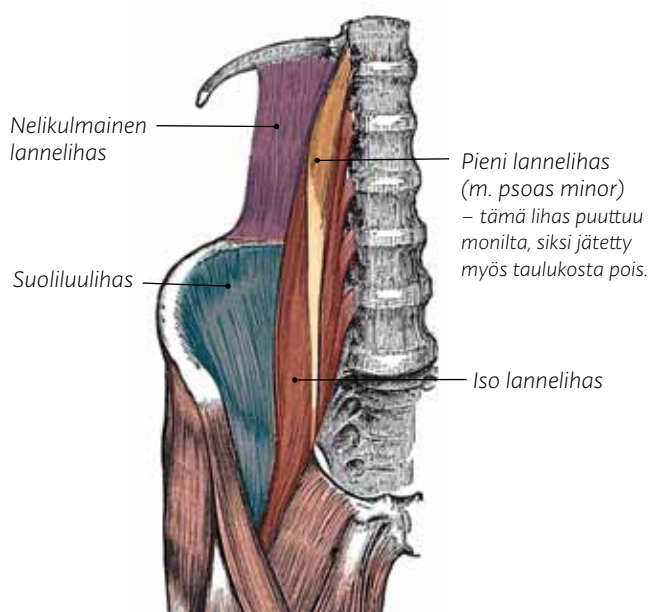


Vatsaontelon takaosan lihakset

Lihäs	Lähtökohta	Kiinnityskohta	Liikesuunta
Nelikulmainen lannelihas (<i>m. quadratus lumborum</i>)	suoliluun harju	L1-4 nikamien poikkihaarakkeet, 12. kylkiluu	sivutaivuttaa keskivartaloa ja lannerankaa samalle puolelle, uloshengityksen avustus
Lanne-suoliluulihas (<i>m. iliopsoas</i>)			
Iso lannelihas (<i>m. psoas major</i>)	T12–L4 nikamien ja välilevyjen reunat	pieni sarvennoinen	lonkan koukistus ja ulkokierto, sivutaivuttaa lannerankaa ja nostaa ylävartaloa ylös selinmakuulta
Suoliluulihas (<i>m. iliacus</i>)	suoliluun sisäpinta	pieni sarvennoinen	lonkan koukistus ja ulkokierto

Lanne-suoliluulihas venytys H14b

58 Vatsaontelon takaosan lihakset



Lonkankoukistajien kireys?

Lonkankoukistajia pidetään helposti kiristyvänä lihasryhmänä. Lanne- ja suoliluulihakset voivat kuitenkin olla myös aliaktiiviset, heikot tai venyneet. Tällöin henkilöllä on yleensä ns. flat back, eli hyvin suora lanneranka. Suorien reisilihasten (kuva 29) kireys sekoitetaan usein lanne-suoliluulihasen kireyteen. Puhe lonkankoukistajien kireydestä jättää usein yksilöimättä, tarkoitetaanko suoraa reisilihasia, lanne-suoliluulihasia vai ehkä muita lonkankoukistukseen osallistuvia lihaksia. Lihakset kykenevät kompensoimaan toisiaan niin, että samaan aikaan toinen on aliaktiivinen ja heikko, toinen kireä. Oire kuitenkin näkyy lonkan ojennuksen puutteellisuutena riippumatta siitä, minkä tyyppinen epätasapaino koukistajalihasissa on. Lihasten liikekontrollihäiriöiden ja epätasapainon arviointi ja hoito edellyttävät osaamista, jotta vahvistavat, rentouttavat ja venyttävät liikkeet osataan kohdistaa oikeisiin lihaksiin. Näin lihakset saadaan toimimaan tasapainoisesti.

i

Lanne-suoliluulihas ja pallea muodostavat sidekudoksen jatkumon yhteisen kiinnityskohdan kautta. Kiinnityskohta sijaitsee lannerangan yläosassa. Traumoista tai stressistä kärsivillä ihmisillä on usein jännitystä lanne-suoliluulihasen ja pallean alueella. Tämä johtuu kehon automaattisesta suojausrefleksistä, jossa keho supistuu eteenpäin vaaran uhatessa. Refleksin tarkoitus on muun muassa suojella sisäelimiä ja kehon keskustaa. Lanne-suoliluulihasella on suuri osuus tässä suojausrefleksissä. **David Berceli** on tutkinut ilmiötä laajemmin ja kehittänyt sen pohjalta TRE- eli Trauma Release Exercise -metodin.