

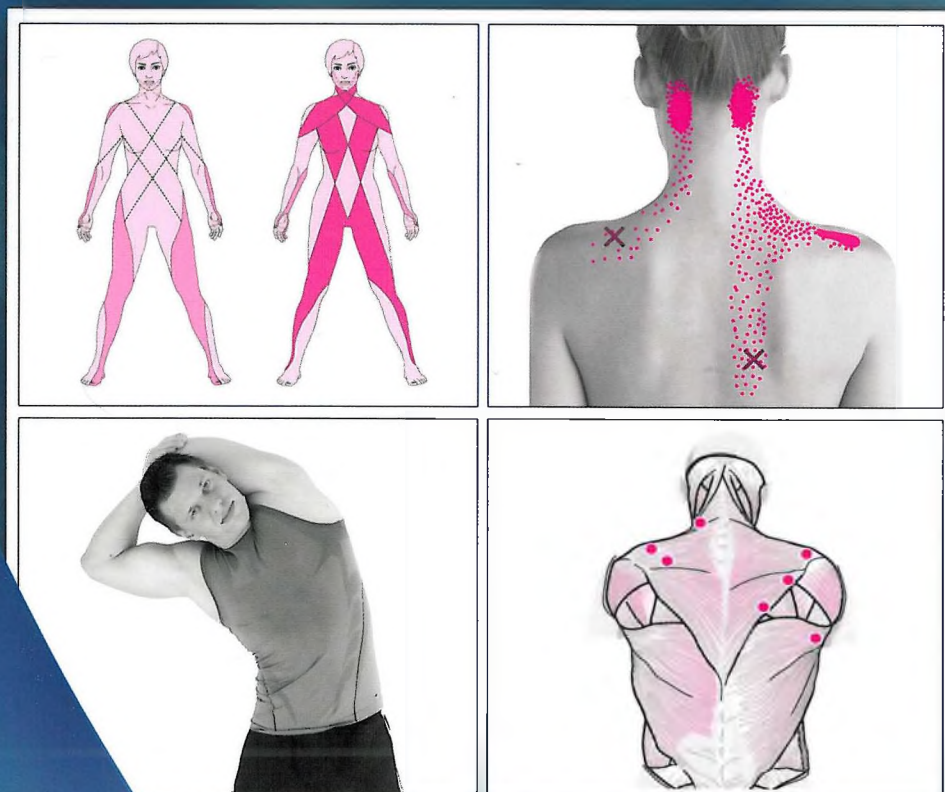
PUNKTY SPUSTOWE I ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE

w osteopatii i terapii manualnej

Philipp Richter, Eric Hebgren

Redakcja naukowa wydania polskiego
Krzysztof Gieremek

Wydanie II, rozszerzone i zaktualizowane



GALAKTYKA

**PUNKTY SPUSTOWE
I ŁAŃCUCHY
MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE
w osteopatii i terapii manualnej**

Philipp Richter, Eric Hebgen

**Redakcja naukowa wydania polskiego
Krzysztof Gieremek**

Wydanie II, rozszerzone i zaktualizowane

GALAKTYKA

Spis treści

A. Łącuchy mięśniowo-powięziowe (Philipp Richter) 1

1. Wstęp 2

Znaczenie łańcuchów mięśniowo-powięziowych w organizmie.....	2	Wzajemne powiązanie struktury i funkcji.....	7
Osteopatia dr. Stilla.....	2	Biomechanika kręgosłupa i aparatu ruchu.....	7
Dowody naukowe.....	4	Znaczenie homeostazy.....	8
Ruchomość i stabilność.....	5	Układ nerwowy jako centrala zarządzająca.....	8
Organizm jako jedność.....	6	Różne modele łańcuchów mięśniowo-powięziowych.....	8
		W niniejszej książce.....	9

2. Modele łańcuchów mięśniowo-powięziowych 10

2.1. Herman Kabat, 1950: proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe (PNF) 10		Łącuchy mięśniowo-powięziowe według Myersa.....	15
Wzorce ruchu.....	10	2.4. Leopold Busquet 18	
Sposoby zastosowania.....	11	Łącuchy mięśniowe.....	18
Podsumowanie.....	11	Łącuchy mięśniowo-powięziowe według Busqueta.....	18
2.2. Godelieve Struyf-Denys 11		Funkcje łańcuchów mięśniowo-powięziowych.....	25
Podział pięciu łańcuchów mięśniowych.....	12	2.5. Paul Chauffour: mechaniczne powiązania w osteopatii... 25	
2.3. Thomas W. Myers 15		Biomechaniczne łańcuchy Paula Chauffoura.....	25
<i>Anatomy Trains</i> , meridiany mięśniowo-powięziowe.....	15	2.6. Podsumowanie różnych modeli łańcuchów mięśniowo-powięziowych 26	

3. Fizjologia 27

3.1. Morfologia tkanki łącznej 27		Znaczenie rdzenia kręgowego.....	35
Komórki.....	27	Znaczenie autonomicznego układu nerwowego.....	35
Substancja pozakomórkowa.....	27	Znaczenie nerwów dla trofiki.....	35
Zaopatrzenie tkanki łącznej.....	29	3.6. Sir Charles Sherrington 36	
Zjawisko podkradania.....	29	Hamowanie mięśni antagonistycznych lub unerwienie (hamowanie) zwrotne.....	36
3.2. Mięśnie 29		Rozluźnienie poizometryczne.....	36
3.3. Powięzi 30		Sumowanie czasowe oraz sumowanie przestrzenne.....	36
Funkcje powięzi.....	30	Indukcja następcza.....	36
Objawy zaburzeń powięziowych.....	30	3.7. Harrison H. Fryette 37	
Ocena napięcia powięziowego.....	31	Prawa Lovetta.....	37
Przyczyny dysfunkcji mięśniowo-szkieletowych.....	31	Prawa Fryette'a.....	38
Geneza zaburzeń mięśniowo-powięziowych.....	31	Chód jako całościowy i funkcjonalny wzorec ruchu.....	39
Wzorce bólu.....	32	Analiza chodu.....	39
3.4. Wegetatywne unerwienie narządów 34		Aktywność mięśniowa podczas chodu.....	42
3.5. Irvin M. Korr 34		Podsumowanie.....	44
Wpływ somatycznej dysfunkcji kręgosłupa na cały organizm.....	34		

4. Model kraniosakralny	45		
4.1. William G. Sutherland	45	Naprężenie pionowe i naprężenie boczne.....	53
4.2. Biomechanika układu kraniosakralnego.....	46	Dysfunkcja kompresyjna chrząstkozrostu klinowo-	
4.3. Ruchy oraz dysfunkcje mechanizmu kraniosakralnego .49		-podstawnego	54
Zgięcie – wyprost	49	Dysfunkcje wewnętrznej powierzchni kości czaszki.....	54
Skręcenie	50	Dysfunkcje kości krzyżowej.....	56
Sklon boczny – rotacja	52	4.4. Wpływ dysfunkcji kranialnych na struktury obwodowe..57	
5. Biomechaniczny model Johna Martina Littlejohna – mechanika kręgosłupa	58		
5.1. Historia	58	Łuki	62
5.2. „Mechanika kręgosłupa” oraz linie sił ciała.....	58	Punkty obrotowe	62
Centralna linia siły ciężenia (<i>central gravity line</i>)	59	Łuki podwójne	63
Przednia linia ciała (<i>anterior body line</i>).....	59	5.5. Specyficzna technika regulacyjna (<i>specific adjusting</i>	
Linia przednio-tylna	60	<i>technique</i> – SAT) według Dummera	64
Dwie linie tylnoprzodnie.....	61	Historia	64
5.3. Wielobok sił.....	61	Sposób wykonania.....	64
5.4. Łuki, punkty obrotowe i łuki podwójne.....	62	Trzy moduły	65
6. Mięśnie posturalne, mięśnie fazowe oraz wzorce skrzyżowań posturalnych	66		
Zasługi Vladimira Jandy dla rozwoju		6.5. Mięśnie wykazujące skłonność do przykurczy.	67
mięśniowo- powięziowych metod terapeutycznych . . .	66	6.6. Mięśnie wykazujące skłonność do osłabienia.....	68
6.1. Statyka	66	6.7. Wzorce skrzyżowań posturalnych	69
6.2. Motoryka	66	Wzorzec skrzyżowania górnego	69
6.3. Posturalne włókna mięśniowe (włókna czerwone) . . .	67	Wzorzec skrzyżowania dolnego	69
6.4. Fazowe włókna mięśniowe (włókna białe).	67	6.8. Konsekwencje praktyczne	70
7. Wzorce Zinka	71		
7.1. Zestawienie wzorców Zinka.....	72	7.2. Praktyczne zastosowanie wzorców Zinka	75
Kompleks OAA (<i>occiput-atlas-axis</i>).....	72	Kompleks OAA (<i>occiput-atlas-axis</i>).....	75
Górny otwór klatki piersiowej.....	73	Górny otwór klatki piersiowej.....	75
Dolny otwór klatki piersiowej.....	74	Dolny otwór klatki piersiowej.....	75
Miednica.....	74	Miednica.....	76
8. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe – model	77		
8.1. Łańcuchy mięśniowe.....	78	8.4. Cechy szczególne niektórych mięśni	
Łańcuch zgięciowy.....	80	i grup mięśniowych.....	87
Łańcuch wyprostny.....	83	Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy	87
8.2. Podsumowanie łańcucha zgięciowego		Mięśnie pochyłe.....	87
i wyprostnego oraz wnioski	85	Przepona.....	88
Łańcuch zgięciowy.....	85	Mięsień biodrowo-łędźwiowy	91
Łańcuch wyprostny.....	85	Rotatory biodra.....	92
8.3. Skręcenie	86	Podsumowanie	93
9. Statyka	94		
9.1. Postawa.....	94	Znaczenie praktyczne.....	99
9.2. Wpływ siły ciężenia na aparat ruchu	96	Receptory statyczne	99
9.3. Strefy zawiasowe.....	97	Regulacja równowagi – podsumowanie.....	102
9.4. Regulacja równowagi.....	99	9.5. Badanie	103

Metodyka	103	Konsekwencje dla układu mięśniowo-szkieletowego oraz objawy nierówności kończyn dolnych	112
Analiza postawy	103	Rozpoznanie różnicy długości kończyn dolnych	112
Różnicowanie okolicy parietalnej, wisceralnej i kranialnej....	105	Czy należy wyrównywać różnicę długości kończyn dolnych?	113
Badanie receptorów statycznych	106	Podsumowanie	114
Podsumowanie	110		
9.6. Różnica długości kończyn dolnych	111		
Statyczne zmiany adaptacyjne w obrębie miednicy i kręgosłupa w przypadku nierówności kończyn dolnych.	111		
10. Diagnostyka	115		
10.1. Wywiad.....	115	Badanie palpacyjne.....	115
10.2. Badanie	115	Testy ruchomości.....	115
Obserwacja.....	115		
11. Możliwości terapeutyczne	120		
11.1. Techniki energizacji mięśni (MET).....	120	11.2. Techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego	123
Definicja.....	120	Wykonanie technik.....	124
Wskazania i przeciwwskazania.....	121	11.3. Techniki nerwowo-mięśniowe	124
Warunki optymalnego stosowania technik energizacji mięśni ...	121	Wykonanie technik.....	125
Wymagania techniczne oraz środki pomocnicze w technikach energizacji mięśni.....	122	11.4. Technika mięśniowo-powięziowego rozluźnienia z kompresją niedokrwienną.....	125
Warianty technik energizacji mięśni.....	122	Sposób wykonania.....	125
Zasady fizjologiczne	122		
B. Punkty spustowe i ich leczenie (Eric Hebgen)	127		
12. Definicja	128		
13. Klasyfikacja punktów spustowych	129		
14. Patofizjologia punktów spustowych.....	130		
15. Diagnostyka punktów spustowych	134		
16. Terapia punktów spustowych	137		
17. Czynniki sprzyjające utrzymywaniu się punktów spustowych	139		
18. Segment nadwrażliwy	140		
19. Punkty spustowe.....	142		
19.1. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe głowy i odcinka szyjnego	142	19.2. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe górnej części klatki piersiowej oraz okolicy barkowej i ramiennej	157
Mięsień czworoboczny.....	142	Mięsień dźwigacz łopatki.....	157
Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy.....	144	Mięśnie pochyłe.....	159
Mięsień żwacz	146	Mięsień nadgrzebieniowy	160
Mięsień skroniowy	147	Mięsień podgrzebieniowy	161
Mięsień skrzydłowy boczny.....	148	Mięsień obły mniejszy	162
Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy.....	149	Rozciąganie rotatorów zewnętrznych barków	163
Mięsień dwubrzuścowy.....	149	Mięsień obły większy	163
Mięsień okrężny oka, mięsień jarzmowy większy, mięsień szeroki szyi	150	Mięsień najszerszy grzbietu.....	164
Mięsień potyliczno-czołowy	152	Rozciąganie bocznej strony tułowia	165
Mięsień płatowaty głowy i szyi.....	153	Mięsień podłopatkowy	166
Mięśnie półkolcowe głowy i szyi, mięśnie wielodzielne	154	Mięśnie równoległoboczne	168
Mięsień prosty głowy tylny większy i mniejszy, mięsień skośny głowy dolny i górny	155	Mięsień naramienny	168
Rozciąganie bocznych mięśni szyi i karku	156	Mięsień kruczo-ramienny	169
		Mięsień dwugłowy ramienia	170

Rozciąganie mięśnia dwugłowego ramienia	171	Mięsień zwieracz zewnętrzny odbytu	205
Mięsień ramienny.....	171	Mięsień pośladkowy wielki	207
Mięsień trójkątny ramienia	172	Mięsień pośladkowy średni	209
Mięsień łokciowy	173	Mięsień pośladkowy mały	210
19.3. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe		Mięsień gruszkowaty	210
okolice łokciowej i palców	173	Rozciąganie mięśnia gruszkowatego	211
Mięsień ramiennie-promieniowy	173	19.6. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe	
Mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka	175	okolice biodra, uda i kolana	211
Mięsień prostownik promieniowy krótki nadgarstka	176	Mięsień naprężacz powięzi szerokiej	211
Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka	177	Mięsień krawiecki	212
Mięsień prostownik palców	177	Mięsień grzebieniowy	213
Mięsień prostownik wskaziciela.....	178	Mięsień czworogłowy uda	214
Mięsień odwracacz	178	Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda	216
Rozciąganie prostowników przedramienia	179	Mięsień smukły	217
Mięsień dłoniowy długi.....	180	Mięsień przywodziciel długi	217
Mięsień zginacz nadgarstka promieniowy	180	Mięsień przywodziciel krótki	218
Mięsień zginacz nadgarstka łokciowy	180	Mięsień przywodziciel wielki	220
Mięsień zginacz palców powierzchniowy	181	Rozciąganie krótkich przywodzicieli biodra	221
Mięsień zginacz palców głęboki	182	Rozciąganie długich przywodzicieli biodra	222
Mięsień zginacz kciuka długi	183	Mięsień dwugłowy uda	222
Mięsień nawrotny obły	183	Mięsień półścięgniasty	222
Rozciąganie zginaczy przedramienia	185	Mięsień półbłoniasty	223
Mięsień przywodziciel kciuka	185	Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych	225
Mięsień przeciwstawiacz kciuka	185	Mięsień podkolanowy	225
Mięsień odwodziciel palca małego	187	19.7. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe okolicy	
Mięśnie międzypalczkowe	187	podudzia, kostki i stopy.....	225
19.4. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe		Mięsień piszczelowy przedni	225
w górnej części tułowia	189	Mięsień piszczelowy tylny	226
Mięsień piersiowy większy	189	Mięsień strzałkowy długi	226
Mięsień piersiowy mniejszy	190	Mięsień strzałkowy krótki	227
Mięsień podobojczykowy	191	Mięsień strzałkowy trzeci	228
Rozciąganie mięśni piersiowych	191	Mięsień brzuchaty tydki	229
Mięsień mostkowy	192	Mięsień płaszczkowaty	230
Mięsień zębaty tylny górny	193	Mięsień podeszwy	230
Mięsień zębaty tylny dolny	193	Rozciąganie mięśni tydki	230
Mięsień zębaty przedni	193	Mięsień prostownik długi palców	231
Mięsień prostownik grzbietu	194	Mięsień prostownik długi palucha	231
Rozciąganie autochtonicznych mięśni pleców	196	Mięsień zginacz długi palców	232
Mięsień prosty brzucha, mięsień skośny brzucha		Mięsień zginacz długi palucha	232
wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień poprzeczny brzucha,		Mięsień prostownik krótki palców	234
mięsień piramidowy	197	Mięsień prostownik krótki palucha	235
Rozciąganie mięśni brzucha	201	Mięsień odwodziciel palucha	236
19.5. Mięśnie wywołujące dolegliwości bólowe		Mięsień zginacz krótki palców	236
w dolnej części tułowia	202	Mięsień odwodziciel palca małego	238
Mięsień czworoboczny lędźwi	202	Mięsień czworoboczny podeszwy	239
Rozciąganie bocznej strony tułowia	203	Mięśnie międzypalczkowe grzbietowe	239
Mięsień biodrowo-lędźwiowy	203	Mięśnie międzypalczkowe podeszwy	239
Rozciąganie mięśni zginaczy bioder i mięśni pośladkowych	205	Mięsień przywodziciel palucha	240
Mięśnie dna miednicy	205	Mięsień zginacz krótki palucha	240
Mięsień zasłonowy wewnętrzny	205		
20. Piśmiennictwo.....	241		
21. Spis rycin	244		
22. Spis skrótów	245		
Indeks.....	245		