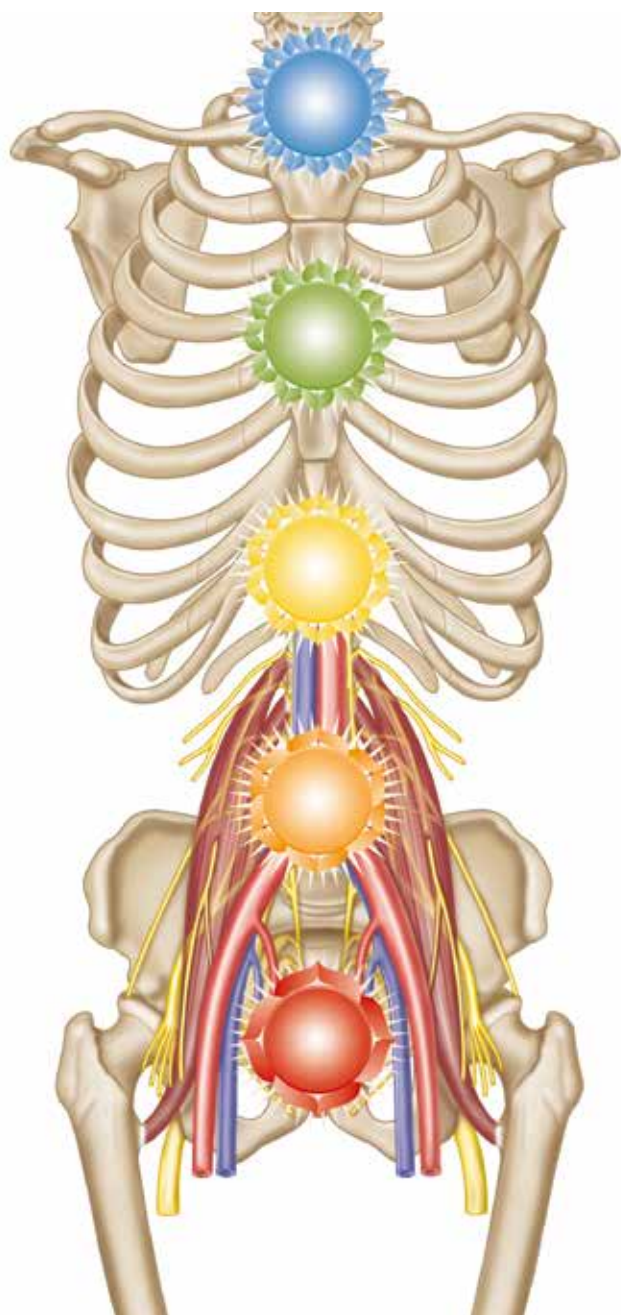


Jo Ann Staugaard-Jones opisała w interesujący sposób mięsień lędźwiowy i jego rolę w bólu pleców oraz wyjaśniła, jak korzystać z siły płynącej z miednicy – na fizycznym, emocjonalnym i duchowym poziomie. Ta książka jest rezultatem wieloletniej pracy.

Thomas Myers, autor książki *Taśmy anatomiczne*



**Jo Ann  
Staugaard-Jones**

autorka książki *The anatomy of exercise  
and movement for the study of dance, pilates,  
sports and yoga*

# Mięsień lędźwiowy

Klucz do  
fizycznego,  
emocjonalnego  
i duchowego  
dobrostanu



**Jo Ann  
Staugaard-Jones**

# **Mięsień** **łędźwiowy**

**Klucz do fizycznego,  
emocjonalnego i duchowego  
dobrostanu**

Przekład: Marcin Romanowski

G A L A K T Y K A

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, poziom wytrenowania oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Ćwiczenia i porady opisane w tej książce mają charakter informacyjny i nie mogą stanowić zamiennika dla zaleceń trenera, bądź lekarza. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Tytuł wydania oryginalnego:

*The Vital Psoas Muscle. Connecting Physical, Emotional, and Spiritual Well-Being*

Copyright © 2012 by Jo Ann Staugaard-Jones

First published in 2012 by Lotus Publishing and North Atlantic Books

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ilustracje: Amanda Williams, Pascale Pollier

Oryginalny projekt książki: Wendy Craig

Oryginalny projekt okładki: Eli San Juan

Wydanie polskie © 2022 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-852-4

Konsultacja: Monika Nowicka, Michał Szczepanik

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Aneta Wieczorek

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Póltawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

Przedmowa . . . . .	6
Wprowadzenie . . . . .	8
CZĘŚĆ I.	
<b>ANATOMICZNE PRELUDIUM . . . . .</b>	<b>10</b>
Rozdział 1. Anatomia i biomechanika obszaru mięśnia lędźwiowego . . . . .	11
Rozdział 2. Utrzymanie mięśnia lędźwiowego w zdrowiu . . . . .	21
Rozdział 3. Przeciążenie kręgosłupa lędźwiowego . . . . .	47
Rozdział 4. Mięsień lędźwiowy i pilates . . . . .	55
CZĘŚĆ II.	
<b>MIĘSIEŃ LĘDŹWIOWY I EMOCJE . . . . .</b>	<b>74</b>
Rozdział 5. Połączenia. Pamięć somatyczna: połączenie jelito-mózg . . . . .	75
Rozdział 6. Gdy mięsień lędźwiowy kontratakuje . . . . .	81
CZĘŚĆ III.	
<b>MIĘSIEŃ LĘDŹWIOWY I DUCHOWOŚĆ – ANATOMIA „ENERGETYCZNA” . . . . .</b>	<b>90</b>
Rozdział 7. Co wiemy? . . . . .	91
Rozdział 8. Mięsień lędźwiowy i czakra 1: „równowaga kinestetyczna” . . . . .	95
Rozdział 9. Mięsień lędźwiowy i czakra 2: „płyn jak woda” . . . . .	107
Rozdział 10. Mięsień lędźwiowy i czakra 3: „funkcja łączy się z oddechem” . . . . .	117
Dodatek: Stowarzyszenie Zgiętego Biodra . . . . .	126
Literatura . . . . .	128

## Ćwiczenia stawu krzyżowo-biodrowego

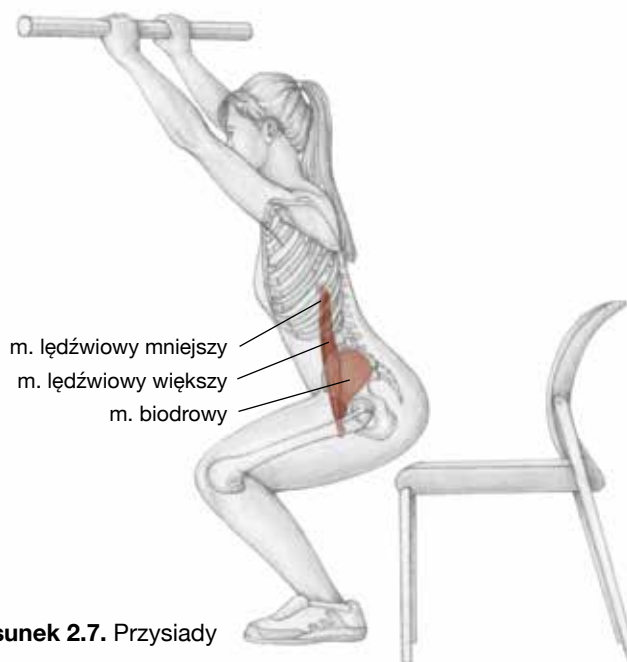
Ćwiczenia, które we właściwy sposób angażują do pracy mięśnie brzucha, prostownik grzbietu, pośladkowy wielki i głębokie rotatory bioder, pomogą utrzymać odpowiednią ruchomość i stabilność stawu krzyżowo-biodrowego oraz elastyczność i siłę mięśnia biodrowo-lędźwiowego. Ćwiczenia te można stosować jako uzupełnienie ćwiczeń stabilizacji miednicy.

1. **Przysiady** (poziom I/II): istnieje wiele mitów na temat przysiadów. Wiele osób nie myśli o nich jako o ćwiczeniu na stawy krzyżowo-biodrowe. Jednak wykonywane w prawidłowy sposób, bez ekstremalnego obciążenia, mogą dać wspaniałe rezultaty w budowie siły miednicy, głębokich mięśni tułowia i bioder. W ten sposób tworzy się ochronę dla stawów krzyżowo-biodrowych i mięśnia lędźwiowego.

Wykonanie:

- a. Stań naprzeciw lustra, z krzesłem ustawionym za sobą.
- b. Nad głową, bez dodatkowego unoszenia barków, trzymaj lekką sztangę, kij lub taśmę. Mięsień najszerzy grzbietu, powiezi i żebra rozciągną się, wykonując ruch w kierunku od miednicy.
- c. Aktywuj mięśnie brzucha i prostowniki grzbietu podczas zginania kolan, gdy obniżasz się do pozycji siedzącej.
- d. Zegnij się głęboko w biodrach, pozwalając im opaść w kierunku krzesła. Utrzymuj głowę i klatkę piersiową skierowane do przodu, bez rozszerzania żeber. Spróbuj osiągnąć pozycję, w której uda są równoległe do podłogi – ćwiczenie jest wtedy najbardziej efektywne.
- e. Utrzymaj pozycję przysiadu (krzeselko) przez 10–20 sekund, nie umieszczając jednak ciężaru ciała na krześle. Mięsień pośladkowy wielki i mięśnie głębokie tułowia będą mocno pracować zarówno w tej pozycji, jak i podczas powrotu do góry.

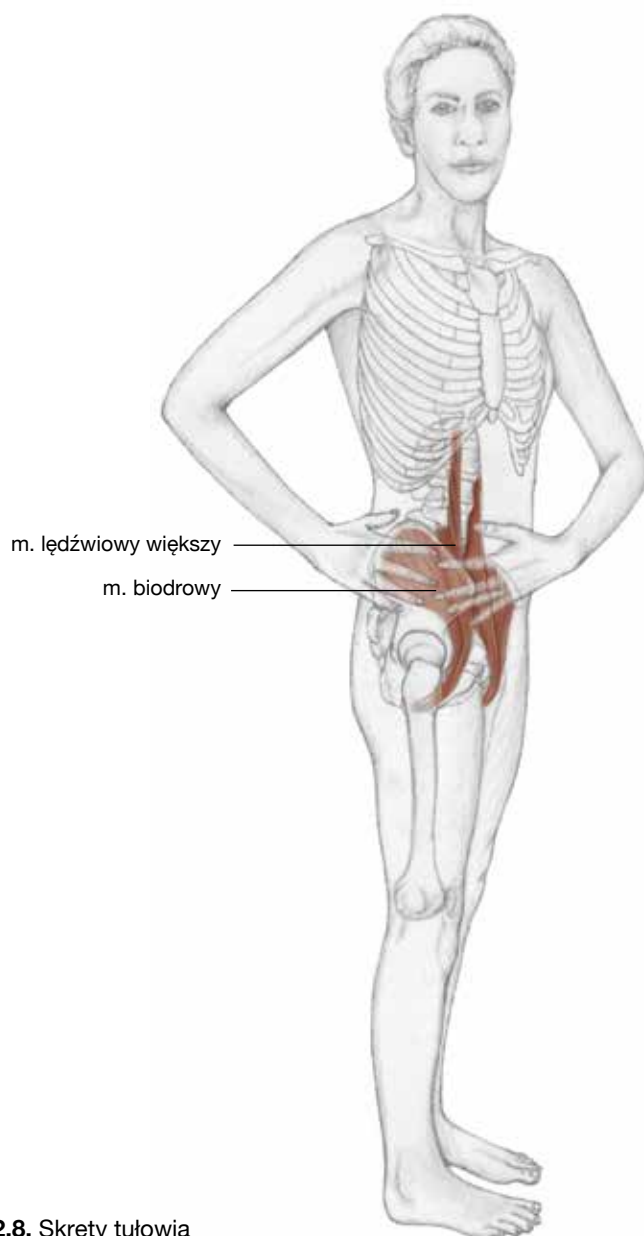
Powtórz ćwiczenie 5–10 razy, przy każdym powtórzeniu rozciągając ciało w górę i lekko do tyłu, żeby otworzyć biodra z przodu. Staraj się nie stracić aktywności mięśni głębokich tułowia i pośladkowego wielkiego. Nie wykonuj przeprostu kręgosłupa lędźwiowego.



Rysunek 2.7. Przysiady

2. **Skrety tułowia** (poziom I): skrety tułowia w pozycji stojącej są najbardziej wartościowymi ćwiczeniami rotacyjnymi. Podczas robienia tych ćwiczeń również trzeba zaktywować mięśnie pośladkowe wielkie.

Wykonanie: stań prosto, ze stopami ustawionymi na szerokość bioder. Utrzymuj miednicę w miejscu i wykonaj obrót w prawo górną częścią kręgosłupa (szyjną i piersiową). Poczujesz, jak mięsień pośladkowy wielki kurczy się i włączają się mięśnie głębokie tułowia – nie wykonuj tego mocno, ma to być lekki skurcz. Wydłuż kręgosłup i oddychaj głęboko podczas utrzymywania skreту. Biodra mogą się lekko skrećić – ochroni to kręgosłup lędźwiowy, stawy krzyżowo-biodrowe i mięsień lędźwiowy. Wykonaj to samo ćwiczenie w drugą stronę.



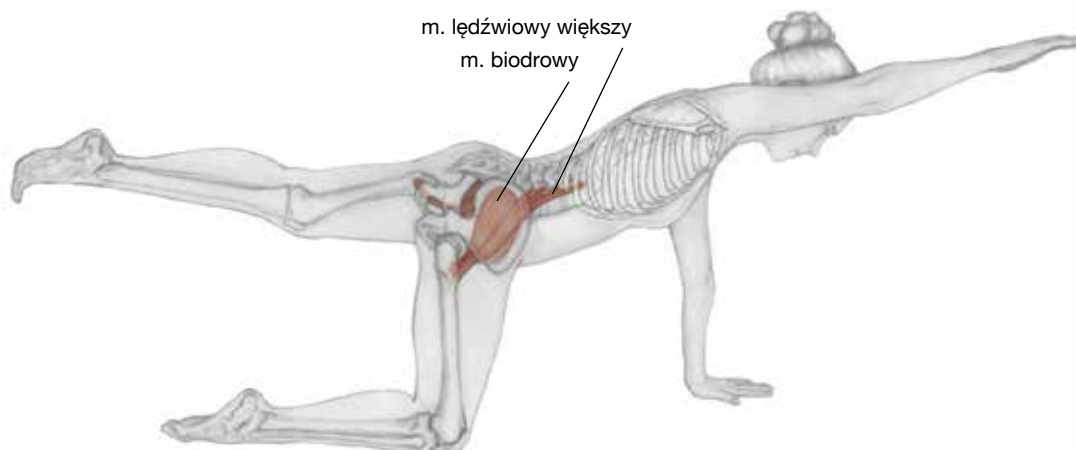
Rysunek 2.8. Skrety tułowia

### 3. Balans ręka/kolano (poziom I/II)

Wykonanie: przyjmij pozycję na dłoniach i kolanach (na czworaka), upewniając się, że ręce znajdują się pod barkami, a kolana pod biodrami.

Poziom I: wyciągnij jedną nogę do tyłu, maksymalnie na wysokość biodra. Rękę po przeciwnej stronie wyciągnij do przodu. Miednicę utrzymuj w pozycji centralnej i zaktywuj mięśnie głębokie tułowia.

Poziom II: przyjmij pozycję jak w poziomie I. Ustaw kolano i dłoń, którymi się podpierasz, w jednej linii – zmniejszy to płaszczyznę podparcia i trudniej będzie ci utrzymać równowagę. Wytrzymaj w ten sposób 10–20 sekund. Dodaj ruch siadania i zatrzymaj się na chwilę, gdy pośladek znajdzie się bliżej pięty.

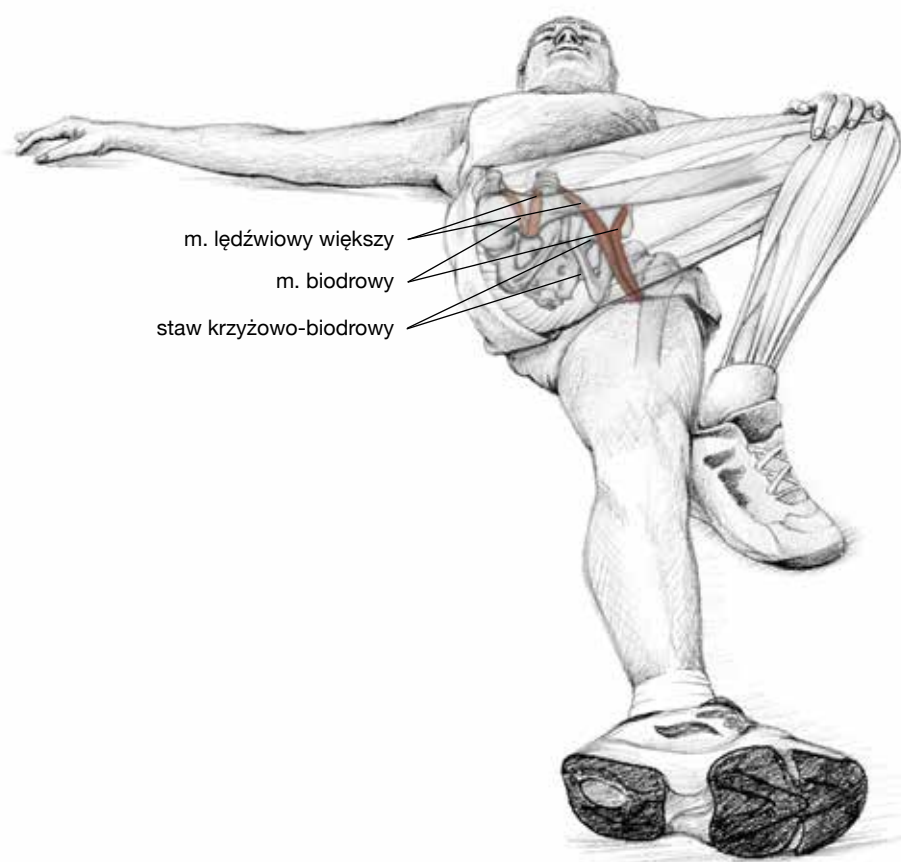


**Rysunek 2.9.** Balans ręka/kolano



4. **Rozciąganie stawu krzyżowo-biodrowego** (poziom I): jeżeli ten obszar jest zbyt sztywny, rozciągniesz go za pomocą tego ćwiczenia. Pracujesz wówczas również nad mięśniem lędźwiowym – jego górną częścią, podczas gdy część dolna jest rozluźniona. Ćwiczenie to dobrze rozciąga pasmo biodrowo-piszczelowe i mięśnie pośladkowe mniejsze.

Wykonanie: połóż się na plecach z prostymi nogami i ramionami rozciągniętymi na boki. Przyciągnij kolano w kierunku klatki piersiowej i pozwól mu opaść na przeciwną stronę. Pozwól biodrom obrócić się razem z kolanem. Utrzymuj barki na podłodze, nie naciskając nimi w dół. Rozluźnij się i oddychaj, nie wykonuj skrętu na siłę. Powtórz to samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

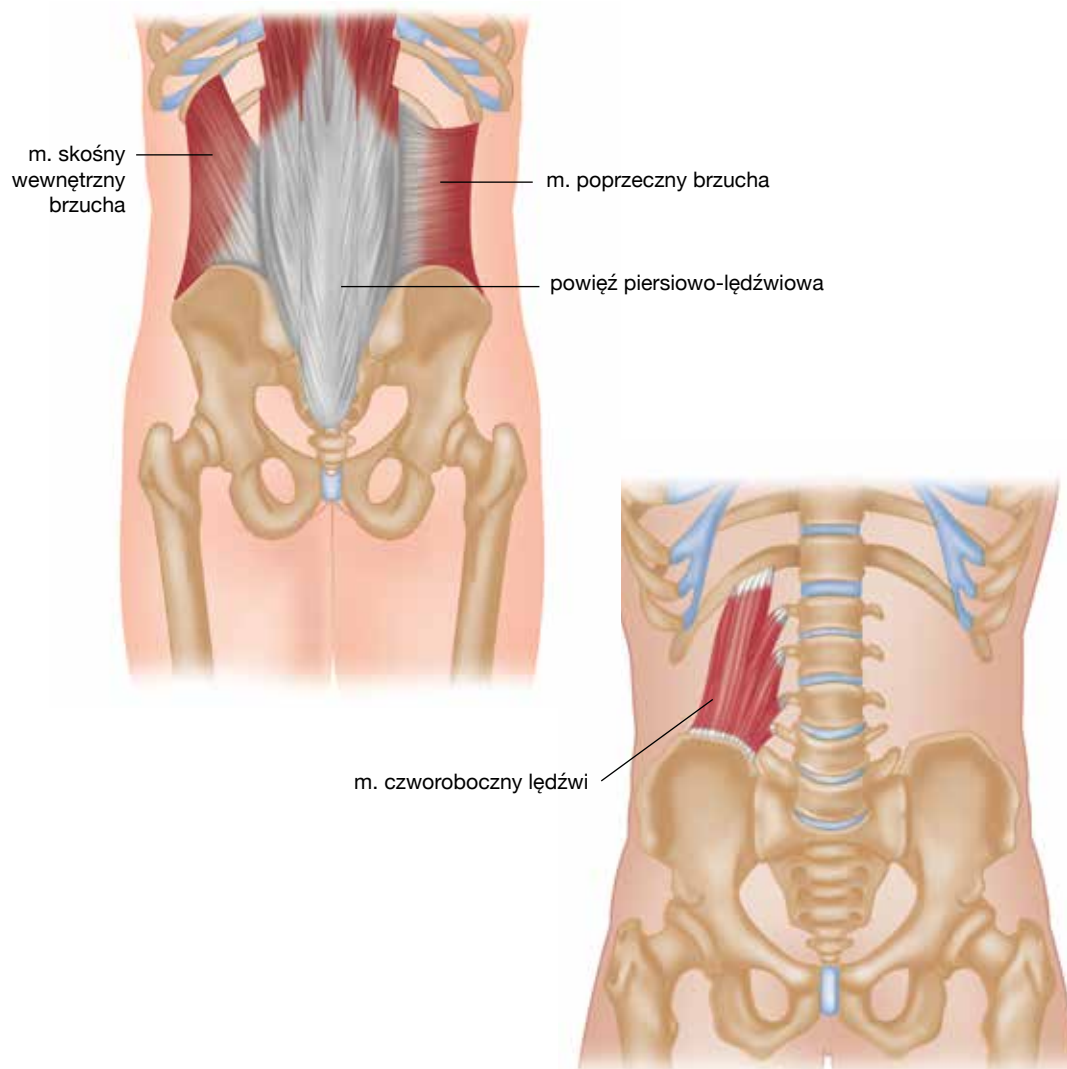


**Rysunek 2.10.** Rozciąganie stawu krzyżowo-biodrowego

## Szukanie równowagi: ćwiczenia stabilności w pozycji stojącej

Mięsień lędźwiowy działa jak wahadło. Pozwala w chodzie na wykonanie wymachu ciężką nogą w przód. Podczas tego ruchu miednica pozostaje w pozycji centralnej, a mięsień lędźwiowy tworzy połączenie z poruszającymi się częściami ciała. Oczywiście, miednica nie pozostanie całkowicie nieruchoma, ale będzie stabilnym ośrodkiem podczas podążania za ruchem.

Miednica jest symetryczna, a pośrodku niej znajduje się kość krzyżowa. Obie strony muszą pozostać w równowadze. Główne mięśnie stabilizujące, takie jak czworoboczny lędźwi i poprzeczny brzucha, muszą być aktywne w celu utrzymania miednicy w pozycji centralnej, żeby mięsień lędźwiowy mógł swobodnie stabilizować odcinek lędźwiowy kręgosłupa podczas przenoszenia ciężaru na jedną nogę.

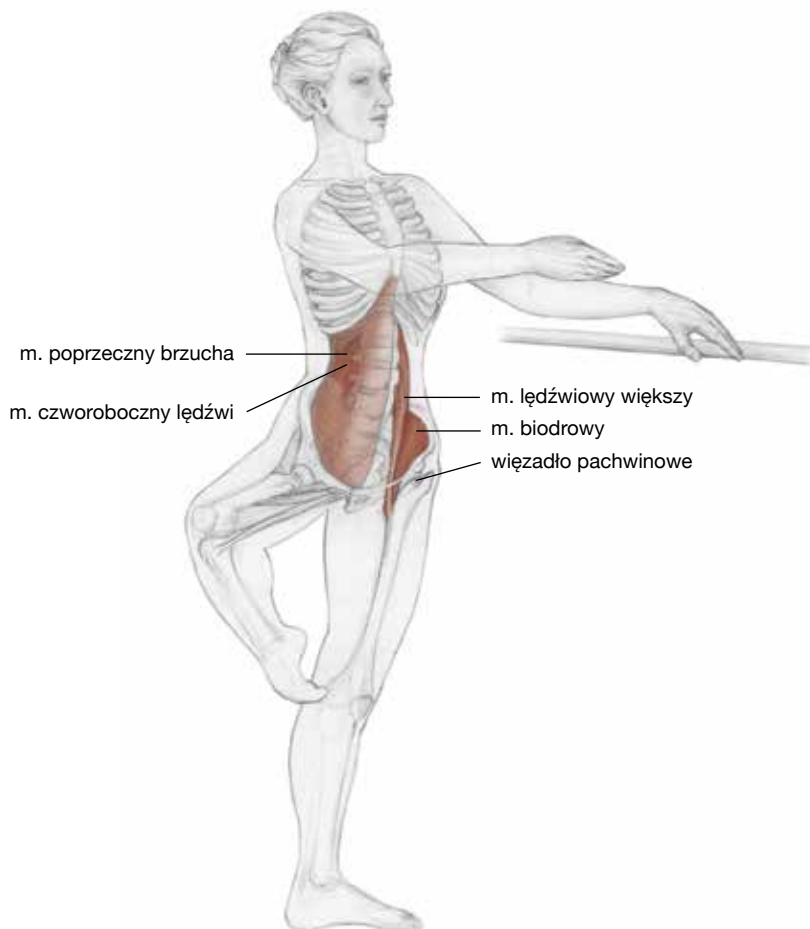


**Rysunek 2.11.** Stabilizatory: mięśnie czworoboczny lędźwi i poprzeczny brzucha

## 2. Utrzymanie mięśnia lędźwiowego w zdrowiu

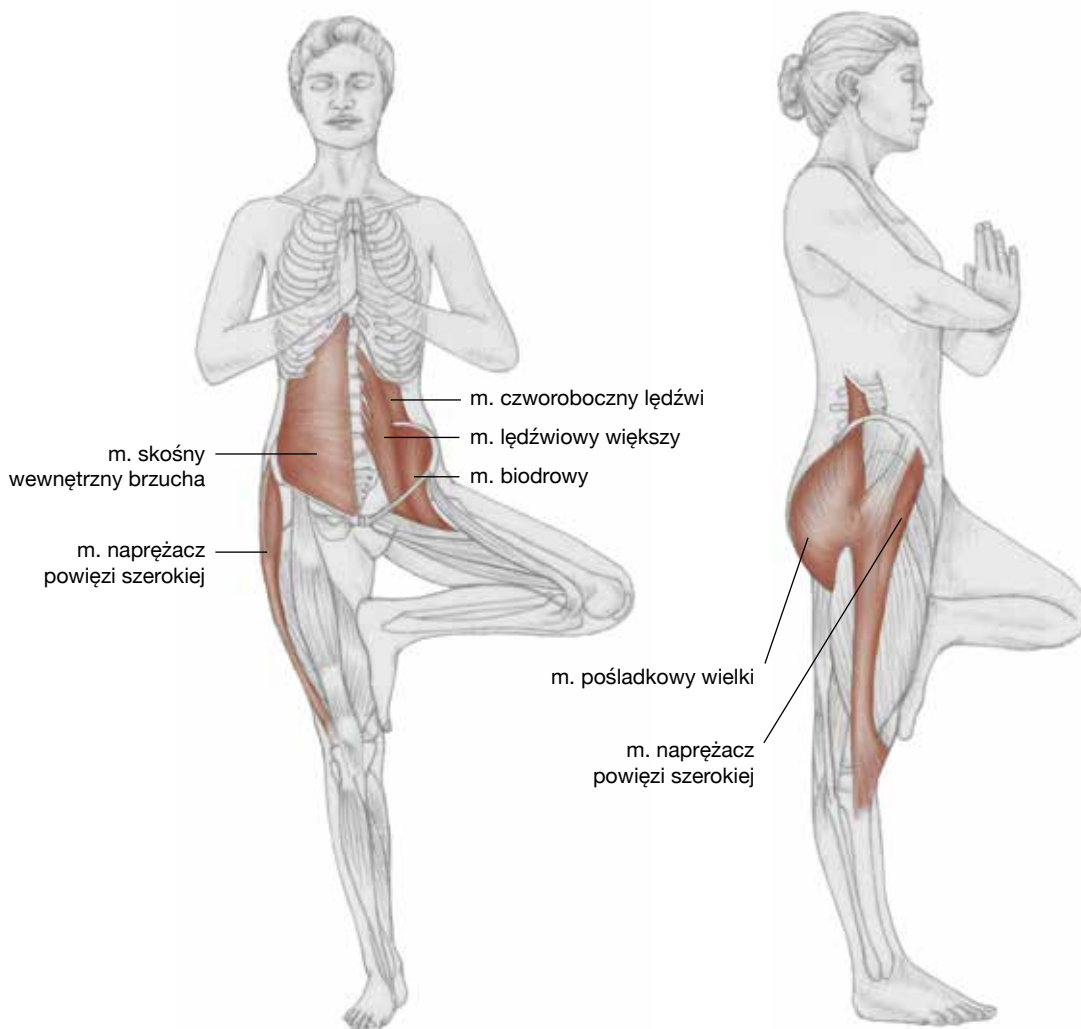
1. **Chód bez kołysania** (poziom I): trudno jest powstrzymać się od kiwania biodrami na boki podczas chodu. Utrzymuj miednicę w pozycji centralnej i pozwól nogom poruszać się swobodnie, w przeciwnym wypadku mięsień lędźwiowy będzie przeciążony. Miednica będzie minimalnie naprzemiennie rotować. Pozwól na ten ruch, gdy noga będzie wykonywać wymach w przód.
2. **Równowaga na jednej nodze** (poziom II): jest wiele ćwiczeń, z których można wybierać – wypróbuj następujące:
  - a. **Ćwiczenia baletowe przy drążku (*barre*)** – pozycja *passé*

Wykonanie: stań na jednej nodze, a drugą ustaw w pozycji *passé* (zgięte kolano, biodro otwarte na zewnątrz, stopa wskazuje na wewnętrzną stronę kolana nogi podporowej). Utrzymując biodra na równym poziomie, zachowujesz równowagę podczas wzmacniania nóg i mięśni głębokich tułowia. Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, trzymaj się drążka lub ściany i wykonuj przysiady (*pliés*) i wspięcia na palce (*relevé*) na nodze podporowej. Zawsze prowadź kolano w jednej linii ponad palcami stopy.



**Rysunek 2.12.** Pozycje stojące dla ćwiczenia równowagi, podparcia i ustawienia przy drążku baletowym

b. Pozycje jogi – pozycja drzewa



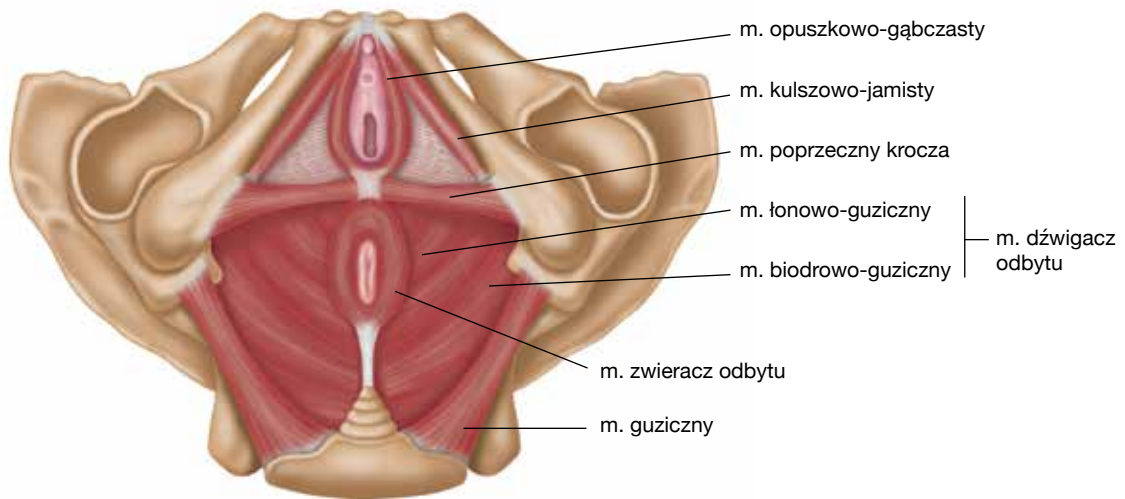
**Rysunek 2.13.** Pozycja drzewa

W każdym ćwiczeniu wykorzystującym stanie na jednej nodze staraj się utrzymać miednicę poziomo. Unikaj unoszenia biodra po stronie przeciwnej do nogi podporowej. Wyprostuj kręgosłup, opuść kość ogonową, ściągaj brzuch – nie barki, rozluźnij klatkę piersiową. Ten wzorzec pozwoli na korektę ustawienia większości tkanek.

Obserwuj swoje ciało w lustrze, aby poprawić jakąkolwiek nierównowagę. Strona nogi podporowej wykonuje pracę izometryczną, podczas gdy przeciwna jest jednocześnie wzmacniana i rozciągana. Mięsień lędźwiowy pracuje inaczej po obu stronach. Wyrównanie miednicy wspomaga stabilizację, wzmocnienie i rozciąganie.

## Stymulacja dna miednicy: piłki i ćwiczenia Kegla

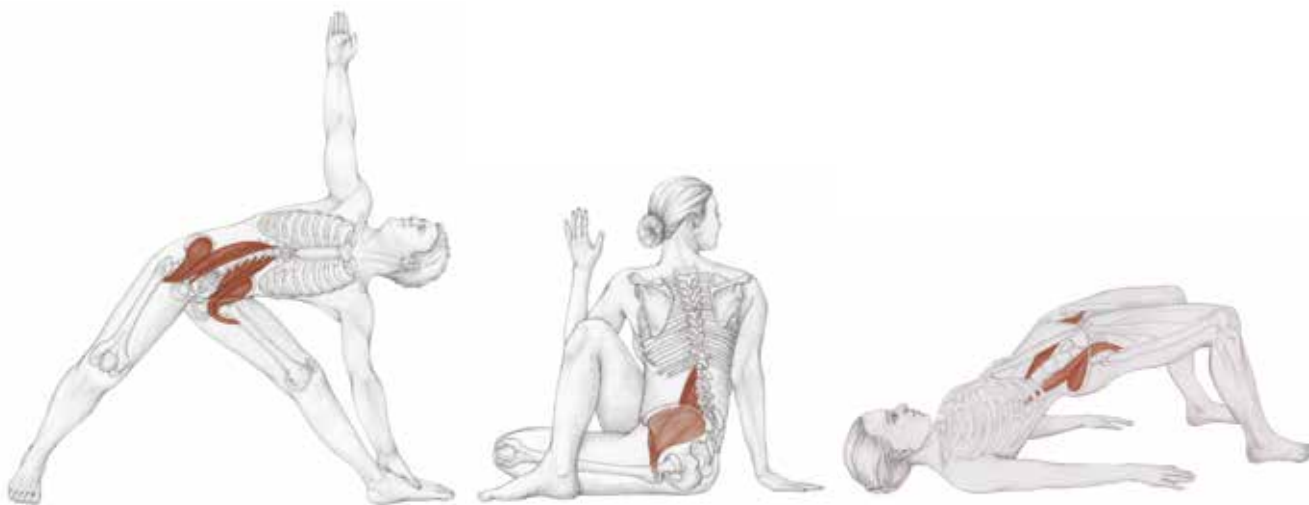
Dno miednicy to obszar głęboko położonych mięśni u podstawy miednicy, pomiędzy kością krzyżową a kośćmi kulszowymi i łonowymi. W jego skład wchodzi struktura nazywana przeponą moczowo-płciową, krocze oraz mięśnie, takie jak zwieracz odbytu i opuszkowo-gąbczasty. Mięśnie te pełnią ważne funkcje podczas oddychania, stosunku płciowego i porodu. Stanowią centrum, gdzie znajdują się wrażliwe zakończenia nerwowe – tak jak w mięśni lędźwiowym. Obszar ten, jeżeli jest stymulowany i wzmacniany, może wpływać na energię, odczucia i emocje. Narządy takie jak pęcherz i nerki również znajdują się pod wpływem dna miednicy.



**Rysunek 2.14.** Mięśnie dna miednicy

Jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie właściwego funkcjonowania tego obszaru jest wykonywanie następujących ćwiczeń:

1. **Terapia piłką** (poziom I): wspaniałe ćwiczenie po długich godzinach spędzonych w pozycji siedzącej!
  - a. Połóż się z małymi piłkami do ćwiczeń (10–15 cm średnicy) ułożonymi pod miednicą w okolicy dolnej pośladków. Zegnij kolana, pozostawiając stopy płasko na podłodze. Nacisk wywierany przez piłki pozwala narządom przesunąć się w górę, zmniejszając napięcie dna miednicy. Następnie możesz podnieść jedną lub obie nogi, jak w pozycji szczęśliwego dziecka w jodze (*Ananda balasana*, zob. część III) – w ten sposób wyrównasz i wzmocnisz ten obszar. W pozycji szczęśliwego dziecka leżysz na plecach, kolana masz zgięte, a nogi rozstawione szeroko po bocznych stronach klatki piersiowej. Dłońmi możesz trzymać stopy, które ustawione są równoległe do sufitu. Żeby wzmocnić dolne mięśnie brzucha i dno miednicy, spróbuj podnieść biodra prosto w górę, odrywając je od piłki – powtórz ćwiczenie 5–10 razy.



Ten przystępny podręcznik zawiera nie tylko informacje niezbędne dla lepszego zrozumienia roli zginaczy bioder w ciele człowieka, ale przede wszystkim plan aktywnego wspomagania jego funkcji, a zarazem zapobiegania bólom i dysfunkcjom obszaru lędźwiowo-miednicznego.

Mięsień lędźwiowy to kompendium wiedzy dla pacjenta i terapeuty, które metodą strumieniową opisuje łatwy do zrealizowania program ćwiczeń, a także ułatwia samodzielne rozpoznawanie, różnicowanie i łagodzenie objawów.

Serdecznie zachęcam do zapoznania się z treścią książki i wdrożeniem zawartych w niej zaleceń.

**Jakub Surmacz**  
magister fizjoterapii,  
trener przygotowania motorycznego

To rewelacyjna książka, poruszająca tematykę istotną dla kolumny kręgosłupa i jej stabilności. O znaczeniu i funkcji mięśnia lędźwiowego mówi się wiele, śmiało można więc uznać, że jest to mięsień „legenda”, który chętnie biorą na warsztat terapeuci. Na polskim rynku brakowało pozycji, która przekazywałaby tyle informacji na temat tak ważnej struktury. Z pewnością jest to idealna książka dla wszystkich zajmujących się terapią i treningiem medycznym, a uporządkowana i przekazana prostym językiem wiedza zawarta w tej publikacji pozwoli każdemu czytelnikowi zrozumieć, jak wielkie znaczenie ma dla ludzkiego ciała mięsień lędźwiowy.

**Łukasz Kłos, Tomasz Fijołek**  
FizjoTerapia HD  
www.FizjoTerapiaHD.pl