

## MÚSCULOS DE LA CABEZA

### MÚSCULOS DE LA MÍMICA:

No importan tanto los nombres como las patologías relacionadas (PARÁLISIS, NEURALGIA).

### MÚSCULOS DE LA MASTICACIÓN:

- **MASETERO.**
- **TEMPORAL.**

## MÚSCULOS DEL CUELLO

### REGIÓN POSTERIOR:

Hay muchos y en muy diferentes planos. No interesan tanto los nombres como saber que su acción principal es la de ELEVAR EL MENTÓN.

### REGIÓN LATERAL:

· **ESCALENOS:** Son 3 (anterior, medio y posterior). INCLINAN la cabeza. Entre ellos pasa el PLEXO BRAQUIAL (nervios) y en caso de contractura pueden pinzarlo dando una clínica característica en la extremidad superior.

### REGIÓN ANTERIOR:

· Mm. **HIOIDEOS** (relacionados con el hioides). Participan en la fonación y la deglución (poca importancia para el masaje general).

- **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO (ECM).**
  1. Si contraigo 1 lado: ROTACIÓN CONTRALATERAL de la cabeza.
  2. Si contraigo ambos: ELEVACIÓN DEL MENTÓN.

## MÚSCULOS DE LA ESPALDA

### CAPA SUPERFICIAL:

- **TRAPECIO:**
  1. Porción superior: ELEVA el hombro / INCLINA el cuello.
  2. Porción media: lleva el hombro hacia ATRÁS.
  3. Porción inferior: lleva el hombro hacia ATRÁS y ABAJO.

· **DORSAL ANCHO:**  
Por su colocación en la cara anterior del húmero y la dirección de sus fibras puede:

1. EXTENDER el brazo.
2. APROXIMAR el brazo.
3. ROTAR INTERNAMENTE el brazo.

### CAPA MEDIA:

- **ANGULAR DEL OMÓPLATO / ELEVADOR DE LA ESCÁPULA:** eso es precisamente lo que hace.
- **ROMBOIDES MAYOR Y MENOR:** Llevan el hombro hacia ATRÁS.

### CAPA PROFUNDA:

- **SERRATOS MENORES:** unen costillas con columna vertebral.
  1. **Superior:** ACCESORIO de la INSPIRACIÓN.
  2. **Inferior:** ACCESORIO de la ESPIRACIÓN.
- **INTERCOSTALES:** ACCESORIOS de la INSPIRACIÓN.
- **SISTEMA ERECTOR DEL TRONCO / Mm. DE LOS CANALES VERTEBRALES:** Conjunto de músculos que actúan sobre la región de la columna con el fin de MANTENER DIFERENTES POSTURAS.
- **CUADRADO LUMBAR:** INCLINA EL TRONCO, además de ayudar en la ESPIRACIÓN.

## MM. DE LA PARTE ANTERO-LATERAL DEL TÓRAX

### CAPA SUPERFICIAL:

- **PECTORAL MAYOR:**
  1. Flexión (Anteversión) del brazo.
  2. Aducción (Aproximación) del brazo.
  3. Rotación Interna del brazo.

### CAPA MEDIA:

- **PECTORAL MENOR:**
  1. Tira hacia abajo y adelante del omoplato (poca relevancia).
  2. Eleva las costillas (ACCESORIO DE LA INSPIRACIÓN).
- **SERRATO MAYOR / ANTERIOR:**
  1. Eleva las costillas (ACCESORIO DE LA INSPIRACIÓN).
  2. Lleva el hombro HACIA DELANTE.

### CAPA PROFUNDA:

- **Mm. INTERCOSTALES:** ACCESORIOS de la INSPIRACIÓN.

## MM. DEL ABDOMEN

Los más importantes son, sin duda, los **músculos ANCHOS** del abdomen. Estudiamos las CARAS ANTERIOR y LATERAL (la posterior la vimos con el resto de músculos de la espalda). TODOS ellos participan activamente en la llamada PRENSA ABDOMINAL.

- **RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN:** Músculo poligástrico.

1. FLEXIONA el tronco.
2. BALANCEA la pelvis hacia delante.

En las zonas ANTEROLATERALES encontramos 3 capas; de SUPERFICIAL a PROFUNDO:

- **OBLÍCUO MAYOR** (Externo):
  1. Si contraigo un lado: ROTACIÓN CONTRALATERAL del tronco.
  2. Si contraigo ambos: FLEXIÓN del tronco.
- **OBLÍCUO MENOR** (Interno):
  1. Si contraigo un lado: ROTACIÓN HOMOLATERAL del tronco.
  2. Si contraigo ambos: FLEXIÓN del tronco.
- **TRANSVERSO**: Es un músculo que "mete barriga": PRENSA ABDOMINAL.

## MM. RESPIRATORIOS

En general, se dice que todos aquellos que sean capaces de mover las costillas influyen en la respiración. Así encontramos unos músculos:

### 1. ACCESORIOS de la respiración.

- **INSPIRATORIOS**: Tiran de las costillas hacia arriba. Entre ellos:
  - **Pectoral Menor.**
  - **Serrato Mayor.**
  - **Intercostales.**
  - **Serrato Menor Postero-superior.**
  - **Escalenos.**
- **ESPIRATORIOS**: Tiran de las costillas hacia abajo. Entre ellos:
  - **Serrato Menor Póstero-inferior.**
  - **Cuadrado Lumbar.**

### 2. PRINCIPAL de la RESPIRACIÓN:

- **DIAFRAGMA**: En la contracción DESCENDE produciendo la INSPIRACIÓN y, a la vez, la prensa abdominal.

## MM. DEL HOMBRO

### REGIÓN SUPERFICIAL:

#### · **DELTOIDES**:

A pesar de que en realidad tiene varias acciones, la más importante, sin duda, es la de ABDUCCIÓN (Separación) del brazo. Continúa la acción del Supraespinoso.

REGIÓN PROFUNDA (fijarse muy bien en la trayectoria y en el lugar del húmero donde acaban):

1. Cara anterior del omóplato (fosa Subescapular).
  - **SUBESCAPULAR**: ROTADOR INTERNO del brazo.

2. Cara posterior del omóplato.

\*\*\* Fosa Supraespinosa:

- **SUPRAESPINOSO** (también llamado "Starter" de la separación) : ABDUCTOR (Separador) del brazo.

\*\*\* Fosa Infraespinosa. De arriba a abajo:

- **INFRAESPINOSO**: ROTADOR EXTERNO del brazo.
- **REDONDO MENOR**: ROTADOR EXTERNO y ADUCTOR (Aproximador) del brazo.
- **REDONDO MAYOR**: ROTADOR INTERNO y ADUCTOR del brazo.

Es importante conocer una estructura del hombro llamada "**MANGUITO DE LOS ROTADORES**", formada por los tendones de los músculos:

- **Supraespinoso.**
- **Infraespinoso.**
- **Redondo Menor.**
- **Subescapular.**

Hay que darse cuenta de que, refiriéndonos a la rotación del brazo, "no son todos los que están ni están todos los que son".

## MÚSCULOS DEL BRAZO

REGIÓN ANTERIOR.

1. PLANO PROFUNDO.

- **CORACOBRAQUIAL**: FLEXOR del brazo.
- **BRAQUIAL ANTERIOR**: FLEXOR del antebrazo.

2. PLANO SUPERFICIAL.

· **BÍCEPS BRAQUIAL**: Principalmente FLEXIONA el antebrazo y produce la SUPINACIÓN pero también produce, a nivel del hombro, y dependiendo de cuál de sus vientres se contraiga:

- > Porción CORTA: FLEXIÓN del brazo.
- > Porción LARGA: ABDUCCIÓN (Separación) del brazo.

REGIÓN POSTERIOR: Un único plano y un único músculo importante:

- **TRÍCEPS BRAQUIAL**: EXTIENDE tanto el brazo como el antebrazo.

## MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO

De esta región hay datos para aburrir. No hay que saberlo todo, de momento. Basta con emplear la lógica. En primer lugar hay que tener en cuenta que los músculos del antebrazo ejercen movimientos en la mano y en los dedos.

· Los músculos de la región ANTERIOR, al cruzar las articulaciones por delante, van a producir en ellas un movimiento de FLEXIÓN.

· Los de la región POSTERIOR, por la misma regla, producirán EXTENSIÓN en todas aquellas articulaciones que atraviesen.

No hay que aprenderse los nombres de todos los músculos, PERO SÍ hay que razonar si se encuentran en la región anterior o posterior. Nos bastará con fijarnos en los nombres que nos darán pistas claras como "anterior", "posterior" o "palmar".

Otra cosa que hay que saber es que los músculos que nacen en la zona medial del codo (epitróclea) se denominan **EPITROCLEARES** y los que nacen en la zona lateral (epicóndilo) son los **EPICONDÍLEOS**.

## MÚSCULOS DE LA MANO

### REGIÓN TENAR:

Hay varios aunque muy pequeños; todos relacionados con los movimientos del pulgar. Sin lugar a dudas el más importante es el:

· **OPONENTE DEL PULGAR:** Permite que toquemos las yemas del resto de los dedos.

### REGIÓN HIPOTENAR:

Pequeños y relacionados con los movimientos del meñique (quinto dedo).

### CELDA PALMAR MEDIA:

· **INTERÓSEOS** y **LUMBRICALES:** abren y cierran los dedos en abanico y colocan la mano en posición de "charnela" (ángulo recto entre los dedos y la palma).

### REGIONES DIGITAL y DÍGITO-PALMAR:

No poseen músculos propios (sólo tendones que provienen de otras regiones).

## MM. DE LA REGIÓN LUMBO-ILÍACA

Son denominados MÚSCULOS DE LA MARCHA:

- **PSOAS** (mayor y menor):
  - FLEXIONA el muslo.
  - DOBLA el tronco hacia delante.

Debido a la estrecha relación del origen de este músculo con los agujeros de conjunción de los nervios del PLEXO LUMBO-SACRO, una contractura puede producir un tipo de "ciática".

· **ILÍACO:**

> FLEXIONA el muslo.

En la mayoría de los libros se considera que el ilíaco es una cabeza que comparte inserción con el psoas. Por eso se les suele llamar **PSOAS-ILÍACO**, en conjunto.

## MM. DE LA REGIÓN DE LA PELVIS

### CAPA SUPERFICIAL:

· **GLÚTEO MAYOR:**

- > EXTENSIÓN del muslo.
- > ROTACIÓN EXTERNA del muslo.

### CAPA MEDIA:

· **GLÚTEO MEDIANO:**

- > ABDUCCIÓN (separación) del muslo.
- > ROTACIÓN EXTERNA del muslo.

· **GLÚTEO MENOR:**

- > ABDUCCIÓN (separación) del muslo.
- > ROTACIÓN INTERNA del muslo.

### CAPA PROFUNDA:

En general, decimos que favorecen la ROTACIÓN EXTERNA del muslo.

- **PIRAMIDAL** de la pelvis.
- **OBTURADOR INTERNO.**
- **CUADRADO CRURAL.**
- **GÉMINOS:** Superior e Inferior.

### REGIÓN LATERAL de la PELVIS:

· **TENSOR DE LA FASCIA LATA:** Acaba en un ligamento que va desde la tibia hasta la pelvis (ligamento iliotibial). > ABDUCCIÓN (Separación) del muslo.

## MM. DEL MUSLO

### REGIÓN ANTERIOR:

· **CUÁDRICEPS FEMORAL (CRURAL):**

Tiene 4 porciones (=cabezas=rectos=vastos=vientres=porciones...). Hay que

saber que las 4 se unen y se insertan en la tibia a través del "TENDÓN ROTULIANO". Es importante recordar esta relación del cuádriceps en los problemas de rodilla.

- > FLEXIÓN del muslo.
- > EXTENSIÓN de la pierna.

· **SARTORIO:**

- > FLEXIÓN del muslo.
- > ROTACIÓN EXTERNA del muslo.
- > ABDUCCIÓN (separación) del muslo.
- > FLEXIÓN de la pierna.

REGIÓN POSTERIOR:

En muchos sitios se les denomina músculos **ISQUIOTIBIALES**, aunque la acepción no es demasiado precisa.

· **BÍCEPS FEMORAL (CRURAL):**

- > EXTENSIÓN del muslo.
- > FLEXIÓN de la pierna.

· **SEMITENDINOSO y SEMIMEMBRANOSO:**

Tienen acciones idénticas a la del bíceps crural (son sus AGONISTAS).

Sus tendones de inserción (en la zona media de la rodilla), junto con el tendón del Sartorio forman la "**PATA DE GANSO**".

REGIÓN INTERNA O MEDIAL:

Todos estos músculos son **ADUCTORES** (aproximadores) del muslo.

- **PECTÍNEO.**
- **RECTO INTERNO del muslo.**
- **OBTURADOR EXTERNO.**
- **ADUCTORES:**
  - > Mayor.
  - > Mediano.
  - > Menor.

## MM. DE LA PIERNA

REGIÓN ANTERIOR:

- **TIBIAL ANTERIOR:**
  - > DORSIFLEXIÓN del pie.
- **EXTENSOR LARGO DEL DEDO GORDO:** (ídem).
- **EXTENSOR LARGO DE LOS DEDOS:** (ídem).
- **PERONEO ANTERIOR:**
  - > DORSIFLEXIÓN del pie.

REGIÓN LATERAL:

· **PERONEOS LATERALES:** Ambos realizan EVERSIÓN y el largo, además, FLEXIÓN PLANTAR del pie. Son 2:

- **LARGO.**
- **CORTO.**

### REGIÓN POSTERIOR:

#### 1. *SUPERFICIALES:*

- **TRÍCEPS SURAL:** formado a su vez por:
  - **SÓLEO** (es profundo).
  - **GEMELOS** lateral y medial (son superficiales).

En conjunto, las tres cabezas, realizan:

- >FLEXIÓN de la pierna.
- >FLEXIÓN PLANTAR del pie.

También es importante saber que la inserción sobre el calcáneo se realiza a través del TENDÓN DE AQUILES.

#### 2. *PROFUNDOS:*

- **POPLÍTEO:**
  - > FLEXIÓN de la pierna.
- **FLEXOR COMÚN DE LOS DEDOS:** (ídem).
- **FLEXOR LARGO DEL PULGAR:** (ídem).
- **TIBIAL PORTERIOR:**
  - > FLEXIÓN PLANTAR del pie.

## MM. DEL PIE

No son muy importantes en cuanto a sus funciones; son cortos y se encuentran en la planta. Los movimientos más importantes que se producen en los dedos se realizan desde músculos que provienen de la pierna.