



ATLASPROFILAX

Centar za manualnu terapiju i biomehaničku njegu kralježnice.



- ▶ Britanski Trg 5, Zagreb
- ▶ Leon Cebovski (Dr. E.M.)
091-1211 268
- ▶ www.atlasprofilax.ch
- ▶ www.atlasprofilax-zagreb-split.com

Ovaj tekst pisan je iz potrebe da se pojasne i upotpune razmišljanja dr. Schumperlia o problematici vezanoj uz prvi vratni kralježak atlas, njegovim disfunkcijama i globalnim utjecajima na naš biomehanički i lokomotorni sustav. Polazim sa aspekta posturalnih i psihomotoričkih tehnika kao što su tehnike Aleksandar, Feldenkrais, osteopatskih principa, Atlasprofilax tehnike, te osobnih spoznaja i direktnog iskustva iz prakse.

ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA ATLASA I GORNJE CERVIKALNE KRALJEŽNICE

Atlas je prvi vratni kralježak smješten netom ispod naše glave. To je kost teška svega nekoliko grama, a ima izrazito osjetljiv zadatak jer na sebi nosi cijelu glavu i povezuje ju s ostatkom tijela. U anatomiji je označen nomenklaturom C1, a sa zatiljnom kosti C0 i drugim vratnim kralješkom axisom C2, u anatomske podjeli tvori gornju cervikalnu kralježnicu. Atlas je oblikom i funkcijom značajno drugačiji od ostalih vratnih kralježaka iz

razloga što nema svoje tijelo ili korpus, niti naliježe na diskuse, već je sa susjednim segmentima uzglobljen blagim zglobnim površinama te svojim stalnim mikro pomicanjem, praktički pluta uronjen u meka tkiva. Atlas je sastavljen od dva luka spojena u relativno nepravilan prsten kroz koji prolazi leđna moždina. Lukovi mu se lateralno nastavljaju u poprečne nastavke (processus transversus), važne zbog toga što kroz njih prolaze arterije vertebralis. Za razliku od ostalih kralježaka, atlas nema spinalni ili šiljasti nastavak pa ga nije nimalo lako palpirati i precizno mu ustanoviti položaj. Atlas je središnji dio dva zgloba koji su po svojoj anatomiji, kretnjama i funkciji posve različiti jedan od drugoga. Svojim gornjim zglobnim površinama uzglobljen je sa zatiljnom kosti ili okcipitom i s njom tvori atlanto-okcipitalni zglob, dok je dolje povezan s drugim vratnim kralješkom axisom s kojim tvori atlanto-aksijalni zglob. Ova dva zgloba su zajedno vrlo složen biomehanički sklop a njegova zadaća je višestruka i poprilično kompleksna i omogućuje nam funkcioniranje na mnogobrojnim razinama, od dobrog pokretanja i statike tijela, biomehaničke ravnoteže, psihomotorike, sve do mnogobrojnih fizioloških procesa koji se neprestano odvijaju u tom segmentu. Zglob na razini između atlasa i drugog vratnog kralješka aksisa zove se atlanto-aksijalni zglob. Primarna mu je uloga pokretanje glave u rotacijama, u inklinacijama prema naprijed i natrag, lateralnim fleksijama i translacijama te kombiniranim pokretima. Svojom anatomijom omogućuje izrazito veliki opseg pokreta u svim smjerovima. Atlanto-okcipitalni zglob je onaj zglob koji je u fokusu zanimanja te na kojem se atlasoterapija prvenstveno i zasniva. Potrebno je reći da je to po svojoj prirodi klizni zglob, da ima svoje zglobne fasete oblika zrna graška koje su na atlasu blago konkavne i leže na izraženim kondilima okciputa. Funkcija atlanto-okcipitalnog zgloba je čak i u današnje vrijeme, kako u konvencionalnoj medicini tako i u alternativnom svijetu, relativno slabo poznata i zasigurno nedovoljno istražena a njegove eventualne nepravilnosti i disfunkcije, usudio bih se reći, i uvelike podcijenjene.

FUNKCIJE ATLANTO-OKCIPITALNOG ZGLOBA I NJEGOVOG UTJECAJ NA STATIKU I BIOMEHANIKU TIJELA

Potrebno je znati da atlas s okcipitom i aksisom nije povezan diskusima niti su mu zglobne površine duboke kao na primjer kod kuglastih zglobova. Njegova pozicija se održava isključivo ligamentima i okolnom miškolaturo stoga mu je anatomske položaj značajno osjetljiviji i manje stabilan od ostalih kralježaka, a njegova fiziologija u mnogih ljudi može biti kompromitirana uslijed teškog poroda, raznoraznih udaraca, trzajnih ozljeda glave, oštećenja okolnih tkiva i trauma. Funkcije atlanto-okcipitalnog zgloba su višestruke i kompleksne. Jedna od osnovnih funkcija atlasa je amortizacijska. S obzirom da nije vezan krutim vezama za okciput i aksis već isključi-



vo mekim tkivima, atlas će poput neke biološke opruge ublažavati nagle pokrete naše glave i amortizirati potencijalne trzajne ozljede te nam tako zaštititi mozak, leđnu moždinu, spinalne živce i ostala okolna tkiva od mogućih ozljeda. Primjerice, atlas se u osteopatskoj praksi više tretira kao neka vrsta koštanog diskusa između okciputa i aksisa a manje kao realni kralježak. Druga funkcija atlasa je statička. Svojim blagim kliznim pomacima atlas omogućuje da nam je vrat centriran u odnosu na glavu i time direktno utječe na balans i statiku kralježnice, ramenog pojasa, zdjelice, našeg čitavog koštanog ovjesa. Atlas nam održava horizontalnu i vertikalnu ravninu glave te na taj način pomaže da tijelo održavamo uspravnim u korektnoj biomehaničkoj i posturalnoj ravnoteži.

Treća funkcija atlasa je kompenzatorna. Ova funkcija je od iznimne važnosti i ako je kompromitirana lošim položajem atlasa ili nekom drugom atlanto-okcipitalnom disfunkcijom, našem organizmu u cjelosti može trajno nanositi doista veliku štetu. Dakle, ako se jedan dio našeg tijela, uslijed ozljede, traume ili bolesti decentrira i kompromitira nam posturu, atlas bi svojim mikro translacijama trebao naginjati glavu u nastojanju da nam ona stoji ravno i tako preko očnih živaca omogućava našem centru za ravnotežu parametre za svoju pravilnu funkciju. Ukoliko bilo kakvom fiziološkom ili patološkom promjenom dođe do iskrivljenja našeg tijela, glava će nam se uz pomoć mikro translacija atlasa, nastojati ispraviti u odnosu na centralnu ili medijalnu os. Sa lošom posturom u kojem bi atlas bio blokiran, glava bi pratila iskrivljenja tijela i uslijed toga bila jako ukošena. Naš centar za ravnotežu ostao bi tada bez neophodnih parametara i kao takav zasigurno ne bi mogao pravilno funkcionirati.

Četvrta funkcija atlasa je od vitalne važnosti jer kroz atlas prolaze arterije vertebralis koje se iznad njega spajaju u jednu, arteriju comunis. Ukoliko atlas nije u svom centricnom položaju vršiti će pritisak na obje arterije, sužavati ih, i tako spriječiti dovoljan protok krvi u mozak. Migrene, glavobolje, omaglice, često bez jasnih medicinskih objašnjenja, kod takvih pacijenata biti će svakodnevnice. Međutim, kada se atlas vrati u svoj anatomske položaj, vertebralne arterije neće više biti pritisnute i sužene, neometana cirkulacija ubrzo će se uspostaviti, i navedeni simptomi obično "čudom" nestanu preko noći.

Zamislite kakve posljedice za naš organizam može uzrokovati jedan tako odgovoran i kompleksan segment tijela ako nije u svom anatomske-fiziološkom položaju, ako je blokiran i izvan svoje fiziološke funkcije. Nažalost, naš atlas je vrlo često decentriran u odnosu na vrat i slabo pomičan uslijed istraumatiziranih okolnih tkiva. Time su mu funkcije kompromitirane te u takvom nepravilnom položaju organizmu globalno nanosi veliku štetu i može biti primarni uzrok mnogobrojnim poteškoćama, na različitim nivoima i sustavima. Direktno, preko dure mater koju decentrirani atlas zasigurno u većoj ili manjoj mjeri blokira, vrši se kompresija na mozak, leđnu moždinu i moždinske živce. Mogu se također blokirati i moždane ovojnice i tako kompromitirati moždane funkcije. Stalno pritisnuta okolna tkiva mogu usporiti cirkulaciju svih tekućina u mozak; od krvi, limfe, likvorne tekućine, a samim tim oslabiti optimalan dovod hranjivih tvari i kisika, te na taj način nanositi štetu moždanom tkivu i utjecati na smanjeni vitalitet.

Indirektno, luksiranom atlasu, zglobne plohe više neće biti u centricnoj zglobnoj poziciji te će tako inklinirati glavu u jednu stranu i time gotovo sigurno, poput domino efekta, uzrokovati iskrivljenja čitavog koštanog ovjesa. Pri tome će određeni dijelovi kralježnice neminovno biti blokirani na nivou nekog zgloba ili u stalnim mišićnim tenzijama pojedinih segmenata i na taj način dovoditi organizam u vrlo nepovoljno stanje, možemo slobodno reći, biomehaničkog ropstva. Naše će tijelo tako biti primorano, uz ogroman gubitak energije, kompenzirati loš položaj atlasa, umjesto da je obrnuto. Jedna od najvažnijih funkcija atlasa je upravo kompenzacija mogućih statičkih nepravilnosti na našem ovjesu. Nikako ne bi smjelo biti obrnuto!

S druge strane važno je također naglasiti da čak i ukoliko je atlas u svom fiziološki ispravnom položaju a ipak je blokiran okolnim tkivima, također neće biti u dobroj funkciji. Atlanto-okcipitalni zglob, kao i svaki drugi zglob, treba biti pomičan, da bi bio funkcionalan. To što je njegov pokret jako malog opsega ne znači da je i od sekundarne važnosti. Štete po organizam biti će vjerovatno manje nego kod decentriranog atlasa, ali svejedno evidentirane kroz neku veću ili manju tjelesnu disfunkciju. To je zasigurno jedan od razloga što neke osobe čak i s ispravljenim ili tretiranim atlasom, mogu evidentirati tegobe potekle od atlanto-okcipitalnih disfunkcija. Njima se preporuča da budu uporni, te da idu na dodatne tretmane mobilizacije zgloba atlasa i okolnih tkiva i simptomi će im s vremenom, zasigurno biti umanjeni ili nestati u potpunosti.

Treba naglasiti, svaka masaža okolnih tkiva atlasa bilo kojom metodom ili tehnikom koja nije agresivna, pridonijet će njegovoj boljoj funkciji i rasterećenju organizma globalno. Problematika atlanto-okcipitalnog zgloba je opsežna i teška, nije ju lako objasniti niti shvatiti. Premalo je o ovoj kompleksnoj temi ozbiljnijih znanstvenih istraživanja, premalo literature da bi bilo zrelijih i dubljih uvida. Većinom se sve svodi na privatni rad usamljenih znanstvenika, na praksu i promišljanja pojedinaca, baš poput Dr. Schumperlija i njegovih istomišljenika, koji su iz osobnog entuzijazma i strasti prema temi sami financirali znanstvena ili pseudoznanstvena istraživanja. Na svu sreću, rezultati atlasoterapije kod mnogih osoba pokazali su izraziti uspjeh. Postoji veliki broj pozitivnih svjedočanstava ublažavanja ili potpunih izlječenja, teških a ponekad, za konvencionalnu medicinu i neizlječivih bolesti. Mnoge osobe koje su se godinama mučile sa različitim tegobama, od najbanalnijih glavobolja do ozbiljnih oboljenja, na kraju su napokon pronašli rješenje za svoj zdravstveni problem ili su ga značajno ublažili baš nekim vidom kvalitetne atlasoterapije.

Treba naglasiti, svaka masaža okolnih tkiva atlasa bilo kojom metodom ili tehnikom koja nije agresivna, pridonijet će njegovoj boljoj funkciji i rasterećenju organizma globalno.

Problematika atlanto-okcipitalnog zgloba je opsežna i teška, nije ju lako objasniti niti shvatiti. Premalo je o ovoj kompleksnoj temi ozbiljnijih znanstvenih istraživanja, premalo literature da bi bilo zrelijih i dubljih uvida. Većinom se sve svodi na privatni rad usamljenih znanstvenika, na praksu i promišljanja pojedinaca, baš poput Dr. Schumperlija i njegovih istomišljenika, koji su iz osobnog entuzijazma i strasti prema temi sami financirali znanstvena ili pseudoznanstvena istraživanja. Na svu sreću, rezultati atlasoterapije kod mnogih osoba pokazali su izraziti uspjeh. Postoji veliki broj pozitivnih svjedočanstava ublažavanja ili potpunih izlječenja, teških a ponekad, za konvencionalnu medicinu i neizlječivih bolesti. Mnoge osobe koje su se godinama mučile sa različitim tegobama, od najbanalnijih glavobolja do ozbiljnih oboljenja, na kraju su napokon pronašli rješenje za svoj zdravstveni problem ili su ga značajno ublažili baš nekim vidom kvalitetne atlasoterapije.

Nastavlja se u slijedećem broju..