

ZAGADKOWA KOŚĆ GNYKOWA

Jolanta Szyszło
Białystok, 2008

Chciałam się z Państwem podzielić obserwacjami i doświadczeniem z pracy nad równoważeniem kości gnykowej.

Zablokowanie bądź nadmierne napięcie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację tej małej kosteczki w naszym ciele bywa zmorą dla niektórych osób.

Na przykład pani Viola.....

Kość gnykowa w krótkiej odsłonie

- Kość gnykowa leży w linii pośrodkowej ciała, z przodu szyi powyżej krtani. Niewielka kość w kształcie podkowy stanowi od góry podporę dla krtani, ponadto łączy się z żuchwą za pomocą mięśni oraz ścięgien.

**Mięsień
żuchwowo-
-gnykowy**
(*Musculus
mylohyoideus*)

**Mięsień
bródkowo-gnykowy**
(*Musculus geniohyoideus*)

**Więzadło rylco-
wo-gnykowe**
(*Ligamentum
stylohyoideum*)

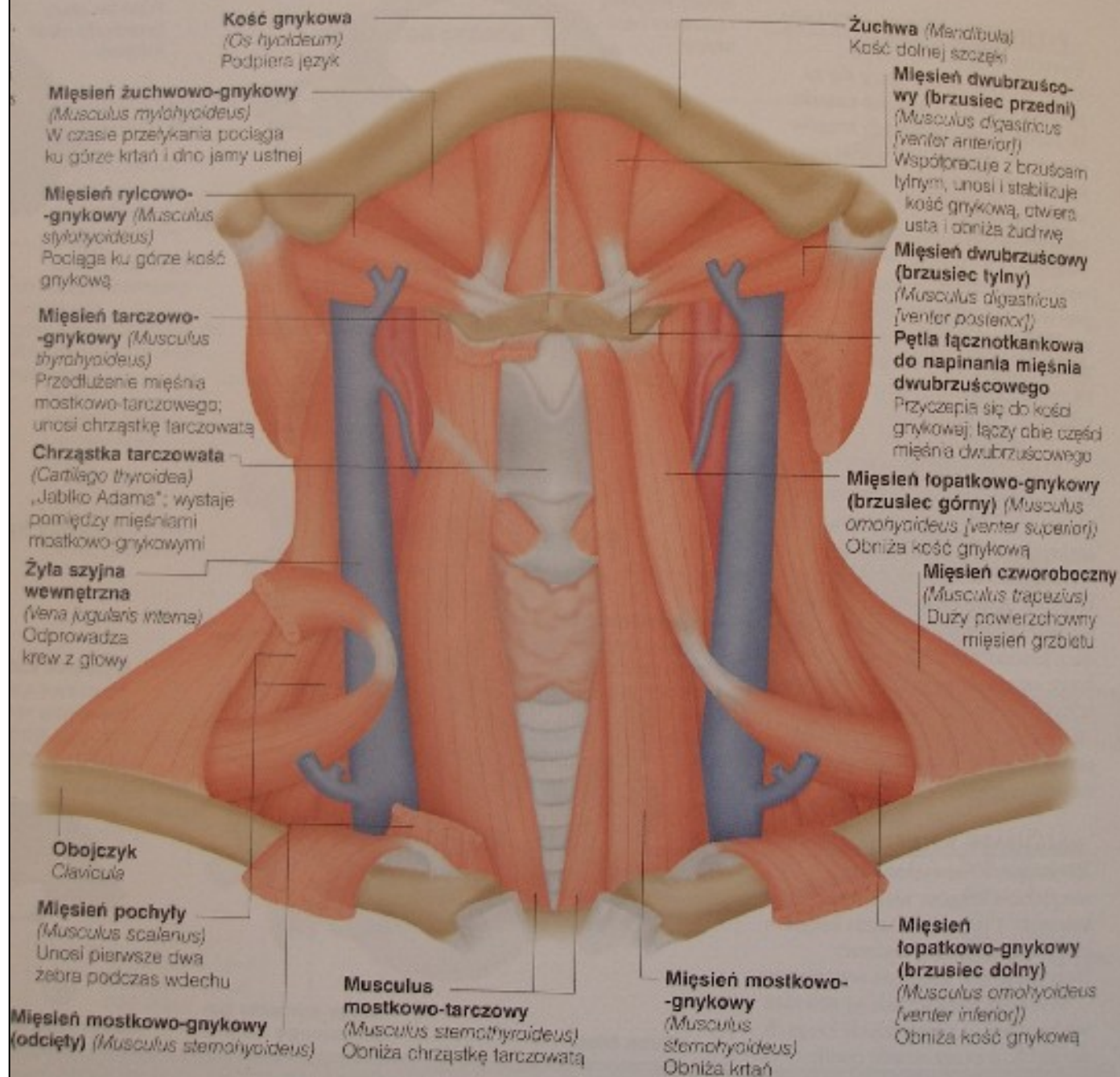
**Mięsień
rylcowo-
-gnykowy**
(*Musculus
stylohyoideus*)

**Mięsień
mostkowo-gnykowy**
(*Musculus sternohyoideus*)

**Mięsień
topatkowo-gnykowy**
(*Musculus omohyoideus*)

- Kość gnykowa jest bardzo ważnym elementem szyi, na którym znajdują się przyczepy mięśni łączące kość gnykową z czaszką oraz wlotem klatki piersiowej. Mięśnie te biorą udział w ruchach żuchwy, kości gnykowej oraz krtani i mają szczególne znaczenie podczas połykania
- Kość gnykowa dzieli te mięśnie na dwie grupy
 - -nadgnykowe/ leżące powyżej kości gnykowej
 - -podgnykowe/ leżące poniżej kości gnykowej

Mięśnie podgnykowe i nadgnykowe



Mięśnie nadgnykowe

- Łączą kość gnykową z czaszką.

Przyczepiają się do kości gnykowej, żuchwy i podstawy czaszki.

Działają na kość gnykową a przez nią na krtań i żuchwę.

Napięcie w obszarze tychże mięśni powoduje ściągnięcie języka, problemy ze ssaniem, dmuchaniem, powoduje napięcie w gardle. Chroniczne napięcie w tym obszarze może w rezultacie doprowadzić do dysfunkcji atlasu i odwrotnie- dysfunkcja atlasu może powodować problemy w obszarze przednim szyi.

Mięśnie podgnykowe

- Łączą kość gnykową z wlotem piersiowym.

Łączą się z tarczycą i mostkiem, mają kontakt z nerwami C1, C2, C3.

Stanowią przedłużenie ku górze układu mięśnia prostego brzucha.

Działają głównie podczas żucia i przełykania.

Otwierając wlot piersiowy balansujemy rozluźnienie mięśni podgnykowych.

Mięśnie tylne

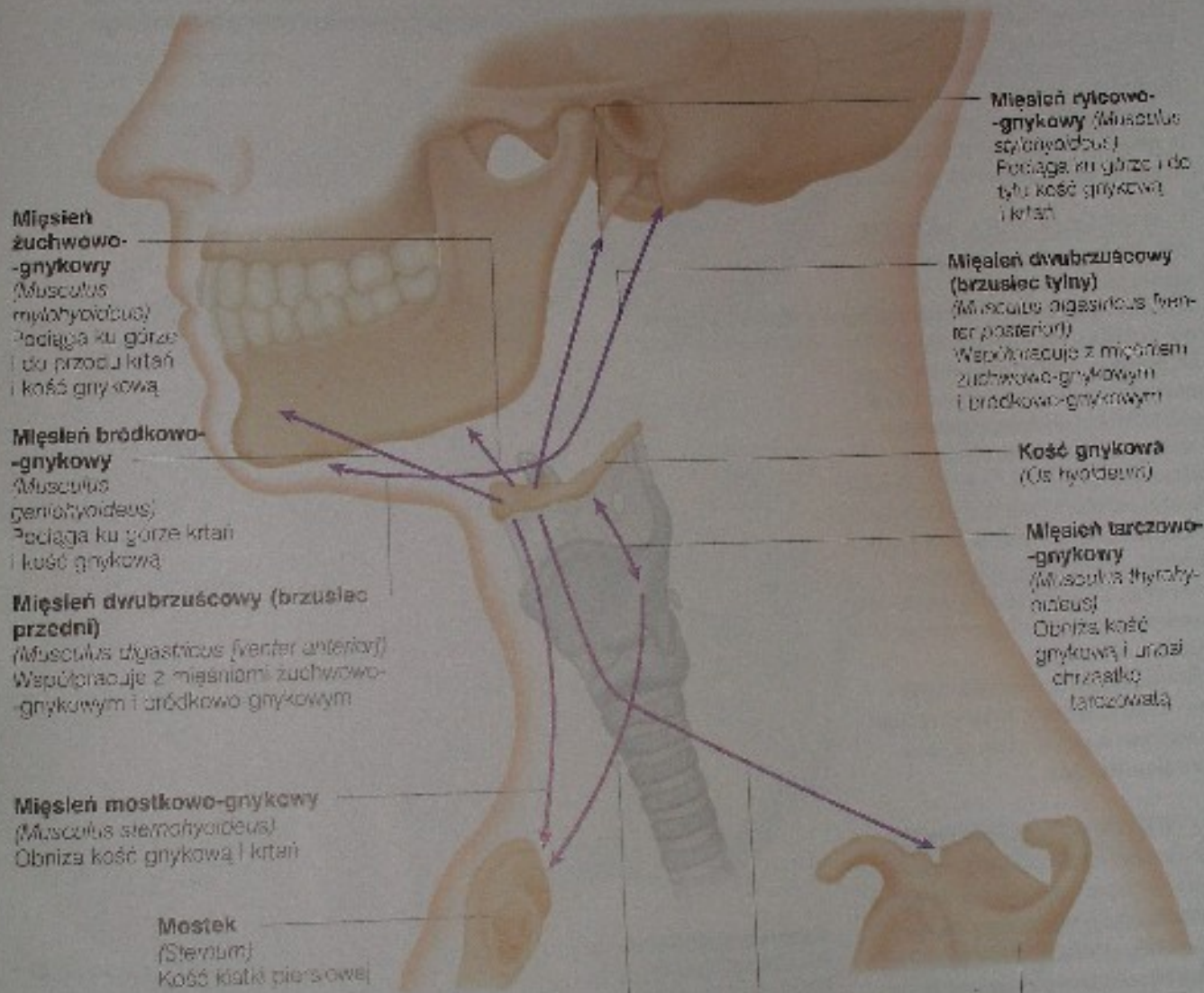
- Najsilniejsze mięśnie, otaczają szyję, utworzone są przez zwieracz przełyku i tył mięśnia dwubrzuścowego /tylny brzusiec/.

Gdy mięśnie nadgnykowe są napięte powoduje to również napięcie mięśni tylnych a to może powodować skręt rury opony twardej osłaniającej rdzeń kręgowy

Ważnym zadaniem wielu z tych mięśni
jest utrzymanie kości gnykowej we
właściwym położeniu

albowiem

Kość gnykowa jako jedyna
nie ma połączeń z innymi
kośćmi w naszym
organizmie



Ten schematyczny rysunek głowy i szyi przedstawia powiązania między mięśniami a kośćmi. Niebieskie strzałki pokazują schematycznie ruch poszczególnych mięśni i ich wzajemne relacje.

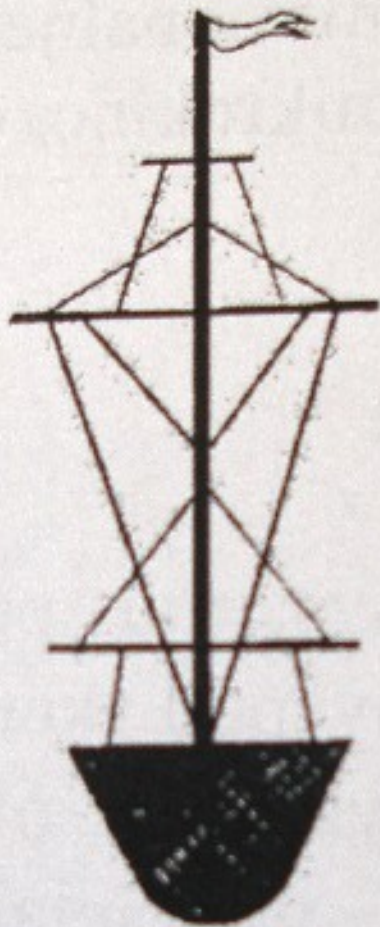
- Kość gnykowa w wyniku połączeń za pośrednictwem trzech zespołów mięśni wchodzi w ścisły kontakt z układem czaszkowo-krzyżowym, z drugiej zaś strony włącza się w ciągłość tkanki łącznej całego ciała.

Organizacja systemu powięziowego

- -powierzchnowy/ stanowi powłokę zewnętrzną ciała położony pod tkanką podskórną/
- - **pośredni/ powlekający grupy mięśniowe, tworzący okostna, torebki stawowe i więzadła/**
- - głęboki/ tworzy system błon surowiczych wyściełających jamy ciała, krezki mocujące narządy wewnętrzne/

Najważniejsze łańcuchy powięziowe systemu pośredniego

- -trakt powierzchniowy tylny rozpięty między kością potyliczną a piętą
- - trakt powierzchowny przedni rozpięty między kością skroniową i powierzchnią grzbietową stopy
- - trakt boczny rozpięty między kością skroniową a powierzchnią boczną stopy
- - trakt spiralny rozpięty między kością potyliczną a powierzchnią podszwowa stopy
- - trakt głęboki przedni rozpięty między podstawą czaszki i podszwową powierzchnią stopy **zawierający m.inn. grupę mięśni gnykowo-żuchwowych**



Rys. 1 (Stodolny, str. 40)

Kość gnykowa
stanowi klucz do kontroli napięć
systemu mięśniowo- powięziowego
szyi.

Powieź szyi:

- 1. Blaszka powierzchowna położona jest pod mięśniem szerokim szyi, zrasta się z rękojęścią mostka i obojczykiem, a odcinku górnym z żuchwą. Ku tyłowi blaszka przechodzi w powieź karku i obejmuje głównie mięsień mostkowo-obojczykowo- sutkowy.
- 2. *Blaszka przedtchawicza* położona jest w okolicy podgnykowej i obejmuje mięśnie podgnykowe. Tkanka łączną wiotka łączy się z naczyniami szyjnymi. *Blaszka ta przymocowuje się do kości gnykowej, obojczyka i rękojęści mostka.*
- 3. Blaszka przedkręgowa pokrywa mięśnie przedkręgowe, sięgając podstawy czaszki do górnych kręgów piersiowych. Obejmuje także pień współczulny. Do boku łączy się z podwinięciem mięśni pochyłych.

- System powięziowy obejmuje, dzieli i wnika i podpira wszystkie elementy anatomii ciała człowieka i jeżeli którakolwiek z jego części ulegnie zniekształceniu to efekt ten zostanie przekazany na najbardziej odległe części tego systemu. Powięź ma dużą plastyczność i jest w stanie zaadaptować się do chronicznych stanów stresu psychicznego i fizycznego w konsekwencji czego dochodzi do deformacji struktur kostnych i chrzęstnych./ Dyczek, skrypt A.CH.2004/

Objawy napięcia w obszarze kości gnykowej

- uczucie „guli” w gardle
- napięcie w jamie ustnej, napięcie języka
- problemy z połykaniem
- trudności z mówieniem
- skręt rury opony twardej
- blokady w obrębie otworów jarzmowych
- zablokowanie kości skroniowej przy napiętym więzadle rylcowo-gnykowym

Obserwacje w pracy klinicznej

- Chorzy z napięciem w obszarze kości gnykowej najczęściej zgłaszają dolegliwości
 - ściskania w obrębie szyi
 - uczucie podduszenia podczas silnych emocji
 - bolesność po obu stronach szyi
 - uczucie napięcia w uszach
 - problemy z połykaniem
 - częste zachłystywanie się
 - napięcie w obrębie wlotu piersiowego i barków

Osoby podatne na zaburzenia w obszarze kości gnykowej

- Pracujący głosem/ nauczyciele, lektorzy, artyści, aktorzy itp./
- Osoby z zaburzeniami neurologicznymi, dzieci z m.p.dz. oraz z zespołem Downa
- Osoby znerwicowane, po głębokich przeżyciach emocjonalnych
- Osoby po urazach fizycznych w obszarze szyi, żuchwy, czaszki
- Osoby po zabiegach ortodontycznych

Bibliografia

- F.Sills „Craniosacral biodynamics” North Atlantic Books, 2004
- Zofia Ignasiak „Anatomia układu ruchu” Urban&Partner, 2007
- Zdzisław Drobner „Wprowadzenie do terapii czaszkowo- krzyżowej” wyd.Rolewski 2002
- Peter Abrahams „Atlas anatomii” Świat Książki, 2002
- Grażyna Walasek, Andrea Axt skrypty z kursu TCK, 2005, 2006
- H.Dyczek, P.Godek „Kurs chiropraktyki” moduł 5, 2004



Dziękuję za uwagę

Jolanta Szyszło