

Колено бегуна (синдром ITBS илиотибиального тракта)

14.02.2026

Болят с внешней стороны колена. У бегунов, ирландских танцоров, при спусках с гор.

Тест: передавить двумя пальцами над мышелком, обхватив колено - и разогнуть согнуть — резкое усиление боли.

Когда БЯМ и СЯМ не помогают TFL. Недостаток стабилизации. Догружать попу. Размягчать TFL и укреплять БЯМ и СЯМ.