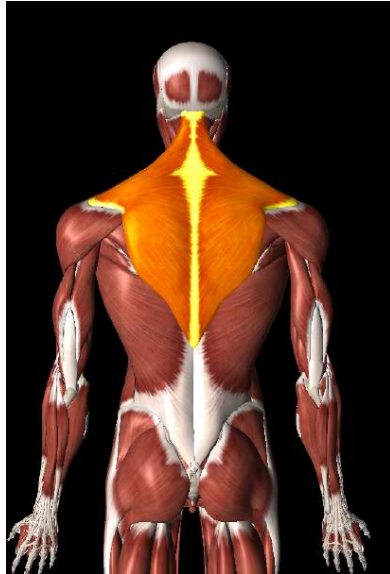
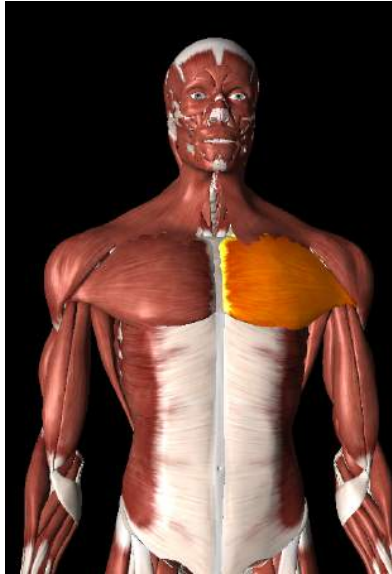


- Conectar el Hombro con la Mano -
Músculos de la Cintura Escapular





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la cintura escapular?
- ✓ ¿Qué músculos conectan con la c.p.?
- ✓ Desalineaciones de la cintura escapular y consecuencias



¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la cintura pélvica?

- ✓ Los músculos son los grandes protagonistas de las alteraciones mecánicas del juego articular del hombro y el brazo (descartando los traumatismos)
- ✓ Los músculos son los responsables de las alteraciones de la cintura escapular y sus consecuencias biomecánicas hacia el cuello, el tórax y el brazo
- ✓ El acortamiento de los músculos producirá restricciones de la movilidad del brazo, el cuello y el tórax a nivel unilateral o bilateral, así como pinzamientos nerviosos o problemas circulatorios



¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la cintura escapular?



¿Por qué estudiamos los músculos que influyen en la cintura escapular?

- ✓ Las patologías del hombro, brazo, codo, muñeca y manos, hoy en día son una epidemia... por nuestro trabajo frente al ordenador así como los dispositivos móviles.
- ✓ Si no conectamos de forma lógica todas las articulaciones que conforman la extremidad superior y alineamos sus músculos, las posibilidades de curación se reducen drásticamente.



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)

. Pectoral menor (profundo)



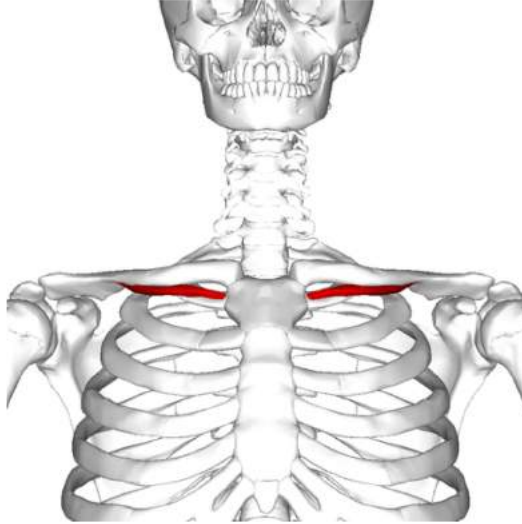
¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)

. Pectoral menor (profundo)

. M. Subclavio (profundo)



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)

. Pectoral menor (profundo)

. M. Subclavio (profundo)

. Dorsal ancho (inserción)



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)

. Pectoral menor (profundo)

. M. Subclavio (profundo)

. Dorsal ancho (inserción)

. Redondo mayor



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. Pectoral mayor (superficial)

. Pectoral menor (profundo)

. M. Subclavio (profundo)

. Dorsal ancho (inserción)

. Redondo mayor

. Subescapular (inserción)



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

.E.c.o.m.

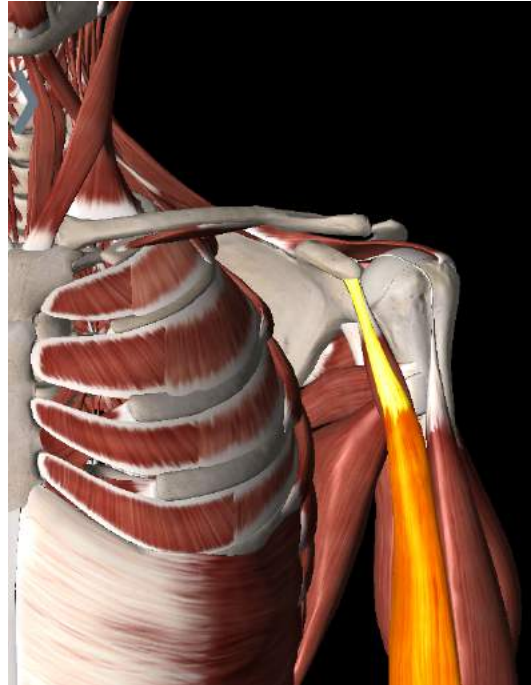


¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara anterior o axilar:

. E.c.o.m.

. Bíceps braquial



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Dorsal ancho



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Dorsal ancho

. Trapecio



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Dorsal ancho

. Trapecio

. Subescapular

. Supraespinoso



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Dorsal ancho

. Trapecio

. Subescapular

. Supraespinoso

. Infraespinoso



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Tríceps



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Tríceps

. Redondo mayor



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara posterior o costal:

. Tríceps

. Redondo mayor

. Redondo menor



¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara lateral o deltoidea:

. Deltoides

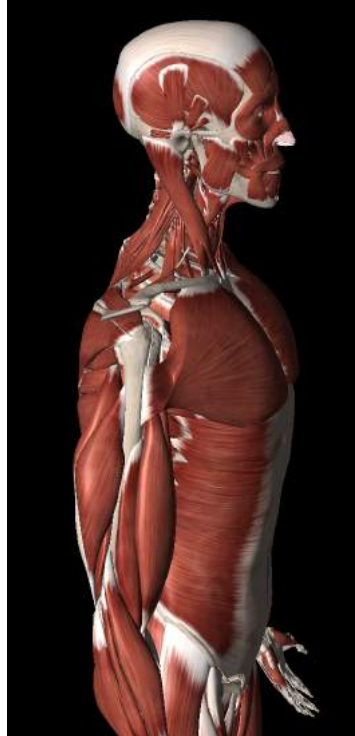


¿Qué músculos conectan con la cintura escapular?

✓ Cara lateral o deltoidea:

. Deltoides

. Los mm anteriores y posteriores



Desalineaciones de la c.e. y sus consecuencias

✓ Clavícula:

. Ascendida

. Descendida



Desalineaciones de la c.e. y sus consecuencias

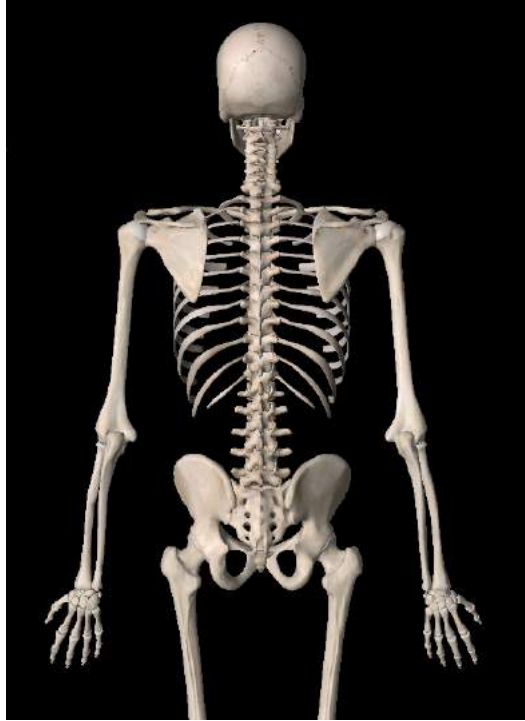
✓ Escápula:

. Ascendida

. Descendida

. Adherida a las
costillas

. Lateralizada



Desalineaciones de la c.e. y sus consecuencias

✓ Húmero:

. Rot. anterior

. Rot. posterior

. Ascendido

. Descendido



En Resumen:

- ✓ Cualquier acortamiento muscular de estos grupos produce alteraciones biomecánicas en el tórax, cuello y brazo
- ✓ Mantener el equilibrio entre los mm. anteriores, posteriores y laterales mejora mucho los pronósticos de curación
- ✓ Vamos a comenzar alineando el húmero
- ✓ Seguiremos en dirección descendente desde la cintura pélvica hasta la mano



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Busca los “3 amigos”
- ✓ Intenta localizar cada uno de los mm. que hemos visto
- ✓ Siente con tus manos y/o mirándote en un espejo si la cintura escapular está alineada, si no, intenta localizar qué músculos están produciendo esa desalineación



¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Apunta los resultados
- ✓ Saca tus conclusiones
- ✓ Si quieres compártelas en el grupo de Facebook para que podamos ver diferentes conexiones



