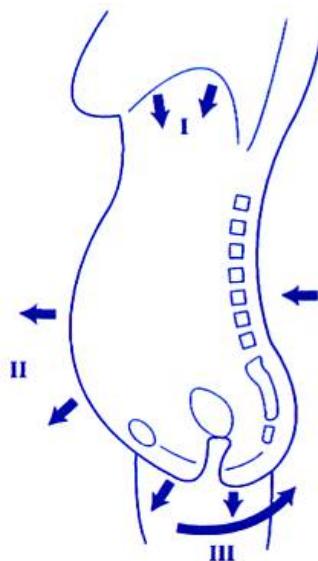
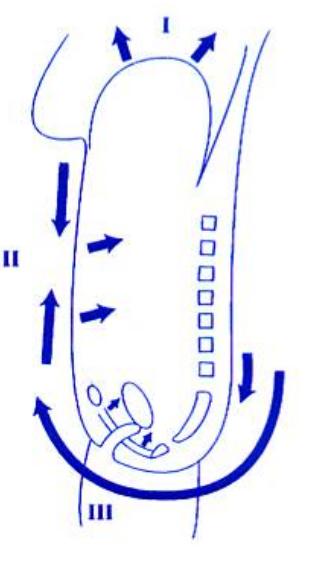


## UVOD

# MJESTO ABDOMENA U TORAKO-ABDOMINO-PELVIČNOJ DINAMICI

Svaki fizički napor treba da se realizuje tako da osoba koja izvodi radnju bude zaštićena od tog fizičkog napora. Ta zaštita je pozirana na tri osnove :

IZOMETRIJSKI NAPOR SA ZATVORENIM GRKLJANOM	Samopoštivanje znači prihvatići napore koji odgovaraju našoj vlastitoj konstrukciji.  Anticipacija znači pripremiti organizam da što bolje absorbira rezultante tog fizičkog napora.  Participacija znači imati reflex, autonomizirati našu zaštitu tako da je ona realizirana spontano u svakodnevnim životnim situacijama.	IZOTONIČNI IZDISAJNI NAPOR SA OTVORENIM GRKLJANOM
		

Prostor torax-abdomen-lombalni kičmeni stub-pelvis i perine su jedna nerazdvojiva funkcionalna cjelina.

Sve lokalne zapreke OVOG SISTEMA zaslužuju SPECIFIČNU redukciju koja će biti dugotrajno efikasna samo ako je integrirana u jedan sveobuhvatni rad baziran na principima jedinstvene ravnoteže TALPP prostora.

U tom sveobuhvatnom globalnom radu ABDOMEN se nalazi na raskrsnici tog cilindričnog prostora, predstavljajući bazu te ravnoteže. On je izdisajni motor koji vuče ka gore visceralnu masu i diafragmu. On je mišić karlične retroverzije koji vukući ka gore pubični luk vertikalizira perinealnu muskulaturu i tako je štiti od posljedica visceralnog guranja i rezultata tog napora. On je takođe funkcionalno govoreći mišić koji zamjenjuje nedostatak muskulature prednjeg zida lumbarnog kičmenog stuba.

UPOREDIMO dva opozirajuća napora :

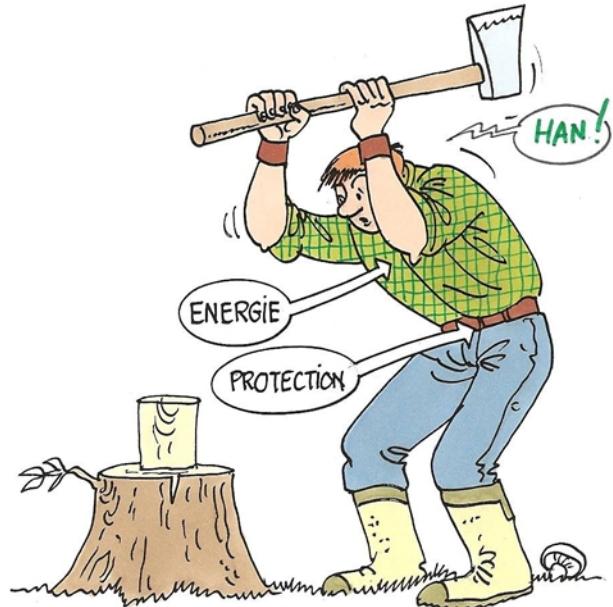
U SLUČAJU IZOMETRIJSKOG NAPORA sa zatvorenim grkljanom :



Otvaranjem ksifoidnog ugla pritisak u TALPP prostoru se znatno diže i izlaže perinealne mišice tom nepovoljnem pritisku, ostavljajući lombalni kičmeni stub u poziciji hiperlordoze.

Ovakva vrsta napora se ne adaptira mišićnoj strukturi osobe, naprotiv ona napada osobe sa nedovoljno razvijenim odbrambeno zaštitnim refleksima koji su vrlo često posljedica fizioloških dogadjaja svakidašnjeg života (na primjer porodjaj, nedovoljno kretanje starost...)

U SLUČAJU IZOTONIČNOG NAPORA sa otvorenim grkljanom :



Ova vrsta napora je uvijek praćena abdominalnom kontrakcijom, silaskom toraksa koji ide ka dole, uvlačenjem stomaka, i dizanjem diafragme, praćenom vertikalizacijom perinealne zone kao i delordozom lombalnog dijela kičmenog stuba.

Ovaj napor je idealna protekcija TALPP prostora i njegovog sadržaja unutrašnjih organa. Šematizovano to je izdisajni napor koji vidimo kod teniskih igrača ili mesara (ha!)

Abdominalna škola predlaže udruženje jedne SPECIFIČNE redukacije koja za zadatak ima ispravku lokalnih nedostataka lobarne kičme i perinealne zone i GLOBALNE Torakalno Abdomino Pelvi Perinealne redukacije. Zaključimo dakle da je evidentno da svi lokalni nedostatci su prvo cijelokupno ili barem parcijalno posljedica jedne TALPP neravnoteže (dysnergije).

**OVAKO DEFINIRANA GLOBALNA REEDUKACIJA SE BAZIRA NA 3 OSNOVE:**  
samopoštovanje znači prihvatanje mogućeg napora, anticipacija znači izučavanje najboljeg načina adaptiranja tapp prostora tom naporu, participacija znači uvodjenje zaštitnih refleksa u svakodnevni život.

Abdominalni mišići zauzimaju vrlo važno mjesto u redukciji različitih funkcionalnih patologija kako odraslih tako i djece : plućne bolesti, abdominalne, vertebralne, uro genitalne, rekto analne i druge.....