

Masažas Pilvas

Puvimo procesai žarnyne nuodija visą organizmą, ypač pražūtingai tai atsiliepia atsinaujinimo sistemai, nes dėl gausaus dujų susidarymo perkaitina ją. Patogeninė flora lengvai migruoja į greta esančius audinius, sukeldama uždegiminius procesus ir kitus sutrikimus. Nuodai iš storojo žarnyno patenka į kraują ir apnuodija smegenis bei nervų

Storoji žarna

Akloji žarna

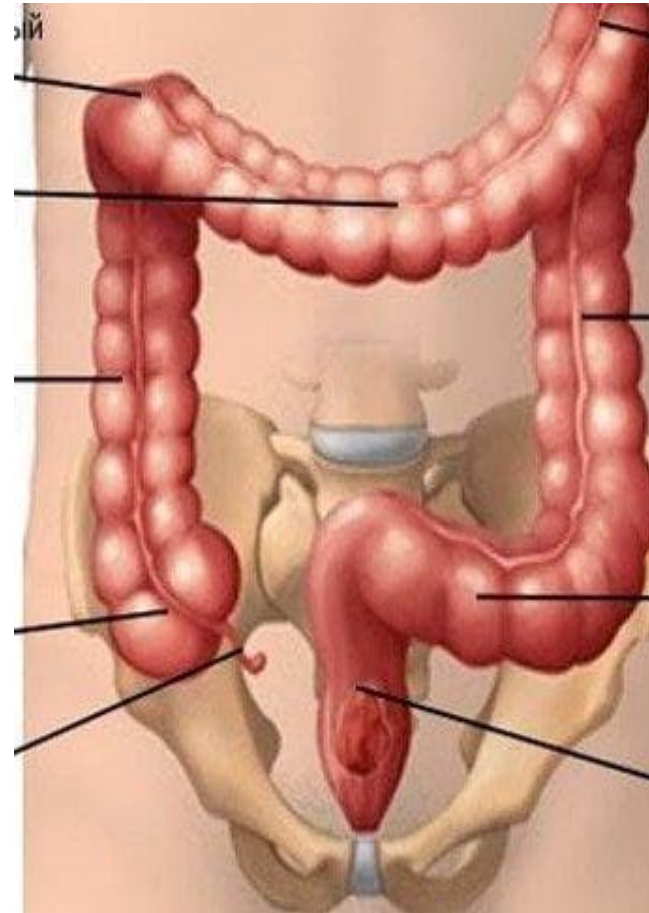
Gaubtinė žarna:

-Kylančioji dalis

-Skersinė dalis

-Nusileidžiančioji dalis

Tiesioji žarna



Visas pilvas

Kepenys

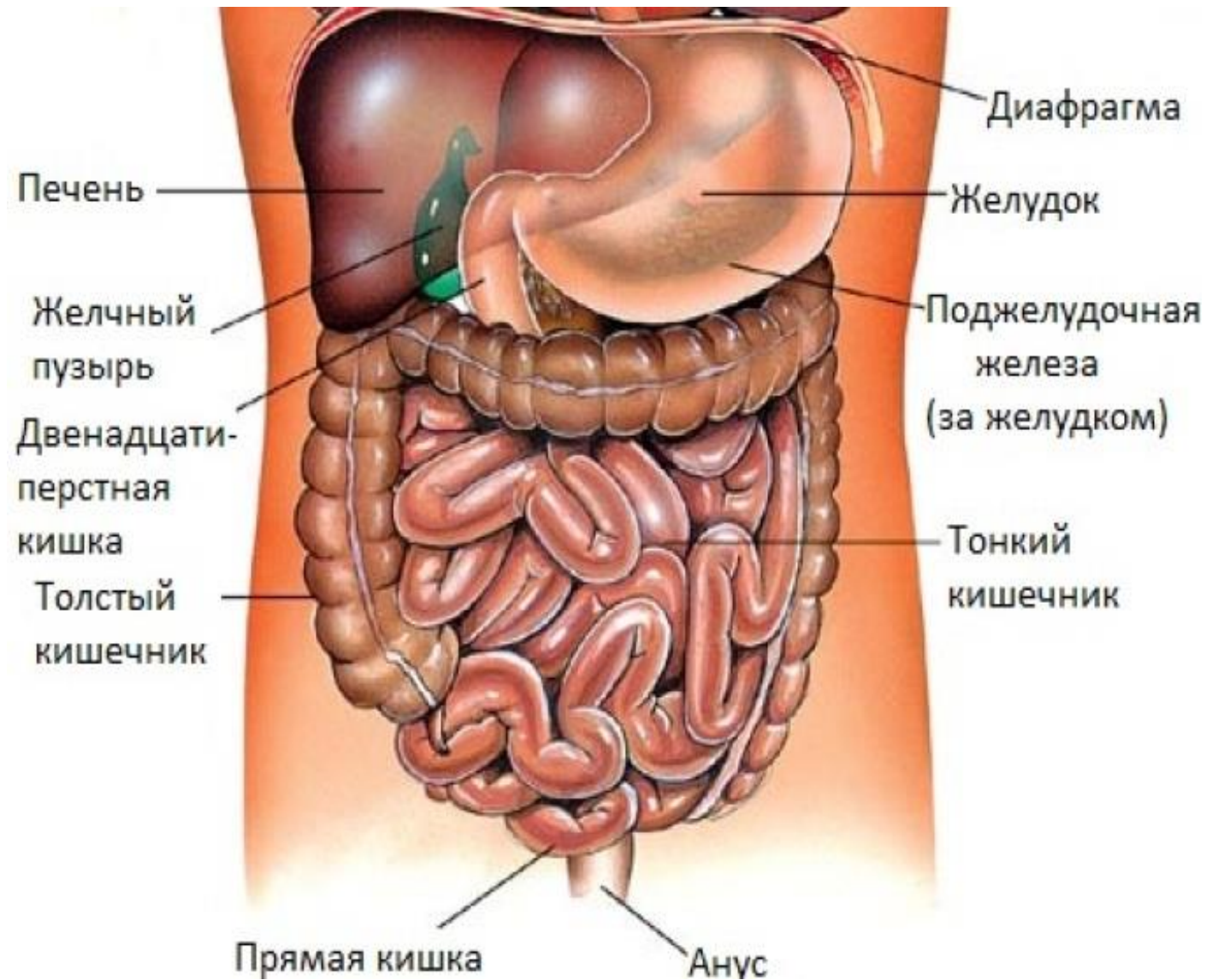
Tulžies pūslė

Diafragma

Skrandis

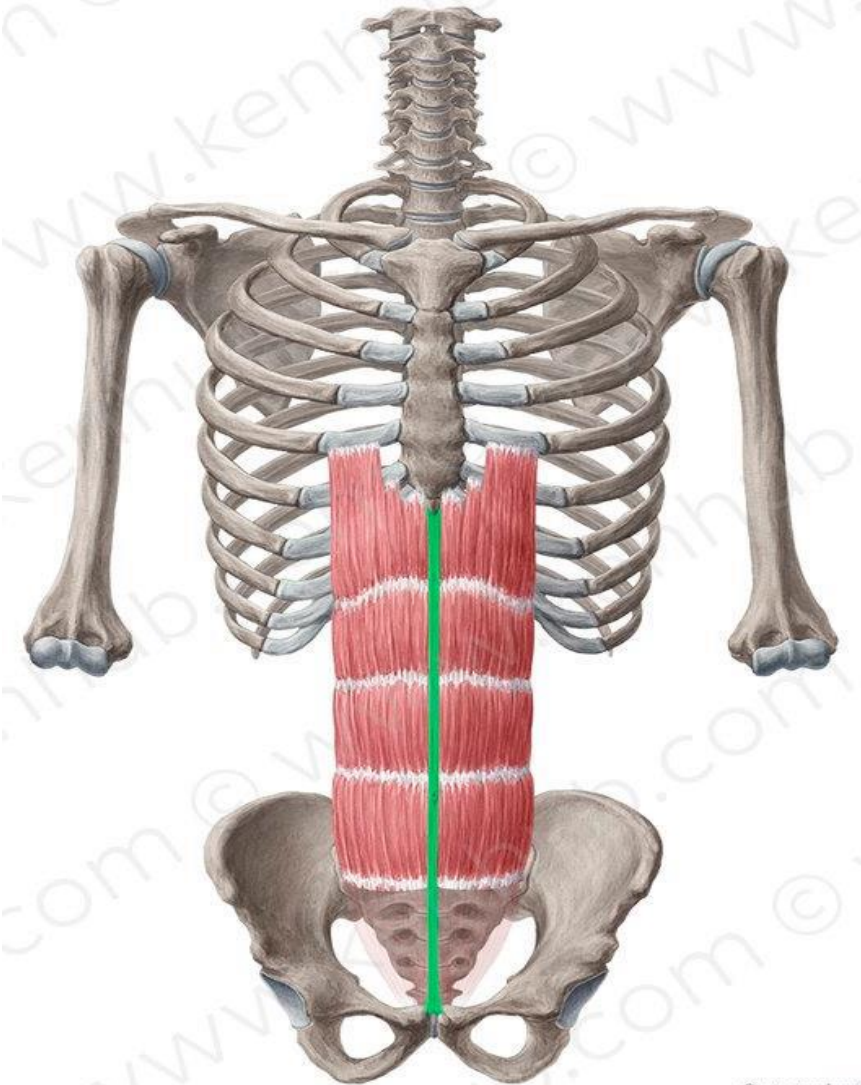
Kaca

Plonasis Žarnynas



Tiesusis pilvo raumuo

- ilgas raumuo, esantis išilgai pilvo priekinės dalies. Apačioje platus ir plonas viršuje jis susiaureja ir sustorėja. Per pilvo vidurį einanti baltoji pilvo linija statmenai dalina jį pusiau.
- **Funk.** Lenkia liemenį prie dubens (sėdant iš gulimos padėties). Gulint ant nugaros ir keliant ištiestas kojas, susitraukęs fiksuoja dubenį, neleidžia jam pasisukti apie skersinę ašį ir tokiu būdu sukuria tvirtą atramą lenkiamiesiems šlaunies raumenims, kurie ir kelia kojas aukštin. Kai krūtinės ląsta fiksuota, susitraukdamas apačioje kelia dubenį aukštin, fiksuoja jį prie liemens (kybant ant skersinio, lygiagrečių, lipant virve, kybant pakėlus kojas kampu).
- Kai fiksuotas ir liemuo, ir dubuo, spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį padėdami forsuoti iškvėpti. Kartu su įstrižiniais ir skersiniu pilvo raumenimis, padedami diafragmos, spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- **Pr.** Gaktinis gumburėlis – *tuberculum pubicum*, Gaktinė sąvarža – *symphysis pubica*
- **Pab.** Krūtinkaulio kardinė atauga – *processus xiphoideus*, V-VII šonkaulių kremzlės – *cartilagine costalarum V-VII*
- **Inerv.** T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales*

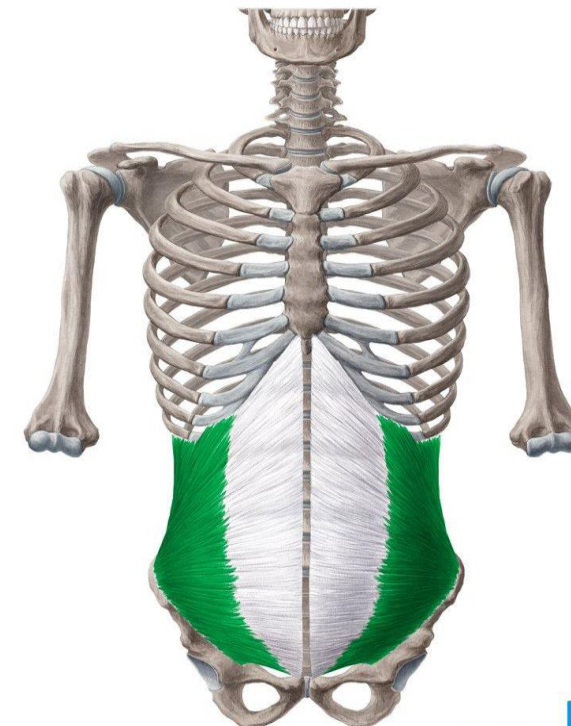


Įstrižiniai pilvo raumenys

- Funkc. Kai dubuo fiksuotas, veikdami abipus abu įstrižiniai raumenys lenkia krūtinės ląstą pirmyn. Kai dubuo fiksuotas, veikdamas vienoje pusėje išorinis įstrižinis raumuo lenkia ir suka liemenį į priešingą pusę, o vidinis įstrižinis raumuo lenkia ir suka liemenį į savo pusę. Kai liemuo fiksuotas, veikdami abipus abu įstrižiniai raumenys kelia dubenį aukštyn, fiksuoja jį prie liemens (kybant ant skersinio, lipant virve). Veikdami vienoje pusėje, įstrižiniai raumenys kelia dubenį aukštyn, fiksuoja jį prie liemens ir lenkia stuburą į vieną ar į kitą šoną. Kai fiksuotas ir liemuo, ir dubuo, įstrižiniai pilvo raumenys bei skersinis ir tiesusis pilvo raumenys veikia kaip diafragmos priešingieji raumenys (antagonistai). Jie spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį žemyn, padėdami forsuotai iškvėpti. Abu įstrižiniai raumenys kartu su skersiniu, tiesiuoju pilvo raumenimis ir diafragma spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- Pr. Išorinis - V-XII šonkaulių išorinis paviršius – kur raumens skaidulos dantukais įsiterpia tarp priekinio dantytojo raumens skaidulų. Vidinis Kirkšninio raiščio šoninė dalis, Klubinė fascija Klubakaulio skiauterės tarpinė linija, Juosmeninė krūtinės fascija
- Pab. Išorinis Klubakaulio skiauterės išorinė lūpa, Priekinis viršutinis klubakaulio dyglys, Kirkšninis raištis – *ligamentum inguinale*
- Vidinis kraštas pereina į sausplėvę, o abiejų pusių sausplėvės susilieja į baltąją pilvo liniją Vidinis X-XII šonkaulių kremzlių vidinis paviršius. Vidinis raumens kraštas pereina į sausplėvę kuri įsilieja į baltąją pilvo liniją
- Inerv. T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales*, Klubinis papilvės nervas – *nervus iliohypogastricus* Klubinis kirkšnies nervas – *nervus ilioinguinalis*

• Išorinis

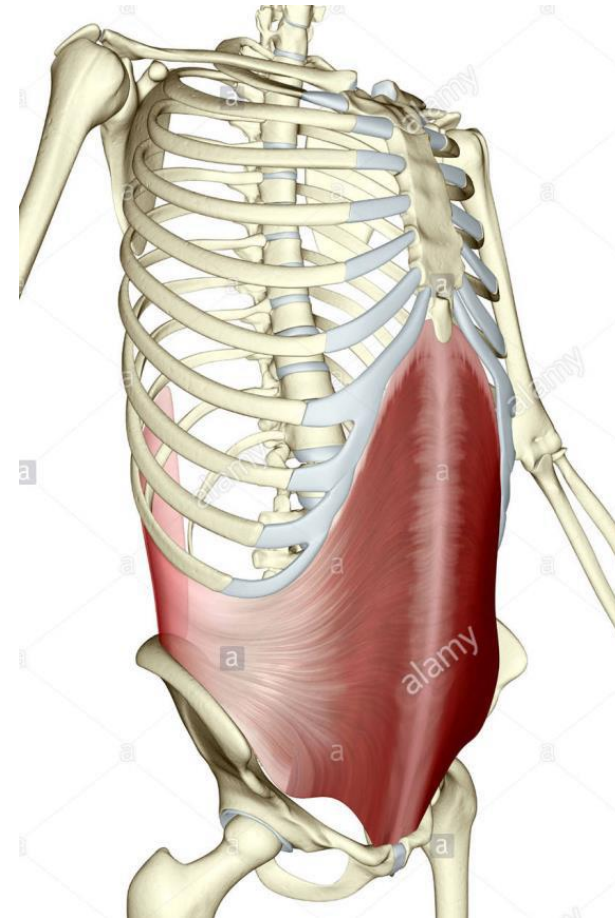
vidinis



© www.ket

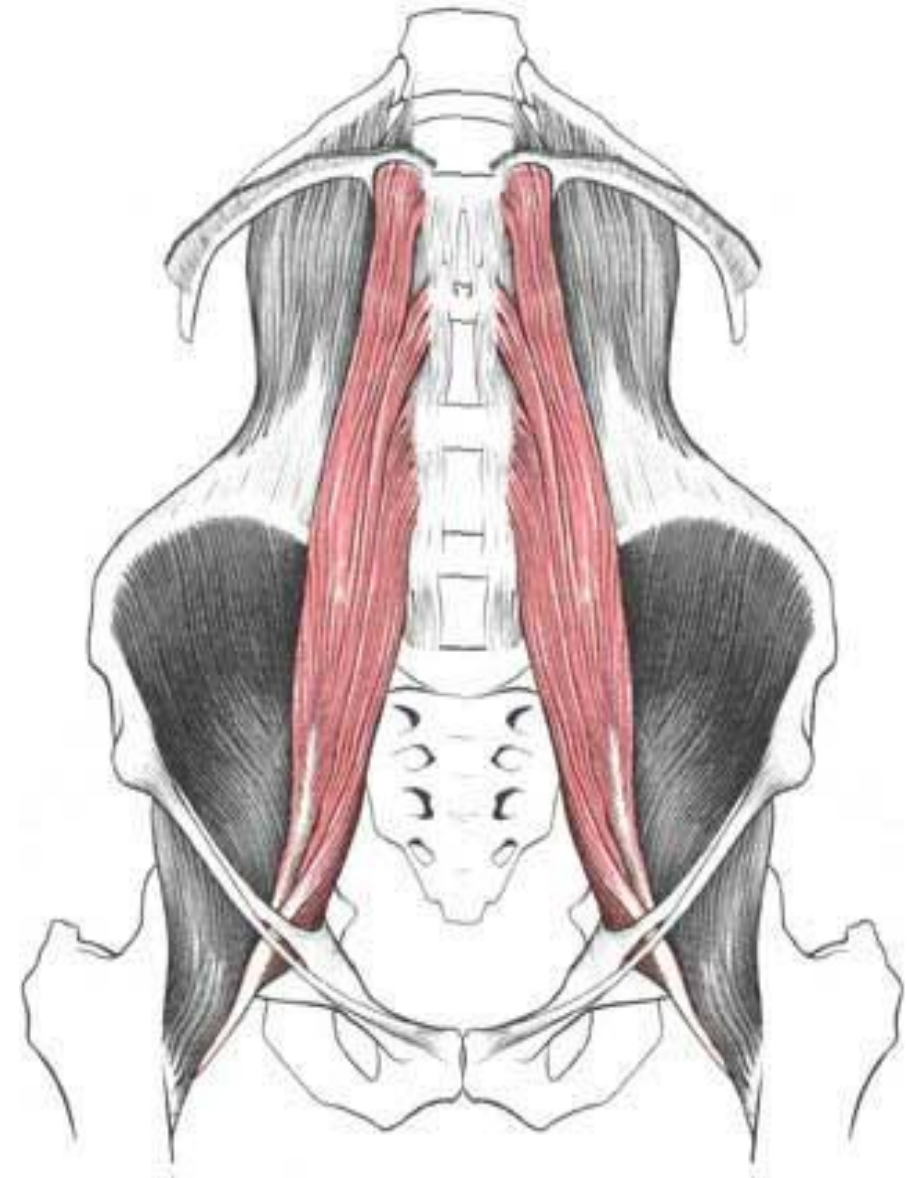
Skersinis pilvo raumuo

- **Funkc.** Kai dubuo ir stuburas fiksuoti, spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį, padėdamas forsuotai iškvėpti. Kartu su įstrižiniais ir tiesiuoju pilvo raumenimis bei diafragma spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- **Pr.** Kirkšninio raiščio šoninė dalis – *pars lateralis ligamenti inguinali*. Klubakaulio skiauterės vidinė lūpa – *labium internum cristae iliacaе* Juosmeninė krūtinės fascija – *fascia thoracolumbalis* Šonkaulių lankas – *arcus costalis*
- **Pab.** Raumuo baigiasi sausplėve – *aponeurosis musculi transversi abdominis*, kuri įsilieja į baltąją pilvo liniją – *linea alba*
- **Inervac.** T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales* Klubinis papilvės nervas – *nervus iliohypogastricus* Klubinis kirkšnies nervas – *nervus ilioinguinalis*



Didysis juosmens raumuo

- ilgas verpstės formos raumuo. Su klubiniu raumeniu užpildo klubinę duobę. Su klubiniu, mažuoju juosmens raum. laikomi vienu – *musculus iliopsoas*. Dubens ertmėje susijungia į vieną raumenį, žemyn siaurėja, prisitvirtina prie šlaunikaulio.
- **Funkc.** fiksavus liemenį suka šlaunį į išorę. fiksavus šlaunį pakreipia dubenį pirmyn... fiksavus šlaunį, veikdamas vienoje pusėje lenkia stuburą į savo šoną ir į priekį.... Veikdamas abipus sėdantis iš gulimos padėties lenkia liemenį, o stovint laiko stuburą bei dubenį virš šlaunų ir palaiko statmeną laikyseną Tempia juosmeninę stuburo dalį pirmyn, juosmens srityje sukelia stuburo išlinkimą (lordozę).
- Pr. Paskutinio krūtinės slankstelio kūno šonai – *corpus vertebrae thoracis T12* Paskutinio krūtinės slankstelio skersinės ataugos – *processus transversus vertebrae thoracis T12*. Visų juosmens slankstelių kūnų šonai – *corpora vertebrarum lumbalium L1-L5*. Visų juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum lumbalium L1-L5*
- **Pab.** Šlaunikaulio mažasis gūbrys – *trochanter minor femoris*
- Inervac. L1-L3 juosmeninio rezginio priekinės šakos – *rami ventrales plexus lumbalis*



Mažasis juosmens, Klubinis raumuo

- **Funkc.**- Padeda didž. juosmens raumeniui lenkti liemenį.
Pr.- T12 krūtinės slankstelio kūnasL1 juosmens slankstelio kūnas

Pab. Gaktikaulio skiauterinė linija – *pecten ossis pubis*
Klubinė juosmens pakyla –

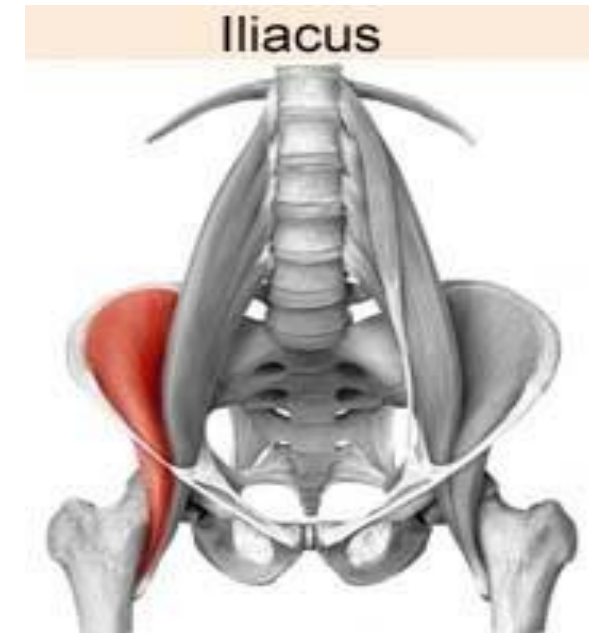
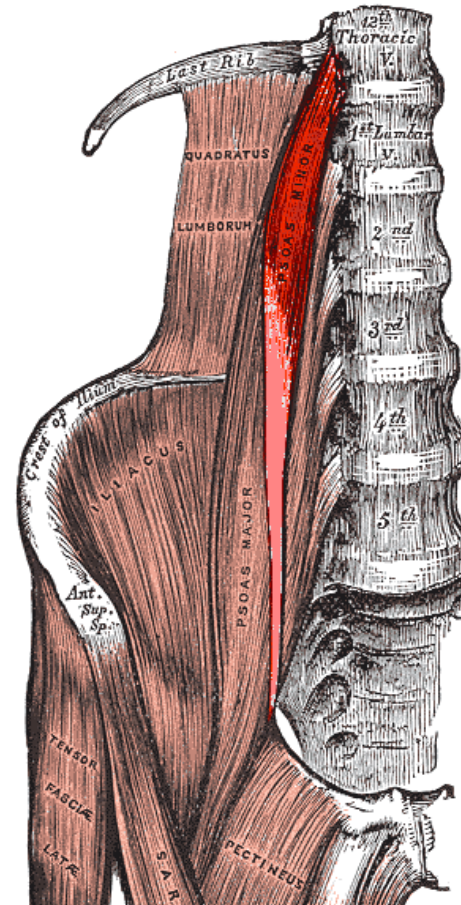
Inervac. L2-L4 juosmeninio rezginio raumeninės šakos

- **Funkc.** Padeda lenkti šlaunį prie dubens, pritraukti atitrauktą šlaunį, sukti į išorę., šlaunį fiksavus, veikdamas vienoje pusėje suka dubenį į priešingą pusę, o veikdamas abipus lenkia liemenį ir dubenį (pvz, sėdantis iš gulimos padėties)..... Veikdami abipus kartu su didžiuoju juosmens raumeniu laiko stuburą ir dubenį virš šlaunų ir padeda palaikyti stačią laikyseną.

Pr. Klubinė duobė – *fossa iliaca* ...Kryžkaulio dubeninis paviršius – *facies pelvina ossis sacralis*.

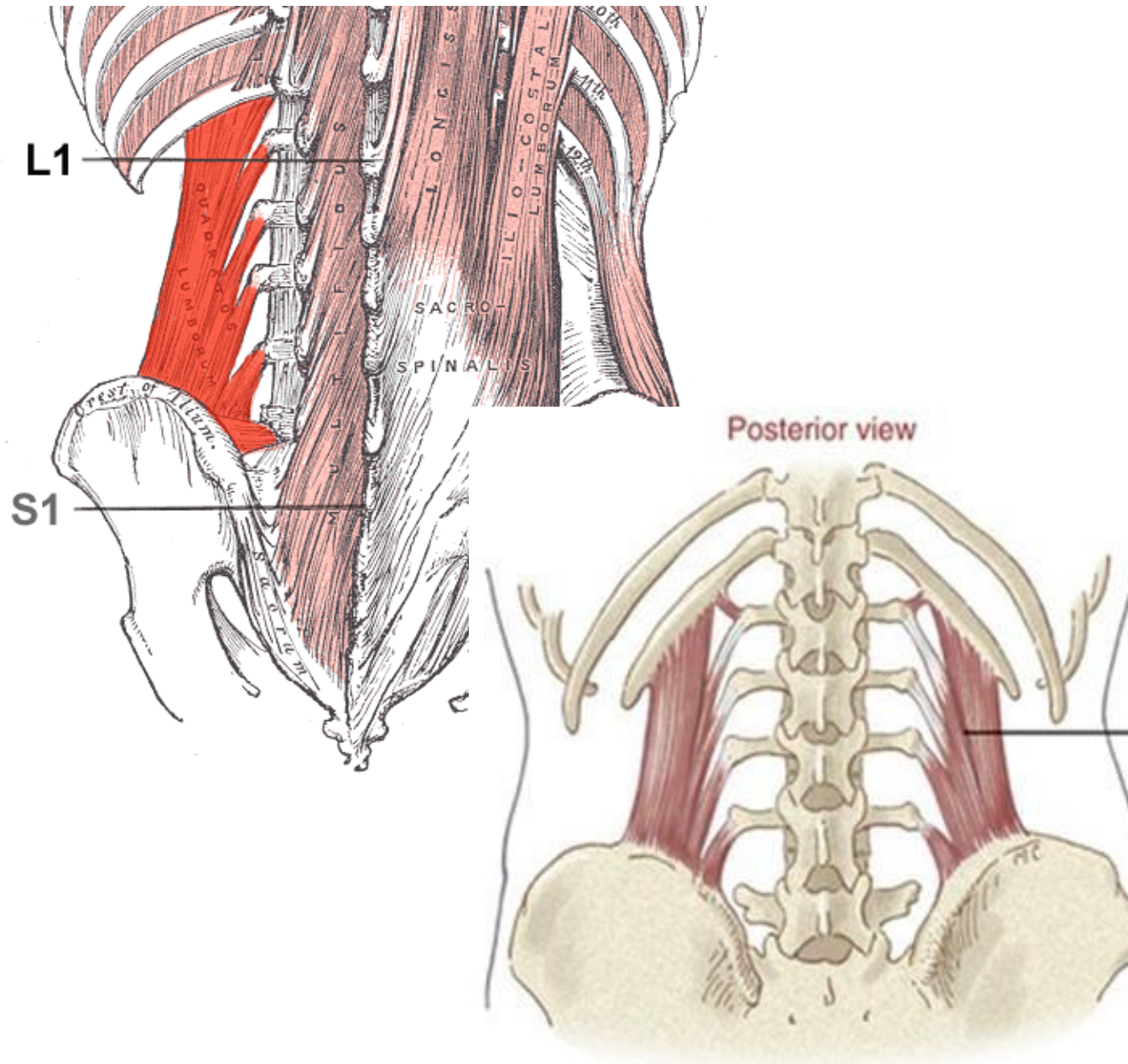
Pab. Šlaunikaulio mažasis gūbrys – *trochanter minor femoris*.

Inervac. Juosmeninio rezginio raumeninės šakos – *rami musculares plexus lumbalis* L2-L4 šlauninis nervas – *nervus femoralis*



Kvadratinis juosmens raumuo

- keturkampis raumuo, gulintis po tiesiamuoju nugaros raumeniu. Už jo yra inkstai.
- Atliekant visus judesius jis yra pats sinergistas i antagonistas.
- Traukia apatinį šonkaulį žemyn, padeda diafragmai forsutai įkvėpti.
- Esant fiksuotai krūtinei ir stuburui veikdamas vienoje pusėje kelia dubenį į savo pusę, o veikdamas abipus – lenkia liemenį.
- Pr. Klubinis juosmens raištis – *ligamentum iliolumbale*. Klubakaulio skiauterė – *crista iliaca*
- Pab.
- XII šonkaulis – costa XII L1-L4 juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum lumbalium*
- Inervacija- T12 ir L1-L3 juosmeninio rezginio raumeninės šakos – *rami musculares plexus lumbalis*



Sfinkeriai

Stemplės sfinkeriai (viršutinis, apatinis)

Skrandžio sfinkeriai

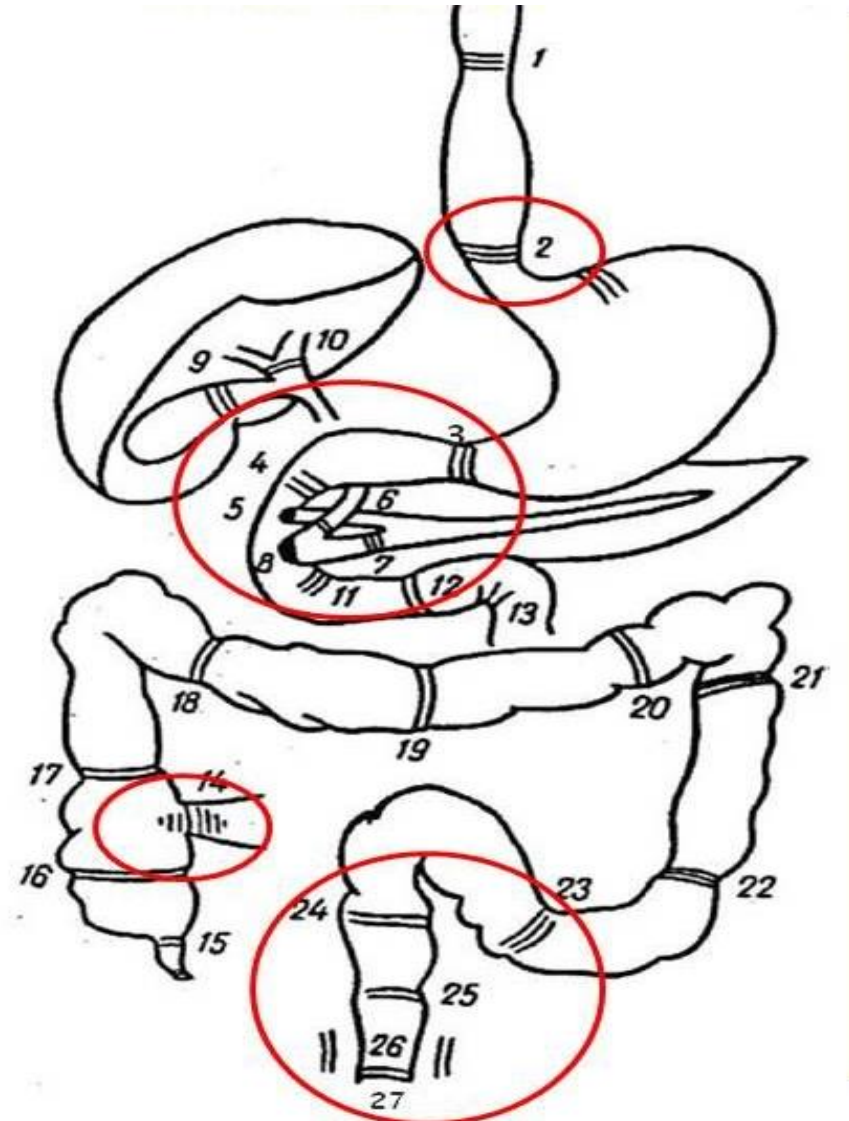
Cheli sfinkeris

Odi-Boideno sfinkeris

Vestfalia sfinkeris

Odi Šraibero sfinkeris

Liutenso sfinkeris



Pilvas įtemptas

- Vadinasi, reikia iš pradžių išlaisvinti diafragmą ir leisti žmogui „laisvai įkvėpti“. Iš pradžių lengvai, paskui stipriau glostome šonkaulius nuo centro link periferijos

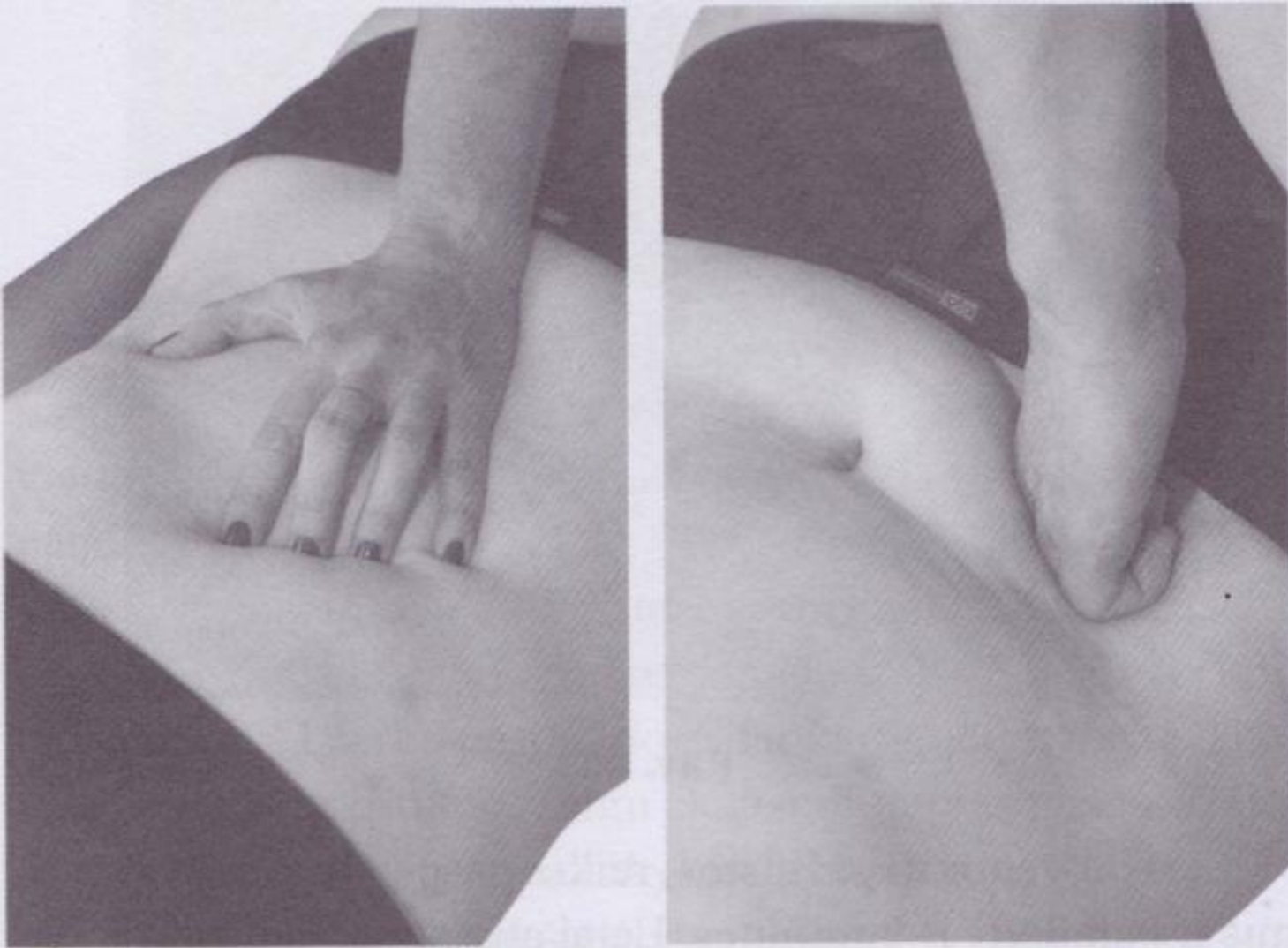




- Dabar išglostome zoną po šonkauliais, naudodami tokius būdus kaip glostymas, papurtymas, išspaudimas.
- Kai paglostėme po šonkauliais, pereiname prie vibruojančių judesių per visą pilvą nuo periferijos link bambos



- Dabar paglostykite pilvą pagal laikrodžio rodyklę, naudodami spiralinius judesius (ratai vis siaurėja artėjant prie bambos, o paskui vėl plėtėja).

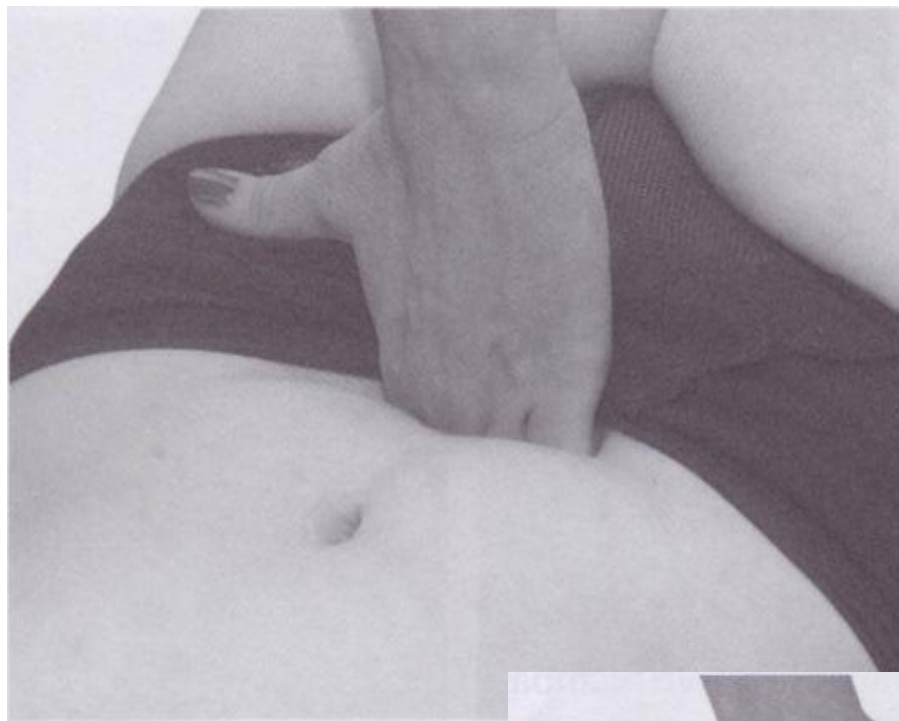


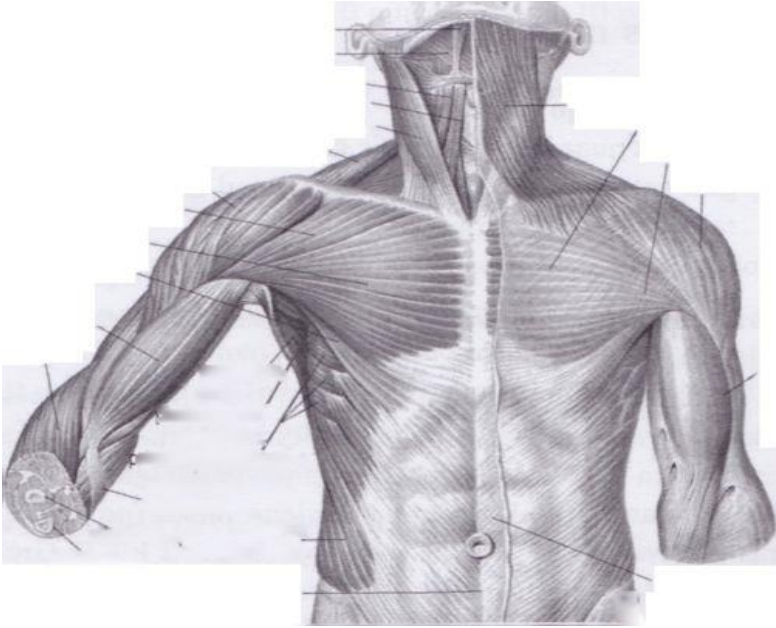
- Pasupkite pilvą, patogiai padėję delną ant jo centro. Delną jūs galite palaipsniui stumti, akcentuodami vieną ar kitą vietą.
- Dabar pereiname tiesiog prie darbo su storuoju žarnynu.
- Kad išmatų masė galėtų pajudėti išeinamos angos link, jums reikia tą vietą atpalaiduoti, todėl iš pradžių spaudžiame ranka arba abiem rankomis ant nugaros gulinčio žmogaus kirkšnių raukšles.
-

pilvas

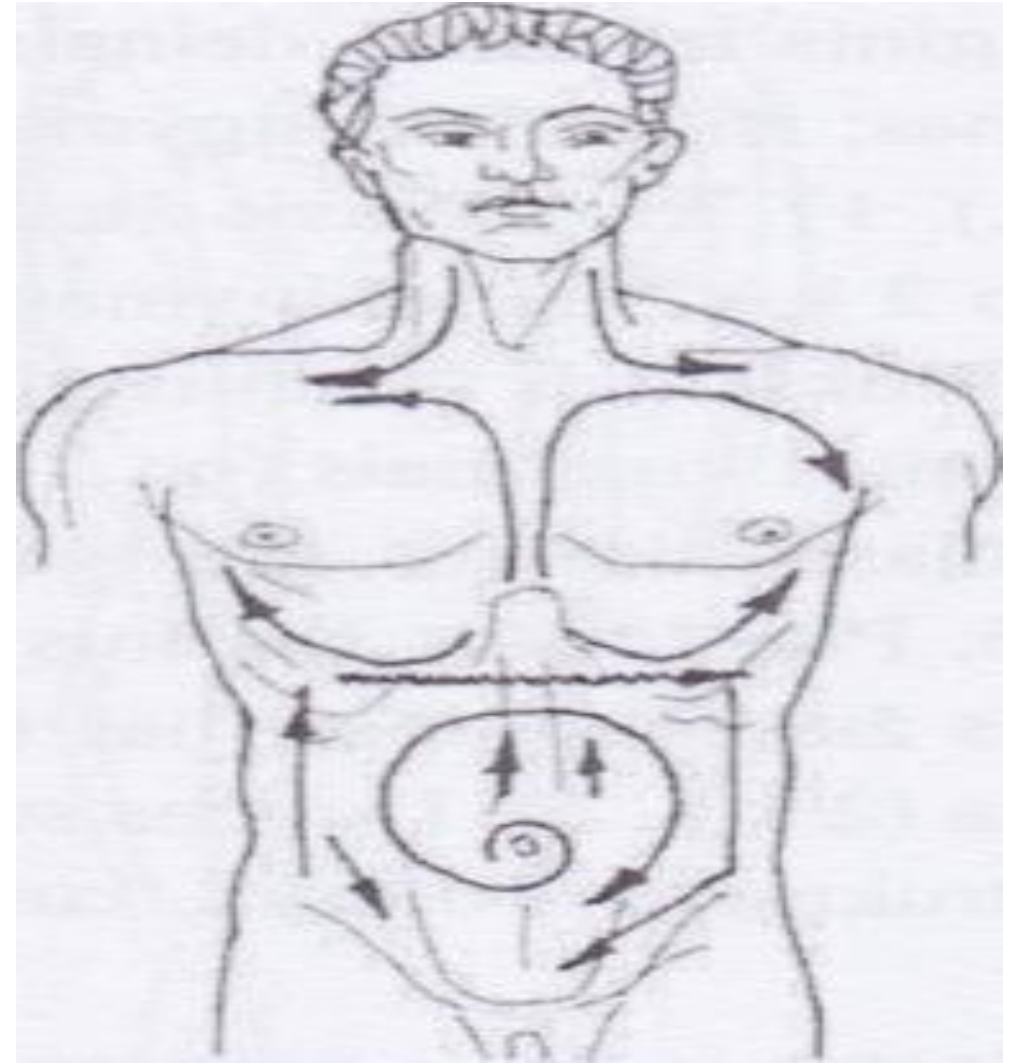
Jeigu suradote skausmingą tašką, sustokite ties juo ir paspauskite jį iki juntamo, bet pakeliamo skausmo. (Kiekvienam ta riba yra sava. Kai kam skauda tik lengvai paspaudus pirštu - NUO TO IR PRADĖKITE.) Pasiekite, kad skausmas atslūgtų, ir atleiskite. Paskui dar kartą paspauskite tą tašką: jeigu skausmingumas sumažėjo, pereikite prie kito taško (pav. 41) arba paspauskite dar kartą, jeigu turite laiko ir siekiate kruopštumo. Jeigu skausmingumas nesumažėjo, spauskite silpniau, bet palaikykite ilgiau.

Ant kirkšnių raukšlės labai daug aktyviųjų taškų, kurie padės jums atpalaiduoti pilvą (o tuo pat metu pagerinti šlapimo bei lytinės sistemos būklę).





Pagrindinės masažavimo
kryptys



Pilvui svarbūs

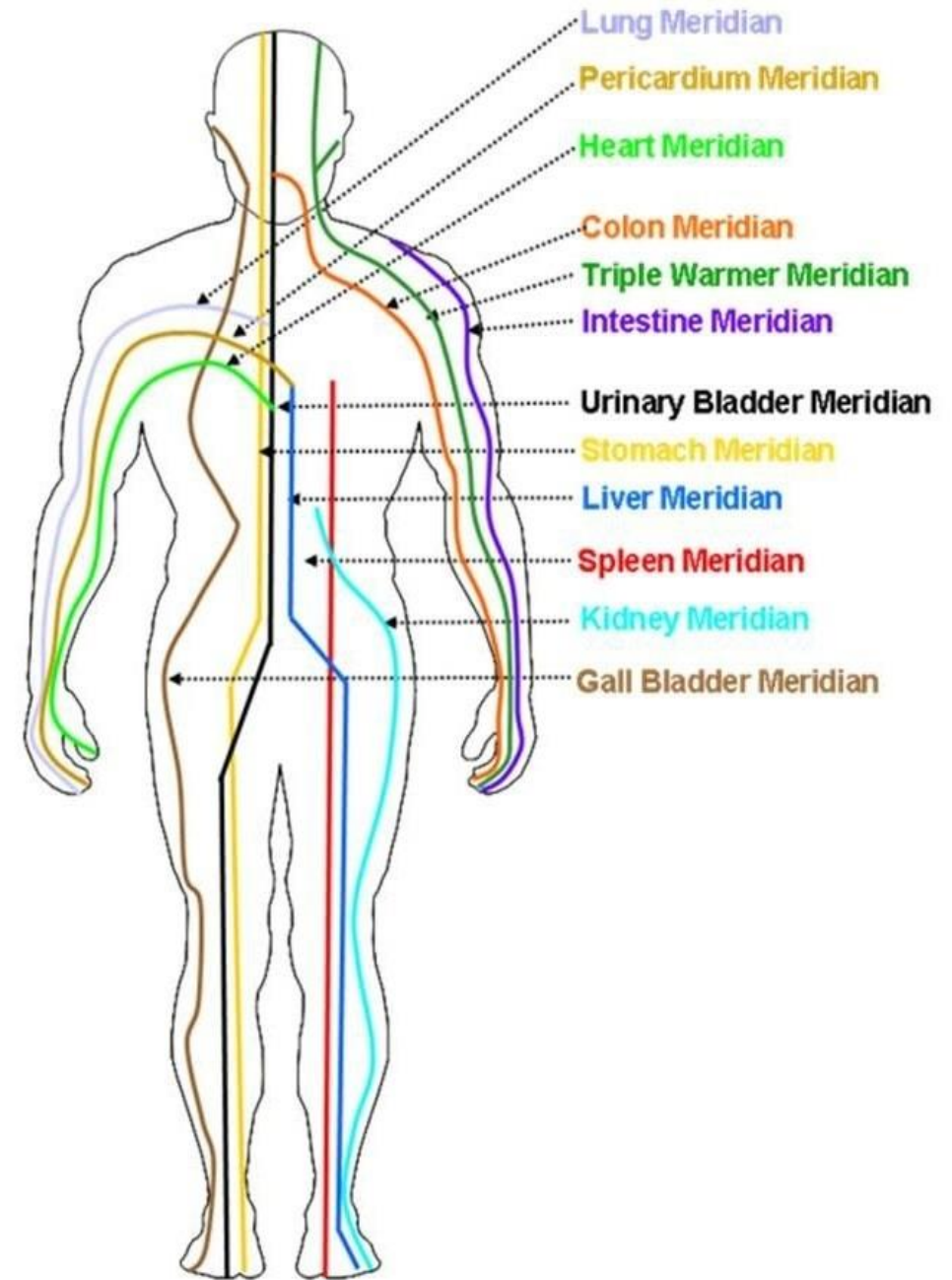
Rudas- tulžies pūslės meridianas

Šv.rudas- storojo žarnyno meridianas

Mėlynas- kepenų meridianas

Žydras- inkstų meridianas

Juodas- šlapimo takų meridianas

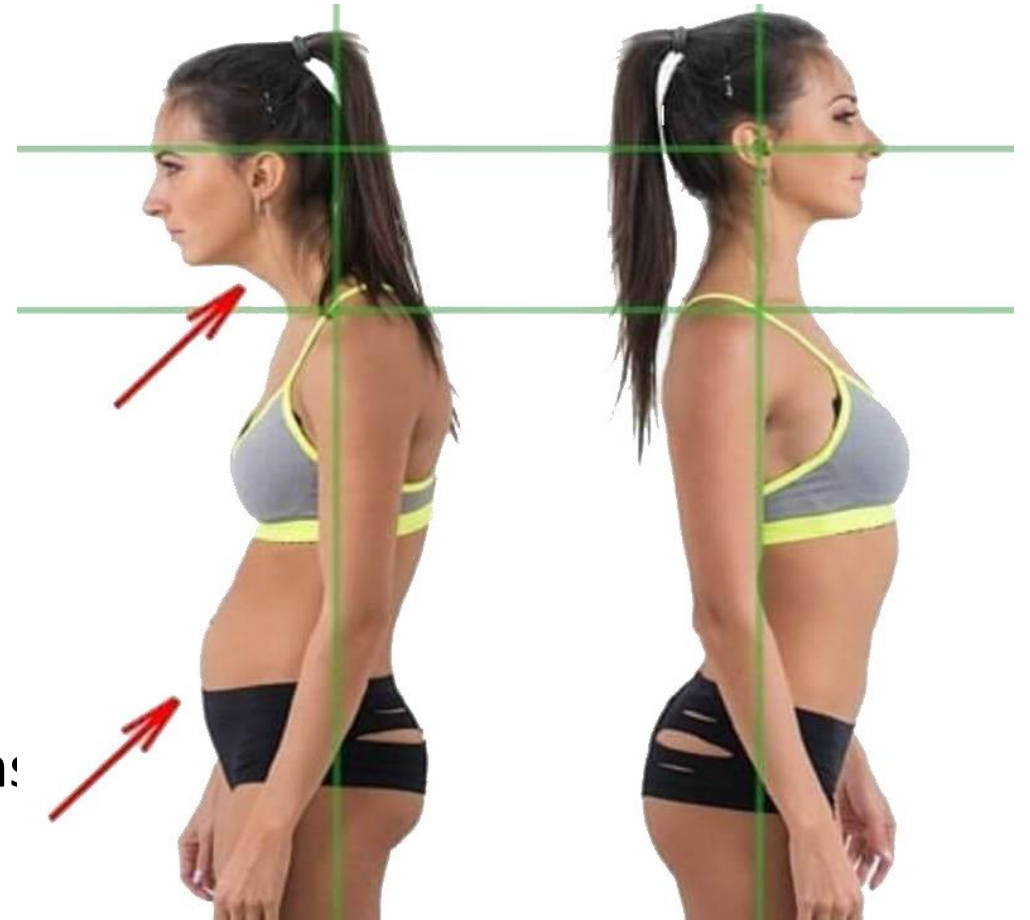


Viršutinis kryžminis sindromas

Minkštųjų audinių disfunkcijos priežastis - netaisyklinga laikysena, kuri ilgainiui priveda prie to, kad vieni raumenys tampa per silpni ir išsitemę, kiti atvirkščiai - per daug įsitemę, sutrumpėję ir skausmingi.

V. Janda aprašė du raumenų disbalanso modelius: viršutinį kryžminį sindromą ir apatinį kryžminį sindromą. Šiems sindromams būdingas raumenų disbalansas, kuris atsiranda sutrikus neuroraumeninei pusiausvyrai tarp raumenų agonistų ir antagonistų kaklo ir krūtinės bei juosmens ir kryžmens srityje, kai vienoje sąnario įstrižainėje raumenys įsitemia .

Viršutinis kryžminis sindromas formuoja netaisyklingą laikyseną su pasuktais į priekį ir pakeltais pečiais (suapvalėjusiais), atsikišusia į priekį galva, pasuktomis ir atitrauktomis mentėmis.



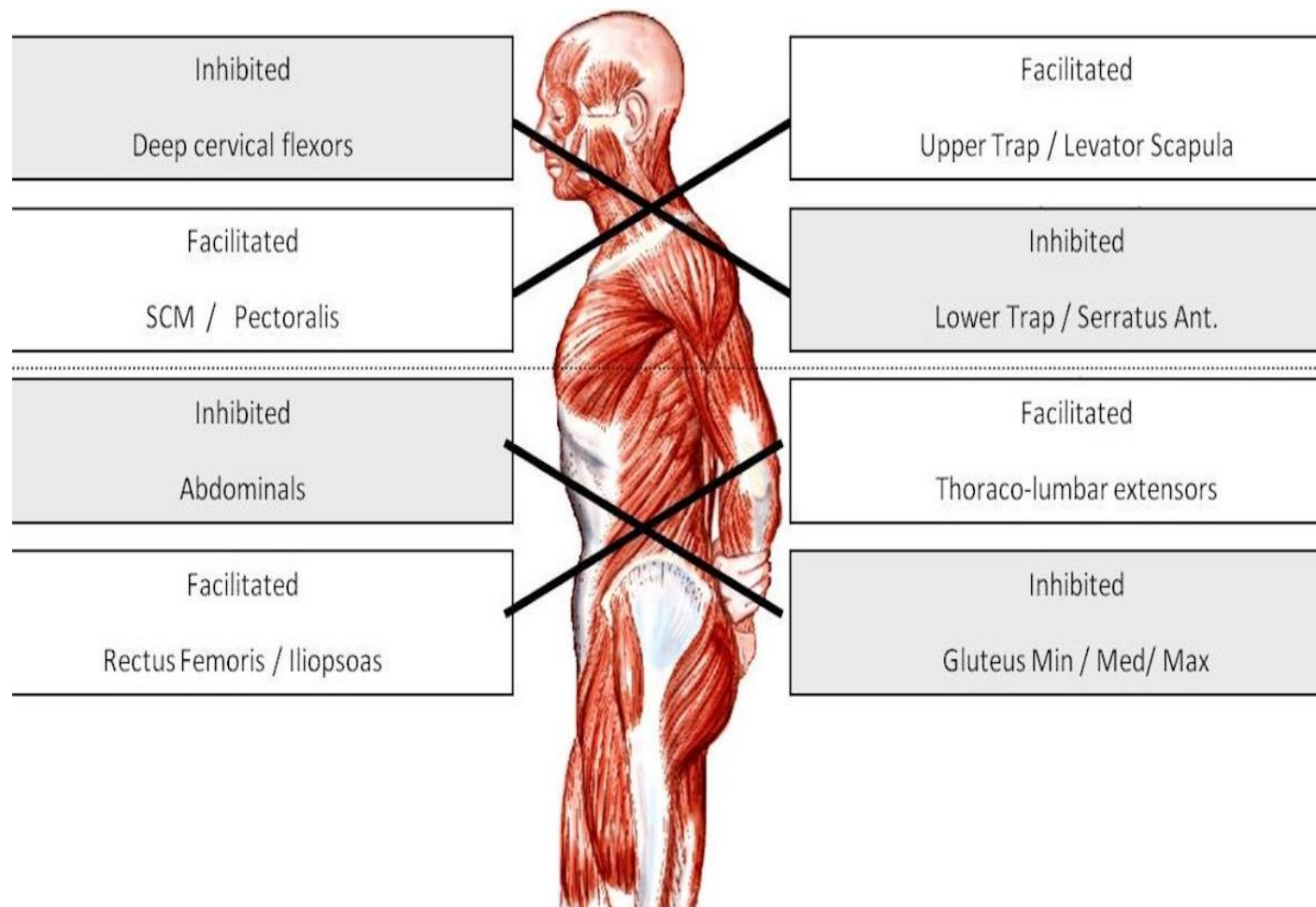
- toninių raumenų (trapečinio raumens viršutinės dalies, didžiojo ir mažojo krūtinės raumens, keliamojo mentės, laiptinių raumenų) sutrumpėjimas;

- fazinių raumenų (giliųjų kaklo lenkiamųjų, apatinės trapečinio raumens dalies, priekinio dantytojo raumens) silpnumas.



V.Jandos klasifikacija

Jis siūlo raumenis skirstyti į dvi funkcines grupes: toninius ir fazinius. Toniniai, arba dar vadinamieji laikysenos, raumenys palaiko kūno laikysenų. Tai yra anti-gravitaciniai raumenys, kurie sugeba išlikti iš dalies įtempti ilgą laiką. Šie raumenys daugiausia sudaryti iš lėtųjų raumeninių skaidulų (lėtai susitraukiančių ir lėtai vargstančių). Jie gerai aprūpinti krauju, o kartu ir maistinėmis medžiagomis, todėl gali ilgai dirbti nenuvargdami. Jiems būdingas lėtas laktato kaupimosi greitis dominuoja aerobinis metabolizmas. Esant patologijai, šie raumenys linkę dar labiau įsitempti, sutrumpėti, tapti hipertoniškais.



Funkcinės raumenų grupės (pagal V.Jandą)

Laikysenos raumenys (raumenys li kę įsitempti)	Faziniai raumenys (raumenys linkę nusilpti)
Didysis krūtinės	Priekinis dantytasis
Viršutinis trapecinis	Rombiniai
Keliamasis mentės	Apatinis trapecinis
Galvos sukamasis	Trumpieji kaklo lenkiamieji
Laiptiniai	Viršutinės galūnės tiesiamieji
Viršutinės galūnės lenkiamieji	Tiesusis pilvo
Kvadratinis juosmens	Sėdmenų (didysis, vidurinis, mažasis)
Nugaros tiesiamieji	Šoninis ir vidinis šlaunies platusis
Kriaušinis	Priekinis blauzdos
Plačiosios fascijos tempiamasis	Šeiviniai
Klubinis juosmens	
Tiesusis šlaunies	
Užpakaliniai šlaunies: dvigalvis, pusgyslinis, pusplėvinis	
Trumpieji šlaunies pritraukiamieji	
Užpakalinis blauzdos Dvilypis ir plekšninis	

Gydymas kompleksinis

- Esant šiai patologijai, greta kineziterapijos metodų (specializuoti fiziniai pratimai nusilpusiems raumenims stiprinti, sutrumpėjusio raumens tempimo pratimai) taikytinas masažas, kurio tikslas mažinti skausmus, ilginti ir atpalaiduoti sutrumpėjusius ir įsitempusius raumenis, aktyvinti ir stiprinti nusilpusius raumenis.
- Nusilpusio raumens aktyvinimas grindžiamas masažo poveikiu tiek pačiam raumeniui, tiek neuroendokrininiu masažo poveikiu- masažo poveikis apima abipusius neurorefleksinius, neurohumoralinius ir neuroendokrininius ryšius.

Galvos skausmas

