



**Abb. 5.4** Myofasziale Einheiten der Antebewegung des Rumpfes

### Myofasziale Einheiten der Antebewegung des Rumpfes

#### *Myofasziale Einheit ante-caput (an-cp)*

Die Antebewegung des Caput erfolgt über drei Untereinheiten (Abb. 5.4): 1 – M. rectus inferior, das CC befindet sich zwischen dem Augapfel und dem mittleren Punkt des Augenhöhlenrands; 2 – M. zygomaticus, das CC befindet sich lateral vom Nasenflügel; 3 – vorderer Muskelbauch des M. digastricus, das CC befindet sich am unteren Rand des Unterkieferkörpers. Das verbindende Element bildet die Gesichtsfaszie, die vom Platysma gespannt wird.

Diese Koordinationszentren entsprechen den Akupunkturpunkten Ma 1, 3, 5 und den Triggerpunkten des M. zygomaticus sowie des vorderen Muskelbauchs des M. digastricus.

#### *Myofasziale Einheit ante-collum (an-cl)*

Die Antebewegung des Collum (Flexion der Halswirbelsäule) erfolgt über monoartikuläre Fasern (M. longus colli) und biartikuläre Fasern (M. sternocleidomastoideus).

Das Koordinationszentrum dieser Kräfte befindet sich auf dem vorderen Rand des M. sternocleidomastoideus, lateral des Schildknorpels (Cartilago thyroidea).

Dieses CC entspricht dem Akupunkturpunkt Ma 9 und dem ersten Triggerpunkt des M. sternocleidomastoideus.

#### *Myofasziale Einheit ante-thorax (an-th)*

Die Antebewegung des Thorax (Flexion der Brustwirbelsäule) erfolgt über monoartikuläre Fasern (M. sternalis) und biartikuläre Fasern (M. pectoralis major und M. rectus abdominis).

Das Koordinationszentrum dieser Kräfte befindet sich an der Verbindungsstelle zwischen der Muskelscheide des M. rectus abdominis und dem M. pectoralis major, lateral vom Sternum.

Dieses CC entspricht dem Akupunkturpunkt Ma 19 und dem Triggerpunkt der absteigenden Fasern des M. pectoralis major.

#### *Myofasziale Einheit ante-lumbi (an-lu)*

Die Antebewegung der Lumbi (Flexion der Lendenwirbelsäule) erfolgt über monoartikuläre Fasern (Fasern des M. rectus abdominis, die von einer Zwischensehne zur anderen verlaufen) und biartikuläre Fasern (Mm. obliqui abdominis und M. transversus abdominis).

Das Koordinationszentrum dieser Kräfte befindet sich auf dem M. rectus abdominis, lateral des Nabels.

Dieses CC entspricht dem Akupunkturpunkt Ma 25 und dem Triggerpunkt des M. rectus abdominis.

#### *Myofasziale Einheit ante-pelvis (an-pv)*

Die Antebewegung der Pelvis (Kippung des Beckens nach hinten) erfolgt über monoartikuläre Fasern (M. iliopsoas) und biartikuläre Fasern (M. rectus abdominis).

Das Koordinationszentrum dieser Kräfte befindet sich auf dem M. iliacus, medial der Spina iliaca anterior superior.

Dieses CC entspricht dem Akupunkturpunkt Mi 14 und dem Triggerpunkt des unteren Quadranten des M. obliquus externus abdominis.