

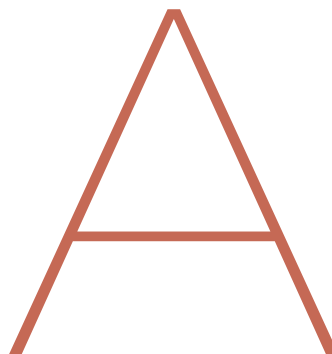
Wydłużenie i skrócenie Strategie zmiększania napiętych mięśni

Art Riggs



DROGI ARCIE,
Czy mógłbyś wyjaśnić różnicę pomiędzy skróconym i napiętym oraz wydłużonym i napiętym mięśniem oraz jak każdy rodzaj wpływa na Twoją strategię podczas sesji pracy z ciałem?

— PRZECIĄGAJĄCY LINE



DROGI PRZECIĄGAJĄCY LINE,

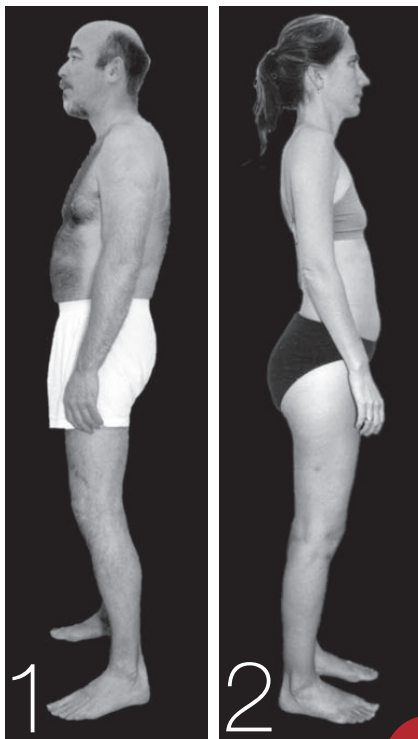
To wspaniale, że rozróżniasz te dwie sytuacje. Wielu bodyworkerów automatycznie zabiera się za zmiększanie napiętych mięśni bez względu na ich długość i wpływ na strukturę i ruch. Zarówno skrócone jak i wydłużone mięśnie mogą wywoływać u klientów te same nieprzyjemne objawy bólu czy skurczu, jednak będą one miały bardzo różne przyczyny, które będą wymagały odmiennych strategii postępowania.

Większość mięśni ma swojego antagonistę, który pełni przeciwną funkcję jeśli chodzi o ruch czy stabilizację. Przeciwnostawne mięśnie często rywalizują o dominację, powodując chroniczne napięcie i zmęczenie w ciele. Próbę uzyskania kompromisu pomiędzy wygodą a utrzymaniem postawy można przyrównać do jednoczesnego włączenia na pełnej mocy grzejnika i klimatyzacji.

Erik Dalton z Freedom from Pain Institute często podkreśla, iż nasza kultura oparta jest na wzorcu zgięciowym, czego rezultatem jest brak równowagi między przednią i tylną częścią ciała. Moshe Feldenkrais, twórca metody Feldenkraisa oraz wielu innych również podkreślali, że walkę tę zwykle wygrywają zginacze, szczególnie w miarę starzenia się, gdy nasze ciała coraz bardziej zaczynają przypominać zaokrągloną krzywą. Powoduje to skrócenie i napięcie zginaczy przejmujących dominację nad wydłużonymi prostownikami, które są równie napięte z powodu nieudanych prób wytworzenia równowagi. Twoi klienci mogą odczuwać podobny dyskomfort dotyczący przeciwnych mięśni, jednak jego przyczyny i rozwiązania będą bez wątpienia różne.

RYWALIZUJĄCE WZORCE

Spójrzmy na kilka uproszczonych przykładów tego zjawiska oraz jak wpływa ono na postawę, a zatem również na napięcia w ciele.



Sugestie terapeutyczne

1. Zwykle w pierwszej kolejności zajmuję się pierwotnym napięciem (skróceniem), zamiast koncentrować się na wydłużonych i napiętych mięśniach po to, by zapobiegać ich dalszemu wydłużaniu i wytwarzaniu dysbalansu w ciele.
2. Możesz ułatwić wydłużanie skróconych mięśni poprzez pracę z dala od przyczepu w kierunku wydłużenia. To kolejny przykład korzyści jakie daje praca od czasu do czasu w kierunku dystalnym, zamiast nawykowej pracy w kierunku proksymalnym, wywodzącej się z wczesnych lat nauki.
3. Zamiast wydłużać i pogłębiać nierównowagę już wydłużonych i napiętych mięśni, pracuj na nich poprzecznie lub w stronę przyczepu w kierunku skrócenia. Poprawi to krążenie, uwolni długotrwałe zrosty i zaskutkuje mięsień do większej pracy, aby zwrócić pracę antagonisty,

Zaobserwuj walkę pomiędzy agonistami i antagonistami na Ilustracji 1 ukazującej tyłopochylenie miednicy:

1. Patrząc na kończyny dolne widzimy, że mięśnie kulszowo-goleniowe są skrócone i napięte (wygrywają walkę), pociągając guzy kulszowe w dół do tyłopochylenia miednicy. W tym samym czasie, mięsień prosty brzucha jest rozciągany w górę przez jego przyczep do kolca biodrowego przedniego dolnego i jest wydłużony i napięty (przegrywa walkę).
2. Mięśnie brzucha są skrócone i napięte, natomiast mięśnie z tyłu tułowia oraz powięź obszaru lędźwiowego jest wydłużona i napięta.
3. Mięśnie klatki piersiowej w górnej części ciała są skrócone i napięte, pociągając łopatki szeroko do boków powodują zgarbioną postawę w kierunku do dołu i linii pośrodkowej przedniej. Z kolei mięśnie równoległoboczne i górne prostowniki w obszarze piersiowym są wydłużone i bolesnie napięte przez bezskuteczne próby pomocy ciału w utrzymaniu wyprostowanej postawy, pociągając łopatki do środka.

Na ilustracji 2, która obrazuje przodopochylenie miednicy i wyprostowaną postawę, wiele poprzednich wzorców jest odwróconych:

1. Mięśnie kulszowo-goleniowe są wydłużone i napięte, podczas gdy mięsień prosty uda jest skrócony i napięty, pociągając miednicę w kierunku przodopochylenia.
2. Mięsień prosty brzucha jest rozciągnięty pomiędzy spojeniem łonowym a klatką piersiową, podczas gdy tkanki dolnego obszaru pleców są skrócone i napięte.
3. Powięź i mięśnie klatki piersiowej są wydłużone, podczas gdy górne prostowniki i mięśnie równoległoboczne są skrócone, zwłókniałe i bolesne.

Jak na ironię, oba te wzorce mogą wywoływać ból w tych samych obszarach - zarówno zwycięzcy jak i przegrani płacą słoną cenę za swoje zmagania.

Pokazuje to jak ważne jest, aby podczas planowania terapii brać pod uwagę wzorce posturalne. Wydłużanie już wydłużonego i napiętego (napięcie wtórne) mięśnia, na który uskarża się klient, może tak naprawdę pogorszyć objawy, jeśli nie poświęcimy odpowiedniej ilości uwagi wydłużaniu skróconego antagonisty (pierwotne napięcie), odpowiedzialnego za dysbalans.

UWAGI KOŃCOWE

Pamiętaj, że na wzorce posturalne wpływa wiele czynników, takich jak stan emocjonalny, praca, sposoby spędzania wolnego czasu, kompensacja dla istniejących kontuzji i inne. Holistyczne podejście do rozpatrywania i korygowania czynników wyzwalających będzie stanowiło wisienkę na torcie do trwałej zmiany.

Wiele przypadków konfliktu pomiędzy wydłużonymi i skróconymi mięśniami jest bardzo złożone i świetnie omawiane w trakcie rosnącej ilości szkoleń z zakresu integracji strukturalnej. Rośnie również ilość doskonałych, publikowanych podręczników. Jestem pod wrażeniem książki Jamesa Earlsa i Thomasa Myersa "Rozluźnianie powięziowe dla równowagi Strukturalnej" (North Atlantic Books, 2010), która jest znakomitą przykładem połączenia mięśniowo-powięziowej teorii oraz konkretnych strategii terapeutycznych.

Mam nadzieję, że odpowiedziałem na Twoje pytanie, powodzenia!

m&b

6 Art Riggs jest nauczycielem w San Francisco School of Massage oraz autorem podręcznika Masaż Tkanek Głębokich: Wizualny przewodnik po technikach przetłumaczonego na siedem języków a także towarzyszącego mu zestawu 7 płyt DVD. Odwiedź jego stronę: www.deeptissuemassagemanual.com.