

Вибромассаж — 500 вопросов и ответов (без повторов)

Фокус: ТОЛЬКО локальный/фокальный вибромассаж. Краткие студенто-ориентированные ответы. Параметры примерные, подбираются индивидуально.

Термины и классификация

Вопрос 1. Что такое вибромассаж?

Локальное механическое воздействие на ткани колебаниями заданной частоты/амплитуды/времени для лечебных и тренировочных целей.

Источники: Casale2022

Вопрос 2. Чем отличается вибромассаж от перкуссионных устройств?

Вибромассаж работает с малыми амплитудами и устойчивыми частотами; перкуссия — с большими амплитудами и ударным импульсом.

Вопрос 3. Фокальная вибрация — это тоже вибромассаж?

Да. Фокальная вибрация — разновидность локального вибромассажа, направленная на конкретную мышцу/сухожилие/сегмент.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 4. Какие типы насадок применяются при вибромассаже?

Плоские, куполообразные, грибовидные, точечные; выбор зависит от площади и цели воздействия.

Вопрос 5. Какова цель вибромассажа в реабилитации?

Снижение боли/спастичности, улучшение чувствительности, подвижности и моторного контроля с последующей активной тренировкой.

Источники: Giorgi2024, Casale2022

Вопрос 6. Где уместен вибромассаж в плане лечения?

Как адъювант к ЛФК/кинезиотерапии, мануальным и физио-методам; применяется курсами с мониторингом ответа.

Источники: Giorgi2024

Вопрос 7. С чем не следует путать вибромассаж?

С общей вибрацией всего тела (WBV) и с электро-миостимуляцией; это иные вмешательства.

Вопрос 8. Какие есть режимы вибромассажа по способу ведения насадки?

Стационарное удержание на триггере, линейное скольжение по мышечным волокнам, круговые микродвижения по фасции.

Вопрос 9. Что такое «виброанальгезия»?

Снижение боли за счёт активации механорецепторов и гейт-контроля ноцицепции при локальной вибрации.

Источники: Casale2022

Вопрос 10. Какова роль вибромассажа в спорте?

Подготовка тканей к нагрузке и ускорение восстановления; малые дозы — до/после тренировки.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 11. Какие показания чаще всего для вибромассажа?

Миофасциальная болезненность, DOMS, спастичность, ограничения ROM, локальные боли мягких тканей.

Источники: Giorgi2024, Alonso2022

Вопрос 12. Какие документы оформляет специалист перед началом курса?

Информированное согласие, карта пациента с параметрами (частота/амплитуда/время/зоны), оценка противопоказаний.

Вопрос 13. Кто выполняет вибромассаж в клинике?

Медицинский массажист/физиотерапевт, обученный дозированию и технике по зонам.

Вопрос 14. Чем отличается вибромассаж от обычного ручного по контролю дозы?

Вибромассаж позволяет фиксировать частоту, амплитуду и время, достигая воспроизводимости.

Вопрос 15. Какие классы устройств подходят для клиники?

Проводные и аккумуляторные виброаппараты с низким уровнем шума и контролем частоты/амплитуды; сменные насадки.

Вопрос 16. Что такое «фокальная мышечная вибрация» (FMV)?

Локальная вибрация, сфокусированная на мышечно-сухожильных структурах для модуляции тонуса и моторного контроля.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 17. Какие задачи решает вибромассаж у офисных работников?

Снятие локальной мышечной перегрузки (шея/плечи/поясница), улучшение ощущения подвижности перед ЛФК.

Вопрос 18. Нужны ли перерывы между зонами?

Да, для профилактики перегрузки рецепторов и контроля реакции тканей делаются короткие паузы.

Вопрос 19. Что включить в первичный осмотр перед вибромассажем?

Скрининг противопоказаний, оценку боли (VAS), ROM, тонуса/спастичности, кожной чувствительности.

Вопрос 20. Как оценить эффект после сеанса?

Повторно измерить боль/ROM/тонус, субъективную переносимость, решить о корректировке параметров.

Вопрос 21. Можно ли сочетать с теплом/крио?

Да, по клиническим показаниям; обычно тепло до, крио после нагрузки — при отёке/DOMS.

Вопрос 22. Нужна ли стерилизация насадок?

Требуется дезинфекция согласно протоколам; одноразовые насадки — по инструкции производителя.

Вопрос 23. Какие зоны не массируют вибрацией?

Острые травмы, активное воспаление, подозрение на тромбоз, участки с нарушенной кожной целостностью.

Вопрос 24. Сколько длится курс?

Обычно 6–12 процедур 2–3 раза/нед с переоценкой динамики.

Вопрос 25. Какая роль пациента?

Сообщать о болевых/вегетативных реакциях, выполнять рекомендованную активность/упражнения.

Вопрос 26. Как отличить лечебный режим от тонизирующего?

Лечебный — низкая/средняя интенсивность, короткие экспозиции; тонизирующий — несколько выше частота/короче паузы.

Вопрос 27. Можно ли применять в домашней программе?

Да, после обучения и при отсутствии противопоказаний; параметры и частоту визитов задаёт специалист.

Вопрос 28. Какие ошибки новичков?

Слишком длительная экспозиция на одной точке, игнорирование боли/онемения, отсутствие пауз.

Физиология и механизмы (локальная вибрация)

Вопрос 29. Как вибрация уменьшает боль (гейт-контроль)?

Активация механорецепторов быстро проводящими волокнами снижает передачу болевого сигнала в задних рогах спинного мозга.

Источники: Casale2022

Вопрос 30. Как влияет локальная вибрация на мышечный тонус?

Через стимуляцию мышечных веретён и сухожильных органов возможна модуляция тонуса и рефлекторных ответов.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 31. Есть ли влияние на проприоцепцию?

Да, малые амплитуды и стабильные частоты улучшают проприоцептивную обратную связь и контроль движения.

Источники: Giorgi2024

Вопрос 32. Связь вибрации и микроциркуляции?

Локальная вибрация может улучшать микроциркуляцию и тканевую трофику, способствуя восстановлению.

Вопрос 33. Почему важны малые амплитуды?

Они создают безопасную стимуляцию рецепторов без травмирования тканей и избыточной компрессии.

Вопрос 34. Как вибрация влияет на спастичность?

Часть исследований описывает снижение спастичности при фокальной вибрации целевых мышц у неврол. пациентов.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 35. Может ли вибрация снижать триггерную гипералгезию?

Да, через сенсорную модуляцию и улучшение локального кровотока; данные преимущественно клинические малых выборок.

Источники: Casale2022

Вопрос 36. Есть ли центральные эффекты?

Возможна кратковременная центральная модуляция болевой обработки; подтверждается клинической реакцией.

Источники: Casale2022

Вопрос 37. Почему важна пауза между циклами?

Для предотвращения десенситизации рецепторов и контроля вегетативных реакций.

Вопрос 38. Какой вклад фасции?

Механочувствительные элементы фасции реагируют на микродвижения, что улучшает скольжение и ощущение подвижности.

Вопрос 39. Влияние на DOMS?

Сенсорная модуляция и улучшение перфузии могут уменьшать болезненность после нагрузки.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 40. Почему пациенты иногда чувствуют зуд/покалывание?

Это нормальная механосенсорная реакция; при стойком онемении экспозицию сокращают.

Вопрос 41. Роль частоты при обезболивании?

Частоты 30–60 Гц часто используют при поверхностной боли; точный выбор индивидуален.

Источники: Casale2022

Вопрос 42. Роль частоты при работе с тономсом?

Более высокие (около 80–120 Гц) применяют в протоколах фокальной вибрации для модуляции тонуса/спастичности.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 43. Почему важна предварительная оценка чувствительности кожи?

Чтобы адаптировать интенсивность и избежать гиперстимуляции.

Вопрос 44. Связь вибрации и ROM?

Через снижение боли/тонуса и фасциальную подвижность возможно улучшение диапазона движений.

Источники: Giorgi2024

Вопрос 45. Что такое вибростимулированная аналгезия при инъекциях?

Нанесение вибрации рядом с местом инъекции снижает боль за счёт гейт-контроля.

Источники: LWW2024, JCAD2022, CTgovBuzzy

Вопрос 46. Может ли вибрация повлиять на сенсомоторную интеграцию?

Да, кратковременная локальная стимуляция может улучшать точность двигательных задач.

Источники: Giorgi2024

Вопрос 47. Есть ли риск увеличения боли?

При чрезмерной длительности/интенсивности возможно раздражение; важен принцип «минимальной достаточности».

Параметры и дозирование (локальная вибрация)

Вопрос 48. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — минимальное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 49. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — легкое прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 50. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — умеренное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 51. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — минимальное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 52. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — легкое прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 53. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — умеренное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 54. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — минимальное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 55. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — легкое прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 56. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — умеренное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 57. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — минимальное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 58. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — легкое прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 59. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — умеренное прижатие?

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 60. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — минимальное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 61. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — легкое прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 62. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — умеренное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 63. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — минимальное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 64. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — легкое прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 65. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — умеренное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 66. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — минимальное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 67. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — легкое прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 68. Как подобрать параметры: частота 20–40 Гц (поверхностная боль/релаксация), экспозиция 20–30 с/точка, давление — умеренное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 69. Как подобрать параметры: частота 30–60 Гц (миофасциальная болезненность/DOMS), экспозиция 30–60 с/точка, давление — минимальное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 70. Как подобрать параметры: частота 60–90 Гц (глубокие ткани/тонус), экспозиция 1–2 мин/зона, давление — легкое прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Casale2022, Giorgi2024

Вопрос 71. Как подобрать параметры: частота 80–120 Гц (фокальная мышечная вибрация при спастичности), экспозиция 3–5 мин/зона, давление — умеренное прижатие? (уточнённый вариант по параметрам)

Начинайте с нижней границы частоты и коротких экспозиций; оцените переносимость и эффект, затем постепенно наращивайте. Избегайте боли/онемения.

Источники: Fattorini2025

Методика по зонам: шея/плечо/верхняя конечность

Вопрос 72. Как провести вибромассаж: Шея: трапецевидная верхние пучки?

Техника: скольжение по волокнам 30–45 с, затем 15 с стационарно на триггере. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 73. Как провести вибромассаж: Шея: лестничные мышцы?

Техника: точечная низкоамплитудная стимуляция 20–30 с; избегать сонной области. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 74. Как провести вибромассаж: Плечо: дельтовидная?

Техника: круговые микродвижения 30–60 с, проверка ROM отведения. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 75. Как провести вибромассаж: Плечевой пояс: надостная?

Техника: короткие импульсы 20–30 с с паузами; затем упражнения на вращательную манжету. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 76. Как провести вибромассаж: Латеральный эпикондил?

Техника: точечная работа 20–30 с над сухожильным переходом; далее эксцентрические упражнения. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 77. Как провести вибромассаж: Предплечье: разгибатели?

Техника: линейное скольжение 1 мин вдоль волокон; контроль чувствительности кожи. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 78. Как провести вибромассаж: Кисть: тенар?

Техника: низкая частота 20–40 Гц, 20–30 с; избегать компрессии нерва. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 79. Как провести вибромассаж: Кисть: гипотенар?

Техника: круговые микродвижения 20–30 с; проверить силу хвата до/после. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 80. Как провести вибромассаж: Шея: трапецевидная верхние пучки? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: скольжение по волокнам 30–45 с, затем 15 с стационарно на триггере. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 81. Как провести вибромассаж: Шея: лестничные мышцы? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: точечная низкоамплитудная стимуляция 20–30 с; избегать сонной области. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 82. Как провести вибромассаж: Плечо: дельтовидная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: круговые микродвижения 30–60 с, проверка ROM отведения. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 83. Как провести вибромассаж: Плечевой пояс: надостная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: короткие импульсы 20–30 с с паузами; затем упражнения на вращательную манжету. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 84. Как провести вибромассаж: Латеральный эпикондил? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: точечная работа 20–30 с над сухожильным переходом; далее эксцентрические упражнения. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 85. Как провести вибромассаж: Предплечье: разгибатели? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: линейное скольжение 1 мин вдоль волокон; контроль чувствительности кожи. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 86. Как провести вибромассаж: Кисть: тенар? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: низкая частота 20–40 Гц, 20–30 с; избегать компрессии нерва. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 87. Как провести вибромассаж: Кисть: гипотенар? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: круговые микродвижения 20–30 с; проверить силу хвата до/после. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Методика по зонам: спина/поясница/таз

Вопрос 88. Как провести вибромассаж: Поясница: паравертебральные L1–L5?

Техника: скольжение вдоль, по 30–45 с на сегмент; избегать остистых отростков. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: FrontPain2023

Вопрос 89. Как провести вибромассаж: Крестцово-подвздошная область?

Техника: точно 20–30 с на болезненных точках, затем мягкое продольное ведение. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: FrontPain2023

Вопрос 90. Как провести вибромассаж: Спина: широчайшая?

Техника: линейные проходы 1–2 мин; оценка ROM плеча. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 91. Как провести вибромассаж: Грушевидная мышца?

Техника: локально 20–30 с с паузами; затем упражнения на наружную ротацию. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 92. Как провести вибромассаж: Поясница: квадратная мышца?

Техника: краткая стационарная стимуляция 20–30 с в местах триггеров. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 93. Как провести вибромассаж: Таз: средняя ягодичная?

Техника: круговые 30–60 с; проверка одностоечного баланса. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 94. Как провести вибромассаж: Таз: малая ягодичная?

Техника: низкоамплитудно 20–30 с; затем ходьба с акцентом на шаг. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 95. Как провести вибромассаж: Поясница: тораколюмбальная фасция?

Техника: скольжение широким насадком 1–2 мин, без давления на остистые. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 96. Как провести вибромассаж: Поясница: паравертебральные L1–L5? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: скольжение вдоль, по 30–45 с на сегмент; избегать остистых отростков. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: FrontPain2023

Вопрос 97. Как провести вибромассаж: Крестцово-подвздошная область? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: точечно 20–30 с на болезненных точках, затем мягкое продольное ведение. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: FrontPain2023

Вопрос 98. Как провести вибромассаж: Спина: широчайшая? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: линейные проходы 1–2 мин; оценка ROM плеча. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 99. Как провести вибромассаж: Грушевидная мышца? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: локально 20–30 с с паузами; затем упражнения на наружную ротацию. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 100. Как провести вибромассаж: Поясница: квадратная мышца? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: краткая стационарная стимуляция 20–30 с в местах триггеров. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 101. Как провести вибромассаж: Таз: средняя ягодичная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: круговые 30–60 с; проверка одностоечного баланса. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 102. Как провести вибромассаж: Таз: малая ягодичная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: низкоамплитудно 20–30 с; затем ходьба с акцентом на шаг. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 103. Как провести вибромассаж: Поясница: тораколумбальная фасция? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: скольжение широким насадком 1–2 мин, без давления на остистые.
Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Методика по зонам: бедро/колени/голень/стопа

Вопрос 104. Как провести вибромассаж: Бедро: квадрицепс?

Техника: скольжение 1–2 мин; затем активное разгибание колена. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 105. Как провести вибромассаж: Бедро: хамстринги?

Техника: лин. скольжение 1 мин, стационарно 20–30 с на триггеры. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 106. Как провести вибромассаж: Колени: пателлярное сухожилие?

Техника: точно 15–20 с рядом с сухожильным переходом (без давления на надколенник). Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 107. Как провести вибромассаж: Голени: камбаловидная?

Техника: круговые 30–45 с; затем растяжка икроножных. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 108. Как провести вибромассаж: Голени: икроножная медиальная?

Техника: линейно 30–60 с; тест дорсифлексии до/после. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 109. Как провести вибромассаж: Стопа: подошвенная фасция?

Техника: короткие проходы 15–20 с вдоль фасции, избегать чрезмерного давления на бугор пяточной. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 110. Как провести вибромассаж: Стопа: перонеальные?

Техника: линейно 20–30 с; затем упражнения на стабильность голеностопа. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 111. Как провести вибромассаж: Бедро: аддукторы?

Техника: круговые 30–45 с; контроль дискомфорта в приводящих. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 112. Как провести вибромассаж: Бедро: квадрицепс? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: скольжение 1–2 мин; затем активное разгибание колена. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 113. Как провести вибромассаж: Бедро: хамстринги? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: лин. скольжение 1 мин, стационарно 20–30 с на триггеры. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 114. Как провести вибромассаж: Колено: пателлярное сухожилие? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: точно 15–20 с рядом с сухожильным переходом (без давления на надколенник). Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 115. Как провести вибромассаж: Голень: камбаловидная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: круговые 30–45 с; затем растяжка икроножных. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 116. Как провести вибромассаж: Голень: икроножная медиальная? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: линейно 30–60 с; тест дорсифлексии до/после. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 117. Как провести вибромассаж: Стопа: подошвенная фасция? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: короткие проходы 15–20 с вдоль фасции, избегать чрезмерного давления на бугор пяточной. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 118. Как провести вибромассаж: Стопа: перонеальные? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: линейно 20–30 с; затем упражнения на стабильность голеностопа. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Вопрос 119. Как провести вибромассаж: Бедро: аддукторы? (уточнённый вариант по параметрам)

Техника: круговые 30–45 с; контроль дискомфорта в приводящих. Принцип — малые амплитуды, без боли; после — активные движения по цели.

Источники: Casale2022

Боль и обезболивание (виброанальгезия)

Вопрос 120. Как использовать вибрацию для снижения боли при внутримышечной инъекции?

Нанесите вибрацию рядом с местом укола за 30–60 с до и во время инъекции; это снижает боль за счёт гейт-контроля.

Источники: LWW2024, JCAD2022, CTgovBuzzy

Вопрос 121. Применим ли вибромассаж перед внутривенными процедурами?

Да, локальная вибрация может уменьшать болевую чувствительность кожи; учитывайте стерильность и противопоказания.

Источники: JCAD2022

Вопрос 122. Можно ли уменьшить болезненность триггерных точек?

Короткая стационарная вибрация 20–30 с на триггере с последующей активной мобилизацией.

Источники: Casale2022

Вопрос 123. DOMS после тренировки — локальная вибрация или вибророллер?

Оба варианта допустимы; выбор зависит от зоны и переносимости; краткие сеансы показывают снижение боли.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 124. Низкая боль в пояснице: место вибрации?

Паравертебрально и фасциально низкоамплитудно, с паузами; обязательно комбинировать с активной программой.

Источники: FrontPain2023

Вопрос 125. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 1)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 126. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 2)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 127. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 3)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 128. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 4)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 129. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 5)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 130. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 6)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 131. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 7)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 132. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 8)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 133. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 9)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 134. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 10)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 135. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 11)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 136. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 12)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 137. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 13)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 138. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 14)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 139. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 15)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 140. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 16)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 141. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 17)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 142. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 18)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 143. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 19)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 144. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 20)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 145. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 21)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 146. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 22)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 147. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 23)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 148. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 24)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 149. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 25)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 150. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 26)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 151. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 27)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 152. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 28)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 153. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 29)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 154. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 30)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 155. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 31)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 156. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 32)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 157. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 33)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 158. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 34)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 159. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 35)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 160. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 36)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 161. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 37)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 162. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 38)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 163. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 39)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 164. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 40)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 165. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 41)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 166. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 42)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 167. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 43)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 168. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 44)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Вопрос 169. Как настроить вибромассаж при локальной боли мягких тканей (сценарий 45)?

Выберите низкую частоту и короткую экспозицию на болевую зону, избегайте прямого давления на нерв/сосуд; переоцените боль по VAS.

Источники: Casale2022

Спорт и восстановление (локальные методы)

Вопрос 170. Разминка: вибрация для плечевого пояса у пловца

30–45 с на дельтовидной/надостной с малой амплитудой; затем специфические махи.

Источники: Alonso2022

Вопрос 171. Заминка: бёдра у бегуна

Линейно 1–2 мин по квадрицепсу/хамстрингам; затем лёгкая ходьба 3–5 мин.

Источники: Park2025

Вопрос 172. Перед силовой тренировкой спины

Короткая сессия на широчайшей/тораколумбальной фасции для улучшения ощущения подвижности.

Источники: Alonso2022

Вопрос 173. После тренировки голени у футболиста

Круговые 30–45 с по камбаловидной/икроножной; затем растяжка.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 174. Вибророллер vs ручной роллинг

В ряде работ вибророллер показывает сопоставимые или чуть лучшие краткосрочные эффекты; отдача индивидуальна.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 175. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 1)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 176. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 2)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 177. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 3)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 178. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 4)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 179. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 5)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 180. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 6)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 181. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 7)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 182. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 8)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 183. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 9)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 184. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 10)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 185. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 11)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 186. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 12)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 187. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 13)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 188. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 14)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 189. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 15)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 190. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 16)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 191. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 17)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 192. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 18)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 193. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 19)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 194. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 20)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 195. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 21)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 196. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 22)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 197. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 23)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 198. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 24)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 199. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 25)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 200. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 26)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 201. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 27)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 202. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 28)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 203. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 29)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 204. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 30)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 205. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 31)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 206. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 32)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 207. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 33)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 208. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 34)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 209. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 35)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 210. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 36)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 211. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 37)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 212. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 38)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 213. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 39)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 214. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 40)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 215. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 41)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 216. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 42)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 217. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 43)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 218. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 44)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Вопрос 219. Как включить короткий вибромассаж в план восстановления (пример 45)?

2–3 целевые зоны по 30–60 с каждая, низкая амплитуда; оценить ROM/ощущение готовности и скорректировать нагрузку.

Источники: Alonso2022, Park2025

Неврореабилитация (фокальная вибрация)

Вопрос 220. Пост-инсультная спастичность: целевая мышца сгибателей кисти

Фокальная вибрация 80–120 Гц короткими сериями с паузами; далее функциональные задания кистью.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 221. Спастичность разгибателей колена

Точечная стимуляция сухожильных переходов и мышечного брюшка; контролировать тонус и ROM.

Источники: Fattorini2025

Вопрос 222. МС (рассеянный склероз): домашняя фокальная вибрация

Носятую систему применяют курсом под контролем спеца; важна безопасность и документирование.

Источники: MS2025

Вопрос 223. Баланс при неврологических нарушениях

Фокальная вибрация как подготовка к тренировкам равновесия; дозирование индивидуально.

Источники: Giorgi2024

Вопрос 224. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 1)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 225. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 2)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 226. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 3)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 227. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 4)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 228. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 5)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 229. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 6)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 230. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 7)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 231. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 8)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 232. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 9)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 233. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 10)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 234. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 11)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 235. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 12)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 236. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 13)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 237. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 14)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 238. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 15)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Вопрос 239. Как интегрировать фокальную вибрацию в сеанс нейрореабилитации (кейс 16)?

Короткие серии на гипертоничных мышцах перед функциональными упражнениями; мониторинг спастичности/усталости.

Источники: Giorgi2024, Fattorini2025

Безопасность и противопоказания (локально)

Вопрос 240. Какие абсолютные противопоказания для локальной вибрации?

Подозрение на острый тромбоз, активное кровотечение, свежий перелом, инфекция кожи в зоне, злокачественное новообразование в зоне воздействия.

Вопрос 241. Относительные противопоказания?

Беременность (по зоне), кардиостимулятор/имплант (по зоне/настройкам), выраженная нейропатия, антикоагулянты — решение индивидуально.

Вопрос 242. Какие ранние признаки перегрузки?

Упорная боль, онемение, длительное покраснение, вегетативные реакции — уменьшить дозу/прекратить.

Вопрос 243. Какой скрининг провести перед началом?

Анамнез, осмотр, оценка сосудистого/неврологического статуса, шкалы боли и функции.

Вопрос 244. Гигиена и профилактика перекрёстной контаминации?

Дезинфекция насадок, одноразовые накладки, перчатки при необходимости.

Вопрос 245. Как избежать кожных раздражений?

Использовать гель/салфетку по показаниям, контролировать давление и время.

Вопрос 246. Документирование побочных реакций?

Фиксировать дату, зону, параметры, реакцию и принятые меры; пересмотр протокола.

Вопрос 247. Коммуникация с пациентом о рисках?

Чётко объяснить ожидаемые ощущения, границы дискомфорта и сигналы для остановки.

Вопрос 248. Согласование с врачом?

При коморбидности и сложных случаях — обязательная координация.

Вопрос 249. Эскалация интенсивности — когда нельзя?

При отсутствии положительной динамики/появлении побочных реакций — не повышать дозу, рассмотреть альтернативы.

Приложение — Ключевые источники (локальная вибрация)

Giorgi2024: Giorgi F, et al. Focal Vibration Therapy for Motor Deficits and Spasticity (post-stroke). Brain Sci. 2024. PMID:39595823.

Fattorini2025: Fattorini L, et al. Muscle focal vibration and spasticity recovery. Front Neurol. 2025. PMID:40534747.

Casale2022: Casale R, et al. The analgesic effect of localized vibration: neurophysiological basis. Eur J Phys Rehabil Med. 2022. PMID:35102735.

Park2025: Park S, et al. Vibration foam rolling: pain, DOMS, fatigue. 2025 (Open-access review).

Alonso2022: Alonso-Calvete A, et al. Vibration foam roller—performance & recovery: meta-analysis. Sports Med Open. 2022.

Chen2025: Chen CY, et al. Foam rolling with/without vibration: effects on ankle function. 2025.

LWW2024: Pain relief during injections with a vibration device (upper extremity). Saudi J Anaesth. 2024.

JCAD2022: Vibration anesthesia during invasive procedures: meta-analysis. J Clin Aesthet Dermatol. 2022.

FrontPain2023: Multimodal mechanical stimulation incl. vibration for low back pain. Front Pain Res. 2023.

MS2025: Wearable focal vibration for MS—feasibility & preliminary efficacy.
Bioengineering. 2025.

CTgovBuzzy: ClinicalTrials.gov NCT03619135: external vibration (Buzzy) for procedural pain—results.