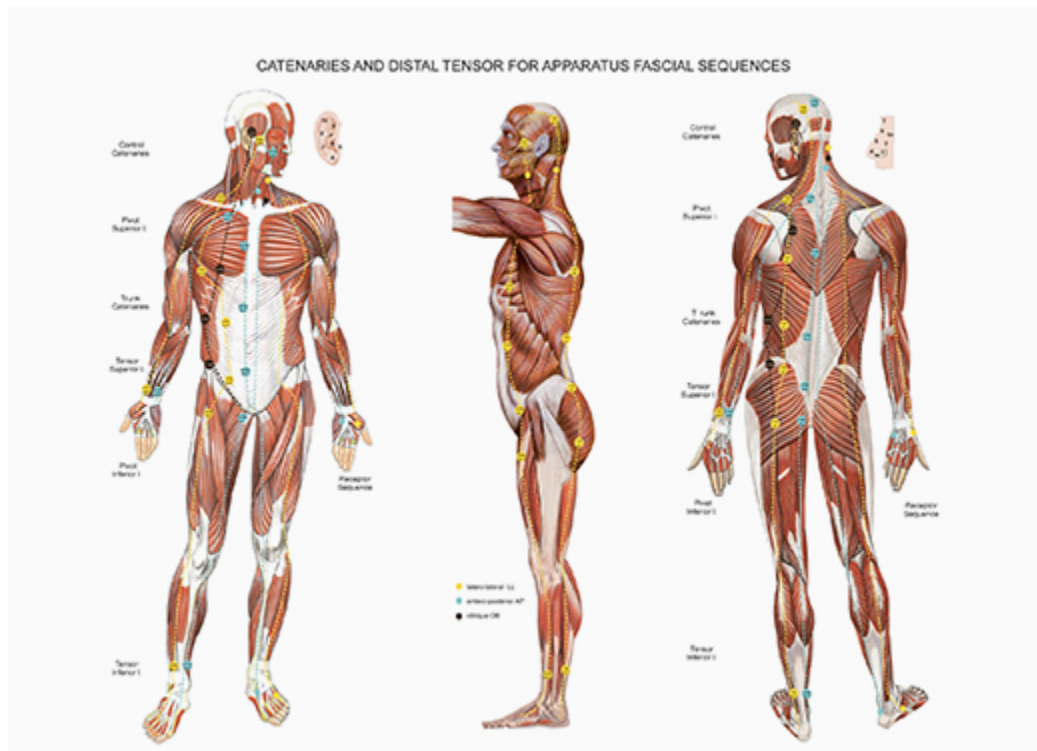


## Stecco Manuaalteraapia

<https://fascialmanipulation.com/en/what-is-fascial-manipulation-stecco-method/>



Фасциальная терапия Стекко — это современная методика мануальной терапии, разработанная итальянским специалистом Luigi Stecco. Она направлена на восстановление здоровья тела через работу с фасциями — тонкой соединительной тканью, которая окружает мышцы, суставы, нервы и органы. Когда они становятся напряжёнными, теряют эластичность или «склеиваются», это может вызывать боль, скованность и ограничение движений. Фасциальная терапия помогает вернуть тканям естественную подвижность и снять накопившееся напряжение.

### Как работает терапия.

Во время сеанса специалист воздействует на особые точки напряжения в фасциальных цепях тела и мягко оказывает компрессию массажным движением на них. Это помогает: улучшить скольжение тканей, снизить напряжение в мышцах, уменьшить болевые ощущения, восстановить естественную подвижность тела. Часто источник проблемы находится не там, где ощущается боль, поэтому терапия работает со всей системой движения.

### Когда может помочь фасциальная терапия.

Метод эффективен при: болях в спине и пояснице, напряжении в шее и плечах, головных болях напряжения, ограничении подвижности суставов, болях после физических нагрузок, последствиях травм, хроническом мышечном напряжении, восстановлении после операций.

### **Как проходит сеанс.**

Сеанс включает несколько этапов: Небольшая беседа и оценка движений тела. Поиск зон напряжения в фасциях. Мануальная работа с определёнными точками по системе. Во время процедуры может ощущаться глубокое давление или интенсивное трение. Это нормальная реакция тканей, которая помогает восстановить их эластичность. После сеанса многие клиенты отмечают: легкость в теле, уменьшение боли, улучшение подвижности.

### **Диагностика в методе Stecco**

Диагностика строится на трёх основных принципах.

#### **1. Анализ движения**

Оцениваются: ограничение амплитуды, асимметрия движений, компенсационные паттерны.

#### **2. Функциональные тесты**

Тестируются: активные движения, пассивные движения, провокация боли.

#### **3. Пальпация фасциальных точек**

Терапевт ищет: зоны повышенной плотности, болезненные участки, фасциальные узлы.

#### **Показания к применению метода:**

- Мышечно-скелетные болевые синдромы
- Спортивные травмы
- Послеоперационная реабилитация
- Хронические болевые синдромы (в т.ч. миофасциальные боли)

- Дегенеративные заболевания суставов и позвоночника (артроз, остеохондроз и др.)
- Тендинопатии и воспалительные состояния сухожилий
- Ограничение подвижности суставов
- Мышечные спазмы и перегрузочные состояния

### **Противопоказания:**

- Острые инфекционные заболевания и лихорадка
- Злокачественные новообразования (в зоне воздействия или в активной стадии)
- Острые травмы (переломы, разрывы тканей в острой фазе)
- Тромбозы и тромбозы
- Тяжёлая сердечно-сосудистая недостаточность
- Кожные повреждения или инфекции в зоне воздействия
- Беременность (относительное противопоказание, зависит от метода)
- Обострение хронических заболеваний

### **EST**

**Stecco fastsiateraapia** on kaasaegne manuaalteraapia meetod, mille töötas välja Itaalia spetsialist Luigi Stecco. Meetod on suunatud keha tervise taastamisele läbi fastsiate töö – see on õhuke sidekude, mis ümbritseb lihaseid, liigeseid, närve ja organeid. Kui fastsiad muutuvad pinges, kaotavad elastsuse või “kleepuvad kokku”, võib see põhjustada valu, jäikust ja liikumispiiranguid. Fastsiateraapia aitab taastada kudede loomulikku liikuvust ja vähendada kogunenud pinget.

### **Kuidas teraapia toimib**

Seansi ajal mõjutab spetsialist keha fastsiaahelate teatud pingepunkte ning rakendab neile õrna kompressiooni ja massaažiliigutusi. See aitab:

- parandada kudede libisemist
- vähendada lihaspinget
- leevendada valu
- taastada keha loomulikku liikuvust

Sageli ei asu probleemi allikas seal, kus valu tuntakse, seetõttu töötab teraapia kogu liikumissüsteemiga.

## **Millal võib fastsiateraapia aidata**

Meetod on efektiivne järgmistel juhtudel:

- selja- ja alaseljavalud
- kaela- ja õlavöötme pinged
- pingetüüpi peavalud
- liigeste liikuvuse piiratus
- valu pärast füüsilist koormust
- traumajärgsed seisundid
- krooniline lihaspinge
- operatsioonijärgne taastusravi
- kehahoiaku häired ja asümmeetriad
- ülekoormussündroomid

## **Kuidas seanss toimub**

Seanss koosneb mitmest etapist:

1. Lühike vestlus ja liikumise hindamine
2. Pingepiirkondade otsimine fastsias
3. Manuaalne töö spetsiifiliste punktidega

Protseduuri ajal võib esineda sügavat survet või intensiivset hõõrdumist – see on normaalne reaktsioon kudedes, mis aitab taastada nende elastsuse.

Pärast seanssi märgivad paljud kliendid:

- kergustunnet kehas
- valu vähenemist
- paremat liikuvust

## **Diagnostika Stecco meetodis**

### **1. Liikumise analüüs**

Hinnatakse:

- liikumisulatuse piiratus
- asümmeetria
- kompensatoorsed muustrid

### **2. Funktsionaalsed testid**

Testitakse:

- aktiivseid liigutusi
- passiivseid liigutusi
- valureaktsiooni esilekutsumist

### 3. Fastsiapunktide palpatsioon

Terapeut otsib:

- suurenenud tihedusega alasid
- valulikke punkte
- fastsiaalseid sõlmi

### Näidustused meetodi kasutamiseks

- lihas-skeleti valusündroomid
- spordivigastused
- operatsioonijärgne taastusravi
- kroonilised valusündroomid (sh müofastsiaalne valu)
- degeneratiivsed liigese- ja lülisambahaigused (artroos, osteokondroos jne)
- kõõluste ülekoormus- ja põletikulised seisundid
- liigete liikuvuse piiratus
- lihasspasmid ja ülekoormus

### Vastunäidustused

- ägedad nakkushaigused ja palavik
- pahaloomulised kasvaja (ravipiirkonnas või aktiivses staadiumis)
- ägedad traumad (luumurrud, kudede rebendid ägedas faasis)
- tromboos ja tromboflebiit
- raske südame-veresoonkonna puudulikkus
- naha kahjustused või infektsioonid ravipiirkonnas
- rasedus (suhteline vastunäidustus, sõltub meetodist)
- krooniliste haiguste ägenemine

ENG

**Stecco Fascial Manipulation** is a modern manual therapy method developed by Italian specialist Luigi Stecco. It is aimed at restoring the body's health by working with the

fascia — a thin connective tissue that surrounds muscles, joints, nerves, and organs. When fascia becomes tense, loses elasticity, or “sticks together,” it can cause pain, stiffness, and restricted movement. Fascial therapy helps restore the natural mobility of tissues and release accumulated tension.

### **How the therapy works**

During a session, the therapist applies manual pressure and specific massage techniques to particular points of tension within fascial chains of the body. This helps to:

- improve tissue gliding
- reduce muscle tension
- decrease pain sensations
- restore natural body mobility

Often, the source of the problem is not located where the pain is felt, so the therapy works with the entire movement system.

### **When fascial therapy may help**

The method is effective in cases of:

- musculoskeletal pain syndromes
- sports injuries
- post-operative rehabilitation
- chronic pain syndromes (including myofascial pain)
- degenerative joint and spinal conditions (e.g. osteoarthritis, osteochondrosis)
- tendon overuse and inflammatory conditions (tendinopathies)
- reduced joint mobility
- muscle spasms and overload conditions
- postural imbalances and movement restrictions
- recovery after physical strain or injury

### **How a session is performed**

A session includes several stages:

1. Short consultation and movement assessment
2. Identification of fascial tension areas
3. Manual treatment of specific fascial points

During the procedure, a patient may feel deep pressure or intense friction. This is a normal tissue response that helps restore elasticity.

After the session, many clients report:

- a feeling of lightness in the body
- reduced pain
- improved mobility

## **Diagnostics in the Stecco method**

### **1. Movement analysis**

Assesses:

- limited range of motion
- asymmetry
- compensatory movement patterns

### **2. Functional tests**

Tests:

- active movements
- passive movements
- pain provocation tests

### **3. Palpation of fascial points**

The therapist looks for:

- areas of increased tissue density
- painful points
- fascial “densifications” or nodes

## **Indications for use**

- musculoskeletal pain syndromes
- sports injuries
- post-operative rehabilitation
- chronic pain conditions (including myofascial pain)
- degenerative joint and spine diseases (e.g. osteoarthritis, osteochondrosis)
- tendon overuse and inflammatory conditions

- restricted joint mobility
- muscle spasms and overload conditions

### **Contraindications**

- acute infectious diseases and fever
- malignant tumors (in the treatment area or active stage)
- acute injuries (fractures or tissue ruptures in the acute phase)
- thrombosis and thrombophlebitis
- severe cardiovascular insufficiency
- skin lesions or infections in the treatment area
- pregnancy (relative contraindication, depending on case)
- exacerbation of chronic diseases