

## Последовательность ТБС и КПС релиз

- Внимание/цель
- 1 \_\_\_\_\_ мобильность
- 2 \_\_\_\_\_ свобода
- 3 \_\_\_\_\_ релиз
  
- Показания
- 4 \_\_\_\_\_ для более глубокой работы
- 5 \_\_\_\_\_ проблемы
- 6 боль в КПС и.т.д.

# Миофасциальные техники повышенный уровень Сторк (аист) тест: вид сзади (свобода КПС)



Инструкция/внимание/пальпация или наблюдение

ЗВПО опустилась? Если нет, работать:

1. Верхний КПС и/или подвздошно-поясничные связки

При подъеме ноги седалищный бугор шире?. Если нет:

1. Нижний КПС, внутренняя запирательная и/или 2. крестцово-седалищная связка

# Свисающая нога



## Толкать метлу «А»



Вариация: ягодичная область

## Толкать метлу «Б» наружная ротация



Наружная ротация бедра, используя внутреннюю поверхность вашей ноги, мягко толкая голень клиента

**Внимание:** следить за коленом клиента: ротация в ТБС, а не в коленном суставе.

## Толкать метлу «В» внутренняя ротация



- Внутренняя ротация бедра.
- Сохраняйте флексию в ТБС клиента (нога под 90 гр. или больше. Следите за коленом: ротация в ТБС, а не КС (коленный сустав).

## Толкать метлу «Г»



## Подвздошно-бедренный и КПС релиз



Наклон врача назад для поднятия ноги и освобождение подвздошной кости от крестца



## Подвздошно - Крестцовая контрастяжка



- Верхняя рука на центре крестца, нутация крестца назад «спрятать хвостик» – копчик, в то время когда происходит ротация подвздошной кости вперед с ногой, для контра-растяжки в КПС
- Вариация – использовать твердый валик под колено больших пациентов для его подъема.

## Ротаторы бедра



Ощутите расслабление ротаторов вокруг их прикрепления к большому вертелу

Показания для ишиаса и.т.д.

Осторожно в области седалищного нерва

## Крестцово-седалищная связка



Связка проходит кпереди от большой ягодичной

Работаем с противоположной стороны, нажать внутренне-медиальный край связки и ждать освобождение.

Объяснить и спросить сначала разрешение

## Крестец: «руки в виде чашки»



Легкое давление, непрямая техника

Вариация: руки в виде перевернутой  
«чашки».