

Kręgosłup – budowa anatomiczna

Kręgosłup to ruchoma oś tułowia i szyi. Przebiega po grzbietowej stronie ciała, od podstawy czaszki do dolnego końca tułowia. Składa się z 33-34 kręgów, z których w zależności od okolicy wyróżniamy:

- 7 kręgów szyjnych
- 12 kręgów piersiowych
- 5 kręgów lędźwiowych
- 5 kręgów krzyżowych (kość krzyżowa)
- 4 – 5 kręgów guzicznych (kość ogonowa)



Między kręgami występują 23 krążki międzykręgowe, które umożliwiają ruchomość kręgosłupa w wielu płaszczyznach i pełnią rolę swoistego amortyzatora dla całego kręgosłupa.

Długość kręgosłupa mierzona według krzywizn stanowi u dorosłego mężczyzny 45% długości ciała. Uznaje się, że największą długość kręgosłup osiąga w wieku między 20. a 30. rokiem życia, po czym po 50. roku życia staje się ona coraz mniejsza w efekcie zwiększenia się krzywizn oraz spłaszczenia krążków międzykręgowych.

Budowa kręgu

Wszystkie kręgi są podobnie zbudowane, lecz na poszczególnych poziomach kręgosłupa posiadają pewne cechy charakterystyczne.

Każdy kręg składa się z 2 części:

- trzonu – silna i gruba część przednia kręgu
- łuku – słabsza i cieńsza część tylna kręgu

Wewnątrz kręgu pomiędzy trzonem a łukiem znajduje się **otwór kręgowy**. W efekcie, wszystkie otwory razem tworzą **kanał kręgowy**, w którym przebiega **rdzeń kręgowy**.

Na łuku kręgowym znajduje się 7 wyrostków:

- wyrostek kolczysty – nieparzysty, odchodzi ku tyłowi, przyczep mięśni i więzadeł
- wyrostki stawowe górne i dolne – parzyste (2 pary), stanowią połączenia stawowe kręgów
- wyrostki poprzeczne – parzyste (1 para), odchodzą na boki, przyczep mięśni i więzadeł

Charakterystyczne są dwa pierwsze kręgi szyjne, które dzięki swojej budowie umożliwiają poruszanie głową we wszystkich płaszczyznach.

I kręg szyjny – atlas (kręg szczytowy) – brak trzonu i wyrostka kolczystego, pełni funkcję podporową głowy, wraz z kłykcami potylicznymi głowy tworzy staw górny głowy, w którym odbywają się ruchy zgięcia głowy w przód i tył

II kręg szyjny – axis (kręg obrotowy) – posiada wysoki trzon z którego górnej powierzchni wystaje wyrostek (zęb kręgu obrotowego), stanowi on oś wokół której obraca się kręg szczytowy wraz z głową

Odcinek krzyżowy kręgosłupa stanowi 5 kręgów zrośniętych ze sobą, co tworzy kość krzyżową. Kość krzyżowa natomiast jest częścią składową miednicy tworząc jej tylną część.

Kręgosłup posiada fizjologiczne krzywizny, które pozwalają na jego optymalne funkcjonowanie. Wyróżniamy:

- lordozę szyjną
- kifozę piersiową
- lordozę lędźwiową
- kifozę krzyżową



Funkcje kręgosłupa:

- utrzymanie ciężaru ciała
- zapewnienie równowagi
- amortyzacja wstrząsów
- ochrona rdzenia kręgowego
- miejsce przyczepu mięśni

Wady postawy ciała

Do wad postawy zalicza się wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy ciała.

Przykładowe wady postawy ciała:

- skolioza
- plecy okrągłe (hiperkifoza)
- plecy wklęsłe (hiperlordoza)
- plecy płaskie
- plecy okrągło-wklęsłe
- kolana koślawe
- kolana szpotawe
- płaskostopie

Skolioza – tzw. boczne skrzywienie kręgosłupa



Skolioza powoduje nieprawidłowe ustawienia w obrębie miednicy, barków, żeber i klatki piersiowej.

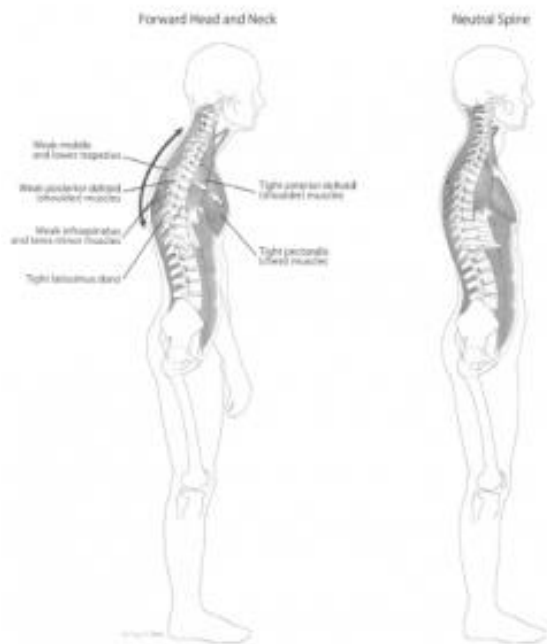
Skoliozy mogą być różnego pochodzenia:

- wrodzone – powstają w trakcie rozwoju płodu
- nabyte – powstają w wyniku chorób, które powodują zmiany w rozwoju elementów kostnych, więzadłowych lub mięśniowych kręgosłupa (niedowłady, porażenia wiotkie lub spastyczne, dystrofie i atrofie mięśniowe, stwardnienie rozsiane)
- idiopatyczne – nieznanego pochodzenia

Plecy okrągłe – hiperkifoza piersiowa

Charakteryzuje się nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym. Zwykle w tym przypadku występuje wysunięcie do przodu szyi oraz głowy.

Przykurczone zostają mięśnie klatki piersiowej, a nadmiernie rozciągnięte mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym (m. prostownik grzbietu, mm. równoległoboczne).



Plecy wklęste – hiperlordoza lędźwiowa

Charakteryzuje się nadmiernym wygięciem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Miednica ustawiona jest w znacznym przodopochyleniu, skróceniu ulegają mięśnie: biodrowo-lędźwiowy, prosty uda oraz krawiecki. Rozciągnięciu ulegają mięśnie tylnej grupy uda (m. kulszowo-goleniowe).

W tej wadzie postawy charakterystyczne jest również osłabienie mięśni brzucha m.in. mięśnia prostego brzucha, poprzecznego brzucha oraz mm. skośnych brzucha.

Zauważalne jest nadmierne napięcie w obrębie lędźwiowej części m. prostownika grzbietu.

