

Содержание

Вместо предисловия	9
Авторы	Ю
Предисловие к изданию на русском языке	11
Сокращения	13
1 Введение	14
2 Общие сведения	17
2.1 Анатомия позвоночного столба и нервной системы	18
2.1.1 Мышцы.....	18
2.1.2 Костные элементы позвонков и связки.....	18
2.1.3 Межпозвонковые диски	21
2.1.4 Нервная система	23
2.1.5 Биомеханика нервной системы и позвоночника	30
2.2 Патофизиология поражений межпозвонковых дисков	35
2.2.1 Механика грыжи межпозвонкового диска	35
2.2.2 Классификация поражений межпозвонковых дисков	38
2.2.3 Поражение межпозвонковых дисков и напряжение мышц ...	38
2.2.4 Поражение нервных структур, обусловленное грыжей межпозвонкового диска	39
2.2.5 Регенерация межпозвонковых дисков и нервов	42
2.3 Боль	45
2.3.1 Локализация боли	45
2.3.2 Оценка интенсивности боли ...	47
2.3.3 Продолжительность боли	48
2.3.4 Физиология боли	48
2.3.5 Патофизиология хронизации боли	49
2.4 Ограничение функции: объективная и субъективная оценка, опросники	50
2.4.1 Объективная оценка	51
2.4.2 Оценка субъективной информации; опросники	51
2.5 Эпидемиология, факторы риска.....	55
2.6 Поведение, активность и самоопределение	58
2.6.1 Теория самоопределения	58
2.6.2 Локус контроля	60
3 Клиническая диагностика и лечение грыжи межпозвонкового диска	61
3.1 Анамнез и клиническое обследование	62
3.1.1 Анамнез	62
3.1.2 Клинико-неврологическое обследование	63
3.2 Инструментальная диагностика	66
3.2.1 Электромиография	66
3.2.2 Электронейрография	66
3.2.3 Вызванные потенциалы	67
3.2.4 Исследование цереброспинальной жидкости	67
3.2.5 Радиологическая диагностика	67
3.3 Медикаментозное лечение ..	72

Содержание

4	Физиотерапевтическая диагностика	76	
4.1	Анамнез	76	4.5.1 Последовательность выполнения функциональных двигательных проб 82
4.2	Осмотр	78	Интенсивность упражнений ... 83
4.3	Физикальное обследование	79	4.5.3 Изменение симптомов при выполнении функциональных двигательных проб 84
4.3.1	Исследование чувствительности	80	
4.3.2	Функциональные мышечные пробы	80	
4.3.3	Исследование способности нерва к скольжению в тканях	80	
4.4	Предположительный физиотерапевтический диагноз	81	4.7 Диагноз 87
4.5	Пробы для оценки подвижности позвоночника	82	4.7.1 Характерные изменения симптомов при поражении межпозвонковых дисков 88
			4.7.2 Постановка диагноза 89
5	Лечение поражений межпозвонковых дисков	93	
5.1	Перечень мероприятий	93	5.3.3 Инструкции и информация для пациента 104
5.2	Лечение	98	5.4 Механическое влияние лечения на повреждение межпозвонковых дисков 105
5.2.1	Психосоциальные аспекты	98	
5.2.2	Функциональные аспекты	99	
5.2.3	Временные аспекты	100	5.5 Механическое влияние лечения на нервную систему 107
5.2.4	Дозирование нагрузки	101	
5.3	Принципы лечебной физкультуры при поражении межпозвонковых дисков	102	5.6 Советы для повседневной жизни 108
5.3.1	Клинический контроль занятий лечебной физкультурой и ведение документации	102	5.7 Оценка результата лечения и целесообразности изменения стратегии лечения 111
5.3.2	Контроль и выполнение лечебных упражнений	102	5.8 Показания к операции 113
			5.9 Послеоперационное лечение . 114
6	Поясничный отдел позвоночника	116	
6.1	Обследование поясничного отдела	116	6.3.2 Пассивные упражнения для позвоночника, выполняемые с врачом 136
6.1.1	Осмотр	116	
6.1.2	Диагностические пробы	118	6.3.3 Упражнения для мобилизации нервной системы 137
6.2	Формулирование диагноза	131	6.3.4 Двигательное поведение в острой фазе 139
6.3	Лечение при поражении межпозвонковых дисков	133	Фаза стабилизации 140
6.3.1	Упражнения для позвоночника	134	

6.3.6	Восстановление обычной активности	140	6.4	Если необходима операция ..	147
6.3.7	Реабилитация, повседневная активность и профилактика обострений	146	6.5	Клинический пример	150
<hr/>					
7	Грудной отдел позвоночника				156
7.1	Обследование грудного отдела позвоночника	157	7.3.3	Двигательное поведение в острой стадии	170
7.1.1	Осмотр	157	7.3.4	Стадия стабилизации	171
7.1.2	Диагностические пробы	157	7.3.5	Восстановление активности ...	171
7.2	Формулирование диагноза ..	165	7.3.6	Реабилитация, восстановление повседневной активности и профилактика обострений ...	174
7.3	Лечение при поражении межпозвонковых дисков	166	7.4	Если необходима операция ..	174
7.3.1	Упражнения для позвоночника	166	7.5	Клинический пример	176
7.3.2	Упражнения для мобилизации нервов	168			
8	Шейный отдел позвоночника				180
8.1	Обследование шейного отдела позвоночника	180	8.3.4	Двигательное поведение в острой стадии	196
8.1.1	Осмотр	180	8.3.5	Стадия стабилизации	197
8.1.2	Диагностические пробы	180	8.3.6	Восстановление преморбидной способности переносить нагрузку	198
8.2	Формулирование диагноза ..	190	8.3.7	Реабилитация, повседневная активность и профилактика обострений	203
8.3	Этапы лечения при поражении межпозвонковых дисков	192	8.4	Если необходима операция ..	203
8.3.1	Упражнения для позвоночника	193	8.5	Клинический пример	205
8.3.2	Пассивные упражнения для позвоночника, выполняемые с врачом	194			
8.3.3	Упражнения для мобилизации нервной системы	195			
9	Реабилитация и профилактика				215
9.1	Обучение правильной осанке	217	9.2.3	Жонглирование	233
9.1.1	Осанка в положении стоя и при ходьбе	217	9.3	Сила мышц.....	234
9.1.2	Осанка в положении сидя	221	9.4	Подвижность.....	240
9.1.3	Упражнения в положении лежа	225	9.5	Координация, равновесие и «игнорирование» конечности	241
9.2	Стабилизация позвоночника	226	9.6	Выносливость	242
9.2.1	Произвольная активация стабилизирующих мышц	228	9.7	Индивидуальные компенсаторные движения ..	243
9.2.2	Реактивная активация стабилизирующих мышц	229			

Содержание

10	Заболевания, которые часто сопровождают поражения межпозвонковых дисков	246
10.1	Заболевания, вызванные механическими причинами . . .	246
10.1.1	Нестабильность и фасеточный синдром	246
10.1.2	Стеноз позвоночного канала и фораминальный стеноз	249
10.1.3	Воспаление и фиброз нервного корешка	250
	10.2 Немеханические сопутствующие заболевания	250
11	Психосоциальные факторы риска	251
12	Анализ отдельных статей по лечению грыж межпозвонковых дисков	256
12.1	Биомеханические особенности проб на натяжение нервов . . .	257
12.2	Динамическое исследование с помощью компьютерной томографии после лечения грыжи шейных межпозвонковых дисков	259
12.3	Централизация иррадиирующей боли	260
	12.4 Лечебная физкультура при грыжах поясничных межпозвонковых дисков	262
	12.5 Грыжи поясничных межпозвонковых дисков: хирургическое вмешательство или консервативное лечение?	264
	12.6 Выполнение магнитно-резонансной томографии в различных положениях позвоночника	266
13	Глоссарий	271
14	Литература	275