



БАРУЛИН А.Е.  
КУРУШИНА О.В.  
КАЛИНЧЕНКО Б.М.

# ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

# МЫШЦ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Волгоград 2019

**БАРУЛИН А.Е., КУРУШИНА О.В.,  
КАЛИНЧЕНКО Б.М.**

**ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ  
РЕЛАКСАЦИЯ  
МЫШЦ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА  
И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**Волгоград 2019**

**Барулин А.Е.** – доктор медицинских наук, профессор кафедры, заведующий курсом неврологии, мануальной терапии, рефлексотерапии ФУВ Волгоградского государственного медицинского университета.

**Курушина О. В.** – доктор медицинских наук, зав. кафедрой неврологии с курсом медицинской генетики, курсом неврологии, мануальной терапии, рефлексотерапии ФУВ Волгоградского государственного медицинского университета

**Калинченко Б. М.** – ассистент курса неврологии, мануальной терапии, рефлексотерапии ФУВ Волгоградского государственного медицинского университета.

Методическое пособие разработано в соответствии с учебной программой «Мануальная терапия» для подробного освещения вопроса клинко-анатомических особенностей мышц поясничного отдела позвоночника и нижних конечностей и прием постизометрической релаксации.

Методическое пособие предназначено для врачей курсантов, клинических ординаторов, мануальных терапевтов, неврологов, ортопедов и может быть использовано в лечебно-профилактических учреждениях.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	4
Техники мышечной релаксации .....	5
Квадратная мышца поясницы .....	10
Ротаторы позвоночника .....	12
Подвздошно-поясничная мышца.....	14
Грушевидная мышца.....	16
Наружная косая мышца живота.....	18
Внутренняя косая мышца живота .....	20
Поперечная мышца живота.....	22
Прямая мышца живота .....	24
Мышцы тазового дна.....	26
Большая ягодичная мышца .....	28
Средняя ягодичная мышца.....	30
Илиотибиальный тракт.....	32
(Мышца, напрягающая широкую фасцию бедра)	
Передняя группа мышц бедра.....	34
Приводящие мышцы бедра .....	38
Задняя группа мышц бедра .....	42
Задняя группа мышцы голени.....	44
Длинный разгибатель большого пальца стопы .....	48
Передняя большеберцовая мышца .....	50
Короткая малоберцовая мышца .....	52
Подвздошно-поясничная связка .....	55
Крестцово-бугорная связка .....	56
Крестцово-остистая связка .....	57