

Александр Атякшев

ПРО-ПРИО ТЕСТЫ

Как за 10 минут понять, что происходит с телом

alpina PRO

Александр Атякшев

Про-Прио тесты: Как за 10 минут понять, что происходит с телом

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 616-01/-099
ББК 52.5

Атякшев А.

Про-Прио тесты: Как за 10 минут понять, что происходит с телом / А. Атякшев — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-206219-5

То и дело болит шея, поясница, нога, а поход к специалистам результата не дает – знакомая многим ситуация. Причина часто в том, что настоящее нарушение находится совсем не там, где чувствуется боль. Врач-остеопат Александр Атякшев годами наблюдал это на практике – и разработал протокол мышечного тестирования Про-Прио, чтобы находить источник нарушения быстрее, а не гоняться за симптомами. В основе метода – исследование миотатического рефлекса: он показывает, как тело двигается, восстанавливается, тренируется и справляется с нагрузкой. За десять минут тестирования проверяются так называемые длинные рычаги – целые сегменты тела, а не отдельные мышцы. Так становится видно, где мышца работает как надо, а где выключилась и организм годами компенсирует эту потерю. В книге автор объясняет, как работает метод, и дает рекомендации по использованию диагностики – специалистам в кабинете и обычным людям в домашней обстановке.

УДК 616-01/-099
ББК 52.5

ISBN 978-5-00-206219-5

© Атякшев А., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение 8
Часть 1 10
Глава 1 10
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Александр Атякшев
Про-Прио тесты: Как за десять минут понять, что происходит с телом

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Людмила Смилевска*
Главный редактор: *Мария Султанова*
Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*
Арт-директор: *Татевик Саркисян*
Дизайнер: *Анастасия Иванова*
Корректоры: *Наталия Игошева, Елена Сербина*
Верстка: *Белла Руссо*

© Атякшев А., 2026
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

* * *

Александр Атякшев

Про-Прио тесты

Как за десять минут понять, что происходит с телом

Москва
2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент

станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Меня зовут Александр Атякшев. Я врач-остеопат и сертифицированный преподаватель метода P-DTR (Proprioceptive Deep Tendon Reflex – проприоцептивный глубокий сухожильный рефлекс).

Путь к этой книге занял у меня больше десяти лет. Я пришел в остеопатию в 2010 году и потом год за годом осваивал методики разных школ – биодинамику Джеймса Джелоуса, техники Маллигана, нейродинамику Майкла Шаклока и прикладную кинезиологию, – пытаясь собрать инструмент, работающий там, где привычные подходы пасуют. Каждая школа закрывала свою часть вопросов, но оставались случаи, где спотыкались все подходы сразу: чаще всего – «сложные» плечи, «замороженное» плечо, хронические боли, не реагировавшие на работу ни с шеей, ни с грудным отделом. Поиск ответа в 2017 году привел меня к доктору Хосе Паломару и его детищу – P-DTR.

P-DTR – сложный метод. В нем много правил, много инструментов и непростая логика их сочетания: чтобы быстро находить причину симптома, нужны годы практики. Я учился несколько лет и параллельно вел собственный прием, где постепенно складывалось то, что и стало содержанием этой книги: компактный протокол мышечного тестирования, защищенный патентом Российской Федерации. У него есть имя – **Про-Прио тесты**. «Про-Прио–» – от «проприоцепция»: система рецепторов, ежесекундно сообщающая мозгу, в каком состоянии тело и его мышцы.

Откуда вырос этот протокол

Идею длинного рычага[1] я взял у Хосе Паломара. На семинарах он любил повторять, что **тест на коротком рычаге никогда не тестирует одну мышцу – это всегда работа группы**. И показывал это на простом примере: классический тест средней дельтовидной мышцы с согнутым локтем тестирует одно, а с выпрямленным – уже другое: в работу включается локтевой сустав и его мышцы. Если включить еще и кисть, добавляется кистевая группа, и это снова другой тест. Один и тот же базовый жест, если удлинять рычаг, превращается в принципиально иную диагностическую процедуру.

Этот принцип я взял за отправную точку и довел до тестирования групп мышц всего тела. Так из ежедневной кабинетной работы вырос цельный протокол, как раз и описанный в этой книге. И тот же принцип – длинного рычага и группового тестирования – позволил продолжить рассуждение и привел к еще двум патентам: на способ поиска скрытых соматических дисфункций (евразийский патент № 049483) и на диагностику постуральной[2] системы. По этим протоколам планируются отдельные книги.

Что дают Про-Прио тесты

Эта книга – про инструмент, а не про метод P-DTR целиком. Но фундамент у Про-Прио тестов тот же: мануально-мышечное тестирование миотатического рефлекса. И часть инструментов та же. В книге я покажу так называемый антистимул для разных типов рецепторов, используемый в P-DTR.

---

[1] Здесь и далее рычаг – это часть тела пациента между рукой, которой врач проводит тест, и рукой, которой он фиксирует сегмент тела: чем дальше друг от друга эти две точки, тем длиннее рычаг и тем больше суставов и мышц вовлекается в тест.

[2] Постуральный (от лат. postura – положение, поза) – термин, относящийся к позе, осанке человека или способности тела удерживать равновесие в пространстве.

Про-Прио тесты отвечают на четыре вопроса, каждый день возникающие у специалиста, тренера, стоматолога и внимательного родителя:

- В каком состоянии сейчас человек передо мной?
- В какой зоне его тела источник происходящего?
- Как он реагирует на нагрузку – рюкзак, обувь, очки, брекеты – или эмоцию?
- Стало ему лучше после моего вмешательства или нет?

На каждый из этих вопросов вы научитесь отвечать примерно за десять минут – без оборудования, анализов и предварительной рентгенограммы. Это не чудо и не магия. Это аккуратная работа с миотатическим рефлексом – одним из самых древних и надежных механизмов нервной системы: он либо срабатывает, либо нет, и подделывать его тело не умеет.

Про-Прио тесты – не проверка силы. Мы не меряем килограммы. Мы смотрим, способна ли мышца включиться, когда нужно, и отключиться, когда это мешает. Это принципиально другая оценка, и именно она дает картину, которую почти не подсвечивает остальная диагностика: как тело собрано в функциональном смысле, а не как оно выглядит на снимке.

Как читать книгу

Книга рассчитана на разных читателей, и это осознанный выбор. Первые две части – общие для всех. Третья состоит из профильных глав, и каждая из них самодостаточна. Остеопат, тренер, стоматолог или родитель прочтет свою главу и получит готовый протокол, с которым можно начать работать уже завтра. Тот же, кому интересны все профили, прочтет книгу целиком.

О патенте. Описанные в книге Про-Прио тесты защищены патентом Российской Федерации № 2805788 «Метод мануального мышечного тестирования с использованием длинных рычагов» (приоритет 9 января 2023 г., регистрация 24 октября 2023 г., действует до 9 января 2043 г.). Это не юридическая оговорка для запугивания читателя, а маркер того, что перед вами оригинальная методика, прошедшая экспертизу новизны и промышленной применимости. Реквизиты патента и краткая выписка из формулы – в приложении. Освоение и применение метода в собственной клинической практике читателя никак не ограничено: книга для того и написана.

Сразу подчеркну. Книга дает вам работающий диагностический инструмент. Она не дает лечебного: я намеренно вынес лечение за ее рамки, потому что эта часть метода действительно требует очного обучения и повторения вживую. Вы узнаете, как увидеть источник проблемы, – это уже немало. Как с этим источником работать дальше – тема следующего шага, о нем я коротко скажу в заключении. Но даже навык одной лишь диагностики меняет качество работы специалиста так, что многие из моих коллег после освоения тестов перестают работать по-старому.

Методу этому нужно не так много: ваши две руки, ваш пациент и немного внимания. Начнем.

Часть 1
Физиологическая основа

Глава 1
Миотатический рефлекс: Датчик, который никогда не врет

Вы наверняка видели, как невролог ударяет маленьким резиновым молоточком по сухожилию под коленной чашечкой: мышца коротко сокращается, и нога подскакивает. Что именно происходит в этот миг и почему нога делает именно такое движение?

Раньше этот ответ называли **сухожильным рефлексом** – считалось, что он рождается в самом сухожилии. Сегодня известно, что это не так: сухожилие здесь только передает растяжение мышце, а сам рефлекс рождается в ней самой. Поэтому корректное название – **миотатический рефлекс** (от греч. mys – мышца и tasis – натяжение). Иногда его называют рефлексом на растяжение или стретч-рефлексом.

Именно он обеспечивает автоматическую работу наших мышц. Он срабатывает быстрее, чем вы успеваете его осознать, потому что устроен по самой короткой схеме из вообще возможных в нервной системе – **моносинаптической дуге**. Стимул от рецепторов мышцы по чувствительному нерву приходит в спинной мозг, там переключается через один-единственный синапс на α-мотонейрон, и тот через свой аксон возвращает команду к мышце – сократиться. Один синапс – мгновенный ответ. Без участия высших отделов мозга, без размышлений и без возможности «подсобить».

Что происходит внутри мышцы

Каждая мышца состоит из сократительных волокон – их называют **экстрафузальными,** и именно они выполняют заметную нам снаружи работу: укорачиваются, тянут кости и двигают тело. Но это еще не вся мышца. Внутри нее, между обычными волокнами, спрятаны небольшие чувствительные структуры – **мышечные веретена,** или интрафузальные волокна. Их меньше, они тоньше и короче обычных. Это датчики, которыми мышца сообщает мозгу, что с ней происходит.

Внутри каждого мышечного веретена есть два типа сенсорных окончаний, и они работают по-разному.

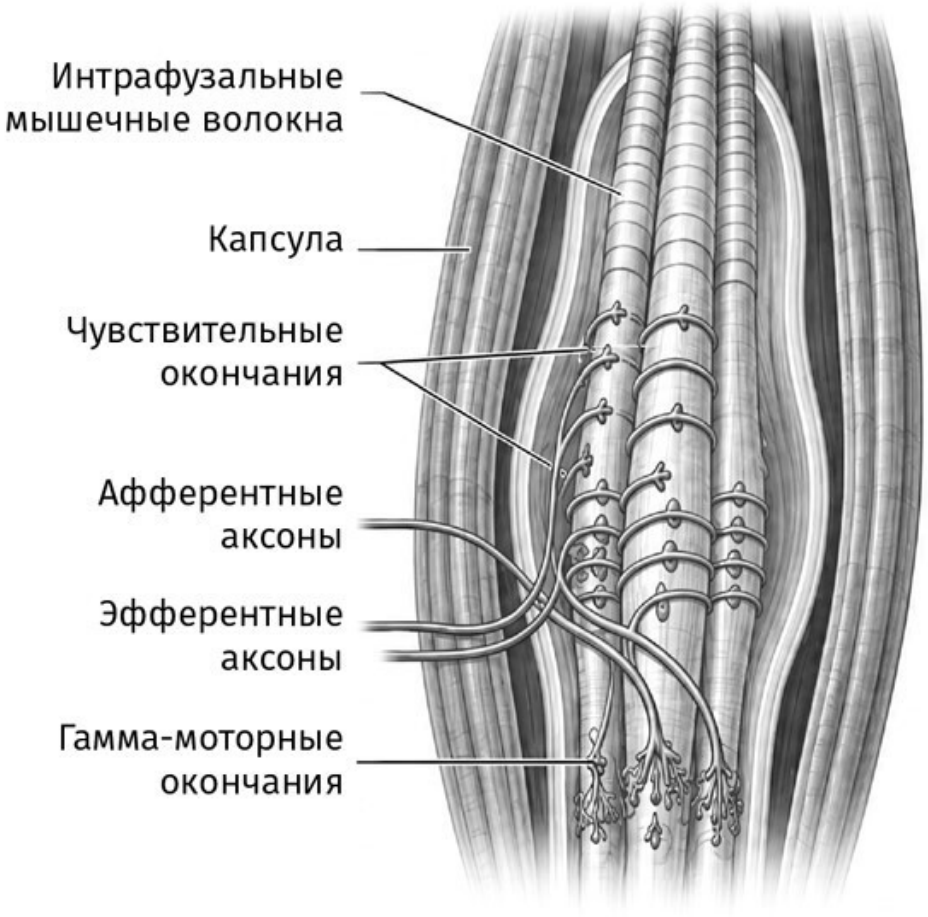
Первичные окончания (их называют кольцеспиральными – за то, какую форму они принимают, опутывая волокно) реагируют сразу на две характеристики: на то, **насколько** мышца растянулась, и на то, **с какой скоростью**. Резкий толчок, удар молоточка, поскальзывание на льду – все это для них сильные стимулы. Именно эти окончания отвечают за быстрые, **динамические** реакции мышцы: внезапное растяжение → мощный сигнал → резкое сокращение.

Вторичные окончания (их называют гроздевидными) реагируют только на длину, без чувствительности к скорости. Они работают тише и непрерывно – не на «удар», а на «удержание». Их сигнал поддерживает мышцу в нужном тонусе минутами и часами, обеспечивая позу и равновесие. Это **статический** компонент рефлекса.

Можно сказать так: первичные окончания включаются, когда тело встречается с **резким** изменением, вторичные – когда тело долгое время **держит позу**. И тех и других в одной мышце много: чем тоньше движение, на которое мышца способна, тем больше в ней веретен.

В мелких мышцах кисти их десятки, в глубоких мышцах шеи – порядка шестидесяти на грамм ткани.

СТРОЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ВЕРЕТЕНА



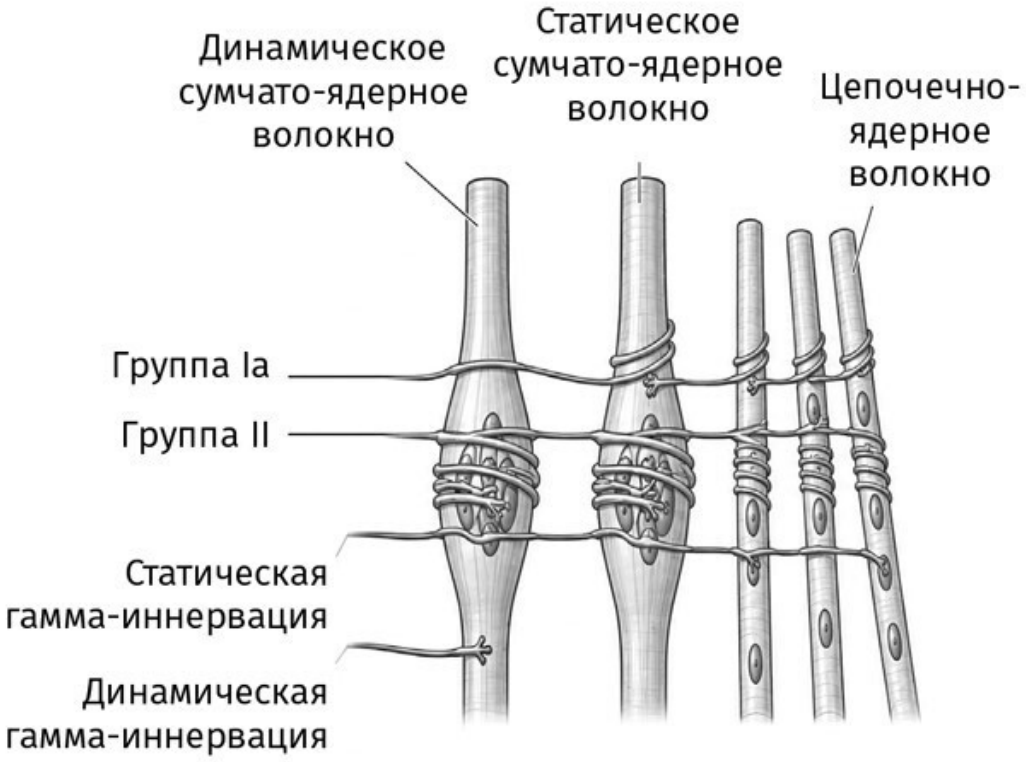


Рис. 1.1. Датчик внутри мышцы: первичные окончания (на скорость и длину) и вторичные (только на длину)

Когда мышцу растягивают – молоточком, нагрузкой, падением или инерцией, – окончания внутри веретена возбуждаются. Сигнал по чувствительному нерву идет в спинной мозг и там через один-единственный синапс замыкается на моторный нейрон, управляющий этой же мышцей. Она сокращается. Весь цикл занимает доли секунды.

Через этот автоматический механизм регуляции мышцы работает множество функций тела. У миотатического рефлекса много родственников: другие безусловные рефлексы спинного мозга, такие как **рефлекс Гольджи** на сильное напряжение сухожилия (он, наоборот, расслабляет мышцу при угрозе разрыва), **защитный сгибательный** на болевой стимул, **перекрестный разгибательный,** удерживающий нас в равновесии, когда одна нога, например, отдергивается от острого предмета. Все они быстрые, автоматические и работают на уровне спинного мозга.

Еще одно важное продолжение: **миотатический рефлекс не всегда остается локальным**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.