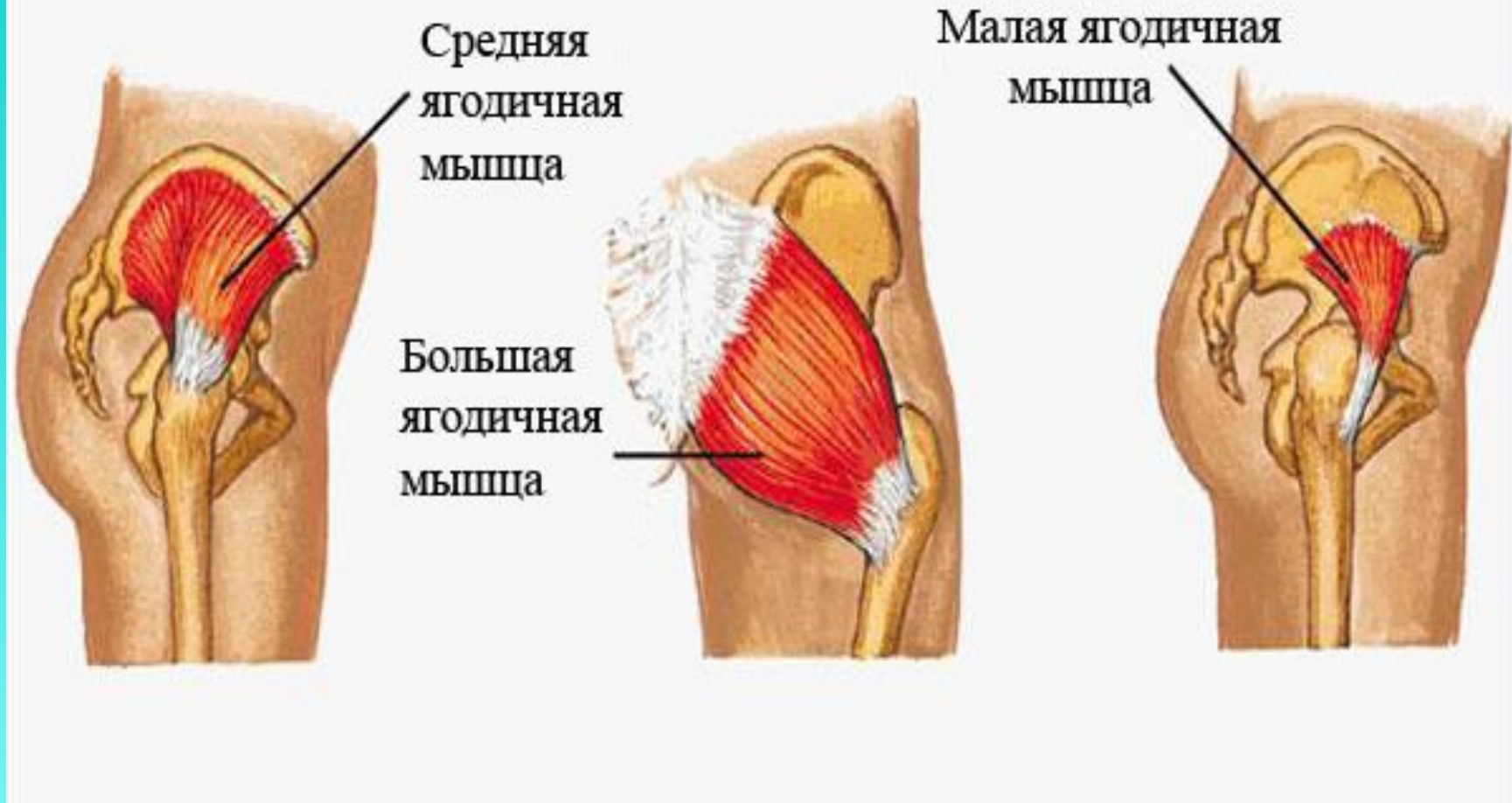


# Мышцы ягодичной области (Regio glutea)



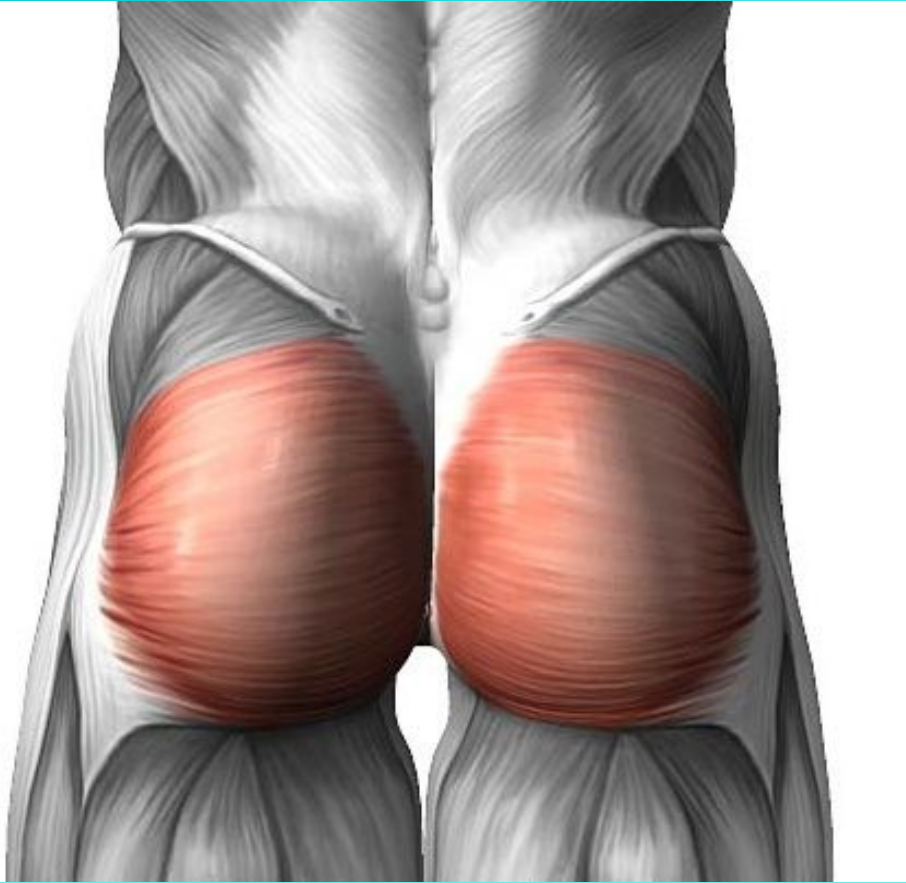
# Мышцы ягодичной области (Regio glutea)

## Мышцы ягодиц

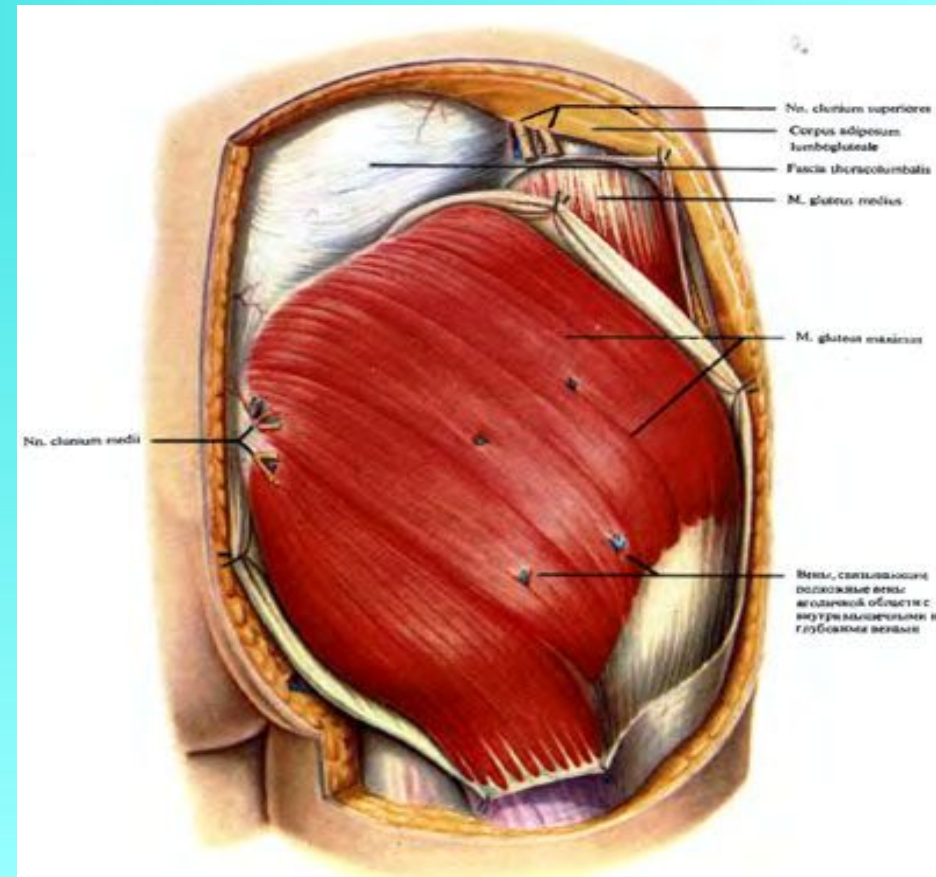


Мышцы ягодичной области располагаются в три слоя - поверхностный, средний и глубокий слои. Поверхностный слой представлен **большой ягодичной мышцей** (m. gluteus maximus) и **напрягателем широкой фасции бедра** (m. tensor fasciae latae). В среднем слое располагаются **средняя ягодичная мышца** (m. gluteus medius) и **квадратная мышца бедра** (m. quadratus femoris). Глубокий слой образован **малой ягодичной мышцей** (m. gluteus minimus) и **наружной запирающей мышцей** (m. obturatorius externus).

# Большая ягодичная мышца m. gluteus maximus



**Большая ягодичная мышца (m. gluteus maximus)**, образующая рельеф ягодиц, начинается на дорсальной стороне подвздошной кости, крестца и копчика, на крестцово-бугорной связке. Прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости.  
**Функция:** разгибает бедро, супинирует его, при укрепленной ноге разгибает туловище, поддерживает равновесие таза и туловища.  
**Одна из основных мышц прямохождения**





# паттерн отраженной боли от триггерных точек большой ягодичной мышцы

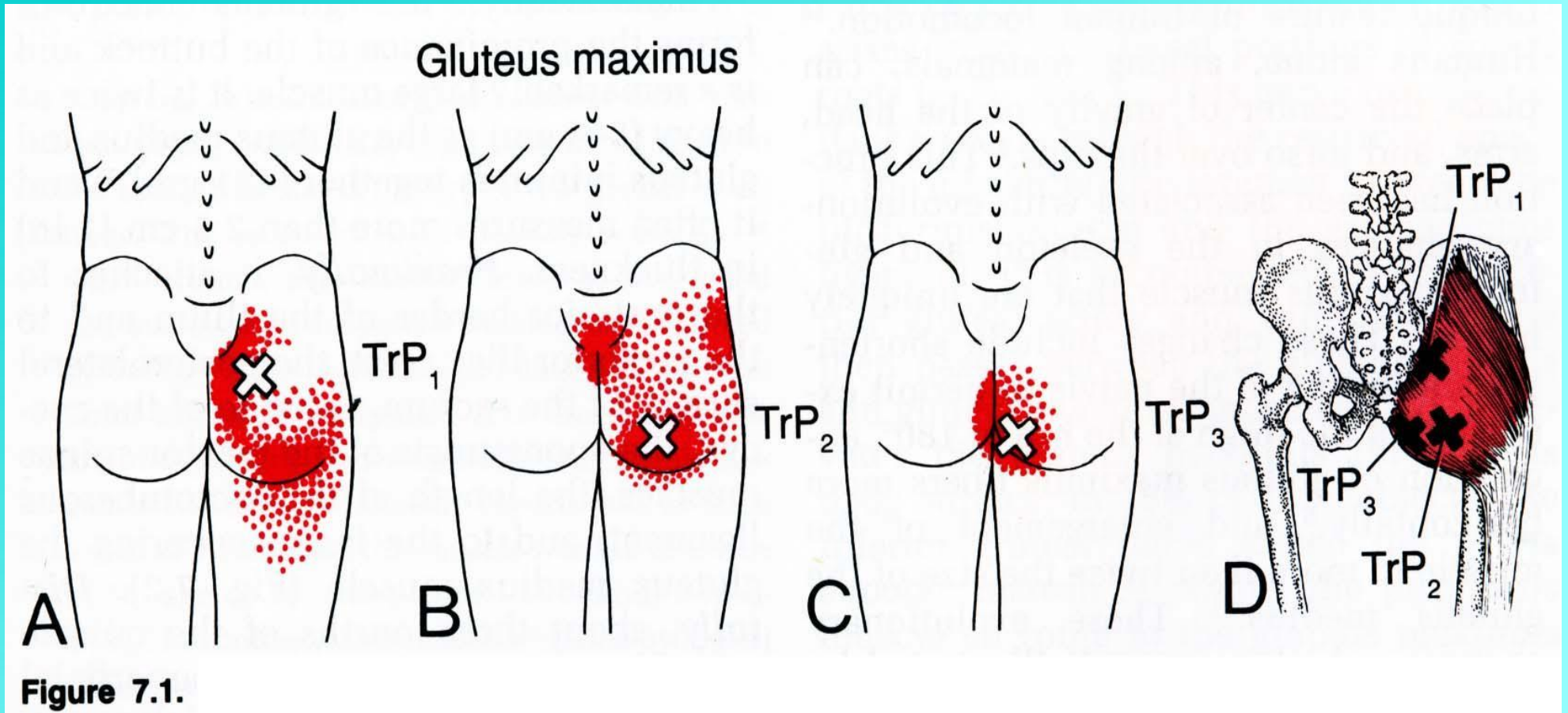
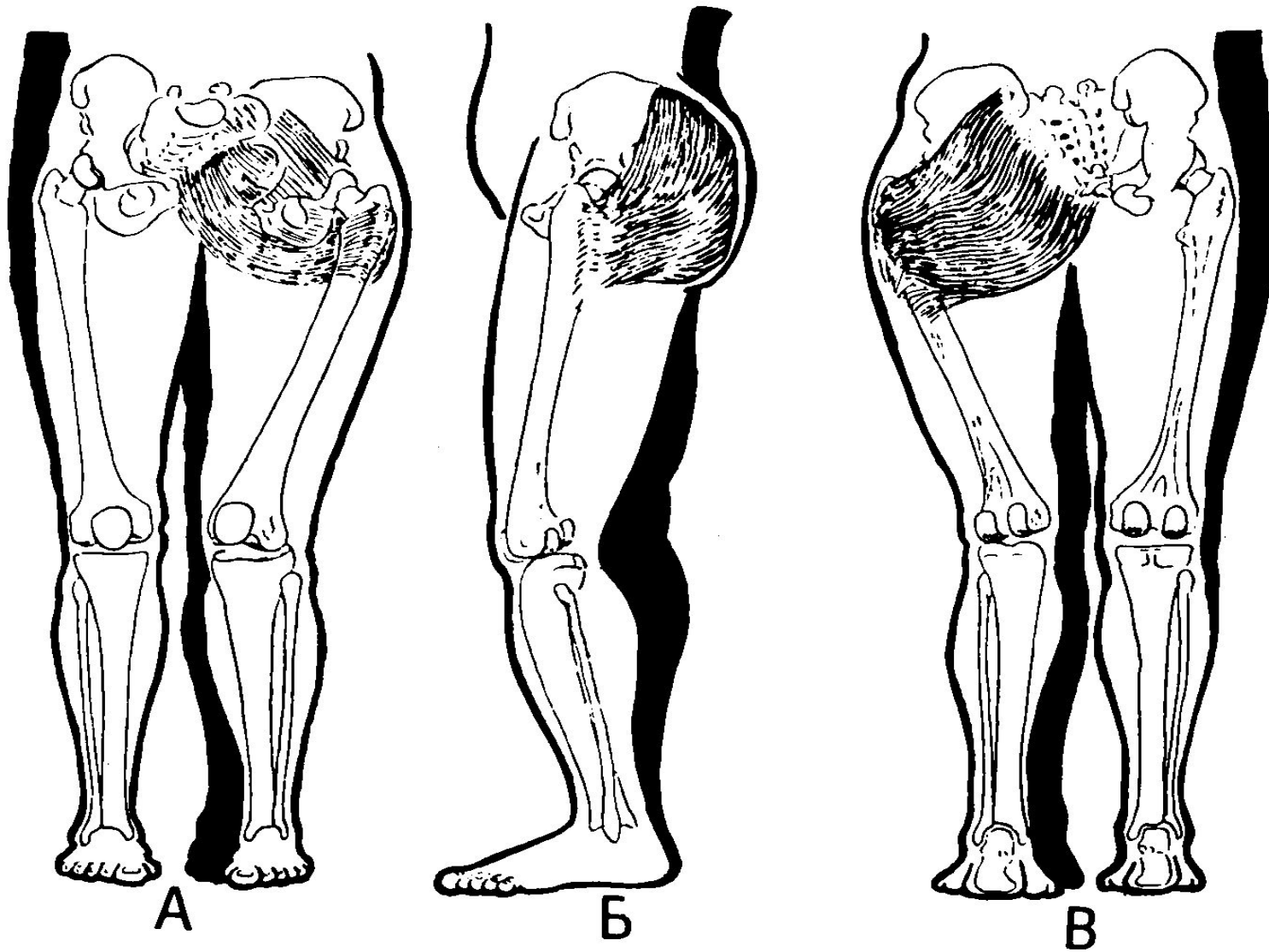


Figure 7.1.

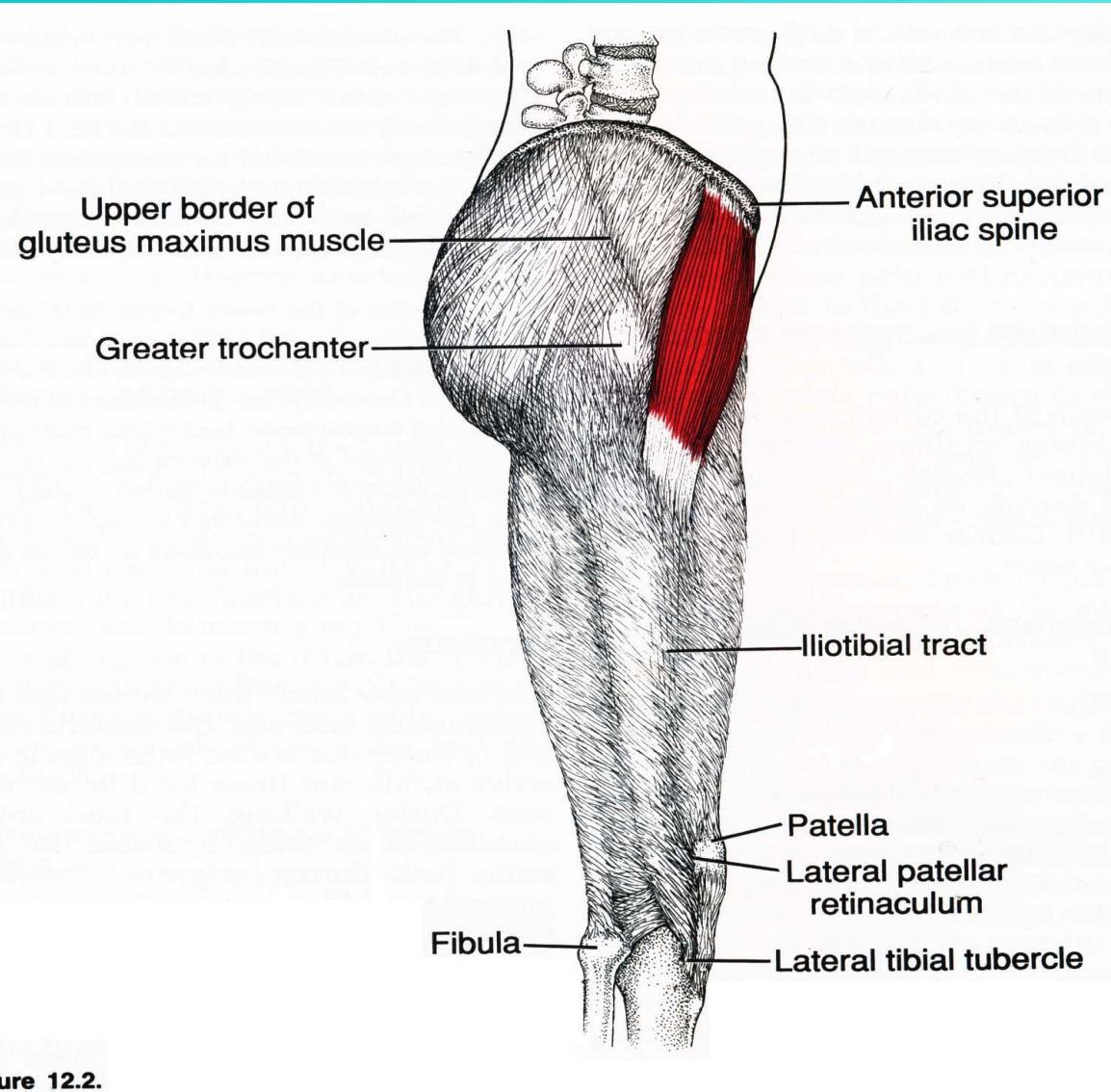
- A - поверхностная средняя порция,
- B - нижняя средняя порция,
- C - нижняя порция
- D - локализация триггерных точек

# Патологическая статика при слабости одной из больших ягодичных мышц



**Деформация контура тела при расслаблении большой ягодичной мышцы  
А - вид спереди    Б - вид сбоку    В - вид сзади**

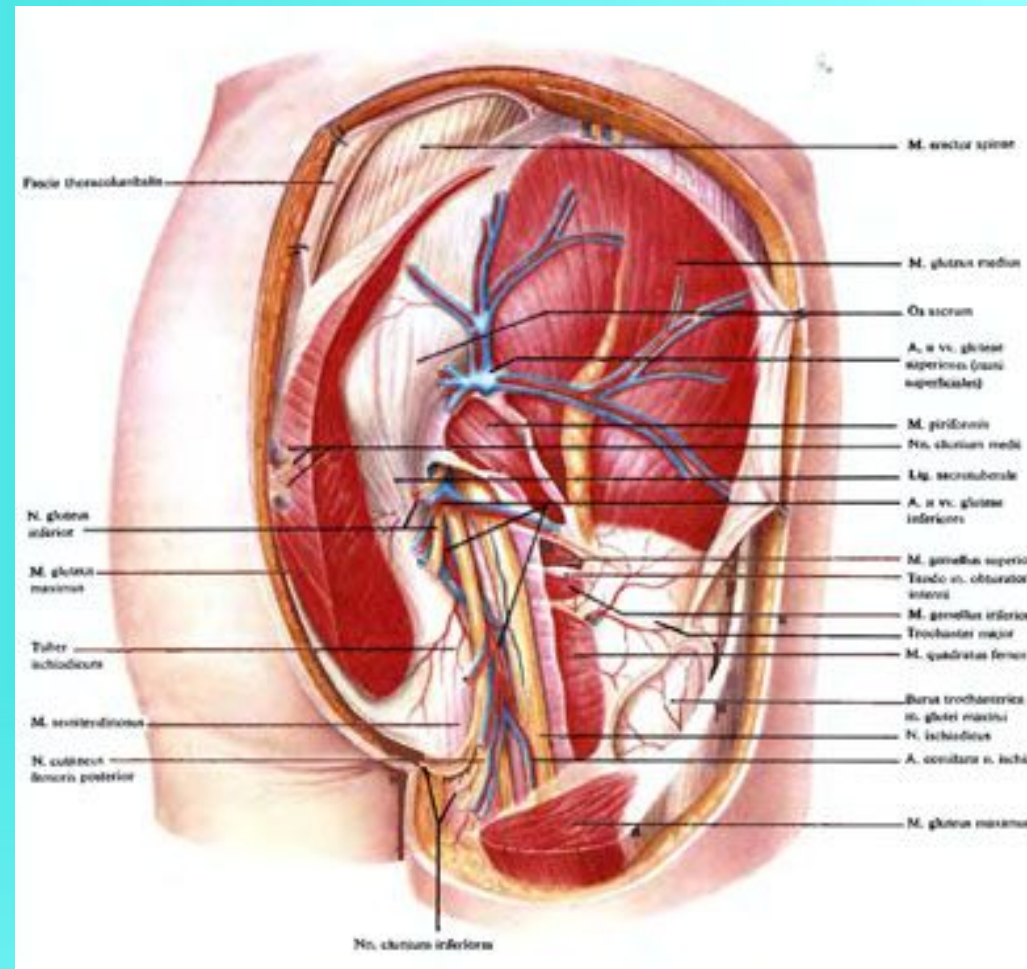
# Напрягатель широкой фасции бедра - musculus tensor fasciae latae



**Напрягатель широкой фасции бедра** - плоская, слегка удлинённая; залегает на передне-латеральной поверхности таза; своим дистальным концом вплетается в широкую фасцию бедра. Мышца начинается на наружном крае гребня подвздошной кости, ближе к передней верхней ости подвздошной кости. Мышечные пучки направляются вертикально вниз, переходя в tractus iliotibialis fasciae latae. **Функция:** напрягает широкую фасцию бедра, а также принимает участие в сгибании бедра и латеральной стабилизации коленного сустава.



# Средняя ягодичная мышца - m. gluteus medius



**Средняя ягодичная мышца** (m. gluteus medius) начинается на наружной поверхности подвздошной кости, прикрепляется к вершуске и наружной поверхности большого вертела бедренной кости.

**Функция:** отводит бедро. Передние пучки мышцы пронируют бедро, задние - супинируют.

# Паттерн отраженной боли от триггерных точек средней ягодичной мышцы

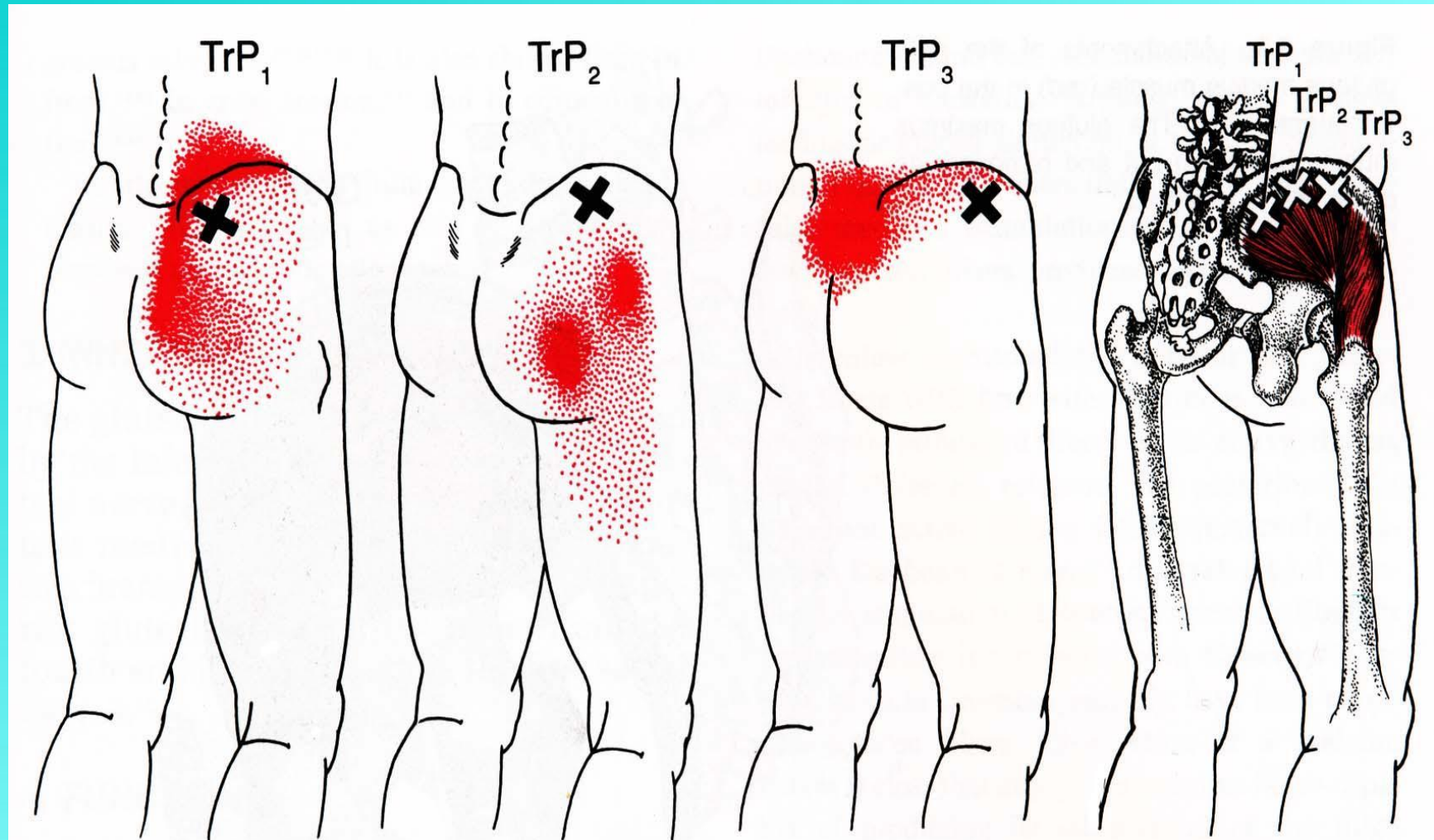
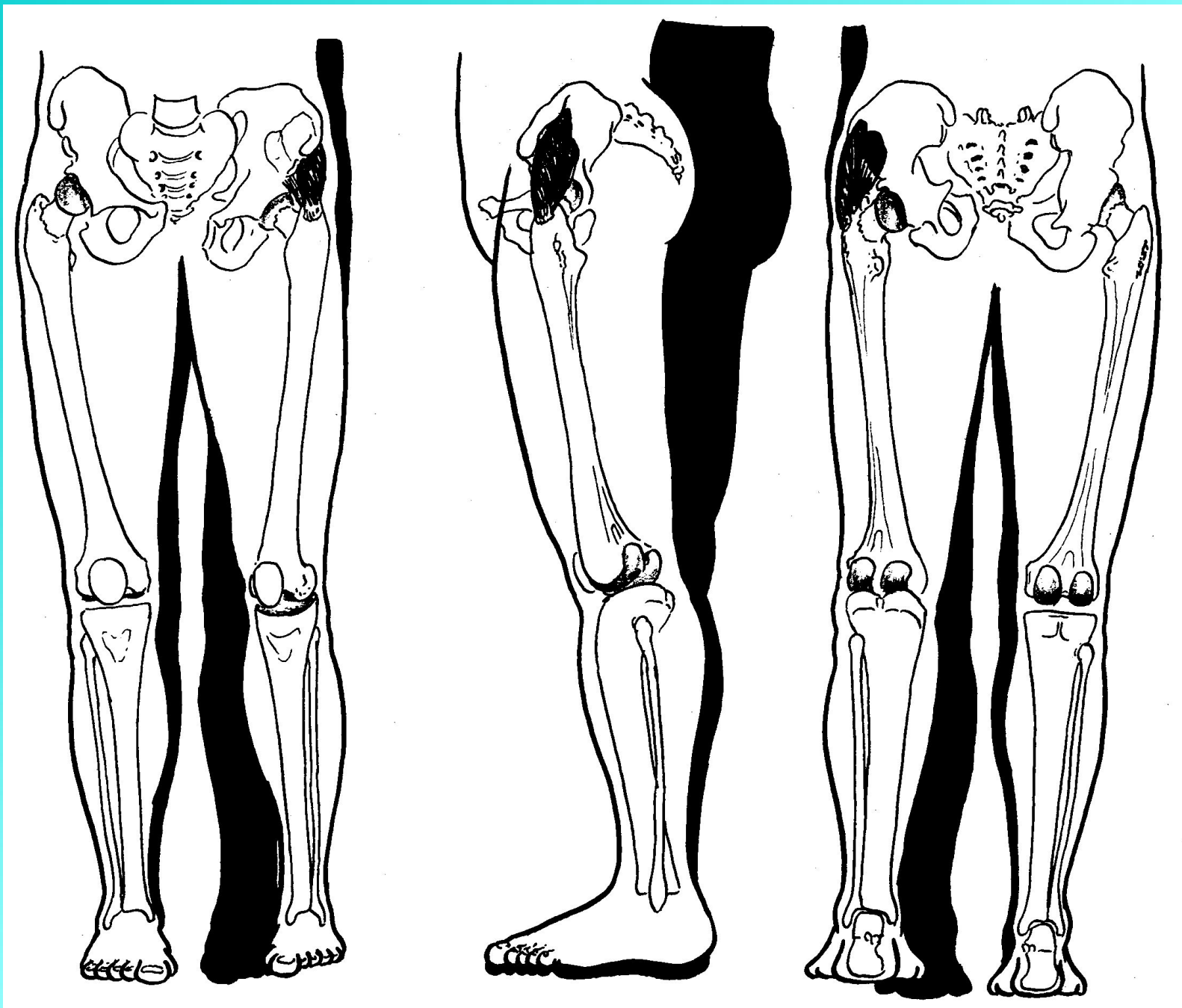


Figure 8.1.

TrP1- поверхностная средняя порция,  
TrP2- нижняя средняя порция,  
TrP3- верхняя порция,  
на последнем рисунке - локализация триггерных точек



# Визуальные критерии нарушения статики у пациента с укорочением передней части средней ягодичной мышцы

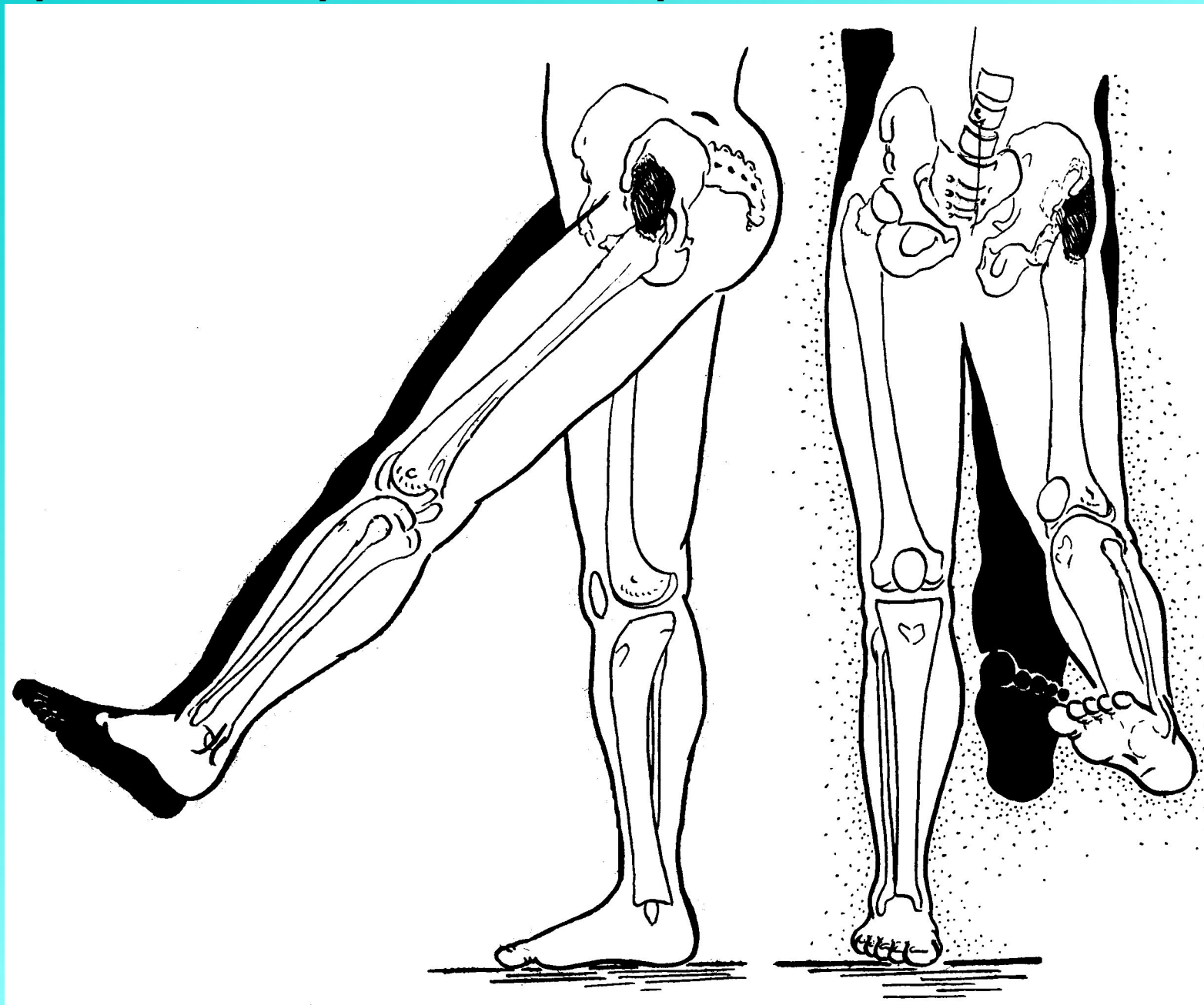


вид спереди

вид сбоку

вид сзади

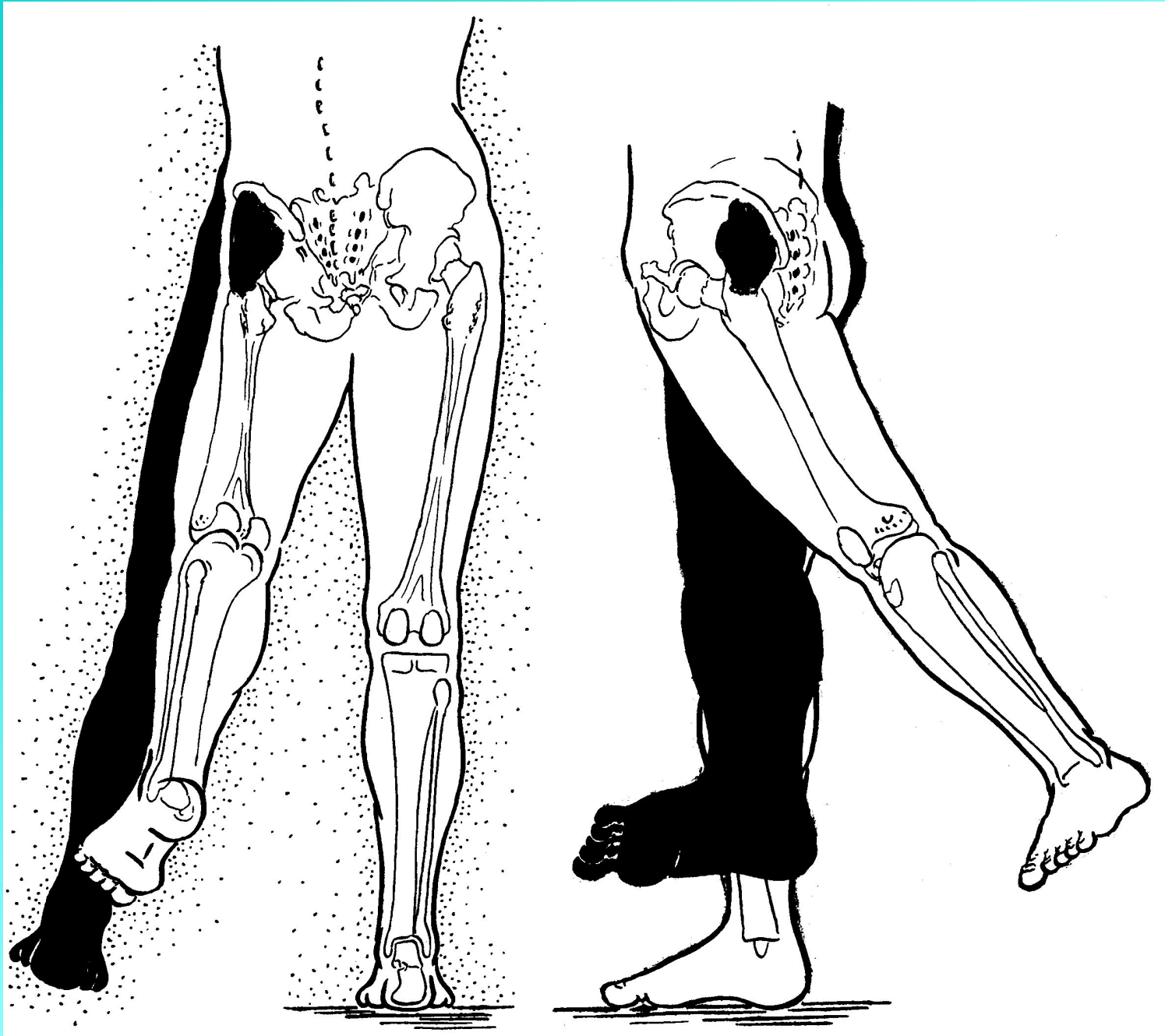
# Визуальные критерии нарушения флексии бедра у пациента с укорочением передней части средней ягодичной мышцы



вид сбоку

вид спереди

# Визуальные критерии нарушения экстензии бедра у пациента с укорочением задней части средней ягодичной мышцы

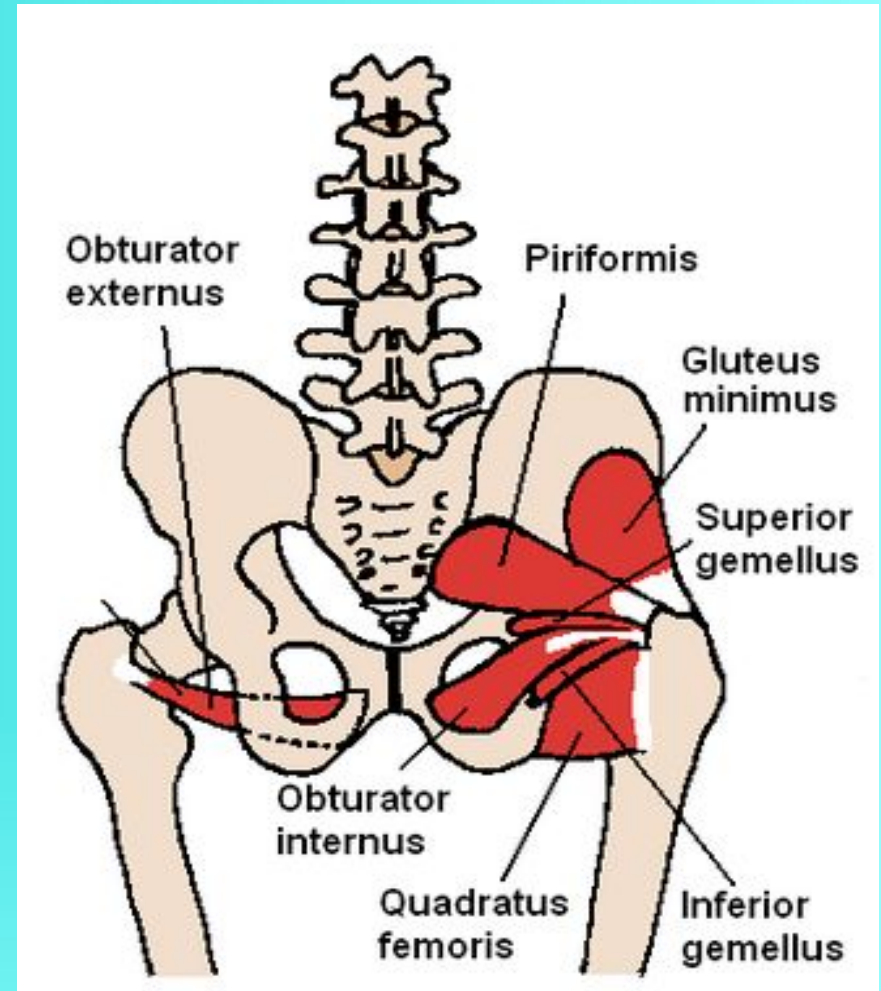
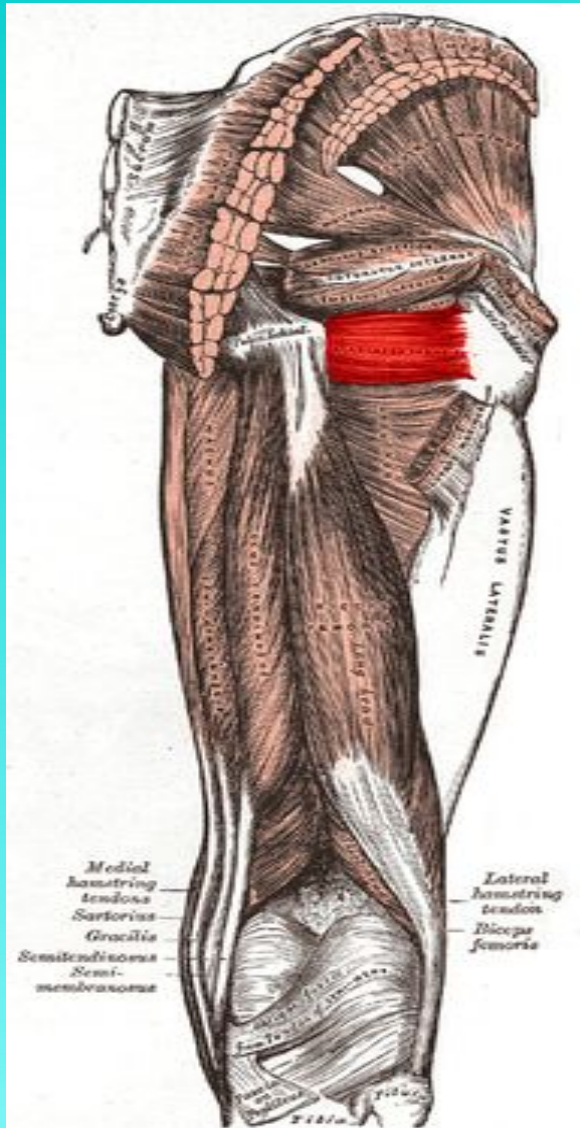


вид сзади

вид сбоку

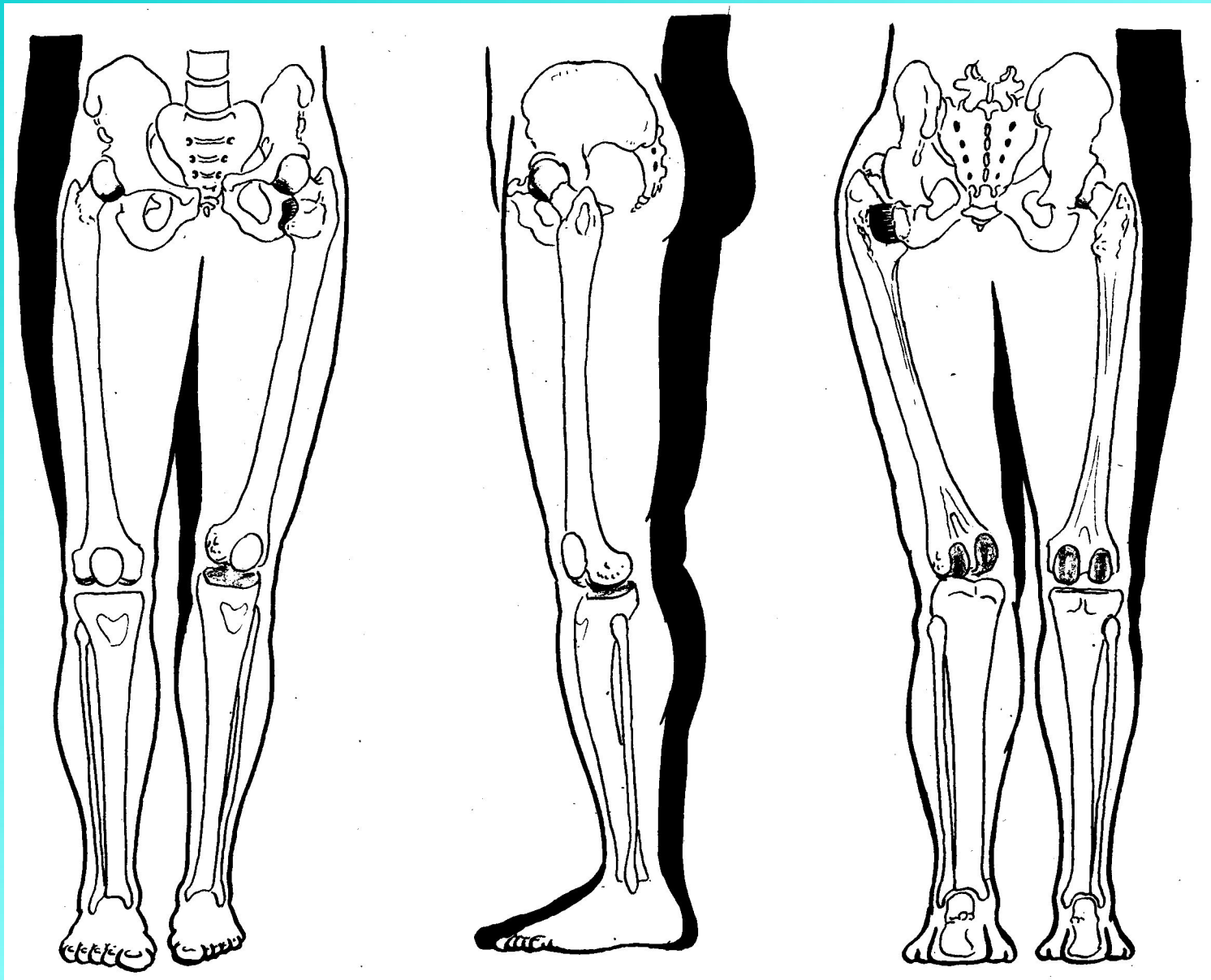


# Квадратная мышца бедра - Musculus quadratus femoris



**Квадратная мышца бедра** - имеет вид прямоугольника, прикрытого сзади большой ягодичной мышцей. Начинается от латеральной поверхности седалищного бугра и прикрепляется к межвертельному гребню, достигая большого вертела бедренной кости.  
**Функция:** поворачивает бедро кнаружи

# Визуальные критерии нарушения статики у пациента укорочением квадратной мышцы бедра



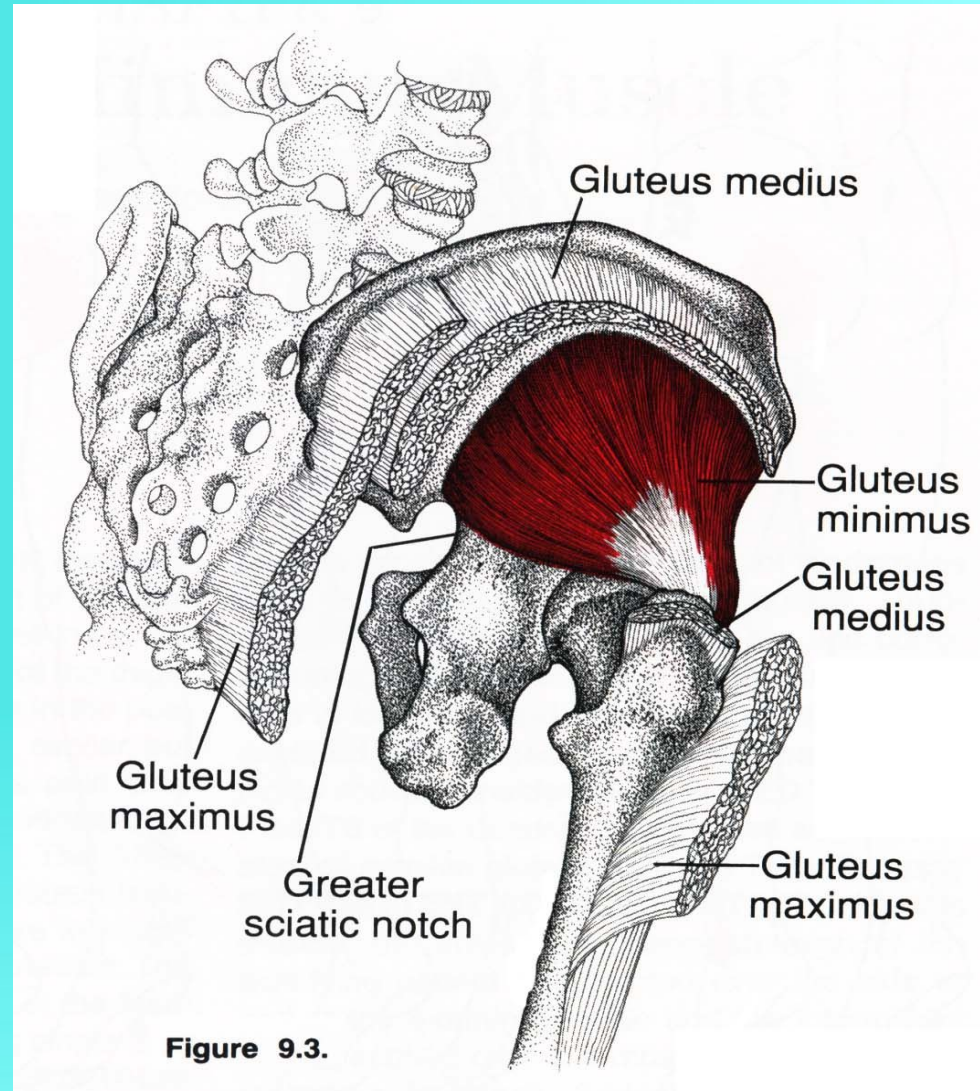
вид спереди

вид сбоку

вид сзади



# Малая ягодичная мышца - m. glutetus minimus



**Малая ягодичная мышца** (m. glutetus minimus) начинается на наружной поверхности подвздошной кости, прикрепляется к большому вертелу бедренной кости.  
**Функция:** отводит бедро.



# паттерн отраженной боли от триггерных точек малой ягодичной мышцы

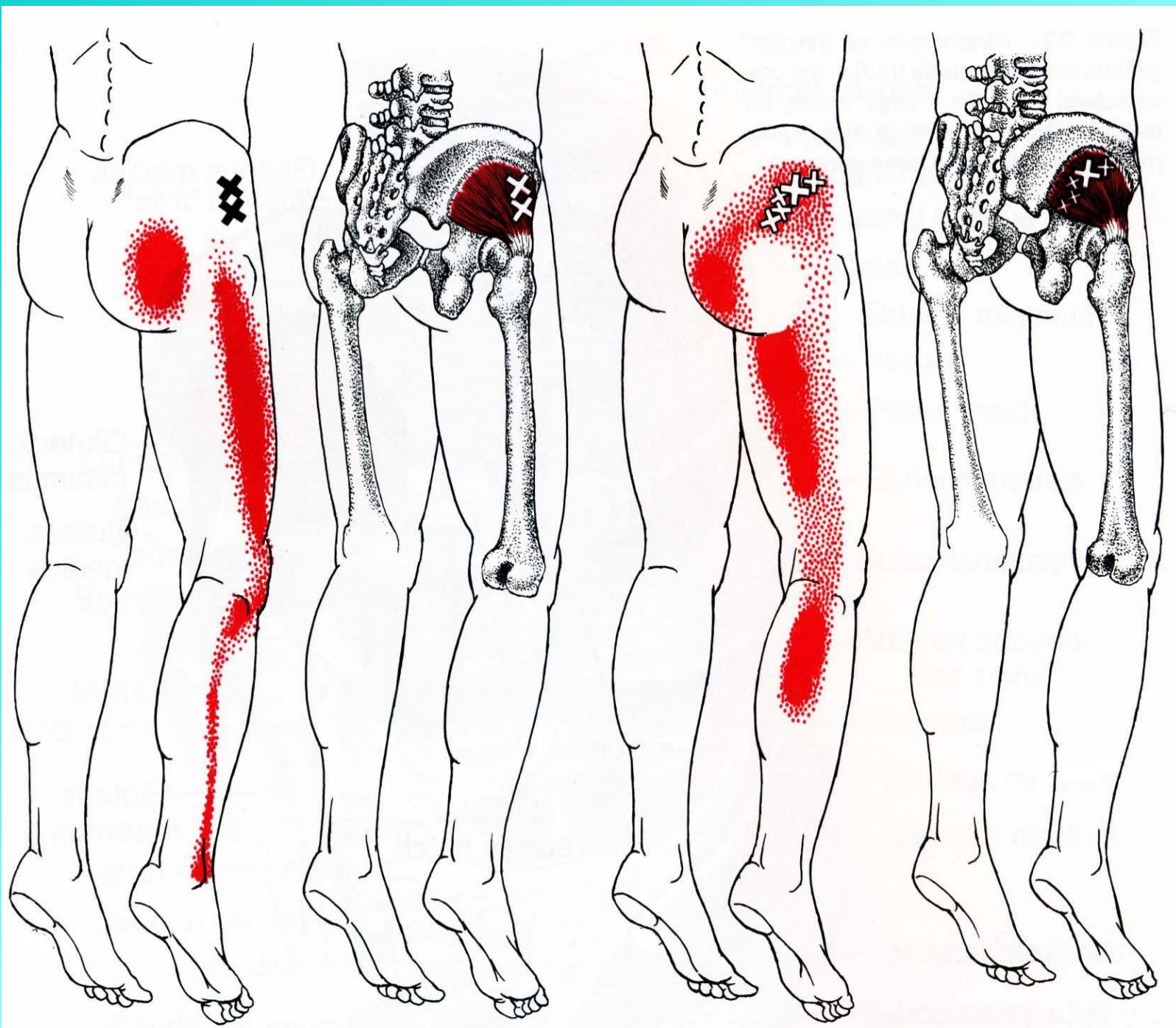


Figure 9.1.

Figure 9.2.

# наружная запирательная мышца - m. obturatorius externus

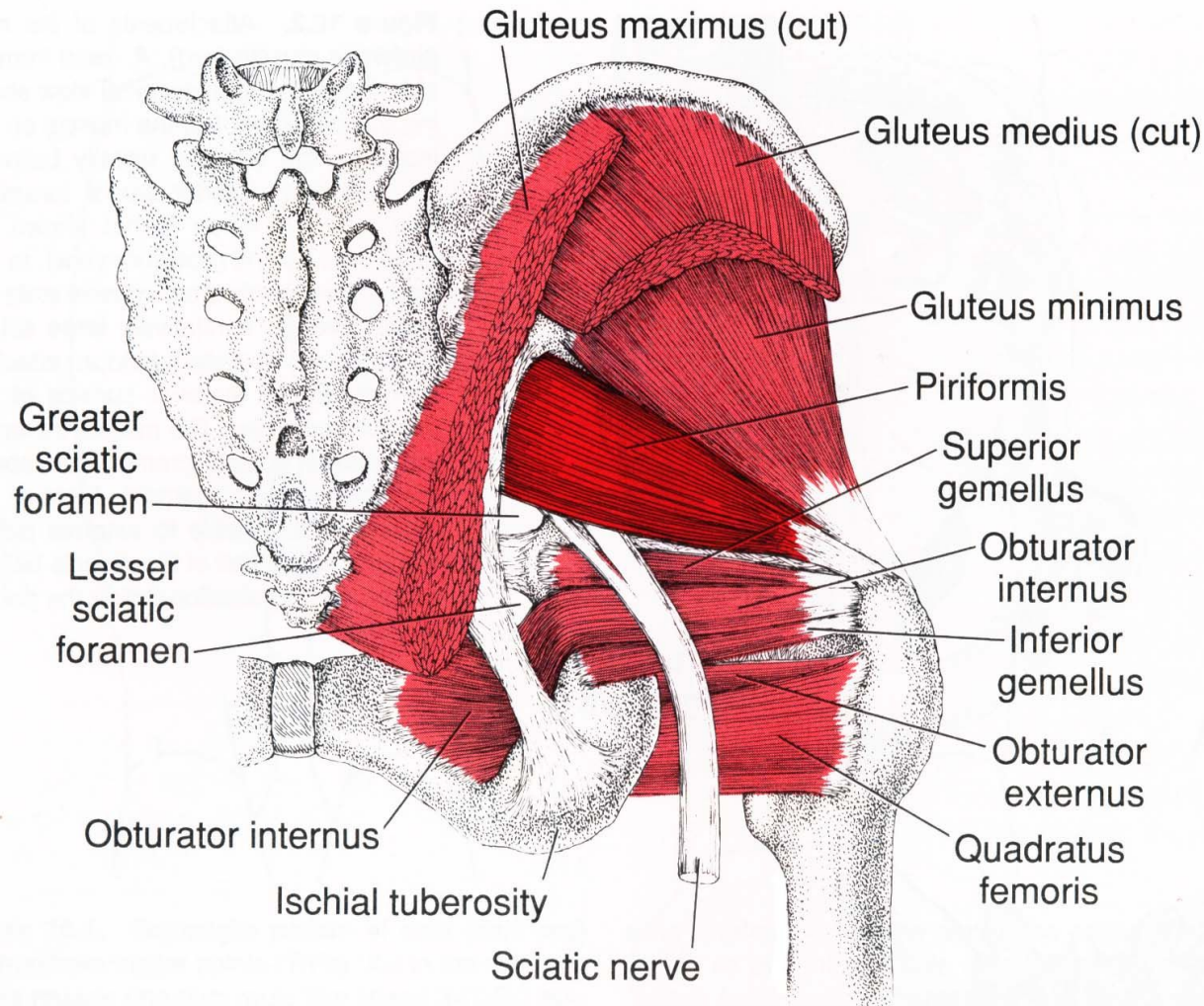


Figure 10.3.

## Obturatorius externus



**наружная запирательная мышца** - имеет форму неправильного треугольника. Начинается от запирательной мембраны и костного края запирательного отверстия своей широкой частью. Затем мышечные пучки, сходясь веерообразно, переходят в сухожилие, прилежащее к задней поверхности капсулы тазобедренного сустава. Мышца прикрепляется к вертельной ямке, рядом с внутренней запирательной мышцей.

**Функция:** Поворачивает бедро кнаружи.



# Грушевидная мышца - m. piriformis

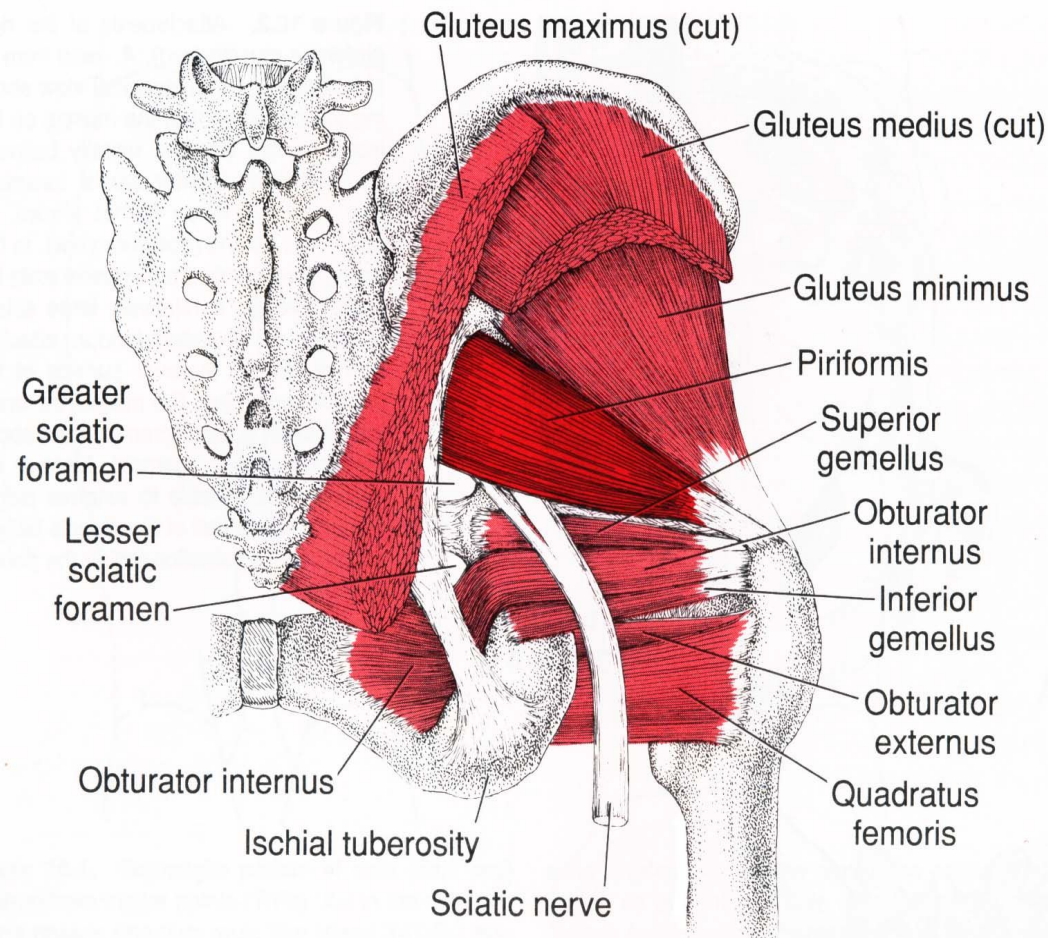
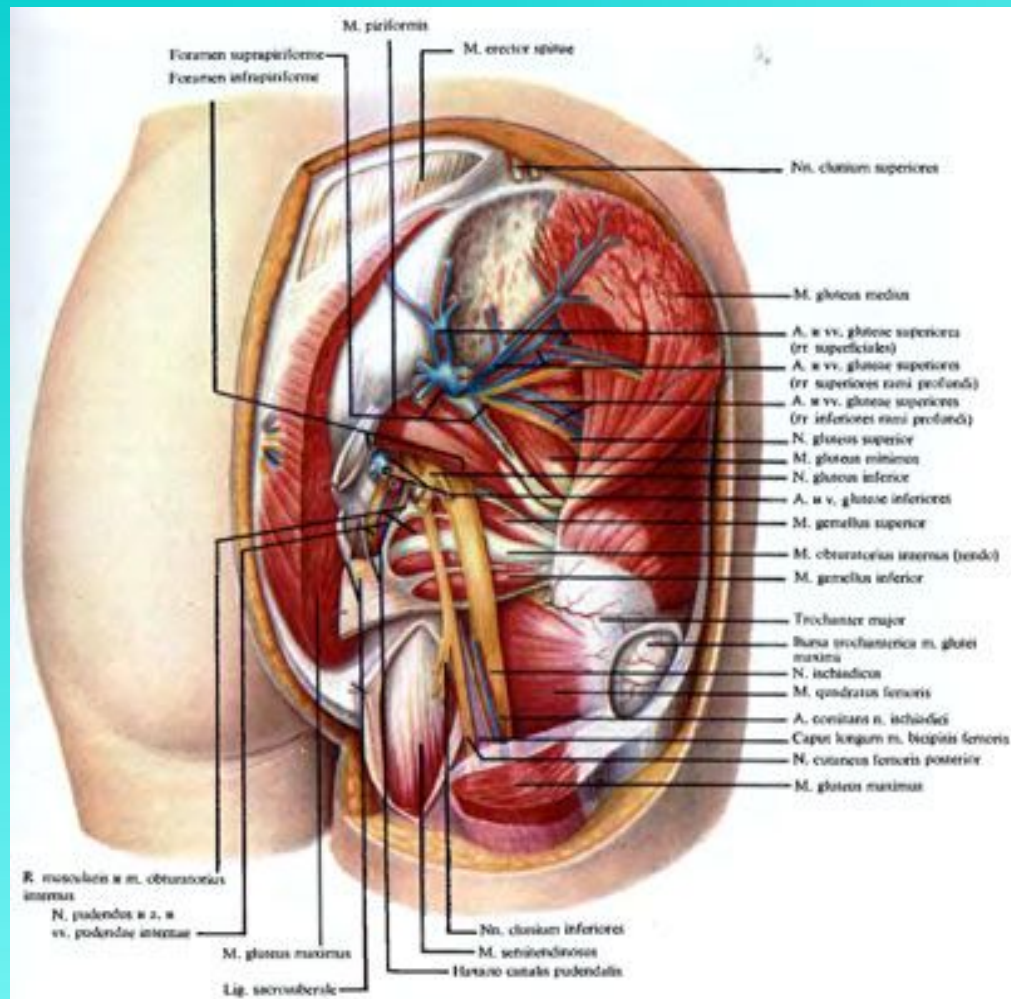


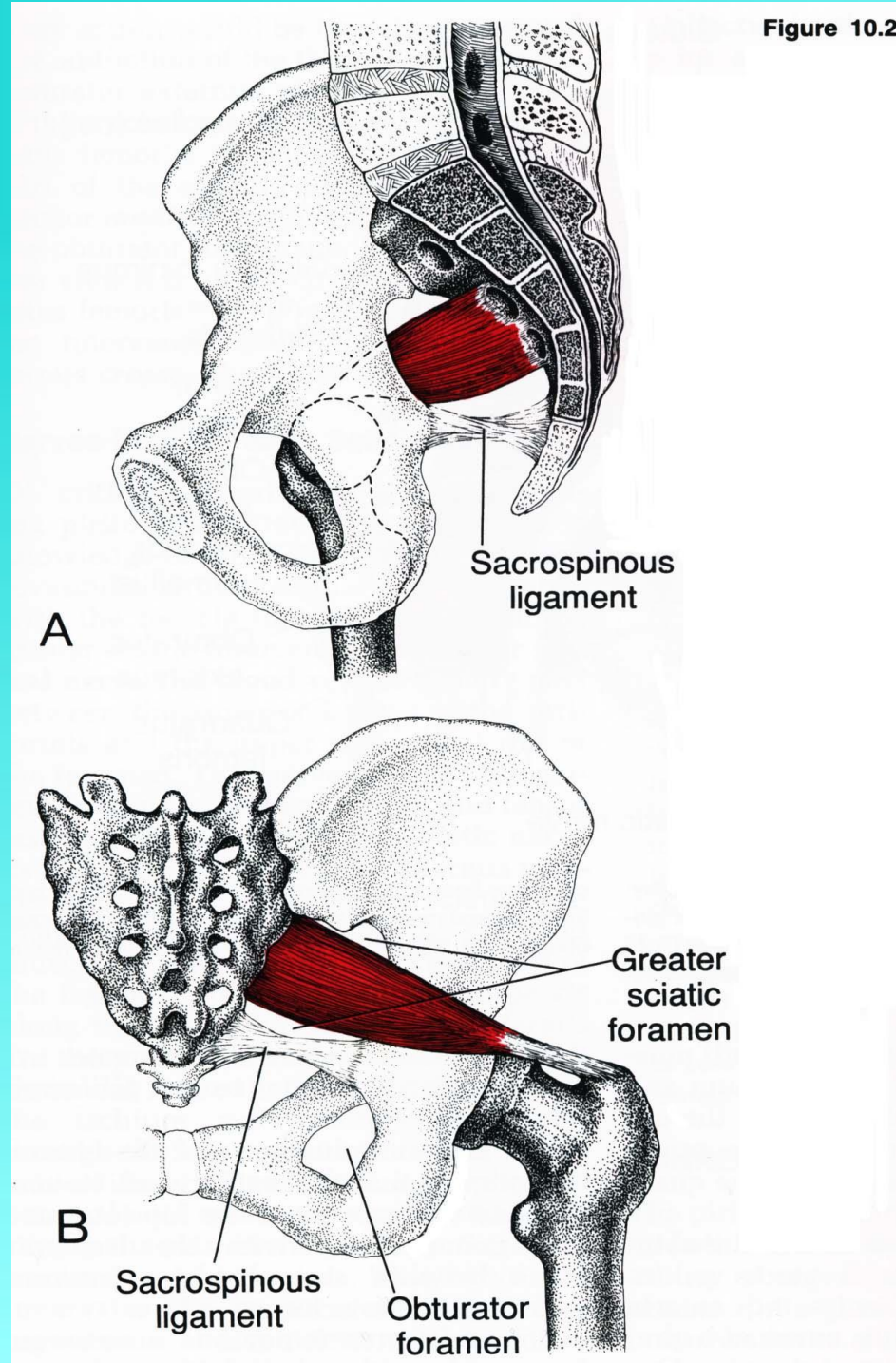
Figure 10.3.

**Грушевидная мышца** - начинается на тазовой поверхности крестца, выходит из полости малого таза через большое седалищное отверстие и прикрепляется к большому вертелу бедренной кости.

**Функция:** супинирует и незначительно отводит бедро



# места прикрепления правой грушевидной мышцы и её взаимоотношения со связками таза



А - вид сбоку,

В – вид сзади

# паттерн отраженной боли от триггерных точек грушевидной мышцы

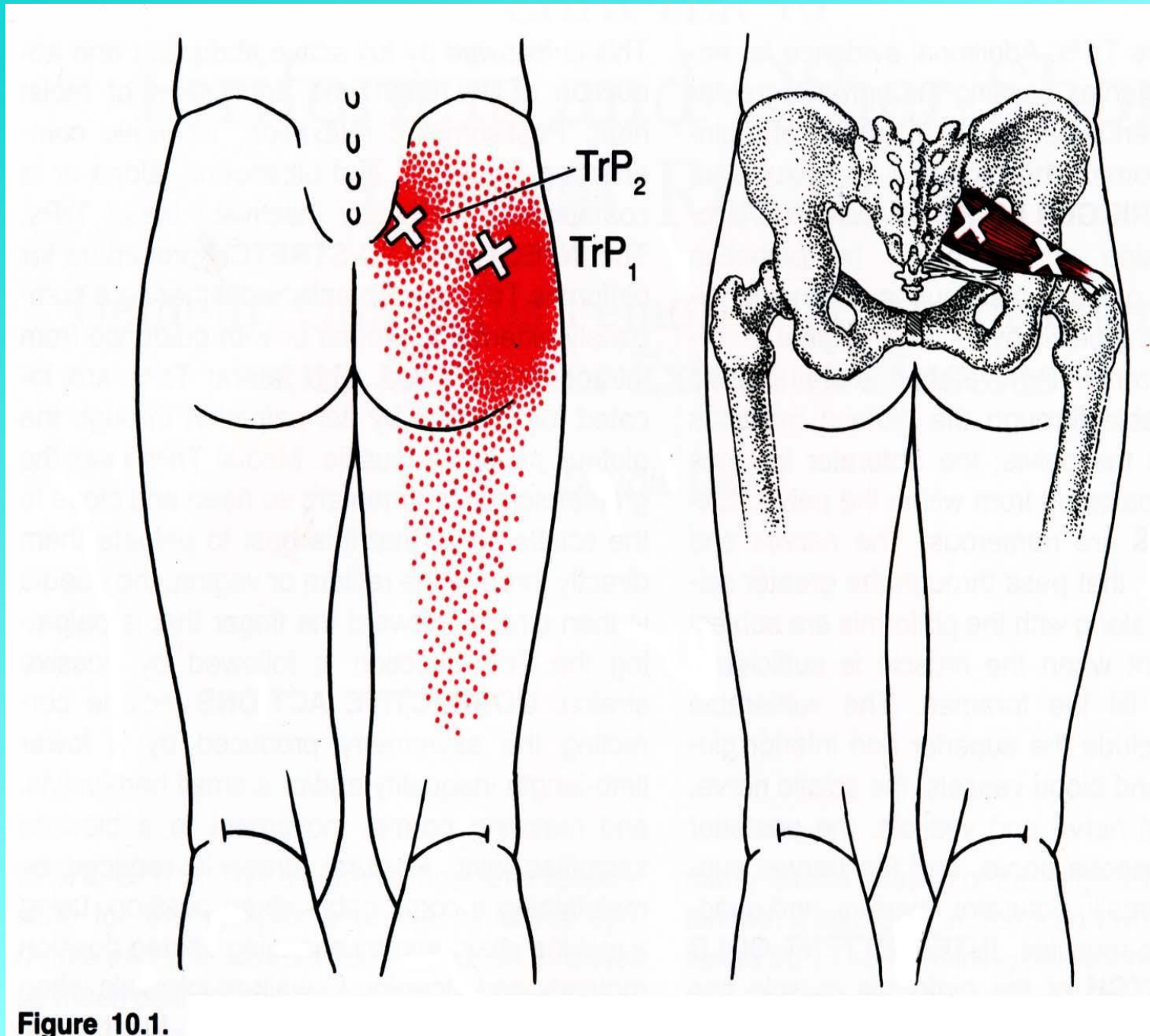
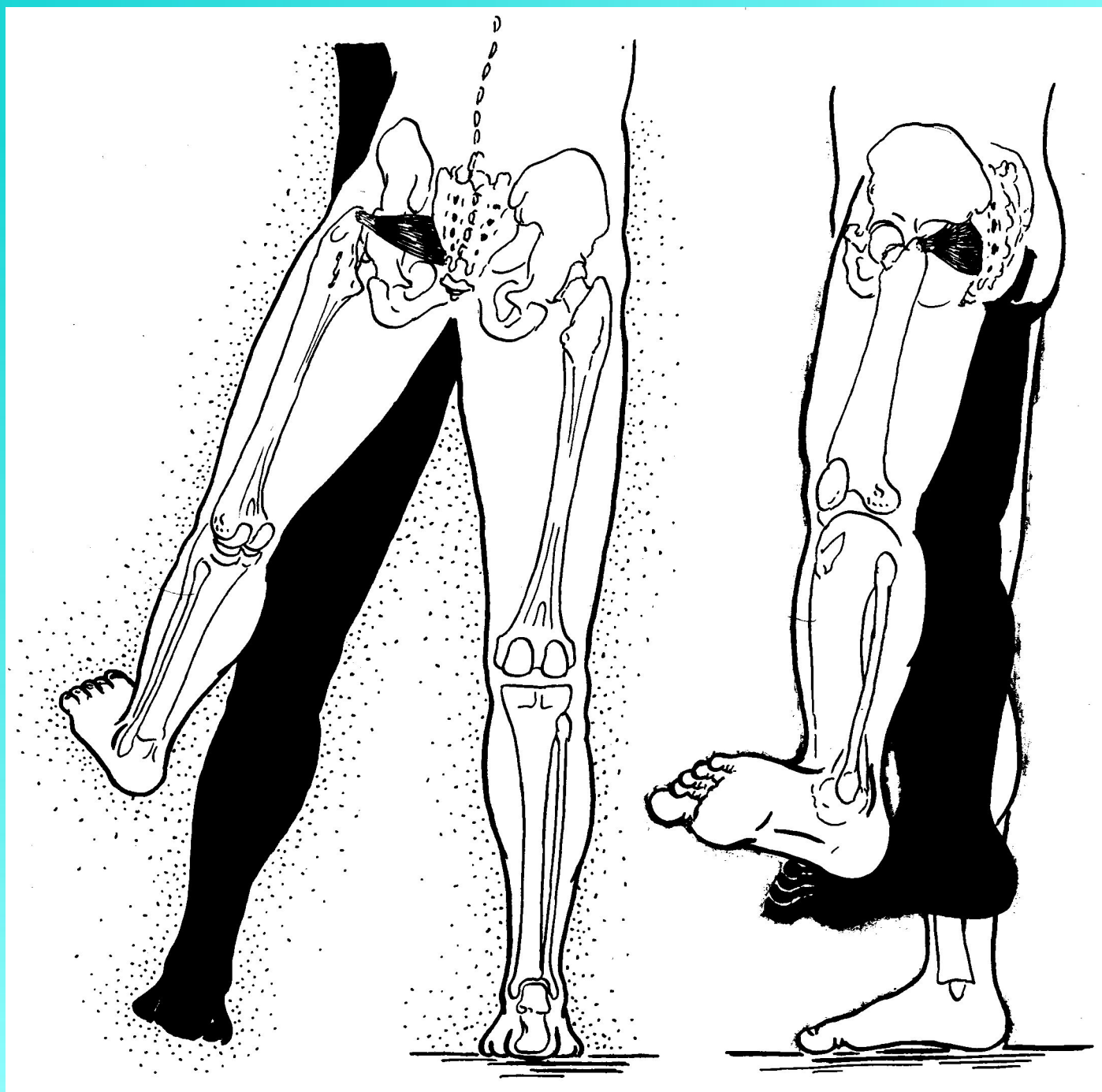


Figure 10.1.

# Визуальные нарушения отведения бедра при укорочении грушевидной мышцы

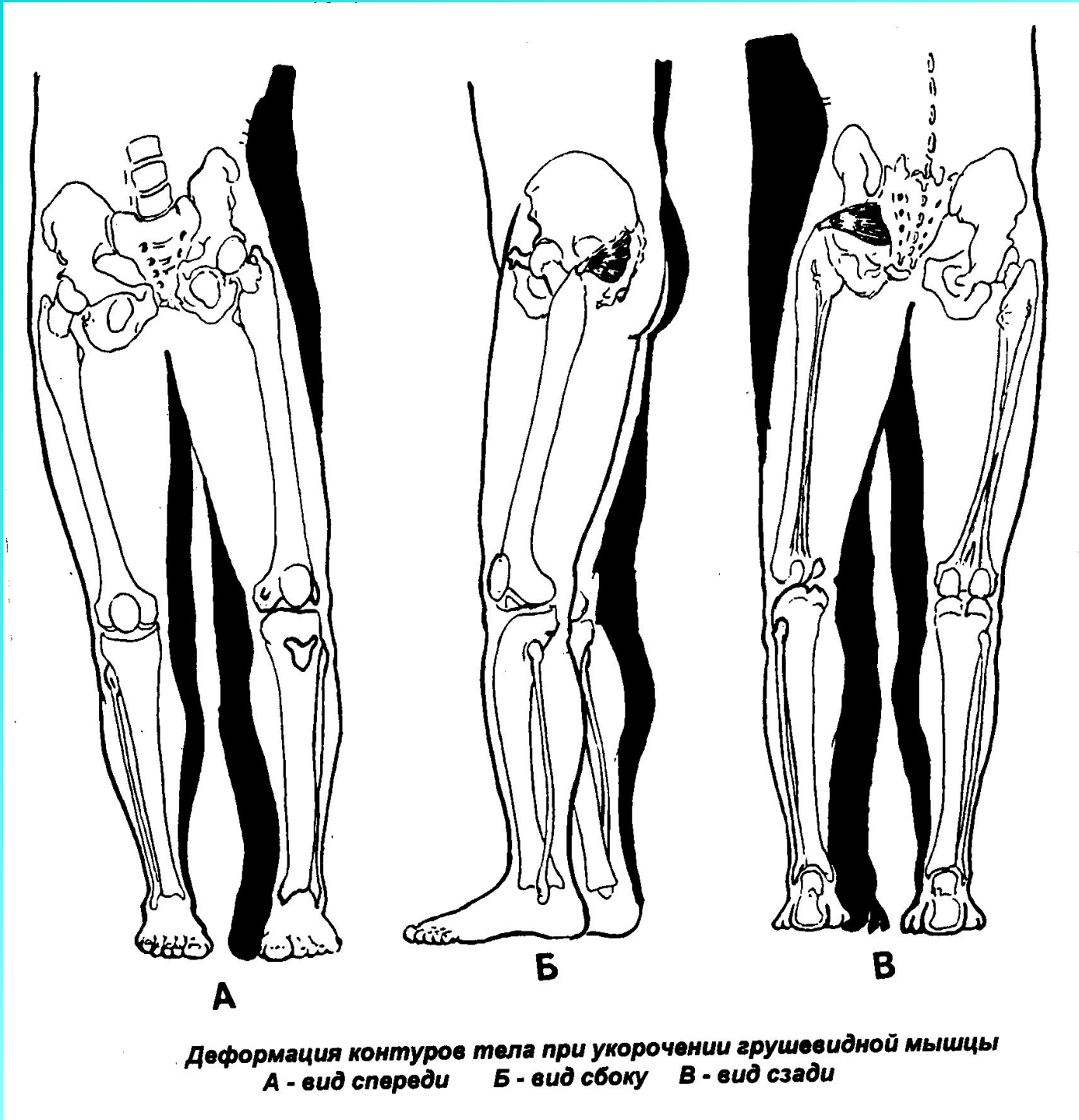


вид сзади

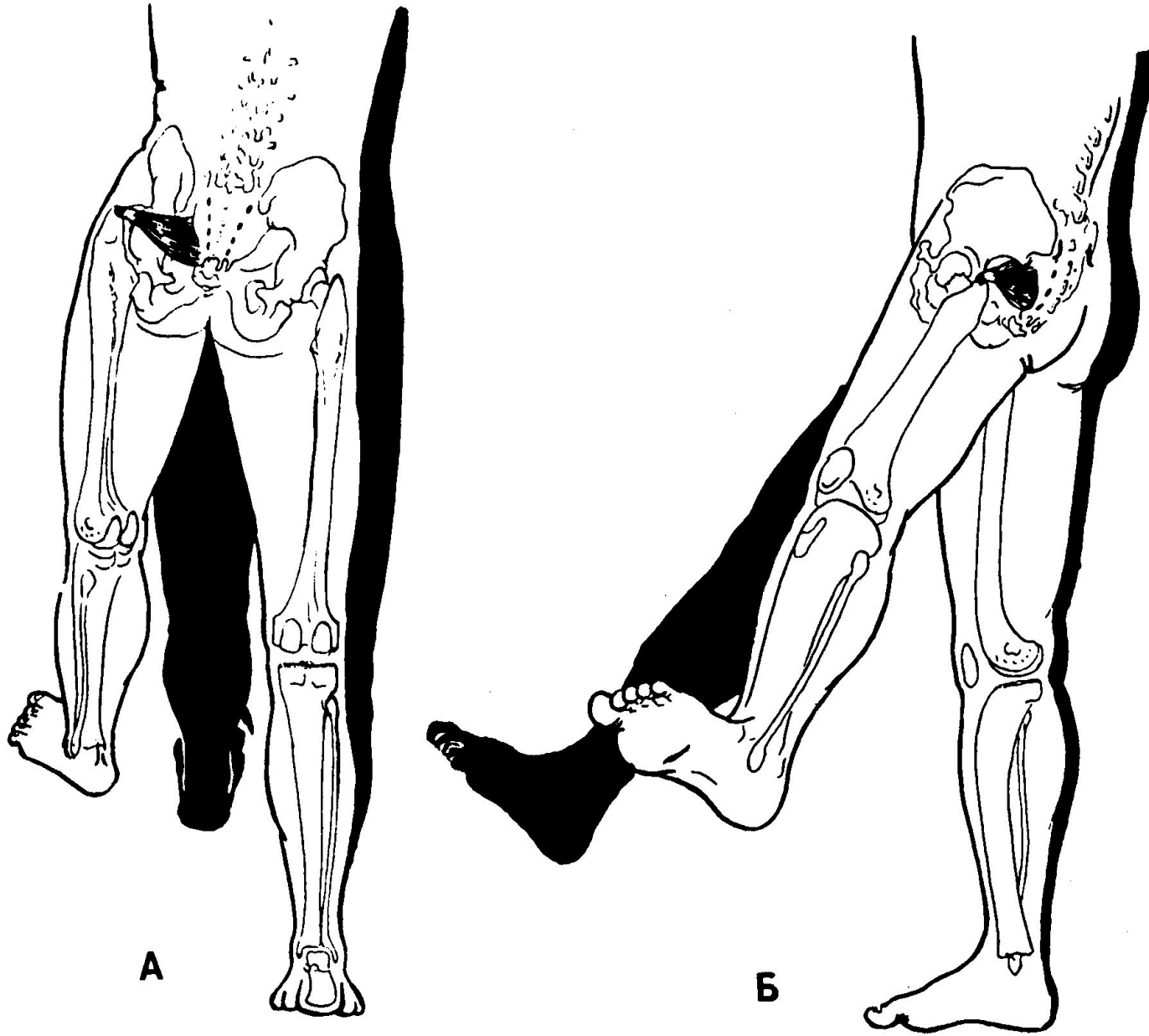
вид сбоку



# Деформация контуров тела при укорочении грушевидной мышцы

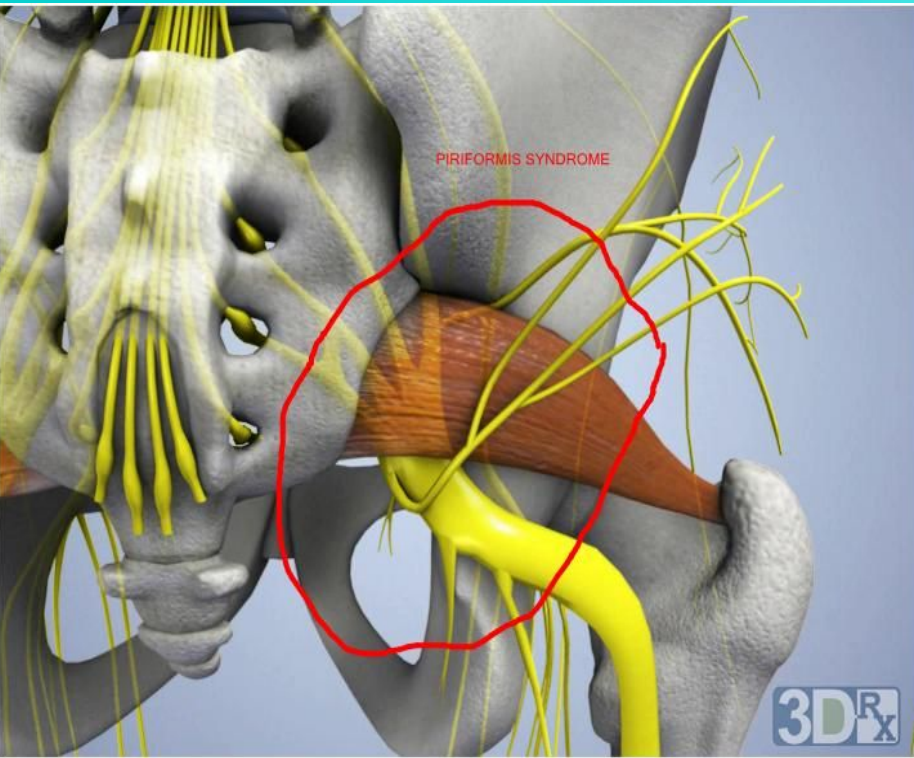


# Флексия бедра при укорочении грушевидной мышцы

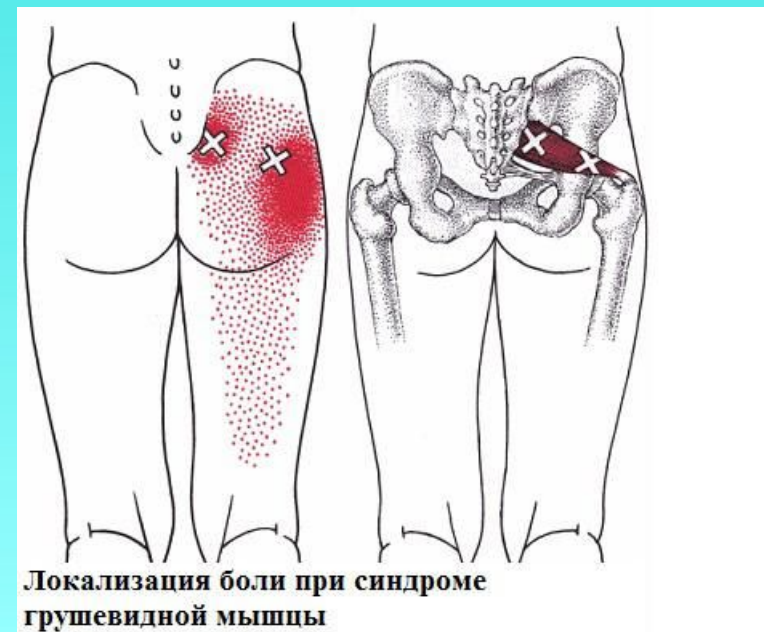


Флексия бедра при укорочении грушевидной мышцы (опережающее сокращение)  
А - вид сзади      Б - вид сбоку

# Синдром грушевидной мышцы



Седалищный нерв выходит из таза через большое седалищное отверстие. Грушевидная мышца начинается в тазу. Проблемы в грушевидной мышце могут влиять на седалищный нерв. Это происходит потому, что седалищный нерв проходит под грушевидной мышцей (иногда проходит через мышцу) и выходит из таза. Воспаление или спазм грушевидной мышцы могут воздействовать на седалищный нерв и вызывать симптомы радикулита.

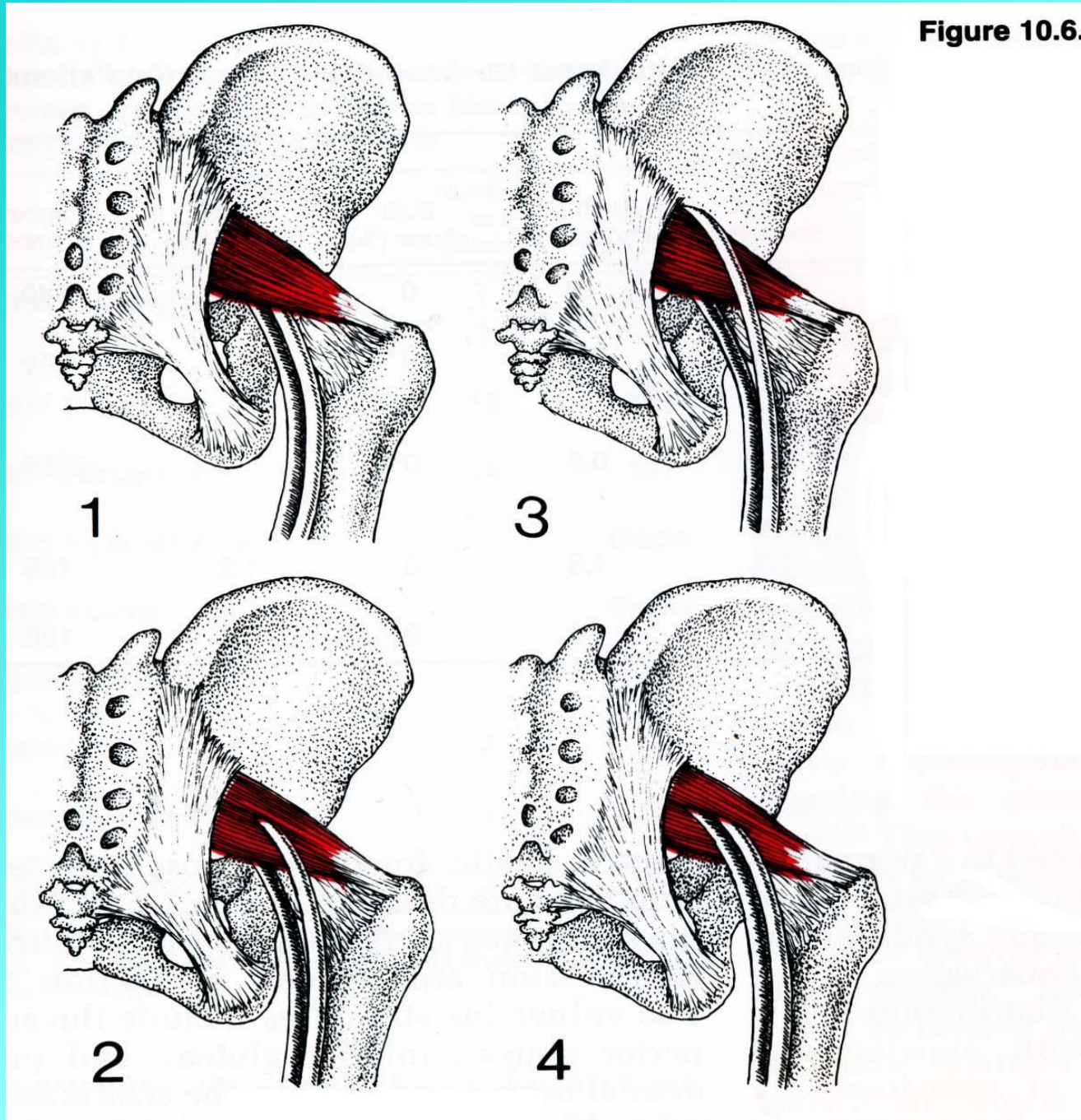


Чаще всего, синдром грушевидной мышцы проявляется болью по задней поверхности бедра (в ягодице). Боль может иррадиировать в стопу, напоминая симптоматику грыжи диска поясничного отдела позвоночника, может быть ощущение покалывания в ноге.

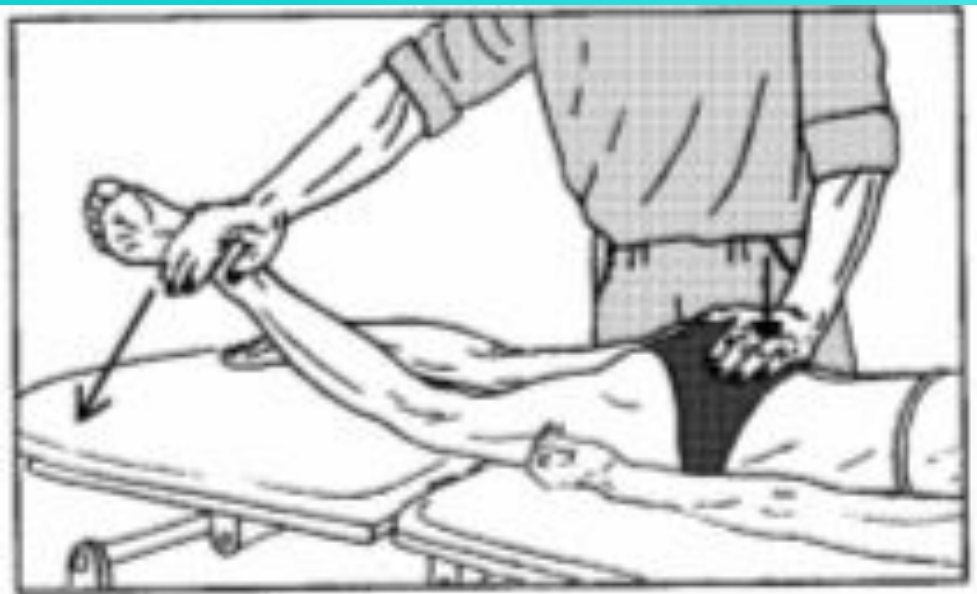




# Схематическое изображение 4-х вариантов взаиморасположения грушевидной мышцы и седалищного нерва (вид спереди)



# Постизометрическая релаксация Грушевидной мышцы



2



3