

Загадочное тазовое дно Мифы и правда



Актуализация

Дисфункция тазового дна приводит к:

- Недержанию
- Опущению органов малого таза
- Боли в пояснице и КПС
- Проблемам с ОДА

Актуализация



Многие думают, это проблема:

- Женщин в период менопаузы
- Последствия беременности и родов
- Норма для пожилых

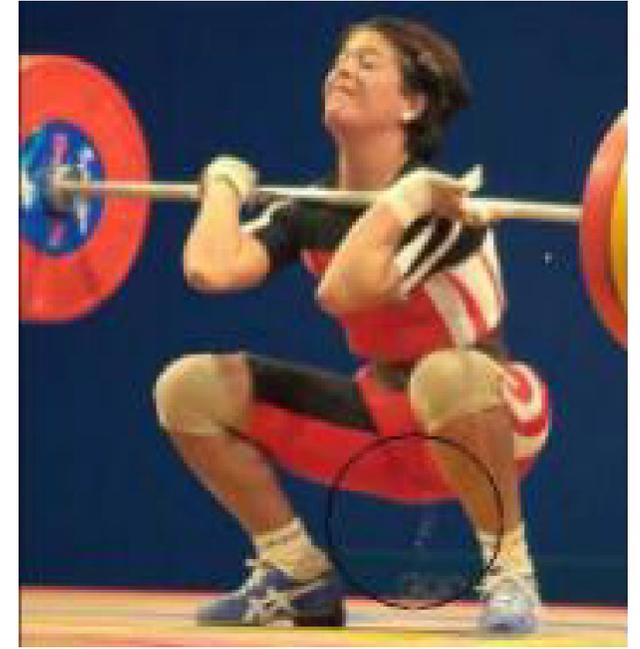
Многие НЕ думают, что это проблема:

- Молодых спортсменов
- Касается и мужчин

Актуализация

28% действующих спортсменов

- Гимнастика 67%
- Теннис 50%
- Баскетбол 44%
- Хоккей 32%
- Бег 26%



Nygaard IE, Thompson FL, Svengalis SL, Albright JP. Urinary incontinence in elite nulliparous athletes. *Obstet & Gynec.* 1994;84:183-187.

Nygaard IE. Does prolonged high-impact activity contribute to later urinary incontinence? A retrospective cohort study of female olympians. *Obstet & Gynec.* 1994;90:718-722.

Тазовое дно

Что мы знаем?



Большой "гамак" из мышц, натянутый через таз от края до края. Прикрепляется к лобковой кости, копчику и тазовым костям. Апертуры мочевого пузыря, кишечника и матки проходят через тазовое дно.

Что делает тазовое дно?



- Оно поддерживает мочевой пузырь и не даёт ему открываться.
- Активно сокращается во время кашля или чиха, чтобы избежать протечек.
- Поддерживает органы таза и живота, особенно во время стояния и напряжения.
- Контролирует кишечные газы и поддерживает органы малого таза.

Мифы про Тазовое Дно

- **Тазовое дно надо укрепить (сделать сильным)**
- **В поисках тазового дна прерывать мочеиспускание**
- **Выполнять упражнение Кегеля**
- **Подтягивать тазовое дно при выполнении**

Исследования



Исследования



POLESTAR®

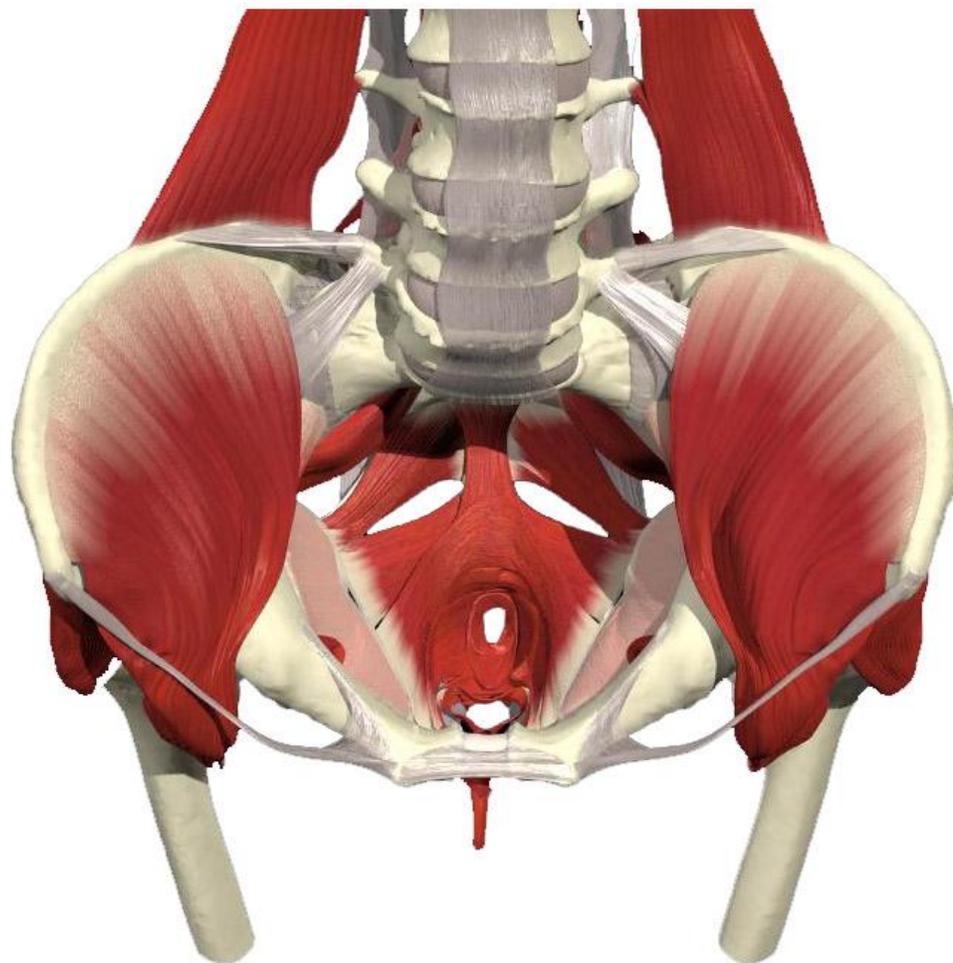
- Более 50% женщин при сознательном сокращении, вместо подтягивания, наоборот выталкивали тазовое дно вниз!
- Большую роль играет степень усилия. Чем больше усилие, тем активнее включались косые мышцы живота и % тех, кто выталкивал тазовое дно вниз увеличивался!
- Мужчины успешнее женщин справлялись с задачей управлять мышцами тазового дна!

Что ещё делает тазовое дно?

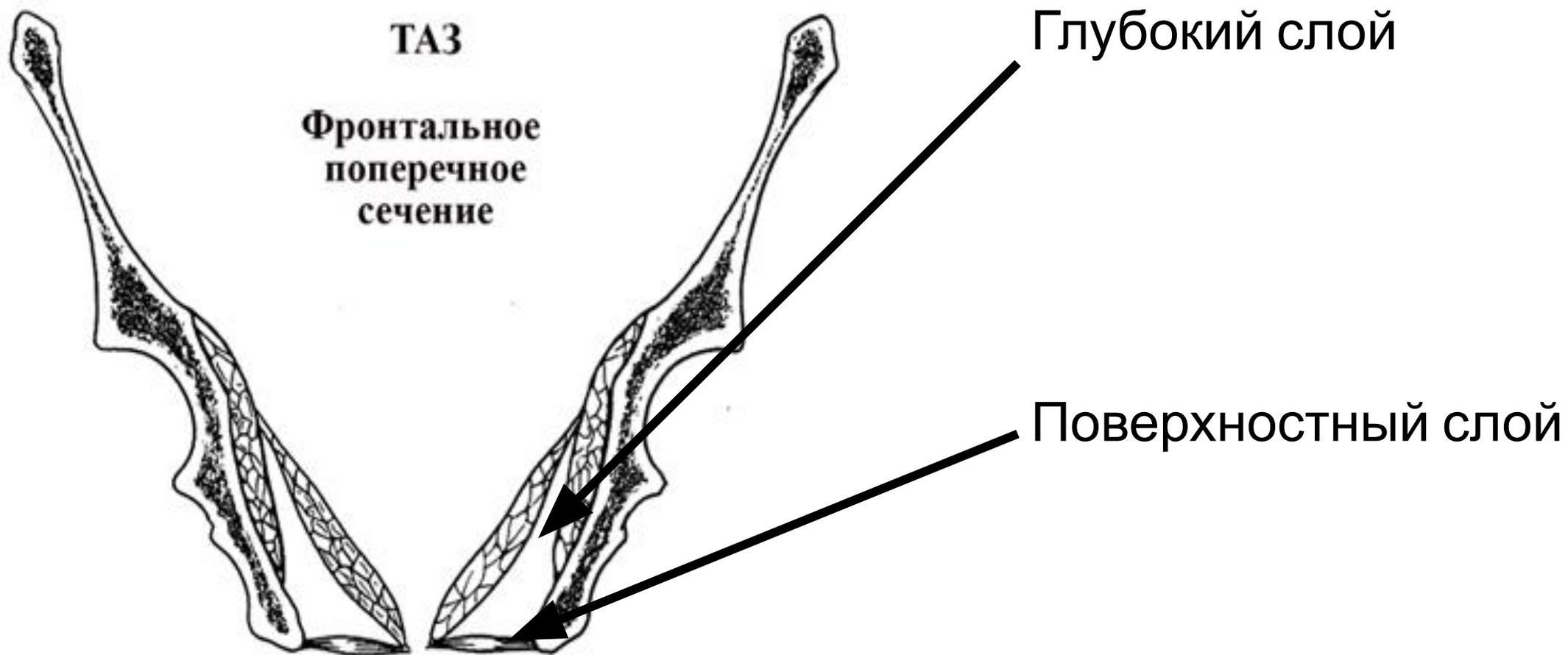


- Является частью "центра" или пояснично-тазовой системы стабилизации.
- Поддерживает крестцово-подвздошные суставы и поясничный отдел позвоночника,
- Эти мышцы быстро!!!! реагируют на внезапную нагрузку, обусловленную стрессом или напряжением.

Мышцы тазового дна

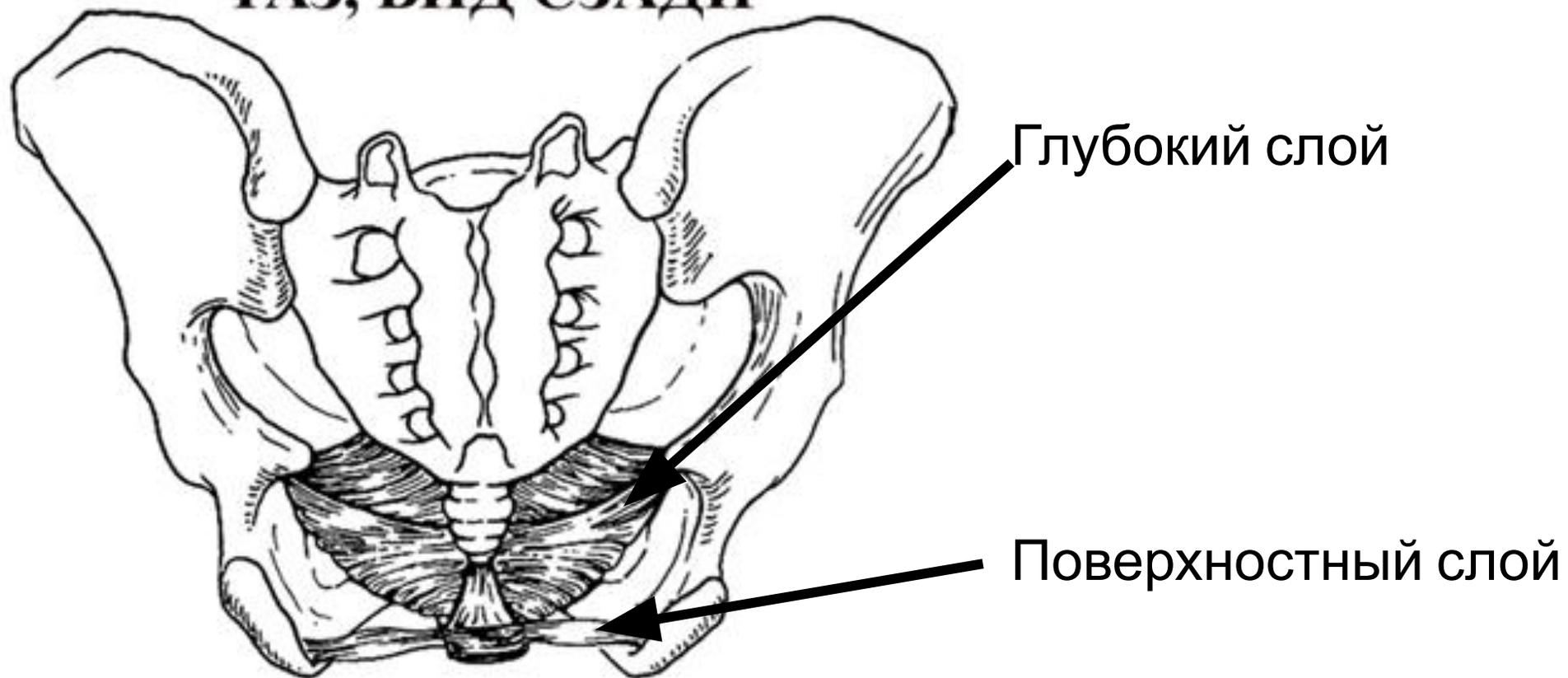


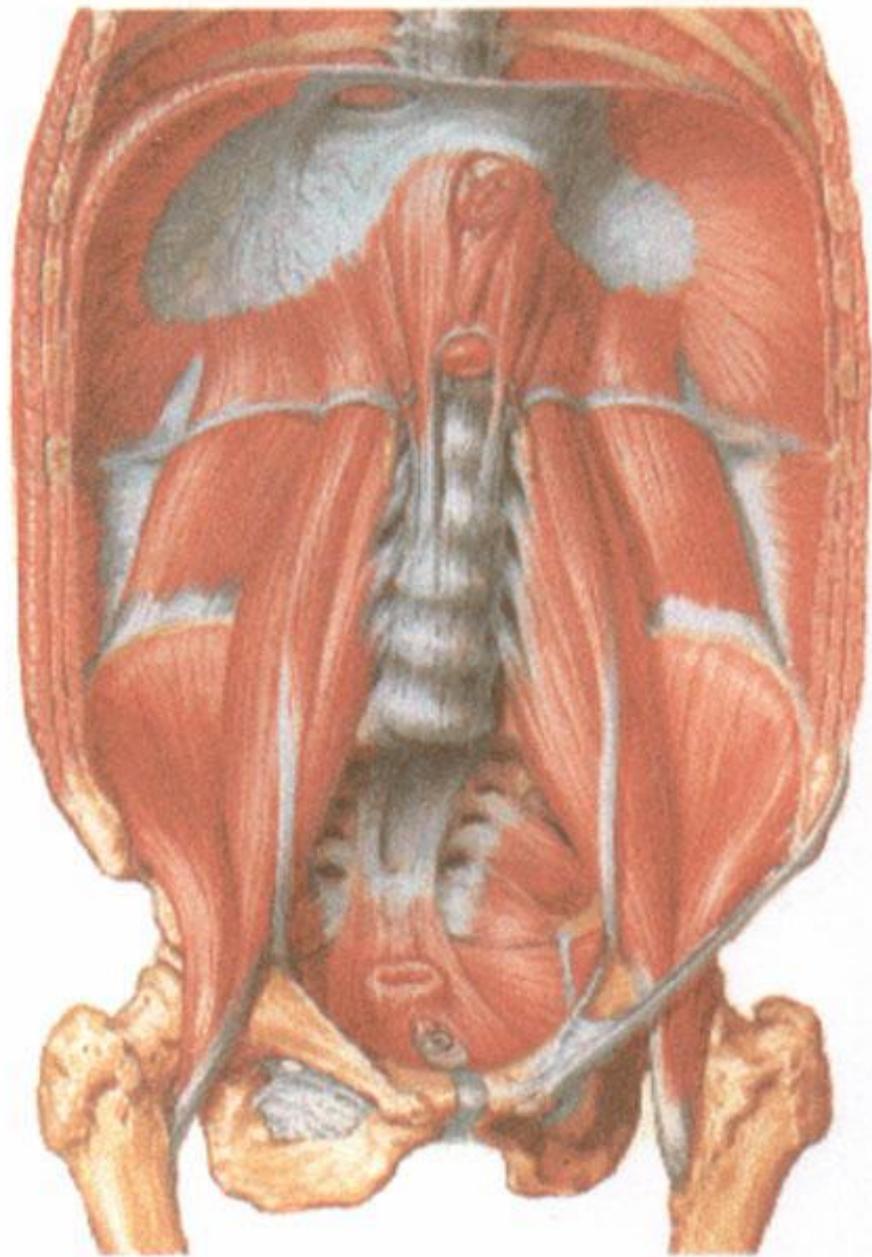
Два уровня мышц тазового дна

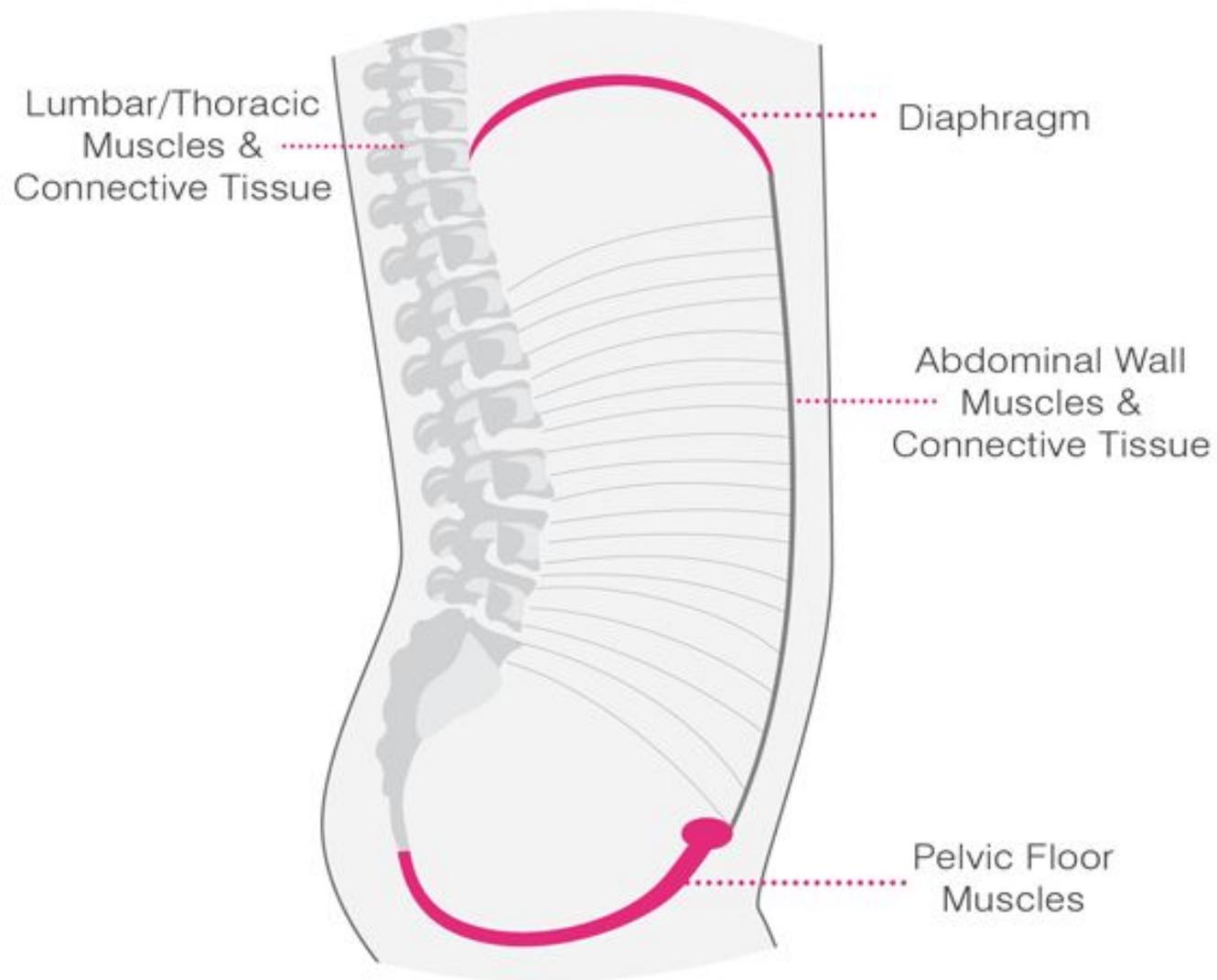


Два уровня мышц тазового дна

ТАЗ, ВИД СЗАДИ







**Core Activation: The 'Expansion and Compression'
cycle of the Core driven by the breath**

www.burrelleducation.com

©Burrell Education 2012

Контроль Центра

- Контроль внутрибрюшного давления
- Поддержание связи рёбер с тазом

Практика 1.

Расслабляем диафрагму



- Лёжа на спине
- Лёжа на животе

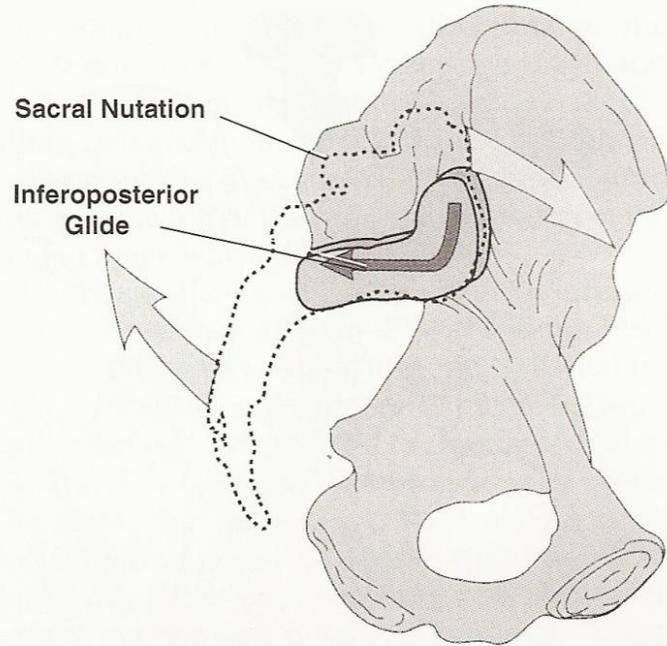
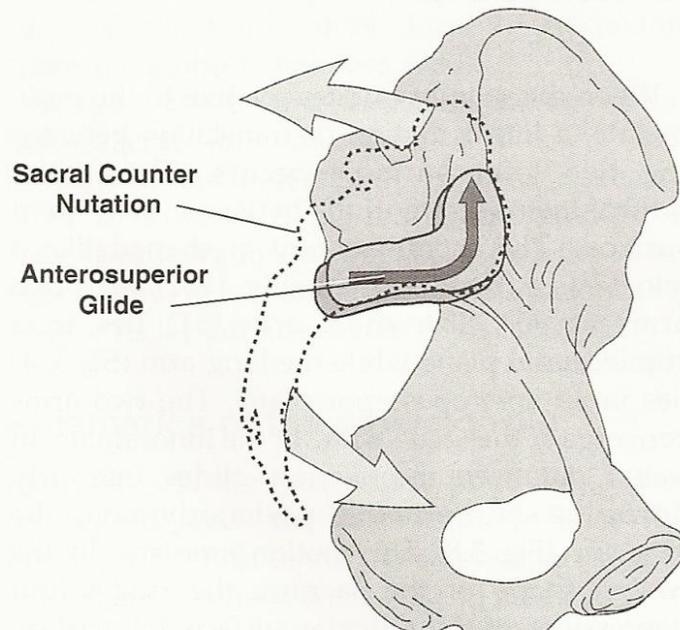


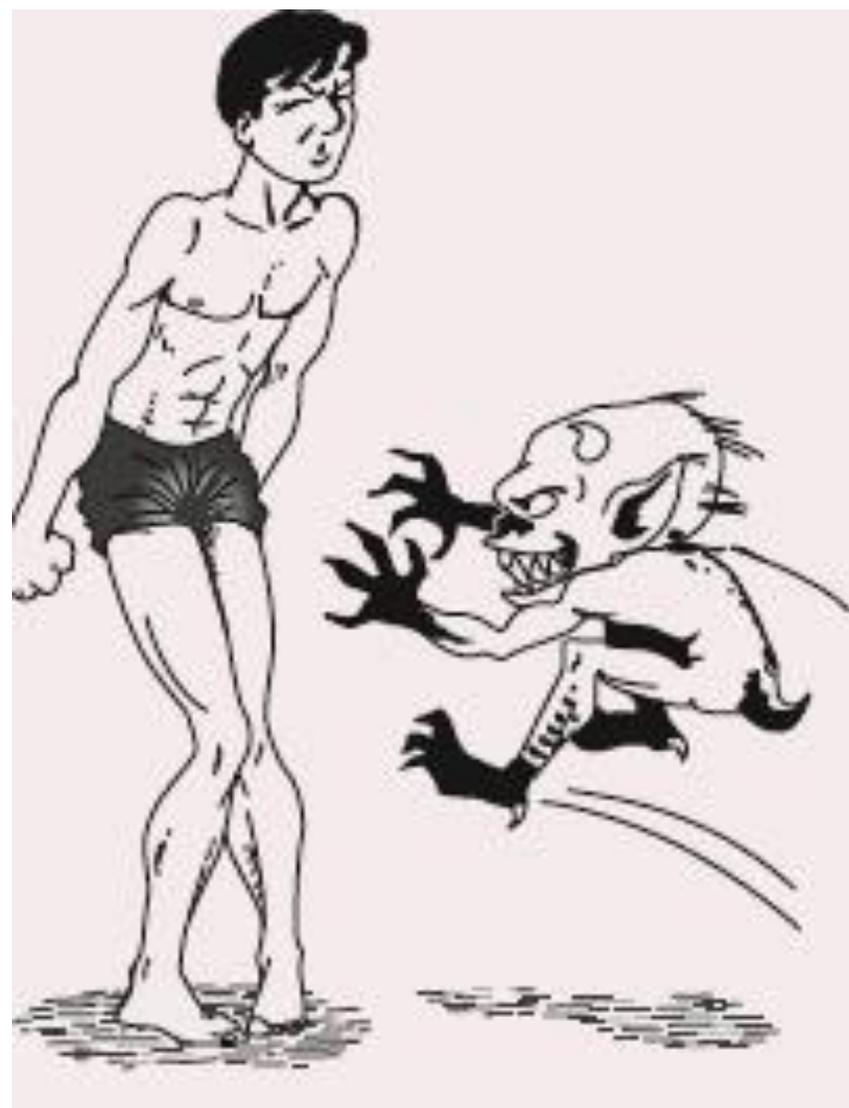
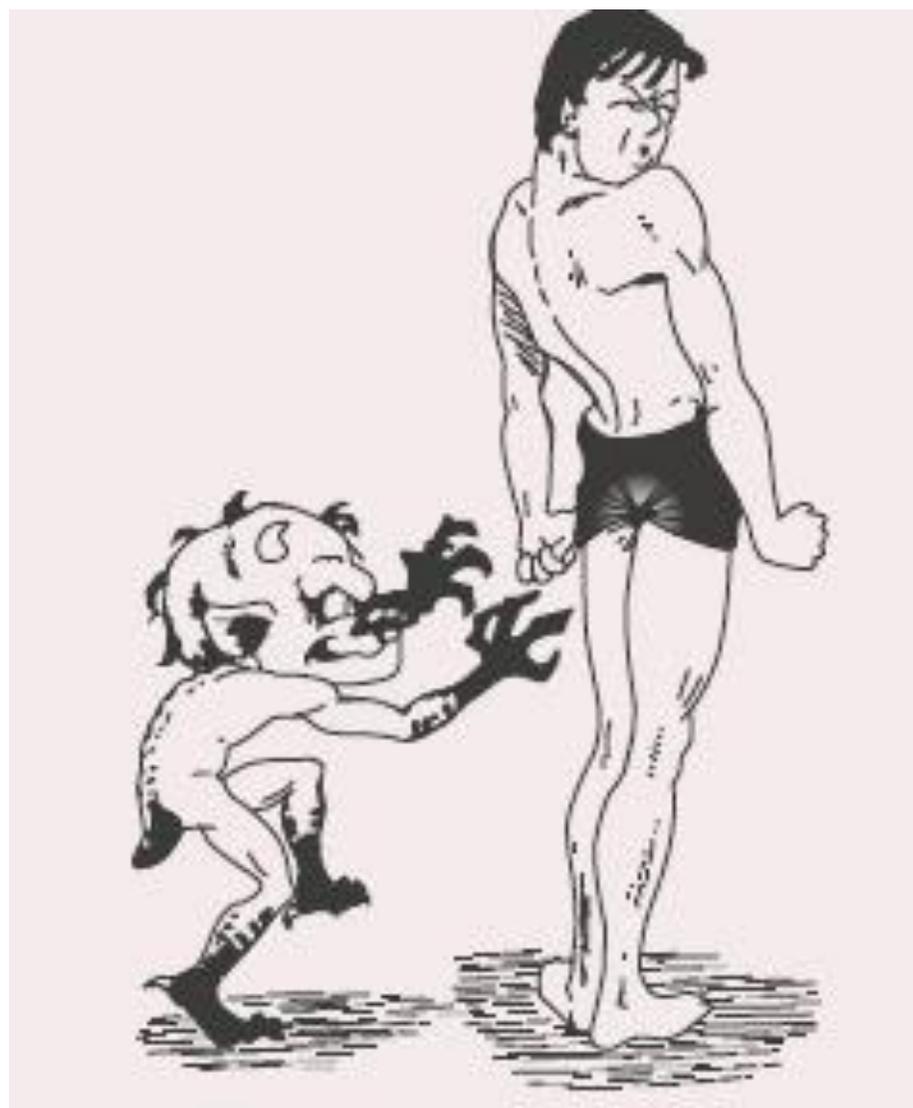
Figure 5.8 When the sacrum nutates, its articular surface glides inferoposteriorly relative to the innominate.



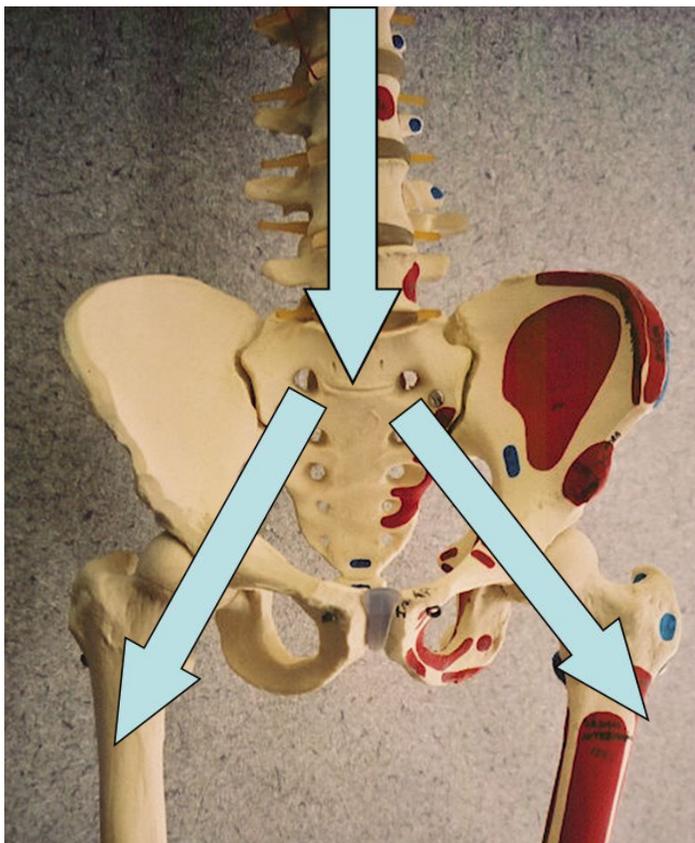
НУТАЦИЯ

КОНТР-НУТАЦИЯ

Lee: The Pelvic Girdle, 2000



Тазовое дно и КПС



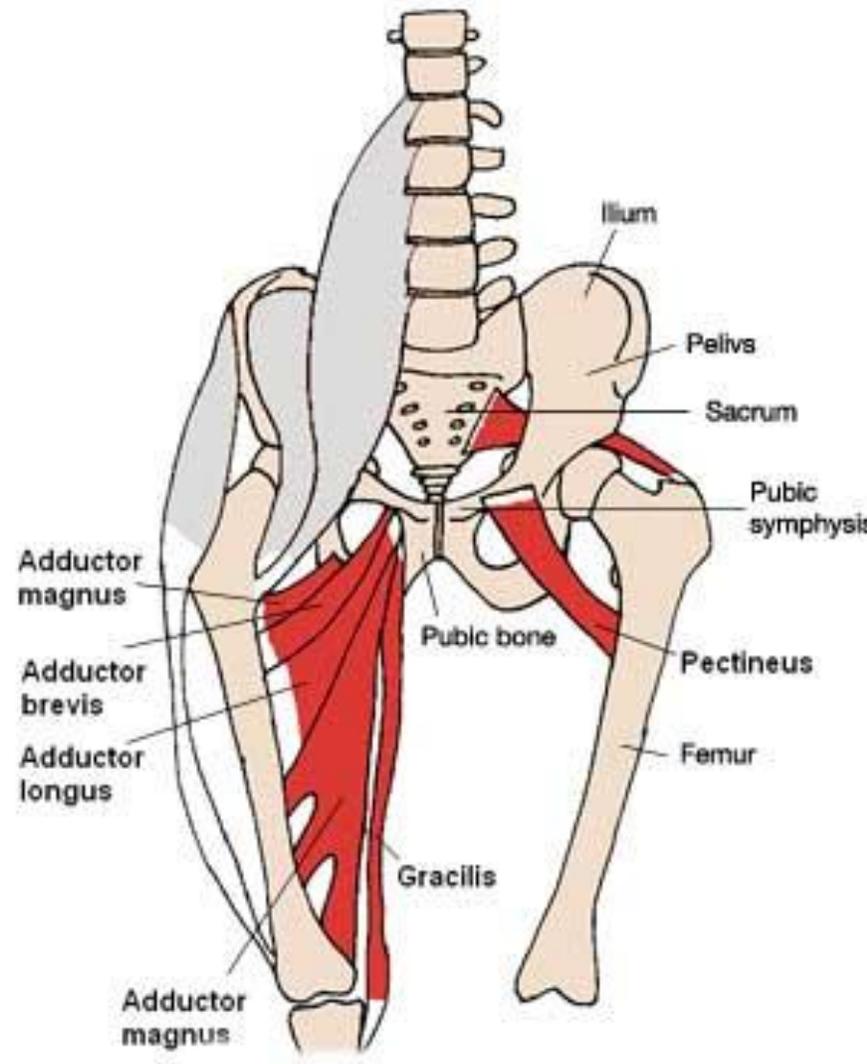
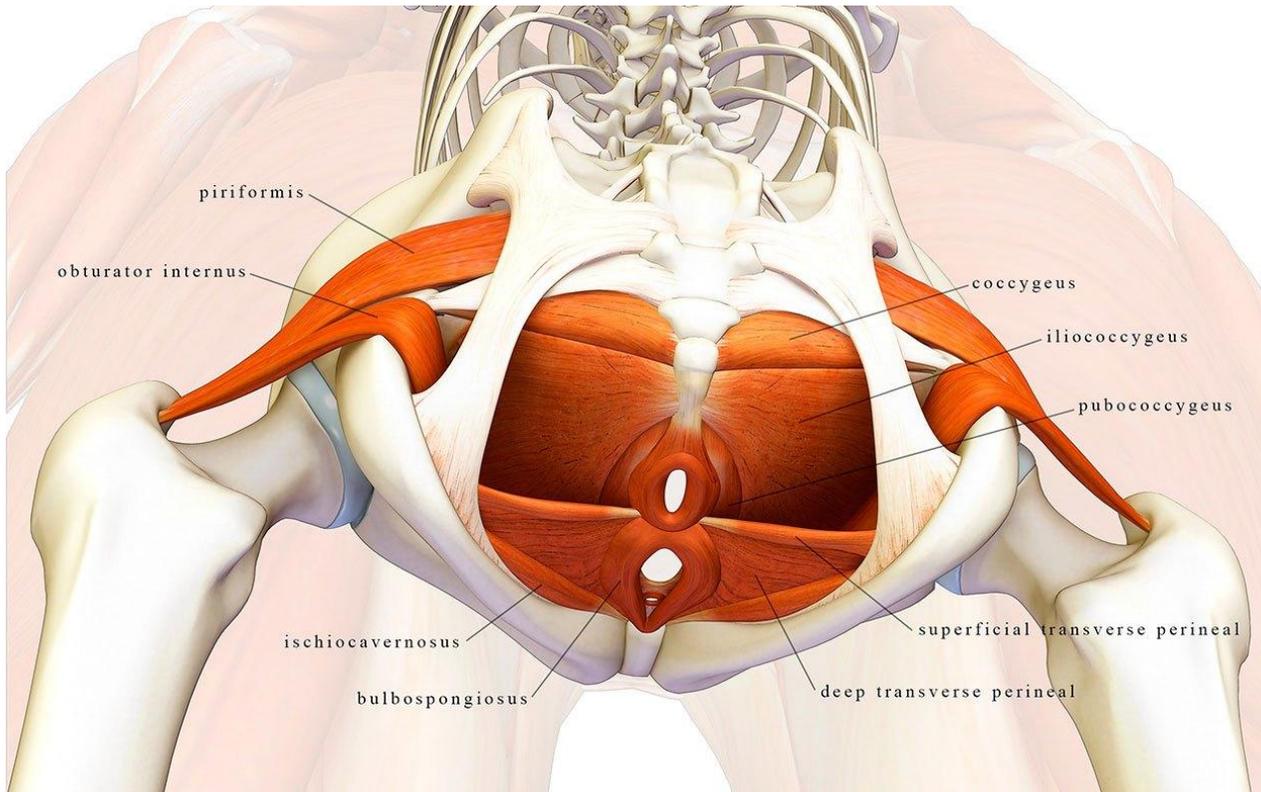
- Приближает копчик к лобковой кости
- Своей эластичностью позволяет производить (относительное) движение таза и крестца.
- Изолированное сокращение седалищно-копчиковой - компрессия крестцово-подвздошного сустава
- Изолированное сокращение лобково-копчиковой - компрессия лобкового симфиза

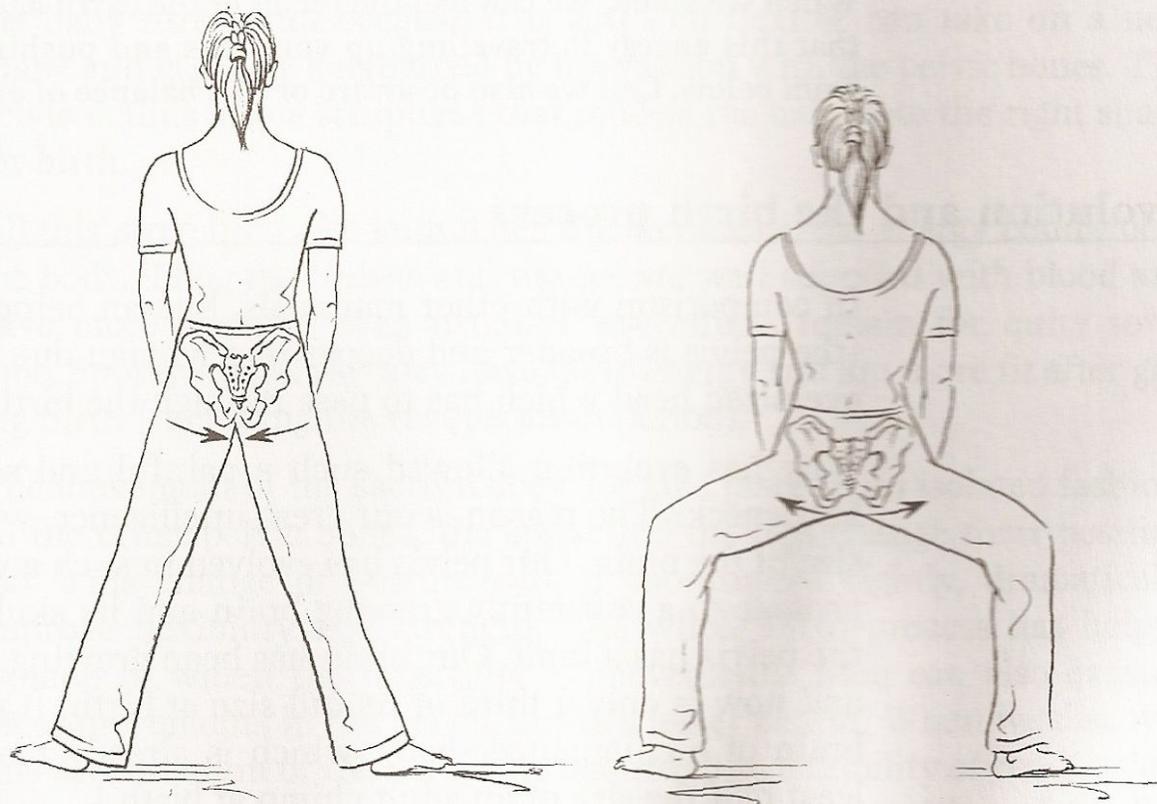
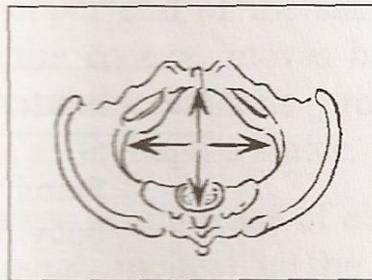
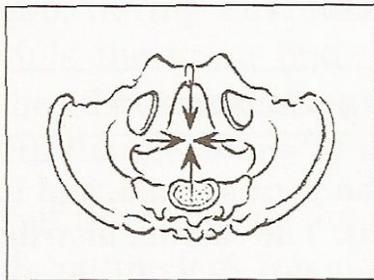
Нутация и контр-нутация крестца

- Сокращение подвздошно-копчиковой и седалищно-копчиковой мышц с двух сторон выполнит контр-нутацию крестца.
- Сокращение многораздельной мышцы выполнит нутацию таза.
- Мышца, поднимающая задний проход, и многораздельная мышца действуют как силовая пара для контроля положения крестца.

Vleeming, et. al 1997

Крестец и тазовые кости –ТБС кинетические цепи





Практика 2

«Ритмы костей»

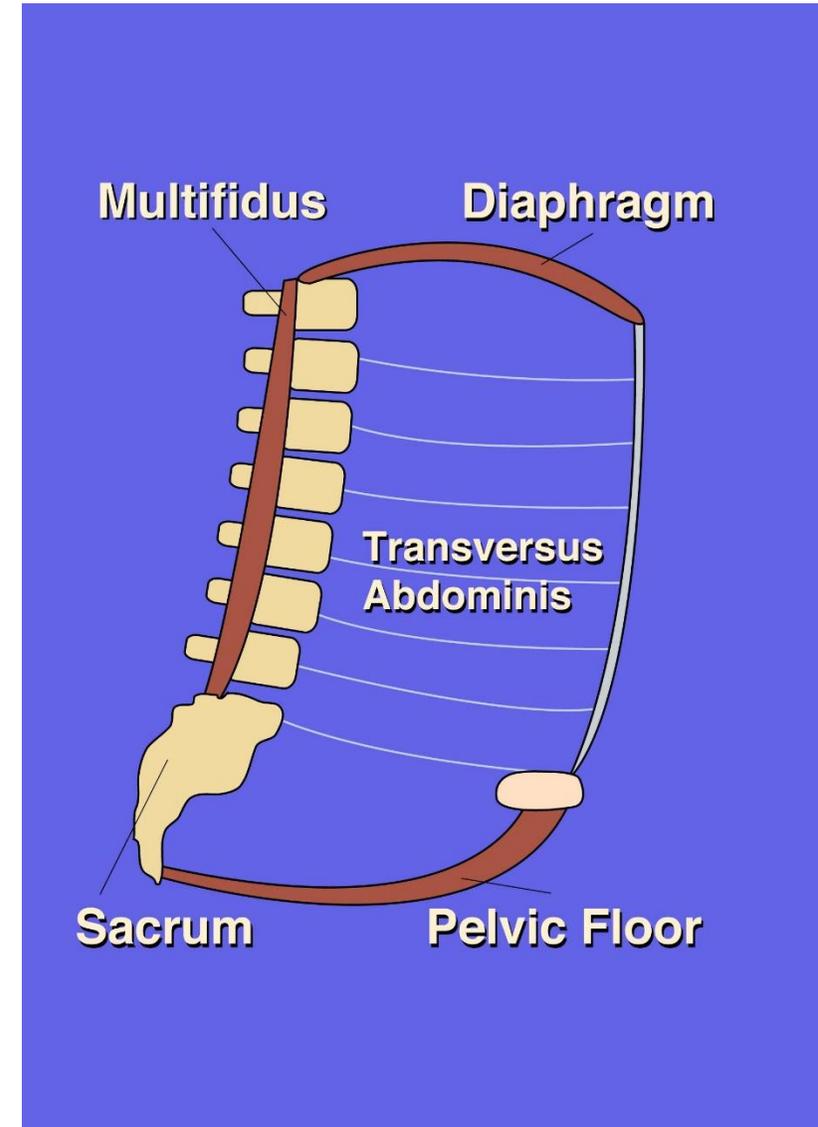
Седалищные бугры
расширяются при
опускании и сужаются
подъёме.

Franklin E. *Pelvic Power*. Elysian
Editions, Hightstown, NJ: 2003.

Практика 3.

Согласуем диафрагмы

- Лёжа на спине. Ролл (мяч, коврик) под тазом
- Выравниваем (согласуем) насколько позволяет структура
- Выполняем любые упражнения на контроль центра



Интеграция всего тела



- Нагрузка
- Амплитуда
- Скорость!!!

Выводы

- Улучшение работы дыхательной системы
 - Улучшение функциональности диафрагмы
 - Улучшение мобильности грудной клетки
- Мобильность Таза и ТБС
- Оптимизация позиции грудной клетки и таза как в статике, так и в динамике. Осевое Вытяжение!
- Интеграция всего тела