

## Fasciju funkcijas un to nozīme no anatomiskā un klīniskā viedokļa

*Dzintra Kažoka, Silvija Umbraško, Ilva Duļevska*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Anatomijas un antropoloģijas institūts, Latvija*

**Ievads.** Fascijas mūsu ķermenī ir bijušas vienmēr, tomēr pēdējā medicīnas desmitgadē to funkcijas un nozīme cilvēka veselībā un organisma funkcionēšanā tiek novērtētas kā ļoti ievērojamas un svarīgas. Katra atsevišķa fascija ir vienas kopīgas fascijas daļa, kas zem ādas sedz visu ķermenī, bet atsevišķu muskuli vai muskuļu grupas pārklāj blīvas saistaudu plātnītes. Fascijas ir izturīgas un elastīgas, atsevišķās vietās tās ir sabiezinātas. Viena apvidus fascija pāriet otra apvidus fascijā, un bez virspusējām jeb zemādas fascijām ir arī dziļās fascijas vai fasciju dziļās lapiņas, kas izklāj ķermeņa dobumus no iekšpusēs.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Mērķis bija atrast jaunāko informāciju un zinātniskos pētījumus, kas raksturo fascijas, to nozīmi no anatomiskā un klīniskā viedokļa, izmantojot datubāzes (*Pubmed, Scopus*) un dažādas mācību grāmatas, un apkopot iegūtos rezultātus. Darba gaitā tika veikta oriģinālo zinātnisko rakstu un bibliogrāfisko atsauču analīze un to apkopojums par fasciju funkcijām un nozīmi, izmantojot datubāzes, kā arī standarta anatomiskos tekstus mācību grāmatās.

**Rezultāti.** Ilgus gadus fascijas tika uzskatītas par neizteiktām iekšējām cilvēka ķermeņa "vietas piepildītājām", tomēr tās ir daudz dinamiskākas un integrālākas ķermeņa daļas. Fascijas, kuras cilvēka fizioloģijas un funkcionēšanas kopsakarību pētījumos vēl nesen netika nopietni ņemtas vērā, dažādu speciālistu vidū tagad ir kļuvušas gluži vai par svarīgāko apspriešanas objektu. Tās norobežo iekaisuma procesus, masē muskuļus, uzlabo asinsapgādi un mazina muskuļu berzi vienam pret otru. Latīniski vārds "fascia" nozīmē "sasiet", un tas norāda, ka šie saistaudi "sasien mūs kopā" no iekšpusēs. Lai arī ķermenis ir kā daudzu neatkarīgu struktūru savienojums, fascija ir veidojums, kas savij kopā muskuļus, kaulus, iekšējos orgānus, nervus un asinsvadus, radot savstarpēji saistītu tīklu, kurā nekas nav pats par sevi. Tā vietā, lai koncentrētos uz atsevišķām ķermeņa daļām, fascijas dod mums iespēju novērtēt organismā 3D savstarpējās saistības principu jeb izpratni par to, ka viss savā starpā ir saistīts.

Drošas un atbilstošas kustības atslēga ir veselīgs fasciālais tīkls. Tas nodrošina saišu un cīpslu spēku, pasargā muskuļus no bojājumiem un saglabā mūsu formu. Savstarpēji savienojot kaulus, saites, muskuļus, cīpslas un fascijas, visu cilvēka ķermenī aptver saistaudu savienojumi (strukturālās līnijas), t. i., miofasciālie meridiāni vai anatomiskās ķēdes. To konceptā caur fasciju slāņiem muskuļi no pēdām līdz pieri tiek apvienoti funkcionālā kompleksā, kur katram ir noteikta anatomija un funkcionāla iesaistīšanās cilvēka kustību veikšanā. Fascijas reaģē arī uz katru cilvēka emocionālo pārdzīvojumu un stresu, savelkoties un saspringstot. Tās organismā ir savienotas ar dažādām sistēmām, un satur organismu kopā ne tikai vertikāli, bet arī horizontāli, t. i., gan uz priekšu-aizmuguri, gan uz sāniem.

Kustību ierobežojumi fascijās var veicināt sāpju parādīšanos un kustību diapazona zaudēšanu. Galvenās problēmas, kas var skart fascijas, var būt fascijas stīvums, salīpšana, dehidrēšanās, traumas. Tās var radīt gan cilvēka dzīvesveids, emocionālais stāvoklis, nepareiza stāja, mazkustīgums, vienveidīgas kustības, nepietiekami uzņemts šķidrums daudzums, fiziskas un emocionālas traumas u. c.

**Secinājumi.** Iegūtie pētījumu rezultāti liecina, ka ir jāturpina uzsvērt fasciju nozīmi cilvēka ķermenī, pievēršot to funkcijām daudz lielāku nozīmi un uzmanību.