**АНОТАЦІЯ**

Захарової О.А.Міофасціальний реліз, як ефективний засіб фізичної терапії при больових синдромах м’зової системи людини -

Магістерська робота на правах рукопису

**Зміст анотації**

У магістерській роботі вирішено актуальну проблему, яка полягає у розробці методичної системи застосування міофасціального релізу, як ефективного засобу фізичної терапії, яка допомагає знімати больові синдроми м’язової системи людини, фасціальні вкорочення, усуває м'язове напруження, поліпшує рухливість суглобів, нормалізує обмін речовин в тканинах, поліпшує біомеханіку. Доведено, що гнучкі і рухливі фасції — запорука гарної постави, швидкого відновлення після навантажень і повільного старіння організму.

Теоретично обгрунтовано та експериментально перевірено, що

використання технік міофасціального релізу є ефективним засобом фізичної терапії при неспецифічних больових синдромах, які виникають виходячи з особливостей трудової та побутової діяльності людини, завдяки їх одночасному впливу на м'язову і фасціальні тканини з метою їх розслаблення і усунення больових напружень. Запропоновано програму фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі м’язів поясу верхніх кінцівок, м’язів нижніх кінцівок, тулуба та голови. Для кожної з областей визначені патологічні чинники, етіологія, основні м’язи та інструменти для проведення терапії. Розглянуто абсолютні та відносні протипоказання до МФР та спеціальні коментарі до них.

Практичне значення роботи визначається комплексним підходом до фізичної реабілітації хворих з міофасціальним больовим синдромом. Дослідження доводять ефективність стратегії використання МФР при міофасціальному больовому синдромі та доповнюють доказову базу.

Розроблена програма фізичної реабілітації може бути використана у практиці спеціалістів з фізичної терапії, лікарів, масажистів, фахівців фізичної культури і спорту. Може використовуватися у роботі реабілітаційних центрів, лікарнях, профілакторіях, санаторно-курортних закладах, оздоровчих та спортивних центрах.

**Ключові слова**: міофасціальний реліз, міофасціальний больовий синдром м’язів, фізична терапія/реабілітація.