

Издание рекомендовано для перевода академиком РАН и РАМН,
директором Федерального государственного учреждения
«Центральный институт травматологии и ортопедии
им. Н.Н. Приорова Росмедтехнологий»,
профессором *С. П. Мироновым*

Научная редакция, предисловие к русскому изданию:
академика РАН и РАМН,
директора ФГУ «ЦИТО им. Н.Н. Приорова Росмедтехнологий»,
профессора *С. Я. Миронова*,
ведущего научного сотрудника научно-поликлинического отделения
ФГУ «ЦИТО им. Н.Н. Приорова Росмедтехнологий»,
профессора кафедры травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО,
главного редактора журнала «Массаж. Эстетика тела»,
д. м. н. *М.А. Ерёмушкина*.

*Русские эквиваленты анатомических терминов,
внесенных в Международную номенклатуру,
представлены по: Фениш Х. Карманный атлас анатомии человека
на основе Международной номенклатуры : пер. с англ. — Мн.: Выси. шк., 1996.*

Перевод: *М.А. Ерёмушкин*

Янда В.

Я 60 Функциональная диагностика мышц/Владимир Янда. — М.: Эксмо, 2010. — 352 с. — (Цветные иллюстрированные медицинские атласы).

ISBN 978-5-699-41595-3

Владимир Янда — известный врач, талантливый педагог, профессор кафедры реабилитации Пражского университета. Автор 150 статей и 15 монографий. Всю свою научную деятельность посвятил изучению проблем мышечно-скелетной патологии. Профессор Янда был одним из наиболее часто выезжающих преподавателей. Он ежегодно проводил семинары во всех странах Европы, Америке и Австралии. Эта книга является уникальным изданием, потому что впервые издана на русском языке. Детальный пошаговый, иллюстрированный photographиями, рисунками и схемами материал, изложенный в книге, позволит в совершенстве овладеть техникой мышечного тестирования. Лаконичность и доступность изложения делают руководство незаменимым наглядным пособием в работе массажистов, врачей мануальной терапии, спортивных врачей, а также врачей и методистов лечебной физкультуры.

УДК 615.84
ББК 28.706

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию. 9

1. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ТЕСТЫ

1.1. Общая часть. 13

1.2. Лицо. 23

 1.2.1. Мимическая мускулатура. 24

 1.2.2. Жевательные мышцы. 30

1.3. Туловище. 31

 1.3.1. Нервы туловища. 32

 1.3.2. Мускулатура туловища. 32

 1.3.2.1. Мышцы спины. 33

 1.3.2.2. Мускулатура вентральной части туловища. 34

 1.3.3. Шея. 38

 1.3.3.1. Сгибание. 38

 1.3.3.2 Разгибание. 45

 1.3.4. Туловище. 50

 1.3.4.1. Сгибание. 50

 1.3.4.2. Сгибание с ротацией

 1.3.4.3. Разгибание. 60

 1.3.5. Таз. 65

 2.3.5.1. Поднятие одной стороны таза (элевация). 65

1.4. Верхние конечности. 68

 1.4.1. Нервы верхней конечности. 70

 1.4.1.1. Подключичная часть плечевого сплетения. 73

 1.4.2. Мышцы верхней конечности. 82

 1.4.3. Лопатка. 86

 1.4.3.1. Приведение. 86

 1.4.3.2. Приведение со смещением в каудальном направлении. 90

1.4.3.3. Поднятие (элевация)	93
1.4.3.4. Отведение с ротацией	96
1.4.4. Плечевой сустав	100
1.4.4.1. Сгибание	100
1.4.4.2. Разгибание	ЮЗ
1.4.4.3. Отведение	107
1.4.4.4. Разгибание из положения отведения	111
1.4.4.5. Сгибание из положения отведения	114
1.4.4.6. Наружная ротация	118
1.4.4.7. Внутренняя ротация	122
1.4.5. Локтевой сустав	126
1.4.5.1. Сгибание	126
1.4.5.2. Разгибание	135
1.4.6. Предплечье	139
1.4.6.1. Супинация	139
1.4.6.2. Пронация	143
1.4.7. Лучезапястный сустав	147
1.4.7.1. Сгибание с приведением (локтевое смещение)	147
1.4.7.2. Сгибание с отведением (лучевое смещение)	151
1.4.7.3. Разгибание с приведением (локтевое смещение)	154
1.4.7.4. Разгибание с отведением (лучевое смещение)	158
1.4.8. Пястно-фаланговые суставы пальцев	162
1.4.8.1. Сгибание	162
1.4.8.2. Разгибание	166
1.4.8.3. Приведение	170
1.4.8.4. Отведение	173
1.4.9. Межфаланговые суставы пальцев	177
1.4.9.1. Сгибание в проксимальных межфаланговых суставах пальцев	177
1.4.9.2. Сгибание в дистальных межфаланговых суставах пальцев	180
1.4.10. Запястно-пястный сустав большого пальца	183
1.4.10.1. Приведение	183
1.4.10.2. Отведение	186
1.4.11. Большой палец и мизинец	190
1.4.11.1. Оппозиция	190
1.4.12. Пястно-фаланговый сустав большого пальца	193

1.4.12.1. Сгибание.	193
1.4.12.2. Разгибание.	196
1.4.13. Межфаланговый сустав большого пальца.	199
1.4.13.1. Сгибание.	199
1.4.13.2. Разгибание.	202
1.5 Нижние конечности.	205
1.5.1 Нервы нижних конечностей.	206
1.5.2. Мускулатура нижних конечностей.	215
1.5.3. Тазобедренный сустав.	219
1.5.3.1. Сгибание.	219
1.5.3.2. Разгибание.	223
1.5.3.3. Приведение.	229
1.5.3.4. Отведение.	233
1.5.3.5. Наружная ротация.	238
1.5.3.6 Внутренняя ротация.	242
1.5.4 Коленный сустав.	246
1.5.4.1 Сгибание.	246
1.5.4.2 Разгибание.	251
1.5.5 Голеностопный сустав.	256
1.5.5.1. Подошвенное сгибание (трехглавая мышца голени).	256
1.5.5.2 Подошвенное сгибание (камбаловидная мышца).	260
1.5.5.3 Супинация с тыльным сгибанием.	264
1.5.5.4. Супинация с подошвенным сгибанием.	268
1.5.5.5 Пронация с подошвенным сгибанием.	271
1.5.6. Плюснефаланговые суставы.	275
1.5.6.1. Сгибание 2-5-го пальцев.	275
1.5.6.2 Сгибание в плюснефаланговом суставе большого пальца.	278
1.5.6.3 Разгибание.	281
1.5.6.4 Приведение.	285
1.5.6.5 Отведение.	288
1.5.7 Межфаланговые суставы пальцев.	291
1.5.7.1 Сгибание в проксимальных межфаланговых суставах.	291
1.5.7.2 Сгибание в дистальных межфаланговых суставах.	294
1.5.8 Межфаланговый сустав большого пальца.	297
1.5.8.1. Сгибание.	297
1.5.8.2 Разгибание.	300

2. ТЕСТИРОВАНИЕ УКОРОЧЕННЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

2.1. Общая часть	305
2.2 Трехглавая мышца голени	308
2.2.1. Икроножная и камбаловидная мышцы	308
2.2.2 Камбаловидная мышца	309
2.3. Мышцы, сгибающие тазобедренный сустав	311
2.4 Сгибатели коленного сустава (ишиокруральная мускулатура)	316
2.5 Приводящие мышцы бедра	318
2.6 Грушевидная мышца	321
2.7 Квадратная мышца поясницы	323
2.8 Паравerteбральная мускулатура спины	326
2.9. Большая грудная мышца	327
2.10 Трапецевидная мышца (верхняя часть) и мышца, поднимающая лопатку	330
2.11. Мышца, поднимающая лопатку (изолированная)	332
2.12. Грудно-ключично-сосцевидная мышца	333

3. ТЕСТИРОВАНИЕ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ

3.1. Общая часть	337
3.2. Тестирование вращения головки	339
3.3. Тестирование охвата шеи	340
3.4. Тестирование соприкосновения пальцев за спиной	341
3.5. Тестирование заведения рук назад	342
3.6. Тестирование разгибания предплечий	343
3.7. Тестирование разгибания кистей	344
3.8. Тестирование разгибания пальцев	345
3.9. Тестирование глубины наклона туловища	346
3.10. Тестирование бокового наклона туловища	347
3.11. Тестирование низкого приседания между пятками	348
3.12. Тестирование наклона из «седа на пятках»	349
3.13. Тестирование бокового наклона из «седа на пятках»	349