

**МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ГИБКОСТИ,
СНЯТИЯ БОЛИ И ОБЛЕГЧЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**
Myofascial release to improve muscle flexibility, relieve pain and relieve tension

Д. М. Оттингер, студент

В. А. Обносов, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

А. С. Мишин, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассматривается понятие миофасциального релиза, его характеристики влияние на мышцы и соединительную ткань (фасции). Основное внимание уделяется принципам миофасциального релиза, воздействию на ткани и механизмам действия. Утверждается, что данная техника способствует ускорению восстановительных процессов в организме, улучшению мышечной гибкости, снятию боли, а также облегчению напряжения и спазма в мышцах.

Ключевые слова: миофасциальный релиз, мышечная ткань, фасции, напряжение, мобильность, восстановление, гибкость.

Summary

This article discusses the concept of myofascial release, its characteristics and effect on muscles and connective tissue (fascia). The main focus is on the principles of myofascial release, effects on tissues and mechanisms of action. It is claimed that this technique helps to accelerate the recovery processes in the body, improve muscle flexibility, relieve pain, as well as relieve tension and spasm in the muscles.

Keywords: myofascial release, muscle tissue, fascia, tension, mobility, recovery, flexibility.

Нагрузки являются частью жизни и необходимы для развития личности и достижения успеха в карьере и учебе. В современном мире в процессе учебной, спортивной, трудовой деятельности человек испытывает перенапряжение в физической и эмоциональной сфере [4]. Для поддержания высокого качества жизни необходимо внедрять различные методы релаксации. В рамках статьи рассмотрены методы миофасциального релиза, данная методика была применена в 1981 г. учеными университета штата Мичиган Anthony Chila, Carol Manheim и John Peckham.

Мышечный тонус является основой для поддержания здоровья, правильной осанки, стабильности суставов и выполнения двигательных функций. Нарушения в этих параметрах могут привести к ограниченности движения, болевым ощущениям и повреждениям тканей. Миофасциальный релиз представляет собой технику, направленную на расслабление мышц и миофасциальной ткани, улучшение метаболических процессов, стимуляцию кровотока и питания мышцы и фасции, способствуя тем самым уменьшению боли и напряжения.

Фасция – компонент мягких тканей. Она представляет собой плотную и прочную оболочку, которая окружает, поддерживает и связывает мышцы, органы, сосуды и нервы [1]. Фасция имеет многослойную структуру и может пронизывать и обхватывать как отдельные

структуры, так и целые регионы тела. В норме, фасции должны быть гладкими и подвижными, позволяя структурам тела свободно перемещаться друг относительно друга. Однако в результате травм, сидячего образа жизни, постоянного стресса и ошибочно подобранной нагрузки они теряют свою эластичность и гибкость, становятся менее подвижными. Таким образом, на наиболее напряженных участках формируются триггерные точки или очаги напряжения. Это приводит к нарушению кровообращения, замедлению обмена веществ, сбою в клеточном питании. Пренебрежение к болевым ощущениям и отсутствие регулярного массажа, стимуляции тканей, влечет за собой слипание фасций между собой. Результатом данного процесса являются спайки, которые вызывают ощущение жесткости, ограниченности движения и дискомфорт [2].

Миофасциальный релиз – это уникальный инструмент восстановления, как для профессиональных спортсменов, так и для людей с низким уровнем физической подготовки. Такой способ помогает подготовить мышцы к работе и расслабить их после интенсивной тренировки. Методика миофасциального релиза способствует благоприятным результатам для тех, у кого преимущественно сидячий образ жизни, регулярный дискомфорт в спине, пояснице и шее.

Освобождение спазмированных мышц и фасций достигается путем воздействия на области боли, так называемые триггерные точки. Данная техника выполняется приложением давления на мышечную ткань. Для этого используются специализированные роллеры, с разной степенью жесткости и размеров, и мячи. В свою очередь, триггерной точкой называется область в мышце или миофасциальной ткани, находящаяся в сжатом или гиперчувствительном состоянии [3]. При боли в мышечных волокнах болевой синдром особенно выражен. Этому способствует возникновение уплотнений – узлов. В такой области практически отсутствует циркуляция крови, что приводит к недостатку кислорода и питательных веществ для клеток. В результате мышечного спазма образуются отложения продуктов распада, что вызывает ощутимую боль. В месте триггерных точек мышечная ткань чрезмерно сжата, следовательно, на смежных участках – чересчур расслаблена. Таким образом, мышечное волокно становится тугим и малоподвижным, теряется тонус мышц, возникает быстрая утомляемость, длительное восстановление, замедляется работа соседних мышц.

Миофасциальный релиз оказывает следующие положительные эффекты на мышечную ткань: 1. Улучшение циркуляции крови. Давление, оказываемое на ткани во время выполнения миофасциального релиза, способствует улучшению кровообращения, тем самым влияя на питание тканей и вывод продуктов распада. 2. Разрушение спаек. Данная методика помогает разрушить спайки коллагена, которые могут образовываться в мышцах и фасции в результате травмы или статического нагружения. Миофасциальный релиз способствует восстановлению нормальной структуры тканей и улучшению функциональности. 3. Улучшение микромобильности. Повышение гибкости и мобильности межсуставных соединений путем устранения ограничений в миофасциальных структурах [4].

Исследования показывают, что миофасциальный релиз оказывает влияние на нервную систему и болевые рецепторы, в свою очередь это приводит к снижению мышечного напряжения и боли. Помимо этого, одним из механизмов действия является стимуляция механорецепторов. Они реагируют на растяжение тканей, таким образом вызывая рефлекторную релаксацию мышц и улучшение их гибкости [5].

Таким образом, миофасциальный релиз является эффективным методом лечения мышечных болей и дискомфорта, вызванных сокращением мышц и образованием триггерных точек. Этот метод может быть полезен как для спортсменов и фитнес-любителей, так и для людей, которые ведут сидячий образ жизни. Важно ознакомиться с техникой выполнения

миофасциального релиза для самостоятельного выполнения или обратиться к квалифицированному специалисту для проведения данной процедуры, чтобы достичь наилучших результатов и избежать возможных осложнений.

Библиографический список

1. *Биченков В. В.* Диагностика и лечение боли при фасциальных синдромах // Вестник интенсивной терапии. 2018. С. 91-97.
2. *Голубев А. И.* Оценка эффективности комплексной терапии болей в спине у пациентов с миофасциальным синдромом // Медицинский академический журнал. 2022. С. 20-27.
3. *Захаров А. В.* Миофасциальный релиз при болях в спине и их лечение // Медицинский вестник юга России. 2014. С. 70-74.
4. *Исаев А. П.* Состояние функций внешнего дыхания у легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, в условиях верхнего и нижнего среднегорья / А. А. Исаев, В. В. Обносов, С. А. Комельков // Физическое воспитание в формировании личности будущего специалиста: материалы I регион. науч.-практ. конф., 24 сентября 2011 г. Челябинск: ЧелГМА, 2011. С. 90-93.
5. *Мордвинцева Е. А.* Особенности неврологической симптоматики при миофасциальном болевом синдроме // Российский журнал боли. 2022. С. 127-133.
6. *Стяжкина М. В.* Клиническая эффективность метода миофасциального релиза при травмах на всем этапе лечения // Врачебное дело. 2020. С. 140-146.