

JOSEPH E. MUSCOLINO

ДЖОЗЕФ Е. МАСКОЛІНО

# ПАЛЬПАЦІЯ М'ЯЗІВ і КІСТОК

*з тригерними точками, патернами відображеного болю та технікою розтягування*

ПОСІБНИК

*Переклад третього видання*



МЕДИЦИНА  
WWW.MEDPUBLISH.COM.UA

Багатороздільні м'язи 427  
Бічний крилоподібний м'яз 278  
Великий виличний м'яз 294  
Великий грудний м'яз 170, 207  
Великий круглий м'яз 169, 192  
Великий поперековий м'яз 454  
Великий привідний м'яз 523  
Великий сідничний м'яз 471  
Верхній близнюковий м'яз 485  
Верхній задній зубчастий м'яз 169  
Верхній косий м'яз голови 258  
Відвідний м'яз великого пальця стопи 583  
Відвідний м'яз мізинця кисті 390  
Відвідний м'яз мізинця стопи 589  
Внутрішні міжреброві м'язи 438  
Внутрішній затульний м'яз 485  
Внутрішній косий м'яз живота 446  
Вушні м'язи 272  
Глибока тильна (дистальна) чотиригрупа м'язів кисті 370  
Глибокий м'яз – згинач пальців кисті 351  
Гребінний м'яз 511  
Груднинно-ключично-соскоподібний м'яз (ГКС) 169, 227  
Група гіпотенарних м'язів (підвищення на медіальній стороні долоні) 390  
Група драбинчастих м'язів 231  
Група крилоподібних м'язів 278  
Група м'язів – згиначів зап'ястка (кисті) 347  
Група чотириголового м'яза стегна 506  
Група під'язикових м'язів 239  
Група підпотиличних м'язів 258  
Група поперечно-остьових м'язів 427  
Група променевих м'язів 358  
Грушоподібний м'яз 478  
Двоголовий м'яз плеча 170, 315  
Двоголовий м'яз стегна 495  
Дельтоподібний м'яз 169, 310  
Дзьобо-плечовий м'яз 170, 323  
Діафрагма 451  
Довгий відвідний м'яз великого пальця кисті 370  
Довгий долонний м'яз 347  
Довгий м'яз – згинач великого пальця кисті 354  
Довгий м'яз – згинач великого пальця стопи 558  
Довгий м'яз – згинач пальців стопи 558  
Довгий м'яз – розгинач великого пальця кисті 370  
Довгий м'яз – розгинач великого пальця стопи 541  
Довгий м'яз – розгинач пальців стопи 537  
Довгий м'яз голови 235  
Довгий м'яз шиї 235  
Довгий малогомілковий м'яз 544  
Довгий привідний м'яз 515  
Довгий променевий м'яз – розгинач зап'ястка 358  
Долонні міжкісткові м'язи 401  
Драбинчасті м'язи 170  
Жувальний м'яз 275  
Задній великий прямий м'яз голови 258  
Задній великогомілковий м'яз 558  
Задній дельтоподібний м'яз 73  
Задній драбинчастий м'яз 231  
Задній малий прямий м'яз голови 258  
Зовнішні міжреброві м'язи 438  
Зовнішній затульний м'яз 485  
Зовнішній косий м'яз живота 446  
Камбалоподібний м'яз 552  
Квадратний м'яз підшви 593, 596  
Квадратний м'яз попереку 431  
Квадратний м'яз стегна 482  
Квадратний м'яз-привертач 357  
Клубовий м'яз 466  
Клубово-поперековий м'яз 454  
Клубово-ребровий м'яз 424  
Коловий м'яз ока 285  
Коловий м'яз рота 301  
Короткий відвідний м'яз великого пальця кисті 385  
Короткий м'яз – згинач великого пальця кисті 385  
Короткий м'яз – згинач великого пальця стопи 583  
Короткий м'яз – згинач мізинця стопи 589  
Короткий м'яз – згинач пальців стопи 594  
Короткий м'яз – розгинач великого пальця кисті 370  
Короткий м'яз – розгинач великого пальця стопи 575  
Короткий м'яз – розгинач пальців стопи 575  
Короткий долонний м'яз 395  
Короткий малогомілковий м'яз 544  
Короткий привідний м'яз 518  
Короткий променевий м'яз – розгинач зап'ястка 358  
Кравецький м'яз 502  
Круглий м'яз-привертач 344  
Латеральний прямий м'яз голови 298  
Латеральний широкий м'яз стегна 506  
Латеральний крилоподібний м'яз 278  
Литковий м'яз 547

Ліктьовий м'яз 349, 363  
Ліктьовий м'яз – згинач зап'ястка 347  
Ліктьовий м'яз – розгинач зап'ястка 364  
Лопатково-під'язиковий м'яз 170  
Малий виличний м'яз 293  
Малий грудний м'яз 170, 211  
Малий круглий м'яз 169, 188  
Малий поперековий м'яз 458  
Малий сідничний м'яз 477  
Медіальний крилоподібний м'яз 73, 281  
Міжостьові м'язи 435  
Мімічні м'язи 284  
М'яз – випрямляч хребта 169  
М'яз – відвертач передпліччя 367  
М'яз гордіїв 288  
М'яз – згинач мізинця кисті 390  
М'яз – згинач мізинця стопи 589  
М'яз – зморщувач брови 286  
М'яз – натягувач широкої фасції 499  
М'яз – опускач кута рота 297  
М'яз – опускач нижньої губи 298  
М'яз – опускач носової перегородки 290  
М'яз – підіймач верхньої губи і крила носа 291  
М'яз – підіймач верхньої губи 292  
М'яз – підіймач верхньої повіки 287  
М'яз – підіймач кута рота 295  
М'яз – підіймач лопатки 169, 181, 246  
М'яз – розгинач вказівного пальця 370  
М'яз – розгинач мізинця 362  
М'яз – розгинач пальців 362  
М'яз сміху 296  
М'язи – підіймачі ребер 437  
М'язи задньої групи 495  
М'язи-обертачі 427  
Надостьовий м'яз 169, 195  
Найдовший м'яз спини 424  
Найширший м'яз спини 169, 418  
Нижній близнюковий м'яз 485  
Нижній задній зубчастий м'яз 422  
Нижній косий м'яз голови 258  
Носовий м'яз 289  
Остьовий м'яз 424  
Передній великогомілковий м'яз 534  
Передній драбинчастий м'яз 231  
Передній зубчастий м'яз 170, 204  
Передній прямиий м'яз голови 238  
Півостьовий м'яз голови 169, 254  
Півперетинчастий м'яз 495  
Півсухожилковий м'яз 495  
Підборідний м'яз 299  
Підключичний м'яз 214  
Підколінний м'яз 170, 555  
Підлопатковий м'яз 201, 202  
Підостьовий м'яз 169, 188  
Підощвовий м'яз 551  
Підощвові міжкісткові м'язи 593  
Платизма (підшкірний м'яз шиї) 222  
Плечовий м'яз 170, 319  
Плечо-променевий м'яз 340, 343  
Поверхневий м'яз – згинач пальців кисті 351  
Поперечний м'яз грудної клітки 441  
Поперечний м'яз живота 460  
Потилично-лобовий м'яз 270  
Привідний м'яз великого пальця кисті 396  
Привідний м'яз великого пальця стопи 588  
Присередній широкий м'яз стегна 507  
Променевий м'яз – згинач зап'ястка 347  
Проміжний широкий м'яз стегна 507  
Протиставний м'яз великого пальця кисті 386  
Протиставний м'яз мізинця кисті 391  
Прямиий м'яз живота 443  
Прямиий м'яз стегна 506  
Потилично-лобовий м'яз 73  
Ремінний м'яз голови 169, 177  
Ремінний м'яз шиї 269  
Ромбоподібні м'язи 169, 177  
Середній драбинчастий м'яз 231  
Середній сідничний м'яз 474  
Скроневий м'яз 273  
Скронево-тім'яний м'яз 73  
Тенарна група м'язів кисті 385  
Тильні (дорсальні) міжкісткові м'язи кисті 404  
Тильні (дорсальні) міжкісткові м'язи стопи 579  
Тонкий м'яз 519  
Трапецієподібний м'яз 169, 173  
Третій малогомілковий м'яз 537  
Триголовий м'яз плеча 169, 326  
Червоподібні м'язи кисті 398  
Червоподібні м'язи стопи 593  
Щічний м'яз 300

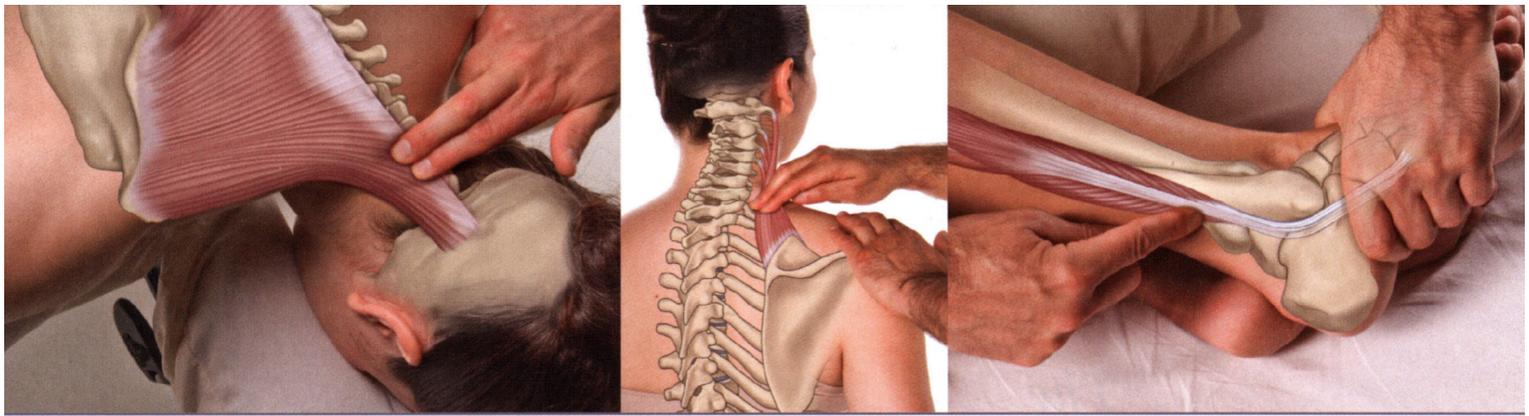
*The*

# MUSCLE *and* BONE PALPATION MANUAL

*with Trigger Points, Referral Patterns, and Stretching*

# ПАЛЬПАЦІЯ М'ЯЗІВ *i* КІСТОК

*з тригерними точками, патернами відображеного болю  
та технікою розтягування*



*Third Edition*

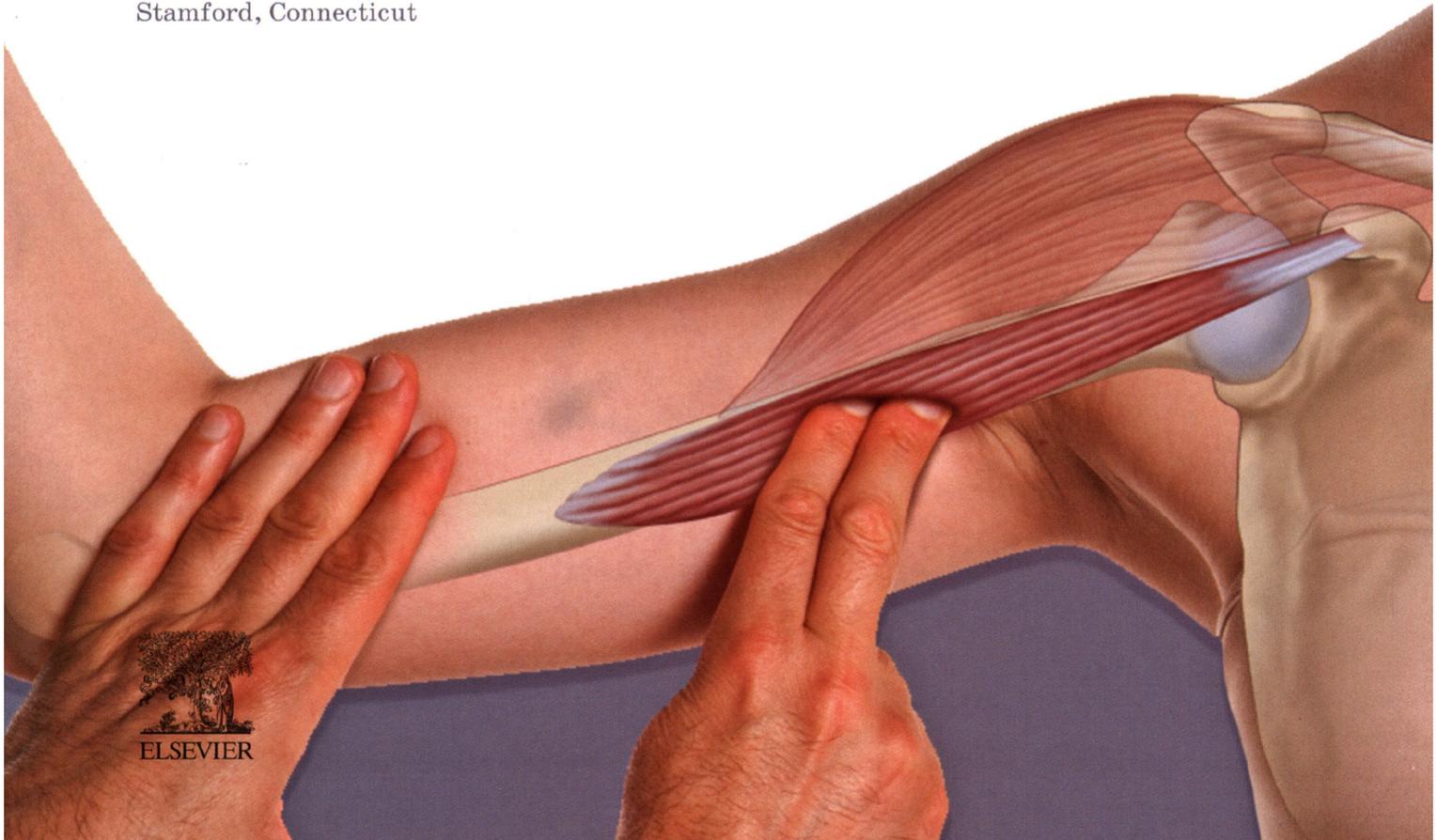
*The*

# **MUSCLE** *and* **BONE** **PALPATION MANUAL**

*with Trigger Points, Referral Patterns, and Stretching*

**JOSEPH E. MUSCOLINO, DC**

Owner, The Art and Science of Kinesiology and  
LearnMuscles.com,  
Stamford, Connecticut



  
ELSEVIER



*Переклад третього видання*

# ПАЛЬПАЦІЯ М'ЯЗІВ і КІСТОК

*з тригерними точками, патернами відображеного болю  
та технікою розтягування*

## ПОСІБНИК

**ДЖОЗЕФ Е. МАСКОЛІНО**, доктор філософії

Власник центру «Мистецтво і наука кінезіології»  
та онлайн-сервісу [LearnMuscles.com](http://LearnMuscles.com)  
Стемфорд, Коннектикут

Науковий редактор перекладу українською –  
**Віталій Губенко**, доктор медичних наук  
Професор кафедри реабілітаційної медицини, фізичної терапії  
та спортивної медицини Національного університету  
охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика  
Президент ГО «Українська асоціація остеопатичних  
і хіропрактичних мануальних терапевтів»

Київ  
ВСВ «Медицина»  
2024

УДК 615.825  
ББК 53.54я73  
М31

Copyright © 2023 by Elsevier, Inc. All rights reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

**Масколіно, Джозеф Е.**

М31 Пальпація м'язів і кісток з тригерними точками, патернами відображеного болю та технікою розтягування : посібник : пер. 3-го вид. / Джозеф Е. Масколіно ; наук. ред. пер. укр. Віталій Губенко. – К. : ВСВ «Медицина», 2024. – XII, 603 с.

ISBN 978-617-505-966-1 (укр.)

ISBN 978-0-323-76136-9 (англ.)

Це видання є ґрунтовним посібником із мистецтва та науки пальпації, яке містить чіткі інструкції щодо оцінювання стану пацієнта та методів лікування за допомогою масажу. У ньому описано, як пальпувати, розтягувати і використовувати тригерні точки, що підготує вас до практичного застосування пальпації зв'язок, усіх основних масажних рухів та методів драпірування. Окремий розділ присвячено механіці тіла.

Посібник призначено для практикуючих фізичних терапевтів, реабілітологів і масажистів оздоровчих та профілактичних закладів, а також студентів медичних закладів вищої освіти та інших фахівців галузі охорони здоров'я.

**УДК 615.825**  
**ББК 53.54я73**

ISBN 978-617-505-966-1 (укр.)  
ISBN 978-0-323-76136-9 (англ.)

© 2023 by Elsevier, Inc. All rights reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies  
© ВСВ «Медицина», переклад українською. Усі права захищені, включно з правами на інтелектуальний аналіз тексту і даних, навчання ШІ та подібні технології, 2024

## ПРИСВЯТА

*Ця книга присвячена усім моїм студентам: колишнім, теперішнім і майбутнім.  
Я завжди відчував, що й аудиторія, і життя – це навчання та вдосконалення.  
Для мене це подарунок – бути частиною вашого життя, коли ми опановували всі  
тонкощі, а також поглиблювали знання з анатомії, фізіології, кінезіології, пальпації  
та лікування. Багато чого я навчився разом з вами у ході занять.*

*Дякую.*

## ОСОБЛИВА ПРИСВЯТА

*Цю книгу з любов'ю присвячую Діані С. Шварц. Її мужність,  
дух і пристрасть до життя, навчання та любові завжди були  
і будуть джерелом натхнення для мене та для кожного, з ким  
вона була знайома.*



# Автори першого видання

Сандра К. Андерсон / Sandra K. Anderson,  
BA, NCTMB

Леон Чайтоу / Leon Chaitow, ND, DO

Джудіт ДеЛані / Judith DeLany, LMT

Ніл Делапорта / Neal Delaporta, NCTMB

Майк Діксон / Mike Dixon, RMT

Сенді Фріц / Sandy Fritz, MS, NCTMB

Бевєрлі Джиру / Beverley Giroud, LMT, NCTMB

Гіл Хедлі / Gil Hedley, PhD

Гленн М. Хаймел / Glenn M. Hymel, EdD, LMT

Боб Кінг / Bob King, LMT, NCTMB

Джордж Косалеос / George Kousaleos,  
BA, LMT, NCTMB

Вітні Лоу / Whitney Lowe, LMT

Боб МакАті / Bob McAtee, NCTMB, CSCS, CPT

Томас Маєрс / Thomas Myers,  
LMT, NCTMB, ARP

Фіона Ретрей / Fiona Rattray, RMT

Моніка Дж. Рено / Monica J. Reno, LMT, NCTMB

Сьюзен Г. Сальво / Susan G. Salvo,  
BEd, LMT, NCTMB

Діана Л. Томпсон / Diana L. Thompson, LMP

Бенні Вон / Benny Vaughn,  
LMT, ATC, CSCS, NCTMB

Трейсі Волтон / Tracy Walton, MS, LMT

Рут Вернер / Ruth Werner, LMP, NCTMB



Доктор Джо Масколіно викладає курси з нейро-міо-фасціо-скелетної та вісцеральної анатомії й фізіології, кінезіології, патології більше 35 років. Він опублікував такі книги у видавництві «Elsevier»: «Посібник з м'язової системи: скелетні м'язи людського тіла», 5-е вид.; «Кінезіологія: скелетна система та функція м'язів», 4-е вид.; «Книжка-розмальовка з кістково-м'язової анатомії», 3-є вид.;

«Вивчаємо тіло» (із робочим зошитом); «Картки з анатомії опорно-рухового апарату». Також є автором книг «Мануальна терапія для нижньої частини спини і таза» та «Клінічний ортопедичний підхід і передові методи лікування для мануального терапевта: шия».

Доктор Масколіно є автором понад 90 статей з мануальної терапії та терапії рухом, опублікованих у журналах «Massage Therapy Journal», «Journal of Bodywork and Movement Therapies» та інших як у Сполучених Штатах, так і за кордоном. Він також підготував численні DVD-диски для мануальних і рухових терапевтів, і має кілька онлайн-платформ для навчання анатомії та фізіології основної програми, а також методи безперервної освіти з мануальної та терапії рухом. Доктор Масколіно також є міжнародним лектором та інструктором, який проводить семінари з підвищення кваліфікації в

галузі мануальної та терапії рухом. Теми включають пальпацію та ортопедичне оцінювання, методи мануальної та терапії рухом, механіку тіла, фундаментальну біомеханіку / кінезіологію та вивчення тіла людини у патолого-анатомічній лабораторії. Він також пропонує сертифікацію з *клінічної ортопедичної мануальної терапії* (COMT). Масколіно є визнаним NCBTMB-провайдером безперервної освіти, а CEUs доступні для отримання сертифіката масажиста з реабілітації.

Доктор Масколіно має ступінь бакалавра мистецтв з біології у державному університеті штату Нью-Йорк (SUNY) у Бінгемтоні, коледж Гарпур. Він отримав ступінь доктора хіропрактики в Коледжі хіропрактики Західних Штатів у Портленді, штат Орегон, і має ліцензію в Коннектикуті, Нью-Йорку та Каліфорнії. Доктор Джо Масколіно займається приватною практикою в Коннектикуті більше 35 років і впроваджує техніку роботи з м'якими тканинами в хіропрактику для всіх своїх пацієнтів.

Якщо ви бажаєте отримати додаткову інформацію щодо публікацій доктора Масколіно у видавництві «Elsevier», перерахованих вище, або якщо ви викладач і бажаєте отримати інформацію щодо багатьох допоміжних матеріалів, доступних у «Elsevier», таких як слайди PowerPoint, банки тестових запитань або ресурси для викладачів TEACH, відвідайте сайт <http://www.us.elsevierhealth.com>. Якщо ви хочете поспілкуватися безпосередньо з доктором Масколіно, зв'яжіться з ним на його веб-сайті: [www.learnmuscles.com](http://www.learnmuscles.com).

# Передмова до другого видання

Для мене було честю написати передмову до першого видання «Посібника з пальпації м'язів і кісток» влітку 2008 року. Найбільше мене вразила доступність тексту та зручність використання формату, а також чудові ілюстрації. Зараз, через кілька років, я все ще під враженням, але найбільше зворушена тим, як цей текст удосконалився, щоб відповідати та передбачати потреби сучасних студентів.

Я відверто заздрю студентам-масажистам, які сьогодні починають навчання. Кількість навчальних закладів різноманітна, перелік навичок, які вони отримують, набагато ширший, ніж мої 125 годин навчання початкового рівня, і, головне, люди, які сьогодні вступають на навчання масажу, мають підручники та інші навчальні засоби, розроблені спеціально для них. У мої часи такого просто не існувало (коли ми носили столи до школи, в гору, по снігу, босоніж, ви зрозуміли, про що я). У ті давні часи, на початку 80-х, у нас не було книг про опорно-руховий апарат, які б допомогли нам пройти жахливу криву навчання кінезіології. Крім того, у нас ледве вистачало часу, щоб розвинути елементарне розуміння та усвідомлення людських функцій. Здатність використовувати ці знання для прийняття відповідних клінічних рішень була чимось таким, що розвивалося постійно для багатьох із нас, включаючи і мене.

Зрозуміло, багато студентів, які вивчають мануальну терапію, підходять до вивчення анатомії м'язів із побоюванням. Вони дивляться на ці довгі списки м'язів із прикріпленнями та функціями і відчують себе абсолютно приголомшеними. Тема здається абстрактною, мова незнайомою, а мета реально «розібратися» здається недосяжною. Талановиті викладачі знаходять способи змусити цю інформацію засвоїти, але цей процес складний. Який подарунок – мати текст, що ілюструє ці поняття з такою ретельністю, ясністю та красою.

Ще краще – оновлене видання, яке доповнено інструментами для впровадження цих концепцій безпосередньо в клінічне застосування. Навчання з масажної терапії сьогодні приділяє все більше уваги розвитку професійних навичок, а «Посібник з пальпації м'язів і кісток», 2-е видання, добре розроблений, щоб відповідати цим вимогам. Ілюстровані розтягування за допомогою терапевта, тематичні дослідження, які завершують кожен розділ, і таблиці самомасажу клієнтів відображають пріоритет цього видання. Студенти визнаватимуть поданий текст корисним ще довго після того, як вони закінчать навчання, тому що інформація тут не лише для початку кар'єри, а для покликання в цій галузі на все життя.

«Посібник з пальпації м'язів і кісток», 2-е видання, продовжує ідентифікувати потреби практикуючих масажистів і студентів, дає відповіді доступною мовою, прекрасним мистецтвом, яке представляє широкий спектр тіл, і чітким акцентом на тому, як ці знання можуть проінформувати шлях для кожного масажиста, коли він торкається іншої людини. Ретельна увага до точності помітна на кожній сторінці. Ця книга може надати інструменти для масажистів і студентів, щоб не тільки стати експертами з м'язів і кісток, але й професійно спілкуватися з іншими спеціалістами, які надають медичні послуги, щоб отримати найкращі результати для своїх пацієнтів.

Я впевнена, що «Посібник з пальпації м'язів і кісток», 2-е видання, є інструментом, який може допомогти виховати нове покоління терапевтів, готових покращити якість життя всіх своїх клієнтів. Цей і подібні посібники продовжуватимуть встановлювати найкращі можливі стандарти в навчанні масажу: мета, яка підтримує всіх нас.

**Рут Вернер, ВСТМВ  
Волдпорт, Орегон,  
травень 2014 року**



Рут Вернер – відома письменниця та викладачка, яка пристрасно цікавиться роллю масажної терапії для людей із проблемами здоров'я. Її книга «Посібник масажиста з патології» вийшла сьомим виданням у серії «Книги відкриттів» і використовується в школах масажу по всьому світу. Вона пише колонки для журналів «Massage and Bodywork» і «Massage New Zealand», а також проводить онлайн навчальні семінари по всьому світу. У минулому Вернер була президентом Фонду масажної терапії та завзятим волонтером у галузі масажної терапії.

## СТРУКТУРА

Посібник «Пальпація м'язів і кісток» складається з чотирьох частин.

Частина I охоплює методи оцінювання. У двох розділах пояснюється мистецтво і наука пальпації. Ці розділи просто й зрозуміло пояснюють інструкції, які допоможуть вам стати ефективним і впевненим пальпатором. Розділ 3 – новий для цього видання; він охоплює ортопедичне оцінювальне тестування.

Частина II містить методи лікування. Є розділ, де наведено атлас маніпуляцій з м'якими тканинами (масаж) та методи підготовки пацієнта до масажу. В іншому розділі пояснюється, що таке тригерні точки і як вони утворюються, а також те, який метод лікування є кращим від ішемічної / тривалої компресії. Також є розділ, у якому йдеться, як обґрунтувати розтягування м'язів тіла та як застосовувати передові методи розтягування, наприклад, розтягування зі скороченням для розслаблення, також відоме як розтягування пропріоцептивної нерво-м'язової фасилітації, і скорочення агоніста для розтягування. І, враховуючи вирішальну важливість механіки тіла для студента та терапевта, є розділ, де запропоновано 10 рекомендацій, які значно підвищать ефективність вашої роботи.

Частина III складається з трьох розділів, у яких йдеться про пальпацію кісток, кісткових орієнтирів та суглобів тіла, а також охоплені зв'язки тіла. Ефективна пальпація кісток та кісткових орієнтирів тіла є вирішальним першим кроком перед тим, як приступити до пальпації м'язів. Ефективна пальпація суглобів також є необхідною навичкою для оцінювання стану клієнтів. Кожен розділ у цій частині містить повний набір ілюстрованих передніх, задніх і бічних проєкцій, що зображують зв'язки тіла.

Частина IV – це шедевр книги. Вона містить 11 розділів – «оглядових турів», які охоплюють пальпацію скелетних м'язів тіла. Всі розділи представляють огляд конкретної групи м'язів тіла. Для кожного м'яза наведена поетапна пальпація з описанням кроків, щоб можна було зрозуміти та обґрунтувати, а не заучувати її напам'ять. Рисунки чудово демонструють кістки та м'язи, які намальовані поверх фотографій реальних людей, пропонуючи найточнішу та найчіткішу візуалізацію м'язів для пальпації. Крім того, унікальні ілюстрації розтягування м'язів як для самомасажу, так і для розтягування під керівництвом терапевта, надаються для кожного охопленого м'яза, а також визначення тригерних точок, обґрунтовані патерни відображеного болю та ілюстрації для всіх м'язів.

## ВИЗНАЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Де доречно, надається альтернативна позиція пальпації, часто із супровідною ілюстрацією.
- Подана загальна інформація про м'яз, включаючи прикріплення, дії та рисунок окремого м'яза.
- Кольорові рисунки опорно-рухового апарату зображують м'язи та кістки точно так, як вони виглядають під час пальпації, щоб допомогти з упевненістю знайти тканини та орієнтири, пояснюються детальні кроки пальпації, які доповнюються фотографією вихідного положення.
- Визначення тригерних точок, патерни відображеного болю, а також техніки розтягування м'язів за участю терапевта і без нього, тобто самим пацієнтом, показані для кожного м'яза; це забезпечує зручний доступ до вказівок для додаткової оцінки та лікування пацієнта.
- У всіх розділах подано обхідні шляхи до окремих м'язів, які не представлені в повному розвороті, коротко обговорюються аспекти пальпації та тригерних точок цих м'язів.
- Інструкції щодо пальпації взагалі та кожного м'яза окремо надають більш глибоку інформацію для покращення знань про пальпацію із цікавими примітками, щоб краще запам'ятати.
- Розділи 8, 9 і 10 містять вичерпну інформацію про кістки, їх пальпацію та кісткові орієнтири. Ці розділи доповнені чотириколірними рисунками пальпації кістки, на яких показано, як терапевт пальпує кістку клієнта, причому кістку видно під шкірою.
- Кожен розділ починається з огляду, плану, цілей і ключових термінів.

Цей текст також містить:

- Запитання для повторення, які дають можливість студентам обговорювати концепції та синтезувати інформацію з розділів.
- Матеріали рубрики «Професійні компетенції» активно залучають до глибокого мислення з метою вдосконалення навичок.
- Тематичні дослідження надають студентам можливість для інтегративного, клінічного розмірковування.
- На рисунках демонструються розтягування м'язів терапевтом безпосередньо на пацієнтові, що лежить на масажному столі. Ці рухи може виконати сам пацієнт, тому запропоновані рисунки дають користувачеві комплексний погляд на техніку розтягування.

## **ОСТАТОЧНА ПРИМІТКА**

---

Жодна інша книга не пропонує вам стільки, скільки посібник «Пальпація м'язів і кісток». Він містить найретельніші та чіткі методи пальпації, які супроводжуються високоякісними ілюстраціями. Крім того, тут пропонується повний набір ілюстрацій розтягування і тригерних точок для скелетних м'язів тіла. Посібник містить розділи про те, як пальпувати та

розтягувати м'язи, ортопедичне оцінювання, розуміння тригерних точок, повне охоплення зв'язок, перелік усіх основних масажних рухів і методів драпірування, а також детальний розділ про механіку тіла. Посібник легко замінить три-чотири книги цього напрямку, необхідні у вашій бібліотеці.

**Джозеф Е. Масколіно,  
грудень 2021**

Чим довше я писав, тим більше розумів, що книга такого масштабу не вийде без величезного внеску багатьох людей. Я дуже вдячний, що ця сторінка дає мені можливість публічно подякувати всім, хто допоміг створити цю книгу.

По-перше, я в боргу перед усіма моїми студентами, колишніми та нинішніми, як у Сполучених Штатах, так і за кордоном. Мало хто може це усвідомити, але викладання перед групою кмітливих, мотивованих студентів – найкращий спосіб вивчити предмет! Щоразу, коли студент ставив під сумнів мою презентацію матеріалу, це допомагало мені відточити, якнайкраще пояснити та презентувати його наступного разу. Це надзвичайно допомогло мені як викладачеві і як автору!

Окремі студенти спеціально допомагали мені і створили моделі для фотографій, які стали основою для ілюстрації у розділах 8–10. Дуже дякую. Я також маю подякувати Ані Казімерчук та Емі Ван Бюрен, терапевтам-масажистам, які допомогли мені створити фігури для розтягування під керівництвом терапевта у цій книзі. Як завжди, я висловлюю особливу подяку Вільяму Кортленду, студенту, який першим зацікавив мене написанням книг. Його фраза: «Ви повинні написати книгу» багато років тому спонукала мене обрати мій теперішній шлях як автора.

Дуже давно один мій професор якось сказав, що всі ми стоїмо на плечах тих, хто був перед нами. Так, це правда. Я хотів би подякувати авторам минулих і сучасних книг з анатомії опорно-рухового апарату, фізіології, кінезіології, пальпації, оцінювання та лікування. Ми всі вчимося один у одного, а потім пропонуємо все найкраще студентам, терапевтам, тренерам та інструкторам, які користуються нашими книгами.

Однією з головних рис цієї книги є художнє оформлення. Справді, більшу частину часу мої тексти є радше доповненням до ілюстрацій, ніж навпаки. Я вдячний Жанні Робертсон за її гострі, чисті та чіткі рисунки в частинах I і II цієї книги. Я також вдячний Кену Вандерстопу з Lightbox Visuals з Канади, який надав чудові зображення тригерних точок та розтягування у частині IV. За зображення м'язів і кісток, накладене на фотографії моделей (також у частині IV), я не можу щиро не подякувати Френку Форні і Дейву Карлсону з Колорадо та Джованні Рімасті з Lightbox Visuals. Їхні приголомшливі ілюстрації роблять цю книгу сяючою. Велику подяку також висловлюю Джоді Бернард з Lightbox Visuals, з якою було чудово працювати. Вона була надзви-

чайно компетентною, завжди доступною по телефону, і з нею було цікаво працювати – чудове поєднання рис! І щиро дякую моєму синові, Джей Сі, за ілюстрацію, яка розміщена в «Особливій присвяті» на сторінці «Присвяти».

Я ще раз дякую Яніку Шовіну, ще одному видатному канадцю, за чудові фотографії, які були основою більшості ілюстрацій для частини III, а також за інші фотографії в цій книзі. Янік чудовий фотограф, з ним приємно працювати.

У видавництві «Elsevier» я ще раз дякую всій моїй редакторській, дизайнерській і виробничій групі за перше видання: зокрема Лаурі Ловелл, Елен Кункельманн, Лінді Мак-Кінлі, Джулії Даммітт, Ейпріл Фаласт, Лінді Дункан і Келлі Вайт. І, як завжди, величезна вдячність Дженніфер Вотроус, моєму редактору з розвитку, яка була моїм партнером протягом усього проєкту першого видання; жоден автор не міг би знайти кращого партнера! Також велике спасибі моїй команді «Elsevier» за друге видання, а саме: Пет Костіган, Рейчел Макмаллен і Джулії Даммітт; і найбільше дякую Шеллі Стрінгер, моїй партнерці у другому виданні. І, нарешті, велика подяка моїй команді «Elsevier» за третє видання – Мелісі Рейв і Гаятрі С.

Особлива подяка Сенді Фріц і Сьюзен Сальво за написання основної частини розділу про масажні рухи та драпірування тіла. Дякую надзвичайній групі викладачів мануальної терапії, які пожертвували своїм часом, щоб стати частиною цього проєкту. Я дуже вдячний за вашу участь. Для мене також велика честь, що моя хороша подруга, Рут Вернер, написала передмову до другого видання цієї книги.

Дякуємо також усім моделям за ілюстрації до книги. Особливу подяку висловлюю Бетсіян Барон за її неоціненну допомогу в пошуку багатьох моделей! Дякуємо Стіву та Лоїс із *Top Graphics* за швидку та чудову роботу. І безмежно «дякую!» всім людям, які працювали над цим проєктом, і яких я не знаю особисто. Ви всі розділяєте успіх цієї книги.

Нарешті, величезна подяка всій моїй родині, особливо моїй дружині та ангелу, Сімоні Сіпріані. Дякую за ваше терпіння, розуміння та підтримку протягом усіх годин, які я провів далеко від вас, щоб створити цю книгу. Я люблю вас усіх і з нетерпінням чекаю можливості проводити з вами більше часу тепер, коли цей проєкт нарешті завершено!

І дякую тобі, Діано, за всю любов і підтримку, яку ти мені надала, і за натхнення, яке ти продовжуєш дарувати мені кожен день мого життя!

**ЧАСТИНА I. ОЦІНЮВАННЯ**

Розділ 1. Вступ до пальпації, 1

Розділ 2. Мистецтво і наука пальпації м'язів, 6

Розділ 3. Ортопедичне оцінювальне тестування, 21

**ЧАСТИНА II. МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ**

Розділ 4. Драпірування та основні масажні прийоми, 52

Розділ 5. Анатомія, фізіологія та лікування тригерних точок, 61

Розділ 6. Розтягування, 77

Розділ 7. Механіка тіла мануального терапевта, 90

**ЧАСТИНА III. ПАЛЬПАЦІЯ КІСТОК ТА ЗВ'ЯЗОК**

Розділ 8. Пальпація кісток та зв'язок верхньої кінцівки, 106

Розділ 9. Пальпація кісток осьового скелета та їхніх зв'язок, 128

Розділ 10. Пальпація кісток та зв'язок нижньої кінцівки, 146

**ЧАСТИНА IV. ПАЛЬПАЦІЯ М'ЯЗІВ**

Розділ 11. Оглядовий тур № 1: Пальпація м'язів плечового пояса, 168

Розділ 12. Оглядовий тур № 2: Пальпація м'язів шиї, 221

Розділ 13. Оглядовий тур № 3: Пальпація м'язів голови, 266

Розділ 14. Оглядовий тур № 4: Пальпація м'язів руки, 305

Розділ 15. Оглядовий тур № 5: Пальпація м'язів передпліччя, 333

Розділ 16. Оглядовий тур № 6: Пальпація внутрішніх м'язів кисті, 378

Розділ 17. Оглядовий тур № 7: Пальпація м'язів тулуба, 412

Розділ 18. Оглядовий тур № 8: Пальпація м'язів таза, 462

Розділ 19. Оглядовий тур № 9: Пальпація м'язів стегна, 487

Розділ 20. Оглядовий тур № 10: Пальпація м'язів гомілки, 529

Розділ 21. Оглядовий тур № 11: Пальпація внутрішніх м'язів стопи, 568

ПОКАЖЧИК, 599

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## Вступ до пальпації

### Огляд розділу

Цей розділ є вступом до загальних принципів пальпації. Спочатку обговорюються дві основні цілі пальпації: розташування та оцінювання цільової структури. Далі представлені загальні принципи, які пояснюють правила виконання пальпації. Підкреслюється важливість пальпації не лише для огляду пацієнта, а й для лікувальних цілей. Розділ завершується вправою, яка може допомогти розвинути навички пальпації, а також рекомендацією щодо включення у практику цих навичок щоразу, коли руки терапевта торкаються тіла пацієнта.

*Примітка.* Вступної інформації про пальпацію, наведеної в цьому розділі, достатньо для того, щоб читач зміг успішно виконати пальпацію кісток та кісткових орієнтирів скелета, які обговорюються у розд. 8–10. Пропальпувати кістки скелета відносно легко, оскільки це тверді тканини, які оточені різними м'якими тканинами тіла; вони виділяються серед навколишніх тканин своїми численними особливостями, наприклад, горбочками, гребенями, ямками чи виростками. Однак пальпація м'язів може бути більш витонченим та складнішим методом діагностики. З цієї причини наполегливо рекомендуємо ознайомитися із розд. 2 «Мистецтво і наука пальпації м'язів» перед тим, як приступити до пальпації м'язів, описаних у розд. 11–21. Розд. 2 досліджує пальпацію набагато глибше та пропонує витончені й складніші методи та інструкції, які безпосередньо застосовуються при пальпації м'язів.

### Зміст розділу

Що таке пальпація?

Завдання пальпації: визначення розташування та оцінювання

Як пальпувати

Коли потрібно проводити пальпацію?

Як вчитися пальпації

### Цілі розділу

*Після вивчення цього розділу студент / терапевт повинен уміти:*

1. Дати визначення ключових термінів розділу.
2. Розповісти, як при пальпації обережним дотиком поєднуються руки терапевта і його мислення.
3. Сформулювати та обговорити важливість двох основних цілей пальпації.
4. Пояснити важливість повільних рухів під час пальпації.
5. Обґрунтувати важливість застосування відповідного натиску під час пальпації.
6. Пояснити важливість тканинного бар'єру та його зв'язок із пальпацією.
7. Обговорити важливість якості пальпації.
8. Обґрунтувати значення пальпації не тільки для обстеження, а й для лікування пацієнта.
9. Описати одну із вправ, яку можна використовувати для вдосконалення пальпаторних навичок.
10. Пояснити важливість постійного відпрацювання навичок техніки пальпації.

### Ключові терміни

Відповідна сила натискання

Усвідомлений намір

Усвідомлений дотик

Пальпація

Пальпаторна грамотність

Цільовий м'яз

Цільова структура

Тканинний бар'єр