

się włókien rozciąganych (linia biała), oraz przyczepowe (insercji), za pomocą których mięśnie, przechodząc w ścięgno, łączą się z kością.

● **Ogólne zasady**

Rozciągną rozdzielają mięśnie, ułatwiają ich przemieszczanie, poprawiają wytrzymałość oraz uczestniczą w zmianach objętości.

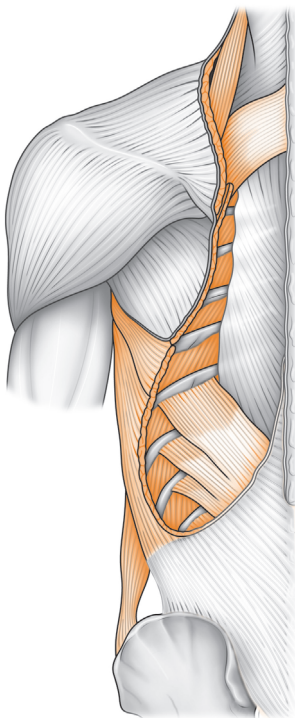
Powięź

Powięź (łac. *fascia* = powięź, pasek) i rozciągno czasami używane są jako synonimy, a w niektórych przypadkach zamiennie (rozciągno podeszwowe lub powięź podeszwowa).

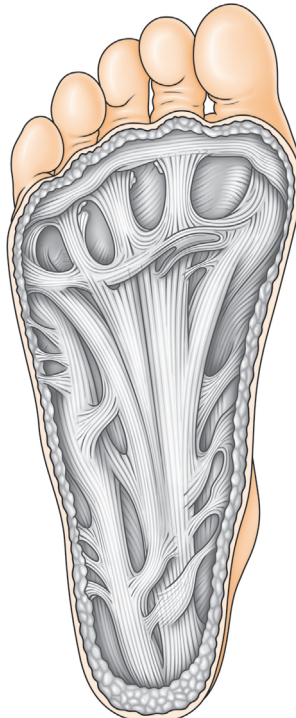
W rzeczywistości powięź odnosi się głównie do warstw tkanki łącznej otaczających mięśnie oraz

odpowiada za ciągłość i komunikację w strukturach wewnętrznych. Składa się z luźno ułożonych włókien kolagenowych zanurzonych w substancji podstawowej, które zapewniają jej odpowiednią sprężystość.

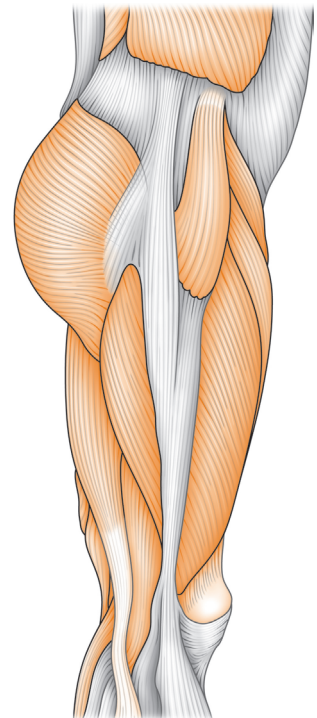
Powięzi ułożone są od najbardziej sprężystych do najodporniejszych na rozciąganie. Do pierwszej grupy można zaliczyć powięź powierzchowną, czyli ciągłą warstwę tkanki łącznej, która obejmuje całe ciało ludzkie. Bardzo cienka w niektórych częściach ciała, pogrubia się szczególnie na poziomie kości łonowej. Inne powięzi (łędźwiowa, szyjno-brzuszo-miedniczna itd.) odznaczają się różnym stopniem rozciągliwości. Powięź szeroka i powięź podeszwowa zaliczane są do najgrubszych i najsztwniejszych w naszym ciele (ryc. 1.6 a, b i c).



a – powięź piersiowo-łędźwiowa



b – powięź podeszwowa (na podstawie WernerPlatzer)



c – pasmo biodrowo-piszczelowe powięzi szerokiej