

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/212894>

Тип работы: Реферат

Предмет: Медицина

Введение 3

1. Понятие о постизометрической релаксации мышц и ее особенностях 4

2. Преимущества постизометрической релаксации 8

Заключение 12

Список литературы 14

Синдром грушевидной мышцы. Здесь болевые ощущения возникают оттого, что мышца сдавливает определенные нервы. Возможные причины – чрезмерные нагрузки в спорте, а также переохлаждение [7]. Постизометрическая релаксация грушевидной мышцы помогает в короткие сроки убрать зажатость и спазмы. Наступает легкость, боль уходит. В чем состоит упражнение: лягте на спину, согните одну ногу. Заведите эту конечность за прямую (та, в которой наблюдается боль, должна оказаться на другой). Противоположной рукой нужно вытягивать согнутую ногу по диагонали вверх. Тянуть нужно до того момента, пока не почувствуется дискомфорт.

Теперь нужно напрячь ногу. При этом нужно пытаться тянуть ее назад. В таком напряжении нужно находиться пять секунд. После расслабиться на три секунды. Данное упражнение нужно повторять четыре раза.

Основной комплекс упражнений постизометрической релаксации мышц [10].

Этот комплекс упражнений доступен для самостоятельного выполнения. Его используют, чтобы укрепить и расслабить определенные участки позвоночника (например, постизометрическая релаксация мышц шеи).

С домашними упражнениями нужно быть осторожным. Если у человека нет опыта, в первое время лучше довериться квалифицированному мастеру. Он будет соблюдать технику и не навредит здоровью.

Шея. От боли в шее можно выполнить следующее упражнение. Лечь на стол так, чтобы плечи касались его края, а руки были за головой. Теперь мастер должен обхватить руками голову пациента и оттягивать ее назад, при выдохе несколько снижая давление.

Следующее упражнение будет касаться постизометрической релаксации мышц шейного отдела позвоночника. Пациент садится на стул. Профессионал обхватывает его голову и медленно вытягивает ее вверх. В крайней позиции выжидается пауза в четыре секунды. После наступает отдых в течение нескольких секунд. Манипуляция повторяется нужное количество раз.

1. Андреева В.С., Смирнова А.О. Кинезотерапия. Классификация. Приемы. – Казань: Меридиан, 2018. – 374 с.
2. Владимиров Н.С., Корнеев Е.М. Постизометрическая релаксация мышц. – Воронеж: Альянс, 2017. – 322 с.
3. Жилина Е.Ю. Постизометрическая релаксация мышц. Техники. – Волгоград: Пламя, 2019. – 377 с.
4. Дмитриев П.И., Тимофеев Г.С. Мануальная терапия. Постизометрическая релаксация мышц. – Мурманск: Полярные зори, 2017. – 389 с.
5. Лебедев О.М., Носов М.С. Постизометрическая релаксация мышц. Достоинства и недостатки. – Екатеринбург: Капитолий, 2017. – 476 с.
6. Медведева Н.А. Петрова М.С. Мануальная терапия в педиатрии. Техники. Особенности. – Казань: Пальмира, 2018. – 432 с.
7. Пономарева Л.В., Васильева О.В. Постизометрическая релаксация мышц в педиатрии. Особенности проведения. – Новосибирск: Азимут, 2019. – 687 с.
8. Семенов О.В. Борисов А.В. Техники постизометрической релаксации мышц. – Воронеж: ИД Ярус, 2019. – 531 с.
9. Утина И.В., Проводина Г.П. Постизометрическая релаксация мышц. Преимущества и недостатки. – Нижний Новгород: Фара, 2018. – 623 с.
10. Фадеева А.Ю. Постизометрическая релаксация мышц. Вчера. Сегодня. Завтра. – Омск: СпецЛит, 2018. – 588 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/212894>