



Миофасциальная боль и современные подходы к терапии: от нейрофизиологии к практике

Учебный план курса

Формат: 4 модуля, 12 дней, 106 академических часов

Преподаватель: Constantine Berman

Для кого курс: массажисты, телесно-ориентированные терапевты, физиотерапевты, остеопаты, реабилитологи, инструктора ЛФК и кинезиологи

Общее описание

Курс даёт системное и научно обоснованное понимание миофасциальных болевых синдромов (МФБС), основанное на современных данных нейронауки. Вместо устаревшей механистической модели боли, участники осваивают концепцию боли как сложного нейропластического процесса, включающего как периферические, так и центральные механизмы.

Особое внимание уделяется переосмыслению триггерных точек как локальных очагов сенсорно-моторного конфликта, обусловленных нарушениями сенсорной обработки, центральной и локальной сенситизацией, а также нейроперцептивной дисрегуляцией.

Цели курса

- Понимать современные модели нейрофизиологии боли
- Различать тканевые, нейрогенные и психосоматические источники боли
- Применять протокол INIT (Integrated Neuromuscular Inhibiting Technique)
- Использовать безопасные и щадящие техники для снижения чувствительности нервной системы и восстановления двигательной функции
- Формировать целостную стратегию работы с хронической и сложной болью

Вводный модуль: Современная нейронаука боли

Продолжительность: 3 дня | Объём: 16 академических часов

Формат: теория + клиническая практика

День 1 – Что такое боль? Современный взгляд

Теория (4 ч):

- Основы нейронауки боли
- Типы боли: ноцицептивная, нейропатическая, ноципластическая
- Теория воротного контроля
- Центральная сенситизация и картография тела

Практика (2 ч):

- Тестирование гиперсенситивности тканей
- Пальпация: различие напряжения и боли
- Демонстрация: регуляция «нейроперцептивной тревожности»

День 2 – Тело и мозг: как возникает боль

Теория (4 ч):

- Переход от механики к нейроматриксу (Melzack, Moseley, Butler)
- Память, ожидания и контекст как факторы боли
- Почему боль ≠ повреждение
- Модель DIM/SIM (Danger In Me /Safety In Me)
- Психосоциальные триггеры
- Парадоксы хронической боли
- 30 неожиданных причин боли

Практика (2 ч):

- Регуляция SIM-факторов через контакт и речь
- Безболезненное снижение локальной сенситизации

День 3 – Мануальные стратегии и реабилитация

Теория (4 ч):

- Восстановление карты тела
- Реабилитационные стратегии при хронической боли

Результаты освоения модуля

- Современное понимание нейрофизиологии боли
- Стратегия ведения хронической боли
- Методы, совместимые с работой с гиперчувствительными пациентами

Модуль 1: Головная и шейная боль

Продолжительность: 3 дня | Объём: 30 академических часов

- Анатомия и биомеханика мышц шейно-краниальной зоны
- Распространённые триггерные зоны и схемы отражённой боли
- Дифференциальная диагностика: висцеральная, неврологическая и соматическая боль

- Клиническое интервью при головной и цервикогенной боли
- Методы оценки триггерных точек
- Протокол INIT:
 - Активный и пассивный релиз
 - Компрессия
 - Стрейн-контрстрейн
 - Постизометрическая релаксация
 - Функциональный массаж шеи
- Пошаговый протокол терапии
- Кейсы и практика с супервизией

Модуль 2: Верхняя часть спины, плечевой пояс, рука

Продолжительность: 3 дня | Объем: 30 академических часов

- Анатомия и биомеханика мышц плечевого пояса
- Частые триггерные точки и зоны отражения боли
- Дифференциальная диагностика боли в спине и руке
- Интервью и клиническая оценка
- Протокол INIT
- Пошаговая терапия и реабилитация
- Кейсы, практика с супервизией
- Принципы нейромышечной реедукации
- Упражнения на интеграцию и контроль

Модуль 3: Поясничная и тазовая боль, нижняя конечность

Продолжительность: 3 дня | Объем: 30 академических часов

- Миофасциальные источники поясничной боли
- Диагностика: корешковый синдром или МФБС?
- Протокол INIT и фасциальные техники
- Пошаговый терапевтический подход
- Декомпрессия фасций
- Движение вместо покоя: стратегия интеграции
- Кейсы, практика с супервизией

Итоговая структура курса

Модуль	Область фокуса	Дней	Часов
Вводный	Современная нейронаука боли	3	16
1	Головная и шейная боль	3	30

2	Верхняя часть спины и рука	3	30
3	Поясничная боль и нижняя конечность	3	30
Итого		12	106