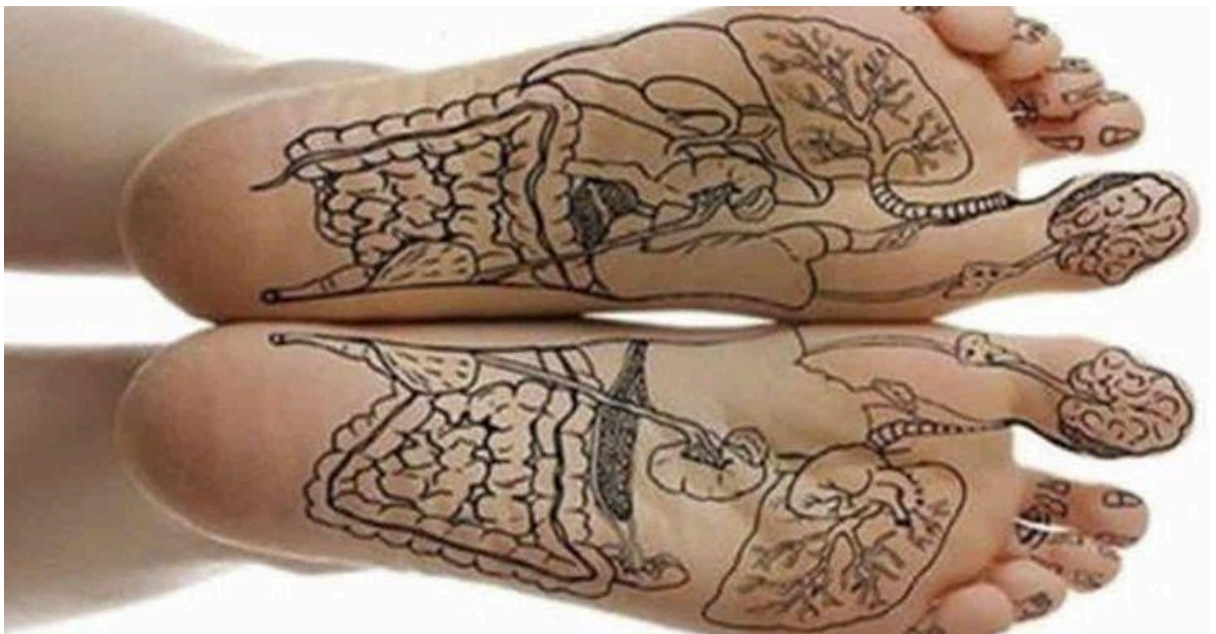
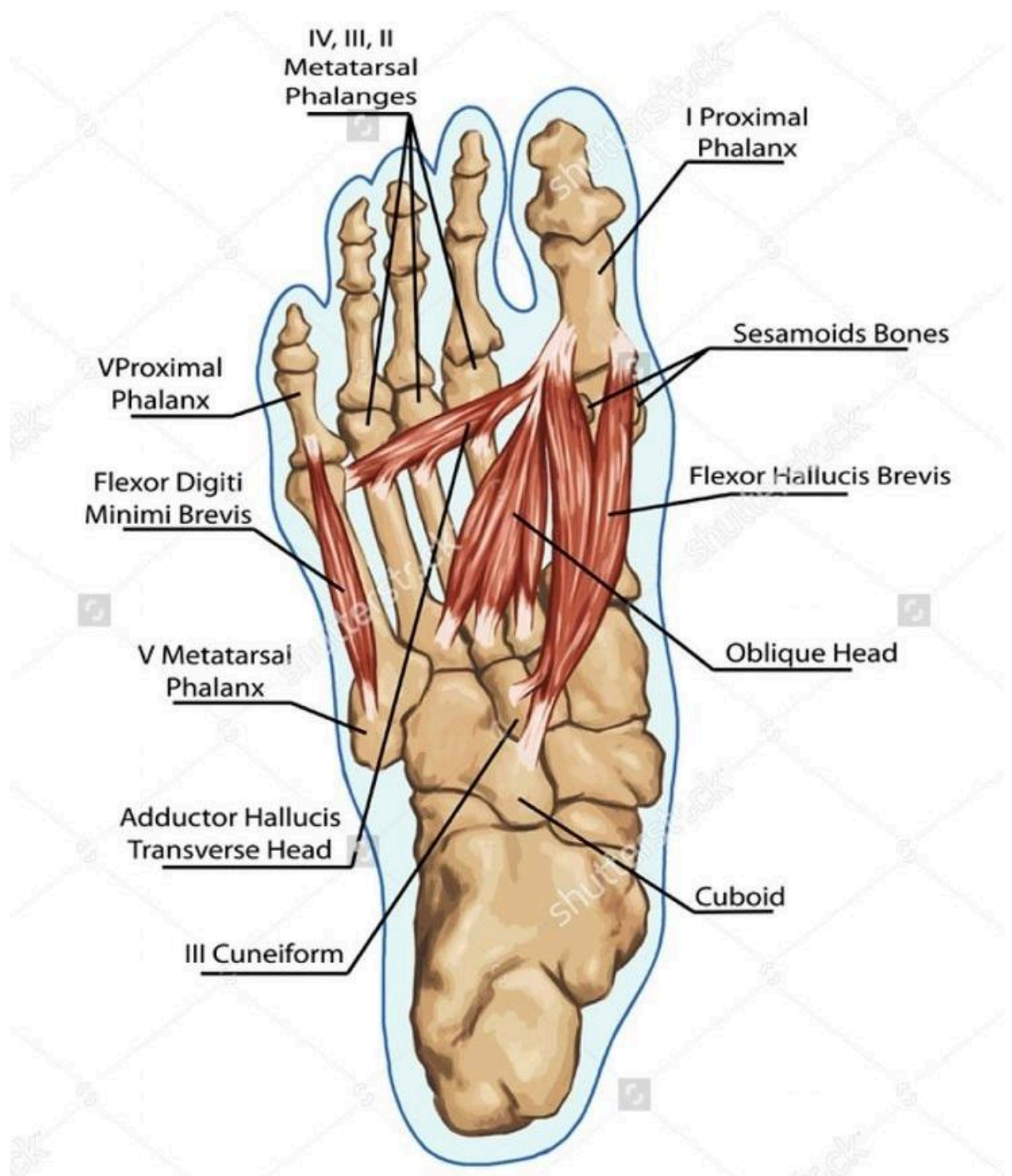


## ЗМІСТ

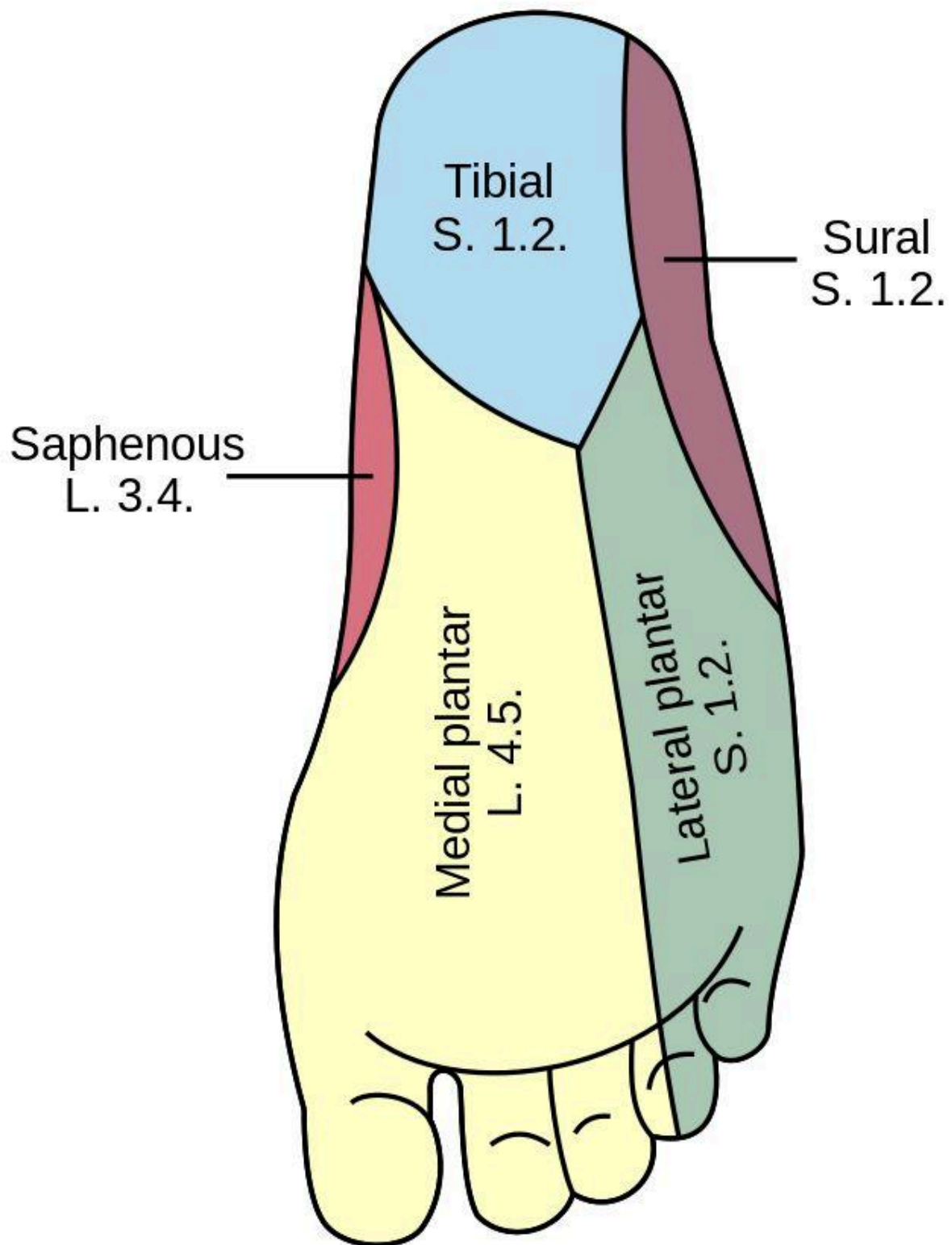
1. Стопи
2. Гомілка
3. Бедра
4. Робота з суглобами

### 1.1. Масаж стоп.

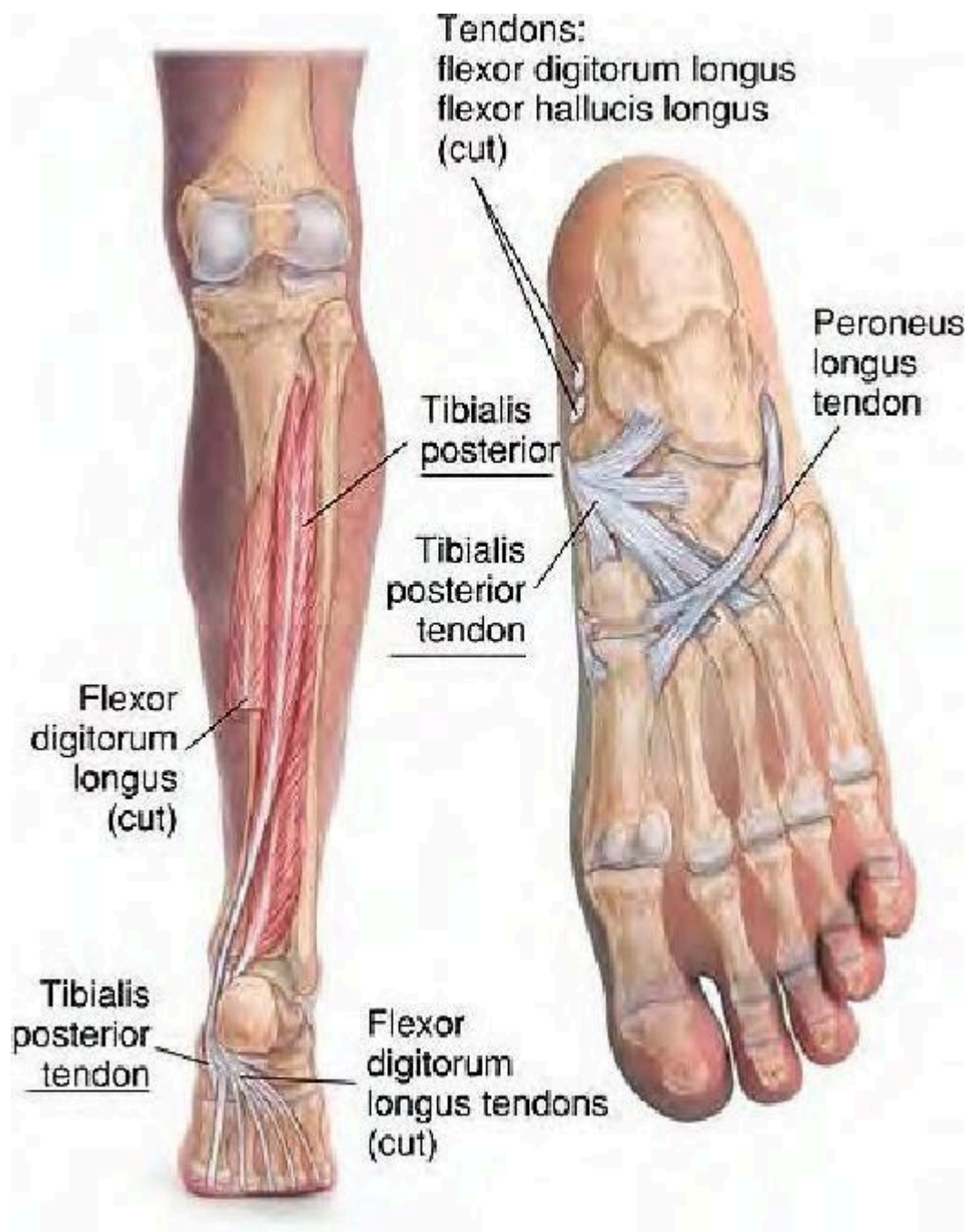


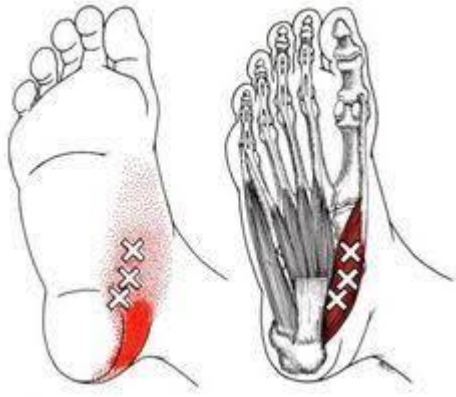












Функціональна робота, яка направлена на відновлення біомеханіки стопи.  
В яких положеннях можна працювати зі стопою і які ми вирішимо питання.

Питання плоскостопості, мозолі, біомеханіка, пронація/супенація стопи.

Завжди починаємо з того що робимо дезинфекцію для ножок антисептиком,  
масаж можна робити з маслом, з олійкою або без.

Якщо про задоволення - тоді олійка, з одної сторони це приємно, з другої  
сторони - немає фіксації тканин і пальці будуть скользяти. Це говорить про те,  
що робота буде поверхнева. А нам треба глибинна робота, не тільки на рівні  
шкіри, але і м'язи, сухожилля, кості. Для цього має бути нормальний захват,  
глибока проробка.

Масаж стоп доходить до колін, проробляємо зону від пальчиків аж до колін.

Положення в яких можна робити масаж стоп

Починаємо з пальчиків, є загальні рухи - СХЕМА

Антимасаж - ми не тиснимо на пальчики (ергономіка)

Положення для масажиста

Базові рухи

Техніка Рольфінг

Будова гомілки. Основні м'язи передня гомілкova і розгинач великого пальця.  
Задня гомілкova, яка входить в глибинну цепь. Передня гомілкova в передню  
міофасціальну цепь. І мало гомілкові - вони входять в латеральний  
(стабілізаційний).

Коли ми рухаємось ми піднімаємо свод стопи за рахунок передньоберцових  
м'язів і антогоністами являються ікроножні. Якщо людина більше про упору і  
ланцюжок латеральний, який відповідає за стабілізацію - більше працюють

малогомілкові м'язи і вони розвиваються і вони гіперреактивні, а передня берцова вона гіпореактивна, і тому може утворюватись навіть косолапість.

Функція цього масажу - це відновити біомеханіку роботи стопи. Якщо гіперреактивна малоберцова група їй треба зняти напруження, а гіпотонія передньоберцової - їй навпаки треба запустити в роботу. Слабкі м'язи гіпотонічні вони частіше всього вони фасціально залипають між собою або вони липнуть до кістки або до інших м'язів. І тому тут треба їх трохи розклеїти.

## **1.2. Гомілки**

Передня частина

Ричаги і переднатягування м'язів

Перетренування м'язів

Якщо задній гомілковий м'яз погано працює - напружаються місця кріплення під коліном і йде пронація стопи. Тоді цим м'язом треба приділити більше уваги.

Як працює венозна кров і лімфо?

Вона працює за рахунок скорочення м'язів. М'яз скорочується - вона виводиться. Якщо м'яз не скорочується - є застой або лімфатичний або венозний. Тоді ми працюємо із сухожильним апаратом.

Глобальна робота

Локальна робота

Обвалка від кістки

Задня берцова йде по такій лінії і вплітається в підшвенний невроз. Мало гомілкорова так само йде за кісточкою і вплітається і тим самим створюється свод стопи (супінація). Якщо по якійсь причині ці м'язи не працюють-нагрузка йде на кістки, кістки розростаються, вони завалюються і відбувається пронація стопи.

Робота з плоскостопістю або відсутність задньогомілкових м'язів - це показник наросту жиру, дисфункції м'яза і так само працюємо зі сводом стопи.

Задня частина

Дренаж

Рольфінг для розклеювання м'язів

Ричаги. Розділяємо м'язи

Робота з фасцією

Схема Ланцюги Майерса

Якщо передньогомілкova слабка то задня ікроножна завжди перенапружена. І м'язи задніх ланцюгів фокусують увагу на себе. Тому що вони забиті. Це може бути біль а Ахілесовому сухожиллі, пяточна шпора, напруження по підшвенному апоневрози. Це все симптоми і це все компенсація. Дисфункція спереди. Якщо передня гомілкova в дисфункції то і в дисфункції весь ланцюг. Тобто не працюють прямі м'язи бедра, чотирьохголова і прямі м'язи живота. Там є якісь дисфункції.

### **1.3. Бедра**

Дренаж

Ричаги

Суставні рухи

Тестування

Поверхнева робота-рознесли масло.

Глибока робота - це вже судини, проходимо по різних порціях (внутрішня, середня, зовнішня).

Це другий етап.

Третій етап - це м'язи ще глибше.

Працюючи з ногами підготовлюємо до роботи таз.

Розділяєм пучки. Тканину не рвемо, вона сама має нас пустити.

Тригери

Відкладення жиру на надколінниках. Там де жир - це показник того, що щось тут не так. Тобто нагрузка йде на сухожилля, а сухожилля приводть до компресії в коліні і болі. І сухожилля фібразується, воно стає більш жостким.

Надрив зв'язок – довгий час м'язи не працюють і нагрузку несе сухожилля.

Візуальна діагностика

Чому працюємо від стопи? - Щоб розрухати все тіло



Рухи з тайського масажу

Латеральні лінії

По крилу таза йде іннервація сідничних м'язів, так само йде іннервація з під грушевидного м'язу, він іннервує сідничні м'язи. І так само ці нерви йдуть на ноги. Будь - який зажим нерву знижує рефлекси. І м'язи слабкі. Якщо м'язи слабкі вони або скорочуються за рахунок фасції, або нагрузка йде на сухожилля. Компенсацій багато і в кожного вони свої.

Випади для включення м'язів

Пропрацюємо біцепс бедра. Виходимо на сідничні м'язи.

Вправи для тих, в кого є обмеження рухів в кульшових суглобах і різних форм артрози/артрити/коксартрози.

Ричаги

Розтяжка

Тестування

#### **1.4. Робота з суглобами**

Тракція і компресія

NLP

За рамки свідомості

Ротація-скручування

Посізометрична релаксація-це коли ми максимально скрутили і даємо команду розкручувати ножку

Ротація тазу

Хруст - це про те що є блоки.

Помпажні натискання

Якщо таз зажатий-зжаті нерви-погано працюють м'язи-є обмеження-є обмеження в тазу-є обмеження в голові

Техніка, яка дозволить вийти за рамки свідомості-використовуємо нашу свідомість

Ротацію можна робити з різною амплітудою, залежить від віку і можливостей людини

ПІР

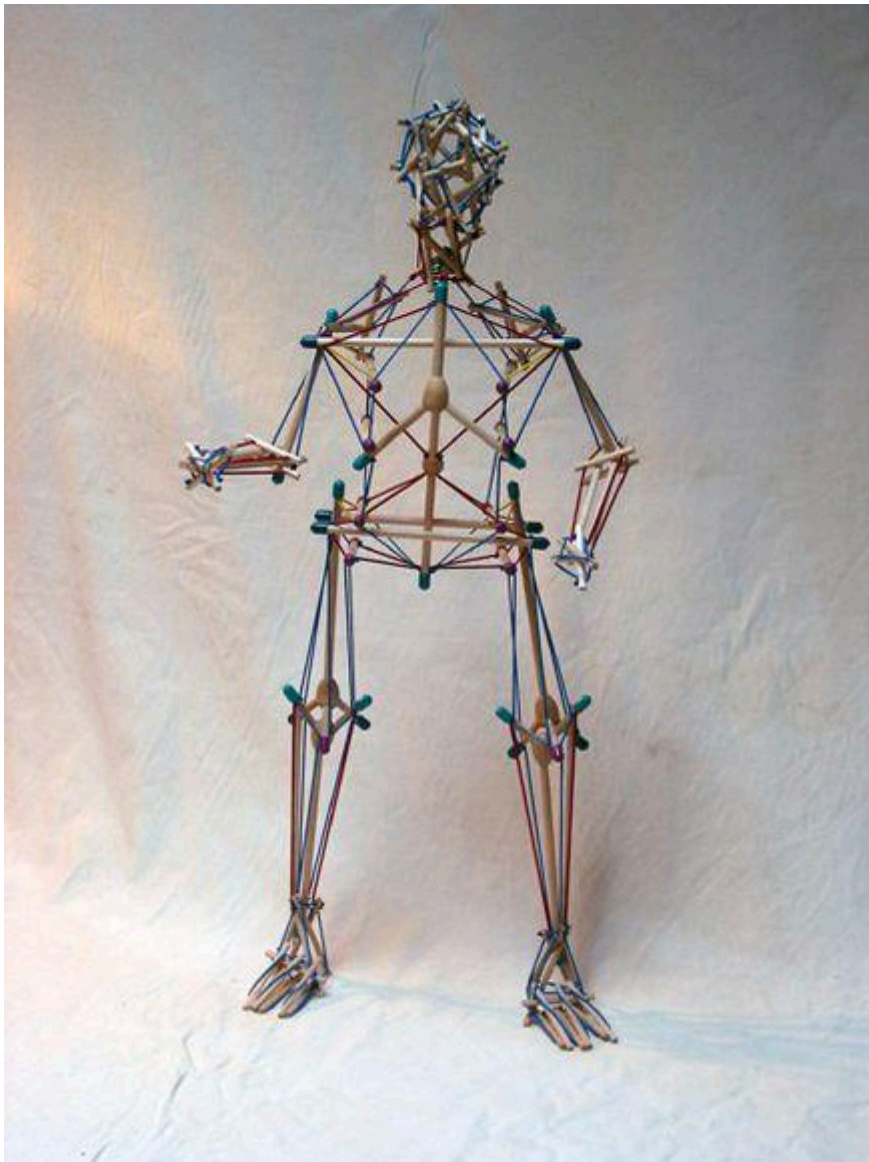
В кого є обмеження тазо-стегнових суглобів його можна вилікувати за рахунок перерозподілення навантаження

Вправи для декомпресії кульшових суглобів

Тригери

Зажими

Коксартроз лікується не ззаді, а спереди.



Принцип Тенсегріті



