

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

**Тест:** передавить двумя пальцами над мышцелком, 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.