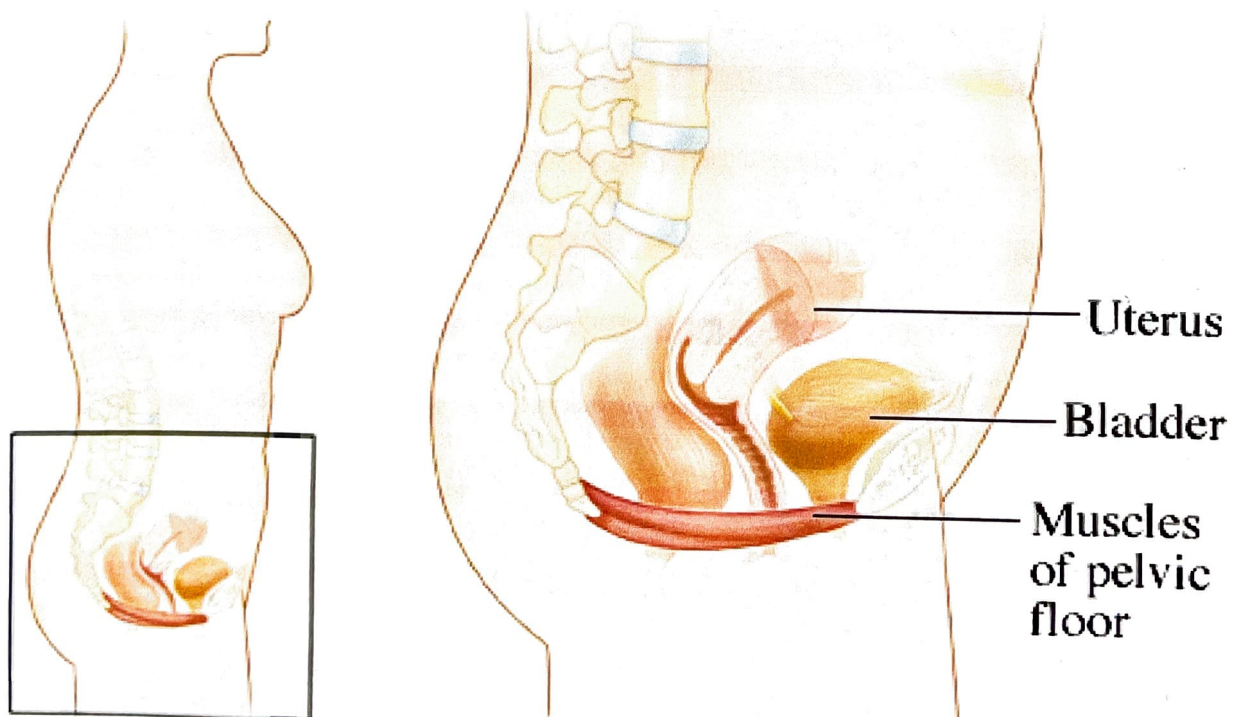
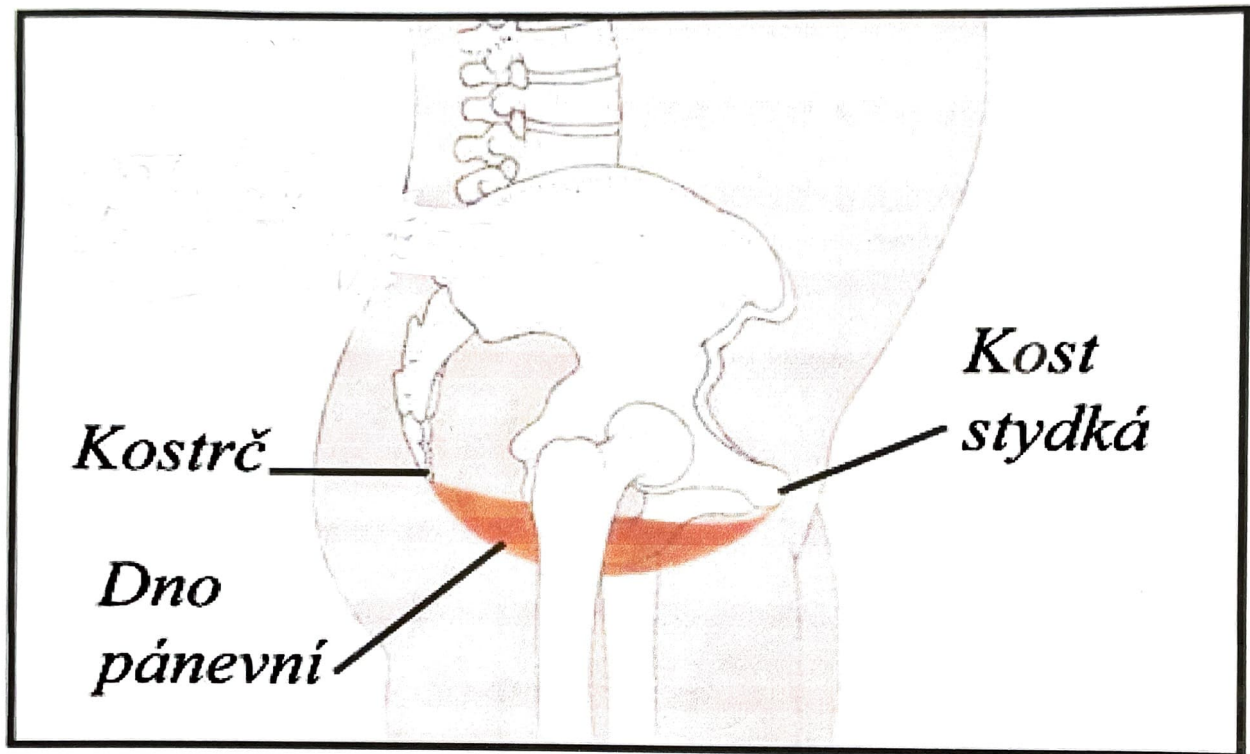


ANATOMIE PÁNEVNÍHO DNA



CO JE PÁNEVNÍ DNO?

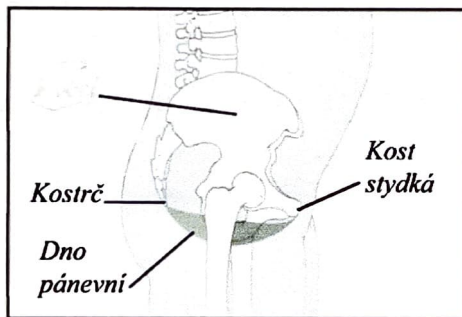
Pánevní dno je živá svalová květina na dně naší pánve. Nejsou to pouhé svaly, ale místo naší ženské síly a přesný emoční barometr. Nezáleží na naší dokonalé znalosti anatomie, ale na dovednosti vnímání svého vlastního těla. Protože pánevní dno je vrtkavé... Někdy se stáhne jako květina do poupěte a jindy uvadne dřív, než bychom si přály. Živou vodou je pro něj psychické uvolnění, fyzická aktivace a hlavně trpělivost v jeho probouzení.

ANATOMIE

- pánevní kosti, kostrč, spona stydká, SI klouby, 3 vrstvy pánevního dna, orgány malé pánve; HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

VÝZNAM PÁNEVNÍHO DNA V NAŠEM TĚLE

Drží orgány malé pánve ve správné poloze, svěrače plní svěrací funkci, prostřední vrstva naší pánev uzavírá, hluboká vrstva je pohybovým svalem – naším centrem síly a vnitřním motorem pohybu. Tím končí pohled západu, ale východní cvičební systémy (jóga atd.) si cení pánevního dna jako energetického čerpadla a jeho vědomé ovládání nám zásobuje 1. čakru zemskou ženskou energií. Dobrý stav pánevního dna pozitivně ovlivňuje prožívání našehosexuálního života.



PŘÍČINY JEHO POKLESU?

- sedavým způsobem života
- porody, nástřihy hráze
- hormonálně v těhotenství, v menopauze
- dlouhodobým zvedáním těžkých věcí
- nošením vysokých podpatků

3 VRSTVY SVALŮ

- nejhlubší a nejdůležitější vrstva – předozadní (tzv. ocásek)
- prostřední vrstva – mezi sedacími hrboly
- povrchová vrstva – svěrače

Víte, že většina žen má své svěrače v pořádku?

Že posilování pánevního dna přerušováním čůrání Vám škodí?

JAK PÁNEVNÍ DNO FUNGUJE?

Mělo by být krásně pružné jako trampolína. Reagovat při každém našem pohybu, houpat naše ženské orgány při chůzi... Žádnou výhrou není na kámen posílené dno, které nepruží...

JAK BYCHOM JEJ MĚLY CVIČIT?

Posilovat, nebo relaxovat?

Pokleslé pánevní dno je třeba zvednout a stažené relaxovat.

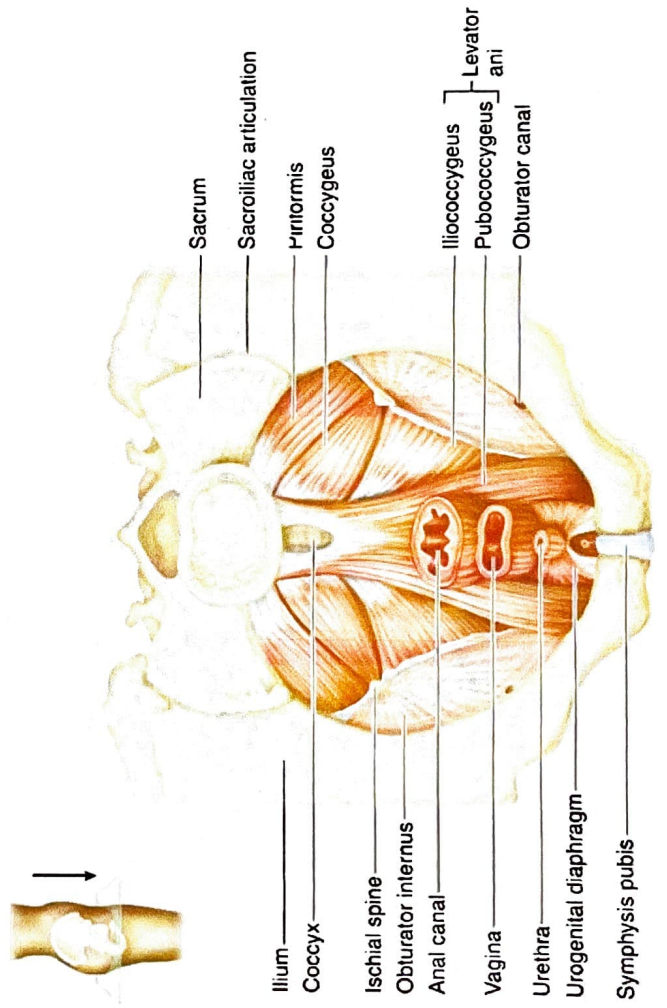
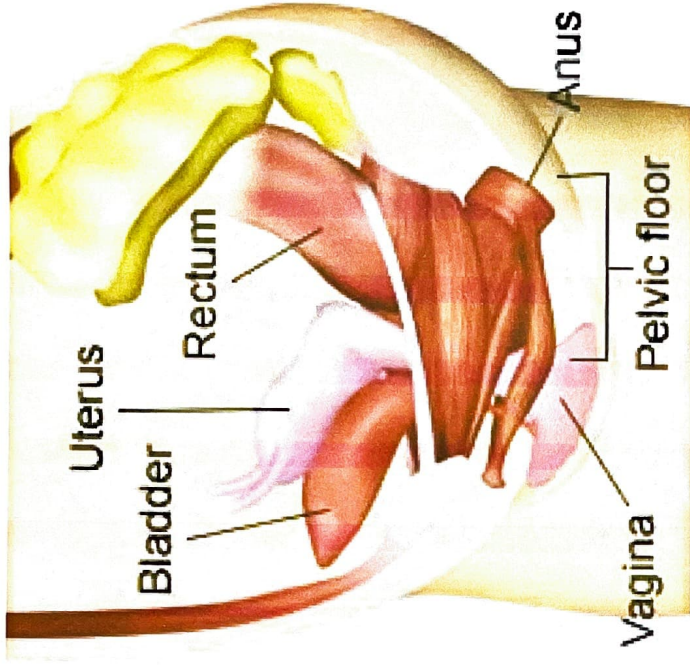
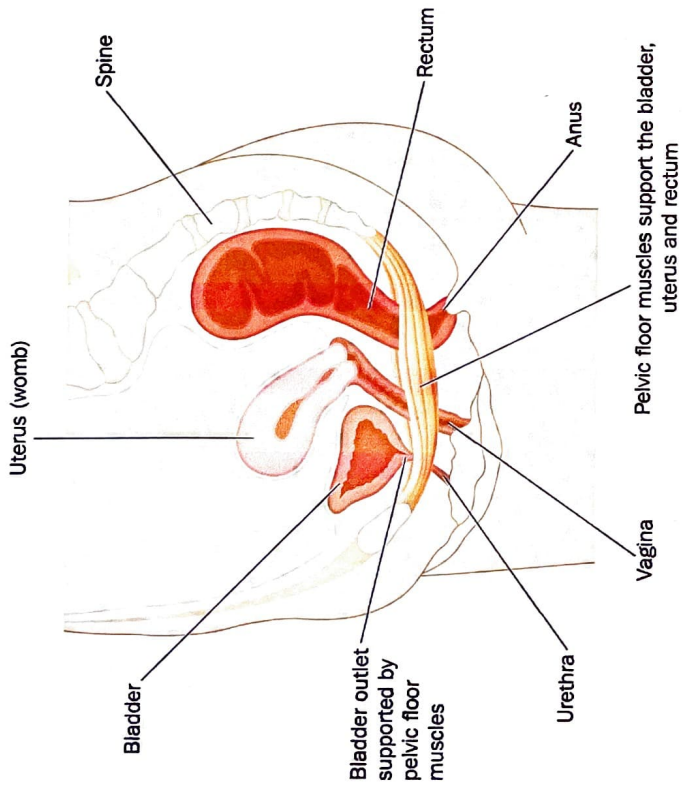
Potíž je v tom, že pánevnímu se nedá poručit.

JE TO EMOČNÍ BAROMETR, a pokud si pamatuje emočně těžké věci, tak prostě reagovat na cviky nebude.

A JAKÝ BEDETE MÍT PROFIT ZE CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA?

Zbavíte se jeho případného poklesu, úniku moči, zácpy, chronických bolestí v kříži.





(a) Female, superior view

JAK PÁNEVNÍ DNO VYPADÁ?

Pánevní dno je dle mého názoru krásné, ale obvyklé anatomické obrázky poněkud fádí...

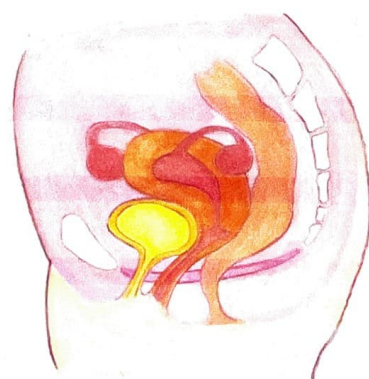
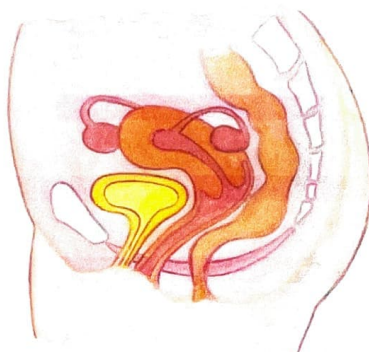
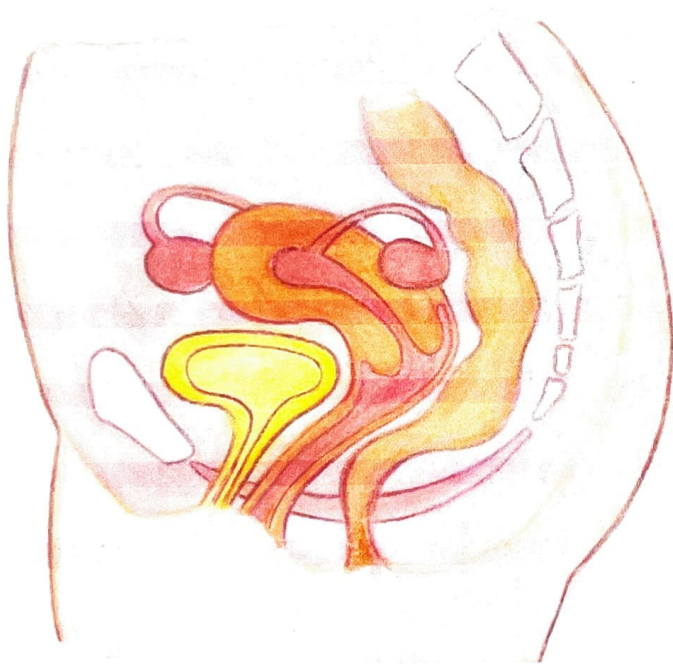
Tyto jsou malované na zakázku pro naši školu mladou akademickou malířkou Janou Zímovou.

Nechť jsou pro Vás krásnými průvodci na Vaší cestě ke svému životnímu středu.

NAJDĚTE: kostrč, sponu stydkou, dělohu, pochvu, vaječníky, močový měchýř, tlusté střevo

VŠIMNĚTE SI: dole vidíte 3 obrázky: pánevní dno stažené, pokleslé a normální – víte, které je které?

Vidíte, jak se v jednotlivých případech mají uvnitř naší pánve ženské orgány? Kolik tam mají/ nemají místa?



OBJEVIT 3 VRSTVY?

svalové vrstvy jako okvětní plátky...

<p>1. CVIK NEJHLUBŠÍ</p> 	<p>2. CVIK PROSTŘEDNÍ</p>	<p>3. CVIK POVRCHOVÁ</p>
--	-------------------------------	------------------------------

4. CVIK: VŠECHNY 3 VRSTVY NAJEDNOU

NAŠE MALÁ INTIMNÍ SYMFONIE...

JAK JE TO S DECHEM U CVIČENÍ?

- .
- .
- .

Jaké to pro Vás bylo?

POKROČILÉ VARIANTY

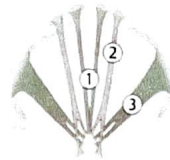
- fázování
- výdrže
- otočit dech
- cvičit rychleji/pomaleji než dech
- maxima

JAK ČASTO A KDY CVIČIT?

- střídat polohy
- .
- .

The Trunk Wall — 2. Musculature: Functional Groups

2.10 The Muscles of the Pelvic Floor (Pelvic Diaphragm, Urogenital Diaphragm, Sphincter and Erectile Muscles)



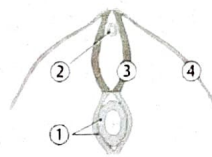
HLUBOKA'

- A Schematic of the pelvic diaphragm: the levator ani (puborectalis, pubococcygeus, and iliococcygeus) and coccygeus (not shown)
Inferior view.



PROSTRÉDNI'

- B Schematic of the urogenital diaphragm: deep and superficial transverse perineal
Inferior view.



POVREHOVA'

- C Schematic of the sphincter and erectile muscles of the pelvic floor: external anal sphincter, external urethral sphincter, bulbospongiosus, and ischiocavernosus
Inferior view.

Levator ani**1 Puborectalis**

Origin: Superior pubic ramus on both sides (1)
Insertion: Anococcygeal ligament
Innervation: Direct branches of the sacral plexus (3)

2 Pubococcygeus

Origin: Pubis (lateral at origin of the puborectalis)
Insertion: Anococcygeal ligament, coccyx (3)
Innervation: Direct branches of the sacral plexus (3)

3 Iliococcygeus

Origin: Tendinous arch of the internal obturator (of the levator ani)
Insertion: Anococcygeal ligament, coccyx
Function of the pelvic diaphragm: Holds the pelvic organs in place
Innervation: Direct branches of the sacral plexus (3)

1 Deep transverse perineal

Origin: Inferior pubic ramus, ischial ramus
Insertion: Wall of vagina or prostate, central tendon of perineum
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

2 Superficial transverse perineal

Origin: Ischial ramus
Insertion: Central tendon of diaphragm
Function of the urogenital diaphragm: Holds the pelvic organs in place, closes urethra
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

1 External anal sphincter

The external anal sphincter runs posteriorly from the coccyx to the anococcygeal ligament (encircles the anus).

Action: Closes the anus
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

2 External urethral sphincter

Division of the deep transverse perineal (encircles urethra).

Action: Closes the urethra
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

3 Bulbospongiosus

Runs anteriorly from the central tendon to the clitoris in females and to the penile raphe in males.

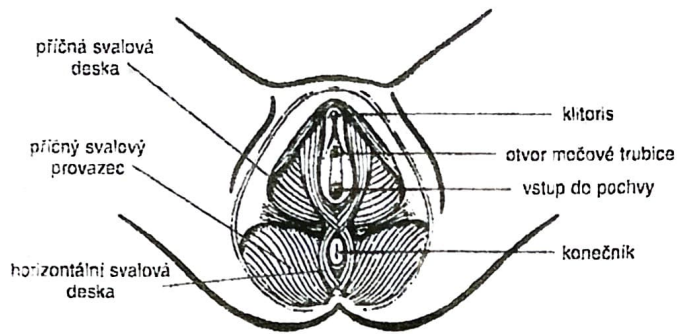
Action: Narrows the vaginal introitus in females; contracts corpus spongiosum in males
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

3 Ischiocavernosus

Origin: Ischial ramus
Insertion: Crus of penis or clitoris
Action: Squeezes blood into the corpus cavernosum of penis or clitoris
Innervation: Pudendal nerve (S2-S4)

PÁNEVNÍ DNO A JEHO SVALOVÉ SLOŽENÍ

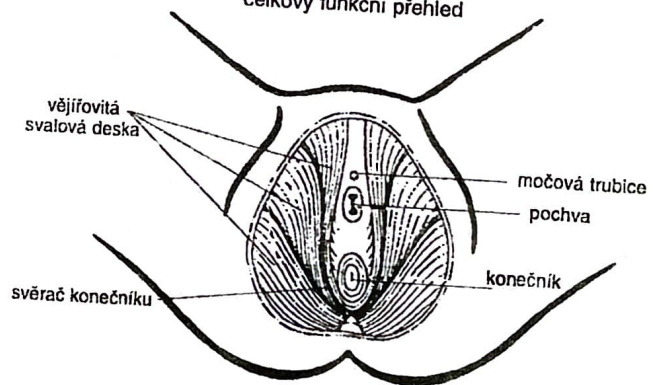
Pánevní dno ženy
celkový funkční přehled



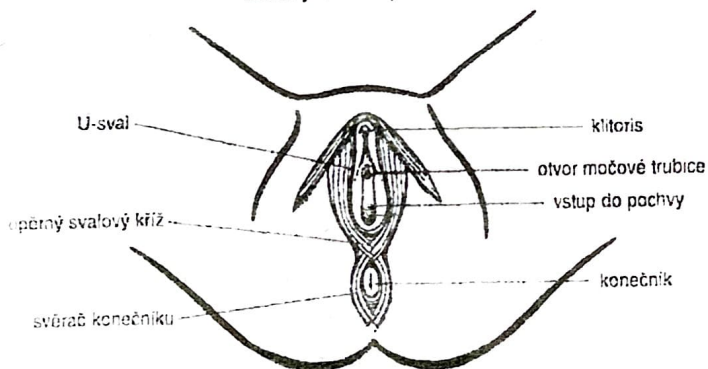
Pánevní dno se skládá ze tří svalových vrstev, které leží nad sebou:

- příčné svalové desky
- příčného svalového provazce
- horizontální svalové desky.

Vnitřní vrstva pánevního dna
celkový funkční přehled



Spodní vrstva pánevního dna
celkový funkční přehled

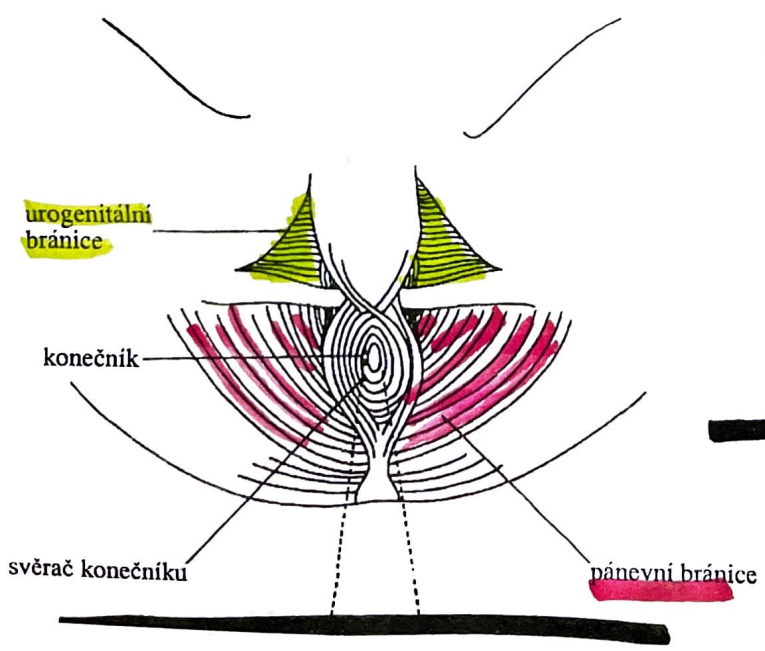
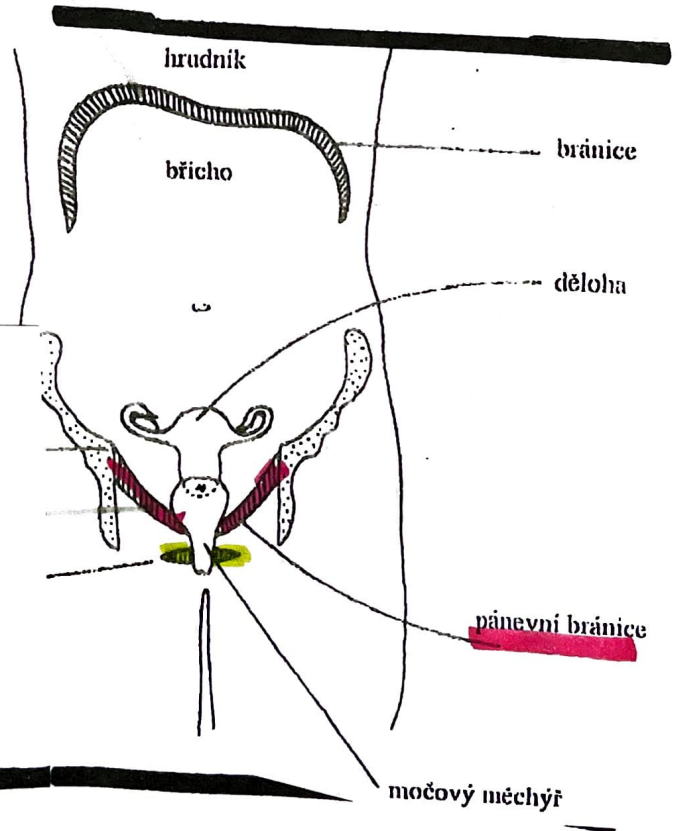
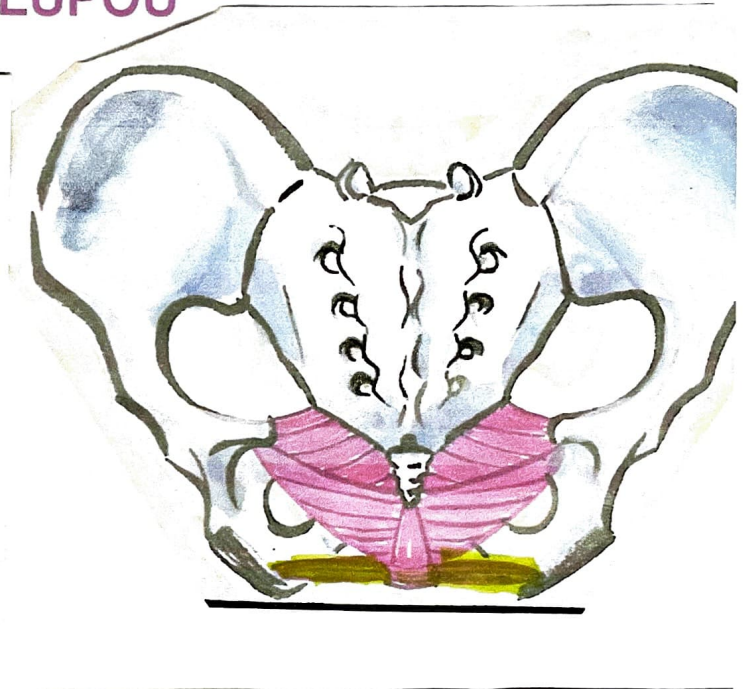
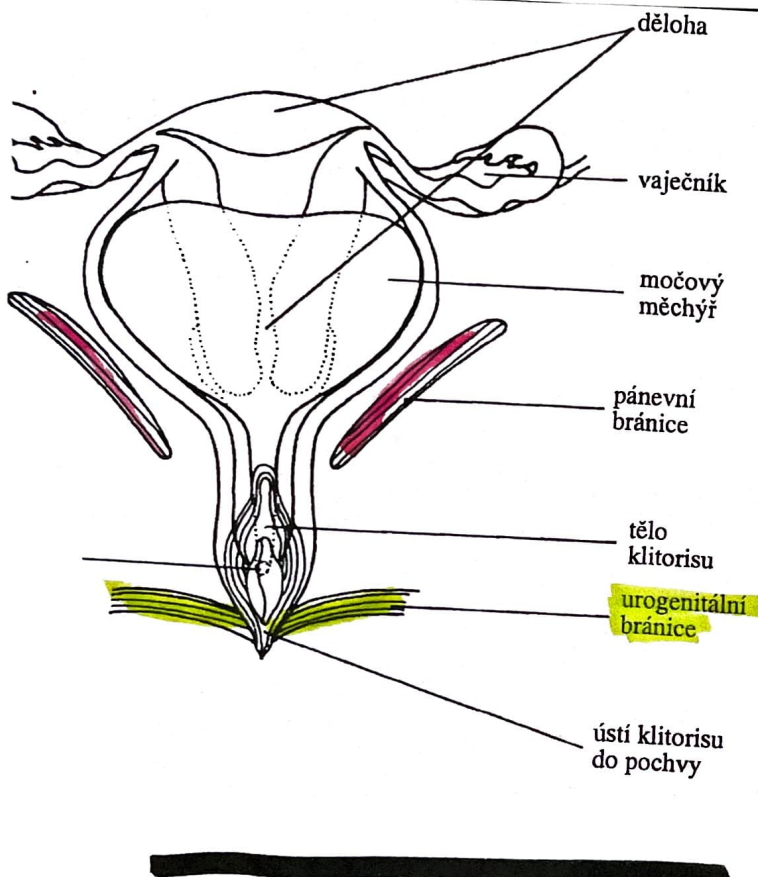


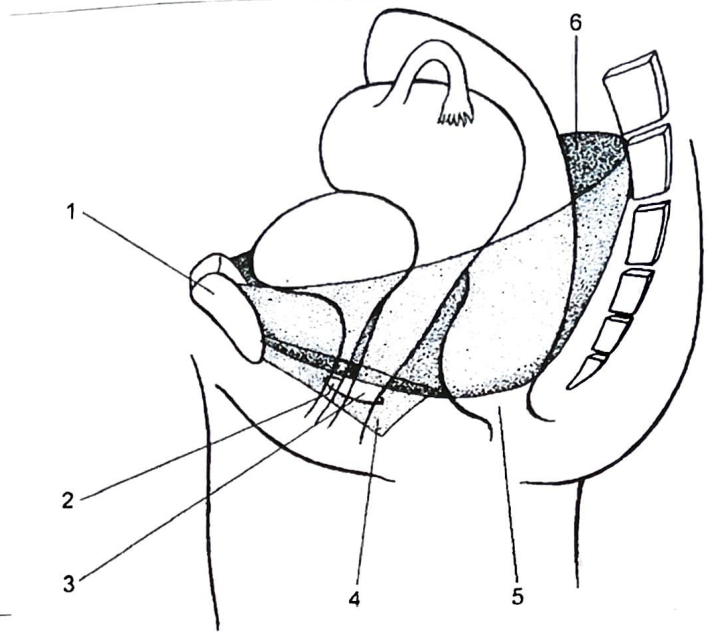
Spodní vrstva pánevního dna

Spodní vrstva pánevního dna probíhá pod povrchem kůže a je složena ze tří svalových skupin:

- opěrného svalového kříže
- podkovovitého svalu

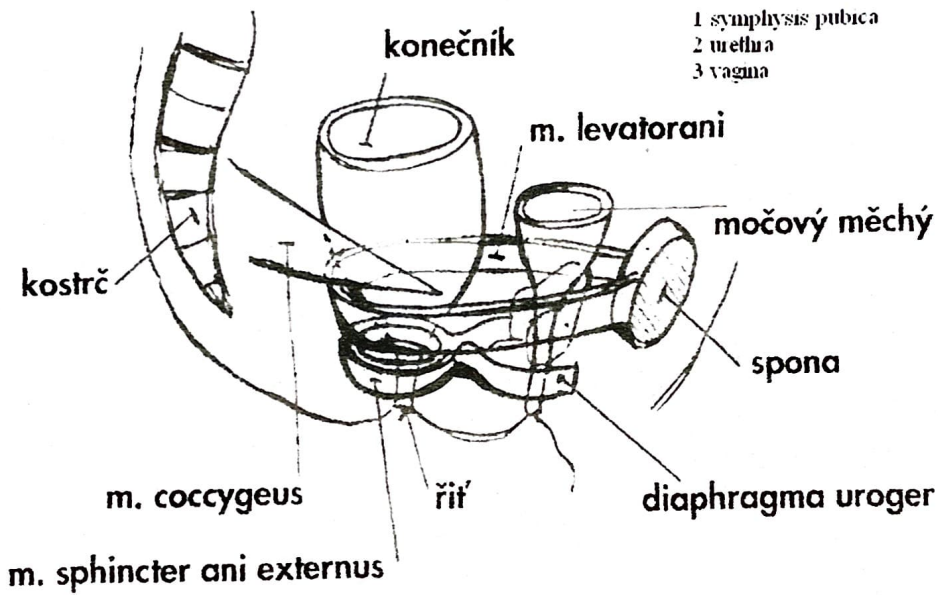
PÁNEVNÍ a UROGENITÁLNÍ BRÁNICE POD LUPOU





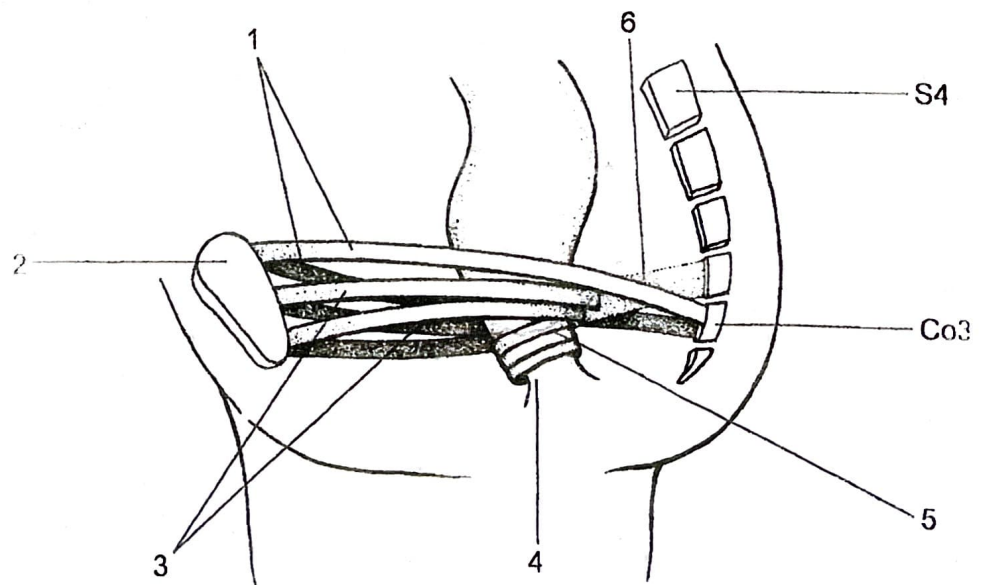
1 symphysis pubica
2 urethra
3 vagina

4 diaphragma urogenitale
5 anus
6 diaphragma urogenitale



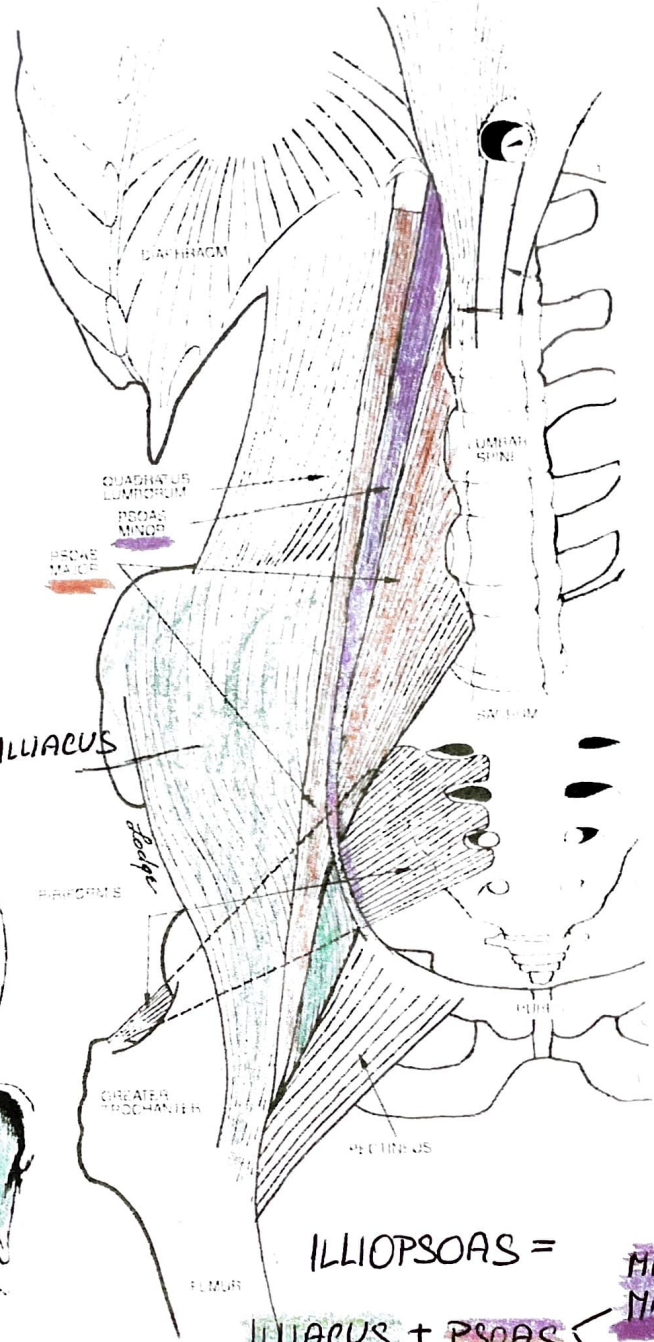
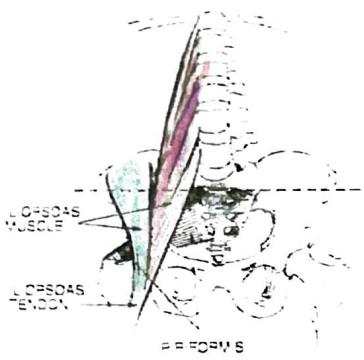
Obr. 15: Schéma svalů pánevního dna (dle poměru ve fetálním období)

Pohled z boku na malou pánev.

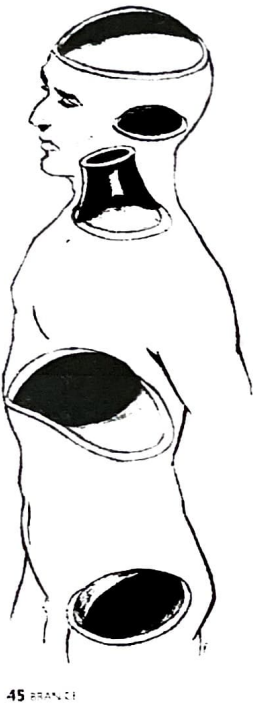


Obr. 5. Svaly dna pánevního - m. levator ani:

1 - musculus pubococcygeus, 2 - symphysis pubica, 3 - musculus puborectalis, 4 - an
5 - musculus sphincter ani externus, 6 - ligamentum anococcygeum



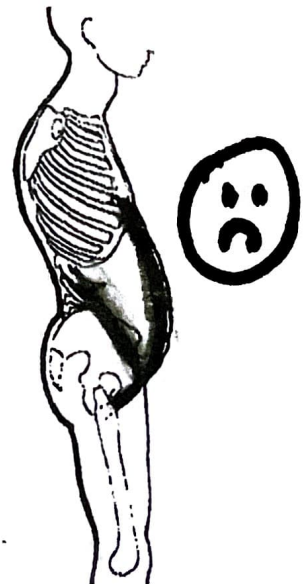
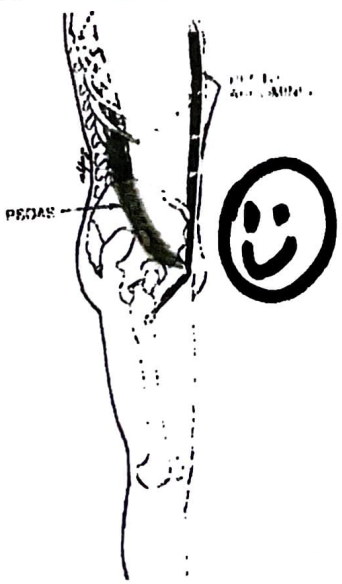
ILLIOPSOAS =
 ILIACUS + Psoas
 MINOR
 MALÝ
 VELKÝ
 MAJOR



45 FRANCE



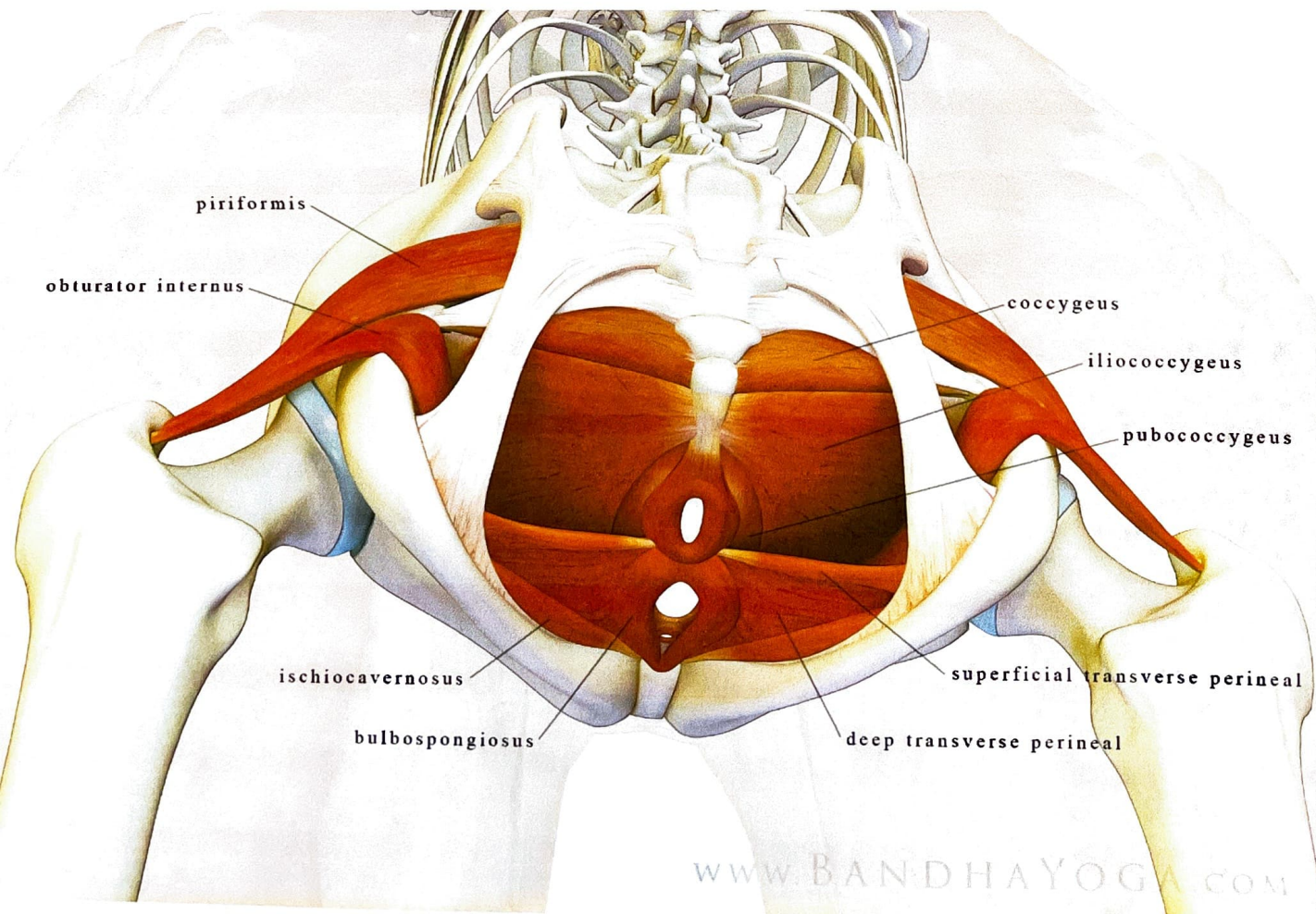
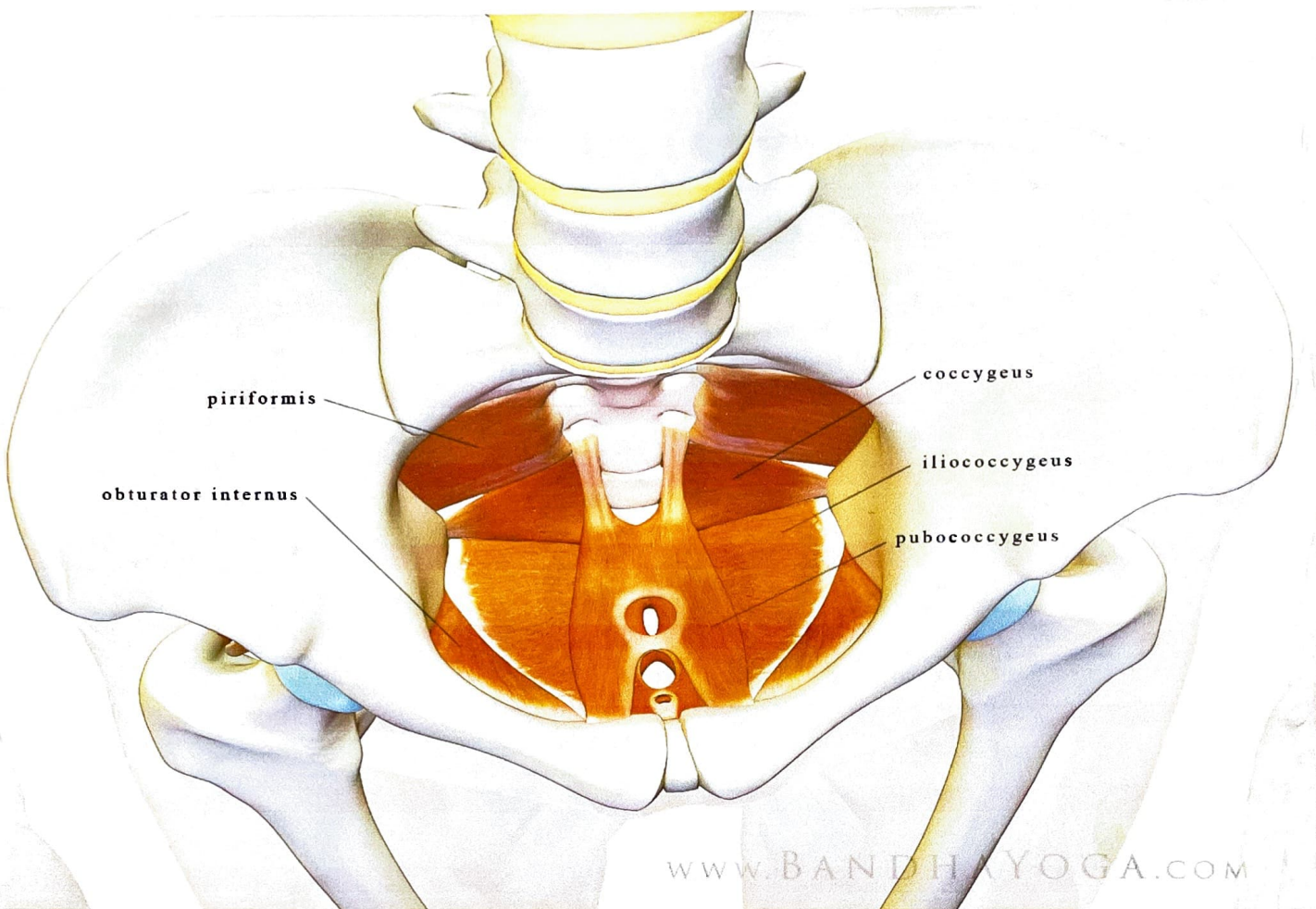
46 ITALY BRANICA A. BUCI N. G. P.



3 VRSTVY SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

3 řady okvětních plátků...





PÁNEVNÍ DNO V SYMBOLECH

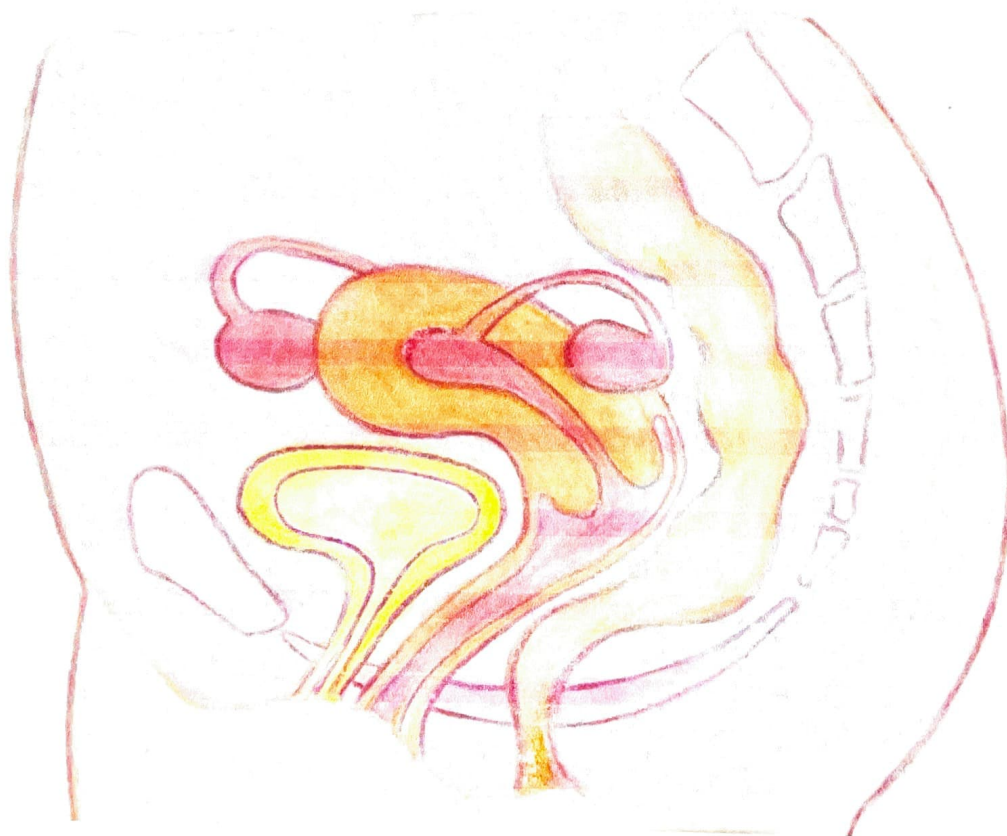


KDE JE?

1. pánevní dno?
2. vaječníky?
3. vejcovody?
4. děloha?
5. pochva?
6. děložní čípek?
7. močový měchýř?
8. tlusté střevo?
9. spona stydká?
10. kost křížová?
11. kostrč?
12. SI klouby?
13. sedací hrboly
14. kyčelní klouby
15. stehenní kosti?
16. pánevní kosti?



www.skolapanevnihodna.cz



Léčba sestupu pánevních orgánů pomocí implantátů

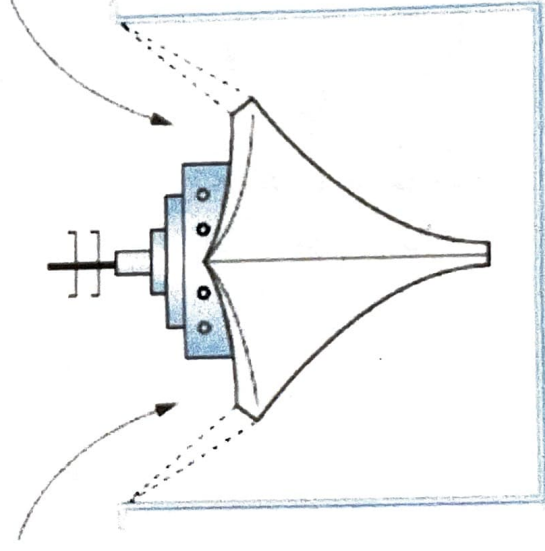
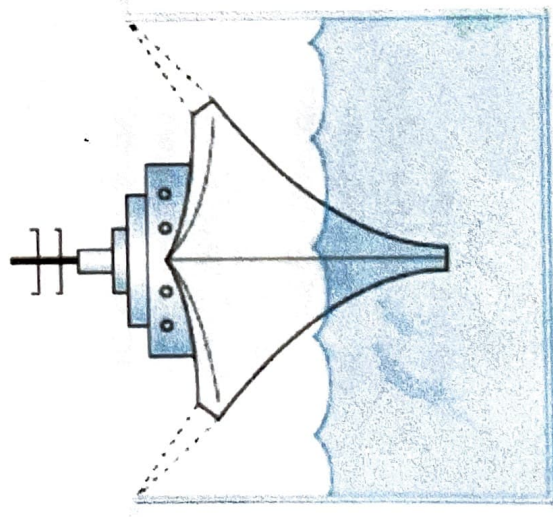
Etiopatogeneze

- 1993 Norton & DeLancey
Teorie „lodi v mokřem a suchém doku“

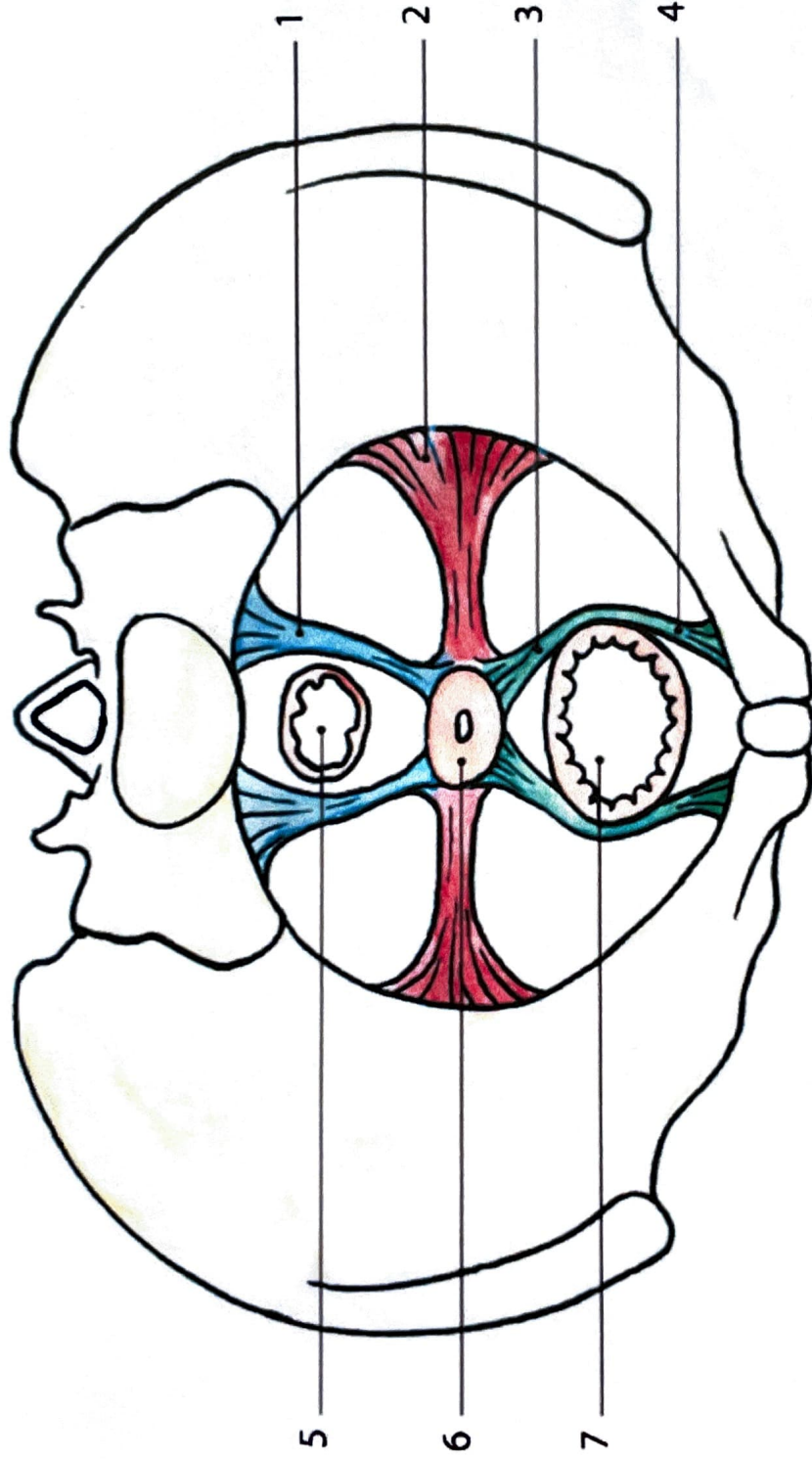
lod' – pánevní orgány

lana – ligamenta a fascie

voda – **pánevní svalstvo**



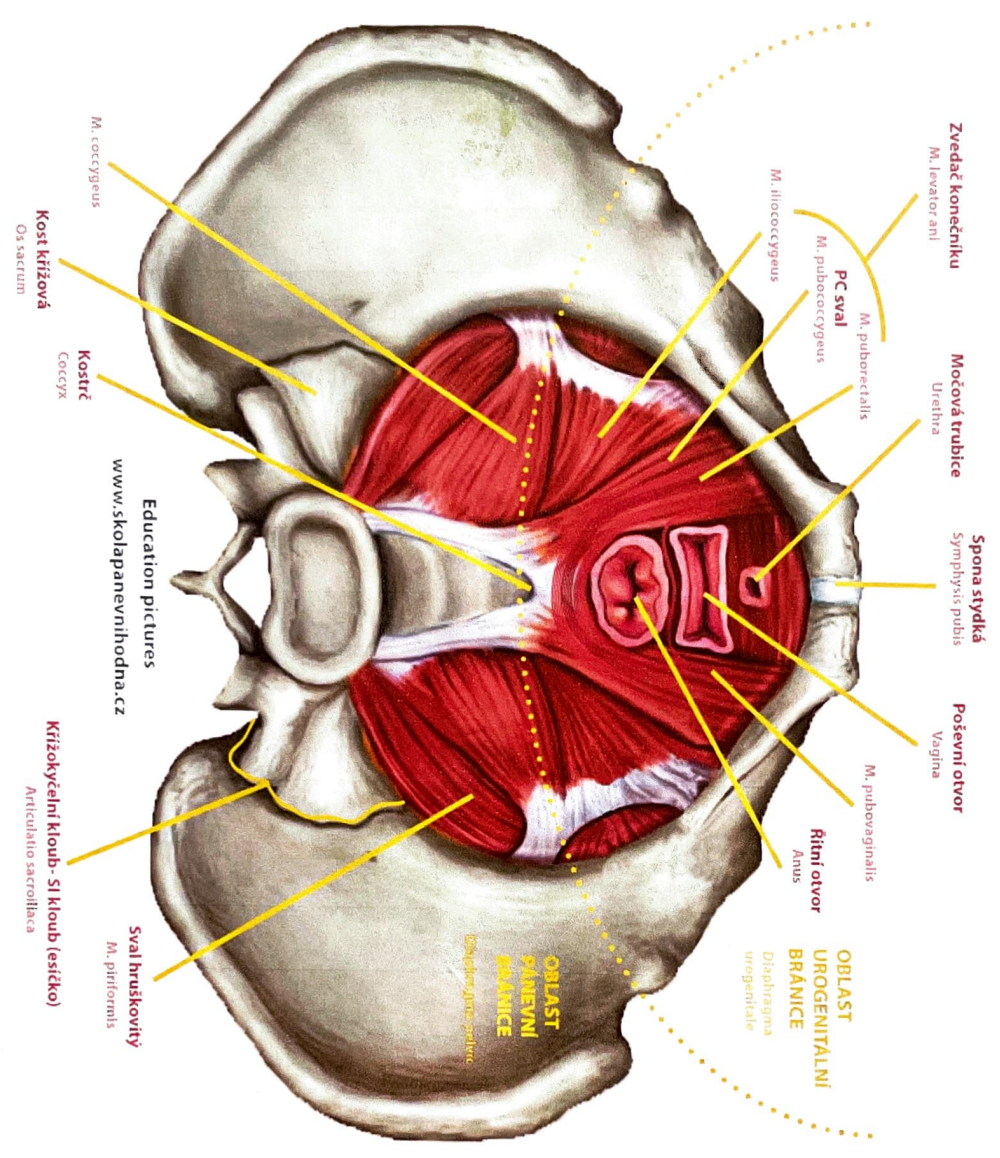
133. Závěsný aparát dělohy



1. Vaz křížovoděložní
Lig. sacrouterinum
2. Hlavní děložní vaz
Lig. cardinale uteri
3. Vaz močovoděložní
Lig. vesicouterinum
4. Vaz stydkoměchyřový
Lig. pubovesicale

5. Konečník
Rectum
6. Děloha
Uterus
7. Močový měchýř
Vesica urinaria

PÁNEVNÍ DNO
PELVIC FLOOR
Hluboká vrstva svalů



Zvedáč konečníku
M. levator ani

Močová trubice
Urethra

Spina sýdka
Symphysis pubis

Poševní otvor
Vagina

M. puborectalis

PC sval
M. pubococcygeus

M. iliococcygeus

M. pubovaginalis

Ritní otvor
Anus

OBLAST
UROGENITÁLNÍ
BRÁNICE
Diaphragma
urogenitale

OBLAST
PÁNEVNÍ
BRÁNICE
Diaphragma pelvici

M. coccygeus

Kost křížová
Os sacrum

Kostřec
Coccyx

Education pictures
www.skolapanevnihodna.cz

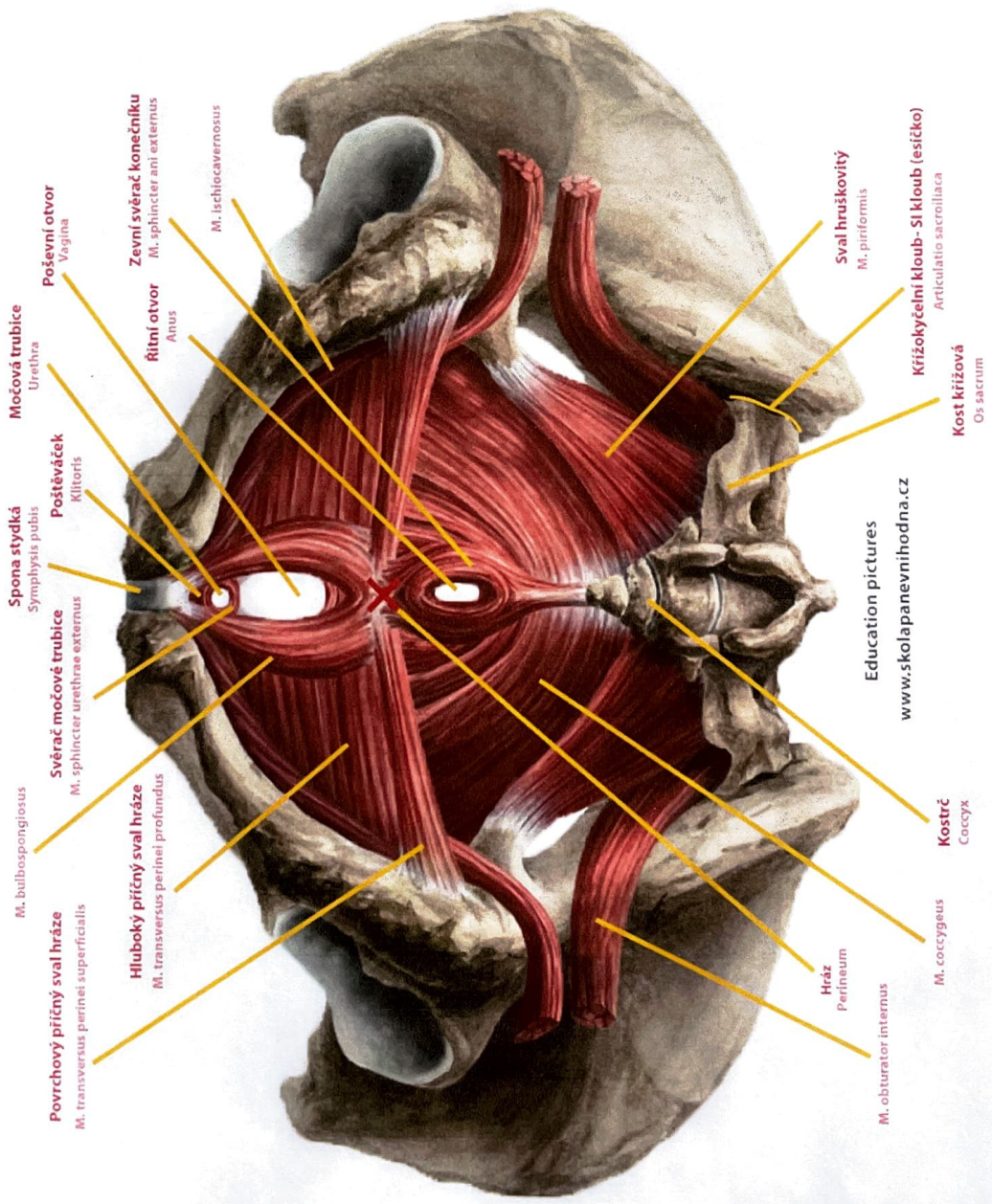
Křížokýčelní kloub - SI kloub (estřčko)
Articulatio sacrospinosa

Sval hruskovitý
M. piriformis

PÁNEVNÍ DNO

PELVIC FLOOR

Povrchová a střední vrstva svalů



M. bulbospongiosus
Povrchový příčný sval hráze
M. transversus perinei superficialis

Hluboký příčný sval hráze
M. transversus perinei profundus

Svráčeč močové trubice
M. sphincter urethrae externus

Spóna stydká
Symphysis pubis
Pošťeváček
Clitoris

Močová trubice
Urethra

Poševní otvor
Vagina

Ritní otvor
Anus
Zevní svráčeč konečníku
M. sphincter ani externus

M. Ischio cavernosus

Hráz
Perineum
M. obturator internus

M. coccygeus

Kostrč
Coccyx

Sval hruškovitý
M. piriformis

Křížokýčelní kloub - SI Kloub (esičko)
Articulatio sacroiliaca

Kost křížová
Os sacrum

Education pictures
www.skolapanevnihodna.cz