

Przepona = drugie serce

- oddziela jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej,
- spełnia więcej, niż jedną funkcję,
- już w XVIII zaobserwowano ruchy klatki piersiowej pod wpływem przepony,
- nerw przeponowy jest zespolony z nerwem błędnym,
- nieprawidłowa czynność przepony może powodować objawy występujące w okolicy podstawy szyi i dna jamy ustnej,
- działanie przepony ma tak duży wpływ na funkcjonowanie ciała, że konsekwencje jej nieprawidłowej pracy mogą być widoczne w dowolnym miejscu organizmu
- przepona jest mięśniem szkieletowym
- ze względu na swoje zarodkowe pochodzenie, składa się z dwóch różnych mięśni, z których każdy w inny sposób oddziałuje na klatkę piersiową.
- miejsce przyczepu przepony do klatki piersiowej nazywane jest strefą apozycji (ZOA, zone of apposition), strefa apozycji jest kontrolowana przez mięśnie brzucha i kieruje napięciem przepony. Podczas fazy wdechu, gdy przepona się kurczy i obniża w kierunku jamy brzusznej, ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej zwiększa się i rozdyma ścianę brzucha w trzech kierunkach wraz z ruchem rotacyjnym żeber na zewnątrz. Podczas wydechu czynność ta jest odwrócona. Mięśnie brzucha kurczą się koncentrycznie, wgniatając trzewia w jamę brzuszną, zaś przepona podnosi się do góry, a żebra kierują się do wewnątrz. Gdy strefa apozycji zmniejsza się (poniżej optymalnej pozycji), przepona ma mniejszą zdolność do wciągnięcia powietrza do klatki piersiowej z powodu mniejszej ruchomości w stronę kaudalną podczas skurczu i mniej efektywnego nacisku przepony na żebra, a tym samym niższego ciśnienia przezprzeponowego. Zjawisku temu towarzyszy mniejsze rozszerzenie się klatki piersiowej zmiany w postawie i kompensacyjne rozszerzenie się powłok brzusznych. W rezultacie mogą się pojawić adaptacyjne strategie oddychania, takie jak większe niż konieczne rozluźnienie mięśni brzucha podczas wdechu, co powoduje wtedy rozszerzenie się klatki piersiowej oraz większe zaangażowanie pomocniczych mięśni oddechowych. Może to spowodować potencjalne negatywne skutki: mniejszą wydolność oddechową, niższą tolerancję wysiłku, obniżone ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej, zwiększoną

lordozę lędźwiową, większy obwód brzucha, uniesienie mostka, większą niestabilność miednicy i odcinka lędźwiowego

- przepona wpływa na utrzymanie stabilności posturalnej (stabilizacja tułowia i kontrola pozycji tułowia podczas powtarzanych

czynności ruchowych)

- jest nierozzerwalnie związana z funkcją przepony podczas oddychania
- podczas wczesnej fazy rozwoju posturalne

go, przepona funkcjonuje głównie jako mięsień oddechowy.

- Janssens i wsp. [37] wykazali, że większe zapotrzebowanie na jedną z funkcji przepony (obciążenie podczas wdechu) nieuchronnie prowadzi do zniesienia innej funkcji, na zasadzie zaburzonej kontroli równowagi.
- Stone [3] zasugerował, że ruchy przepony mogą wpływać na ruchy serca, brak ruchów przepony może zmniejszyć kurczliwość serca i krążenie krwi w organizmie.

napięcie mięśniowe >> oddychanie >> połykanie

KLIKNIJ W GRAFIKĘ :)

P1

S1-8

od 4 r.ż.



ZDROWA PRZEPONA

ZDROWY ODDECH

**8 scenariuszy i 48 sprawdzonych stymulacji
dla zdrowego oddechu Twojego pacjenta**