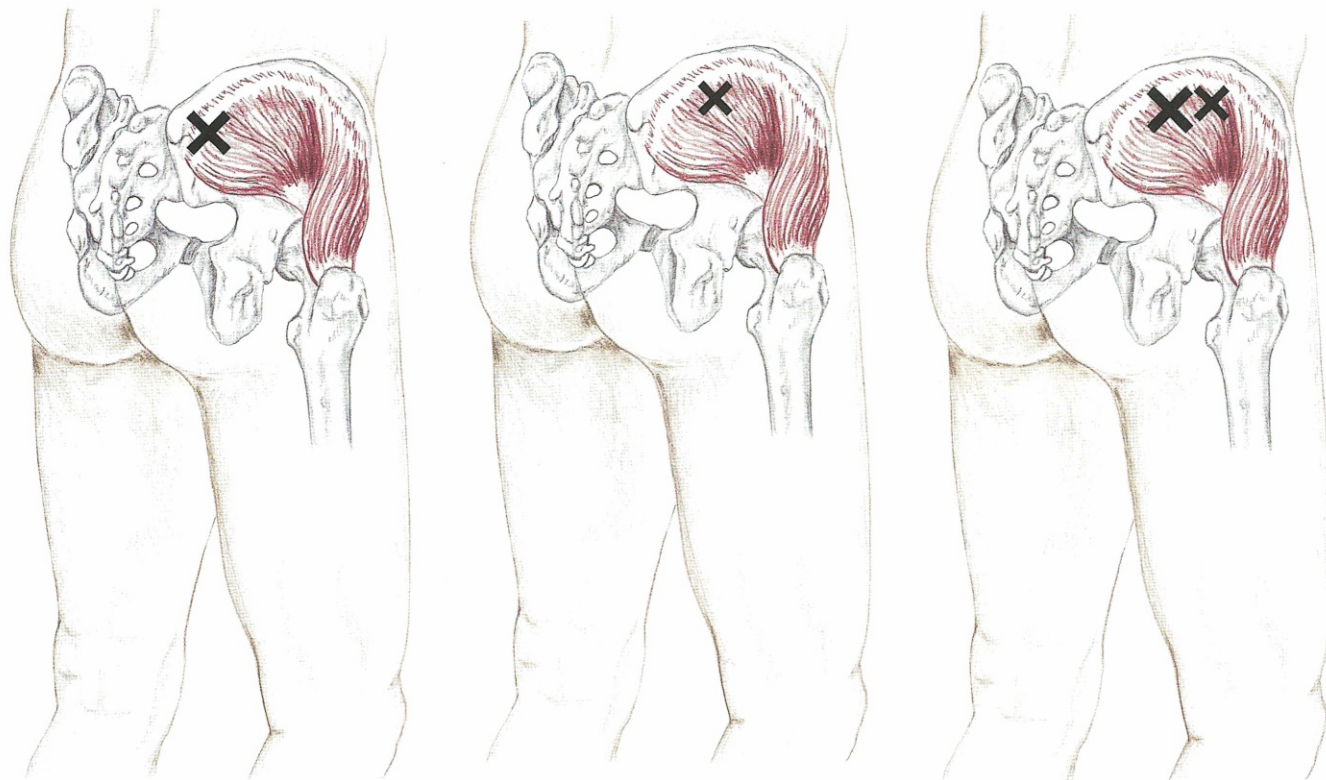
- Задняя и боковая поверхность ягодицы
- Задняя поверхность крестца
- Задняя часть подвздошного гребня

Сателлитные ТТ

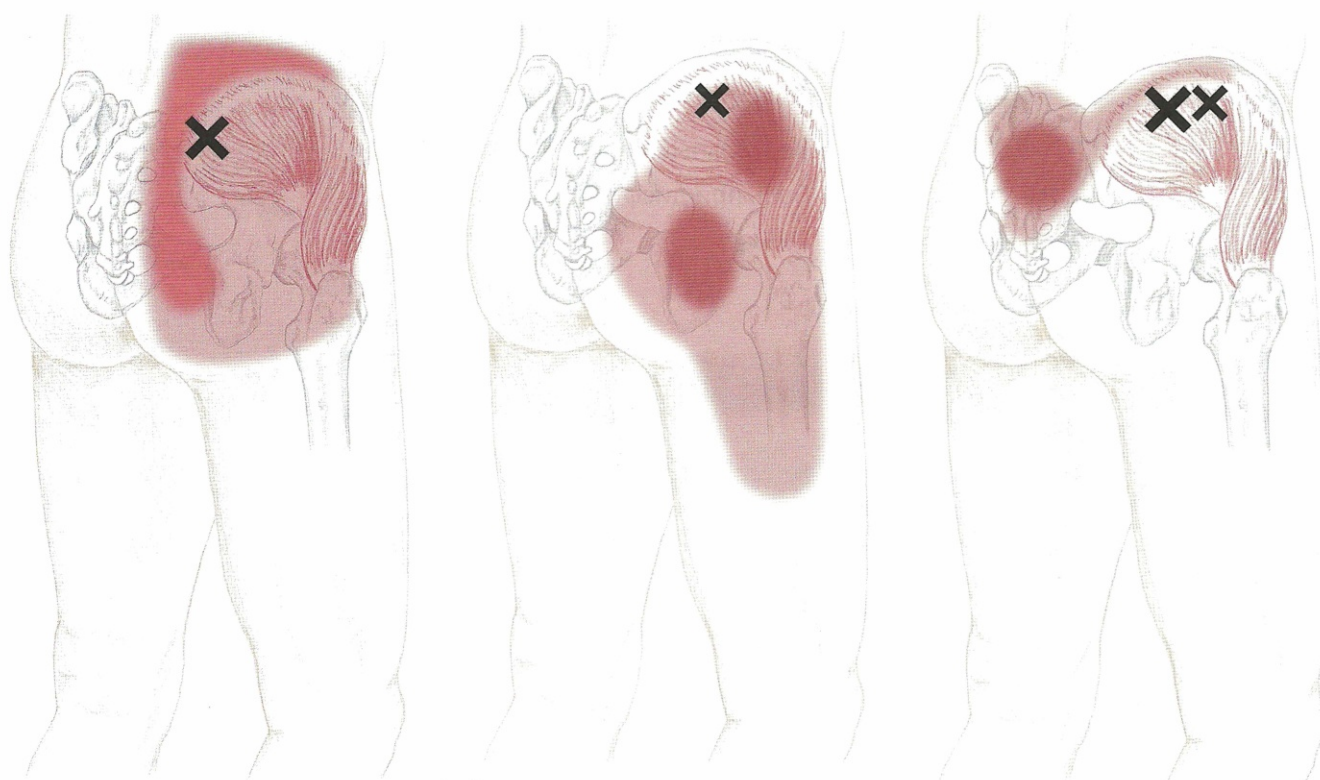
- Грушевидная мышца
- Задние пучки большой и малой ягодичной мышц

Дифференциальный диагноз

- ТТ в большой ягодичной мышце
- Дисфункция крестцово-подвздошного сустава
- Боль в дугоотростчатых суставах поясничного отдела позвоночника
- Боль в нижней части спины



Правое бедро, вид сзади и сбоку





Малая ягодичная мышца

Возможные причины

Дисфункция крестцово-подвздошного сустава
Компрессия корешка спинномозгового нерва
Длительная иммобилизация

Симптомы

Боль в области тазобедренного сустава, вызывающая хромоту
Боль при лежании на больном боку
Дискомфорт

Иррадиация боли

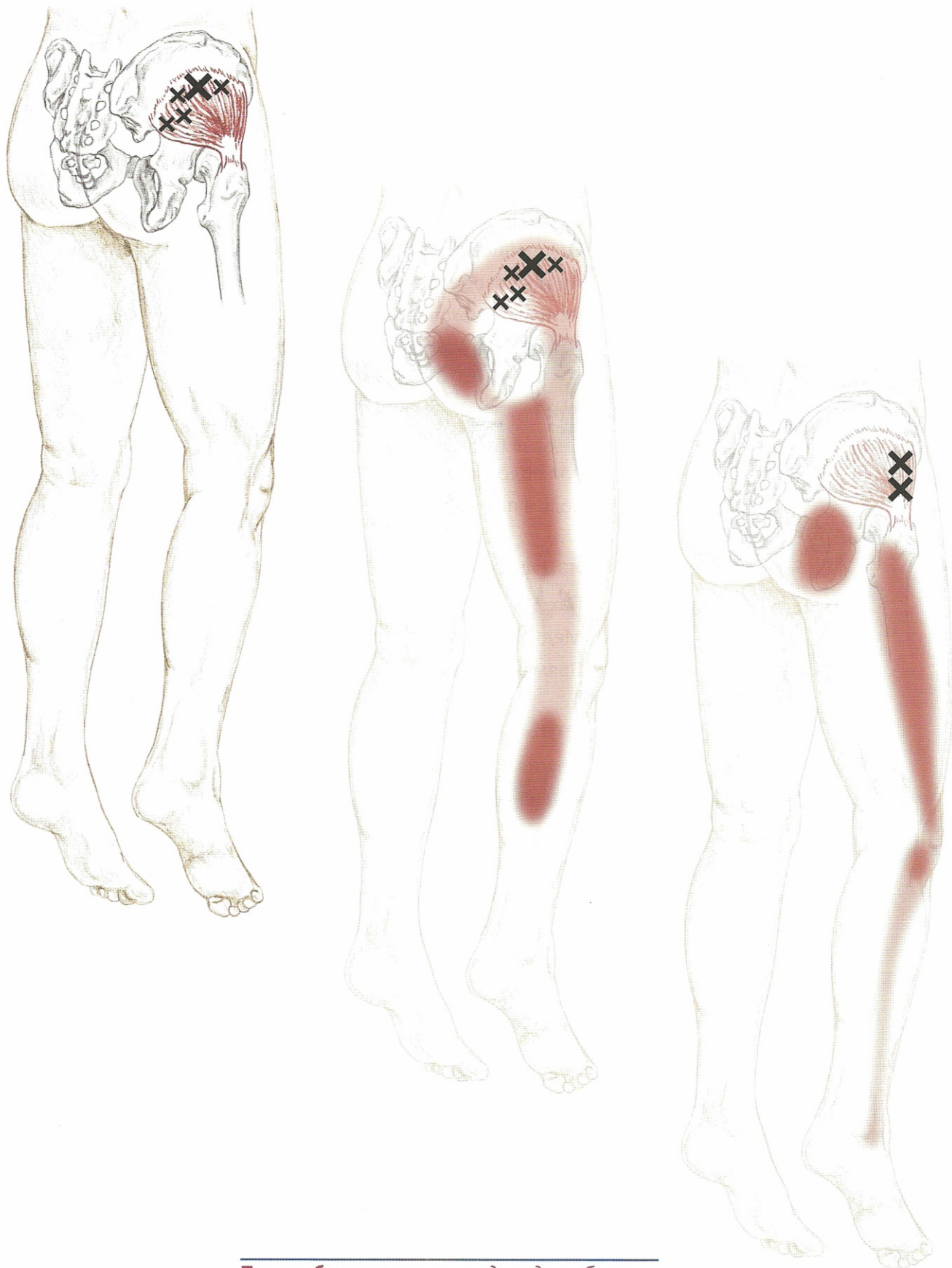
Задняя поверхность ягодицы
Боковая поверхность бедра и голени

Сателлитные ТТ

Средняя ягодичная мышца
Грушевидная мышца
Латеральная широкая мышца

Дифференциальный диагноз

Вертельный бурсит
Боль при дисфункции суставов
Ишиас



Правое бедро и голень, вид сзади и сбоку



Большая приводящая мышца

Возможные причины

Резкая перегрузка мышцы, например при поскальзывании на льду
Отведение бедра против сопротивления
Артроз тазобедренного сустава
Активная верховая езда
Длительное нахождение в сидячем положении (вождение)

Симптомы

Тазовая боль в проекции влагалища или прямой кишки при половом акте
Боль в паху

Иррадиация боли

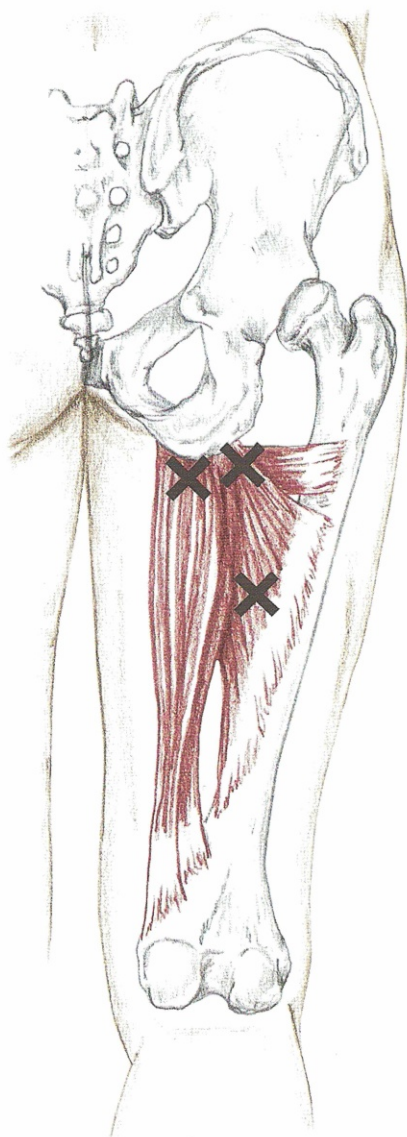
Пах
Медиальная поверхность бедра
Прямая кишка

Сателлитные ТТ

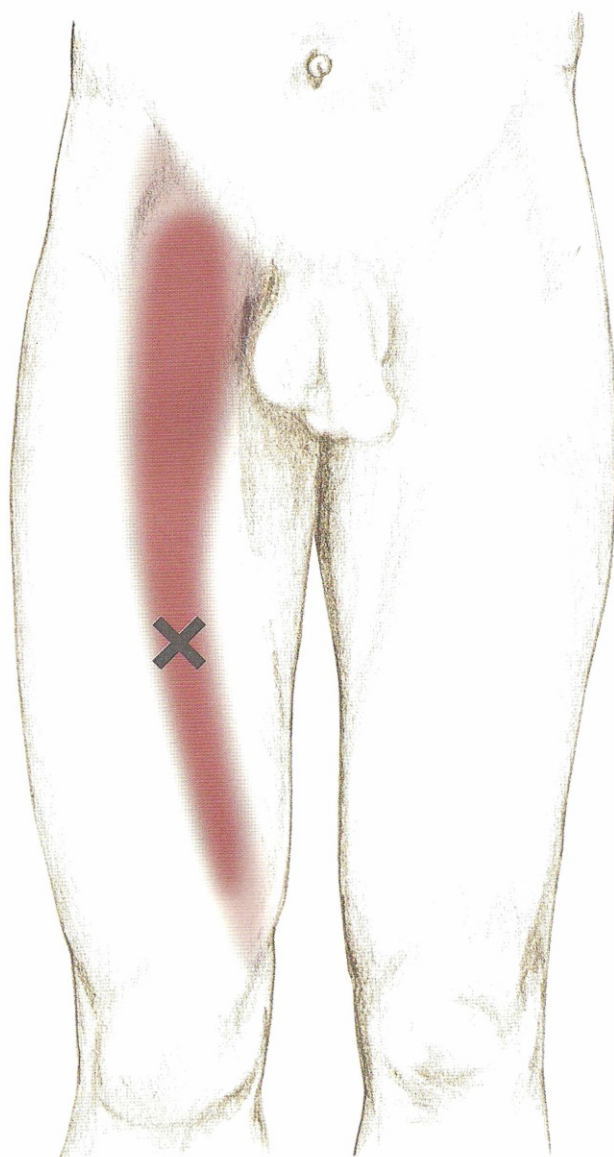
Другие приводящие мышцы
Медиальная широкая мышца

Дифференциальный диагноз

Боль в паху по медиальной поверхности бедра
Скелетно-мышечная травма
Дисфункция суставов



Правое бедро, вид сзади



Вид спереди



Длинная и короткая приводящие мышцы

Возможные причины

Резкая перегрузка мышцы, например при поскальзывании на льду
Отведение бедра против сопротивления
Артроз тазобедренного сустава
Активная верховая езда
Длительное нахождение в сидячем положении

Симптомы

Боль в паху при физической активности (отсутствует в покое)
Резкое ограничение отведения бедра

Иррадиация боли

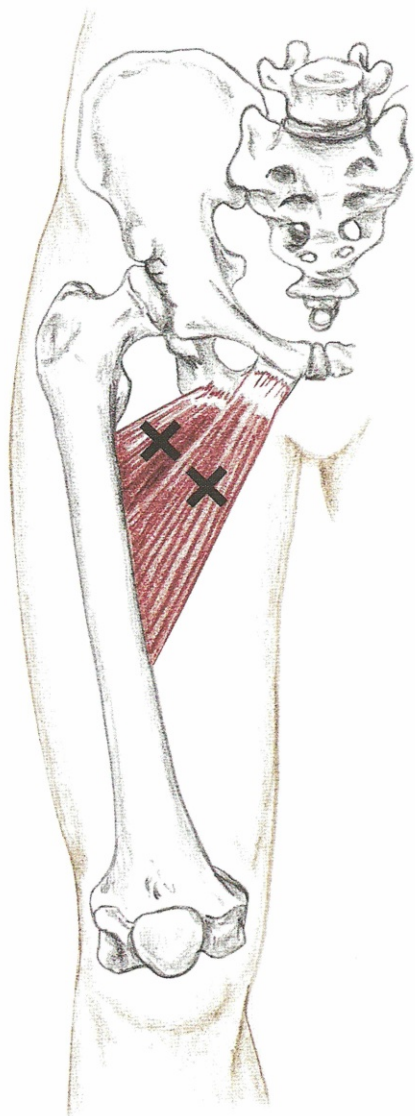
Передняя поверхность бедра
Распространение на переднюю поверхность голени

Сателлитные ТТ

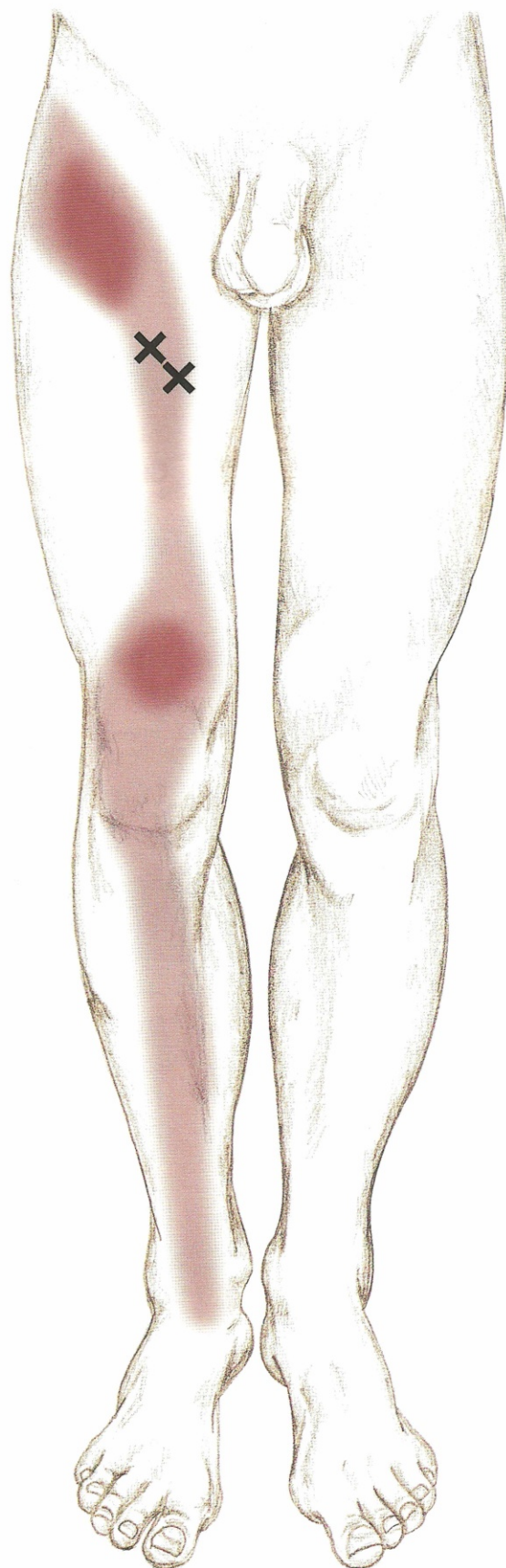
Другие приводящие мышцы
Медиальная широкая мышца

Дифференциальный диагноз

Боль в паху и по медиальной поверхности бедра
Скелетно-мышечная травма
Дисфункция суставов



Вид спереди





Гребенчатая мышца

Возможные причины

Поскальзывание или падение

Неожиданно сильное сопротивление приведению бедра

Верховая езда

Неудобная поза, ведущая к укорочению мышцы

Симптомы

Постоянная глубокая боль в паху

Ограничение отведения бедра

Иррадиация боли

Проксимальная часть медиальной поверхности бедра и пах

Сателлитные ТТ

Подвздошно-поясничная мышца

Приводящие мышцы

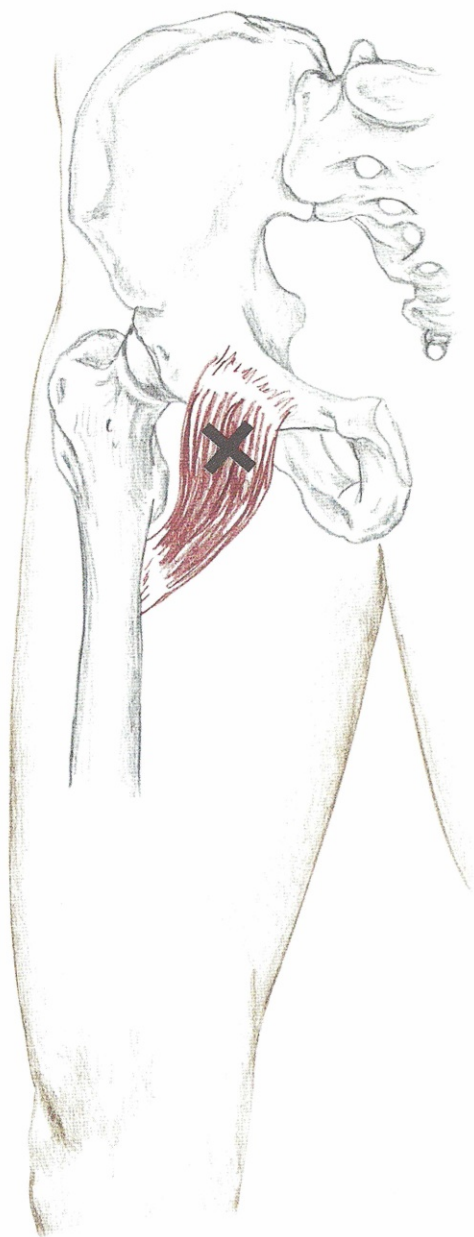
Тонкая мышца

Дифференциальный диагноз

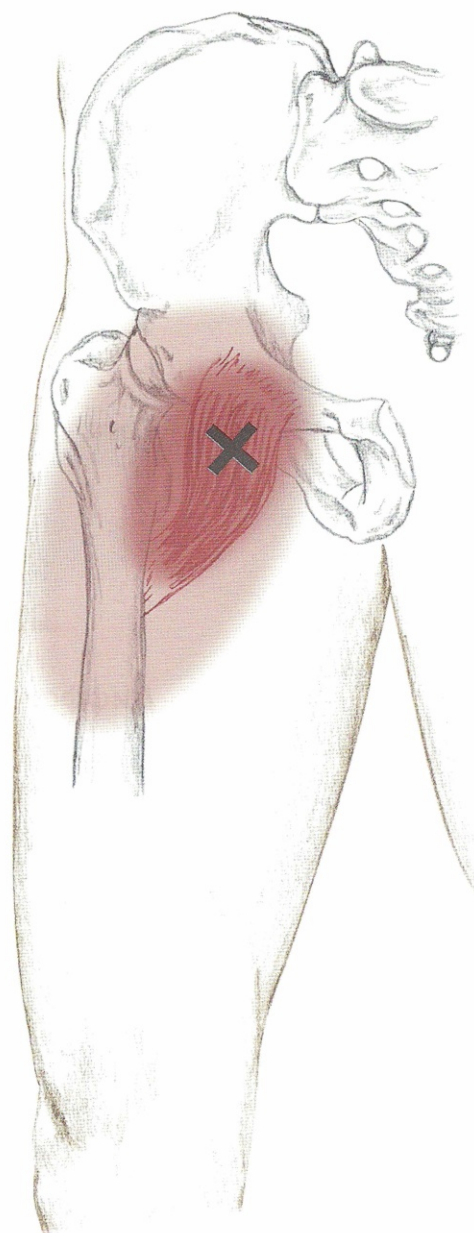
Компрессионная невропатия запирательного нерва

Патология тазобедренного сустава

Лобковый симфиз



Правое бедро, вид спереди и с медиальной стороны





Мышца, напрягающая широкую фасцию

Возможные причины

Приземление на ноги при прыжке
Ходьба или бег по наклонной поверхности
Длительная иммобилизация в укороченном положении
мышцы

Симптомы

Отраженная боль в тазобедренном суставе
Дискомфорт при длительном нахождении в сидячем
положении
Невозможность лежать на пораженном боку

Иррадиация боли

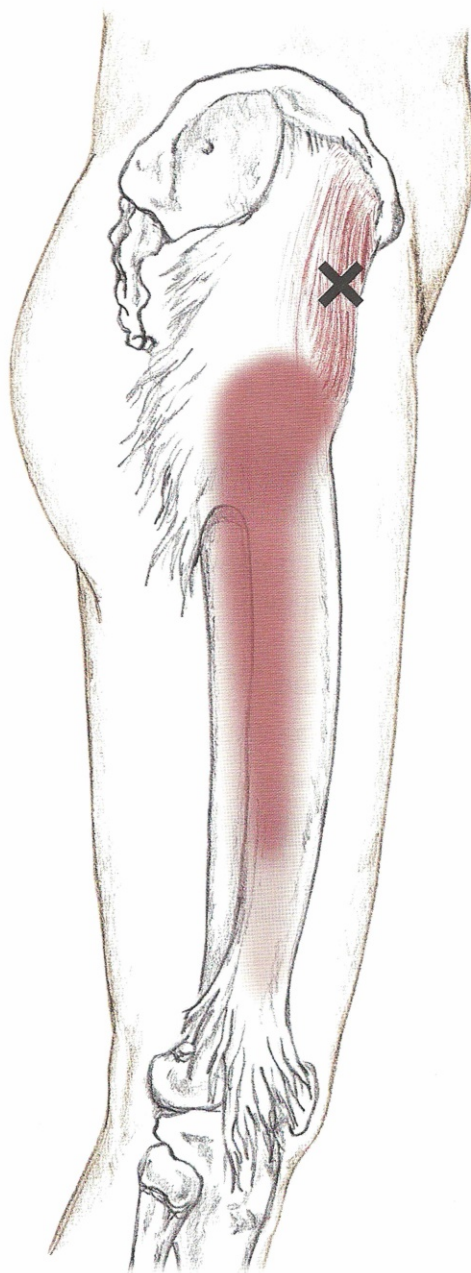
Боковая поверхность бедра

Сателлитные ТТ

Малая ягодичная мышца
Прямая мышца бедра
Подвздошно-поясничная мышца
Портняжная мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в средней и малой ягодичной мышце
Невропатия L_{IV}
Вертельный бурсит



Правое бедро, вид сбоку



Портняжная мышца

Возможные причины

Вторичные ТТ в мышцах бедра

Перегрузка мышцы при падении с поворотом

Симптомы

Боль по ходу мышцы

Иррадиация боли

Боль по ходу мышцы

на переднемедиальной поверхности бедра

Сателлитные ТТ

Прямая мышца бедра

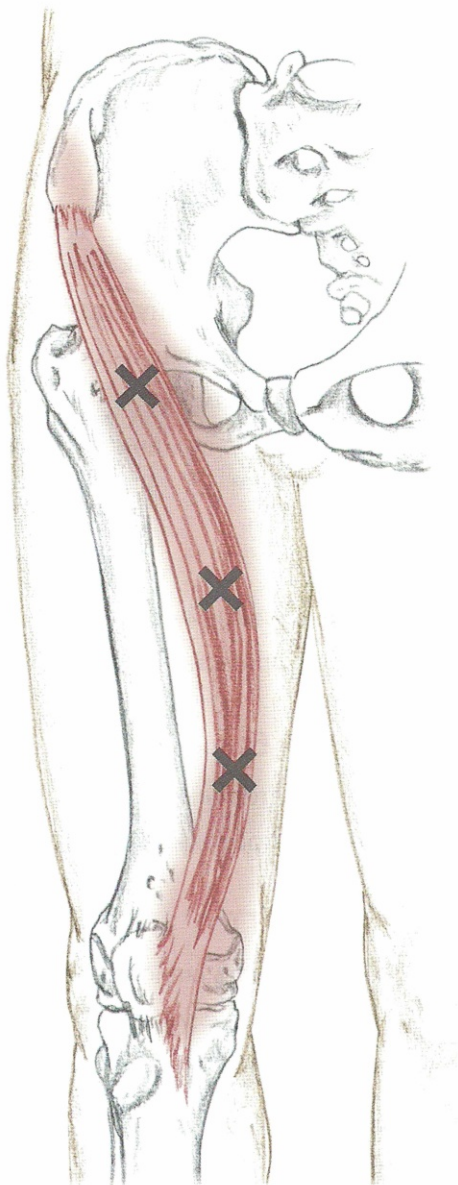
Медиальная широкая мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в медиальной широкой мышце

Миогелоз

Патология коленного сустава



Правое бедро, вид спереди и с медиальной стороны



Грушевидная мышца

Возможные причины

Удержание на ногах при возможном падении
Поворот в сторону при сгибании
Поднимание тяжелых предметов
Прямая травма
Длительное вождение автомобиля с ногой в одном положении

Симптомы

Боль в нижней части спины, паху, ягодицах и бедре
Боль в прямой кишке при дефекации

Иррадиация боли

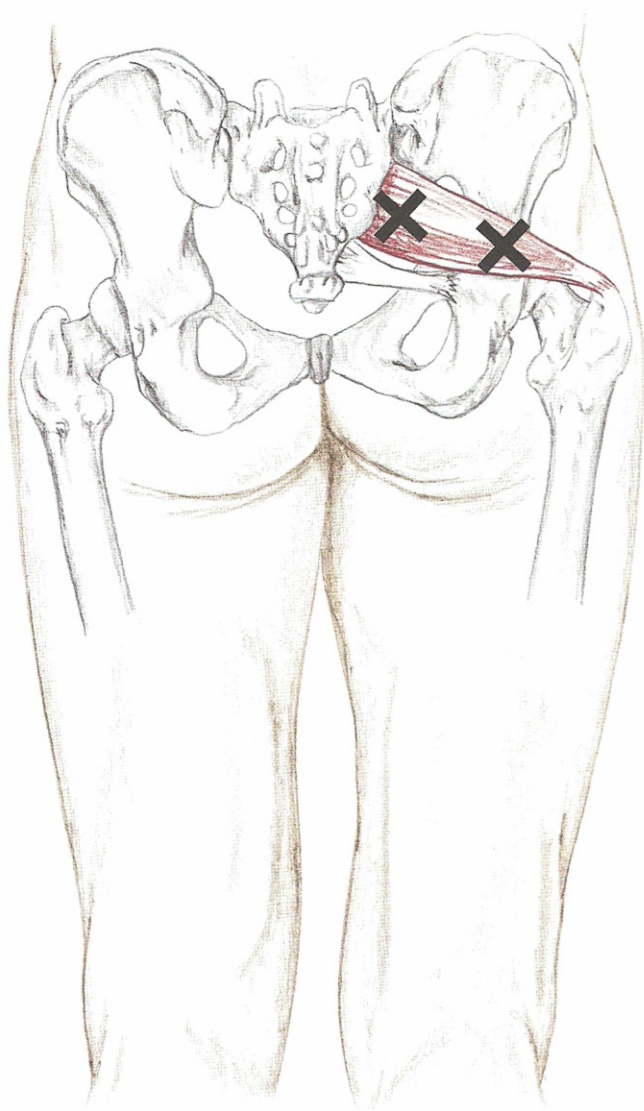
Заднелатеральная поверхность ягодицы
Задняя поверхность бедра

Сателлитные ТТ

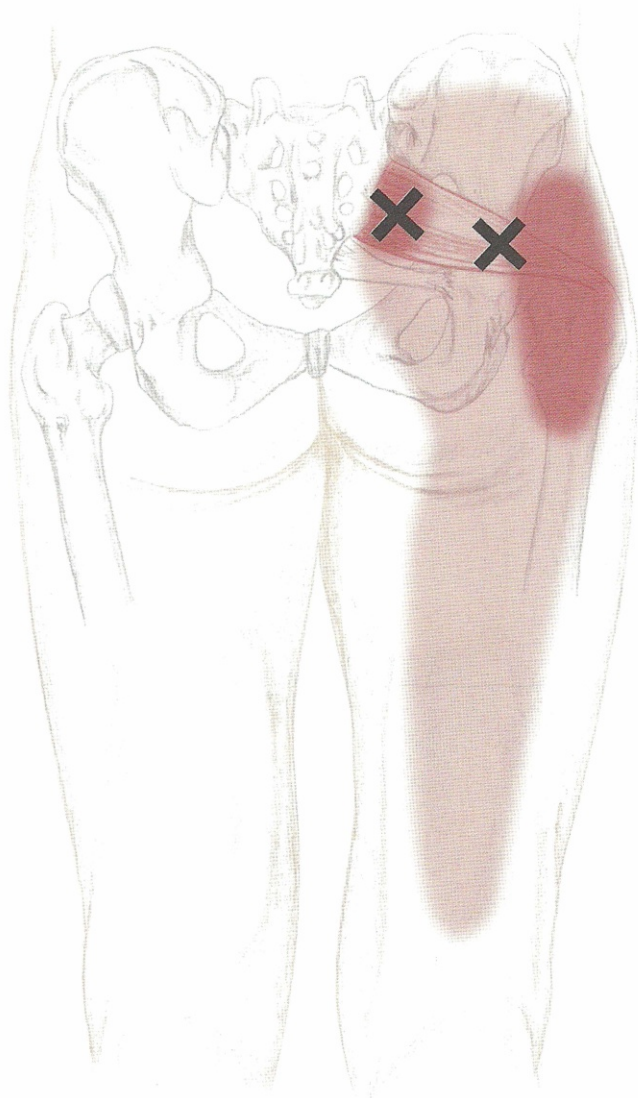
Задняя часть малой ягодичной мышцы
Близнецовые мышцы
Внутренняя запирательная мышца

Дифференциальный диагноз

Дисфункция крестцово-подвздошного сустава
Грыжа межпозвонкового диска



Вид сзади





Подвздошно-поясничная мышца

Возможные причины

- ТТ в соседних мышцах
- Длительное нахождение в сидячем положении
- Сон в положении эмбриона
- Избыточные приседания
- Напряжение прямой мышцы бедра (что мешает полному разгибанию бедра)

Симптомы

- Вертикальная боль в нижней части спины
- Боль, усиливающаяся при вставании
- Боль на передней поверхности бедра

Иррадиация боли

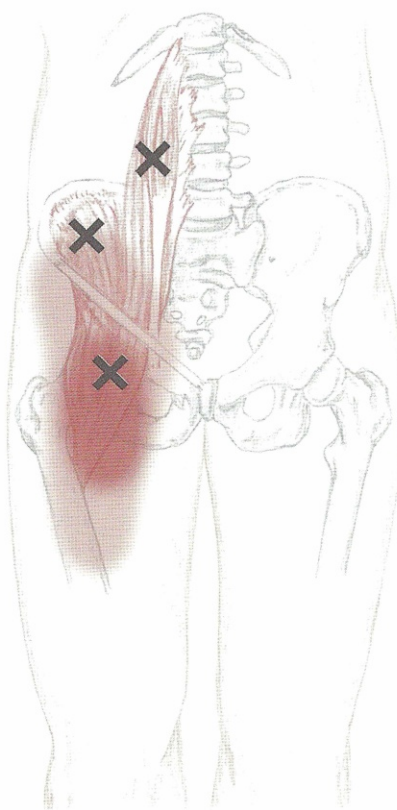
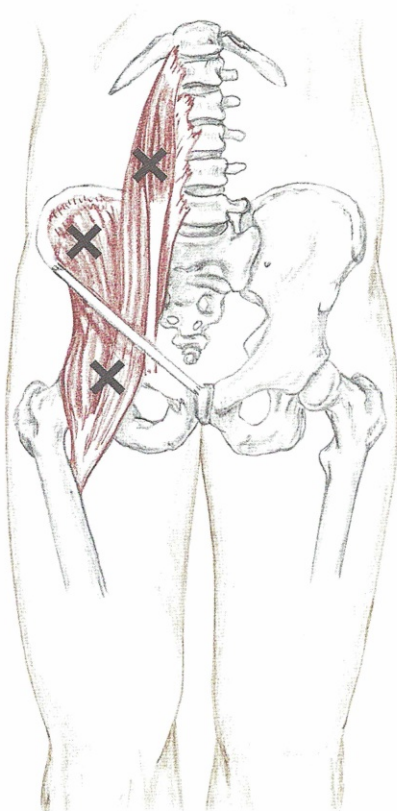
- Проксимальная часть передней поверхности бедра
- Поясничная область и верхняя часть ягодицы

Сателлитные ТТ

- Квадратная мышца поясницы
- Нижние пучки прямой мышцы живота
- Длиннейшая мышца груди
- Прямая мышца бедра
- Мышца, напрягающая широкую фасцию

Дифференциальный диагноз

- ТТ в квадратной мышце поясницы
- ТТ в нижних пучках прямой мышцы бедра
- ТТ в длиннейшей мышце груди



Вид спереди



Вид сзади



Голень и стопа



Икроножная мышца

Возможные причины

Езда на велосипеде с очень низким положением седла
Ходьба по наклонной поверхности, например по пляжу
Длительное нахождение в стоячем положении, нагнувшись
Ношение высоких носков с плотной резинкой
Сдавливание мышц икры при длительном лежании в шезлонге

Симптомы

Судороги в мышцах голени
Боль на задней поверхности коленного сустава, особенно при подъеме по наклонной поверхности

Иррадиация боли

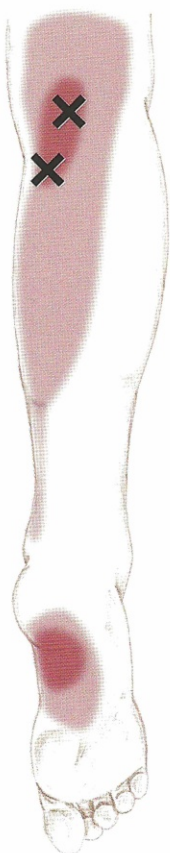
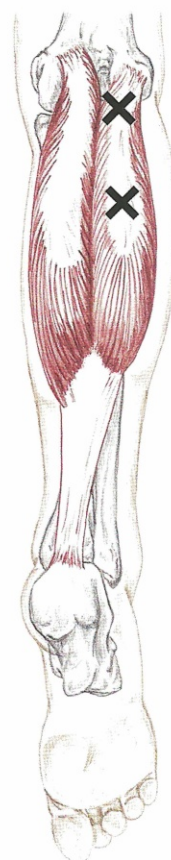
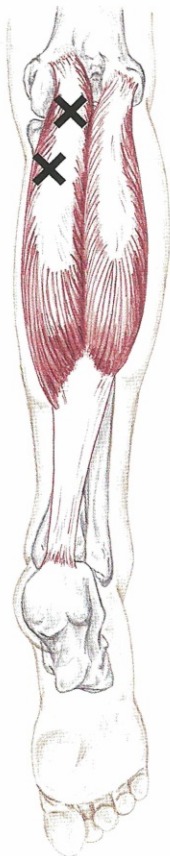
Задняя поверхность коленного сустава
Задняя поверхность голени
Свод стопы

Сателлитные ТТ

Камбаловидная мышца и мышцы задней группы бедра

Дифференциальный диагноз

Радиклопатия S₁



Правая голень, вид сзади

Стопа в положении подошвенного сгибания



Камбаловидная мышца

Возможные причины

Резкий шаг вниз с бордюра
Перегрузка мышцы
Прямая травма
Ходьба на высоких каблуках

Симптомы

Болезненность в пятке
Невозможность опоры на пятку
Ночная боль в икре
Отек стопы и голеностопного сустава

Иррадиация боли

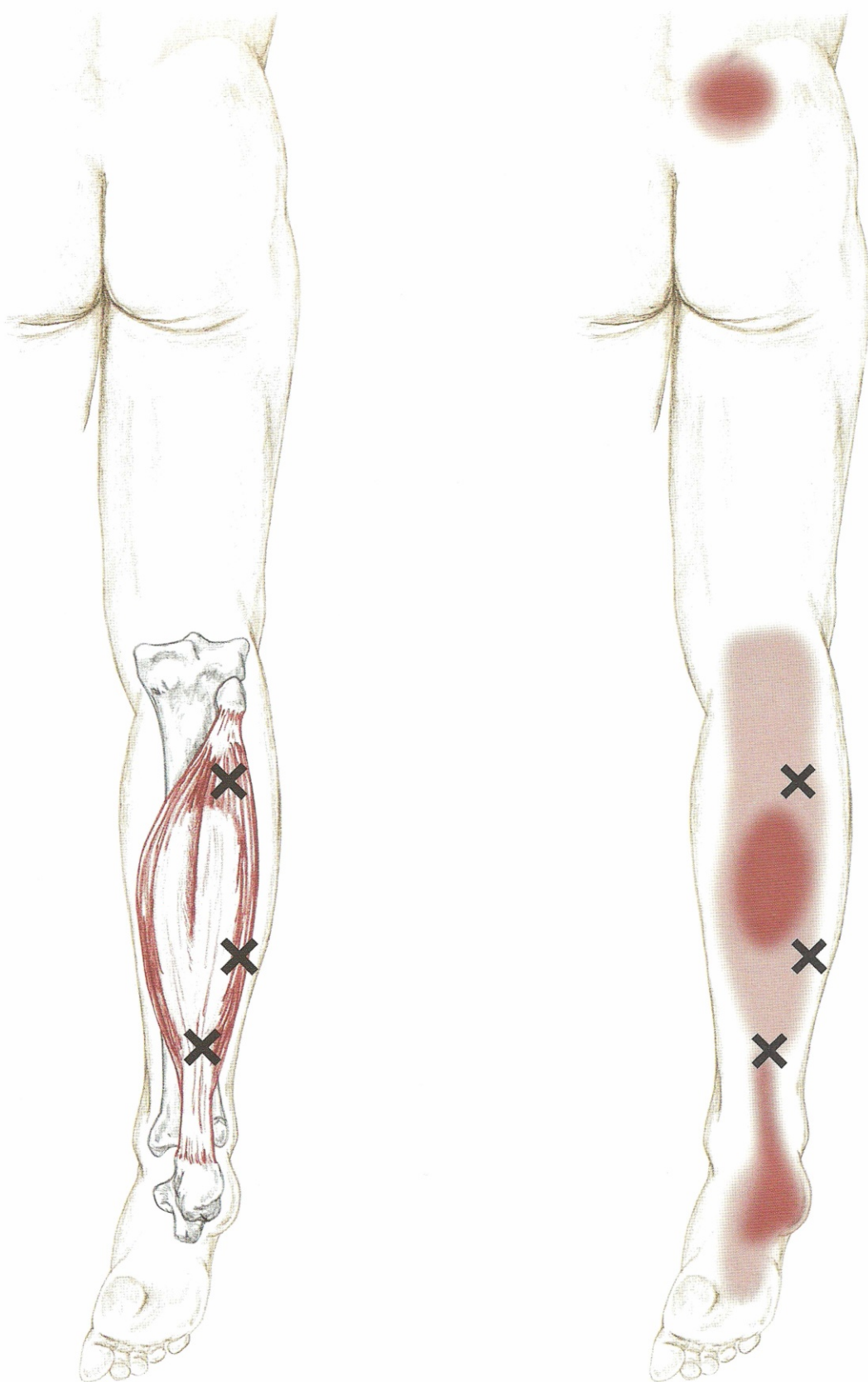
Задняя поверхность голени
Пяточная область
Задняя поверхность крестца

Сателлитные ТТ

Икроножная мышца
Сгибатели стопы и пальцев

Дифференциальный диагноз

ТТ в квадратной мышце поясницы
Пяточная шпора
Киста Бейкера
Тендинит ахиллова сухожилия



Правое бедро и голень, вид сзади

Стопа в положении подошвенного сгибания



Подошвенная мышца

Возможные причины

Резкий шаг вниз с бордюра
Перегрузка мышцы
Прямая травма
Ходьба на высоких каблуках
Сдавление мышц голени

Симптомы

Боль на задней поверхности коленного сустава

Иррадиация боли

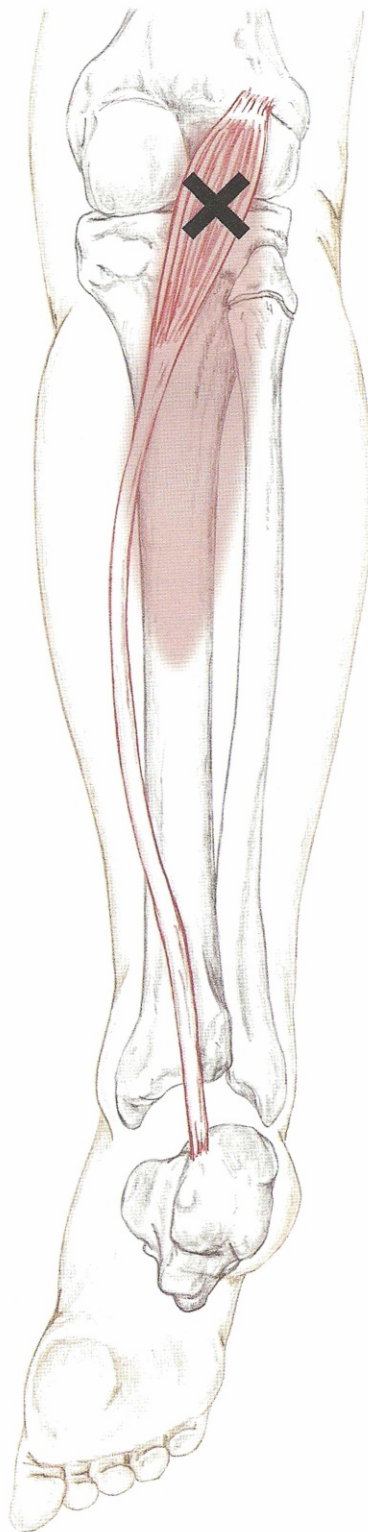
Задняя поверхность коленного сустава и голень

Сателлитные ТТ

Икроножная мышца
Сгибатели стопы и пальцев

Дифференциальный диагноз

ТТ в квадратной мышце поясницы
Пяточная шпора
Киста Бейкера
Тендинит ахиллова сухожилия



Правая голень, вид сзади

Стопа в положении подошвенного сгибания



Подколенная мышца

Возможные причины

Бег и резкие повороты в таких спортивных играх, как футбол и американский футбол
Горные лыжи
Быстрая остановка после бега
Разрыв задней крестообразной связки

Симптомы

Боль на задней поверхности коленного сустава при приседаниях и беге, особенно под гору

Иррадиация боли

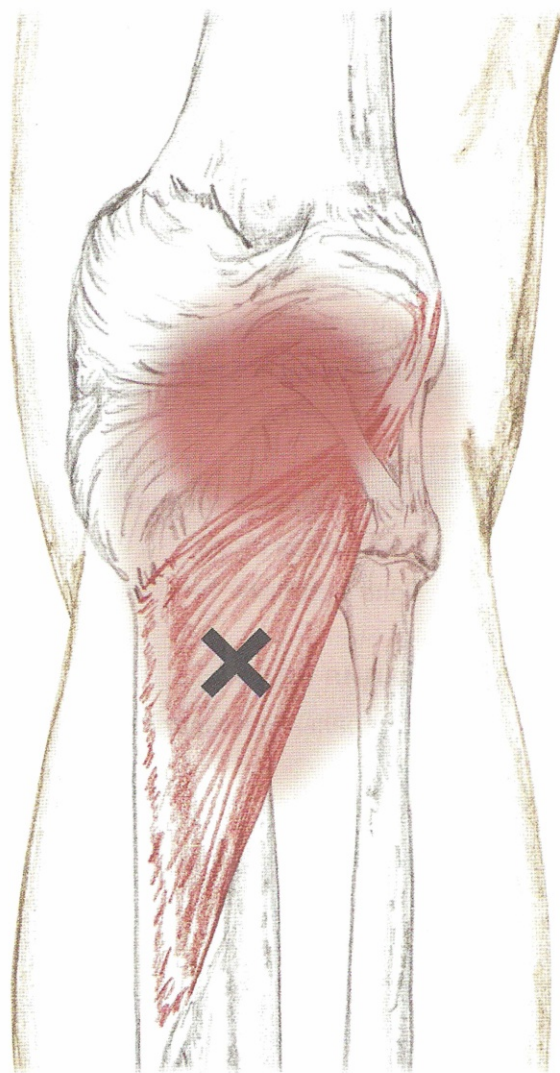
Задняя поверхность коленного сустава

Сателлитные ТТ

Обе головки икроножной мышцы

Дифференциальный диагноз

Тендинит сухожилия подколенной мышцы
Киста Бейкера
Тромбоз подколенной вены
Разрыв мениска



Правый коленный сустав, вид сзади



Длинная и короткая малоберцовые мышцы

Возможные причины

Падение с подворачиванием ноги
Инверсия стопы
Длительная иммобилизация в гипсе
ТТ в малой ягодичной мышце

Симптомы

Боль в области голеностопного сустава
Свисающая стопа
Боль в стопах

Иррадиация боли

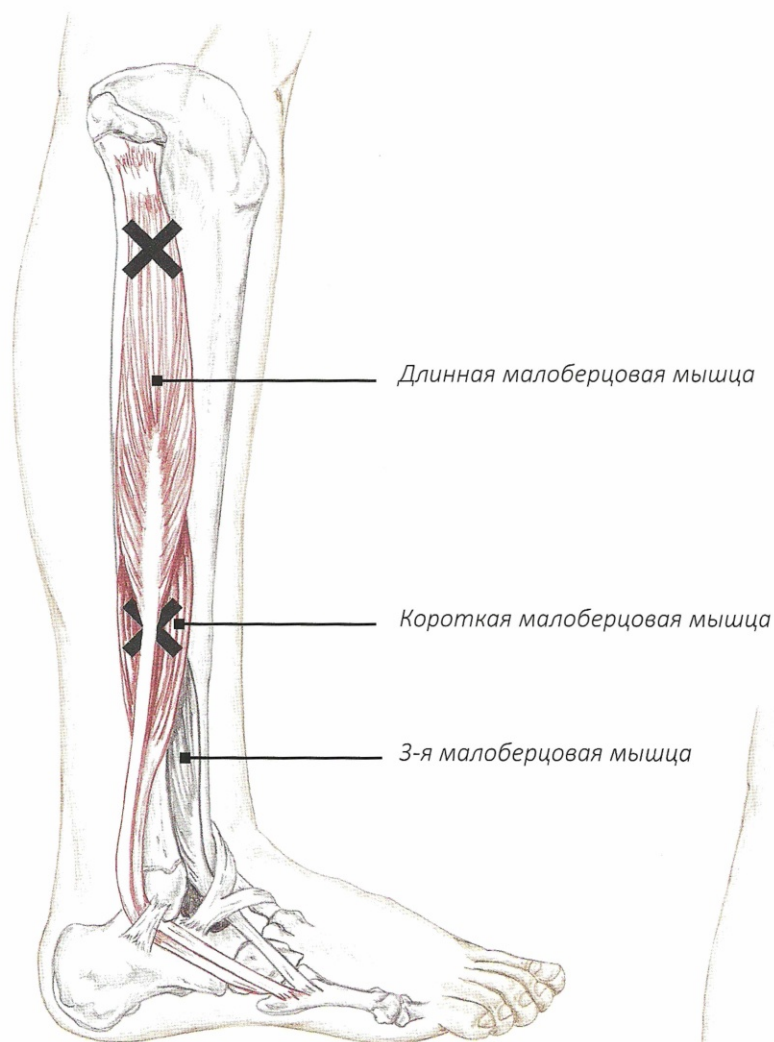
Латеральная поверхность голени и голеностопный сустав

Сателлитные ТТ

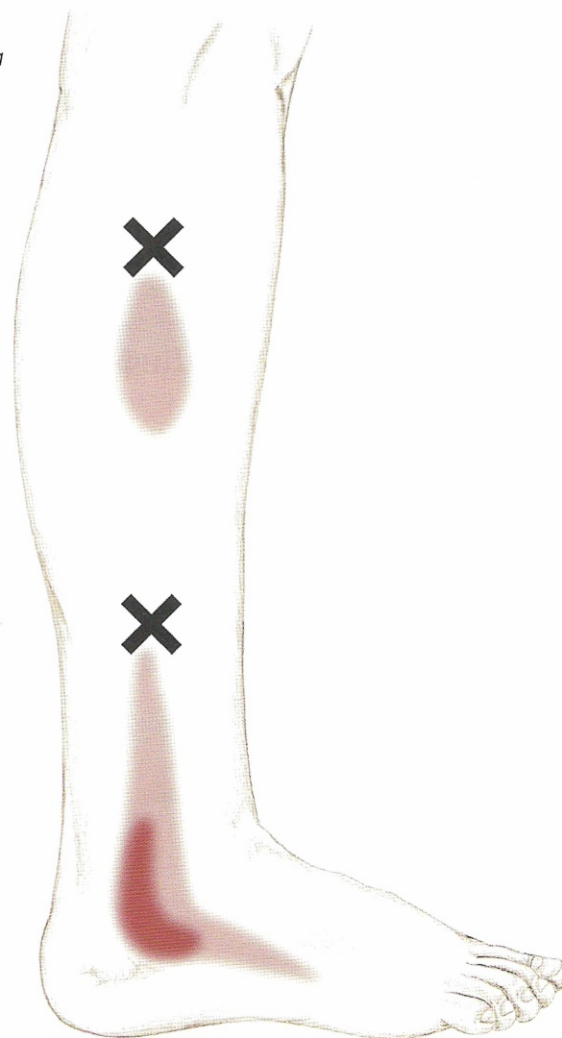
Разгибатели стопы
Малая ягодичная мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в соседних мышцах
Компрессия общего малоберцового нерва
Растяжение связок голеностопного сустава
Разрыв мышц или сухожилий



Правая голень и стопа, вид сбоку





Третья малоберцовая мышца

ТТ в третьей малоберцовой мышце всегда возникают вместе с ТТ в длинной и короткой малоберцовых мышцах

Возможные причины

- Падение с подворачиванием ноги
- Инверсия стопы
- Длительная иммобилизация в гипсе
- ТТ в малой ягодичной мышце

Симптомы

- Боль в области голеностопного сустава
- Свисающая стопа
- Боль в стопах

Иррадиация боли

- Латеральная поверхность голени и голеностопный сустав

Сателлитные ТТ

- Разгибатели стопы
- Малая ягодичная мышца

Дифференциальный диагноз

- ТТ в соседних мышцах
- Компрессия общего малоберцового нерва
- Растяжение связок голеностопного сустава
- Разрыв мышц или сухожилий



Правая голень и стопа, вид сбоку

Показаны ТТ в 3-й малоберцовой мышце
и иррадиация боли





Передняя большеберцовая мышца

Возможные причины

Растяжение связок или перелом голеностопного сустава
Тяжелая травма
Ходьба по твердой поверхности

Симптомы

Боль в голеностопном суставе и большом пальце
Слабость тыльного сгибания стопы
Подволакивание стопы и постоянное спотыкание

Иррадиация боли

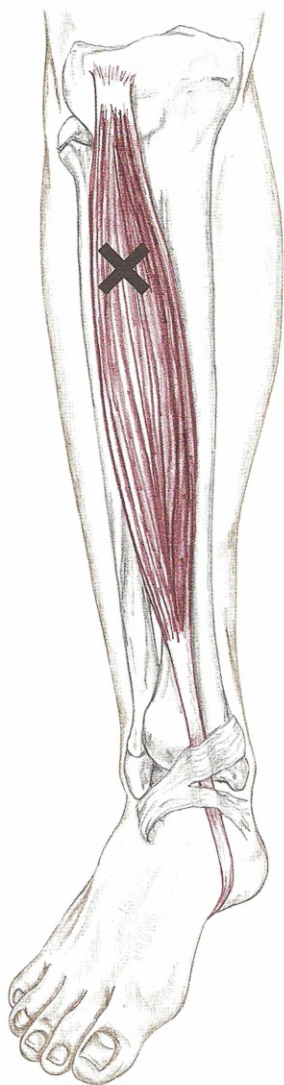
Передняя поверхность голени
Тыльная поверхность стопы
Большой палец

Сателлитные ТТ

Длинная малоберцовая мышца

Дифференциальный диагноз

ТТ в соседних мышцах
Радикулопатия L_v
Компартмент-синдром переднего отдела голени



**Правая голень и стопа, вид спереди
и с медиальной стороны**





Длинный разгибатель пальцев

Возможные причины

- Спотыкание или падение
- Положение ноги на педали газа в сильном тыльном сгибании
- Чрезмерные занятия бегом
- Тяжелая прямая травма

Симптомы

- Боль на тыльной поверхности стопы
- Свисающая стопа при ходьбе
- Ночные судороги в мышцах стопы

Иррадиация боли

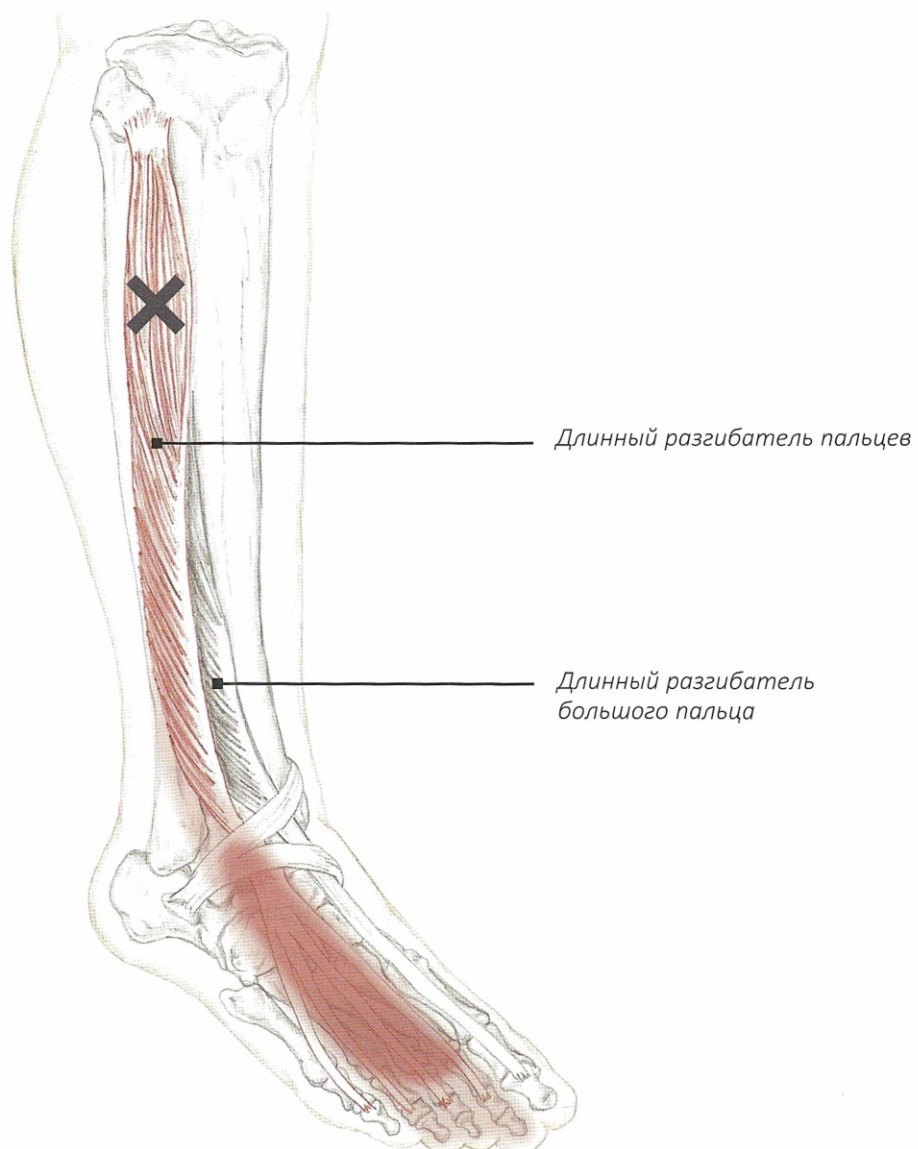
- Тыльная поверхность стопы и пальцев

Сателлитные ТТ

- Малоберцовые мышцы
- Передняя большеберцовая мышца

Дифференциальный диагноз

- Боль в суставах предплюсны
- ТТ в соседних мышцах
- Молоткообразная и когтеобразная деформация пальцев
- Тендинит



**Правая голень и стопа, вид спереди
и с латеральной стороны**



Длинный разгибатель большого пальца

Возможные причины

Спотыкание или падение
Положение ноги на педали газа в сильном тыльном сгибании
Чрезмерные занятия бегом
Тяжелая прямая травма

Симптомы

Боль на тыльной поверхности стопы
Свисающая стопа при ходьбе
Ночные судороги в мышцах стопы

Иррадиация боли

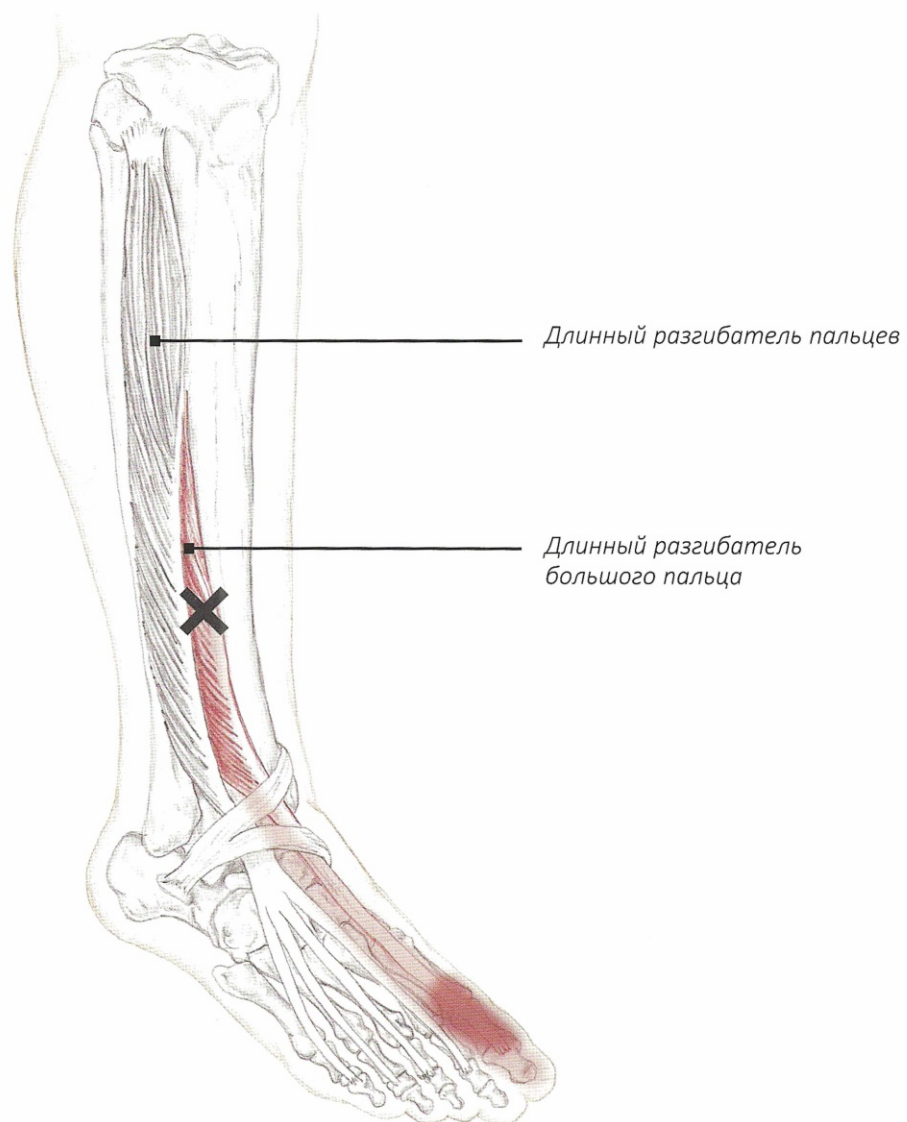
Тыльная поверхность стопы и пальцев

Сателлитные ТТ

Малоберцовые мышцы
Передняя большеберцовая мышца

Дифференциальный диагноз

Боль в суставах предплюсны
ТТ в соседних мышцах
Молоткообразная и когтеобразная деформация пальцев
Тендинит



**Правая голень и стопа, вид спереди
и с латеральной стороны**



Задняя большеберцовая мышца

Возможные причины

Бег по неровной поверхности
Плохо подобранная обувь

Симптомы

Боль в стопе при беге или ходьбе

Иррадиация боли

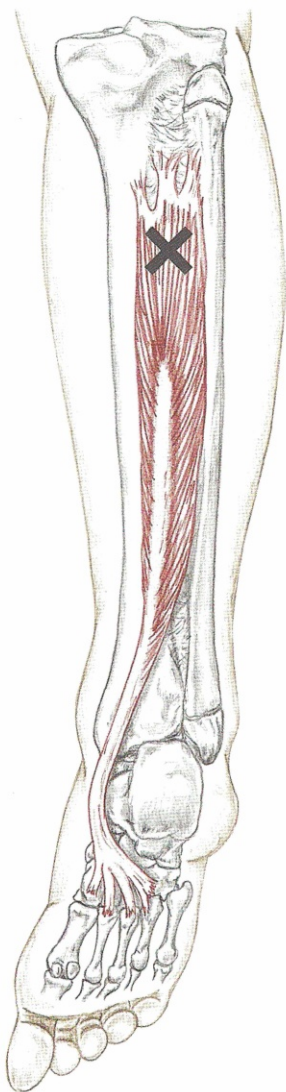
Задняя поверхность голени
Концентрация боли в области ахиллова сухожилия
Подошвенная поверхность стопы и пятка

Сателлитные ТТ

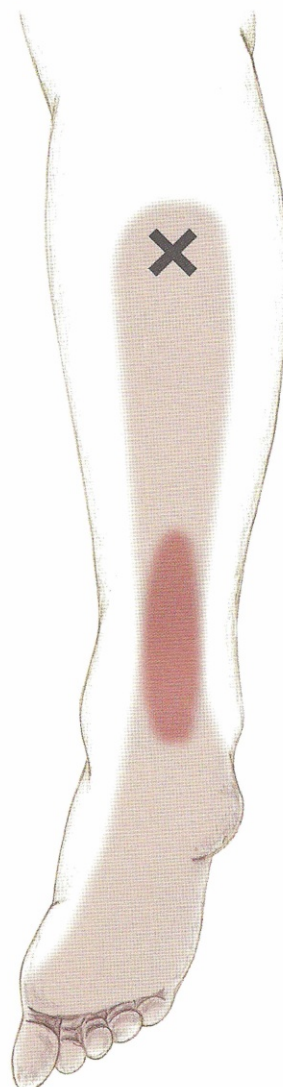
Длинный сгибатель пальцев
Длинный сгибатель большого пальца
Малоберцовые мышцы

Дифференциальный диагноз

Периостит большеберцовой кости
Компартмент-синдром глубокого заднего отдела голени
Дисфункция сухожилия задней большеберцовой мышцы

**Правая голень, вид сзади**

Стопа в положении подошвенного сгибания





Длинный сгибатель пальцев

Возможные причины

Бег по неровной поверхности
Гиперпронация стопы
Нарушение подвижности голеностопного сустава
или суставов стопы
Жесткая стелька

Симптомы

Боль в стопе при ходьбе
Боль на подошвенной поверхности переднего отдела стопы
и пальцев

Иррадиация боли

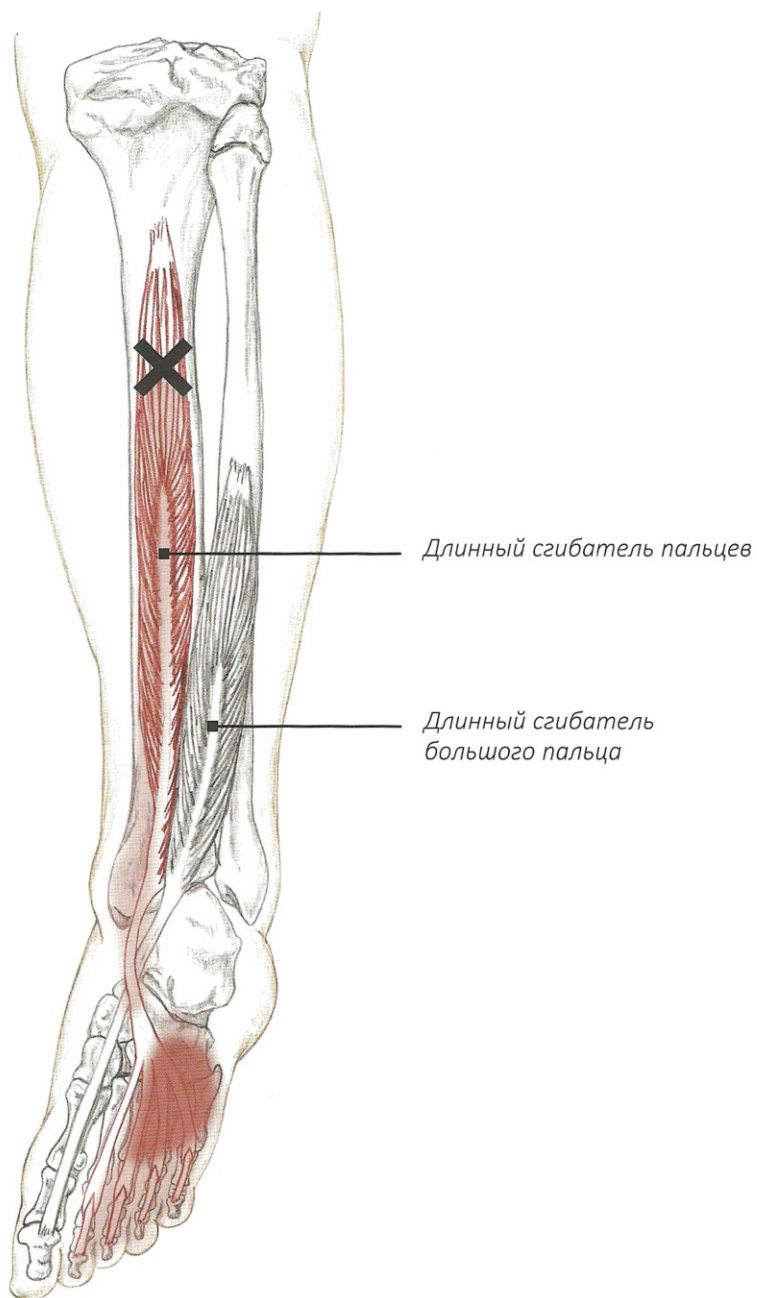
Задняя поверхность голени
Концентрация на подошвенной поверхности стопы

Сателлитные ТТ

Задняя большеберцовая мышца
Длинные и короткие разгибатели пальцев

Дифференциальный диагноз

Синдром тарзального канала
Молоткообразная и крючкообразная деформация пальцев
ТТ в соседних мышцах
Вальгусная деформация первого пальца

**Правая голень, вид сзади**

Стопа в положении подошвенного сгибания



Длинный сгибатель большого пальца

Возможные причины

Бег по неровной поверхности
Гиперпронация стопы
Нарушение подвижности голеностопного сустава
или суставов стопы
Жесткая стелька

Симптомы

Боль в стопе при ходьбе
Боль на подошвенной поверхности переднего отдела стопы
и пальцев

Иррадиация боли

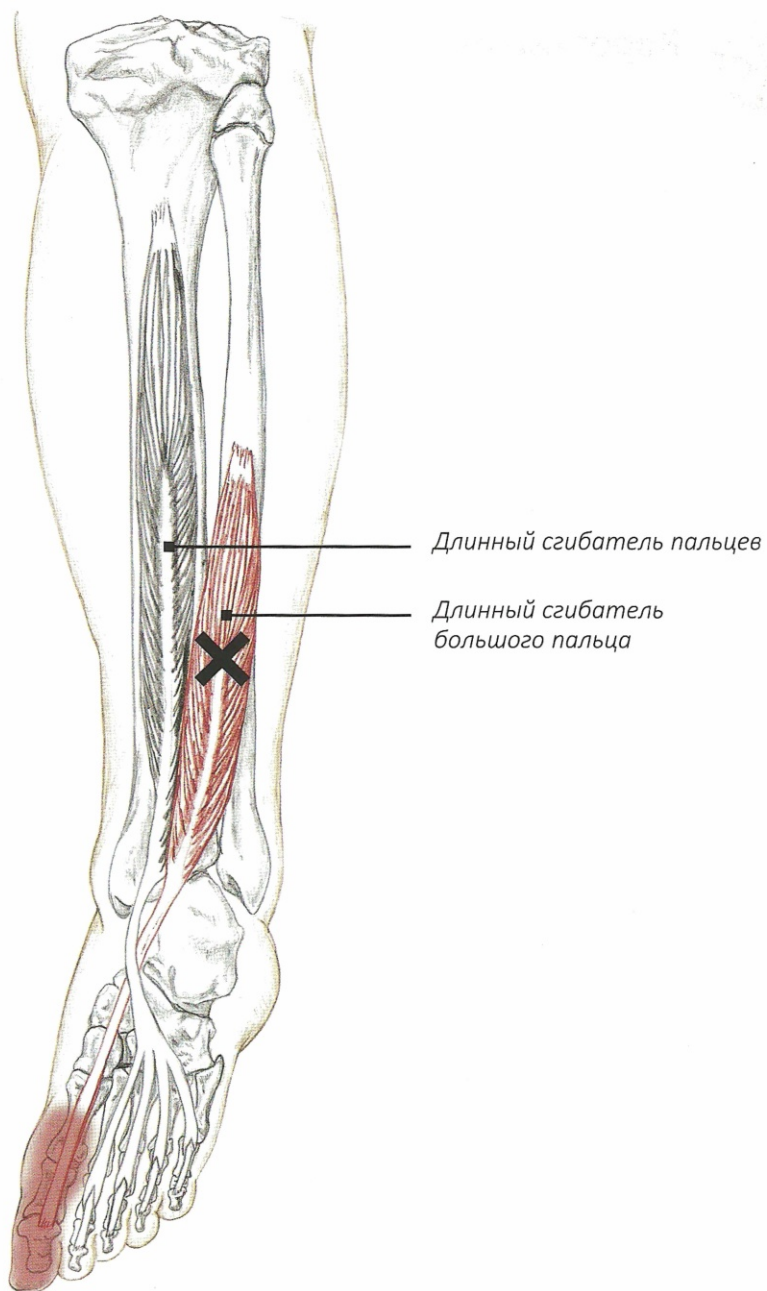
Подошвенная поверхность большого пальца
Головка первой плюсневой кости

Сателлитные ТТ

Задняя большеберцовая мышца
Длинные и короткие разгибатели пальцев

Дифференциальный диагноз

Синдром тарзального канала
Молоткообразная и крючкообразная деформация пальцев
ТТ в соседних мышцах
Вальгусная деформация первого пальца



Правая голень, вид сзади

Стопа в положении
подошвенного сгибания



Короткий разгибатель пальцев

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Невыносимая боль в стопе
- Опущение сводов стопы
- Ограниченная дистанция ходьбы

Иррадиация боли

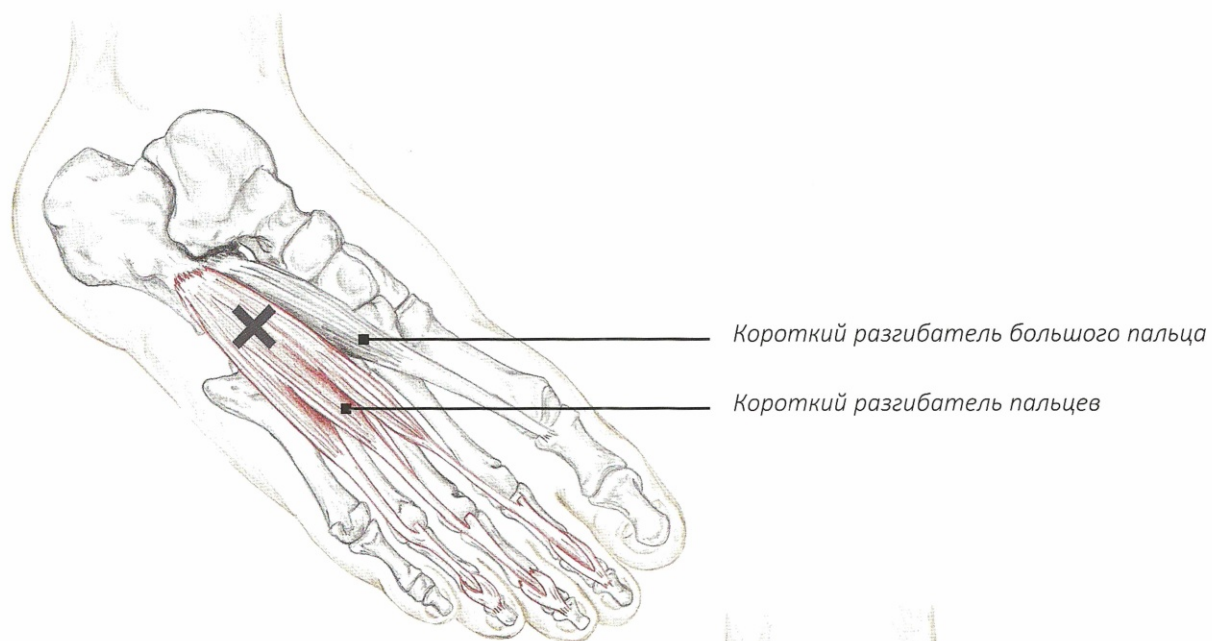
- Тыльная поверхность стопы

Сателлитные ТТ

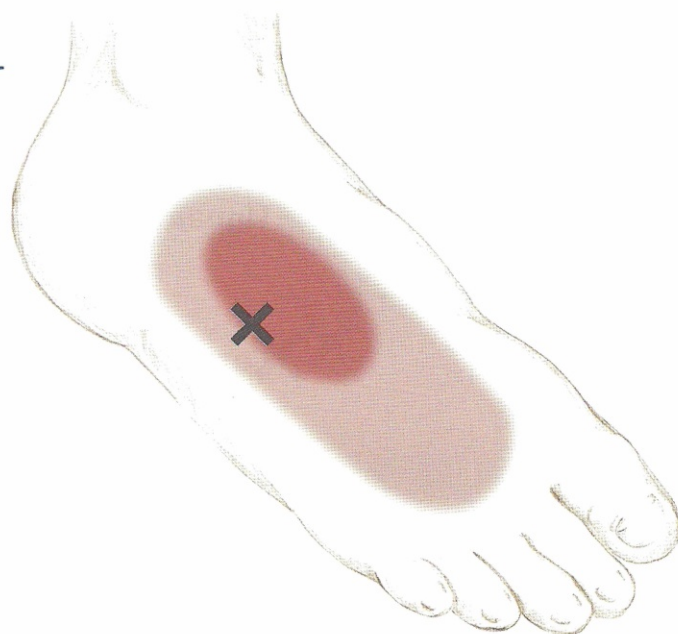
- Разгибатели пальцев
- Соседние мышцы

Дифференциальный диагноз

- Подошвенный фасциит
- Бурсит



Правая стопа, тыльная и боковая поверхность





Короткий сгибатель пальцев

Возможные причины

Узкая обувь
Перелом в области голеностопного сустава
Травма стопы
Ушиб пальцев
Гиперпронация

Симптомы

Невыносимая боль в стопе
Опущение сводов стопы
Ограниченная дистанция ходьбы

Иррадиация боли

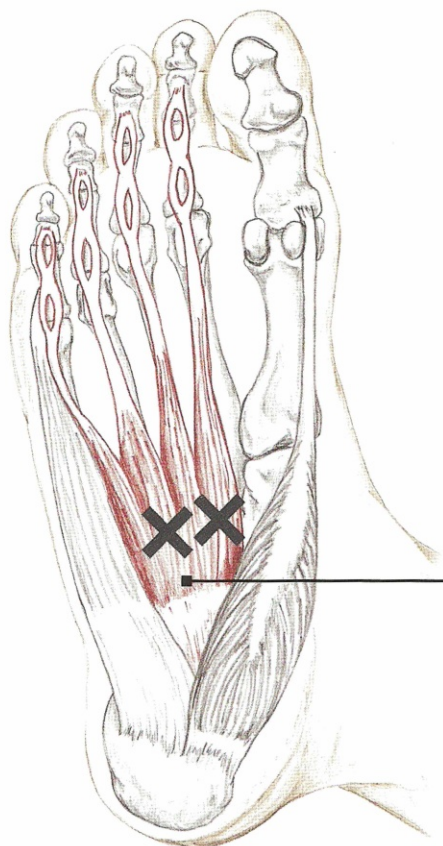
Передний отдел подошвы

Сателлитные ТТ

Разгибатели пальцев
Соседние мышцы

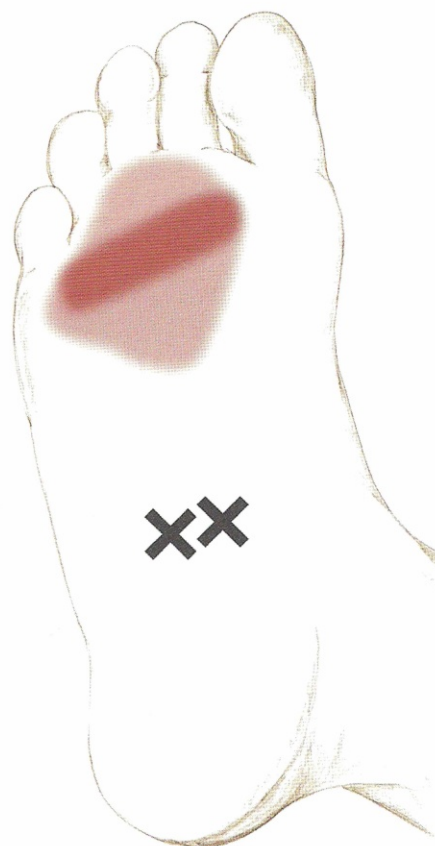
Дифференциальный диагноз

Подошвенный фасциит
Плоскостопие
Бурсит



Короткий
сгибатель
пальцев

Подошвенная поверхность правой стопы





Мышца, отводящая большой палец

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Невыносимая боль в стопе
- Опущение сводов стопы
- Ограниченная дистанция ходьбы

Иррадиация боли

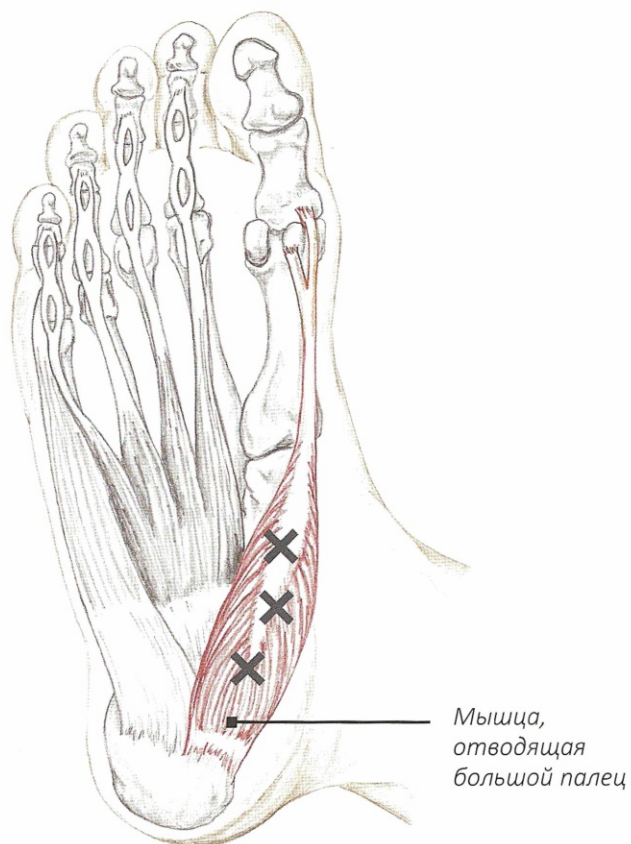
- Медиальный край подошвы

Сателлитные ТТ

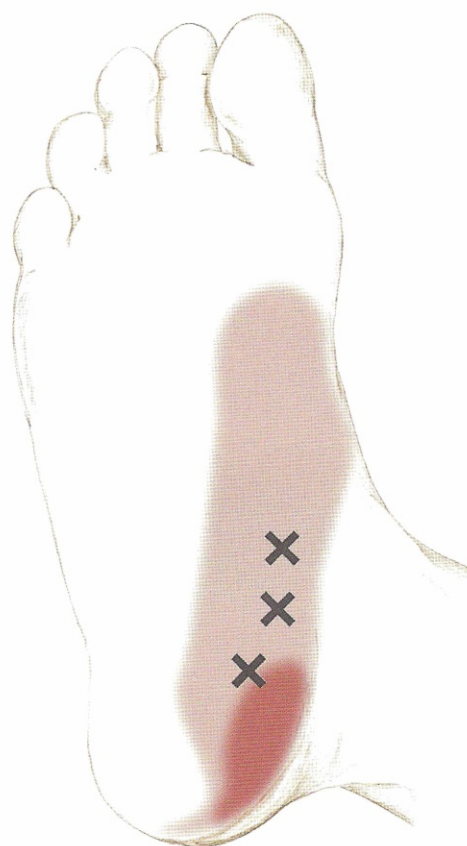
- Разгибатели пальцев
- Соседние мышцы

Дифференциальный диагноз

- Подошвенный фасциит
- Плоскостопие
- Бурсит



Подошвенная поверхность правой стопы





Мышца, отводящая мизинец

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Невыносимая боль в стопе
- Опущение сводов стопы
- Ограниченная дистанция ходьбы

Иррадиация боли

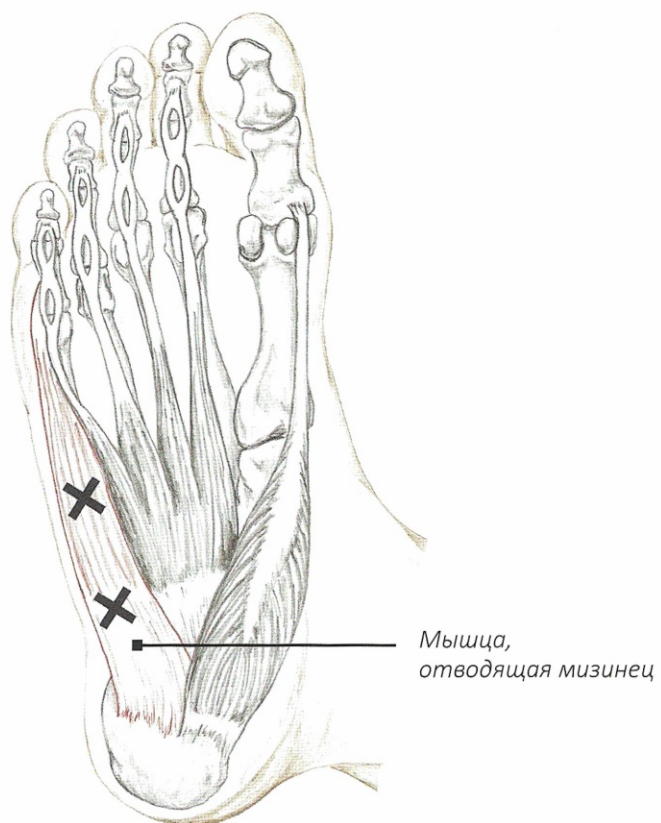
- Латеральный край подошвы

Сателлитные ТТ

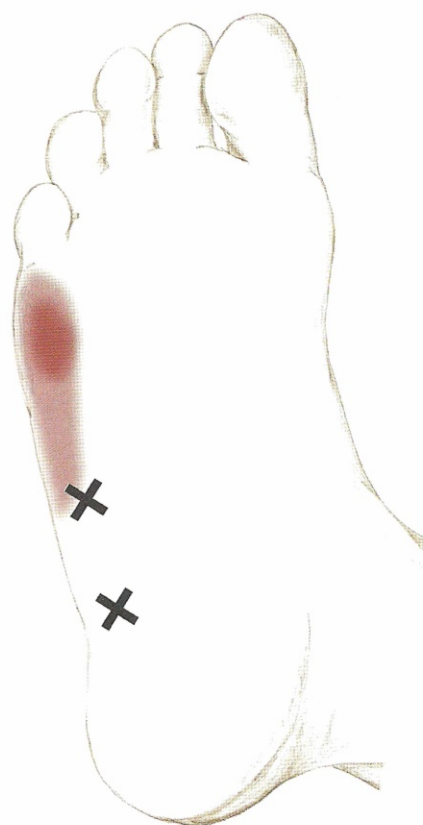
- Разгибатели пальцев
- Соседние мышцы

Дифференциальный диагноз

- Подошвенный фасциит
- Плоскостопие
- Бурсит



Подошвенная поверхность правой стопы





Короткий разгибатель большого пальца

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Невыносимая боль в стопе
- Опущение сводов стопы
- Ограниченная дистанция ходьбы

Иррадиация боли

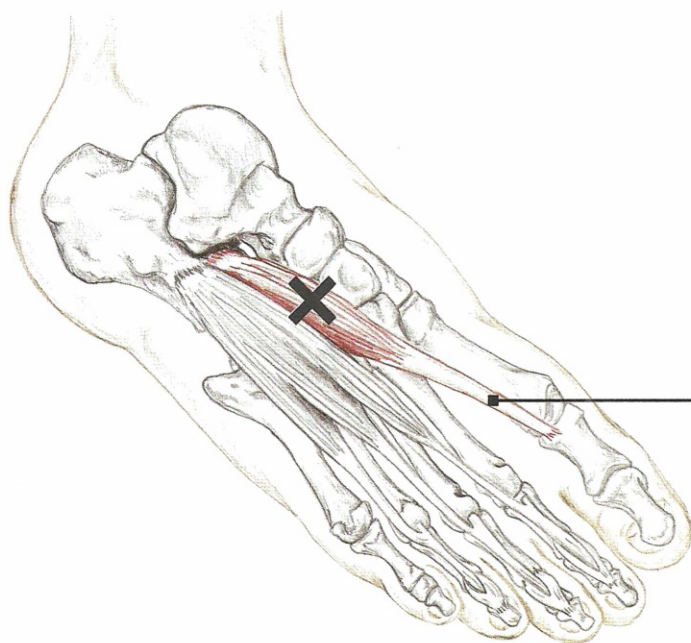
- Тыльная поверхность стопы

Сателлитные ТТ

- Разгибатели пальцев
- Соседние мышцы

Дифференциальный диагноз

- Подошвенный фасциит
- Плоскостопие
- Бурсит



*Короткий разгибатель
большого пальца*

Правая стопа, тыльная и боковая поверхность





Короткий сгибатель большого пальца

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Ограниченная дистанция ходьбы из-за боли
- Онемение стопы
- Ощущение отека стопы
- Мышечный дисбаланс
- Дисфункции суставов стопы
- Молоткообразная деформация пальцев

Иррадиация боли

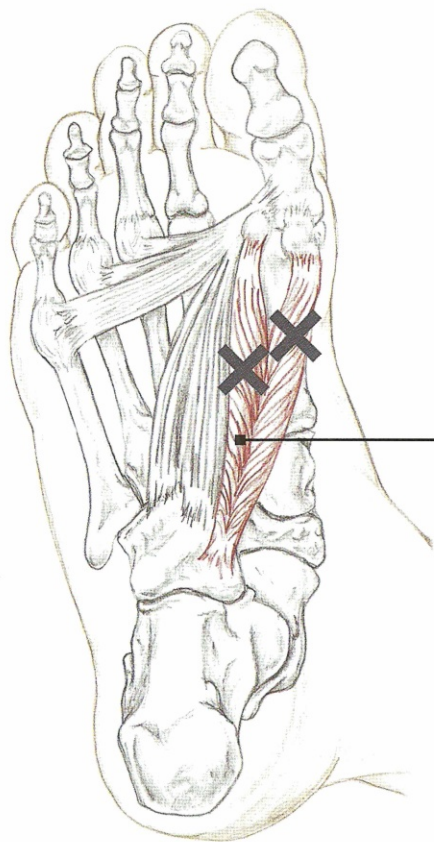
- Медиальная и подошвенная поверхность основания большого пальца

Сателлитные ТТ

- Соседние мышцы стопы

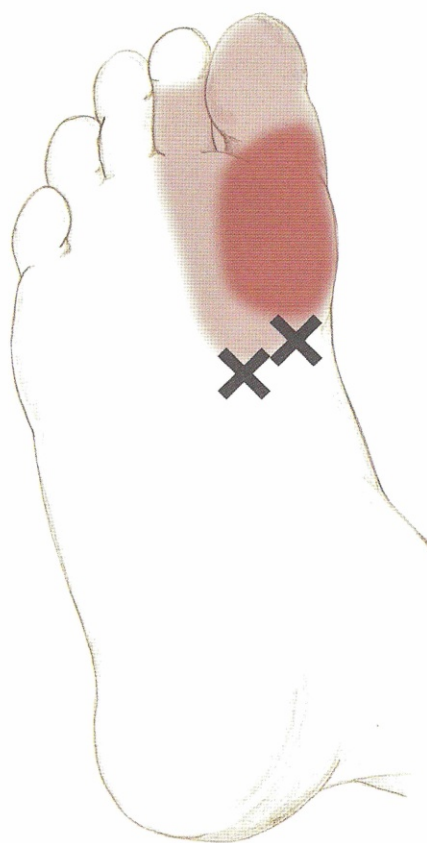
Дифференциальный диагноз

- ТТ в соседних мышцах стопы
- Подошвенный фасциит
- Боль при вальгусной деформации первого пальца
- Стрессовый перелом костей стопы



*Короткий сгибатель
большого пальца*

Подошвенная поверхность правой стопы





Мышца, приводящая большой палец

Возможные причины

- Узкая обувь
- Перелом в области голеностопного сустава
- Травма стопы
- Ушиб пальцев
- Гиперпронация

Симптомы

- Ограниченная дистанция ходьбы из-за боли
- Онемение стопы
- Ощущение отека стопы
- Мышечный дисбаланс
- Дисфункции суставов стопы
- Молоткообразная деформация пальцев

Иррадиация боли

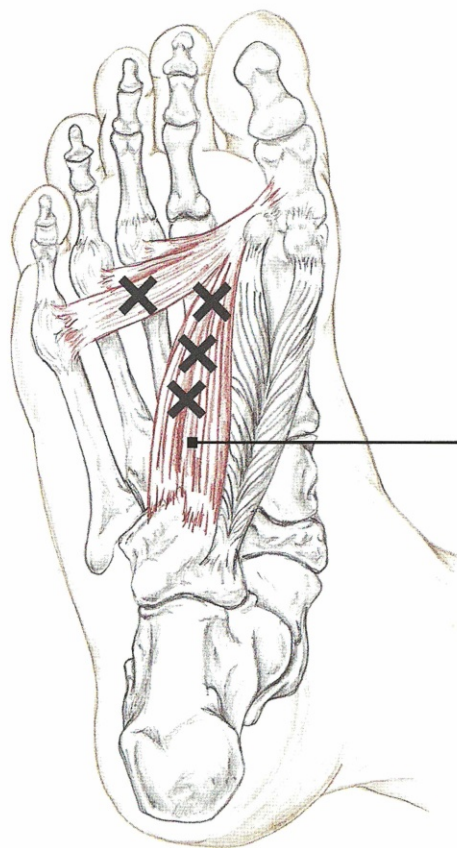
- Передний отдел подошвы

Сателлитные ТТ

- Соседние мышцы стопы

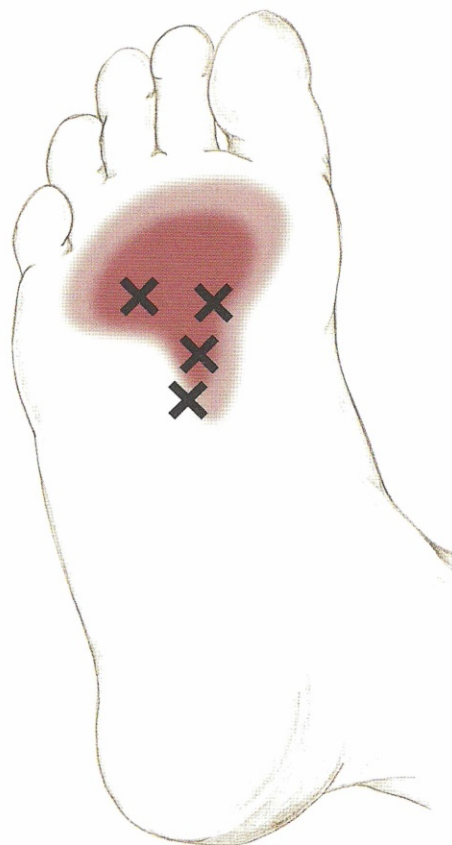
Дифференциальный диагноз

- ТТ в соседних мышцах стопы
- Подошвенный фасциит
- Боль при вальгусной деформации первого пальца
- Стрессовый перелом костей стопы



*Мышца,
приводящая большой палец*

Подошвенная поверхность правой стопы





Квадратная мышца подошвы

Возможные причины

Узкая обувь
Перелом в области голеностопного сустава
Травма стопы
Ушиб пальцев
Гиперпронация

Симптомы

Ограниченная дистанция ходьбы из-за боли
Онемение стопы
Ощущение отека стопы
Мышечный дисбаланс
Дисфункции суставов стопы
Молоткообразная деформация пальцев

Иррадиация боли

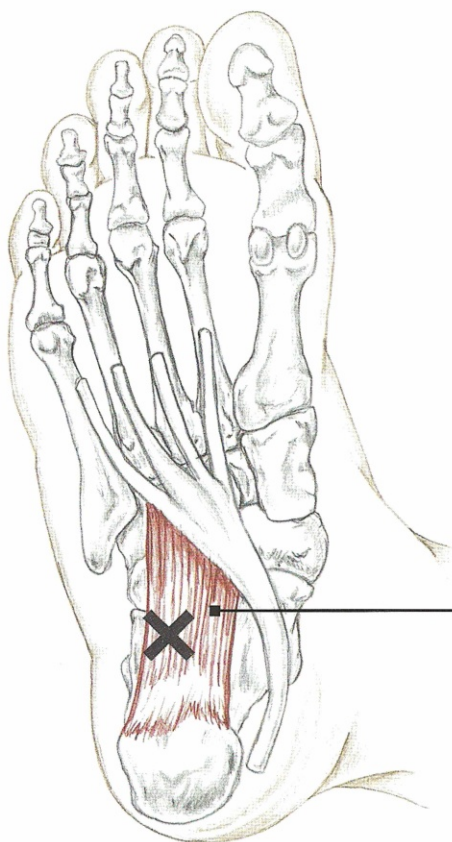
Подошвенная поверхность пятки

Сателлитные ТТ

Соседние мышцы стопы

Дифференциальный диагноз

ТТ в соседних мышцах стопы
Подошвенный фасциит
Боль при вальгусной деформации первого пальца
Стрессовый перелом костей стопы



Квадратная мышца подошвы

Подошвенная поверхность правой стопы





Рекомендуемая литература

Chaitow, Leon and DeLany, Judith, *Clinical Application of Neuromuscular Techniques*, Volume 1: The Upper Body, 2nd ed., Churchill Livingstone, Edinburgh, 2008.

Chaitow, Leon and DeLany, Judith Walker, *Clinical Application of Neuromuscular Techniques*, Volume 2: The Lower Body, Churchill Livingstone, Edinburgh, 2002.

Niel-Asher, Simeon, *The Concise Book of Trigger Points*, North Atlantic Publishing, Berkeley, 2005.

Sharkey, John, *The Concise Book of Neuromuscular Therapy*, North Atlantic Publishing, Berkeley, 2008.

Simons, David, Travell, Janet, and Simons, Lois, *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*, Volume 1, 2nd ed., Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, 1999.

Travell, Janet, and Simons, David, *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*, Volume 2, Williams & Wilkins, Baltimore, 1992.



Алфавитный указатель

Б

Большая грудная мышца	32
Большая и малая ромбовидные мышцы	24
Большая круглая мышца	14
Большая приводящая мышца	128
Большая ягодичная мышца	122

В

Верхняя задняя зубчатая мышца	90
Височная мышца	100

Г

Гребенчатая мышца	132
Грудинная мышца	30
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	94
Грушевидная мышца	138

Д

Двубрюшная мышца	102
Двуглавая мышца бедра	118
Двуглавая мышца плеча	38
Дельтовидная мышца	8
Длинная и короткая малоберцовые мышцы	150
Длинная и короткая приводящие мышцы	130
Длинная ладонная мышца	56
Длиннейшая мышца груди	74
Длинный и короткий лучевые разгибатели запястья	48
Длинный разгибатель большого пальца стопы	158
Длинный разгибатель пальцев	156
Длинный сгибатель большого пальца кисти	68
Длинный сгибатель большого пальца стопы	164
Длинный сгибатель пальцев	162

Ж

Жевательная мышца	98
Задняя большеберцовая мышца	160
Затылочная-лобная мышца	104

И

Икроножная мышца	142
Камбаловидная мышца	144
Квадратная мышца подошвы	180
Квадратная мышца поясницы	86
Клювовидно-плечевая мышца	42
Короткий разгибатель большого пальца	174
Короткий разгибатель пальцев	166
Короткий сгибатель большого пальца	176
Короткий сгибатель пальцев	168
Круглый пронатор	62

Л

Латеральная крыловидная мышца	108
Латеральная широкая мышца	114
Лестничные мышцы	96
Локтевой разгибатель запястья	50
Локтевой сгибатель запястья	58
Лучевой сгибатель запястья	54

М

Малая грудная мышца	34
Малая круглая мышца	20
Малая ягодичная мышца	126
Медиальная крыловидная мышца	106
Медиальная широкая мышца	112
Многораздельные мышцы и мышцы-вращатели	76
Мышца, напрягающая широкую фасцию	134
Мышца, отводящая большой палец	170

Мышца, отводящая мизинец	172	Полусухожильная и полуперепончатая мышцы	120
Мышца, поднимающая лопатку	26	Портняжная мышца	136
Мышца, приводящая большой палец кисти	66	Промежуточная широкая мышца	116
Мышца, приводящая большой палец стопы	178	Прямая и наёружная косая мышцы живота	88
		Прямая мышца бедра	110
Н			
Надостная мышца	16	Р	
Нижняя задняя зубчатая мышца	92	Разгибатель пальцев и разгибатель указательного пальца	52
		Ременная мышца головы	80
		Ременная мышца шеи	82
П			
Передняя большеберцовая мышца	154	С	
Передняя зубчатая мышца	28	Средняя ягодичная мышца	124
Плечевая мышца	44	Супинатор	64
Плечелучевая мышца	46	Т	
Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев	60	Трапецевидная мышца	10
Подвздошно-поясничная мышца	140	Третья малоберцовая мышца	152
Подвздошно-реберная мышца	72	Трехглавая мышца плеча	40
Подзатылочные мышцы	84	Тильные межкостные мышцы	70
Подключичная мышца	36	Ш	
Подколенная мышца	148	Широчайшая мышца спины	12
Подлопаточная мышца	22		
Подостная мышца	18		
Подопленная мышца	146		
Полуостистая мышца головы	78		



Указатель по дифференциальной диагностике

«Локоть теннисиста»

52, 64 Г

А

Адгезивный капсулит	22
Аппендицит	88
Артрит	50
Артрит лучезапястного сустава	54, 58, 60, 68
Артрит плечевого сустава	18, 38, 8
Артроз дугоотростчатых суставов	78
Артроз запястно-пястных суставов	66
Атипичная невралгия лицевого нерва	94
Атлanto-осевая дисфункция	80, 82

Б

Болезни зубов	100
Болезнь Меньера	94
Боль в дугоотростчатых суставах поясничного отдела позвоночника	124
Боль в нижней части спины	124
Боль в паху и по медиальной поверхности бедра	128, 130
Боль в суставах предплюсны	156, 158
Боль после хирургического вмешательства на тазобедренном суставе	110, 112, 114, 116
Боль при вальгусной деформации первого пальца	176, 178, 180
Боль при дисфункции суставов	126
Бурсит	166, 168, 170, 172, 174
Бурсит сухожилия двуглавой мышцы	38

В

Вальгусная деформация первого пальца	162, 164
Вертельный бурсит	114, 126, 134, 86
Воспаление связки перидонта	98

Головная боль напряжения	100, 104
Головная боль сосудистого типа	94
Головные боли напряжения	84
Грыжа межпозвонкового диска	138

Д

Дисфункция акромиально-ключичного сустава	42
Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава	10
Дисфункция крестцово-подвздошного сустава	124, 138
Дисфункция крестцово-подвздошных суставов	86
Дисфункция лопаточно-реберного сустава	24
Дисфункция плечевого сустава	18
Дисфункция суставов	128, 130
Дисфункция суставов верхних шейных позвонков	84
Дисфункция суставов позвоночника	72, 74, 76, 88
Дисфункция суставов C _{II}	80, 82
Дисфункция суставов C _{IV} –C _{VI}	96
Дисфункция сухожилия задней большеберцовой мышцы	160

З

Заболевания внутренних органов	72, 74, 76
Заболевания почек	92
Заболевания сердца	30
Затылочное брюшко	104
Зубная боль	98

И

Ишиас/псевдоишиас	118, 120
Ишиас	126

К

Киста Бейкера	144, 146, 148
Колит	88
Компартмент-синдром глубокого заднего отдела голени	160
Компартмент-синдром переднего отдела голени	154
Компрессионная межреберная невралгия	28
Компрессионная невропатия запирательного нерва	132
Компрессионная невропатия лучевого нерва	40
Компрессионная невропатия надлопаточного нерва	18
Компрессионная невропатия подмышечного нерва	20
Компрессия заднего межкостного нерва	64
Компрессия корешков спинномозговых нервов	16
Компрессия надлопаточного нерва	12
Компрессия общего малоберцового нерва	150
Компрессия плечевого сплетения	70

Л

Латеральный («локоть теннисиста») или медиальный эпикондилит	40
Латеральный эпикондилит	46, 48
Лобковый симфиз	132
Лобное брюшко	104
Локтевой бурсит	90
Лопаточно-реберная дисфункция	26

М

Медиальный эпикондилит	54, 58, 60, 68
Миогелоз	136
Молоткообразная и когтеобразная деформация пальцев	156, 158
Молоткообразная и крючкообразная деформация пальцев	162, 164

Н

Невралгия затылочного нерва	84
-----------------------------	----

Невралгия тройничного нерва	108, 94
Невропатия L _{IV}	134
Невропатия локтевого нерва	12, 20, 54, 58, 60, 68, 70

О

Опоясывающий лишай	28
--------------------	----

П

Патология височно-нижнечелюстного сустава	100
Патология коленного сустава	136
Патология поясничных и крестцовых связок	86
Патология суставов шейного отдела позвоночника	16
Патология тазобедренного сустава	110, 112, 114, 116, 132
Перелом ребер	28
Периостит большеберцовой кости	160
Плоскостопие	168, 170, 172, 174
Повреждения плечевого сплетения	16
Подвывихи костей запястья	52
Подошвенный фасциит	166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180
Пульпит	98
Пяточная шпора	144, 146

Р

Радикулопатия	90
Радикулопатия L _V	154
Радикулопатия S _I	142
Радикулопатия нижних грудных сегментов	92
Радикулопатия C _V , C _{VI}	46, 96
Радикулопатия C _{VI}	70
Радикулопатия C _{VII} , C _{VIII}	34, 48, 50
Радикулопатия C _{VII}	52
Разрыв акромиально-ключичного сочленения	20
Разрыв вращательной манжеты	16, 22, 8
Разрыв мениска	148
Разрыв мышц или сухожилий	150

Указатель по дифференциальной диагностике

Разрыв мышцы	32	ТТ в нижних пучках прямой мышцы бедра	140
Растяжение связок голеностопного сустава	150	ТТ в окружающих мышцах	120
Реберный хондрит	28, 30	ТТ в соседних мышцах	102, 118, 150, 154, 156, 158, 162, 164
С			
Синдром верхней апертуры грудной клетки	14	ТТ в соседних мышцах стопы	176, 178, 180
Синдром выхода из грудной клетки	22, 34, 90, 96	ТТ в средней и малой ягодичной мышце	134
Синдром запястного канала	42, 46, 48, 54, 56, 58, 60, 62, 66, 68	ТТ грудино-ключично-сосцевидной мышцы	26
Синдром тарзального канала	162, 164	ТТ ременной мышцы шеи	26
Скелетно-мышечная травма	128, 130	У	
Стенокардия	32	Ушная боль	98
Стрессовый перелом костей стопы	176, 178, 180	Ф	
Субакромиальный/субдельтовидный бурсит	14, 16, 20, 38, 42, 8	Фиброз поверхностного листка пояснично-крестцовой фасции	122
Т			
Тендинит	156, 158	Фибромиалгия	10, 24, 72, 74, 76, 78, 88
Тендинит ахиллова сухожилия	144, 146	Х	
Тендинит височной мышцы	100	Хлыстовая травма шейного отдела позвоночника	80, 82
Тендинит двуглавой мышцы или надостной мышцы	32, 34	Ц	
Тендинит двуглавой мышцы плеча	38	Цервикогенные головные боли	84
Тендинит надостной мышцы	14, 42	Ш	
Тендинит сухожилия двуглавой мышцы плеча	12, 18, 8	Шум в ушах	98
Тендинит сухожилия подколенной мышцы	148	Я	
Тромбоз подколенной вены	148	Язва желудка	88
ТТ в большой ягодичной мышце	124		
ТТ в длиннейшей мышце груди	140		
ТТ в жевательных мышцах	10		
ТТ в квадратной мышце поясницы	140, 144, 146		
ТТ в латеральной крыловидной, жевательной и грудино-ключично-сосцевидной мышцах	106		
ТТ в медиальной крыловидной мышце	108		
ТТ в медиальной широкой мышце	136		

Серия «Путеводитель по телу»

Научно-практическое издание

Эндрю Бил

**КЛИНИЧЕСКИЙ АТЛАС
ТРИГГЕРНЫХ ТОЧЕК**

Иллюстрации

Робин Дорн

Перевод с английского под редакцией

Анатолия Борисовича **Ларионова**

Главный редактор канд. мед. наук *Д. Д. Проценко*

Редактор *Е. Б. Родина*

Перевод *А. А. Богачев*

Корректор *И. Ф. Козлова*

Макет, верстка *В. С. Чукашев*

Подписано в печать 12.10.2018

Формат 60 × 90¹/₈. Объем 2 авт. л. / 23,5 п. л.

Бумага мелованная. Печать офсетная.

Тираж 1000 экз. Заказ С-749.

Издательский дом «Практическая медицина».

119146, Москва, 2-я Фрунзенская ул., 7.

Тел. +7 (495) 324-93-29. e-mail: medprint@mail.ru (редакция).

Тел. +7 (495) 981-91-03. e-mail: opt@medprint.ru (отдел реализации)

WWW.MEDPRINT.RU

Отпечатано в типографии филиала

АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2

E-mail: idelpress@mail.ru



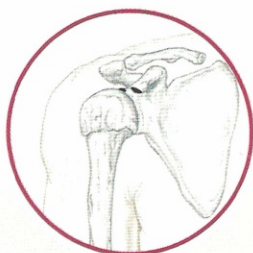
ISBN 978-5-98811-534-2



9 785988 115342

«Клинический атлас триггерных точек» — уникальное иллюстрированное пособие для студентов и практикующих специалистов. В книге описаны около 100 мышц: возможные места возникновения триггерных точек, их причины, симптомы и характерные паттерны иррадиации боли. Особенное внимание уделяется вопросам дифференциальной диагностики триггерных точек.

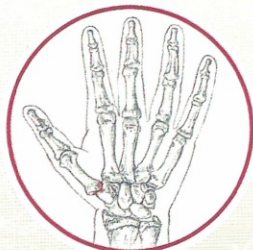
«Клинический атлас триггерных точек» станет настольной книгой для мануальных терапевтов, остеопатов, физиотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре и специалистов по массажу.



Плечевой
пояс и плечо



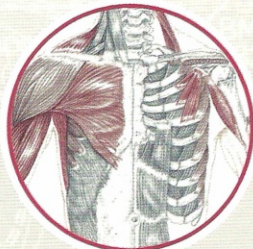
Голова,
шея и лицо



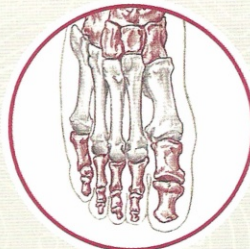
Предплечье
и кисть



Таз
и бедро



Позвоночник
и туловище



Голень
и стопа

ISBN 978-5-98811-534-2



9 785988 115342



Заказать книжную продукцию
с доставкой можно на сайте

www.medprint.ru