



**Тема: Пояснично-бедренный регион  
(визуальная диагностика, анатомия, ММТ и миофасциальные боли  
пояснично-бедренного региона)**

*Автор и спикер: Самигуллин Булат Рашитович,  
Практикующий врач - невролог, мануальный терапевт,  
врач физической и реабилитационной медицины, член Союза реабилитологов России,  
младший научный сотрудник НИЛ Механобиологии Казанского Федерального  
Университета, аспирант ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» кафедры медико-  
биологических дисциплин, директор медицинской клиники  
«Центр физической терапии «НейроСтарт».*

## **1. Анатомия региона:**

- анатомия поясничного отдела позвоночного столба (кости, суставы, связки),
- понятия «передней, средней и задней колонн»,
- строение и физиология межпозвоночного диска,
- понятие ПДС (позвоночно-двигательного сегмента),
- понятие переходный позвонок (люмбализация или сакрализация),
- анатомия тазового региона (строение костей таза, крестца, сухожильно-связочного аппарата тазового кольца),
- отличия женского и мужского таза,
- крестцово-подвздошного сочленения,
- анатомия тазобедренного сустава: сухожилия, связки, капсула,
- биомеханика поясничного отдела позвоночного столба,
- явления гипермобильностей в ПДС,
- биомеханика тазобедренного сустава.

## **2. Анатомия и функция мышц, проведение мануально-мышечного теста:**

- квадратная мышца поясницы,
- подвздошно-поясничная мышца,
- разгибатели спины,
- поперечная мышца живота,
- прямая мышца живота,
- косые мышцы живота,
- большая ягодичная мышца,
- средняя ягодичная мышца,
- малая ягодичная мышца,
- прямая головка четырехглавой мышцы бедра,

- напрягатель широкой фасции бедра,
- портняжная мышца,
- тонкая мышца,
- бицепс бедра,
- полусухожильная и полумембранозная мышцы,
- приводящие мышцы бедра (длинная, большая, короткая, гребенчатая),
- грушевидная мышца,
- близнецовые (верхние и нижние) и запирающие (внутренняя и наружная),
- мышцы, формирующие тазовое дно (без ММТ),

- 3. Визуальная диагностика пояснично-бедренной области, оценка в статике и в динамике.**
- 4. Миофасциальная боль в пояснично-бедренном регионе.**
- 5. Типовые локализации триггерных точек при миофасциальных болях в пояснично-бедренной области.**