

Mięśnie oddechowe główne i pomocnicze

Mięśnie biorące udział w procesie oddychania

WDECH

Mięśnie podstawowe, właściwe	Mięśnie pomocnicze , rezerwowe
• przepona • międzyżebrowe zewnętrzne	• pochyłe • mostkowo – obojczykowo – sutkowe • podobojczykowe • dźwigacz łopatki • równoległoboczne • czworoboczny (część górna) • piersiowe mniejsze • najszerszy grzbietu • prostownik grzbietu • zębaty przedni • zębaty tylny górny

WYDECH

Mięśnie podstawowe, właściwe	Mięśnie pomocnicze , rezerwowe
• międzyżebrowe wewnętrzne	• prosty brzucha • skośne brzucha zewnętrzne i wewnętrzne • poprzeczny brzucha • poprzeczny klatki piersiowej • czworoboczny lędźwi • najszerszy grzbietu • zębaty przedni • zębaty tylny dolny

Przy wykonaniu spokojnego wdechu biorą udział mięśnie właściwe wdechowe, przy nasilonym lub utrudnionym wdechu biorą udział mięśnie pomocnicze. Mięśnie mostkowo – obojczykowo – sutkowe pracują wydatnie tylko wtedy gdy ustabilizowana jest głowa i kręgosłup szyjny , pozostałe mięśnie gdy ustabilizowana jest obręcz kończyny górnej.

Wydech jest aktem biernym , przebiega na skutek wyzwala energii elastycznej płuc i klatki piersiowej nagromadzonej w czasie wdechu. Nasilony lub utrudniony wymaga użycia mięśni właściwych i pomocniczych.

Bibliografia :

Rosławski – Lecznice ćwiczenia oddechowe w chorobach płuc

Milanowska – Podstawy rehabilitacji ruchowej