

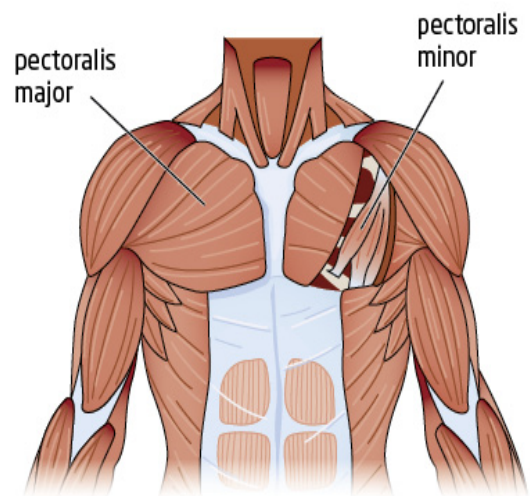
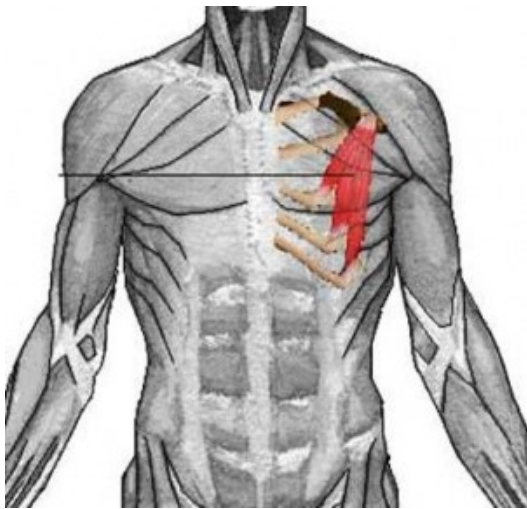
Och så har vi nödandningsmuskler!

Om diafragman, interkostalerna och hjälpmuskulerna inte banar vägen neråt blir det för mycket tryck upp som kan ge symtom som tryck över bröstet, hjärtklappning och oro, spänning och smärta i musklerna i överkroppen och känen, huvudvärk m.m.

Kroppen är utrustad med flera akuta "nödandningsmuskler" dels för att diafragman, interkostalerna och hjälpmuskulerna inte gör sitt jobb och dels för att vi i akuta situationer behöver mer luft. Men varje andetag som använder dessa nödmuskler blir tyvärr ett ansträngt andetag.

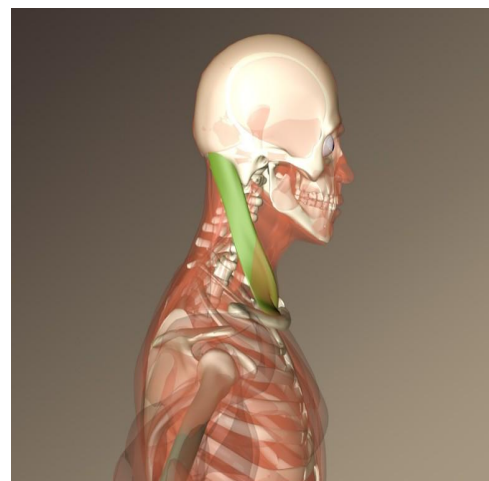
Här är de främsta nödandningsmusklerna:

Pectoralis Minor, våra små bröstmuskler som drar bröstkorgen uppåt. Om diafragman och interkostalerna inte fungerar optimalt så börjar pectoralis minor arbeta. Den lyfter övre delen av bröstkorgen som är ganska tung.

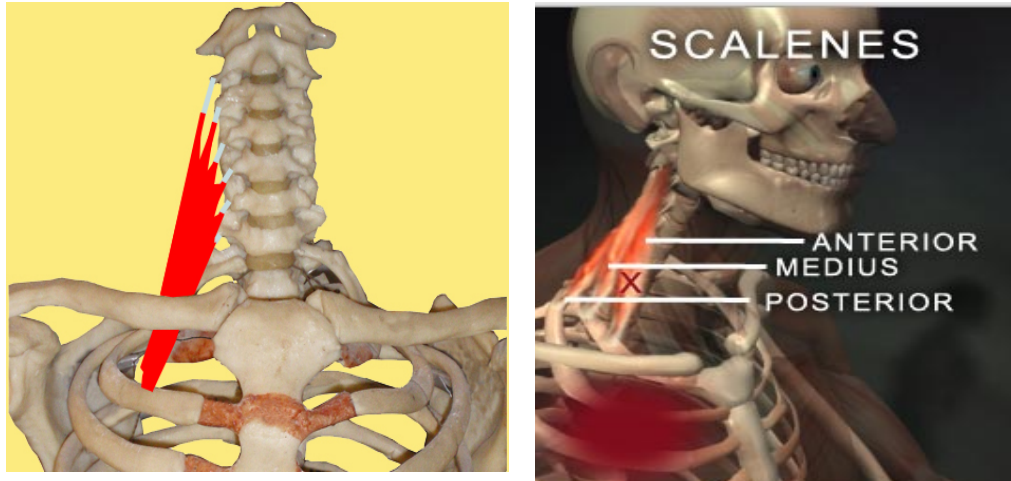


Slappa framåtlutade bröstmuskler p.g.a dålig hållning gör andningen med dessa nödmuskler ännu mer utmanande.

Sternocleidomastoideus, framträdande V-formade halsmuskler, fäster mot nyckelbenet och skallbasen. Precis som pectoralis minor används de som nödandningsmuskler om diafragmans och interkostala har tappat sin spänst och rörelse.



Scalenes, märkligaste (och viktigaste) av alla nödandningsmuskler. De går ned från sidorna av halsen och fäster vid de översta revbenen. Deras främsta uppgift är att vrida nacken, men de får också jobba mycket hårt när lyftbehovet av bröstkorgen är stort.



Muskler är inte isolerade kroppsdelar. Om en muskel är påverkad blir andra närliggande muskler också påverkade.

Tyvärr använder väldigt många inte diafragman alls vid inandning, de låter nödmusklerna göra jobbet. Då lyfter man ju bröstkorgen mot gravitationskraften. Det gör vi i alla lite grann hela tiden men utan diafragma gör vi det mycket mycket mer. Detta kan uppfattas av kroppen som om varje ögonblick är en nödsituation med allt vad det innebär.

Det går an att använda nödandningsmusklerna mer än vanligt ibland. Problemet är när vi gör det hela tiden, vid varje andetag. Tänk dig ett knippe muskler, med storleken av blyertspennor, som kämpar med att lyfta bröstkorgen flera gånger i minuten... dag och natt...varje dag och år efter år...

Kronisk övre-bröst-och-hals-andning leder till överbelastning och smärta i nödandningsmuskulaturen för att inte tala om sämre lymfcirkulation i den övre delen av kroppen. Detta leder i sin tur till sämre andning, mer slaggprodukter, mer stress osv. Moment 22 ja!