

## **Uvod**

Čak i u stanju mirovanja, kada spavamo ili odmaramo, naši mišići nisu totalno opušteni. Ta mišićna napetost koja postoji i u vrijeme totalne relaksacije naziva se mišićni tonus. Tonus je veoma važan, jer promjene u njemu koje obično se zanemaruju, mogu da ukažu na brojne poremećaje ili početak nekih vrlo ozbiljnih bolesti.

Tonusom u potpunosti upravlja vegetativni nervni sistem, što znači da mu je kontrola posve nesvjesna, iako se po potrebi može indirektnim putem uticati na njegovo smanjenje ili povećanje. Mišićni tonus kao i mišić, tek u kompletu sa nervima ostvaruje svrhu za koju je i predviđen, tj. mišićni tonus se održava samo preko nervne aktivnosti. U tome zapravo leži najčešći uzrok poremećaja.

Različiti su uzroci promjene mišićnog tonusa, od traumatskih povrjeda nerava ili kore velikog mozga što uzrokuje cijele plegije, preko degenrativnih promjene na kičmi gdje dolazi po pritiska na nerve što ima za rezultat bolove i oslabljenu cirkulaciju, do onih koji ga mijenjaju svojom voljom kao aktivni sportisti.

Nervna napetost i stres snažno povećavaju mišićni tonus i pripremaju organizam za neku fizičku aktivnost, u najmanju ruku skupljanje šake u pesnicu ili udarac šakom od sto. Međutim, ukoliko se ta priprema organizma ne realizuje kroz fizičku aktivnost, onda se ona nakuplja u obliku mišićnog tonusa, što ima za ishod slabljenje krvne cirkulacije i čitav niz sekundarnih bolnih stanja. Upravo zbog toga fizička aktivnost je glavni svingter mišićne napetosti.