

Адріан Лелонг, Тьєррі Льовуа, Жеральд Стоппіні

# Дисфункціональна терапія фасції

Передмова Жан-Клод Гімберто,  
Бруно Філіппі,  
Іван Попофф та Стефан Віньятеллі

**SALLY**

**Подяки**

Адріану Лелонгу на псевдонім "Гаррі" за фотографії та відео.

Нашим моделям Олександрю та Максиму Льовуа за згоду позувати під час численних фотосесій.

Бернару Ле Фошеру за те, що навчив нас моделі фасціальних викривлень (FDM).

Матьє Біру - доктору медичних наук, остеопату та спеціалісту з медицини болю за конструктивний обмін думками щодо неврологічної реакції фасції на мануальні техніки.

Éditions Sully, 2021

Éditions Sully

BP 171 - 56005 Vannes Cedex - Франція

Тел: +33 (0)2 97 40 41 85 - Факс: +33 (0)2 97 40 41 88

Електронна пошта : [editions.sully@orange.fr](mailto:editions.sully@orange.fr)

Сайт [www.editions-sully.com](http://www.editions-sully.com)

ISBN 978-2-35432-259-5

Будь-яке представлення, переклад або відтворення, повністю або частково, будь-яким способом, у будь-якій країні, здійснене без попереднього дозволу, є незаконним і може призвести до судового переслідування порушника. Закон від 11 березня 1977 року, стаття 41, пункти 2 і 3.

## Зміст

Подяки.....	2
Передмова Жана-Клода Гімберто.....	4
Передмова Бруно Філіппі.....	5
Передмова Івана Попова та Стефана Віньятеллі.....	7
Вступ.....	8
Розділ 1.....	10
Загальні відомості про фасції.....	10
ПРЕЗЕНТАЦІЯ.....	10
ІСТОРІЯ.....	10
Поверхнева фасція.....	10
Глибока фасція.....	10

## Передмова Жана-Клода Гімберто

Я дякую авторам за те, що вони попросили мене написати передмову до їхньої книги, оскільки я не є мануальним терапевтом і не можу повністю оцінити їхні рекомендації. Але в цій книзі вони підходять до техніки роботи з тканинами з новими ідеями як про структуру, так і про механічну поведінку того, що вони називають "фасцією", яка насправді є всюдисущою, мобільною, нерегулярною і фрактальною фібрилярною мережею. Фасція - це більше, ніж сполучна тканина, вона також є конститутивною, і саме тому вона може претендувати на роль у гнучкості структур, а також у їх функціональній та секреторній активності завдяки механічному впливу на форму клітин. Таким чином, терапевтичні результати можна пояснити. Крім того, спосіб функціонування цієї фібрилярної мережі, організація якої здається нерегулярною, відкриває нові аспекти реальності живої матерії, інтегруючи її в природні екосистеми, оскільки фізичні правила і математичні уявлення здаються схожими.

Вони написали дуже вичерпну книгу про техніки роботи з тканинами. Опис технік з фотографіями дуже дидактичний і, безумовно, збагатить практику багатьох мануальних терапевтів.

### ***Доктор Жан-Клод Гімберто***

*Хірург Бордо, Франція Член Національної академії хірургії Колишній президент Французького товариства пластичної хірургії*

*Реконструктивна та естетична*

*Президент Аквітанського товариства клітинної терапії*

## Передмова Бруно Філіппі

Дослідження фасцій в останні роки посилилися і призвели до зростання кількості публікацій зі Сполучених Штатів, Німеччини, а також з Італії та Франції, зокрема, роботи Карії Стекко та Жан-Клода Гімберто.

Ці наукові та медичні досягнення приносять нове розуміння міофасціальних зв'язків, які оживляють біомеханіку тіла і безпосередньо впливають на практику мануальної терапії. Моделі "анатомічних ланцюгів у русі", такі як моделі Леопольда Буске, або навіть нещодавно Томаса Майерса, відмовляються від історичного поняття "ізолюваного м'яза" і закладають основи глобалізованої біомеханіки. Сфери, які досі є предметом дискусій, такі як стретчинг, лікування кінезіо-тейпами або пліометричні тренування, знаходять пояснення своїх фундаментальних принципів у цих останніх роботах, хоча на перший погляд здається, що вони походять з дуже різних світів.

Дійсно, фасції більше не розглядаються як прості опорні тканини, а як гістологічно єдине функціональне ціле. Завдяки своїм властивостям колагенова сполучна тканина здатна інтегрувати та перерозподіляти сили, що проходять через неї, відповідно до складної моделі міцності. Цей принцип, вперше описаний в архітектурі Річардом Бакмінстером Фуллером, а потім перенесений на динаміку тканин, має тенденцію пояснювати нещодавнє поняття фасціальної пластичності.

Фасції, справжня система попереднього напруження і накопичення еластичної енергії, тісно пов'язана з нервовою системою, були б у центрі біомеханічної регуляції людини. У спортивних науках розгляд цього аспекту відкриває нові перспективи, зокрема щодо проблем перевтоми, яка виникає внаслідок інтенсивних тренувань. Дві третини об'єму фасціальних тканин складається з води, яка впливає на їхні механічні властивості. Дегенерація, пов'язана зі зневодненням тканин, особливо міотензинової тканини, стосується фізіопатології фізичних навантажень, особливо у спортсменів високого рівня.

Серед клінічних застосувань мануальна терапія фасцій є однією з найперспективніших галузей. Зокрема, техніки тракції та розтягування тканин, описані в цій книзі, мають безпосередній вплив на біль і відновлення рухливості суглобів.

Підхід Адріана Лелонга, Тьєррі Льовуа та Жеральда Стоппіні дозволяє реалізувати простий і точний протокол. Заснований на глибокому розумінні фізіологічних механізмів, зокрема, зв'язків між нервовою системою та фасціями, їхній метод може бути безпосередньо застосований терапевтом, який стикається з симптомами болю у спорті. Чудова ефективність терапії фасціальної дисфункції (FDF) значно покращує управління болем на етапі відновлення, але також представляє інтерес для пошуку довгострокового зменшення симптомів. Відновлення амплітуд дозволяє розпочати більш глобальний процес нормалізації та відновлення балансу спортсмена, чи то за допомогою остеопатичного лікування, специфічного перевиховання або навіть загального збалансування міофасціальних ланцюгів.

В управлінні спортсменами та спортсменками, яке включає три основні етапи: профілактику, спостереження та оптимізацію результатів, методи IBC є особливо цінним інструментом. Це висновок, який випливає з десятирічної співпраці між спортивними лікарями, викладачами-дослідниками STAPS, фізіотерапевтами та остеопатами в рамках команди Університетського диплому остеопатії для спорту (DUOS) в Авіньйоні. IBC виявляється незамінним інструментом для всіх терапевтів, які беруть участь у спостереженні за спортсменами.

### **Бруно Філіппі**

*Остеопат DO, спортивний фізіотерапевт МКДЕ, сертифікований спортивний тренер EAPS - Бастія Відповідальний за університетський диплом остеопатії спорту Авіньйону (DUOS) Викладач Інституту підготовки остеопатії Великого Авіньйону (IFOGA)*

## Передмова Івана Попова та Стефана Віньятеллі

Тьєррі Льовуа, Жеральд Стоппіні та Адрієн Лелонг із задоволенням попросили нас написати передмову до їхньої останньої книги.

Троє друзів пропонують нам справді завершену роботу з конкретними терапевтичними рішеннями, застосовними до міофасціальних зв'язків.

Цей глобальний мануальний підхід буде діяти на лікування гострого болю, але також матиме вплив на хронічні симптоми.

З дидактичної точки зору, описані методики забезпечать читачів потужним і повним інструментом. Вони можуть знайти багато застосувань у нашій щоденній практиці, оскільки ці техніки можна застосовувати до широкого кола пацієнтів.

Таким чином, цей підхід може бути перенесений з досвідченого спортсмена на більш сидячого пацієнта.

Якість ілюстрацій і точний опис цих технік дозволить читачеві знайти довідник у фасціальному остеопатичному підході.

Тому ми збережемо з цього інноваційного підходу практичні та теоретичні знання цих досвідчених практиків про фасціальну структуру, яка часто розглядається в остеопатії.

Наша участь в управлінні спортсменами та спортсменками високого рівня, а також у викладанні остеопатії дозволяє нам цитувати та рекомендувати цю книгу як довідник.

***Іван Попов та Стефан Віньятеллі***

*Остеопати D.O.*

*Співдиректори Академії Ендрю Тейлора Стілла в Ліоні*

## Вступ

Терапія фасціальної дисфункції народилася з ініціативи команди французьких остеопатів у складі Адріана Лелонга, Тьєррі Льєвуа та Жеральда Стоппіні, які пройшли навчання за моделлю фасціальних викривлень (FDM).

Стівен Тіпальдос народився 25 березня 1957 року в Пасадені, штат Каліфорнія, США. Отримавши ступінь доктора медицини, він деякий час працював у лікарні, а потім перейшов до загальної практики. У 1990-х роках зацікавився будовою фасцій та мануальною терапією. Поступово він розробив власну методику мануального лікування, яку назвав FDM (Fascial Distortion Model). Його високоефективні результати привели до того, що до нього почали звертатися багато медичних фахівців, і він став викладати свій метод лікування по всьому світу.



Доктор Стівен Тіпальдос (з [www.fascialdistortion.com](http://www.fascialdistortion.com))



Цей американський лікар розробив метод діагностики та мануального лікування фасцій у загальній та спортивній травматології, який дав дивовижні результати там, де сучасна медицина не могла досягти успіху. Концепція засновника FDM базується на спостереженні за фізичними симптомами пацієнта, який виражає через біль жест, який називається: мова тіла. За його словами, цей больовий жест походить від фасції, і він демонструє через свої особисті дослідження, що запалення, перелом або розрив зв'язки є незначним генератором болю. Для нього біль викликається лише фасціальним викривленням, яке можна зменшити за допомогою його технік.

Прагнучи поділитися своїми знаннями, доктор Стівен Тіпальдос вперше викладав свою методіку у Франції в 1999 році в Міжнародному коледжі остеопатії (CIDO) в Сент-Етьєні (42 Луара). Викладання цієї техніки буде розвиватися у Франції дуже маргінально, оскільки вона дуже болюча і не відповідає французькій остеопатичній культурі. У німецьких країнах ехо-терапія є більш сприятливою, і деякі лікарі практикують виключно її.

У березні 2016 року під час навчального курсу FDM невелика група французьких остеопатів у складі Адріана Лелонга, Тьеррі Льєвуа та Жеральда Стоппіні вирішила об'єднати свої навички, щоб відійти від цієї моделі, якої вони не дотримувалися. Таким чином, було розроблено більше наукових пояснень, нові методи та нові протоколи. Після чотирьох років роботи, роздумів і клінічних експериментів, а також за порадою Матьє Біра, остеопата і фахівця з болю, вони назвали нову модель *Thérapie des Dysfonctionnements Fasciaux (TDF)*.

Сьогодні команда відмовляється замикатися в догматичній системі, і троє друзів переконані, що фасціальні техніки і пояснення будуть продовжувати розвиватися в найближчі роки.

## Розділ 1

# Загальні відомості про фасції

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ

Під час хірургічного втручання або при розтині свіжої тканини фасція виглядає як тонка, волокниста, напівпрозора мембрана. Вона еластична, міцна, волога і оточує всі структури тіла, такі як м'язи, кістки, артерії та органи. Для багатьох мануальних практиків фасція вважається опорою людського тіла. Вона міститься у всіх тканинах тіла і забезпечує безперервність зв'язку між різними системами. "Фасція об'єднує і розділяє все, розділяє і об'єднує все" (Лайонел Іссартель, 1983).

Фасцію також можна визначити як лист сполучної тканини, який прикріплює, охоплює або розмежовує всі м'язи, органи та кістки. Це тканина, що складається з колагенових волокон, які діють як оболонка, що пристосовується до біомеханічних і фізіологічних обмежень людського тіла і протистоїть їм. Вона пов'язує всі системи організму, забезпечуючи таким чином взаємодію між різними структурами, гарантуючи при цьому функціональну єдність людського тіла.

### ІСТОРІЯ

Класично фасцію вивчають у медицині та парамедичних школах як сполучну тканину, розподілену в тілі різними шарами (Pierre Kamina, 2009). Не вдаючись у деталі, її описують так:

### Поверхнева фасція

Вона лежить безпосередньо під шкірою і являє собою пухку, сильно васкуляризовану сполучну тканину, яка містить більше або менше жирової тканини (жиру) в залежності від її розташування. Поверхнева фасція слугує сполучною ланкою між дермою та підшкірними структурами, такими як м'язи та сухожилля.

### Глибока фасція

Це волокнистий шар, на якому лежить поверхнева фасція. Вона оточує м'язи, м'язові волокна, скелет, органи та мозок. Як правило, глибока фасція називається за назвою відповідної частини тіла.