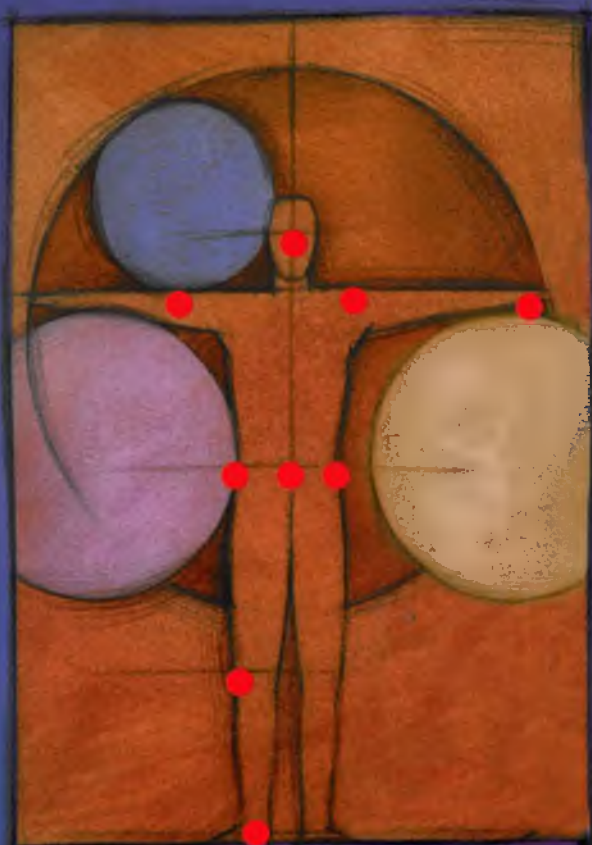


# Terapeutyczna moc rozciągania mięśni

ćwiczenia w procesie autoterapii i profilaktyki najczęstszych dolegliwości i dysfunkcji narządu ruchu



skuteczne, łatwe i krótkie

- Bóle kręgosłupa
- Bóle krzyża
- Bóle stawów
- Bóle głowy
- Profilaktyka
- Wskazówki
- Zalecenia

JAKUB LISOWSKI

WOJCIECH HAGNER

# Terapeutyczna moc rozciągania mięśni

**ćwiczenia w procesie autoterapii i profilaktyki  
najczęstszych dolegliwości i dysfunkcji narządu ruchu**

Wrocław 2005

# Spis treści

<b>1. Wstęp – Znaczenie równowagi mięśniowej w układzie ruchu</b> .....	7
1.1. Definicja mięśniowej nierównowagi statycznej.....	7
1.2. Najczęstsze przyczyny powstawania mięśniowej nierównowagi statycznej.....	8
1.2.1. Grupa I – Mechaniczne i emocjonalne czynniki przeciążające mięśnie.....	8
1.2.2. Grupa II – Czynniki przeciążające wynikające ze zmian w układzie kostno-stawowym w efekcie chorób i patologii rozwojowych układu ruchu.....	8
1.3. Patologiczne efekty mięśniowej nierównowagi statycznej.....	8
1.4. Cel proponowanych w książce ćwiczeń.....	9
<b>2. Niezbędne podstawy teoretyczne</b> .....	10
2.1. Wybrane metody przywracania mięśniowej równowagi statycznej w procesie samodzielnej terapii wybranych dysfunkcji układu ruchu.....	10
2.2. Poizometryczna relaksacja mięśni (PRM).....	10
2.3. Zasady wykonywania techniki poizometrycznej relaksacji mięśni (PRM).....	11
2.4. Relaksacje mięśni i tkanek miękkich okołostawowych metodą pozycji ułożeniowych kończyn i tułowia.....	12
2.5. Trening siłowy mięśni fazowych.....	12
2.6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń.....	13
2.7. Kolejność postępowania w zależności od aktualnego stanu dysfunkcji narządu ruchu.....	13
2.8. Terapia manualna w modelu holistycznym – wyjaśnienie pojęcia.....	15
<b>3. Część praktyczna</b> .....	16
3.1. Zestawienie oraz opis technik poszczególnych ćwiczeń.....	16
3.1.1. Mięsień dwugłowy uda.....	16
3.1.2. Mięsień prosty uda.....	19
3.1.3. Mięsień brzuchaty łydki.....	21
3.1.4. Mięśnie przywodziciele ud.....	22
3.1.5. Mięsień pośladkowy średni.....	24
3.1.6. Mięsień czworoboczny lędźwi.....	25
3.1.7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy.....	26
3.1.8. Więzadło biodrowo-lędźwiowe.....	30
3.1.9. Więzadło krzyżowo-guzowe.....	32
3.1.10. Więzadło krzyżowo-biodrowe.....	33
3.1.11. Napinacz powięzi szerokiej.....	35

3.1.12. Mięsień gruszkowaty .....	38
3.1.13. Mięsień piersiowy .....	39
3.1.14. Mięsień czworoboczny karku .....	41
3.1.15. Mięsień dźwigacz łopatki .....	42
3.1.16. Mięśnie podpotyliczne (mięśnie proste głowowo-szyjne) .....	44
3.1.17. Mięśnie zginacze dłoniowe nadgarstka .....	45
3.1.18. Mięśnie zginacze grzbietowe nadgarstka .....	46
<b>3.2. Relaksacje mięśni i tkanek okołostawowych metodą pozycji ułożeniowych tułowia i kończyn dolnych.....</b>	<b>47</b>
3.2.1. Terapeutyczny siad płotkarski .....	47
3.2.2. Siad japoński .....	49
3.2.3. Siad skrętny .....	49
3.2.4. Siad zwieszony .....	50
3.2.5. Pozycja „leżący żuczek” .....	53
3.2.6. Mobilizacja czynna połączenia głowy i szyi.....	55
3.2.7. Mobilizacja skóry fałdem Kibler’a .....	55
3.2.8. Mobilizacje skrętu głowy i górnego odcinka szyjnego kręgosłupa w kierunku niebolesnym .....	56
<b>3.3. Trening siłowy – wzmacnianie mięśni fazowych w procesie utrzymywania mięśniowej równowagi statycznej .....</b>	<b>57</b>
3.3.1. Wzmacnianie mięśnia napinacza powięzi szerokiej.....	57
3.3.2. Wzmacnianie dolnej partii mięśni międzyłopatkowych i mięśnia najszerzego grzbietu.....	58
3.3.3. Wzmacnianie mięśni międzyłopatkowych.....	58
3.3.4. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów w odcinku piersiowym w pozycji siedzącej.....	59
3.3.5. Wzmacnianie mięśnia prostego brzucha .....	60
3.3.6. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha .....	63
3.3.7. Wzmacnianie mięśni pośladkowych i odwodźcicieli uda .....	64
<b>4. Autoterapia najczęstszych zespołów bólowych i dysfunkcji w płaszczyźnie miednicy i dolnego odcinka kręgosłupa.....</b>	<b>65</b>
4.1. Negatywne stymulowanie mięśni i połączeń kostno-stawowych obszaru miednicy ..	65
4.2. Wczesne czynniki negatywnie stymulujące obszar miednicy .....	65
4.3. Indeks dolegliwości wraz z przebiegiem samodzielnej terapii.....	66
4.3.1. Ból odcinka lędźwiowego kręgosłupa – ból w pasie .....	66
4.3.2. Ból kości krzyżowej z promieniowniem do pachwiny .....	67
4.3.3. Ból kości krzyżowej i ogonowej.....	68
4.3.4. Ból kręgosłupa lędźwiowego i kości krzyżowej promieniujący do kończyny dolnej tyłem do łydki i stopy .....	68

4.3.5. Ból promieniujący bokiem kończyny dolnej do łydki i zewnętrznej strony stopy .....	69
4.3.6. Ból promieniujący do pachwiny i kolana .....	70
4.3.7. Bóle połowicze głowy typ migrenowy .....	71
4.3.8. Bóle opasujące od kręgosłupa lędźwiowego do podbrzusza, bolesność miesiączkowa, bolesność podczas stosunków u kobiet, częste zaparcia.....	72
4.3.9. Kokcygodynia – bóle kości ogonowej.....	73
4.3.10. Ból pachwin z częstomoczem i bólem jąder u mężczyzn wraz z dolegliwościami pseudonerkowymi – ból okolicy nerki.....	74
4.3.11. Ból przedniej i wewnętrznej powierzchni kończyny dolnej i kolana .....	75
4.3.12. Ból łydki i pięty o charakterze ostrogi piętowej .....	76
4.3.13. Dysfunkcja stawu biodrowego – „program chore biodro” .....	77
4.3.14. „Lumbago” – zespół bólów krzyża .....	78
4.3.15. Rwa kulszowa .....	80
4.3.16. Rwa „gruszkowata” .....	81
4.4. Mięśniowe zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa lędźwiowego .....	82
4.4.1. Hiperlordoza lędźwiowa (wklęsłość lędźwiowa) .....	82
4.4.2. Dyslordoza lędźwiowa (spłaszczenie lędźwiowe) .....	85

## **5. Autoterapia najczęstszych zespołów bólowych i dysfunkcji w obszarze obręczy barkowej i górnego otworu klatki piersiowej wraz z kręgosłupem piersiowym i szyjnym .....**

5.1. Negatywne stymulowanie mięśni i połączeń kostno-stawowych obszaru obręczy barkowej.....	87
5.2. Indeks najczęstszych zaburzeń i dolegliwości w obszarze obręczy barkowej oraz kręgosłupa piersiowego i szyjnego .....	88
5.2.1. Dolegliwości i dysfunkcje w rejonie odcinka piersiowego kręgosłupa .....	88
5.2.2. Dolegliwości i dysfunkcje w rejonie odcinka szyjnego kręgosłupa.....	90
5.2.3. Dolegliwości i dysfunkcje kończyn górnych .....	91
5.2.4. Dolegliwości klatki piersiowej .....	92

## **6. Autoterapia najczęstszych zespołów bólowych i dysfunkcji w obszarze połączenia głowy i szyi.....**

6.1. Negatywne stymulowanie mięśni i połączeń kostno-stawowych obszaru połączenia głowy i szyi.....	93
6.2. Indeks najczęstszych zaburzeń i dolegliwości w obszarze połączenia głowy i szyi ....	94
6.2.1. Migrena „wegetatywna” .....	94
6.2.2. Migrena „przeciążeniowa” .....	96

<b>7. Prawidłowe i nieprawidłowe pozycje podczas pracy i wypoczynku</b> .....	98
7.1. Pozycje prawidłowe .....	98
7.2. Pozycje nieprawidłowe .....	99
<b>8. Wskazówki, zalecenia, ciekawostki</b> .....	100
<b>9. Piśmiennictwo</b> .....	103