Gerincünk mûködése - Nagyon rövid izomtan

Testtömegünk 40-50%-át a vázizomzat adja. Stabilizáló és mozgató funkciót látnak el. Mûködésük akaratlagosan irányítható, fejleszthetõ. Ahhoz, hogy megértsük mitõl, hogyan károsodhatnak, elõször fontos megismernünk a felépítésüket.

Egy izom sok-sok izomrostból épül fel. A rostok kötegekbe rendezõdnek, a kötegek, pedig egy újabb köteget alkotnak.
Az izomrostokat kötõszövetes hártya veszi körül és minden egyes rostköteget egy újabb kötõszöveti váz borít. Ezekben a hártyákban futnak az izmot ellátó erek, idegek valamint belõlük összegzõdnek az inak, amelyek a csonthoz rögzítik az izmot.

A kötõszövetes elemek a mozgás hiányában illetve az egyoldalú terhelés következtében zsugorodnak. Ezáltal megrövidítik az izmot, csökkentve annak teljesítõképességét. A megfelelõ idegrendszeri irányítás által jön létre a mozgás az izmok, inak, szalagok, ízületek összmunkájával. A központi idegrendszer és az izmok oda-vissza kapcsolata azt jelenti, hogy nemcsak az izmok kapnak "mozgásparancsokat", hanem az agy is folyamatosan kap információt az izmoktól, azok feszülési állapotáról, tónusáról. Így válik lehetõvé az egyes testhelyzetek kivitelezése, pl. egy pohár víz megtartása. Ennek alapja a "motoros egység", ami a mozgató idegsejtet és az általa beidegzett izomrostok összességét jelenti. Minél precízebb munkát végez egy izom, annál kevesebb izomrost tartozik egy egységbe, azaz egy idegsejthez.

Fizikai aktivitás
hatására a rostok tömege változik, vastagságuk növekszik. Edzés hatására az izmok reakció ideje csökken, mûködésük koordináltabbá válik. Igénybevétel hiányában csökken a tömegük, azaz, az izom sorvad. Az izomegyensúly állapota az izom megfelelõ hosszát, nyújthatóságát összehúzódó képességét, erejét jelenti. Ennek hiánya nem csak a mozgatórendszer problémáit okozza.

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk mûködése

A helyes emelés technikája

Gerincünk mûködése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna