



GŁĘBOKI SYSTEM STABILIZACYJNY KRĘGOSŁUPA

Głęboki system stabilizacyjny kręgosłupa to współpraca systemu mięśni i ich działania. Dotyczy to całego kręgosłupa, jako jednej całości. Przedewszystkim koncentrujemy się na tzw. środku ciała i jego właściwej funkcji. W górnym odcinku to przepona brzuszna, jako jeden z głównych mięśni stabilizacyjnych, dalej to system mięśni głębokich brzucha skośnych i poprzecznych i system mięśni dna miednicy. Prawidłowe współdziałanie przepony i tych mięśni zapewni prawidłową pozycję klatki piersiowej, miednicy, bioder i zabroni w przeciążeniu kręgosłupa lędźwiowego.