



# VADBA ZA STABILNO IN PROŽNO **MEDENICO**

MATEJA TUTA

# KAZALO

## ANATOMIJA – SPOZNAJTE SVOJE TELO

stran | 4 – 18

## VAJE ZA MEDENICO

### ZAKAJ VADBA?

stran | 20

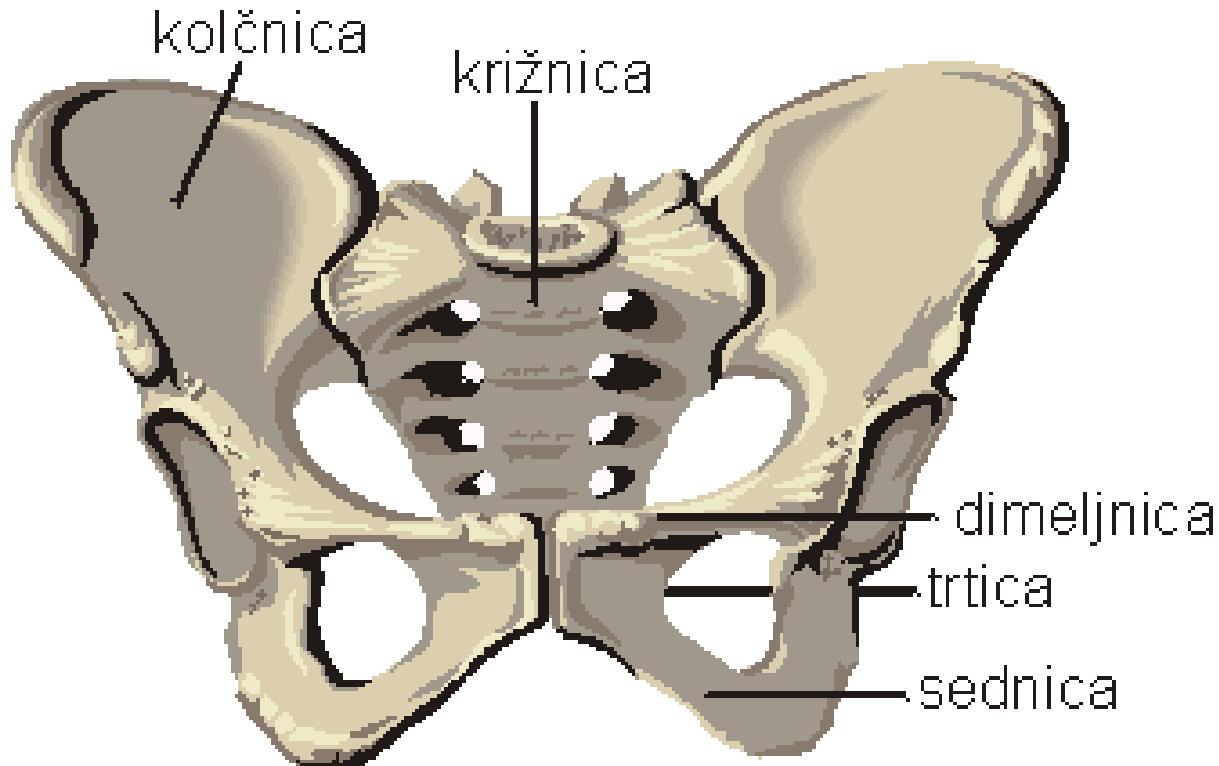
## ASANE

stran | 21-32

## O AVTORICI

stran | 33

**Medenica** je skleda, v kateri je kopel očiščenja in okrepitev. Je skleda, ki nas hrani z življenjem. Polni nas z radostjo, zdravjem, užitki, neskončno ustvarjalno energijo in strastjo do življenja. Je tudi izvor gibanja, plesa, je smeh in igrovost. Zato je izrednega pomena, da medenico dobro spoznamo, razumemo in čutimo njeno delovanje, dihanje ter gibanje. Svoboda telesa se začne s svobodo medenice.



Medenica je obroč iz kosti v obliki sklede, ki varuje organe v spodnjem delu telesa. Z medenico je tudi hrbtenica pritrjena na noge. Zadaj je sestavljena iz **križnice in trtice**, spredaj in na obeh straneh pa iz **dveh kolčnic**. Beseda "medenica" prihaja iz latinske besede, ki pomeni "kotanja". Celotna medenica je podobna posodi oziroma kotlu. V njej ležijo organi male medenice, ki nosijo težo zgornjega dela telesa. Medenico s spodnjimi okončinami v kolčnem sklepu povezuje stegnenica. Nanjo vplivata sila teže telesa (zgornji del) in sila tal oziroma podlage, ki se širi do medenice prek spodnjih okončin. Moška medenica je ožja, ženska je širša, medenični vhod in izhod sta pri ženskah širša in imata pomembno vlogo med nosečnostjo in porodom.

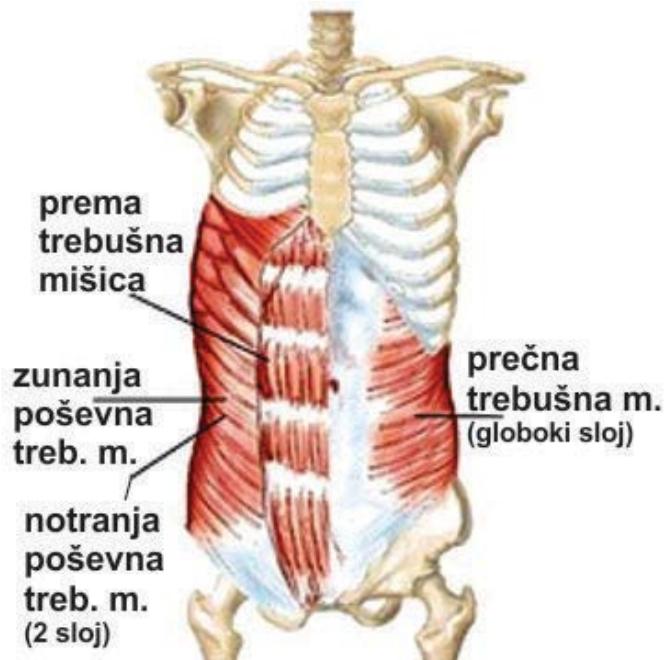
### MIŠICE STABILIZATORKE MEDENICE

Da ohranjamo pokončno držo, moramo imeti primerno razvite mišice, ki obdajajo medenico in hrbtenico. Govorimo o mišicah, ki nudijo stabilnost medenici. To so: **mišice medeničnega dna** in **iliopsoas-mišica upogibalka kolka**.

Medenica je povezana z vsemi trebušnimi mišicami:

**Prečna trebušna mišica (M.transversus abdominis)** leži najgloblje. Pripenja se na notranjo površino zadnjih 7 reber, na 5 ledvenih vretenc (na njihove prečne odrastke), na črevnični greben in končno na femoralni ligament. Njena krožna vlakna ob kontrakciji zmanjšajo trebušni premer. Kontrakcijo prečne trebušne mišice najlažje zaznamo pri kašlju. Je ena glavnih stabilizatork hrbtnice v ledvenem predelu. Njena šibkost povzroča lordozo in posedanje vretenc.

Oživčujejo jo medrebrni živci (T7-T12).



Slika 4: Trebušne mišice

**Notranja poševna trebušna mišica (M.obliquus internus)** se pripenja spodaj na dimeljsko vez in na črevnični greben. Zgoraj se pripenja na zadnje 4 rebra. Če je aktivna le ena stran mišic, nagiba trup in ga rotira na svojo stran. Ko je medenica fiksna, pa povleče rebra in obratno. Če sta aktivni mišici na obeh straneh, upogiba trup naprej in poteza rebra navzdol. Oživčujejo jo medrebrni živci (T9-T12).

**Zunanja poševna trebušna mišica (M.obliquus externus)** se pripenja na 7 zadnjih reber, na črevnični greben in dimeljsko vez. Poševni trebušni mišici delujeta sinergistično pri spiralni rotaciji trupa: zunanjega poševnega mišica se poveže z notranjim poševnim mišicama nasprotne smeri. Oživčujejo jo medrebrni živci (T9-T12).

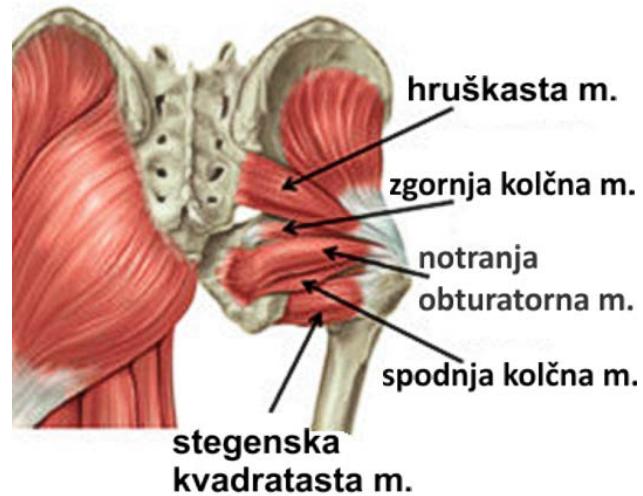
**Prema trebušna mišica (M.rectus abdominis)** leži spredaj in je najbolj povrhnja med vsemi trebušnimi mišicami. S svojimi navpičnimi mišičnimi vlakni poteka z 5., 6. in 7. rebri navzdol proti sramnici, kjer se končuje. Je glavna flektorna mišica, saj prsnico približa sramnici in obratno. Oživčujejo jo medrebrni živci (T9-T12).

## MIŠICE, KI POVEZUJEJO MEDENICO S SPODNJIM DELOM TELESА

### Mišice globoke plasti ob kolku

Slika 6: Globoke mišice kolka

**Piriformna - hruškasta mišica (M. piriformis)** izvira iz sprednje površine križnice in se usmeri navzven in navzdol. Poteka pod sednično zarezo in se končuje na zgornjem delu velikega trohantra stegnenice. Če je križnica fiksna točka, stegnenico rotira navzven, abducira in jo poteza nazaj. Če je stegnenica fiksna, in če delujeta mišici na obeh straneh hkrati, nagiba križnico in z njo tudi medenico naprej-retroverzija. Če deluje mišica le na eni strani zasuče medenico navznoter. Oživčuje jo sakralni pleksus (L5-S2).



**Stegenska kvadratasta mišica (M. quadratus femoris)** se pripenja na zunanjo površino sednice (zadaj za kolčično lino), prečno se usmeri navzven in se končuje na zadajšnji površini velikega trohantra stegnenice. Če je kolčnica fiksna, mišica povleče stegnenico v zunanjo rotacijo. Če je stegnenica fiksna, in če delujeta hkrati mišici obeh strani: retroverzija medenice. Če deluje le mišica ene strani: notranja rotacija kolčnice glede na stegnenico. Oživčuje jo spodnji glutealni živec sakralni pleksus (L5-S2).

**Notranja obturatorna mišica (M. obturatorius internus)** izvira iz notranje površine kolčnice (na obodu kolčične line). Usmerjena je nazaj, obrne se okoli male sednične zareze in se končuje spredaj na velikem trohantru stegnenice. Če je kolčnica fiksna, mišica povleče stegnenico v zunanjo rotacijo, fleksijo in abdukcijo. Če je stegnenica fiksna, in če delujeta hkrati mišici obeh strani, »potegneta« s seboj spodnji del kolčnic navzpored, kar povzroči retroverzijo medenice. Če deluje le mišica ene strani, medenico notranje rotira in jo nagiba navznoter. Oživčuje jo spodnji glutealni živec sakralni pleksus (L5-S2).

	OBMOČJE ŽIVCA	MOŽNI VPLIV oz. STANJA
L1	Debelo črevo, ingvinalni kanal.	Zaprtje, kolitis-vnetje debelega črevesja, griža-kri v blatu, drisko, kila.
L2	Trebuh, cekum-slepo črevo, slepič, stegno.	Vnetje slepiča, krči, acidoza-povečana kislost krvi ( $\text{pH} < 7,35$ ), krčne žile.
L3	Spolni organi, maternica, sečni mehur, koleno.	Težave z mehurjem, menstrualne težave, splav, močenje postelje, impotenza, bolečine v kolenu.
L4	Mišice ledvenega dela, išiasni živec, prostata.	Išias, lumbago-bolečina v ledvenem delu, težavno, boleče in pogosto uriniranje, bolečina v hrbtni.
L5	Spodnji del nog, gležnji, stopala, prsti.	Slaba prekrvavitev nog, zatečeni gležnji, oslabljen stopalni lok, mrzla stopala, šibke noge, krči v nogah.
KRIŽNICA	Kolki, zadnjica.	Težave z kolki in križnico, ukrivljenost hrbtnice.
TRTICA	Rectum-danka, anus.	Hemoroidi-zlata žila, srbenje, bolečina pri sedenju.

Slika nam nazorno prikazuje povezanost živcev z določenimi organi in deli telesa. Če živčni sistem ni v ravnovesju in nekje prihaja do motenj, potem organi, ki so povezani z živci, ter imunski sistem ne morejo opravljati svoje naloge. Če okvara traja dovolj dolgo lahko ščasoma razvijemo bolezen ali kronično okvaro organa.

#### Pod okvare lahko štejemo več stanj:

vkleščen živec, zdrs diska (hernia), degeneracijske spremembe na vretencih ali diskih, osteofiti, stisnjen živec, lumbago, išias, stenoza, spondiloza. Velikokrat je pri bolniku, ki tarna nad bolečinami v križu, zaslediti dodatne **težave s prebavo in prebavnimi organi, menstrualne težave in težave z neplodnostjo, težave z mravljinčenjem in bolečinami v nogah**. Največkrat se ljudje ne zavedajo, da so omenjene težave povezane z njihovo blokado v ledvenem predelu hrbtnice – križu, zato so nemalokrat presenečeni nad tem odkritjem.

## ZAKAJ VADBA?

Zaradi sodobnega načina življenja ljudje večino časa v dnevnu presedijo. Posledično mišice, ki obdajajo medenico postanejo prešibke, premalo dejavne in zategle. Na eni strani se mišice srajšajo in na drugi podaljšajo. S tem se **poruši mišično ravnotesje**, kot tudi obremenjenost vezivnega tkiva in obsklepnih tkiv, ki se pri tem rada vnamejo in povzročajo bolečine. Ko so te mišice primerno močne in dolge, gibanje celotnega telesa postane bolj lahkotno, hkrati pa smo tudi bolj zaščiteni pred bolečinami v križu.

Z redno hojo, dodatnimi krepilnimi vajami in ozaveščanjem delovanja mišic, ki skrbijo za stabilnost medenice, se lahko tem poškodbam izognemo.

### MEDENICA JE IZVOR GIBANJA

Ker je medenica okrogla, se lahko giblje v vse smeri. Je **ključnega pomena** pri gibanju, saj se v njej prične **izvor gibanja**, kateremu potem sledi naš zgornji del telesa, vse do glave in skozi njo v prostor, skozi roke in noge. Predstavlja zelo pomembno središče - **center**, ki povezuje zgornji in spodnji del telesa. Kot najtežji del skeleta predstavlja trden temelj hrbtenici. Če si hrbtenico predstavljamo kot drevo, potem vidimo, da ima vse svoje korenine v medenici. Gibljivost medenice je odvisna od prožnosti mišic, ki jo obdajajo.

**Ko je gibanje v medenici pravilno in sproščeno**, in ko se telo nauči pravilno sprejemati silo tal in silo telesa, je občutek medenice mehak, kot bi lebdela po prostoru. Medenica pravzaprav izgublja svojo težo. Izgubljati težo medenice pomeni otresti se fizičnih in psihičnih blokad, ki jih nosi naša medenica in zaradi katerih imamo občutek, da je težka. Naše gibanje tako v zgornjem delu telesa, kot tudi v spodnjem, postane lahkotno in subtilnejše, postane gibkejše in prožnejše. **Posledično to pomeni, da boljše in lažje plešemo, hodimo, sedimo, ležimo. Če medenica deluje pravilno, nam vrača energijo. Zato smo manj utrujeni, bolj ustvarjalni in radostni.**

Za **čvrsto in prožno medenico** pomaga telesna dejavnost, kot je na primer hoja, s čimer se ozavesti obstoj nog. Čim bolj se povezujete z zemljo, masirajte si stopala. Pomagajo tudi vsi stoječi jogijski položaji in položaji, ki vplivajo na stopala, noge, kolena, boke, medenico. Vsi predkloni v stoječem ali sedečem položaju.

V nadaljevanju vam predstavljam nekaj **jogijskih asan**, ki skrbijo za močne, prožne in stabilne mišice nog, medenice in trupa.

## ASANE

pripravijo telo na globlje segajoče asane, proizvajajo toploto in večajo energijo. Iz telesnega vidika stoječi položaji krepijo mišičevje, ki držijo telo pokonci, kot tudi mišice ter skele stopal in nog. Spodbujajo krvni obtok in širijo dihalni prostor. Iz čustvenega vidika pa stoječe asane spodbujajo občutek prizemljitve in trdnosti, vzdržljivosti in notranje gotovosti.

### GORA

slikovni prikaz vaje

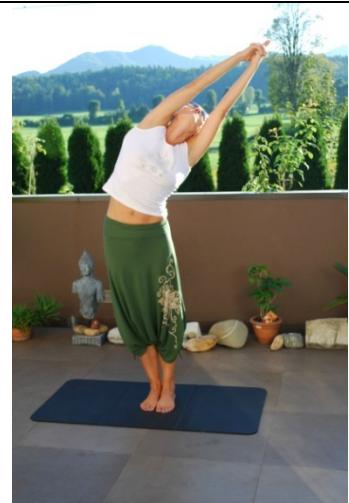


#### Začetni položaj:

Gora je položaj iz katerega izhajamo v stoječe asane in položaj, v katerem počivamo med stoječimi asanami in se zavedamo učinka na svojo držo v stoji na nogah. Z zavestnim izkoriščanjem vzravnalnega impulza razbremenimo hrbtenico, skele kolkov in medenice. Gora pomaga k večji trdnosti. Pomirja in uravnoveša duha.

### POLMESEC v odklonu

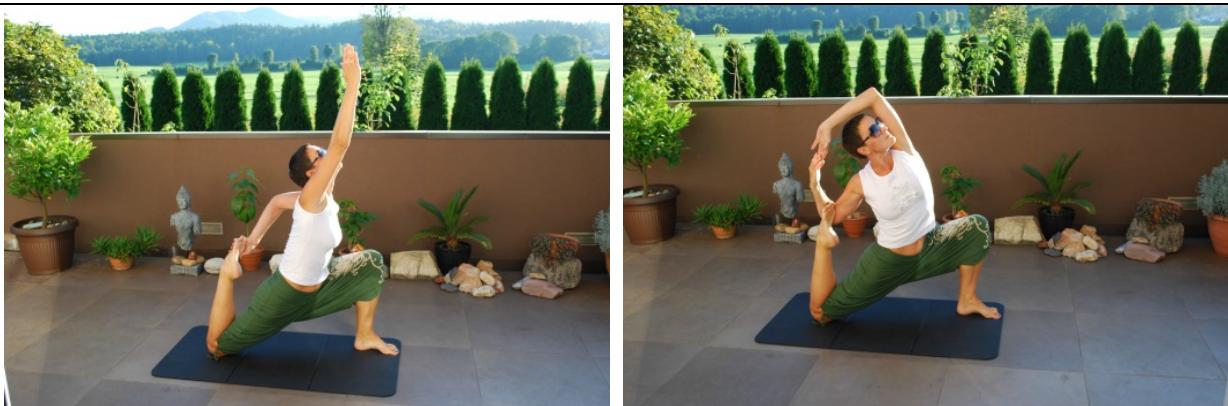
slikovni prikaz vaje



#### Izvedba:

S stopali stopimo skupaj. Na vdih iztegnemo roki nad glavo in prepletemo prste. Kazalca sta iztegnjena. Z izdihom spustimo telo v odklon in vodimo obe roki čez glavo. Pogled sledi rokom. Roki čim bolj stegujemo čez glavo. Boki gredo v nasprotno smer od rok. Isto ponovimo še v drugo stran. V opisanem položaju sproščeno dihamo in vztrajamo toliko časa, dokler se počutimo prijetno. Z izdihom aktivno potiskamo popek na hrbtenico.

**Učinkovanje:** Ta asana krepi mišice nog in stopal. Razteguje hrbtenico v stran. Odklon v desno krepi jetra. Odklon v levo krepi vranico.



**Različica v raztegu:** Ob vdihu pokrčimo zadnjo nogo in z nasprotno roko primemo stopalo. Ob izdihu spustimo kolke še nižje, trtico potiskamo navzdol, popek na hrbtenico.

**Različica v kraljevskem golobu:** Konico stopala pokrčene noge položimo v komolčni zgib roke na isti strani. Sklenemo dlani za glavo, odpremo prsni koš in potisnemo zgornji del telesa močno naprej.

**Učinkovanje:** Krepi noge in povečuje gibljivost kolkov. Močno razteguje sprednje stegenske mišice in upogibalke kolka. Odpira prsni koš. Razteguje prsne in ramenske mišice. Umirja. V ravnotežju pa se povežeta osredotočenost in občutek uravnovešenosti.

**Opozorilo:** Ne vadite po tretjem mesecu nosečnosti, pri težavah s koleni in po operacijah v trebušni votlini. Začetniki vztrajajo v osnovni izvedbi. Šele, ko se v osnovni počutimo varno in prijetno, stopnjujemo na ostale različice.

## O AVTORICI:



Že kot otrok sem zelo težko prenašala sedenje. Vedno sem poslušala, da nimam »lederzica«. Potrebovala sem veliko gibanja in hvaležna sem, da sem imela take starše in okolje, ki so mi to tudi omogočali.

Ukvarjala sem se z različnimi športi, kasneje tudi vpisala Fakulteto za šport v Ljubljani. Izkušnje in poškodbe v športu so me pripeljale do športa za zdravje, ki je postal moja poklicna pot in moje poslanstvo. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje. Sedem let sem poučevala športno vzgojo na osnovni šoli, vzporedno pa preko svojega športnega društva vodila še plesne skupine za otroke in skupinske vadbe za odrasle. Ko sem postala mama dvema deklicama, sem vse skupaj težko usklajevala, zato sem se odločila za samostojno pot, ki me je primorala, da sem svoj poklic nadgradila tudi v fizioterapijo-Moj axis.si. S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje poslanstvo in glavno vodilo pri opravljanju mojega dela, svetovati in učiti zdravega načina gibanja ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

## VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...

Naročite na [mojaxis.si](http://mojaxis.si), v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.