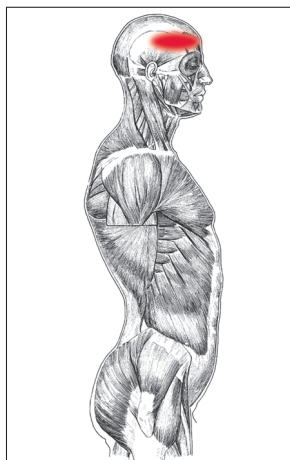


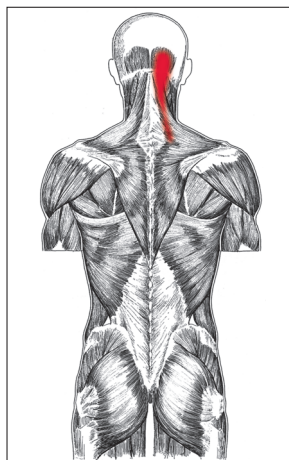
Bolest v oblasti hlavy a obličeje



M. sternocleidomastoideus

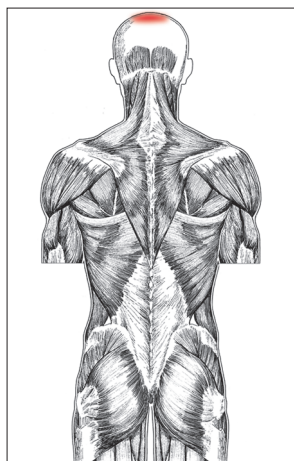


M. semispinalis capitis

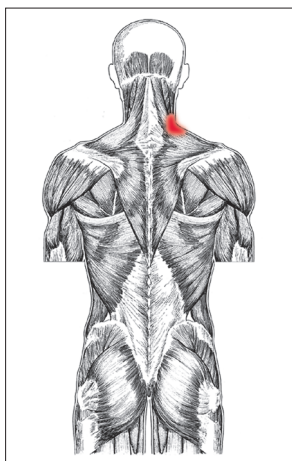


M. semispinalis cervicis

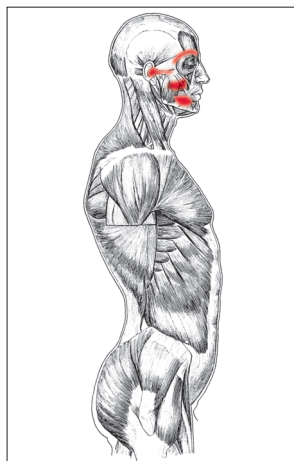
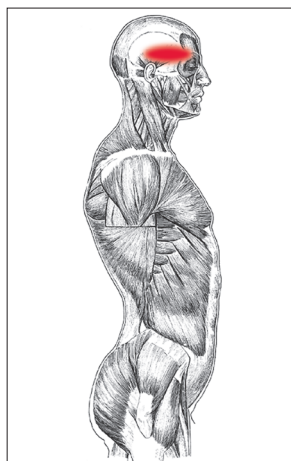
Posteriovní cervikální svaly



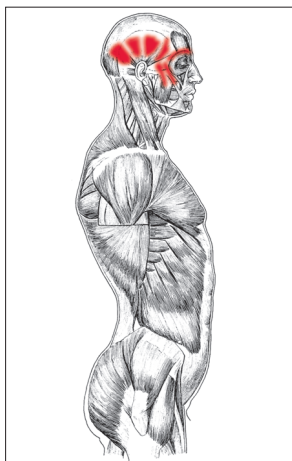
M. splenius capitis



M. splenius cervicis



M. masseter



M. temporalis



Mm. pterygoidei

Upozornění

Bolest v oblasti hlavy a obličeje může mít různé příčiny. Jmenujme alespoň některé z nich: zánět dutin, zubní problémy a infekce, migréna, tzv. *cluster headaches**, neurologické poruchy, poruchy vidění. V mnoha případech se dokážeme zbavit bolesti hlavy a obličeje sami, nicméně pokud je vážná či úporná, doprovází ji nevolnost, zvracení, extrémní citlivost na světlo a zvuk, otoky v obličejí, ztráta kontroly nad obličejovými svaly, poruchy vidění a/nebo obtíže s mluvením, žvýkáním, polykáním či dýcháním, doporučuje se před přikročením k samošetření vyhledat lékařské vyšetření.

Lebka je tvořena osmi kraniálními (lebečními) a čtrnácti obličejovými kostmi. Volně je k ní připojena pohyblivá mandibula (dolní čelist). Na kostech lebky leží patnáct svalů, s jejichž pomocí vyjadřujeme většinu svých emocí, a čtyři svaly, které hýbou spodní čelistí a umožňují nám kousat a žvýkat.

Obličej představuje pro většinu z nás středobod vnímání vlastního já. Hlava a obličej nám slouží jako primární prostředník identifikace se sebou samými – rozhodně více než břicho, hrudník, nohy nebo záda. Především proto bývá bolest hlavy či některé části obličeje tolik obtěžující – znemožňuje nám totiž fungovat úplně po jiné stránce než ostatní části těla. Ztrácíme díky ní schopnost uvažovat, soustředit se a někdy nám dokonce narušuje vidění. Většinou se od ní nedá oprostít.

Příčinu bolesti hlavy či obličeje lze velmi často hledat v poranění nebo namožení svalů krku, zejména v důsledku delšího setrvání hlavy v mírném záklonu. Zdrojem poranění může být i pohyb připomínající prasknutí bičem (angl. *whiplash*) – ať už k němu dojde při automobilové nehodě či při pádu. Ukázkovým příkladem je pád způsobený nečekanou herdou do zad. Ihned po nárazu jde hlava prudce vzad a hned poté kopíruje pohyb celého těla

vpřed. Přesně tak vzniká poranění svalu s názvem *musculus sternocleidomastoideus* (SCM).

Dalším zdrojem poranění bývá zatnutí svalů krku při jejich extrémním natažení – například nachýlení horní poloviny těla na pokrčených dolních končetinách za současného vztyčení hlavy a předsunutí brady. Uvedená poloha hlavy a krku je častá například při fotbalu, tenisu, plavání stylem prsa nebo jízdě na kole, ale také sedíme-li v divadle v první řadě nebo malujeme-li strop. Přemýšlejte, čemu v takových chvílích krční svalovina musí čelit – svaly v přední části krku jsou natažené na samou hranici fyziologického rozsahu pohybu, zatímco ty vzadu jsou extrémně zkrácené. Taková poloha zcela nevyhnutelně vede ke vzniku spouštěvých bodů.

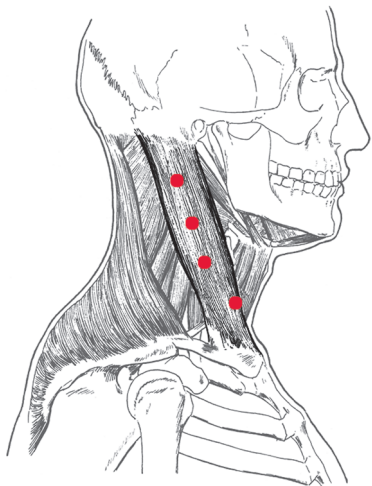
Stejně problematické je deletrvající ohnutí hlavy a krku směrem dopředu. Předpisovým mechanismem namožení krčních svalů je například čtení či sledování televize vleže s bradou odloženou na hrudníku. Je zajímavé, že může způsobit bolest podobnou pocitům při zánětu dutin, ale také potíže, u nichž se obecně vůbec nepředpokládá souvislost se svaly – například závratě, zhoršení rovnováhy či slzení. Stejně problémy nám může přivodit monitor umístěný pod úroveň očí.

* Tj. úporná bolest hlavy v oblasti očníce, pocítovaná výhradně pouze na jedné straně, bez jednoznačně definovatelné příčiny – pozn. překl.

Také nadměrné či nesprávné používání svalů účastnících se žvýkání (*m. temporalis*, *m. masseter*, *mm. pterygoidei*) často vede ke vzniku spoušťových bodů a k následným bolestem v obličeji. Z důvodu místa výskytu bolesti způsobované spoušťovými body ve svalech hlavy, krku a obličeje – a také vzhledem k symptomům, jež ji provázejí – bývá často zaměňována za dysfunkci temporomandibulárního kloubu (TMK), tj. spojení dolní čelisti kostí spánkovou. Tento kloub se nachází před uchem. Když přiložíte ukazovák na boční stranu obličeje přibližně v úrovni středu ušního boltce a několikrát opakovaně otevřete a zavřete ústa, zřetelně ucítíte pohyb TMK. Pohyb kloubu ucítíte také tehdy, vložíte-li ukazovák do ucha. K nadměrné zátěži či nesprávnému použití svalů dochází například při držení chrániče zubů nebo

dýchací trubice při potápění, stejně jako při podvědomém zatínání zubů, když zvedáme těžké břemeno či vykonáváme duševní námahu. Příčinou namožení těchto svalů – jakož i následné dysfunkce čelisti – může být i přímý náraz nebo bezdůvodné držení hlavy v předsunuté poloze, jež patří mezi velmi rozšířené zlozvyky.

Pokud trpíte bolestmi v oblasti hlavy nebo obličeje, pozorně prostudujte symptomy uvedené u jednotlivých svalů a s jejich pomocí určete zdroj svého trápení. Jakmile zjistíte, které svaly se na něm podílejí, vyšetřete je a uvolněte. Tím však ošetření nekončí. Měli byste prověřit i zbývající svaly v příslušné oblasti; je velmi pravděpodobné, že i ony budou obsahovat pruhy napjaté svaloviny a spoušťové body. Všechny uvolněte a poté náležitě protáhněte. Jistě nebudete litovat vynaloženého úsilí.



M. sternocleidomastoideus

M. sternocleidomastoideus (SCM) představuje velký sval umístěný na boční a přední straně krku. Nemá zažitý český název, nicméně jeho latinské pojmenování je snadno zapamatovatelné, neboť v zásadě popisuje, kam se sval upíná – tj. na kost prsní (*sterno-*), kost klíční neboli klavikulu (*cleido-*) a výčnělek baze lebky za uchem (*processus mastoideus* neboli výběžek bradavkovité kosti týlní). SCM má mnoho funkcí. Pokud se zapojuje pouze jeden, uklání hlavu na příslušnou stranu a otáčí ji na stranu protilehlou. Pokud pracují oba současně, umožňují nám ohnout krk, tj. sklonit bradu k hrudníku, a ovládají pohyb hlavy směrem dozadu. Společně se svalem trapézovým SCM pomáhá stabilizovat hlavu při pohybu dolní čelisti, tj. kdykoli mluvíme nebo žvýkáme. Jen považte, jak tvrdě tenhle sval pracuje – lidská hlava váží okolo čtyř kilogramů!

Spouštěvé body se v SCM vytvářejí v důsledku prudkého, nečekaného, a tudíž nekontrolovaného pohybu hlavy dopředu a hned nato dozadu, popřípadě naopak (angl. *whiplash*, „prásknutí bičem“ – viz

výše). Nejznámějším mechanismem takového úrazu jsou automobilové nehody. A také pády, jimž jsou často vystavováni sportovci. Další zdroj vzniku spouštěvých bodů představují poranění z nadužívání svalu, ke kterým může dojít například při dlouhodobém sklánění či naopak zaklánění hlavy. Představte si třeba tenistu, který celý trénink cvičí podání – v podřepu a předkloněný v pase se zdviženou hlavou čeká na míček. Těžko najít lepší ukázkou mechanismu přetížení SCM. Podobnou polohu zaujímají také fotbalisté a lyžaři nebo třeba řeckořímstí zápasníci, když nacvičují polohu nazývanou „most“ – ti všichni si o spouštěvé body doslova koledují!

Spouštěvé body v SCM však ani zdaleka nezpůsobují potíže v oblasti krku. Nejčastěji se ohlašují bolestí čela, povětšinou na straně postiženého svalu. Pokud jsou spouštěvé body výrazné, bolest zasahuje celé čelo. Někdy se objevuje též hluboko v uchu. Spouštěvé body v SCM mohou vyvolat i bolest ve tváři, na spánku a kolem očí, popřípadě bolest na temeni a citlivost

kůže přímo na vrcholku hlavy. Ostatní symptomy zahrnují závratě, špatnou rovnováhu, slzení a zarudnutí oka, poruchy vidění a zvýšenou tvorbu hlenu v dutinách. Rovněž se objevuje suchý kašel.

M. sternocleidomastoideus lokalizujete tak, že se postavíte před zrcadlo a natočíte hlavu mírně doleva a poté se ukloníte za pravým uchem k pravému rameni. Na pravé straně jasně vystoupí SCM, který se musel stáhnout, abyste popsany pohyb provedli. Dá se snadno uchopit mezi palec a ostatní prsty. Prohmatejte sval po celé jeho délce a snažte se na něm nalézt citlivá místa. Spoušťové body se nacházejí na obou jeho stranách. Pokud nějaký najdete, ošetřete jej – nejprve stlačením prsty a poté pomalým masírováním kruhovými pohyby. Na několik vteřin nechte spoušťový bod v klidu a pak se k němu vraťte.

Ošetření SCM může být poměrně bolestivé. Při práci se spoušťovými body v tomto svalu byste se neměli řídit zásadou, že bolest je známkou hojení. Mírné nepohodlí přináší výsledky, krajní bolest bude mít za následek nežádoucí podráždění SCM.

Po masáži svalu přejděte k jeho protažení.

1. Zakloňte hlavu i krk a vytočte obličej do strany. Tím dosáhnete protažení SCM na straně opačné.
2. Otočte hlavu do strany a v krajní poloze skloňte bradu k rameni. Tím dosáhnete protažení SCM na téže straně.

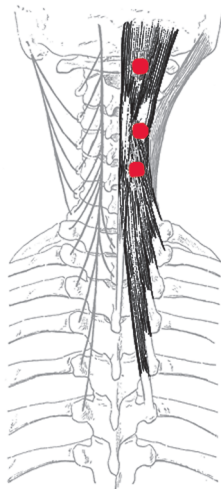
Jelikož při dýchání do hrudníku dochází k nežádoucí aktivaci SCM, je důležité, abyste se naučili dýchat zhluboka, tj. až do spodní části břicha. Návod, jak postupovat při nácvičku správného dýchání, najdete na straně 184.



Protažení klavikulární hlavy SCM



Protažení sternální hlavy SCM



Posteriovní cervikální svaly

M. semispinalis capitis

M. semispinalis cervicis

Oba uvedené svaly se nacházejí na zadní straně krku a společně otáčejí krkem a umožňují nám natáhnout hlavu i krk a pohlédnout nahoru a dozadu. Tyto dva svaly je potřeba vyšetřovat společně, neboť spolu úzce spolupracují. Oba probíhají ve vertikálním směru, *m. semispinalis capitis* se upíná na spodní část lebky a zajišťuje extenzi (záklon) hlavy, *m. semispinalis cervicis* se upíná na krční obratle a primárně ovlivňuje pohyb krku. Představuje jeden z nejsilnějších svalů krku, někdy bývá nazýván „tažným koněm mezi svaly“.

Přítomnost spoušťových bodů v *m. semispinalis capitis* vyvolává bolest po obvodu hlavy, přičemž nejintenzivnější bývá na spáncích a na čele nad okem – jako byste měli hlavu ve svěráku a jedna z čelistí se vám zarývala do místa nad očníci. Přítomnost spoušťových bodů v *m. semispinalis cervicis* je zdrojem bolesti a citlivosti v oblasti temene a šíje. Objevují se potíže se skloněním hlavy (s flexí krku a hlavy) a s díváním se nahoru a dozadu (s extenzí krku a hlavy). Oba tyto pohyby bývají provázeny velkým nepohodlím.

Zadní krční svaly jsou uloženy hluboko, pod několika vrstvami svaloviny, ale obsahují-li zatuhlá, napjatá místa, lze je nahmatat. Lehněte si na záda a hlavu si podložte polštářkem, který je přesně tak vysoký, abyste neměli hlavu ani v záklonu, ani v předklonu. Položte prsty na spodní okraj lebky po obou stranách páteře. Pohybuje jimi směrem dolů k horní oblasti zad těsně podél páteře. Nahmatáte-li pruhy ztuhlé svalové tkáně, půjde o problémové oblasti posteriovních cervikálních svalů. Nejčastěji



Protahení posteriovních cervikálních svalů

na ně narazíte tři až šest centimetrů pod spodním okrajem lebky a pak ještě o tři až šest centimetrů níže. Pokud v těchto místech skutečně objevíte citlivé body, zlehka na ně zatlačte. Uvolněte hlavu i krk a zvolna dýchejte. Při troše trpělivosti ucítíte, jak se zatuhlá svalovina uvolňuje.

Protážení zadních krčních svalů je snadné. Svěste hlavu – tak, aby brada směřovala kolmo k hrudníku – a v uvedené poloze setrvejte deset až dvacet vteřin. K protážení postačí tíha hlavy. Chcete-li dosáhnout úplného uvolnění, popsané cvičení v průběhu dne pravidelně opakujte.