POROD

v pohybu

Blandine Calais-Germain
Núria Vives Parés

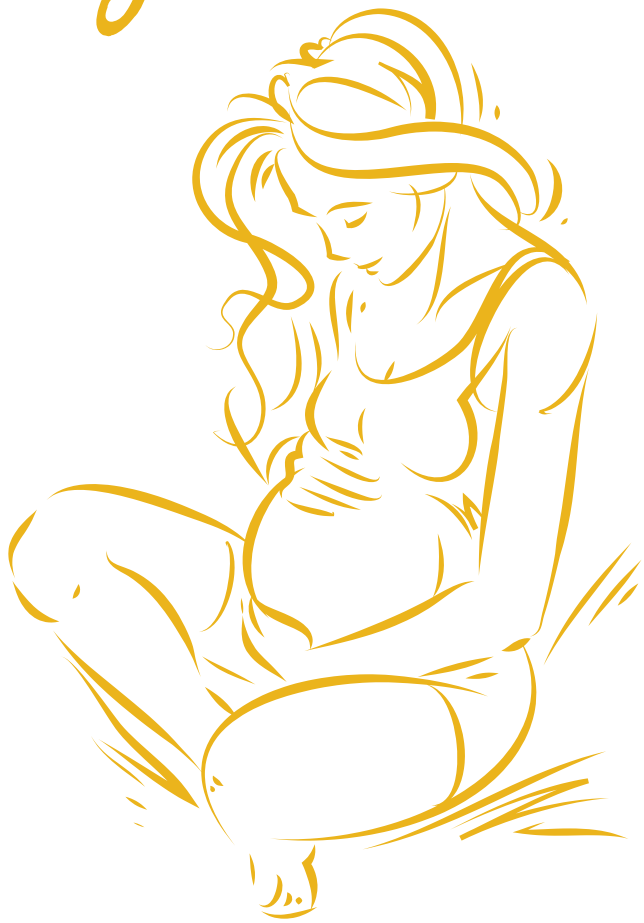
GRADA

GRADA®

Blandine Calais-Germain, Núria Vives Parés

POROD

v pohybu



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno***.
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány***.

Blandine Calais-Germain, Núria Vives Parés

Porod v pohybu

Překlad:
MUDr. Šárka Moravcová

Přeloženo z francouzského originálu *Bouger en accouchant: Comment le BASSIN peut bouger lors de l'accouchement*, ISBN 978-2-915418-36-1 vydaného v roce 2009 nakladatelstvím Adverbum
Bouger en accouchant © 2009, Adverbum pour les Éditions Désiris, Gap – France. Tous droits réservés.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025
Translation © Šárka Moravcová, 2025
Cover Illustration © Depositphotos.com/Ostapius, 2025
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2025

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 10283. publikaci
Odpovědná redaktorka Petra Královcová
Jazyková korektura a redakce Andrea Černá
Sazba a zlom Jaroslav Kolman
Počet stran 176
1. vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-8258-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-5949-9 (print)

Obsah

Předmluva *7*
Upozornění *8*
Jak s knihou pracovat *9*
Poděkování *10*
Úvod *11*

1
Pánev: Co to je? Jaká je? *13*

2
Pár klíčových slov k porozumění *41*

3
Jak se pánev hýbe? *51*

4
Jak se hýbe okolí pánve? *77*

5
Pánev mění během porodu tvar *89*

6
Analýza stěžejních poloh při porodu *113*

7
Pánev se hýbe a mění *147*

8
Tři klíčové polohy pro pánevní mobilitu *157*

Ohlasy *172*
Rejstřík *173*
Bibliografie *174*

Našim rodičkám, které nás doprovázely...
... a které jsme doprovázely my.

Předmluva

Náš způsob chápání a přístup k doprovázení u porodu a při zrození dítěte se mění, ať už ve Španělsku, nebo v okolních zemích. Tyto změny, podnícené rozličnými společenskými i vědeckými faktory, jsou výsledkem hledání rovnováhy mezi zárukami kvality abezpečnosti, které nám přinášejí dnešní znalosti i technické možnosti, a přání žen více se zapojit. Právě proto je nezbytné zrevidovat a proměnit tradiční praktiky přípravy k porodu přijetím inovativních metod a postupů, které navracejí hlavní roli ženě a povedou k její psychické i fyzické pohodě.

Právě v kontextu změn a inovací má dle mého názoru tato kniha své místo i význam pro zlepšení práce s tělem ženy během přípravy na porod. Na základě pozorování anatomických struktur zapojených do porodu a jejich důkladné analýzy autorky usilují o uvědomění a přijetí těla každou ženou a každým párem.

Toto dílo *Porod v pohybu* je součástí společné práce a výzkumu, kterým se Blandine Calais-Germain a Núria Vives Parés v posledních letech věnovaly.

Blandine Calais-Germain se začala věnovat tělesným technikám v roce 1980, což vedlo k vydání její první knihy *Anatomie pohybu*, která vyšla v jedenácti jazycích a je dnes základní příručkou pro mnoho studentů medicíny, kinezioterapie, tance, sportu a tělesné výchovy a dalších tělovýchovných technik. Toto dílo bylo doplněno pěti dalšími monografiemi zaměřenými na anatomii pohybu.

Spolupráce s Núrií Vives Parés, pedagožkou a specialistkou na psychomotoriku, zaměřující se na smyslové vnímání, jim umožnila zužitkovat jejich výzkum zaměřený na ženy.

Tato metodika aplikovaná na přípravu k porodu, perineální rehabilitaci a menopauzu nabízí obzvláště porodním asistentkám a kinezioterapeutům příležitost změnit přístupy na aktivní a kreativní, které se přizpůsobí každé ženě.

V tomto duchu a souvislostech se nejnovější publikace *Porod v pohybu* zabývá poznáním základní struktury při porodu: pánve. Popisuje její pohyblivost, a jak a proč se mění vnitřní tvar pánve během průchodu plodu. Detailně popisuje a analyzuje různé pozice a je představena práce s tělem pro přípravu pánve na porod. Celý text je doprovázen četnými ilustracemi, které usnadňují pochopení. Autorky čtenářky vyzývají k pozorování sebe sama, k představení si pánve a jejího pohybu. Tato metodika je nepochybně důležitou pedagogickou výzvou.

Kniha, kterou dnes držíte v rukou, vyplňuje prázdné místo v přípravě zdravotníků doprovázejících ženy v těhotenství a při porodu. Je nástrojem k prosazení důležitých změn.

Carmen Barona Vilar
vedoucí oddělení perinatálního zdraví a lékařka zodpovídající za strategii nízkorizikových porodů Valencijského společenství ve Španělsku

Upozornění

Kniha *Porod v pohybu* není výhradně určena odborné veřejnosti, ale je pro každého, kdo chce lépe porozumět, jak se pánev mění a přizpůsobuje v průběhu porodu: tedy těhotným ženám, těm, kteří se chystají být doprovodem při porodu nebo kteří chtějí ženu k porodu lépe připravit.

Některé použité termíny jsme záměrně volily tak, aby byl text přístupný. Například slovo *noha* často označuje celou dolní končetinu. Slovo *břicho* popisuje abdominální krajinu. Výrazy jako *v lehu na zádech* či *v lehu na boku* jsou preferovány před výrazy *dorzální* či *laterální poloha*. Mezinárodní anatomické názvosloví jsme ponechaly, popřípadě jsme zvolily běžněji užívané názvy.

Tato kniha popisuje porod spontánní (definice viz str. 49). Porod je v textu vždy popisován z pohledu hlavičky plodu.

O čem tato kniha nemluví

Tato kniha pojednává o pohybech pánve bez vazby na vzpřímený postoj (rozložení zatížení, zakřivení, ...) či na osteopatii (drobné pohyby sakroiliakálního skloubení nebo omezení těchto pohybů). Odehrává se ve velmi specifickém kontextu – kdy pánev umožňuje průchod plodu a vykazuje mimořádnou mobilitu.

Pánev nebudeme pojímat ve smyslu viscerální oblasti a o břišních i pánevních orgánech se jen zmíníme. V zájmu zjednodušení textu nebudeme probírat ani oblast hráze (perinea).

Ačkoliv jsou poznatky této knihy využitelné i při různých zdravotních obtížích nebo nepostupujícím porodu, nezabývá se konkrétně patologiemi pánve ani patologiemi souvisejícími s porodem.

V textu jsou představeny četné porodní polohy. Analýza těchto poloh je zaměřena jen na pánevní mobilitu. Ve snaze o zjednodušení nejsou další, stejně důležité, aspekty (jako dopad konkrétní pozice na dýchání, útlak cév či vztah mezi dělohou a bránicí) zmiňovány.

Pozor!
Všechny pohyby a manévry představené v této knize jsou zobrazeny popisně a ve snaze analyzovat pohyb. Za provádění těchto pohybů a manévrů nesou zodpovědnost osoby, které je vykonávají.

Jak s knihou pracovat

Víceúrovňová četba:

- text psaný tučným písmem přináší zásadní informace;
- text psaný malým písmem přináší detailní informace;
- text v rámečku zdůrazňuje klíčové informace na stránce;
- další informace jsou zvýrazněny piktogramy:

anatomický detail, který si může čtenář snadno prohlédnout sám na sobě,

doplňující informace,

pozor, důležité,

ohlasy,

návrhy pro praxi (prohlédněte si na sobě; představte si anatomické poměry – zobrazení vnitřní anatomie; zkoušejte).

Vyberte si kapitolu dle svého zájmu

Chcete:

- začít anatomií pánve (str. 13);
- prostudovat popis pohybů pánve (str. 51);
- pochopit, proč a jak konkrétní pohyb mění pánev (str. 91, 147);
- detailně poznat každou pozici (str. 113);
- zkusit pohyby, které připravují pánev k porodu (str. 157).

Připomínáme, že veškeré obrázky v knize jsou výhradním majetkem autorky, Blandine Calais-Germain. V žádném případě nemohou být bez povolení použity nebo reprodukovány mimo potřeby, pro něž vznikly.

Poděkování

Nejprve bychom chtěly říct, že tato publikace vychází z knihy *Le périnée féminin et l'accouchement* (Ženská hráz a porod) a zkušeností z našich vlastních porodů. Naše děti už vyrostly, vzpomínky na prožitek porodu a všechny otázky, které vyvolal, ale zůstávají. Kniha *Le périnée féminin et l'accouchement* je probudila a zesílila.

Děkujeme univerzitám, nemocnicím, porodním domům, nezávislým asociacím a sdružením porodních asistentek, které nás pozvaly do Španělska, Francie a Uruguaye. Přivítaly rodící se dílo a umožnily nám ho postupně rozvíjet. S respektem jsme naslouchaly rozvahám porodních asistentek a asistentů (žen i mužů). Na stážích jsme byly svědky výměn názorů mezi pracujícími na porodních sálech a v předporodní i v poporodní péči. Občas jsme byly překvapeny vaším zájmem a vaše zpětná vazba nás motivovala pokračovat ve výzkumu.

Děkujeme zejména týmům porodního sálu nemocnice Txagorritxu (Vitoria-Gasteiz, Španělsko), Santa Caterina (Girona, Španělsko), dr. J. Trueta (Girona, Španělsko) za jejich přijetí.

Děkujeme Mimi Colette Marti a Antígoně García za čas, který v těhotenství věnovaly pózování pro kresby, a Sonie a Jordi. Děkujeme Antje Baumann, Fabienne Cellier, Françoise Contreras, Sandrine Fossard de Rozeville, Bigitte Hap, Alison Liddiart, Bertrand Raison. Děkujeme Angels Massegué za její důvěru v naši práci.

Děkujeme Enricovi za jeho fotografie, Pauovi za vyretušování některých obrázků, Patrickovi a Enricovi za jejich nekonečnou trpělivost během přípravy knihy. Laurentovi, Urielovi a Pauovi, kteří nás, knihou vynervované „matky“, podpořili, a našim kamarádům, kteří nás v průběhu dokončování knihy povzbuzovali.

Úvod

Během porodu se hlavička plodu často mírně deformuje, k čemuž dochází díky poddajnosti lebečních kostí. Po porodu se lebka sama opět upraví.

Oproti tomu pánev matky je mnohem rigidnější. I přesto pánev umožňuje drobné pohyby mezi kostmi, ze kterých je složena. Tyto pohyby, které probíhají na úrovni pánevních skloubení, vedou ke změně tvaru pánve, zejména pak jejího vnitřního tvaru. Vlivem těchto pohybů dochází k proměně místa, kudy prochází plod a které nazýváme porodním kanálem.

Několik hodin před samotným porodem se tyto pánevní pohyby výrazně zintenzivňují vlivem hormonů, které zvyšují poddajnost vazů. Během porodu se tak pánev matky může přizpůsobit hlavičce dítěte. Tato schopnost je sice minimální, nicméně velmi přesná. I pár získaných centimetrů velmi ulehčí průchod hlavičky. Je to trochu podobné, jako když se snažíme zasunout klíč do zámku.

Již samotné pochopení pánevních pohybů a proměn jejích vnitřních rozměrů velmi napomáhá tomu, aby nedocházelo k omezení těchto pohybů v den porodu. Rodící ženě můžeme nabídnout podporu pohybů pánve různými polohami těla, či ještě lépe konkrétními pozicemi nohou a páteře. Nejvhodnější je, pokud žena již během těhotenství procvičuje pánevní mobilitu.

Užitečnost těchto znalostí při fyziologickém porodu i při některých dystokiích nám potvrdily četné ohlasy. To vysvětluje některé věty, které slýcháme od rodících žen nebo porodních asistentek, které uvádějí, že někdy i malá změna v nastavení těla či postavení nohou nebo páteře vede k tomu, že miminko „projde úplně samo“.

Tato publikace popisuje dynamickou anatomii pánve. Detailně se zaměřuje na pohyby v různých fázích porodu a na způsob, jak můžeme tyto fáze ulehčit. Publikace obsahuje výčet různých poloh, postavení těla a zajímavých pozic a ukazuje jejich vliv na pánev. Jsou zde zahrnuty i cviky k přípravě během těhotenství.

Publikace pojednává o pohybující se pánvi. Záměrem bylo jasně poukázat na její poddajnost v den porodu, na to, jak můžeme této poddajnosti využít, i na to, že některé pohyby ji podporují. Přináší validní a ověřené důkazy všem, kteří věří, že pohyb může ženě během porodu pomoci.

Kniha ženám dokazuje, že samy vědí, jak přivést dítě na svět.

1

Pánev: Co to je? Jaká je?

Nejedná se o kompletní popis pánve, ale o popis konkrétně zaměřený. Jeho cílem je pochopit pohyby pánve a změny jejího tvaru během porodu. V tento den je pánev mobilizována, tlačena a tažena některými svými vnějšími částmi. Je důležité znát místa, přes která můžeme ovlivnit tvar pánve. Plod prochází konkrétními vnitřními částmi pánve, s nimiž je také potřeba být obeznámen. Tyto části mění svůj tvar, aby se plodu přizpůsobily. Většiny z nich se nemůžeme dotknout.

14 Základní tvar pánve **15** Jak si pánev představujeme **16** Jak vypadá kost pánevní **17** Hřeben kyčelní **18** Kost pánevní zepředu i zezadu **19** Kost pánevní zezadu: spina ischiadica neboli trn sedací **20** Kost pánevní zespodu: kost sedací **21** Kost sedací a hřeben kyčelní jsou části jedné kosti pánevní **22** Ramus ischiopubicus **23** Kosti pánevní zepředu a zespodu: pubický oblouk **24** Třetí kost: kost křížová **26** Horní strana kosti křížové **27** Kostrč

28 Kosti pánve jsou vzájemně skloubeny
29 Sakroiliakální skloubení **30** Okolo sakroiliakálního skloubení nalezneme mnoho vazů **32** Spona stydká

34 Pánev je skloubena s okolními kostmi
35 Spojení s páteří: sakrolumbální skloubení **36** Kyčel: klíčové skloubení **37** Vazy kyčle jsou silné **38** Pánev je spojena s trupem četnými svaly **39** Kyčel je překryta četnými svaly

Kosti pánve

Základní tvar pánve

V místě přechodu trupu v končetiny se nachází pánev, která má tvar kostěného prstence s nepravidelnými tvary.

Vnitřek pánve vypadá jako miska bez dna, která pojímá břišní orgány. Tuto část nazýváme *endopelvickou* nebo také *vnitřní stranou pánevních kostí*.

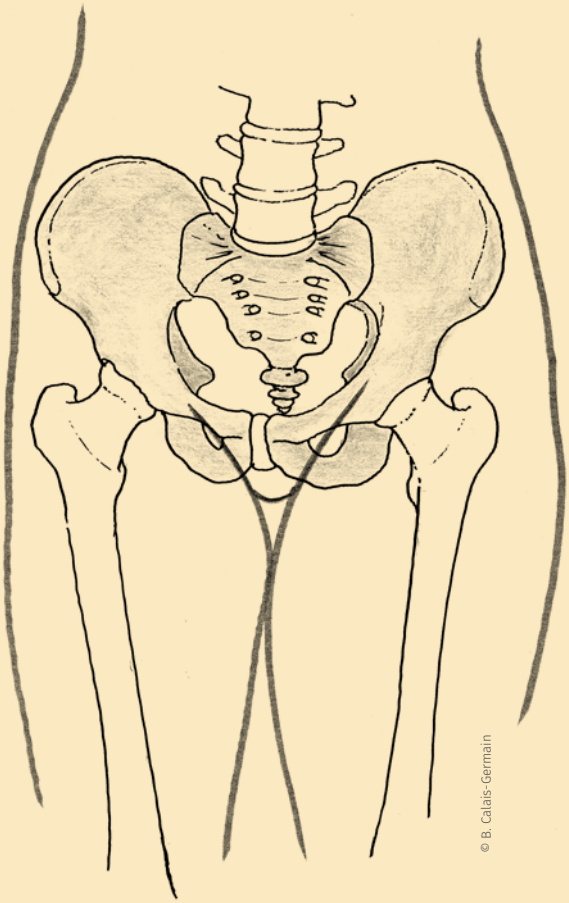
Vnější strana pánve je přes kyčelní kloub spojena se stehny. Tuto část nazýváme *exopelvickou* nebo také *vnější stranou pánevních kostí*.

Pánev je složena ze čtyř kostí:

- **dvě kosti pánevní**, které zasahují dopředu, do stran i trochu dozadu;
- **kost křížová**, uložena vzadu uprostřed;
- **kostrč**, která je prodloužením kosti křížové směrem dolů.

Kost křížová a kostrč jsou prodloužením páteře.

Kosti pánevní jsou pokračováním dolních končetin (nohou).



© B. Calais-Germain

© B. Calais-Germain

Zkuste na sobě

Pánev jako celek

Abyste si sama udělala představu o rozsahu pánve, nahmatejte ji rukama. Nejsnáze na svém těle najdete její nejvyšší část: hřebeny kostí kyčelních. Rukama též dobře ucítíte její nejnižší část: hrboly kosti sedací. Přední částí je stydká spona, kde se spojují kosti pánevní. Zadní část tvoří kost křížová, která směrem dolů přechází v kostrč.

Jak si pánev představujeme

Představování pánve se může zdát zcela zbytečné zdravotníkům a nezajímavé ženám, které tuto knihu budou číst, aby se připravily k porodu. Je opravdu nutné (znovu) popisovat pánev? My věříme, že ano.

Po patnáct let jsme na začátku našeho kurzu *Pánev a porod* účastníky žádaly, aby na čistý list papíru nakreslili bez jakékoliv předlohy pánev.

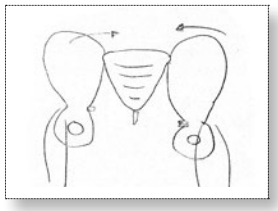
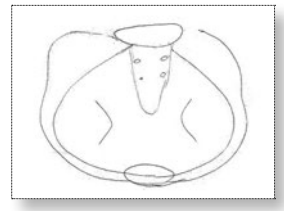
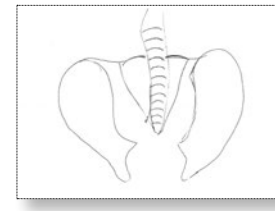
Shromáždily jsme více než 800 náčrtů, jejichž společným znakem je, že byly téměř všechny nakresleny odborníky, u kterých se předpokládá, že mají anatomii pánve nastudovanou. Bez ohledu na malířský talent autorů, který pro nás nebyl podstatný, jsme si všimly, do jaké míry je tvar pánve málo znám i odborníkům, kteří s touto částí ženského těla pracují na denní bázi. V některých případech jsme zjistily, že jisté anatomické části chybí nebo že je nemožné si představit průchod plodu nebo pohyby mezi kostmi atd. Na konci kurzu frekventantům často nabízíme, aby znovu zkusili nakreslit pánev – poté, co viděli modely a dotýkali se jich, ale hlavně poté, co poznávali svou vlastní pánev, dotýkali se jí a hýbali s ní. Výsledky mluví za vše.

Od těchto odborníků jsme obdržely četné ohlasy, že jim lepší představa o pánvi zcela změnila každodenní praxi a jejich postupy se staly vhodnějšími.

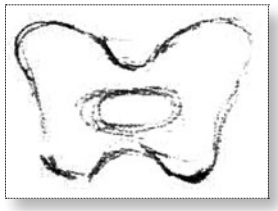
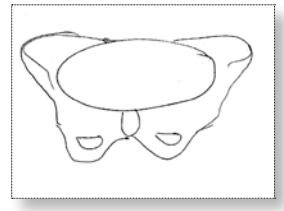
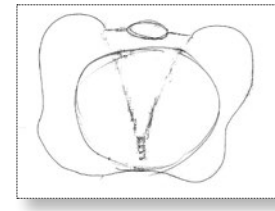
Obrázky jsme tematicky rozdělily. Oddíl *Jak byla pánev vnímána* obsahuje texty a nákresy, které dokládají výše zmíněné zkušenosti. Tyto materiály pro nás mají velkou cenu. Tímto tedy děkujeme všem účastníkům kurzů, kteří u nás své nákresy „zapomněli“. Zanechali nám tím cenný materiál pro tuto knihu.

Jak byla pánev vnímána

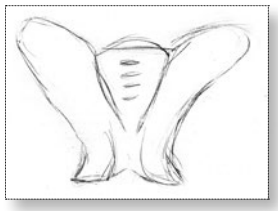
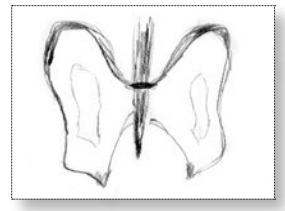
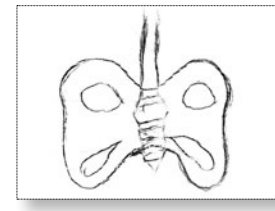
Pánev rozdělená: jednotlivé její části jsou od sebe odděleny.

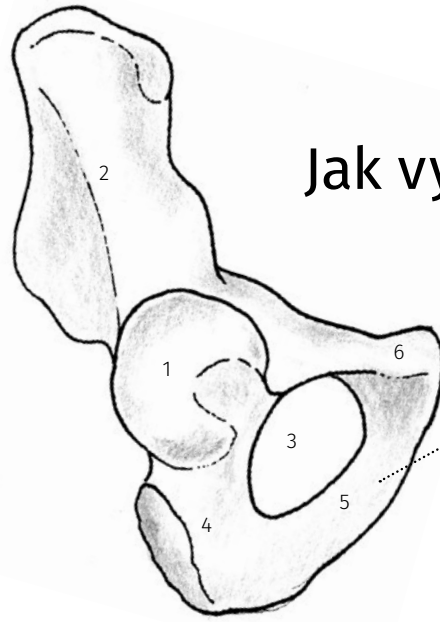
Pánev z jednoho kusu: jako jeden kostěný celek.

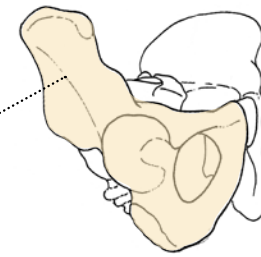
Pánev zploštělá: připomíná motýla.

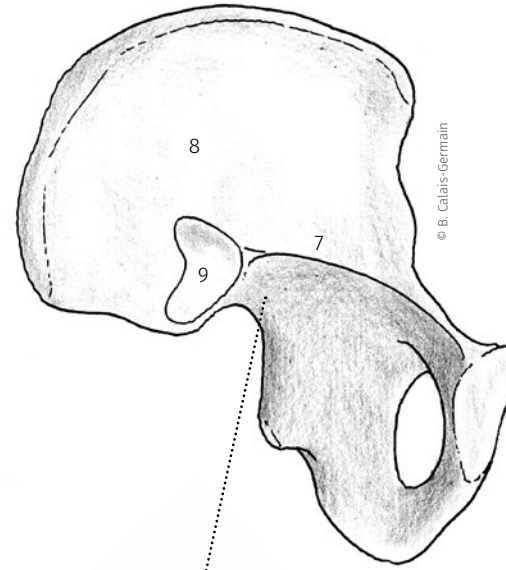




Jak vypadá kost pánevní

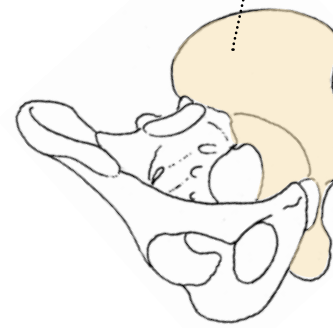


© B. Calais-Germain





© B. Calais-Germain



Kost pánevní není jednoduché znázornit, jelikož se jedná o kost plochou, která je sama zkroucena, díky čemuž spolutvoří každou polovinu pánve zpředu, ze strany, částečně i zezadu. V poměru k pánvi se jedná o velkou kost, která je jejím vrcholem i spodní částí.

Každá kost pánevní (též os coxae) má dvě části.

Vnější stranu exopelvickou, která odpovídá kyčelní oblasti:

- najdeme zde kloubní jamku ve tvaru misky, tvarovanou pro hlavici stehenní kosti (femuru), nazývanou ***acetabulum***(1), detailně viz str. 36;
- část nad acetabulem se nazývá ***fossa iliaca externa***(2);
- část pod acetabulem se nazývá ***foramen obturatum***(3);
- foramen obturatum je ohraničeno:
  - zezadu ***kostí sedací***(4),
  - zespodu ***ramus pubicum inferior***(5),
  - zepředu ***stydkou kostí***(6).

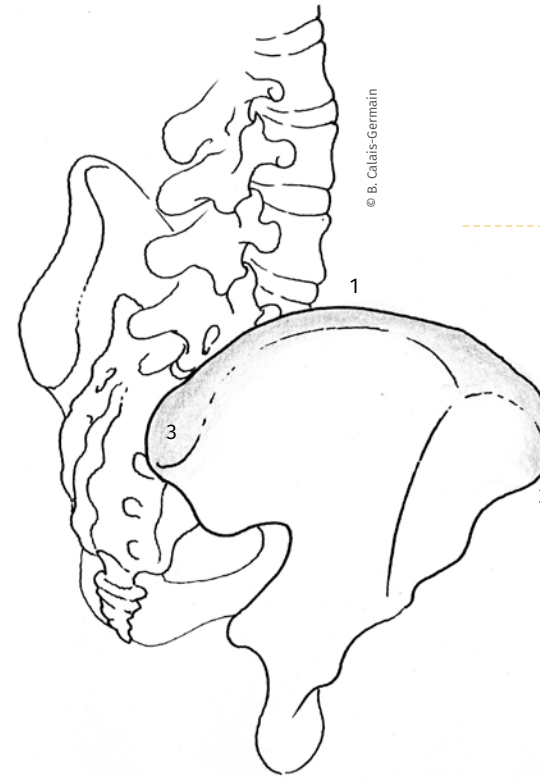
Vnitřní stranu endopelvickou, která představuje vnitřek pánve:

- ve střední části nalezneme oblou hranku, která se nazývá ***linea arcuata***(7);
- nad ní se nachází ***fossa iliaca interna***(8);
- část pod ní ohraničuje foramen obturatum;
- linea arcuata směřuje dozadu až ke kloubní plošce ve tvaru obráceného písmene L, nazývá se ***facies auriculares***(9). Ta je součástí sakroiliakálního skloubení, které bude detailně popsáno na str. 29.

Zkuste na sobě

Když se snažíme mobilizovat pánev, máme často ruku na některé z částí kosti pánevní. Stejně tak se velmi často opíráme o nějakou část této kosti.

Hřeben kyčelní



© B. Calais-Germain

Po obvodu každé pánevní kosti se nacházejí, pro tuto knihu velice důležité, kostěné orientační body. Horní okraj se nazývá ***hřeben kyčelní (crista iliaca)***[1] a je snadno hmatatelný.

Její přední část, která často vyčnívá, je ***spina iliaca anterior superior***[2].

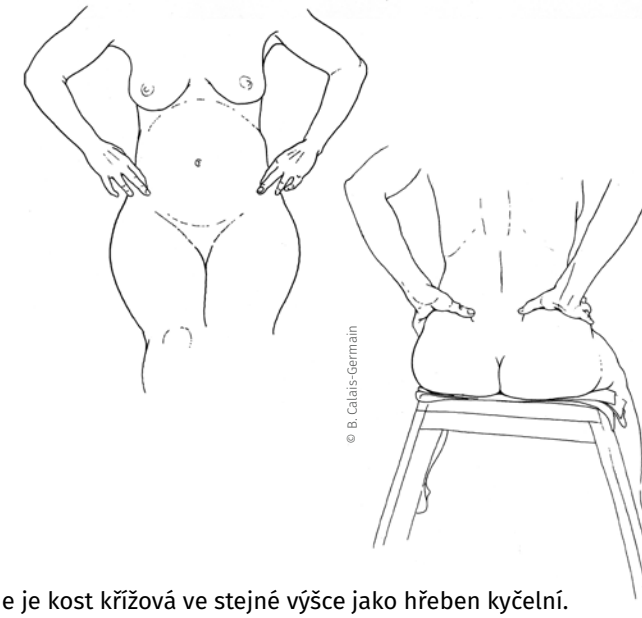
Naopak zadní část, ***spina iliaca posterior superior***[3], tolik nevyčnívá.

V místě spojení přední třetiny a dvou zadních třetin hřebenu kyčelního nalezneme oploštělé místo – ***tuberculum iliacum***[4].

Zkuste na sobě

Hřeben kyčelní a jeho výběžky

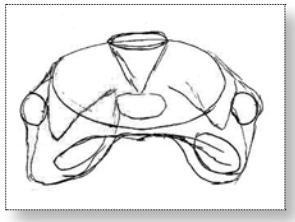
Přejíždějte prsty po celé délce hřebene kyčelního. Začněte na spina iliaca anterior superior, kterou snadno naleznete, a postupujte po kostěné cestě, která bude mít různé směry: nejprve nahoru a směrem do stran, poté směrem dozadu, nakonec směrem ke středu zad a zakončete směrem dolů na spina iliaca posterior superior, kterou nelze tak snadno nalézt. Během cesty se zastavte na tuberculum iliacum, které je jen kousek za spina iliaca anterior superior.

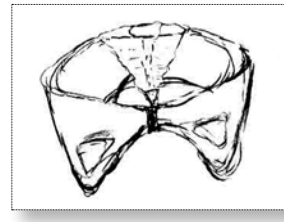


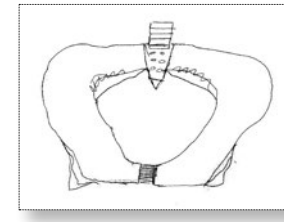
© B. Calais-Germain

Jak byla pánev vnímána

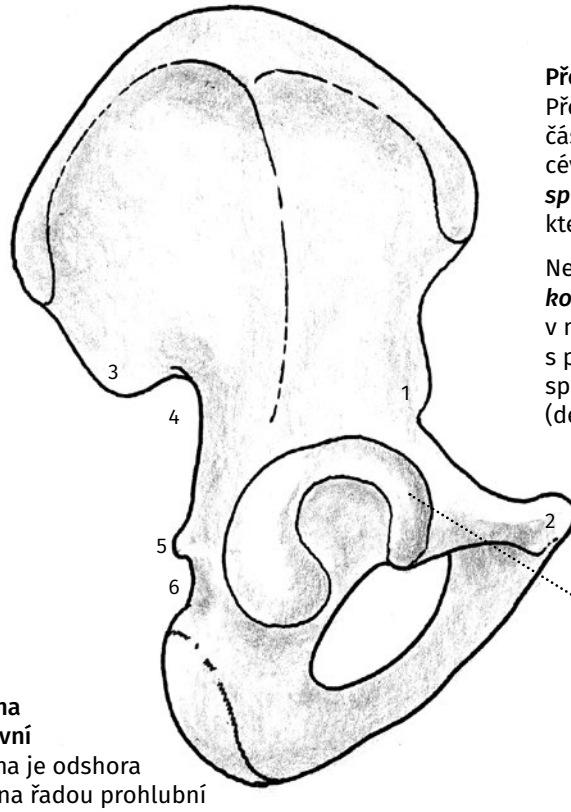
Pánev bez hřebene kyčelního: pánev, kde je kost křížová ve stejné výšce jako hřeben kyčelní.





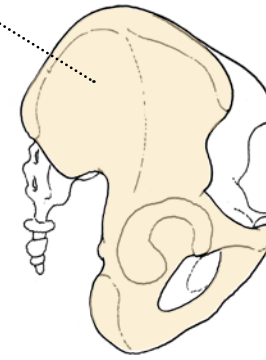


Kost pánevní zepředu i zezadu



Přední strana kosti pánevní
Přední strana je hmatná jen částečně, jelikož je překryta svaly, cévami a nervy. Nalézáme zde ***spina iliaca anterior inferior***(1), která není hmatatelná.

Nejnižší částí této strany je ***stydká kost***(2). Přes ni je kost pánevní, v místě zvaném symfýza, spojena s párovou kostí pánevní. Toto spojení je na přední části pánve (detailně viz str. 32).



Zadní strana kosti pánevní
Zadní strana je odshora dolů tvořena řadou prohlubní a výběžků, zejména:

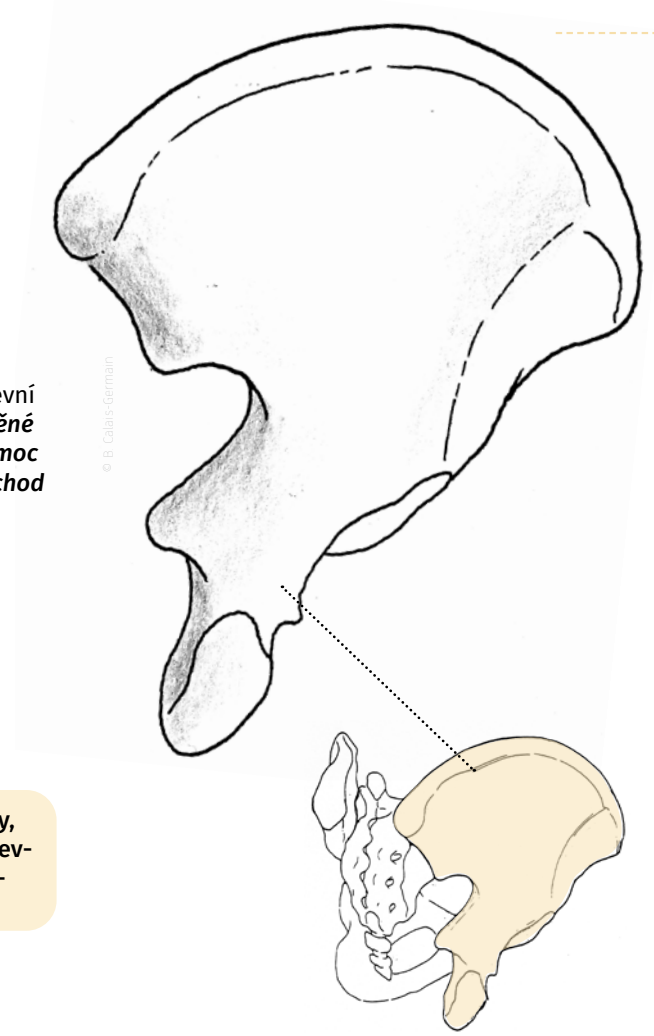
- ***spina iliaca posterior inferior***(3);
- ***foramen ischiadicum majus***(4);
- ***spina ischiadica neboli trn sedací***(5), vyčnívající směrem dozadu a dovnitř;
- ***foramen ischiadicum minus***(6) dosahující až ke kosti sedací. Poslední tři zmíněné struktury nejsou hmatatelné.

© B. Calais-Germain

Zkuste na sobě

Stydká spona
Vpředu, na ochlupené části stydké krajiny, vnímejte pod svými prsty velikost oblasti, kde se setkávají obě kosti pánevní. Jedná se o symfýzu s vazivovou chrupavkou uprostřed. Nahmatejte si její horní hranu a spodní hranu (tu ale velmi opatrně, neboť uprostřed se nachází klitoris) a posuďte její výšku.

Kost pánevní zezadu: spina ischiadica neboli trn sedací



Tento kostěný výběžek se nalézá asi čtyři centimetry nad sedací kostí.

Je místem upevnění silných vazů, které spojují kost pánevní s kostí křížovou.

Orientace spina ischiadica:

- pokud na pánev pohlížíme z boku, vidíme, že směřuje dozadu;
- pokud na pánev pohlížíme zezadu, vidíme, že směřuje dovnitř.

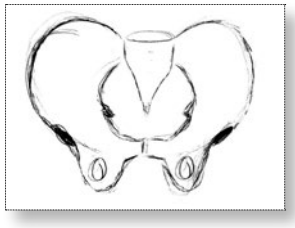
Oba trny sedací tvoří hranice roviny pánevní úžiny. ***Při porodu se jedná o stěžejní kostěné výběžky: pokud moc vyčnívají nebo jsou moc směřovány do středu, mohou omezit průchod plodu*** (viz str. 44).

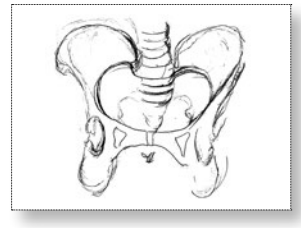
Trny sedací nejsou zvenku hmatné.

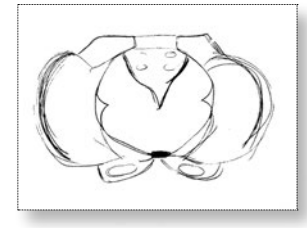
! Některé pohyby pánve (zejména ty, které vedou k pohybům kostí pánevních) mohou vést ke změně jejich orientace či k rozestoupení obou trnů.

Jak byla pánev vnímána

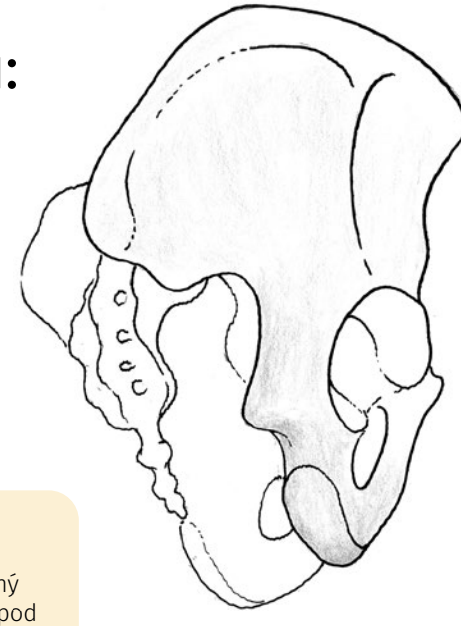
Trny sedací vzdáleny od hrbolů sedacích
Po nahmatání sedacího hrbolu jsou účastníci kurzů často překvapeni, jak blízko se nachází trny sedací od hrbolu sedacího, v podstatě jsou hned nad ním. Níže vidíme, že trny sedací byly zakresleny uvnitř pánve, velmi vzdálené od sedacího hrbolu.







Kost pánevní zespodu: kost sedací



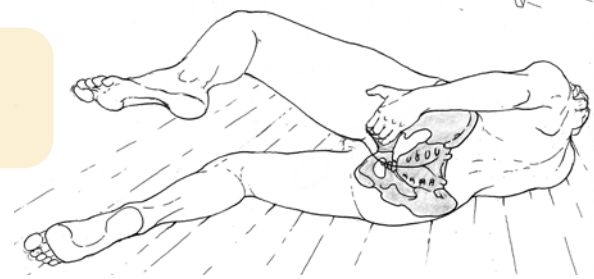
Sedací kost je spodní a zadní částí kosti pánevní, její struktura je silná a zaoblená.

Zadní část kosti sedací
Kost je zaoblena v místě, které nazýváme ***tuber ischiadicum / sedací hrbol***. V tomto místě se upínají svaly hýždí a nohou.

Zkuste na sobě

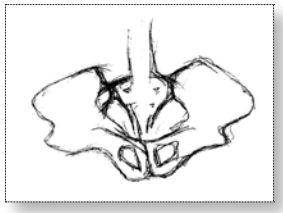
Sedací kosti
Kost pánevní má ze spodní strany zcela odlišný tvar: jako sedací kost nebo sedací hrbol směřuje pod hýždě. Tuto kost můžete rozpoznat vsedě. Posaďte se na židli, jednu hýždi nadlehčete a na židli položte svou dlaň či prsty, poté opět opatrně celou vahou dosedněte. Tuto oblast ale lépe prozkoumáte, pokud se položíte na bok. Vleže na pravém boku budete prozkoumávat levý sedací hrbol. Tento zaoblený bod naleznete, když trochu nadzvednete stehno a budete rukou přejíždět po zadní straně směrem k hýždi. Pokud budete v pohmatu pokračovat směrem dopředu, dostanete se k ramus ischiopubicus (kostěnému raménku spojujícímu kost sedací s kostí stydkou). Směrem dozadu hrbol ještě zmohutní a poté se vám ztratí pod hýžďovými svaly. Při postupu směrem do středu se dostanete do krajiny hráze. Směrem ven se zespodu přiblížíte ke kyčelnímu kloubu.

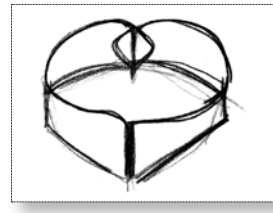
+ Pro pochopení některých pohybů pánve, které budou v této knize představeny, je zcela zásadní dobře znát sedací kost a její okolí.

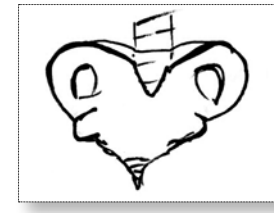


Jak byla pánev vnímána

Pánev bez kosti sedací: náčrty, kde chybí kost sedací.







Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Porod v pohybu*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.