

MIĘŚIĘŃ DŹWIGACZ ŁOPATKI – POZYCJA SIEDZĄCA

PRZYCZEPY

- o Od wyrostków poprzecznych kręgów C1–C4 do przyśrodkowego brzegu łopatki na wysokości trójkąta grzebienia łopatki do kąta górnego.

FUNKCJE

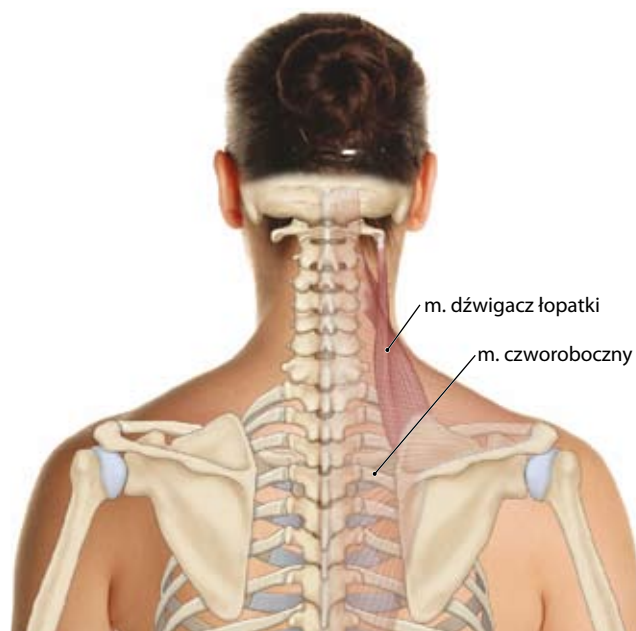
- o Unosi i powoduje dolną rotację łopatki w stawie łopatkowo-żebrowym.
- o Prostuje, zgina bocznie i powoduje rotację ipsilateralną szyi w stawach kręgosłupa.

Pozycja początkowa (ryc. 11-37)

- o Pacjent siedzi z ręką położoną na okolicy krzyżowej.
- o Terapeuta stoi za pacjentem lub obok pacjenta.
- o Palce palpacyjne ułożone tuż powyżej i przyśrodkowo w stosunku do kąta górnego łopatki.
- o Ręka stabilizująca na barku pacjenta.

Etapy palpacji

1. Z ręką ułożoną na kości krzyżowej pacjent wykonuje delikatne, o niewielkim zakresie ruchu unoszenie łopatki w stawie łopatkowo-żebrowym. W trakcie tego ruchu należy wyczuć palpacyjnie napinanie mięśnia dźwigacza łopatki położonego pod mięśniem czworobocznym (ryc. 11-38A).
2. Następnie należy kontynuować palpację dźwigacza łopatki w kierunku jego górnego przyczepu, z zastosowaniem techniki pociągania prostopadłego do kierunku przebiegu włókien mięśniowych.
3. W trakcie palpacji dźwigacza łopatki w okolicy tylnego trójkąta szyi (w kierunku górnym od mięśnia czworobocznego) ręka pacjenta nie musi już być ułożona na krzyżu. Można natomiast poprosić pacjenta o silniejsze uniesienie łopatki i oporować ruch ręką stabilizującą (ryc. 11-38B).
4. Palpację mięśnia dźwigacza łopatki należy wykonywać możliwie najdalej w kierunku górnym (do górnego przyczepu dźwigacza łopatki leżącego pod mięśniem mostkowo-obojczykowo-sutkowym).
5. Po zlokalizowaniu mięśnia dźwigacza łopatki należy pacjentowi polecić rozluźnienie go i przystąpić do oceny palpacyjnej napięcia spoczynkowego mięśnia.



Rycina 11-36 Mięsień dźwigacz łopatki prawy – widok z tyłu. Mięsień czworoboczny został wycieniowany.



Rycina 11-37 Pozycja początkowa palpacji prawego mięśnia dźwigacza łopatki w pozycji siedzącej.

MIĘŚIEN DŹWIGACZ ŁOPATKI – POZYCJA SIEDZĄCA – CD.



Rycina 11-38 Palpacja prawego mięśnia dźwigacza łopatki. **A** Palpacja mięśnia dźwigacza łopatki w części położonej pod mięśniem czworobocznym; pacjent wykonuje delikatne, o krótkim zakresie ruchy unoszenia łopatki z ręką ułożoną na okolicy krzyżowej bez oporowania ruchu. **B** Palpacja w okolicy tylnego trójkąta szyi; aby zwiększyć napięcie mięśnia dźwigacza łopatki, można oporować ruch unoszenia łopatki.

Wskazówki palpacji

1. Ułożenie przez pacjenta ręki na okolicy kości krzyżowej wymaga wyprost i przywiedzenia ramienia w stawie ramiennym. Ruch ten powoduje synergiczny ruch dolnej rotacji łopatki w stawie łopatkowo-żebrowym, który skutkuje rozluźnieniem mięśnia czworobocznego (z powodu wystąpienia hamowania recyprokalnego). W tej sytuacji napinający się w sposób izolowany mięsień dźwigacz łopatki ułatwi wyczuwanie palpacyjne jego dolnego przyczepu. Taka kombinacja ruchów mocniej angażuje mięsień dźwigacz łopatki, w związku z tym jego skurcz jest także łatwiejszy do wyczuwania palpacyjnego.
2. Należy zwrócić uwagę, by ruch unoszenia łopatki nie był zbyt silny, gdyż spowoduje to zniesienie efektu hamowania recyprokalnego i zaangażowanie mięśnia czworobocznego. W tej sytuacji palpacja mięśnia dźwigacza łopatki w okolicy jego dolnego przyczepu nie będzie możliwa do wykonania.
3. W trakcie palpacji mięśnia dźwigacza łopatki w okolicy tylnego trójkąta szyi ułożenie ręki pacjenta na krzyżu nie jest konieczne, ponieważ mięsień czworoboczny nie musi już być rozluźniony. Co więcej, zwiększenie siły napięcia mięśnia dźwigacza łopatki może ułatwić palpację i lokalizację tego mięśnia.
4. W przypadku pacjentów w średnim wieku i starszych mięsień dźwigacz łopatki jest zwykle widoczny w okolicy tylnego trójkąta szyi, nawet jeśli mięsień ten nie jest świadomie napinany (ryc. 10-23, str. 158).
5. Palpacja górnej części mięśnia dźwigacza łopatki, położonej pod mięśniem SCM, może stanowić problem. Aby to umożliwić, należy rozluźnić mięsień SCM za pomocą nieznacznego zgięcia i ipsilateralnego zgięcia bocznego (w tę samą stronę) szyi i wykonać badanie pod mięśniem SCM (ryc. 11-39).

6. Należy zwrócić uwagę, że wyrostek poprzeczny kręgu C1 jest położony bezpośrednio pod uchem (między wyrostkiem sutkowym i gałęzią żuchwy – zob. ryc. 11-39)!



Rycina 11-39 Górny przyczep mięśnia dźwigacza łopatki jest dostępny przy dotarciu pod powierzchnię mięśnia SCM i palpacji w kierunku przednim i górnym, docierając do wyrostka poprzecznego kręgu szczytowego (C1). Należy rozpocząć od pasywnego rozluźnienia mięśnia SCM za pomocą ułożenia głowy i szyi pacjenta w pozycji zgięcia i rotacji ipsilateralnej oraz zgięcia boczного (nie zostało przedstawione na rycinie). Należy zwrócić uwagę na położenie wyrostka poprzecznego kręgu C1.

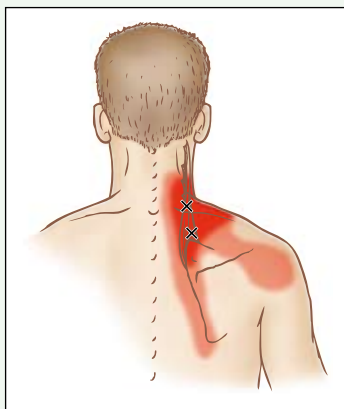
MIĘŚNIŃ DŹWIGACZ ŁOPATKI – POZYCJA SIEDZĄCA – CD.

Alternatywna pozycja palpacji

Palpację mięśnia dźwigacza łopatki można wykonać u pacjenta w pozycji – leżąc przodem (zob. ryc. 10-21 i 10-22).

PUNKTY SPUSTOWE

1. Punkty spustowe w obrębie mięśnia dźwigacza łopatki często powstają lub są inicjowane na skutek ostrego lub chronicznego przeciążenia mięśnia (np. noszenie ciężkiej torby na jednym ramieniu, przytrzymywanie telefonu między uchem a ramieniem, zbyt intensywne ćwiczenia fizyczne, takie jak gra w tenisa lub utrzymywanie uniesionych, napiętych ramion), przyjmowania nieprawidłowej postawy ciała powodującej skrócenie długości lub rozciągnięcie mięśnia (nieprawidłowa pozycja w trakcie pracy lub odpoczynku, np. nieodpowiednio ustawiony monitor komputera, czytanie z głową pochyloną do przodu), w wyniku wypadków samochodowych, przeciągu działającego na okolicę szyi lub nadmiernego napięcia psychicznego i stresu.
2. Punkty spustowe w obrębie mięśnia dźwigacza łopatki często powodują sztywność karku (określane zazwyczaj jako kręcz szyi) i ograniczenie zakresu kontralateralnej (w stronę przeciwną) rotacji szyi.
3. Strefy odruchowe punktów spustowych mięśnia dźwigacza łopatki wymagają różnicowania ze strefami pochodzącymi z punktów spustowych następujących mięśni: pochylonych, równoległobocznych, nadgrzebieniowego i podgrzebieniowego.
4. Punkty spustowe w obrębie mięśnia dźwigacza łopatki często są mylnie diagnozowane jako dysfunkcje stawów kręgosłupa szyjnego.
5. Punkty spustowe powiązane z punktami spustowymi mięśnia dźwigacza łopatki często pojawiają się w górnej części mięśnia czworobocznego, mięśniu płatowatym głowy, mięśniach pochylonych, prostowniku grzbietu w odcinku szyjnym.



Rycina 11-40 Typowe punkty spustowe i odpowiadające im strefy odruchowe mięśnia dźwigacza łopatki – widok z tyłu.

STRETCHING MIĘŚNIA DŹWIGACZA ŁOPATKI



Rycina 11-41 Rozciąganie mięśnia dźwigacza łopatki prawego. Szyja pacjenta w pozycji zgięcia, zgięcia bocznego i rotacji w lewo (ipsilateralnej). Aby zapewnić obniżenie obręczy barkowej, prawa ręka przytrzymuje ławeczkę.

