

# МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ — ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ



Поясница (поясничная область) часть тела человека, от копчика до нижней линии рёбер

# ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЕ МЫШЦ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

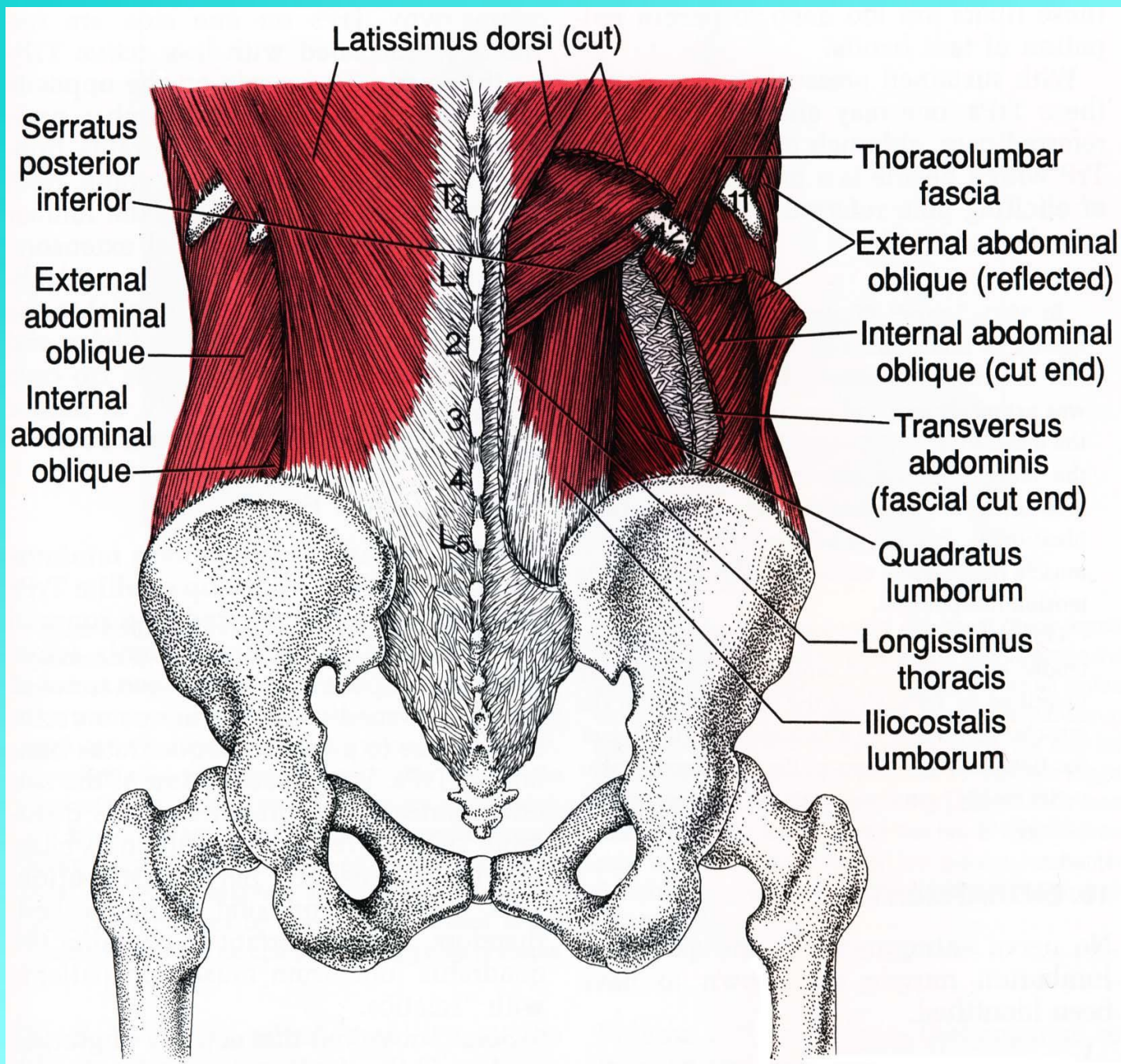


Figure 4.25.

# графическое изображение послойного взаиморасположения мышц поясничной области

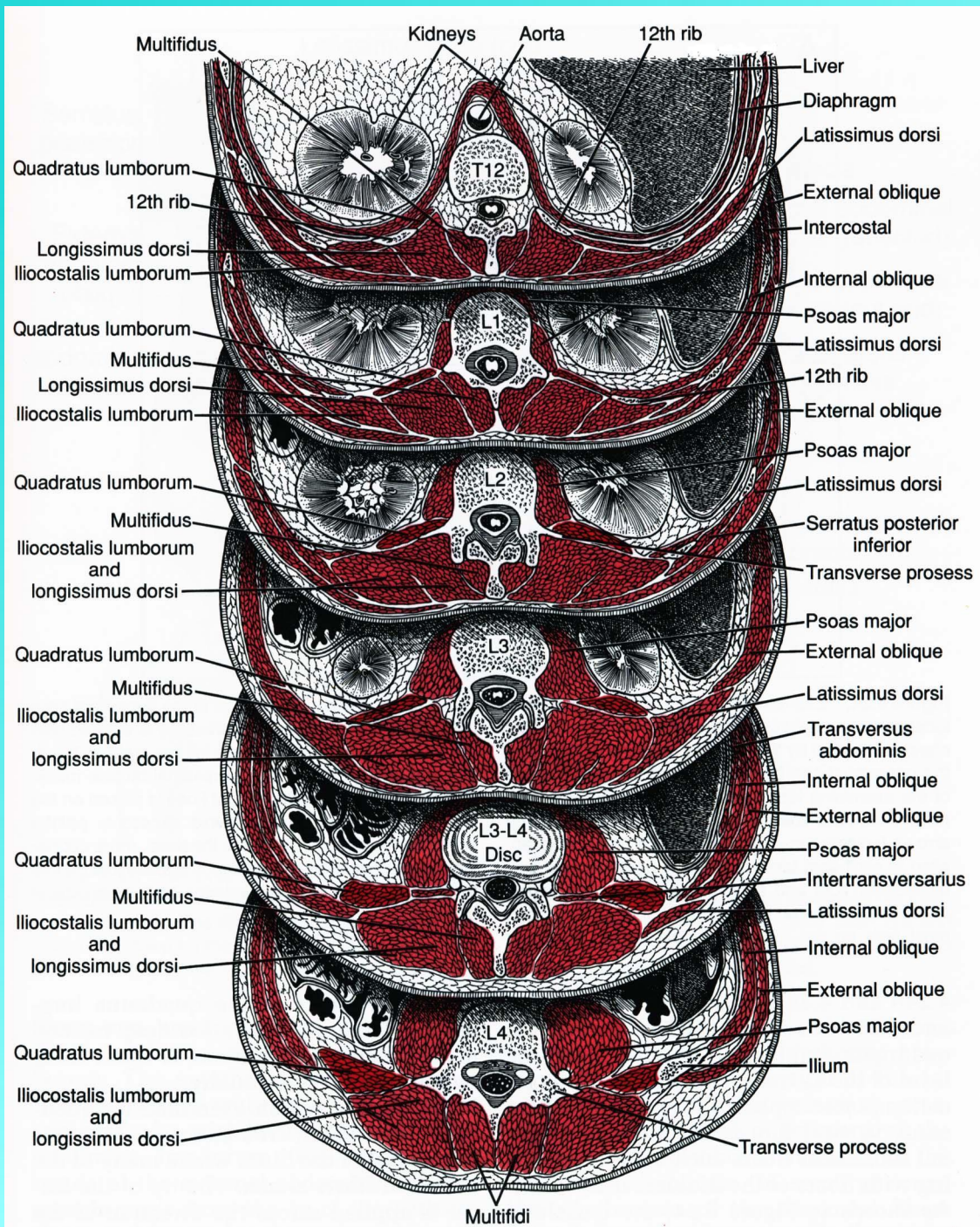
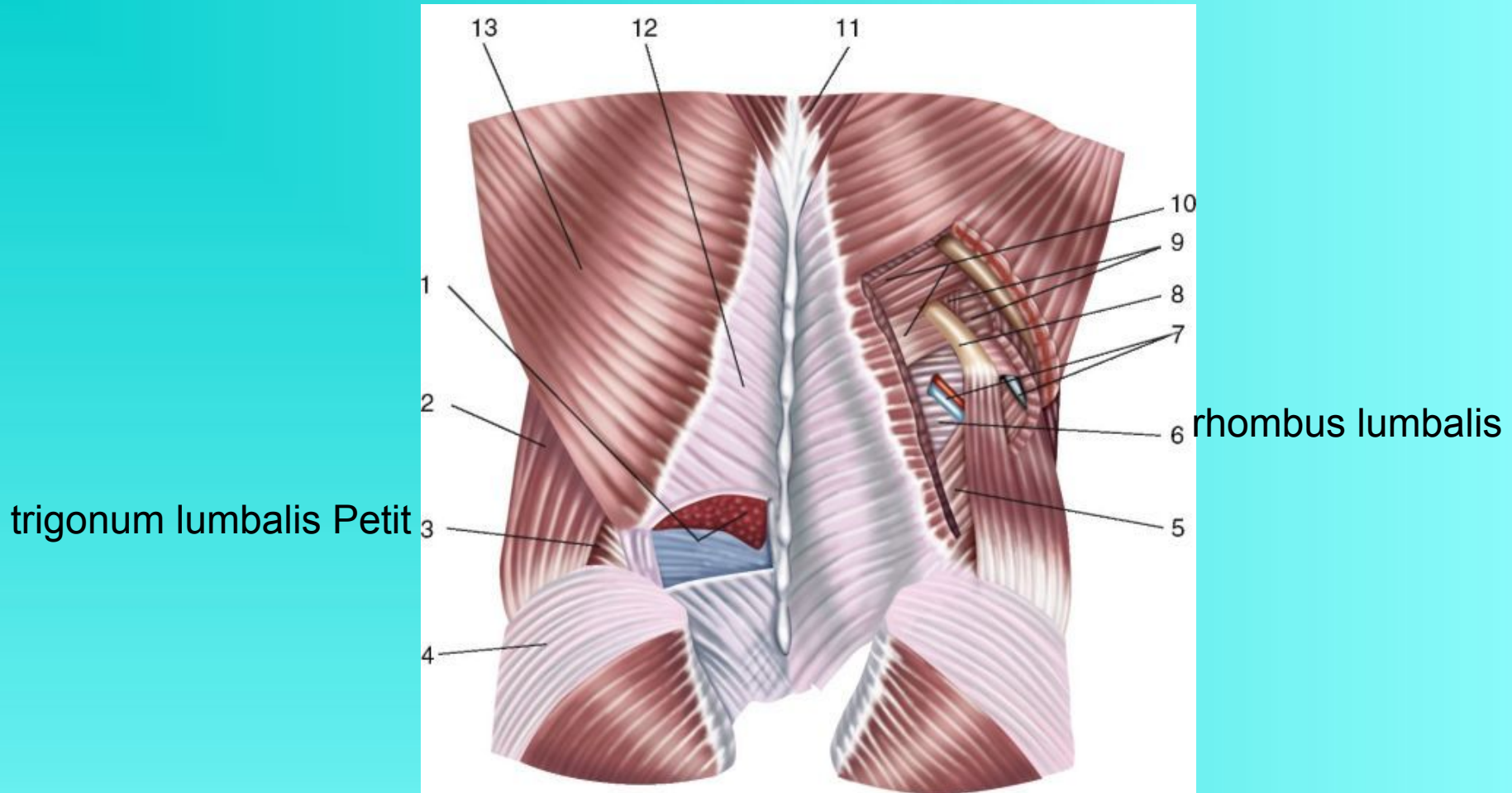


Figure 4.68

## Слабые места мышечного корсета поясничной области



Характер положения мышц поясничной области позволяет выделить участки с недостаточно выраженной мышечной прослойкой, где возможно образование поясничной грыжи. К этим участкам относятся: 1) **поясничный треугольник Пти** (trigonum lumbalis Petiti), ограниченный передненижним краем широчайшей мышцы спины, задненижним краем наружной косой мышцы живота и снизу — крылом подвздошной кости; дно треугольника представлено внутренней косой мышцей живота; 2) **поясничный ромб Лесгафта — Грюнфельда** (rhombus lumbalis), образованный сверху нижней задней зубчатой мышцей, снаружи—XII ребром, снутри—выпрямляющей мышцей спины и снизу — внутренней косой мышцей живота; дно ромба представлено поперечной мышцей живота.

# БОЛЬ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Боль в пояснице может оказывать влияние на позвоночник в целом, а также быть причиной болезненных ощущений, локализующихся в любой области тела, располагающейся выше ног и ниже ребер. Поясничной болью человечество расплачивается за переход к прямохождению. Поясница связывает между собой нижнюю и верхнюю часть тела, неся при этом огромную нагрузку. По медицинской классификации болезней различают первичный и вторичный болевой синдром, который возникает в поясничной области.

Первичный болевой синдром формируется на фоне дегенеративно-дистрофических патологий позвоночника.

Вторичный болевой синдром может возникать по самым разнообразным причинам. Очень часто причиной болей в поясничной области являются воспаления неинфекционной природы (болезнь Бехтерева, синдром Рейтера). При некоторых патологиях боли в пояснице несут отражённый характер. Это происходит в том случае, когда поражаются органы, находящиеся в области малого таза (гинекологические патологии, почечная колика, болезни кишечника).

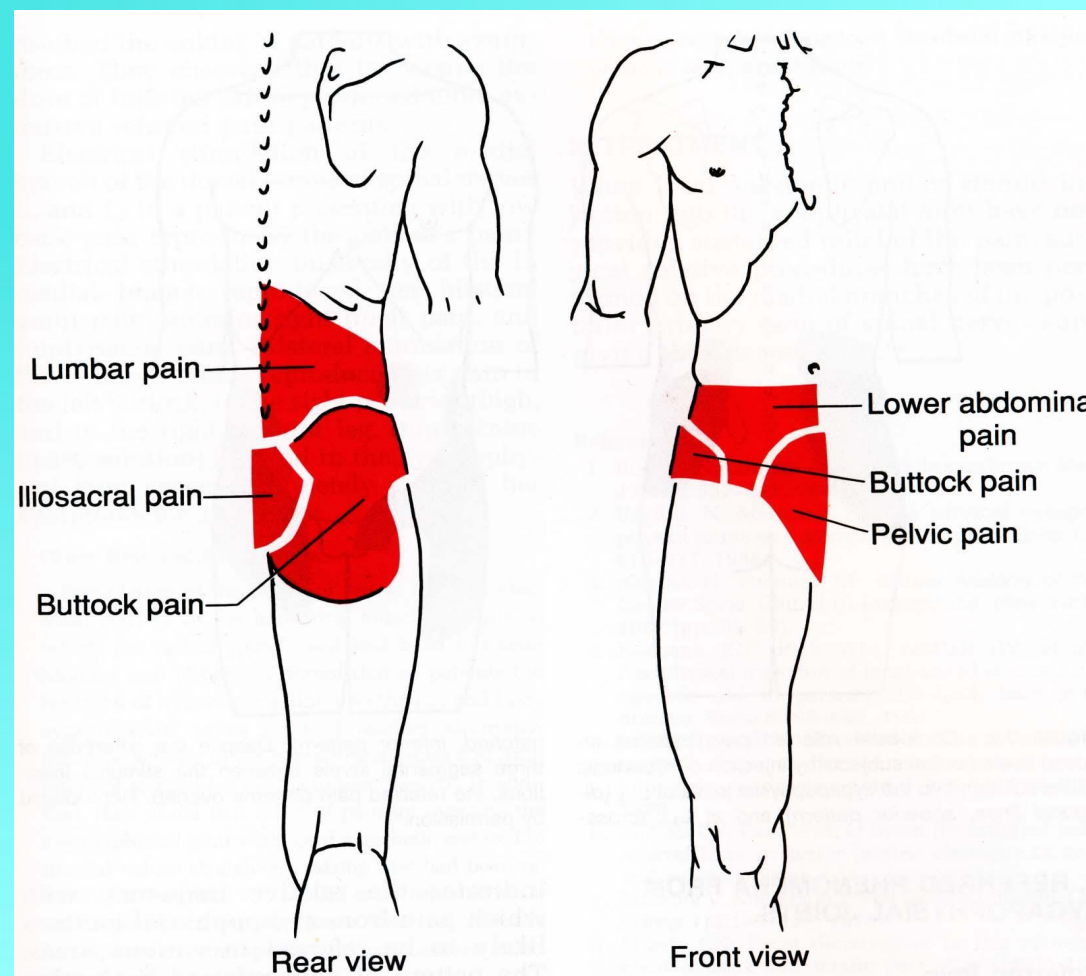
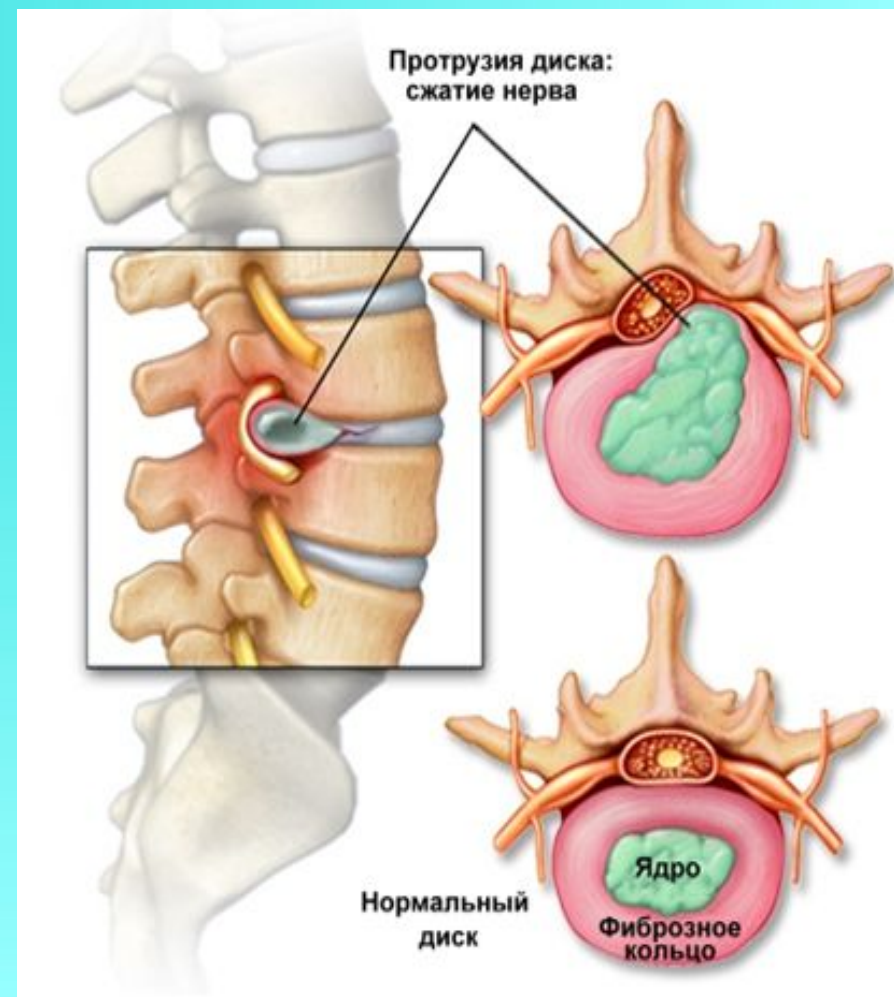
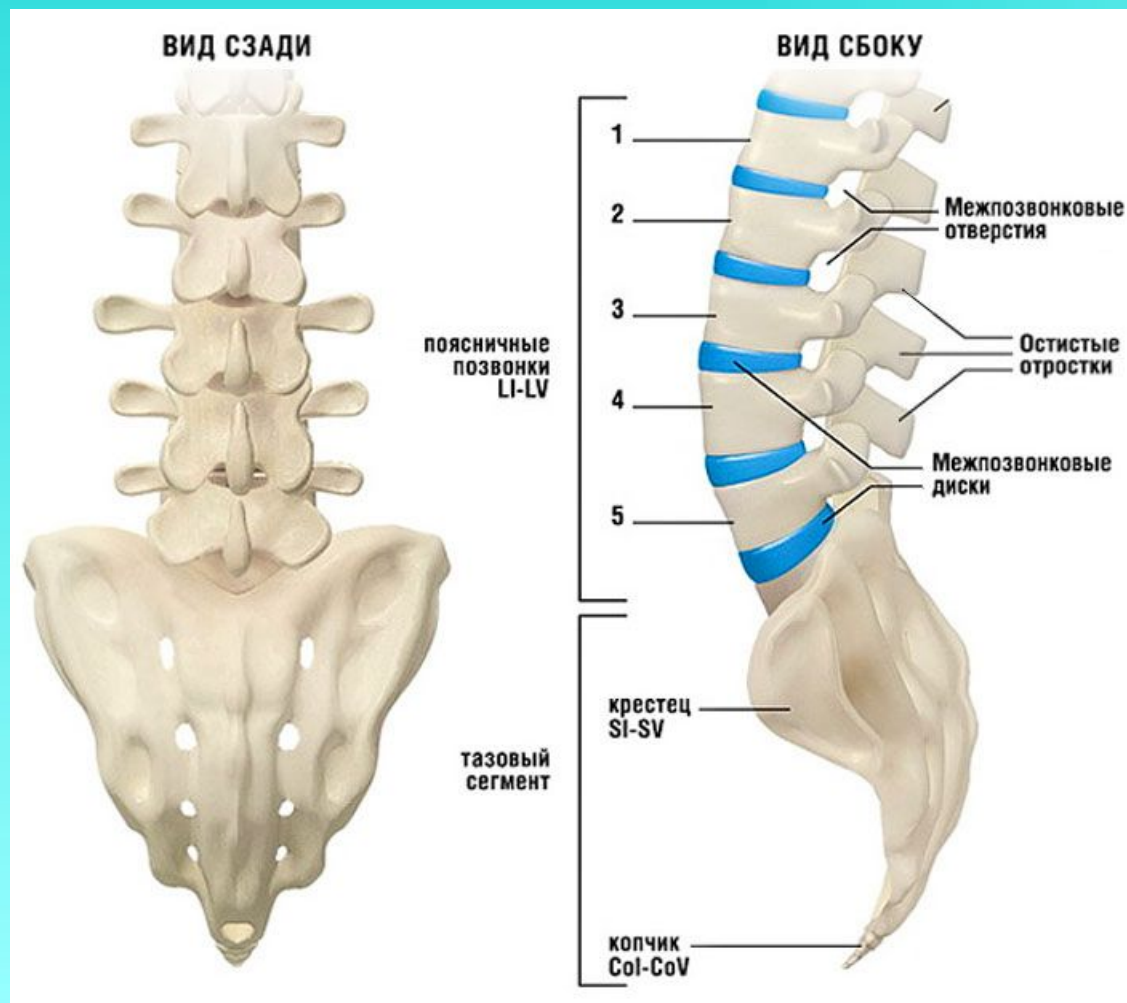


Figure 3.1.

# пояснично-крестцовый отдел позвоночника

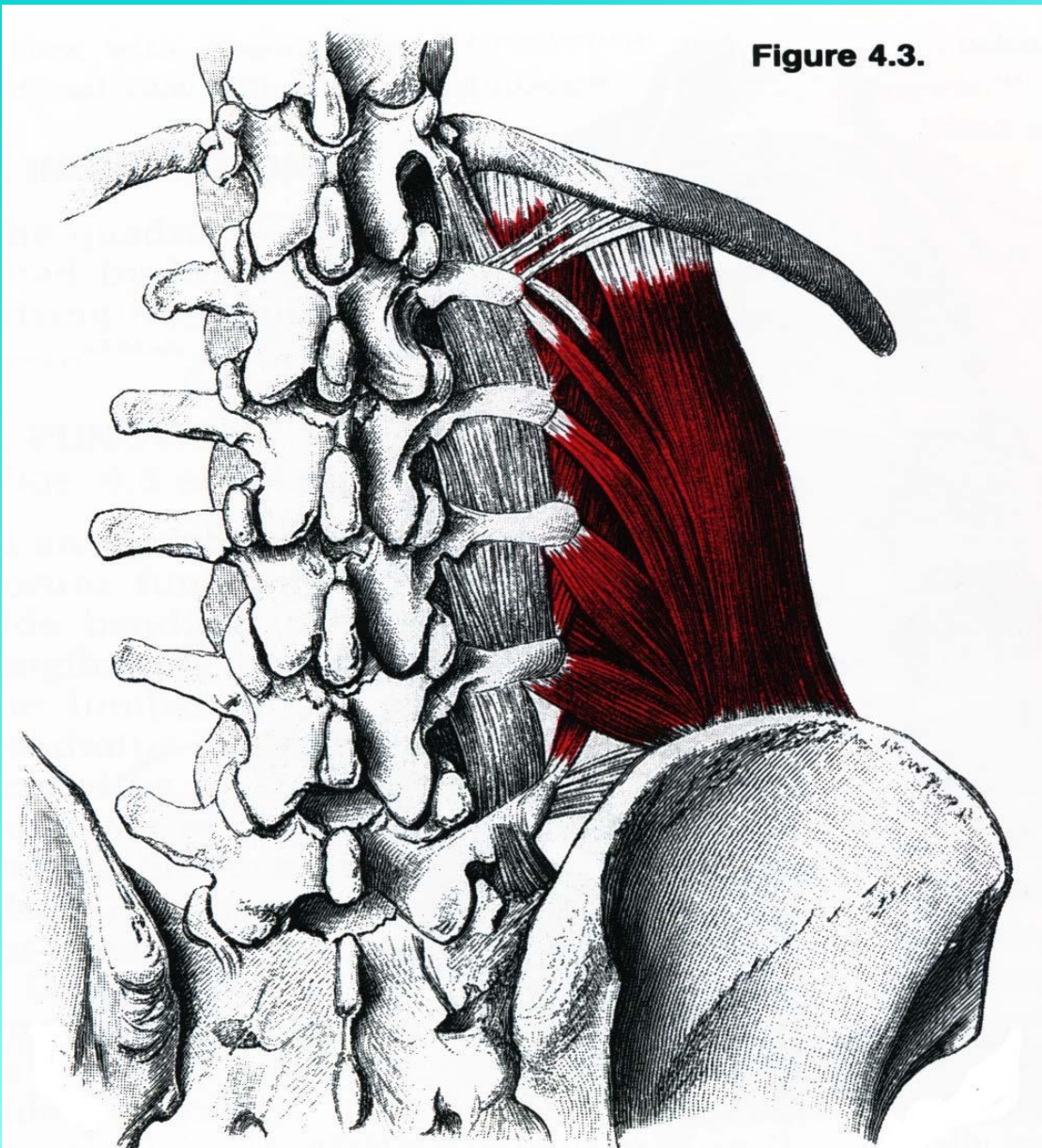
Наиболее распространенной является боль в пояснице, вызванная изменениями пояснично-крестцового отдела позвоночника. К ним относится остеохондроз, при котором происходит поражение хрящевых и костных тканей, а также спондилоартроз, затрагивающий межпозвонковые или синовиальные суставы, что вызывает классический миофасциальный болевой синдром.



# Квадратная мышца поясницы

# Musculus quadratus lumborum

Figure 4.3.



парная, плоская, четырёхугольная мышца  
**Начинается** на гребне подвздошной кости, подвздошно-поясничной связке и на поперечных отростках I-IV поясничных позвонков.

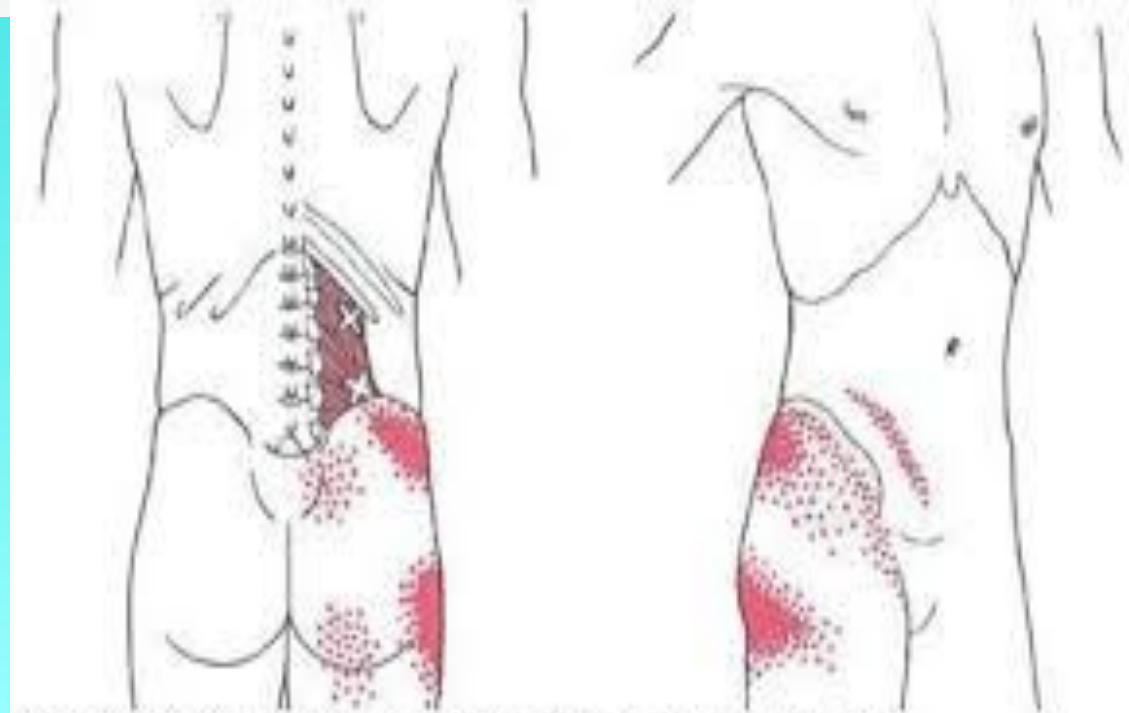
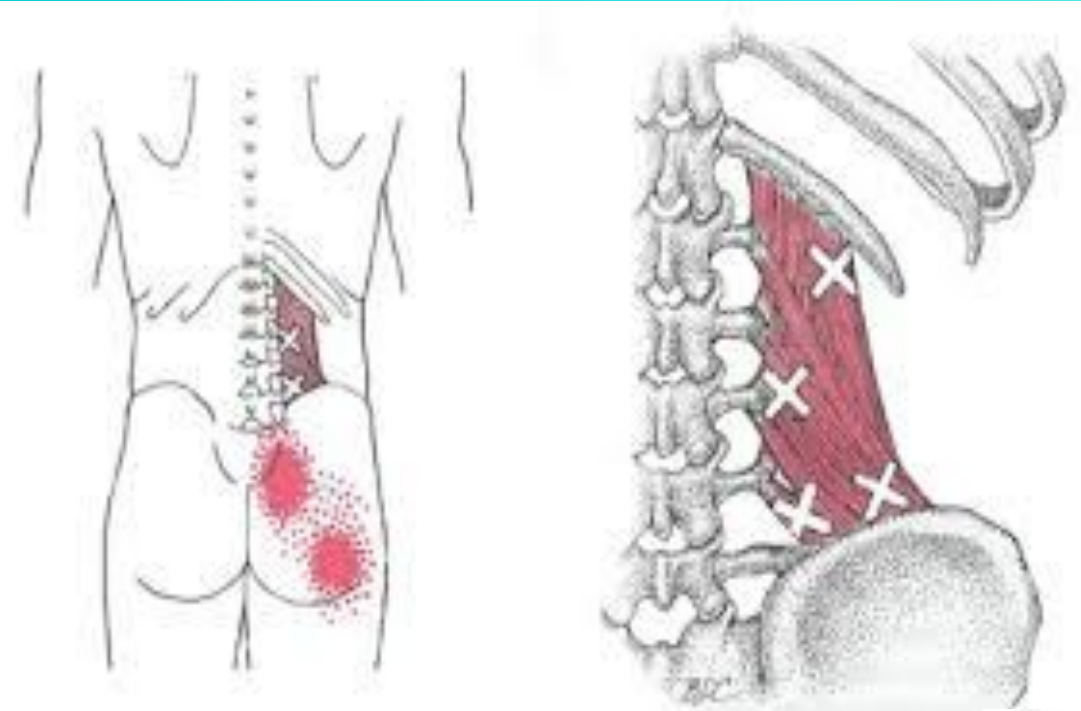
**Прикрепляется** к нижнему краю XII ребра и к поперечным отросткам I-II поясничных позвонков.

## Функция:

При двустороннем сокращении способствует удержанию туловища в вертикальном положении.

При одностороннем сокращении вместе с мышцей, выпрямляющей туловище, и мышцами боковой стенки живота наклоняет позвоночник в свою сторону, тянет вниз XII ребро.

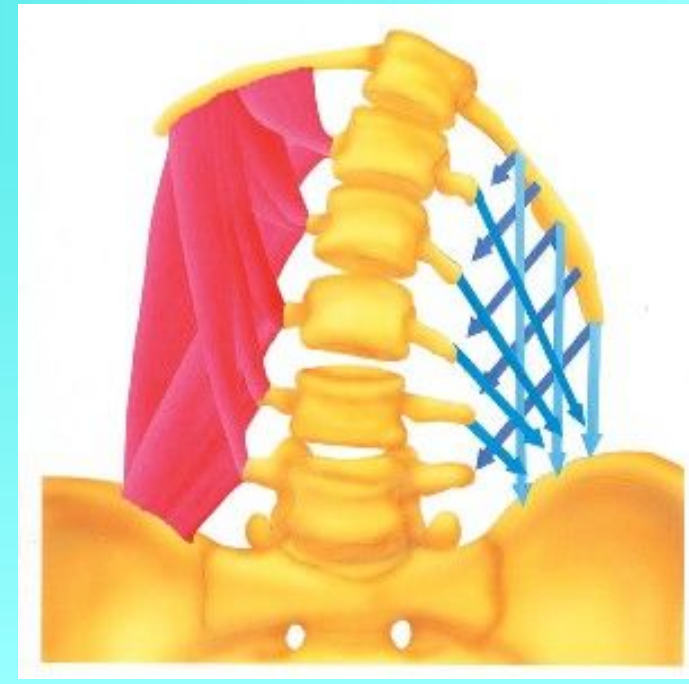
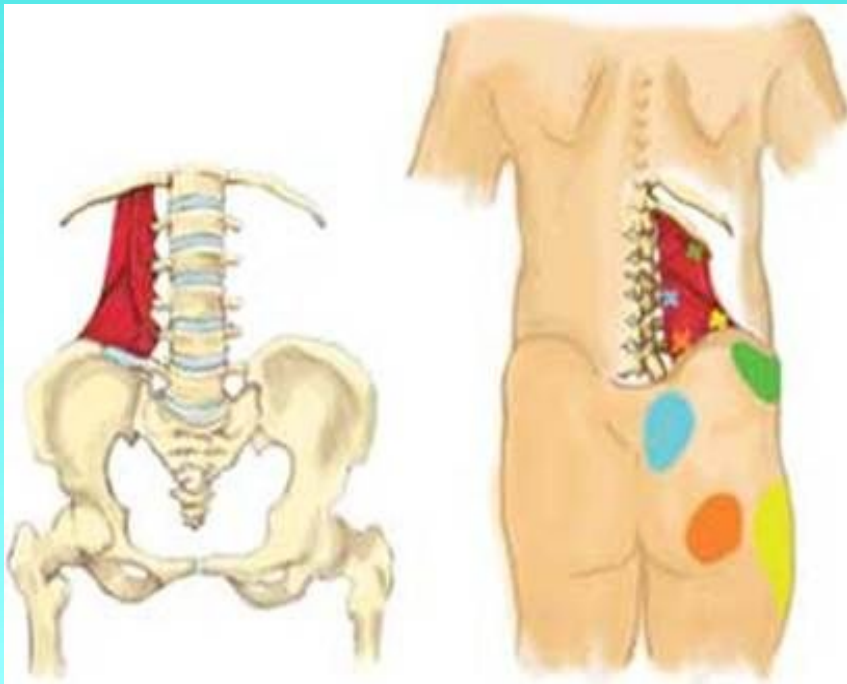
# Локализация триггерных точек в квадратной мышце поясницы и распределение вызванных ими болей.



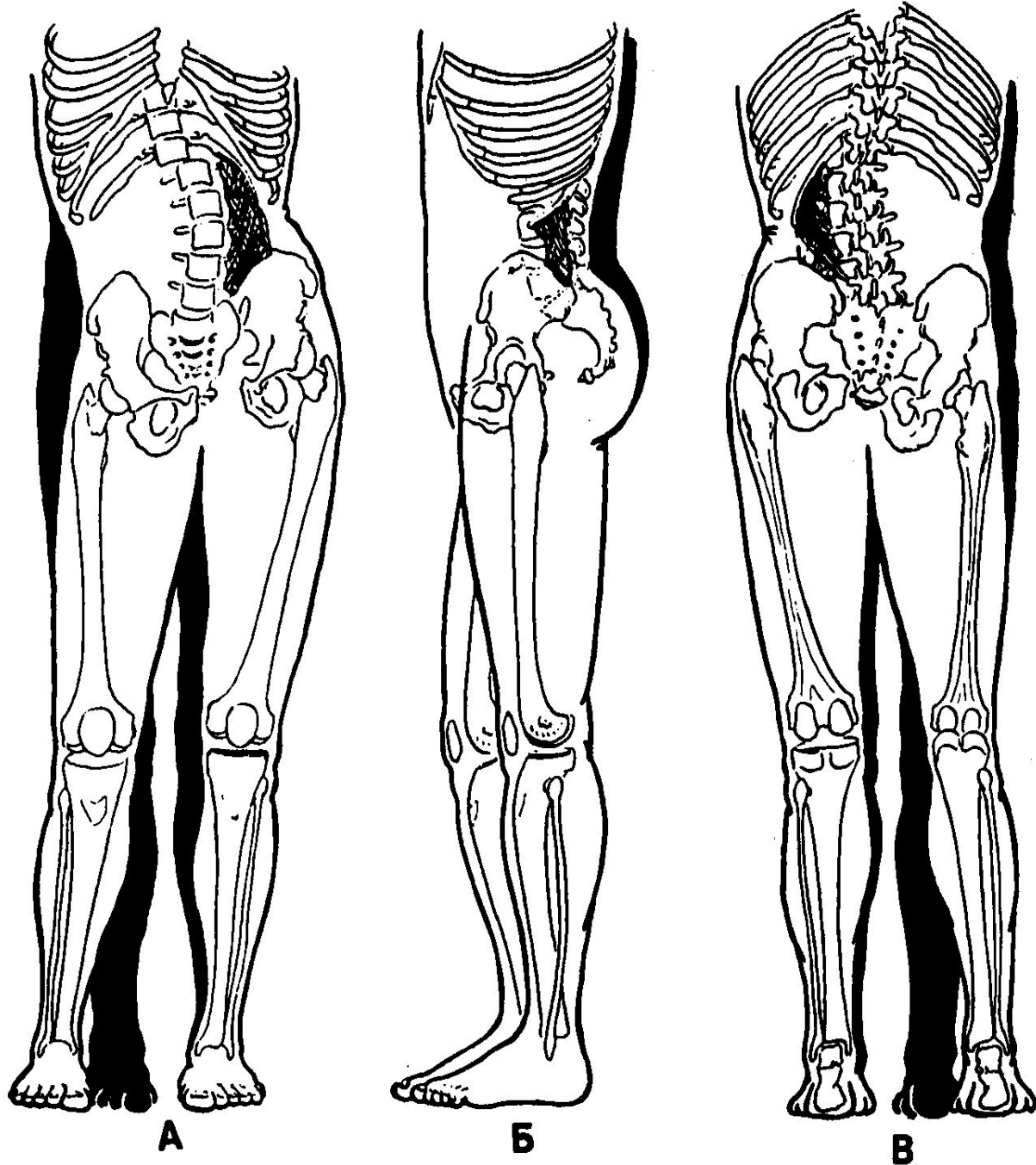


# Синдром квадратной мышцы поясницы

Причиной синдрома квадратной мышцы могут быть острые травмы, такие как подъем тяжестей, скручивание туловища при подъеме. Боль также может появиться при длительном нахождении спины в согнутом положении (например, при работе в огороде). Причиной синдрома может быть также разница в длине конечностей (когда одна нога короче другой), которая может быть как врожденной, так и приобретенной. **Но наиболее часто синдром квадратной мышцы возникает вследствие длительных статических нагрузок. Очень характерно в этом случае развитие этого синдрома у людей, которые проводят большую часть времени за компьютером, так как квадратная мышца поясницы является одной из нескольких мышц, которые подвергаются перегрузке при обычном сидении.** Боль, обусловленная квадратной мышцей поясницы обычно ощущается в области гребня подвздошной кости и крестцово-подвздошных сочленений, а также в глубине верхних отделов ягодиц. Боль может также иррадиировать в нижнюю часть ягодицы и в область большого вертела, может также отмечаться в области нижней части спины, в области бедер и ягодиц, в паху, в тазовой области, внизу передней части бедра.



# Деформация поясничного отдела позвоночника при укорочении квадратной мышцы поясницы



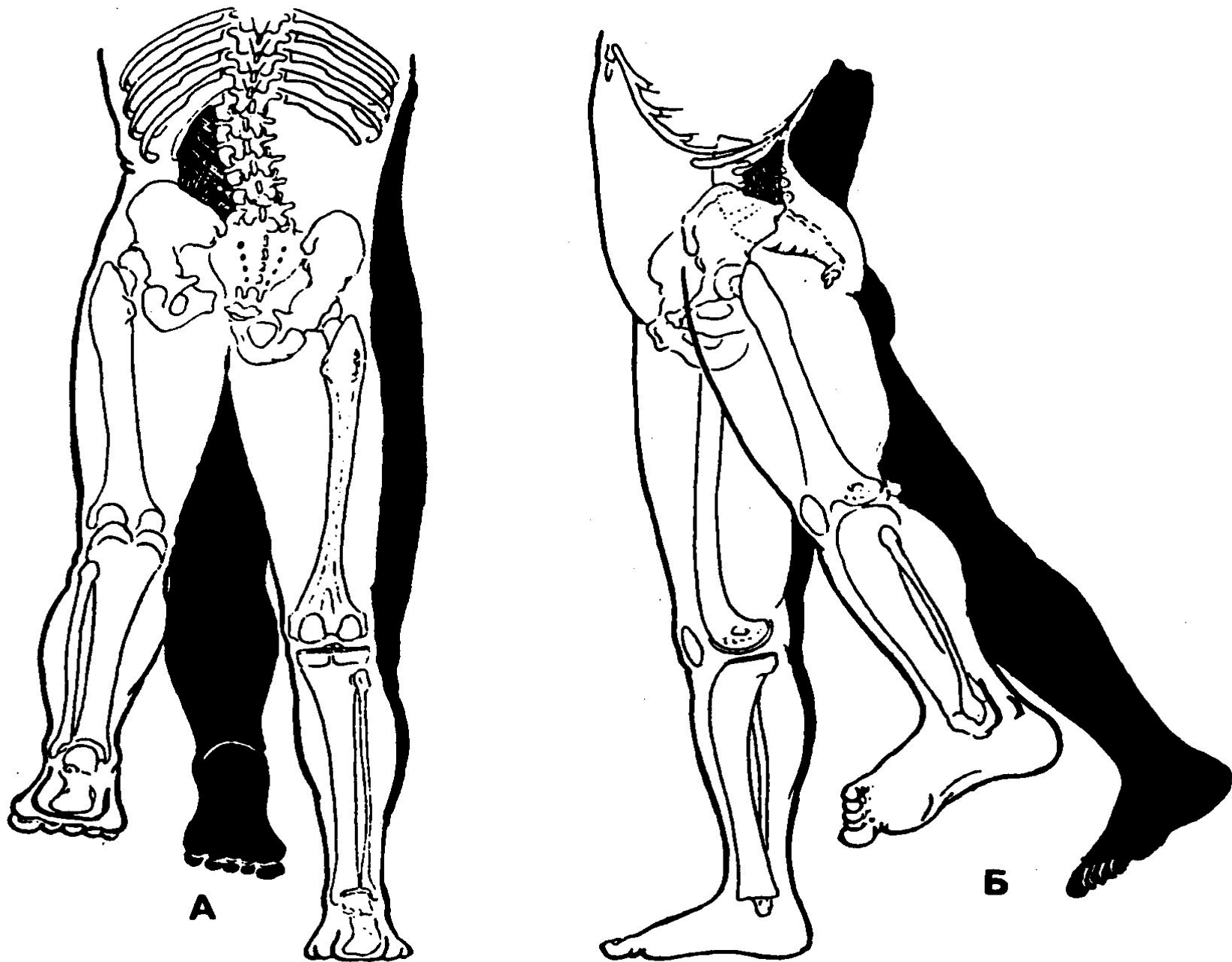
**Деформация контуров тела при  
укорочении квадратной мышцы  
поясницы**

**А - вид спереди**

**Б - вид сбоку**

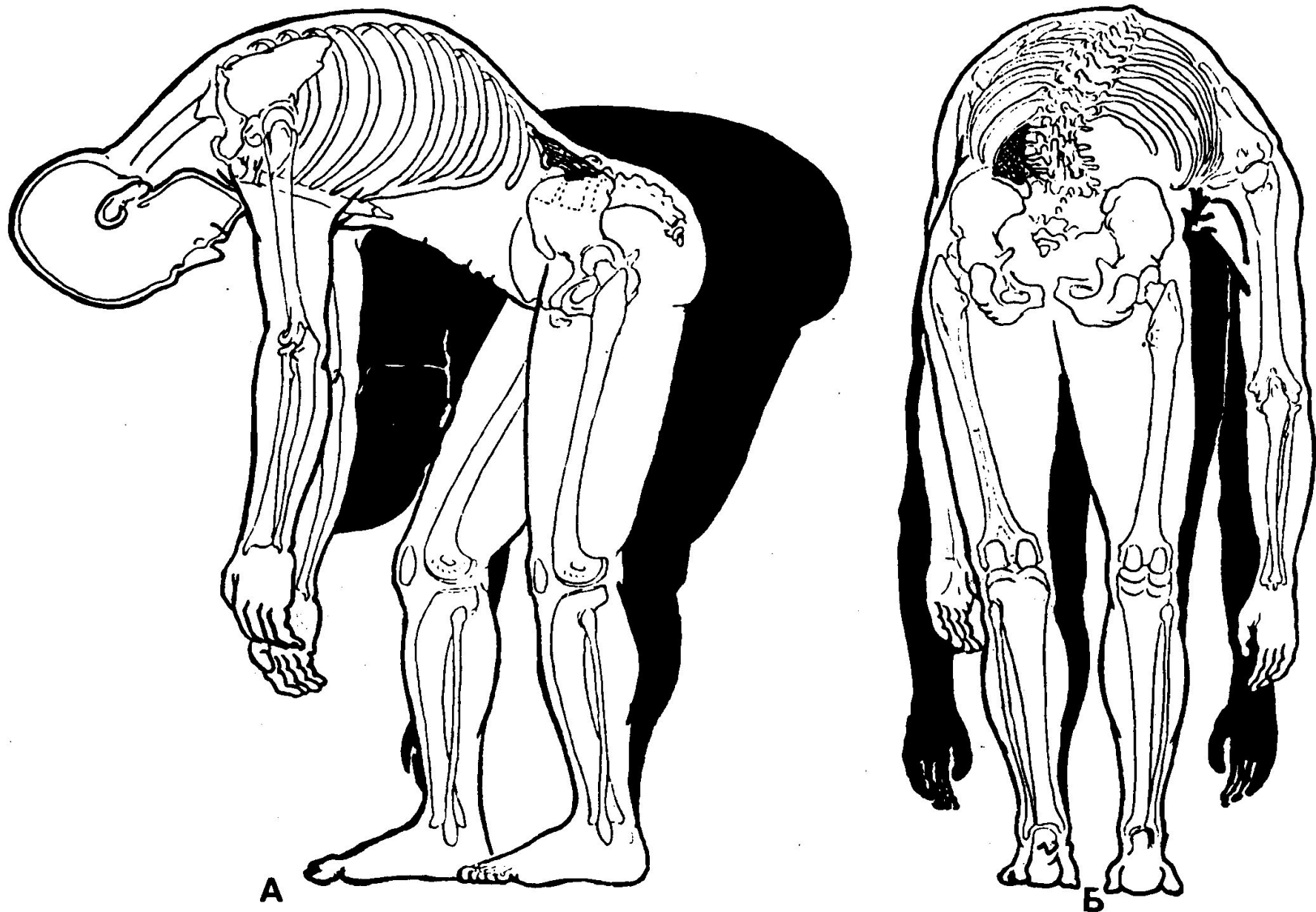
**В - вид сзади**

# Экстензия бедра при укорочении квадратной мышцы поясницы



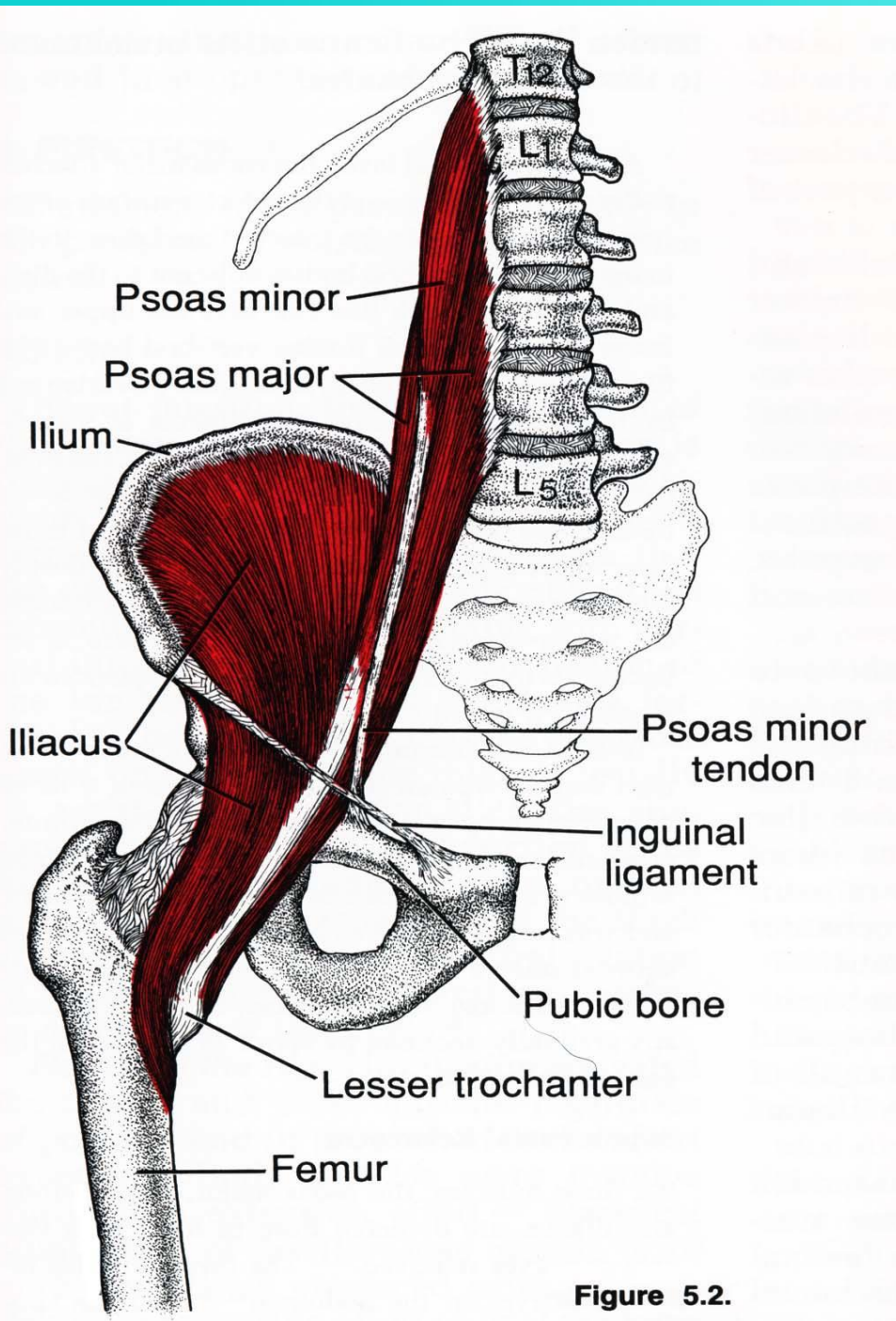
**Экстензия бедра при укорочении квадратной мышцы поясницы  
(опережающее сокращение)  
А - вид сзади      Б - вид сбоку**

# Флексия туловища при укорочении квадратной мышцы поясницы



**Флексия туловища при укорочении квадратной мышцы поясницы  
(опережающее сокращение)  
А - вид сбоку Б - вид сзади**

# Подвздошно-поясничная мышца - Musculus iliopsoas



Образуется в результате соединения дистальных мышечных пучков большой поясничной и подвздошной мышц. Мышца из полости таза выходит через мышечную лауну и, направляясь книзу, проходит по передней поверхности тазобедренного сустава, прикрепляясь тонким коротким сухожилием к малому вертелу бедренной кости.

**Функция:**

Осуществляет сгибание и супинацию бедра в тазобедренном суставе.

При фиксированной ноге сгибает поясничный отдел позвоночника

# Паттерн отраженной боли от триггерных точек подвздошно-поясничной мышцы

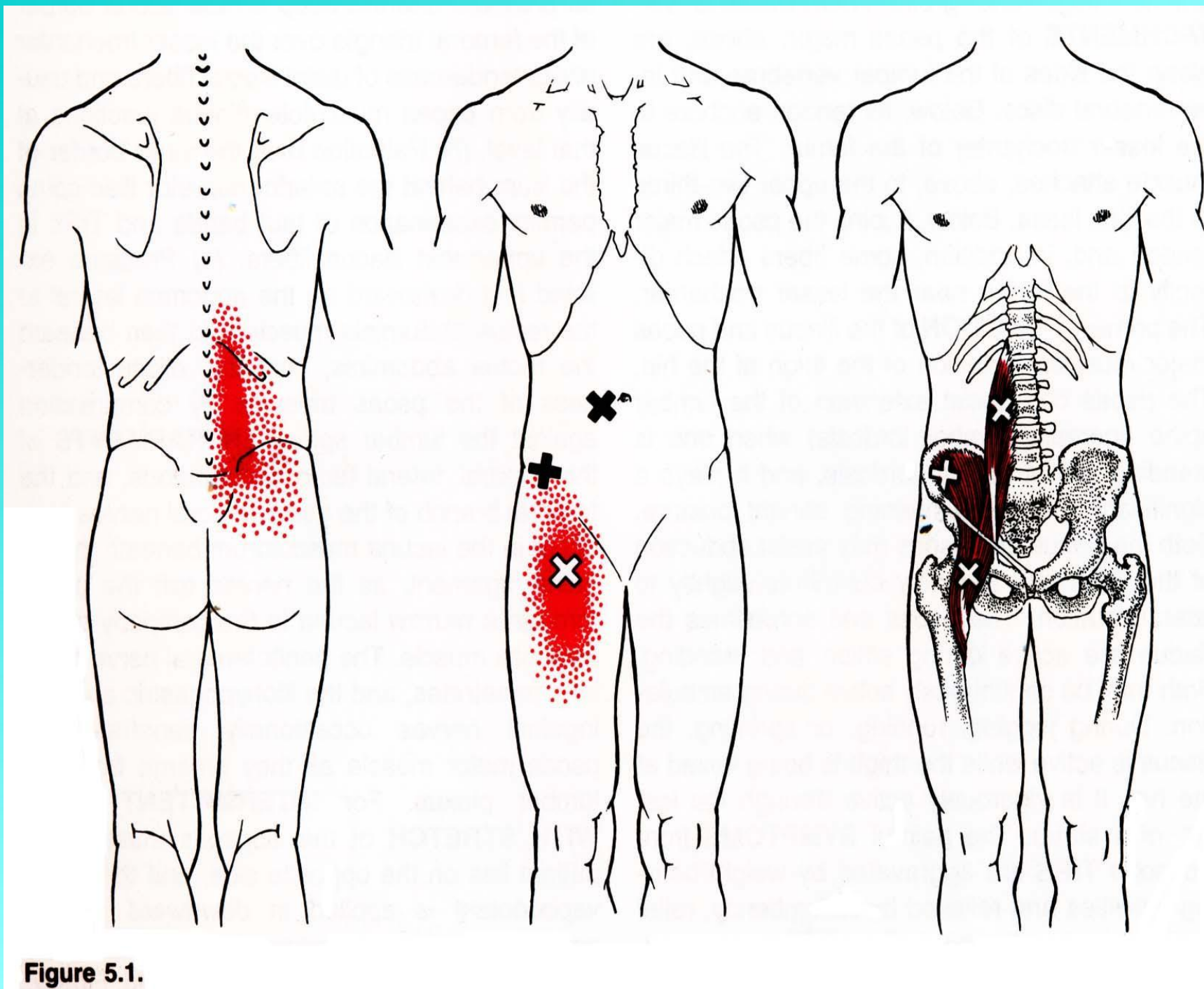
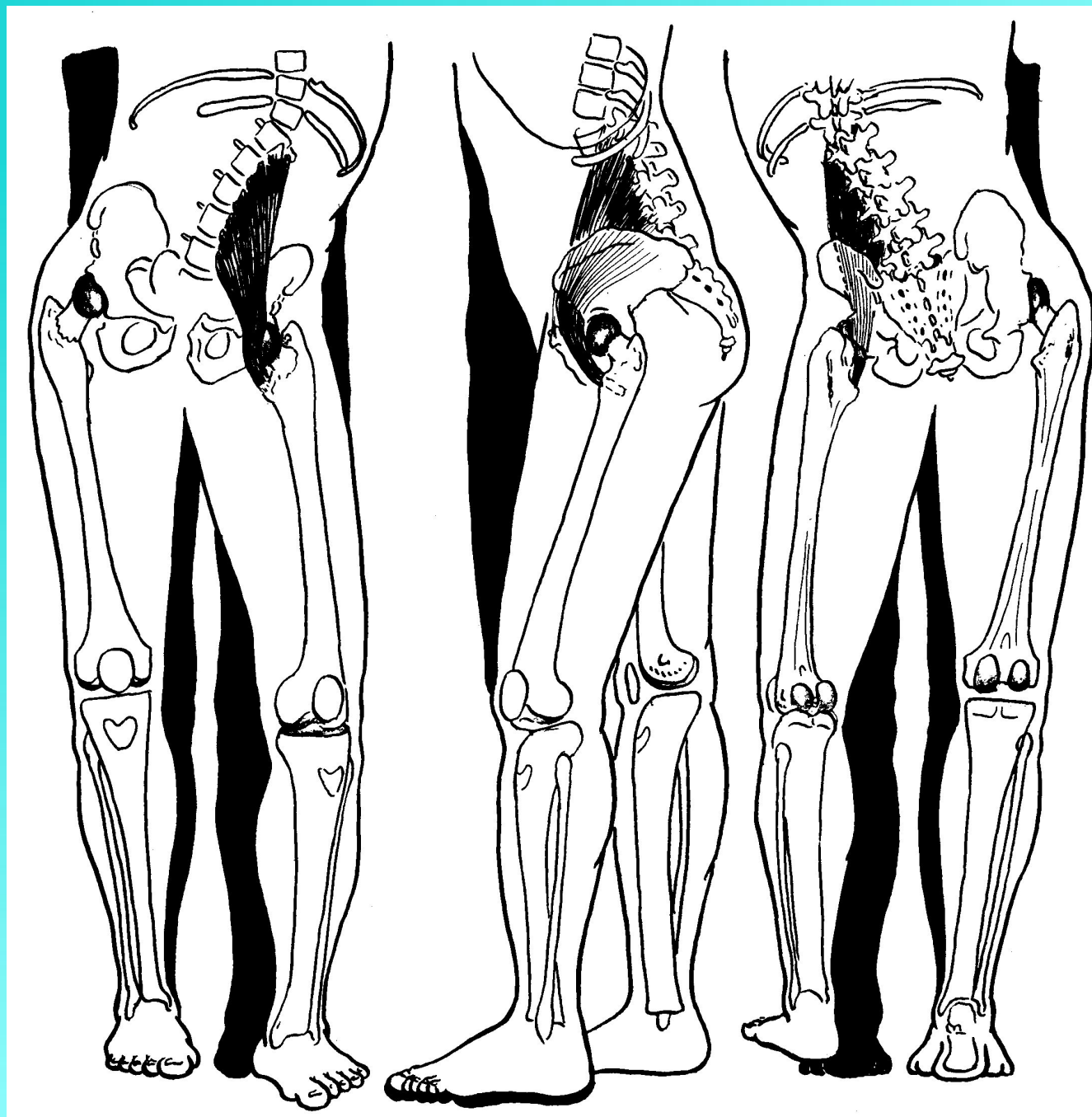


Figure 5.1.

# Визуальные критерии нарушения статики у пациента с укорочением подвздошно-поясничной мышцы



вид спереди

вид сбоку

вид сзади

**Визуальные критерии нарушения экстензии бедра у пациента с укорочением  
подвздошно-поясничной мышцы**

