

DIASTÁZA



- rozestup přímých břišních svalů (párový sval spojený vazivovým pruhem)
- svaly se rozestoupí, vazivo se roztáhne do stran, tím se ztenčí a oslabí

Příznaky

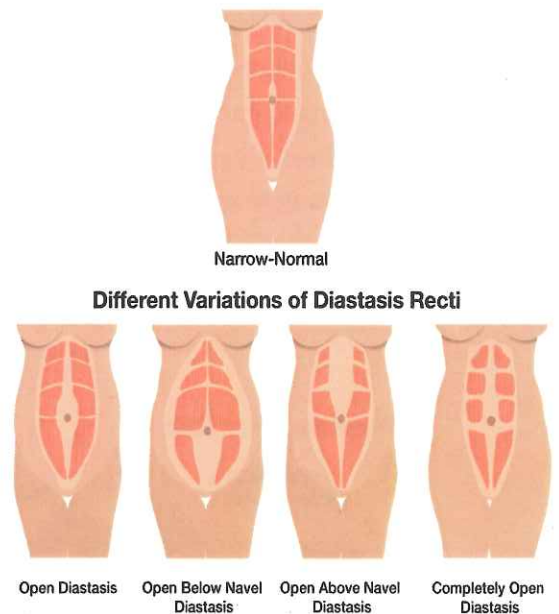
- zjistitelné pohledem a pohmatem
- bolest
- tlak

Příčiny vzniku

- těhotenství (běžně se vrátí za 6-8týdnů do normálního stavu)
- obezita
- cvičení sklapovaček
- pohybů, u kterých se prohýbají záda a rozpínají žebra (gymnastika, plavání)
- pohybů silou křížem vpřed (tenis, golf)
- psychosomatické (témata 3. čakry)

Léčba

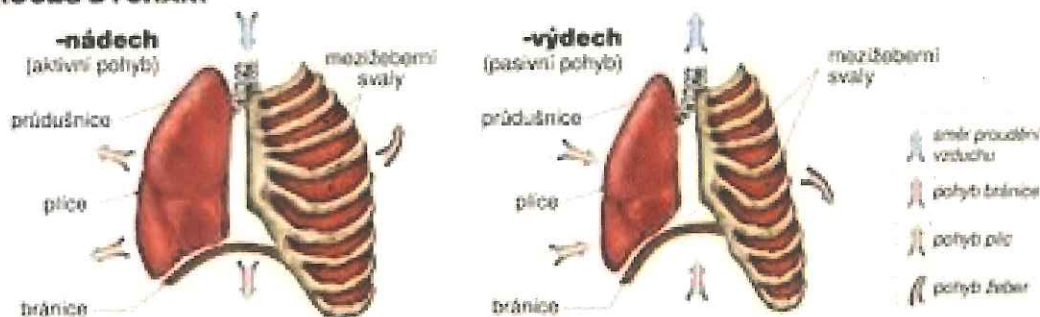
- cvičení (dechové, jemná aktivace šikmých břišních, HSSp)
- bandážování
- kineziotaping
- operace – abdomioplastika
- prevence – ne těžká břemena + správné zvedání, dostatek pohybu, pitný režim, předcházet obstipacím



Dech

- nádech je vždy aktivní děj (aktivita vdechových svalů), výdech převážně pasivní děj
- dýchací svaly
 - nádechové
 - hlavní – bránice, m. intercostales externi
 - pomocné – skalenové svaly, m. serratus anterior, široký zádový sval, m. serratus posterior superior, malý i velký prsní sval, m. subclavius, m. sternocleidomastoideus
 - výdechové
 - hlavní - muscoli intercostales interni
 - pomocné - svaly stěny břišní, m. serratus posterior inferior, m. quadratus lumborum
- dýchání je řízeno autonomními nervovými centry v prodloužené míše, veget. nervstvem, současně je možné ovlivnit vlastní vůlí (zrychlit dýchání, zadržet dech, prohloubit dech)
- vliv pohybové soustavy na dýchání a naopak
- bránice pracuje v kokontrakci s břišní svalovinou,
- dýchací svaly mají kromě jejich hlavní funkce = zajištění dýchacích pohybů, také funkce dynamické a posturální (= podílejí se na pohybech HKK, trupu a zajišťují posturu)

PROCES DÝCHÁNÍ



Dýchání a PD

- dle ŠPD aktivace PD s výdechem (základ, pokročilé varianty i jinak)
- v souvislosti spolupráce se svaly trupu a aktivace HSSp je to trochu složitější ☺