

4. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe jest osteopatyczną techniką rozciągania tkanek miękkich. Sam Kegerreis określił terapię mięśniowo-powięziową jako „uwolnienie mechanicznych, neurologicznych i psychofizjologicznych potencjałów adaptacyjnych, sprzężonych w układzie mięśniowo-powięziowym”. Terapia polega na stopniowym rozciąganiu tkanek miękkich, natomiast potrzebna jest do tego informacja zwrotna płynąca z ciała pacjenta, aby określić kierunek, siłę oraz długość rozciągania. Techniki stosowane są zgodnie z przebiegiem taśm mięśniowo-powięziowych. Powieź jest to trójwymiarowa siatka zbudowana z tkanki łącznej, rozpuszczająca się od głowy aż po stopy. Nadaje ona ciału odpowiedni kształt, polepsza jakość ruchu, zapewnia nawilżenie pomiędzy poszczególnymi strukturami [Manheim, 2011].

Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego (Ryc. 77a, b)

Jedną ręką terapeuty na głowie pacjenta, drugą na przyczepie mostkowym i obojczykowym mięśnia. Należy rozciągać mięsień w dół. Następnie przytrzymać i poczekać, aż mięsień rozluźni się i rozciągnąć ponownie. Kontynuować do momentu rozluźnienia mięśnia. Na rycinie 77a, b pokazano dwa rodzaje chwytów stosowanych podczas rozluźniania.



Ryc. 77a. Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego.



Ryc. 77b. Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojęczykowo-sutkowego.

Rozluźnianie czepeczki ścięgnistej (Ryc. 78)

Polega na poprawie przesuwalności czepeczki ścięgnistej w stosunku do kości czaszki. Terapeuta chwytając palcami włosy pacjenta tuż przy skórze. Delikatnie pociąga włosy do siebie do momentu wyczucia oporu. Palce nie mogą się ślizgać po włosach, tylko do nich przylegać. Należy przytrzymać i poczekać, aż da się odczuć rozluźnienie. Upośledzenie przesuwalności czepeczki ścięgnistej jest częstym objawem bólów i zawrotów głowy.



Ryc. 78. Rozluźnianie czepeczki ścięgnistej.