

Důležitost pohybu ve Viscerální manipulaci

Lidský život vyžaduje pohyb. Jestliže určitá restrikce ve formě napětí v okolí vnitřních orgánů omezuje pohyb lidského těla, omezuje i jeho celkové a optimální zdraví. Viscerální pohyby mohou mít rozmezí od malé pulzace tepen či buněk až k velkým pohybům bránice. Carolin Stone, DO ve své knize „Visceral and Obstetric Osteopathy“ dokonce uvádí: „*Hodnotit kvalitu pohybů vnitřních orgánů je jako zhodnotit kvalitu lidské ho života*“.

Vnitřní orgány, svaly, vazy, fascie a krevní cévy se neustále pohybují. V rámci dýchání se např. bránice pohybuje 24.000 x za den; jen si představte, jak se tento pohyb zrychlí např. při běhání. A není to pouze bránice, která se během dýchání pohybuje. Vlastní plicní tkáň má tendenci ke zvětšení a kontrakci se zvětšujícím se objemem dýchacích plynů v plicích. Taktéž žebra obklopující plíce a přidružené svaly, vazy a fascie se musí pohybovat volně pro optimální funkci plic. Dodatečně jsou tady taktéž krevní cévy, které přivádějí výživu a nervová vlákna, která vedou nervové impulzy k buňkám, které podmiňují základní dechové funkce. Při dýchání není pohyb pouze omezen na oblast hrudního koše. Příbuzné orgány v okolí tj. srdce, játra, ledviny, slezina, žaludek a střevo jsou přímo ovlivňovány pohybem hrudníku. Tak např. ledviny se pohybují nahoru a dolů cca kolem 10 cm v průběhu dýchání. Za celý lidský život tak „ujdou“ cca 31.000 km. Kromě pohybů nahoru a dolů dělají ledviny ještě mírnou rotaci a pohyby do stran. A nyní si představte, že je tady nějaké omezení ve formě napětí, které např. brání játrům pohybovat se v návaznosti na dechové pohyby. Z toho pak vyplývá omezení expanze pravé plíce během nádechu a taktéž následné omezení pohyblivosti žeber na pravé straně. Pravá ledvina, žlučnick a střevo budou nucena omezit svůj pohyb taktéž díky restrikci na pravé straně, a to díky svým

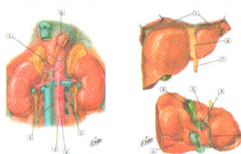
anatomickým souvislostem. Restrikce může dokonce vyústit ke zvýšení toxicity okolních tkání a orgánů, jelikož játra nemohou pracovat optimálně. Dalším následkem bude oslabené trávení díky snížené funkci žlučnicku a vylučované žluče. Bolest žeber na pravé straně díky nervovému dráždění ovlivní kloubní pouzdro pravého ramene, a to začne bolet a následně sníží rozsah pohybu pravé paže atd..

A samozřejmě nejsou to jen plíce, bránice, ledviny a játra, které se pohybují, a nebo by se měly pohybovat. Každý orgán má svůj vlastní bezděčný třídimenziální pohyb v závislosti na srdeční pulzaci, krevní pulzaci, vyprazdňování a plnění močového měchýře a střev atd.. Vnitřní orgány jsou taktéž ovlivňovány běžným každodenním pohybem kosterního svalstva při chůzi, běhu atd.. U žen existuje vztah pohybů vnitřních orgánů v závislosti na menstruačním cyklu, těhotenství a porodu. Dokonce je prokázán vliv pulzace tekutin v okolí mozku a páteřní míchy na funkci centrálního nervstva.

Závěrem tedy všechny vnitřní orgány a okolní tkáně mají mít schopnost pohybu, jestliže se jejich okolí pohybuje. Tkáně v okolí vnitřních orgánů mají mít schopnost volně klouzat proti a přes sebe v reakci na pohyby, které je ovlivňují. Kdyby se nepohybovaly, omezení jejich pohybu by vyústilo v brzké době k úrazu či jinému poranění.

Viscerální manipulace má obecně za cíl umožnit volnost pohybu vnitřním orgánům a následně zlepšit jejich fyziologické funkce.

Článek přeložen a upraven Mgr. Helenou Touškovou z knihy Alison Harvey: „A Pathway to Health – How Visceral Manipulation Can Help You“. **Příště se můžete těšit na článek o vyšetřovacích technikách ve Viscerální manipulaci.**



Ilustrační obrázky
z Netterova
anatom. atlasu