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. Przepona jest najważniejszym mięśniem wdechowym — obniżając się zwiększa wymiar pionowy klatki piersiowej, a mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne unoszą żebra, powiększając wymiar poprzeczny i strzałkowy klatki piersiowej. 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 wyzwalania energii elastycznej płuc i klatki piersiowej nagromadzonej w czasie wdechu. Nasilony lub utrudniony wydech wymaga użycia mięśni właściwych i pomocniczych; aktywny wydech angażuje głównie mięśnie brzucha i międzyżebrowe wewnętrzne, co skutkuje zwiększeniem ciśnienia

śródbrzusznego i zmniejszeniem objętości klatki piersiowej.

Bibliografia:

Rosławski – Lecznicze ćwiczenia oddechowe w chorobach płuc

Milanowska – Podstawy rehabilitacji ruchowej