

Coloana vertebrală

Discul intervertebrali

- asigură stabilitatea intrinsecă a coloanei prin suport presional + limitarea mișcărilor
- inelul fibros (prin tensiunea fibrelor) limitează mișcarea
- în timpul flexiei – compresia părții anterioare a discului intervertebral (forță de compresie + forfecare)
 - mișcarea este blocată de structurile posterioare (ligamente, capsule, mușchi, fascie)
- în timpul flexiei laterale – compresie laterală la nivelul discului

Segmentul dorso-lombar

- Flexie
- Extensie
- Flexie laterala
- Rotatie

Musculatura

- Stabilitate activa

Musculatura transverso-spinala

- M. Semispinal – toracic, cervical, al capului
- M. Multifizi
- M. Rotatori

- Contractie bilaterala → extensie
- Contractie unilaterala → flexie laterala

Musculatura erectoare

- M. ilio-costal – portiune lomabra, toaracica, cervicala
- M. Longissimus – toracic, cervical, cefalica
- M. Spinal – toracal, cervical, cefalic
- Contrac bilaterală – extensia trunchiului
- Contr unilaterală
 - Iliocostalul – flexia laterala
 - Longissimus portiunea craniala + cefalica + iliocostalul
 - rotatie ipsilaterală

Musculatura abdominala

- Drept abdominal
- Oblici interni
- Oblici exteni
- Transvers abdominal

- m. ilio-psoas
 - accentuarea lordozei lombare + bascularea bazinului
 - relatie mecanica intre flexia lombară - bascularea posterioara a pelvisului – flexia soldului