

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Niudelihase ülesanded ja seos emotsioonidega

Referaat

Janika Sipsaka

Klassikalise massaaži eriala

2022

Sisukord

Sissejuhatus	3
Nimmelihase anatoomia	4
Nimmelihase ülesanded	6
Nimmelihas ja emotsioonid	8
Kokkuvõte	11
Kasutatud kirjandus	12

Sissejuhatus

Nimmelihast peetakse hingelihaseks. See on üks tähtsamaid lülisammast stabiliseerivaid lihaseid. (Francis, 2017: 127).

Nimmelihast käsitlevat kirjandust leidub üsna napilt. Küll aga kuulub refleksoloogilise stressikäsitluse kindlasse varamusse nimmelihase peegeldustsoonide töötlus, mis annab tõhusalt lõõgastava tulemuse. Siit tuleneb töö autori sügavam huvi uurida pealtnäha salapärase ja vähekirjeldatud lihase rolli kehas.

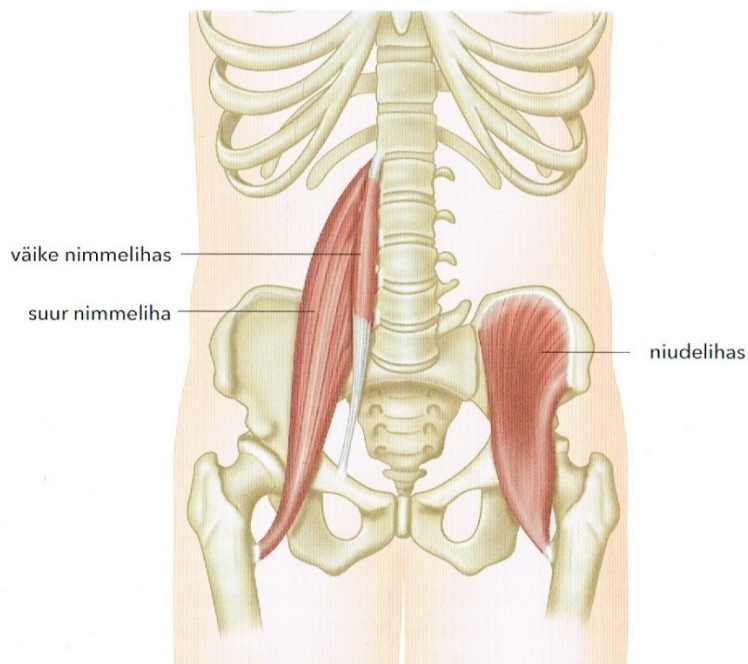
Nimmelihasel näib olevat lisaks keha toetavatele funktsioonidele kanda ka roll emotsionaalses tasakaalus, eeskätt stressi kujunemises. See vaatepunkt on värskendav seni õpitule, justkui emotsioone peaks seostama vaid ajuga.

Käesoleva töö eesmärk on uurida nimmelihase paiknemist kehas, selle ülesandeid keha toetamisel ja stabiliseerimisel ning nimmelihase osatähtsust emotsioonide tekkes.

Nimmelihase anatoomia

Nimmelihas on hästi toimiva ja tasakaalus keha nurgakivi. Nimmelihas (*m. psoas*) on umbes 40 cm pikk ning paikneb kummalgi pool lülisammast. Nimmelihas koosneb kahest lihasest:

- suur nimmelihas (*m. psoas major*)
- väike nimmelihas (*m. psoas minor*) (Koch, 1997: 15).



Joonis 1. Niude-nimmelihaste rühm (Staugaard-Jones, 2017: 12).

Suur nimmelihas kinnitub ülal kaheteistkümnele rinnalülile ja kõigile viiele nimmelülile, kulgeb piki puusaluu esikülge ja reieluukaela, kinnitudes reieluu ülaosa siseküljel paiknevale väikesele pöörlele. Väike nimmelihas (*m. psoas minor*) kinnitub ülal esimesele nimmelülile ning all niudesidekirmele. Niude-nimmelihase (*m. iliopsoas*) gruppi kuulub ka niudelihas, mis kinnitub ülal niudeluu augule ning all reieluu väikepöörlele. (Staugaard-Jones, 2017: 10-12).

Suur- ja väike nimmelihas toimivad nimmelülide osas sünergistidena. Ülesannete erinevus seisneb nende distaalsetel osadel: suur nimmelihas ühendab lüülsammast reieluuga, väike nimmelihas ühendab lüülsammast vaagnaluuga. Suur nimmelihas painutab ka nimmelülisid ning nõrga lihase korral võib soodustada alaselja valu. (Kapit, Elson, 2001: 50). Niudelihas aitab koos reie sirglihasega vaagnat ettepoole kallutada. Puusa painutamiseks tõmbub üheaegselt kokku kogu niude-nimmelihase rühm. (Staugaard-Jones, 2017: 10-11).

Nimmelihase ülesanded

Nimmelihast peetakse inimkeha tähtsaimaks skeletilihaseks, kuna see on ainus lihas, mis ühendab ülakeha alakehaga ehk lülisammast jalgadega. Siit tulenevalt on sel lihasel märkimisväärne tähtsus liigutaja ja kahe erineva liigese stabiliseerijana. Niudelihase asetseb keha tüve lähedal, seega on sellel oluline roll tasakaalu reguleerimisel ning närvide ja peenenergiate mõjutamisel. (Staugaard-Jones, 2012: 10).

Nimmelihasel on süvalihaseks õige kehahoiu tagamisel täita oluline osa. See on tähtis ka keharaskuse kehatüvel jalgadele ülekandmisel, aidates leida lülisambal, vaagnal ja reieluul üksteise suhtes sobiv asend. (Staugaard-Jones, 2017: 12). Nimmelihase ülepingest või alakasutusest tekkinud lühenemine muudab vaagna asendit. Sellest tulenevalt muutub ka lülisamba asend ning tulemuseks võib olla lordoos, küfoos või skolioos. Kui nimmelihas on lühenenud ühelt poolt, võib see põhjustada selle poole jala lühenemist. (Koch, 1997: 32).

Nimmelihas täidab samuti siseorganite toetuse funktsiooni – selle tervislik seisund, pikkus ja elujõud mõjutavad organite toimimist. Nimmelihase pikkus ja toonus määravad ära kas organitel on vaagnas normaalseks funktsioneerimiseks piisavalt ruumi. (Koch, 1997: 27).

Eelnevast tulenevalt võib ka menstruatsiooni aegsete valude põhjuseid otsida nimmelihase seisukorrast. Valdavalt arvatakse valud tulenevat emakast. Ent sageli on nende päritolu seotud hoopis lühenenud nimmelihasega, mis surub organitele ning pitsitab vereringet, ärritades lihaseid ja organeid innerveerivaid närve. (Koch, 1997: 61). Raseduse ajal pakub vabastatud nimmelihas emaülas kasvavale lapsele rohkem ruumi. Sünnituse ajal aitab vabastatud nimmelihas vaagnaluudel avaneda, hõlbustades lapse liikumist läbi sünnitusteede. (Koch, 1997: 64-65).

Lühenenud nimmelihase toimet lükkub rinnak ettepoole, soodustades pigem rinnaku- kui kõhuhingamist. Sellises asendis ei saa diafragma hingamise rütmis piisavalt alla liikuda ega seega täita oma funktsiooni – stimuleerida ja masseerida organeid ja närve. Kehatüvi lühendab, mistõttu jääb ruumi väheks ka organitele. Samuti kannatab ainevahetus. (Koch, 1997: 34).

Mõistes nimmelihase mõjusid luustiku tasakaalule, lihastoonusele, hingamisele, närvidele ja siseorganitele, on selge, millist asendamatu rolli mängib nimmelihas mitte ainult füüsilises, vaid ka emotsionaalses tervises. (Koch, 1997: 35).

Nimmelihas ja emotsioonid

Nimmelihasel on hirmu kogemisel mängida tähtis roll. Hirm on ainus emotsioon, millel on võime inimest liikumisvõimetuks muuta ja nimmelihas võib nimetada kohaks, kust see refleks saab oma jõu inimese peatamiseks. Selle refleksi toimel käsevad närviimpulsid painutajalihastel kokku tõmbuda. Kuna nimmelihas on painutaja, osaleb see hirmurefleksis, kontraheerudes iga kord kui hirm ilmneb. Nii toimides aitab see inimest kaitsta, tuues jäsemed kokku, luues turvatunnet andva ümbritsetusse, samal ajal kaitstes haavatavaid kehaosi – genitaalid, elutähtsad organid ja pea. Hirmurefleks painutab ka lülisammast, andes sellele vastupidavust võimaliku löögi vastu. (Koch 1997: 37-38).

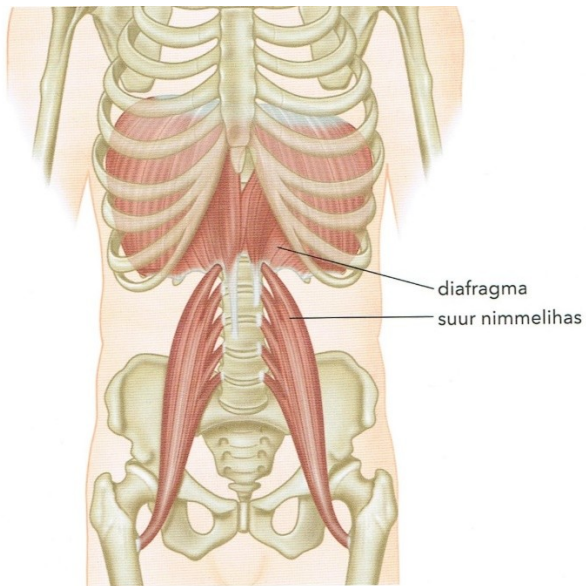
Nimmelihas hoiab endas palju emotsioone – hirm, stress, ärevus, emotsionaalne- ja füüsiline trauma. Nimmelihas on ühenduses autonoomse närvisüsteemiga. Võitle, põgene või tardu refleksid lähevad kõik läbi nimmelihas. (Francis, 2017: 128). Hirm on meie kehasse talletatud ja närvisüsteemil on seda kerge äratada. Ebameeldivat ärevustunnet püütakse kontrollida lihaspinge lisamisega, mis viib järk-järgult lihasjäikuseni. (Koch, 1997: 38).

Võitluseks või põgenemiseks valmistumine haarab kogu organismi. Sirutajalihased venivad ja valmistuvad tegevuseks, pulss kiireneb ja adrenaliin vabaneb vereringesse. See refleks lõpeb läbi „võitle või põgene“ tegevuse, misjärel keha saab taas lõdvestuda. Kui hirmurefleks käivitub korduvalt, taastumisaega on vähe ja ei ole võimalik võideldes või põgenedes refleksi lõpule viia, tekib püsiv pingeseisund, mis laseb kehal valmis olla järgmiseks rünnakuks. Kuna kehal ei ole enam võimalik naasta normaalseisundisse ja end taastada, siis pinge akumulereerub. Seda pinget kogetakse ärevusena. (Koch, 1997: 38).

Nii nagu kõik painutajalihased, lüheneb ülepingest ka nimmelihas. Lühenenud kujul ei lase see diafragmal vabalt liikuda. Muutes hingamise pinnapealseks, loob kontraheerunud nimmelihas

püsiva hirmu seisundi. Lihaste lõdvestamine läbi nimmelihase vabastamise aitab loomulikku hingamist taastada. (Koch, 1997: 39).

Tähelepanuväärne on, et nimmelihas ja diafragma kohtuvad liitumiskohas, mida tuntakse päikesepõimikuna. See ei ole tegelik anatoomiline termin vaid pigem piirkond mao taga, aordi ja diafragma ees, mis hoiab endas närvivõrgustikku. Seda kohta teatakse ka kolmanda tšakrana, mille märksõnadeks on isiklik vägi, tahe ja elujõud. Seal kohtuvad inimese emotsionaalne ja mentaalne pool. (Staugaard-Jones, 2017: 17, 116).



Joonis 2. Nimmelihas ja diafragma kohtuvad päikesepõimiku juures (Staugaard-Jones, 2017: 18).

Tegeledes nimmelihase lõdvestamisega, tulevad juurdunud lihasmustritest pinnale nii füüsilised kui emotsionaalsed ebamugavused – valu, pinge, viha, kurbus, frustratsioon, hirm jm. (Koch, 1997: 51). Kui need pinnale tulnud tunded vabastada, saavutab kogu keha tasakaalu ja kooskõla. (Staugaard-Jones, 2017: 75).

Kokkuvõte

Nimmelihas on eriline selle poolest, et on ainus lihas, mis ühendab ülakeha alakehaga. Nimmelihas tagab õige kehahoiu ja osaleb puusa painutamises, samuti aitab raskust kehatüvelt jalgadele üle kanda. Nimmelihase toonus määrab ka siseorganitele jääva ruumi.

Nimmelihas asetseb kehas väga tähtsal asukohal, kus seda ümbritsevad eluliselt olulised organid ja närvid. Asukohast ja funktsioonist tulenevalt on ka nimmelihasel kehas täita väga oluline roll tasakaalu loomisel ja säilitamisel. Nimmelihas osaleb otseselt hirmu kogemisel. Hirm tekitab kehas aga lihaspinget, mis kroonilise seisundi korral häirib väga paljusid olulisi kehaprotsesse – hingamine, ainevahetus, lõdvestus.

Nimmelihas kannab endas kõiki hirme, stresse, emotsionaalseid- ja füüsilisi traumasid ning osaleb stressile reageerimisel sümpaatilise närvisüsteemi loodud käitumisega „võitle, põgene või tardu“. Nimmelihasest saab alguse ka vastav keha liikumine – võitlemine, põgenemine või tardumine. Nimmelihas võib olla lühenenud ehk pinges ka pikaajalisest istumisest, tekitades ebamugavust, rahutust ja muutes hingamist pinnapealseks.

Nimmelihase lõdvestamine ja heas toonuses hoidmine on kehas tasakaalu loomiseks väga oluline

Kasutatud kirjandus

E.A. Francis, 2017. The Body Heals Itself. How Deeper Awareness of Your Muscles and Their Emotional Connection Can Help You Heal. USA: Llewellyn Publications

W. Kapit, L.M. Elson, 2001. The Anatomy Coloring Book. USA.

L. Koch, 1997. The Psoas Book. Canada

J.A. Staugaard-Jones, 2017. Elutähtis nimmelihas. Füüsilise, emotsionaalse ja vaimse heaolu ühendamine. Helios.

Vigue-Martin, 2007. Inimkehta atlas. Tallinn: Trak Pen.