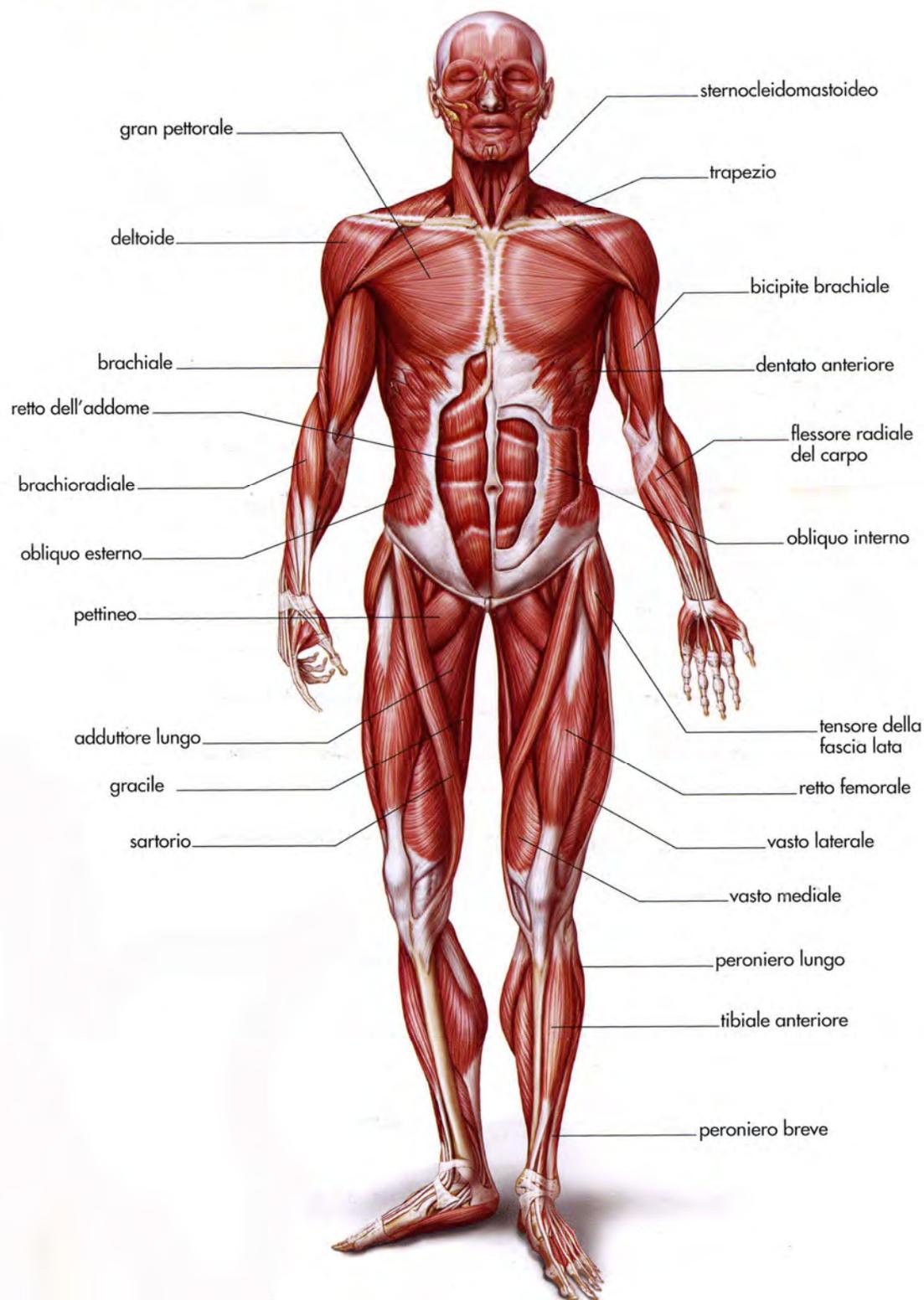


N°14 L'APPARATO MUSCOLARE

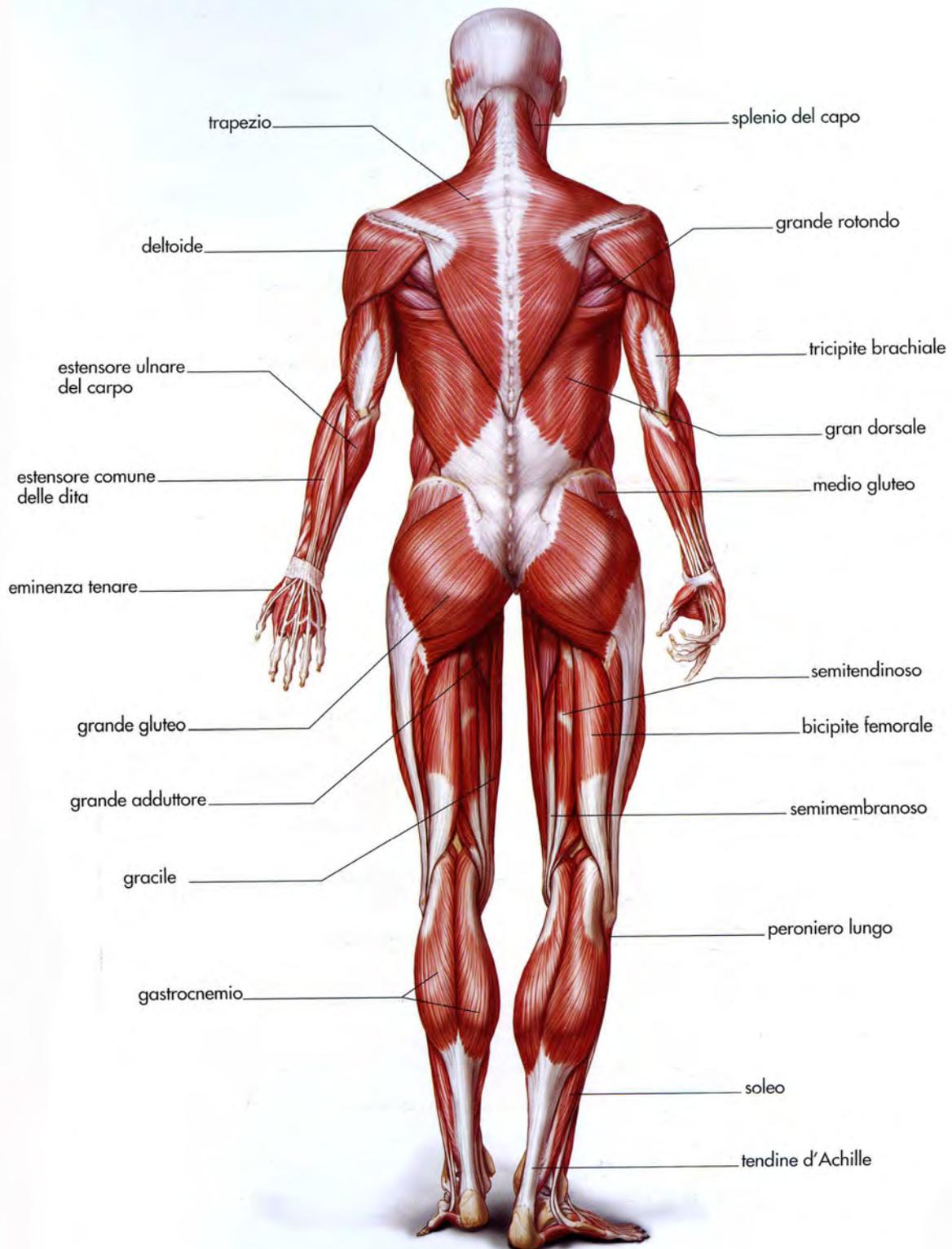
L'apparato muscolare è il responsabile di tutti i movimenti di un organismo ed è da un punto di vista quantitativo il più cospicuo, infatti nei vertebrati il suo peso rappresenta circa la metà di quello corporeo.

Nel corpo umano sono presenti più di 600 muscoli che costituiscono il 40% dello stesso peso corporeo.

Muscolatura vista anteriore



Muscolatura vista posteriore



TRAPEZIO

È un grande muscolo superficiale che occupa la regione della nuca e del dorso. È anche chiamato muscolo cucullare (da cuculus, che vuoi dire "cappuccio") perché la posizione e la forma ricordano quella del cappuccio dei monaci cristiani.

Presenta un'origine presso la linea mediale della colonna a livello dell'occipite, del legamento nucale, del processo spinoso della VII vertebra cervicale e da tutte le vertebre toraciche, mentre le inserzioni sono a livello dell'estremità laterale della clavicola e della spina della scapola.

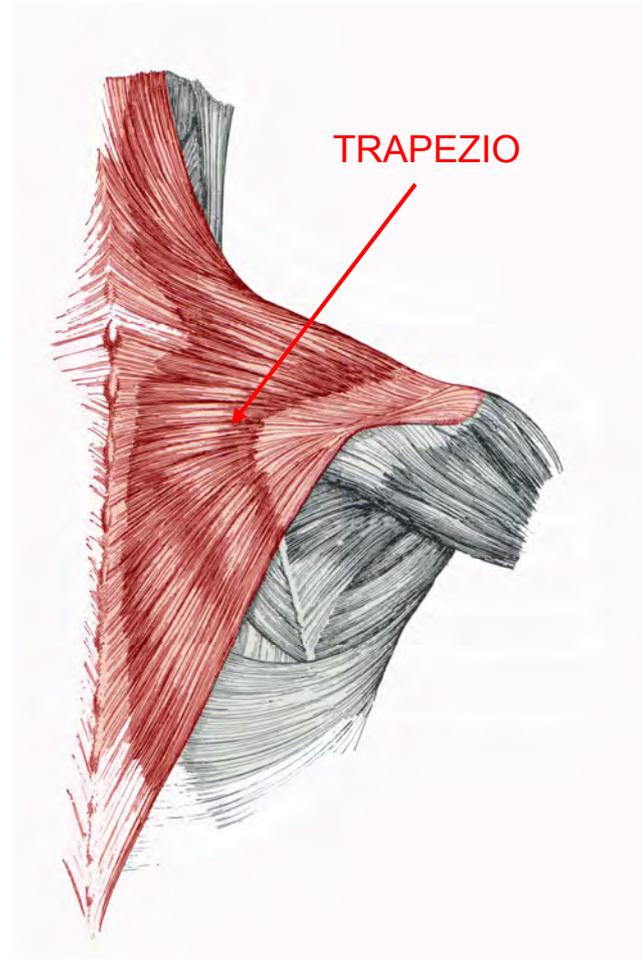
Il trapezio svolge un'azione complessa per via della disposizione delle sue fibre che si dividono in tre gruppi:

- Fasci superiori (con fibre discendenti);
- Fasci medi con fibre orizzontali);
- Fasci inferiori (con fibre ascendenti).

Le fibre superiori bilateralmente estendono capo e collo, mentre unilateralmente flettono la testa dallo stesso lato e la ruotano dal lato opposto; elevano la scapola (e quindi la spalla) e ruotano il suo angolo inferiore verso l'alto.

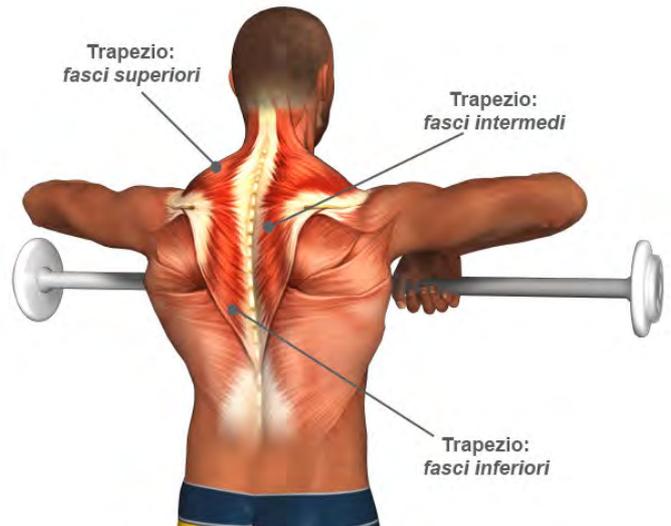
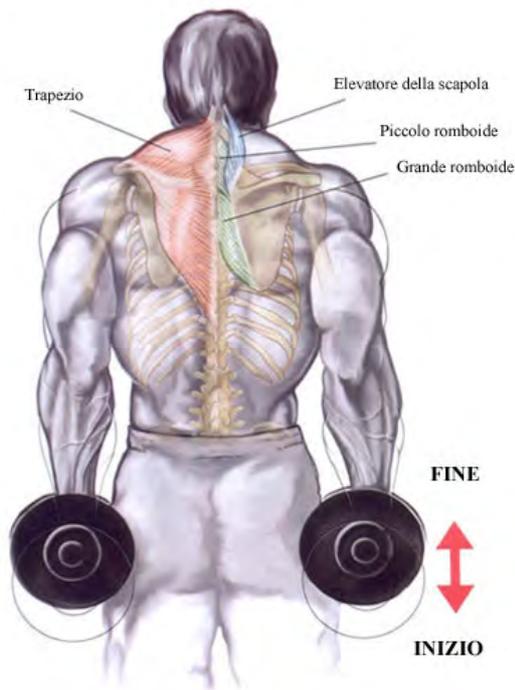
Le fibre intermedie adducono (avvicinano) le scapole tra loro e le stabilizzano.

Le fibre inferiori spingono la scapola verso il basso e ruotano l'angolo inferiore della scapola verso l'alto.



Esercizi per il Trapezio





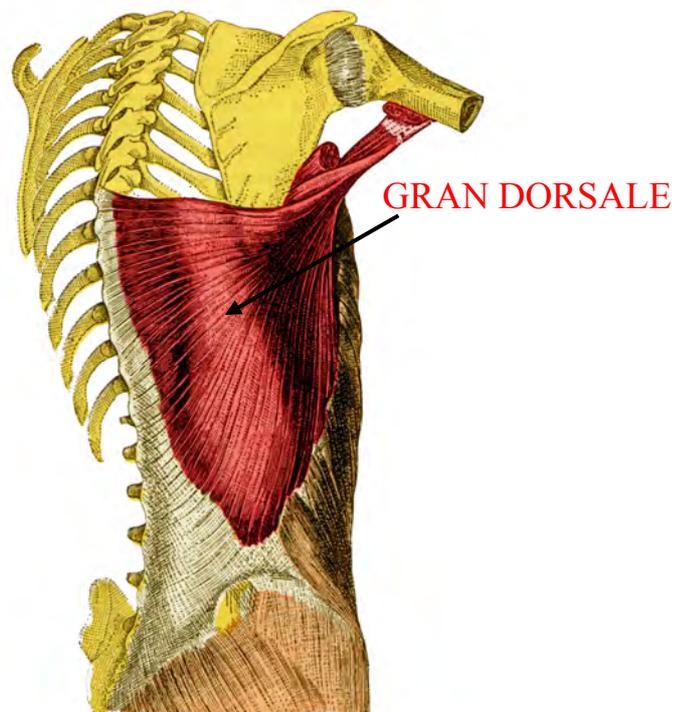
GRAN DORSALE

Il muscolo Grande Dorsale (*Musculus Latissimus Dorsi*) con la sua forma triangolare è il muscolo più esteso del corpo umano. Sito nella zona lombare, ricopre la parte laterale e inferiore del dorso, formando la parete posteriore della cavità ascellare.

Il muscolo è suddiviso in quattro parti:

- vertebrale, compresa tra la fascia lombodorsale, che si inserisce a tutte le vertebre lombari e alla cresta sacrale media, e le ultime 6 vertebre toraciche
- scapolare (incostante), origina dall'angolo inferiore del margine laterale della scapola.
- iliaca, che origina dal terzo mediale del labbro esterno della cresta iliaca
- costale, che origina dalle ultime quattro coste

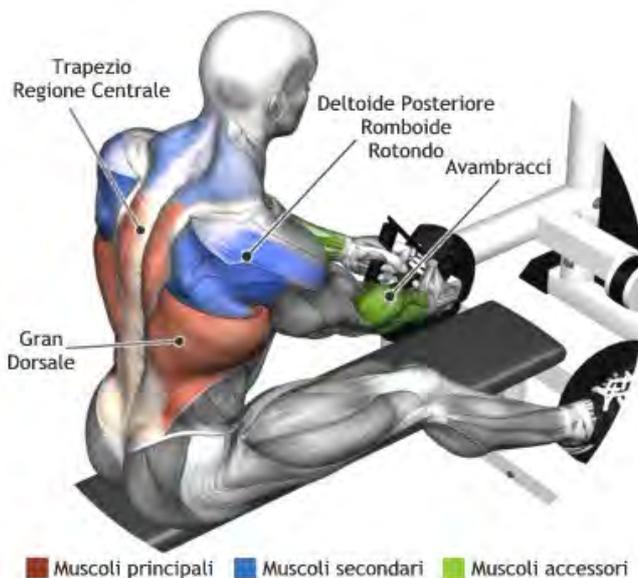
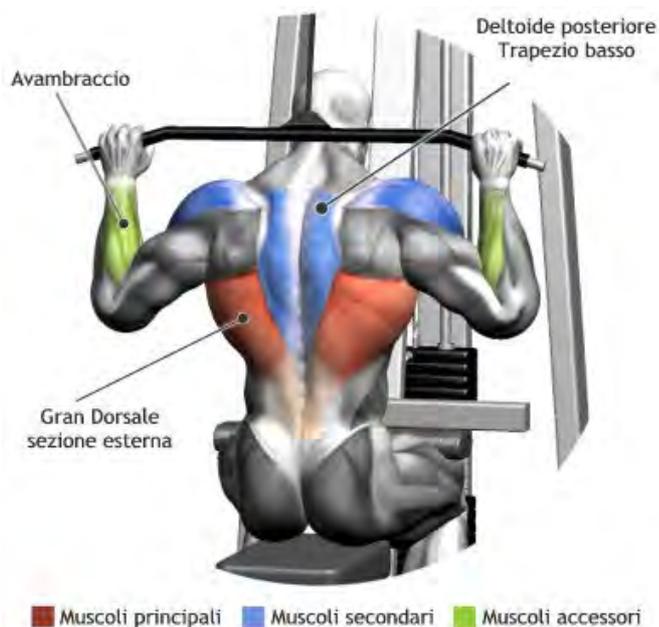
I fasci muscolari si dirigono lateralmente e si inseriscono sul labbro posteriore del solco intertubercolare (o solco bicipitale) dell'omero, dove si affiancano al muscolo grande rotondo.



Azione:

Interviene nel movimento di adduzione, estensione e rotazione interna dell'omero. Contraendosi, retropone la spalla e adduce la scapola. Utilizzando l'omero come punto fisso, solleva il tronco ed innalza le coste (muscolo inspiratore). Ponendo il bacino come punto fisso, partecipa all'estensione del tratto dorso-lombare del rachide, specie a braccia in elevazione.

Esercizi per il Gran Dorsale



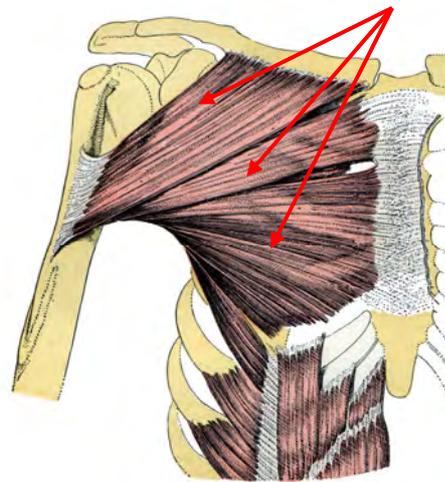
GRANDE PETTORALE

Questo muscolo si estende dal torace alla clavicola e dal torace all'omero; dallo sterno, dalle cartilagini delle prime 7 costole fino alla parte superiore dell'addome. Ha la forma di un ventaglio.

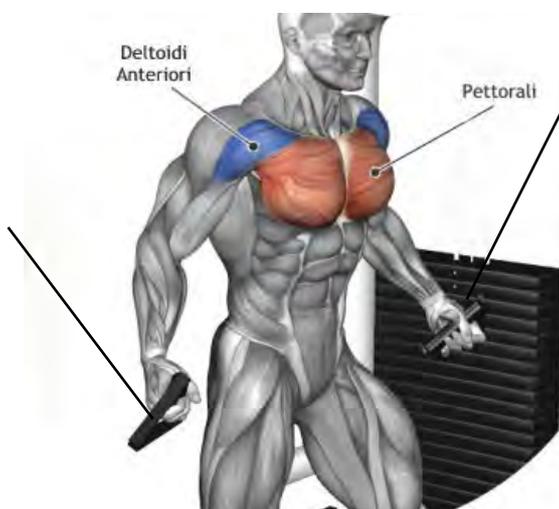
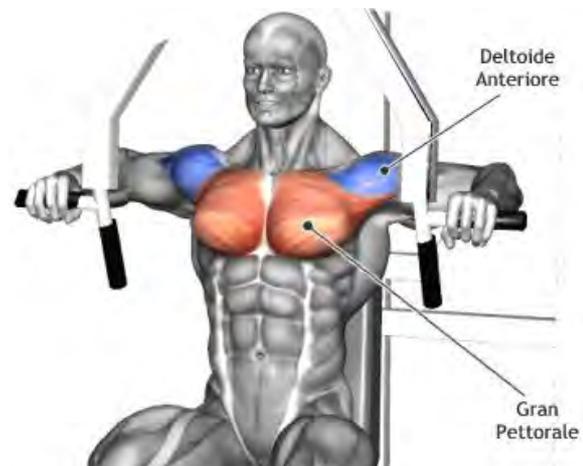
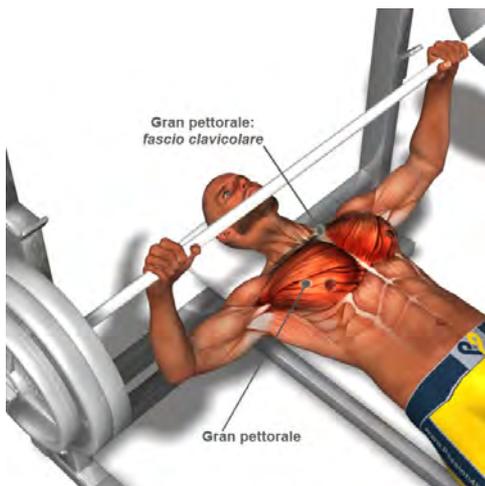
Azione: contraendosi nel suo insieme avvicina e ruota verso l'interno le spalle (avvicinando le braccia al petto). Con le sue fibre superiori spinge il braccio in avanti quando è abbassato e avvicina le braccia dall'orizzontale. Con le sue fibre inferiori abbassa il braccio quando è sollevato.

Le fibre superiori svolgono dunque una funzione antagonista a quella delle fibre inferiori.

GRAN PETTORALE



Esercizi per il Grande Pettorale



DENTATO ANTERIORE

Il muscolo Dentato Anteriore, o Grande Dentato, è situato nella parete laterale del torace. Origina con 9-10 digitazioni dalla faccia esterna delle prime 10 coste. Si inserisce dall'angolo superiore all'angolo inferiore del margine vertebrale della scapola e viene comunemente diviso in tre parti.

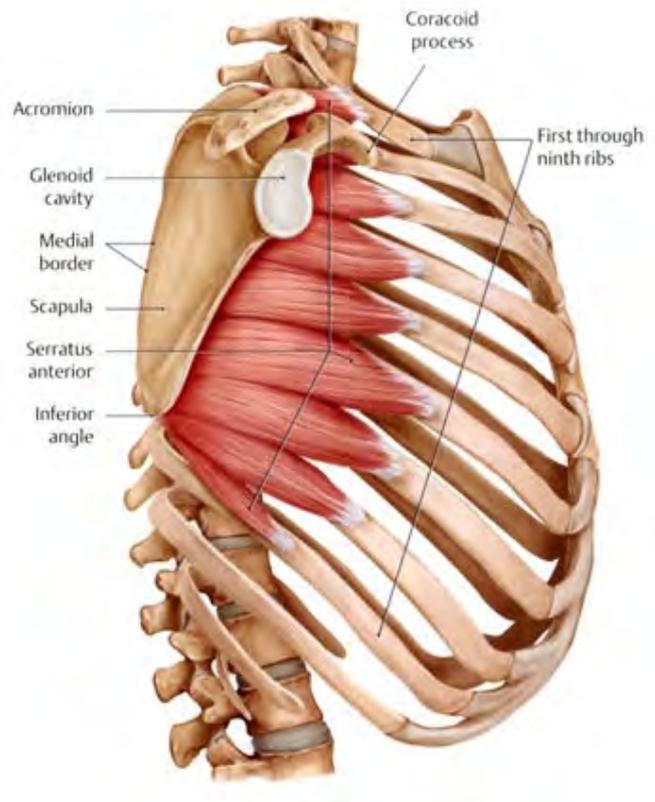
Azione:

I fasci superiori concorrono all'elevazione della scapola.

I fasci intermedi partecipano all'abduzione della scapola.

I fasci inferiori permettono l'abbassamento della scapola.

Nel suo insieme fa aderire la scapola alla parete toracica ed è inoltre un muscolo accessorio alla respirazione, elevando le coste.



Esercizi per il Gran Dentato



STERNOCLEIDOMASOIDEO

Il muscolo sternocleidomastoideo è un muscolo della regione anterolaterale del collo che origina, come dice il nome stesso, da due capi, il capo sternale ed il capo clavicolare.

Il capo sternale origina dalla parte alta della faccia anteriore del manubrio dello sterno; il capo clavicolare origina dal quarto mediale della faccia superiore della clavicola. Questi due capi si inseriscono con un tendine comune a livello del processo mastoideo dell'osso temporale e del terzo laterale della linea nucale superiore.

AZIONE:

Flette, inclina lateralmente e ruota dal lato opposto la colonna cervicale e la testa.

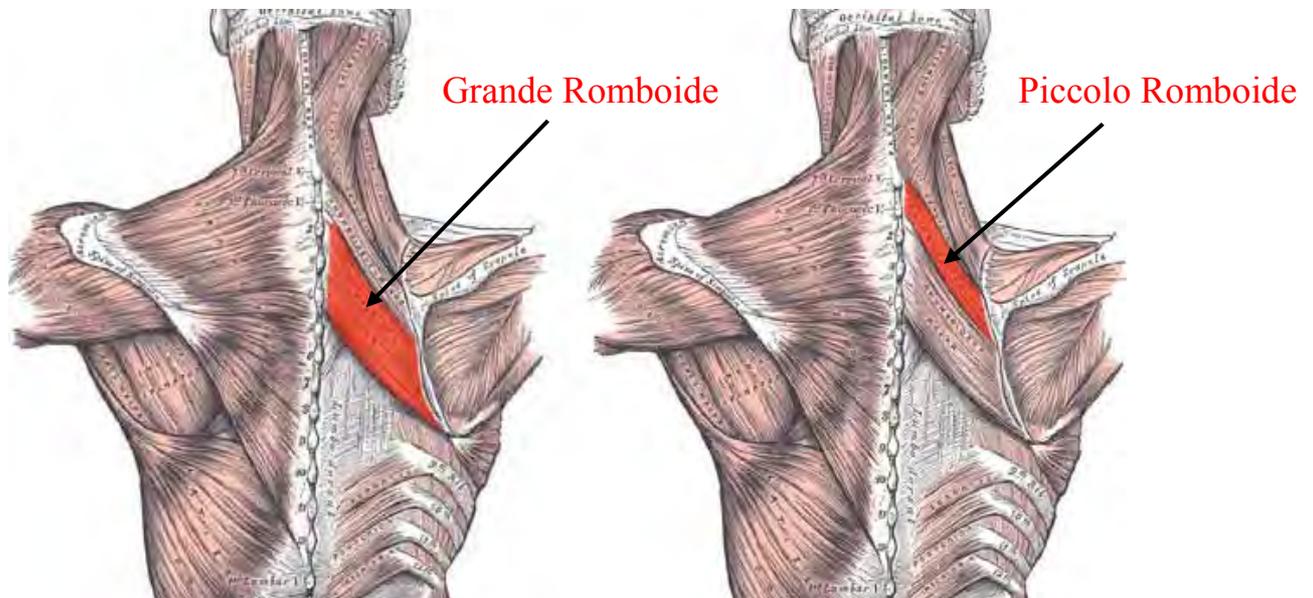
Se prende come punto fisso la testa eleva il torace (muscolo inspiratorio).



Esercizi per lo Sternocleidomastoideo

Semplicemente eseguire i movimenti nei quali il muscolo sternocleidomastoideo è protagonista, applicando una controresistenza.

ROMBOIDE

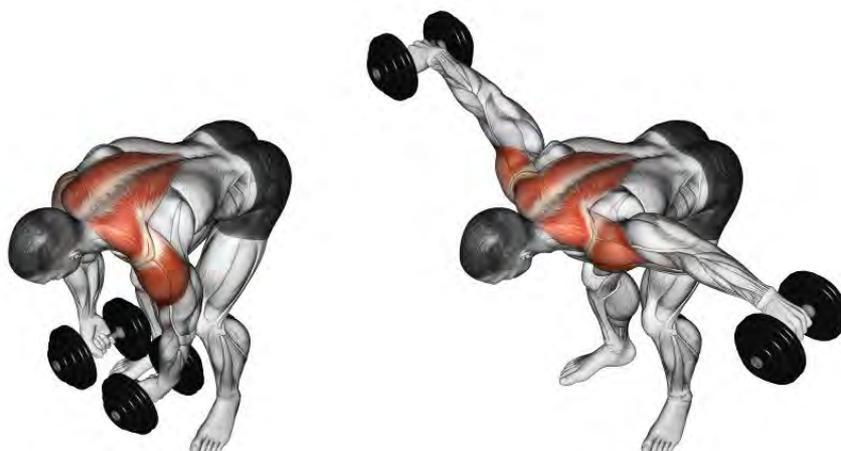
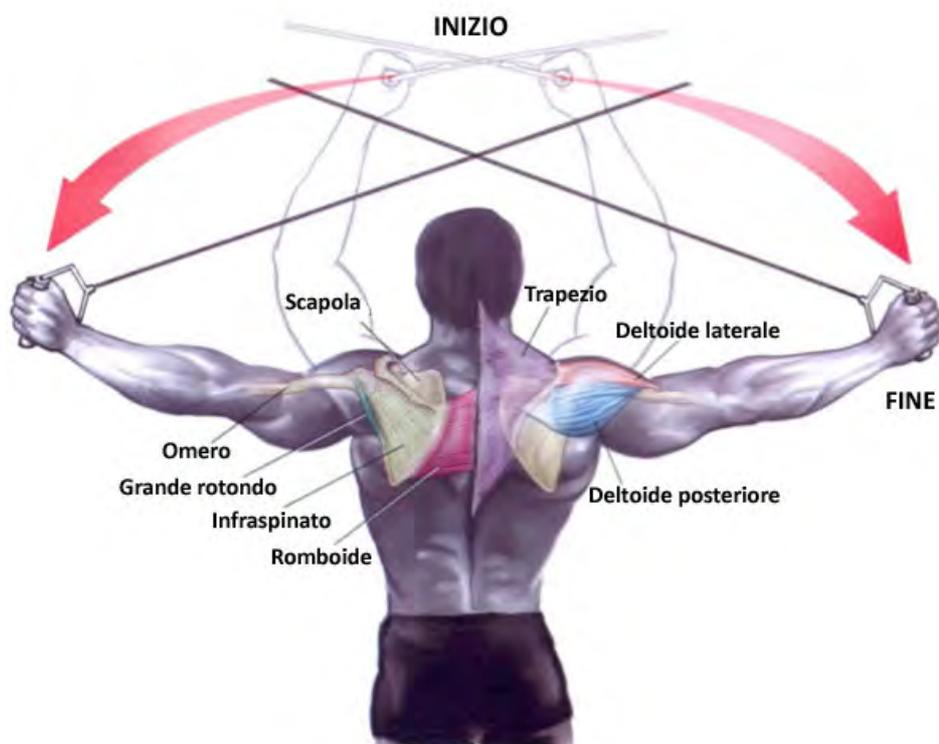


Si trova nella parte inferiore della regione nucale e in quella superiore del dorso. Origina dal tratto inferiore del legamento nucale, dai processi spinosi e dai legamenti interspinosi dell'ultima vertebra cervicale e delle prima quattro vertebre toraciche; i suoi fasci si portano in basso e lateralmente e si inseriscono sul margine vertebrale della scapola, al di sotto della spina. La parte superiore del muscolo (muscolo piccolo romboide) è di norma separata dalla parte inferiore (muscolo grande romboide) mediante un sottile interstizio. Il muscolo romboide è ricoperto dal muscolo trapezio.

Azione:

Con la loro azione perfettamente sinergica, i muscoli piccolo e grande romboide elevano e intraruotano la scapola.

Esercizi per i Romboidi



Muscoli della Fascia Addominale

I muscoli addominali si sovrappongono su differenti livelli che si espandono in modo tale da formare una vera e propria fascia attorno alla vita, ai lati del torace e dalle coste fino all'inguine. L'estensione e la diversa direzione delle fibre di questi muscoli aiutano la stabilizzazione anteriormente dell'intera regione addominale e posteriormente del dorso, permettendo di rendere solidali bacino e tronco e di mantenere la giusta postura e la corretta distribuzione del peso sulla colonna vertebrale.

RETTI ADDOMINALI

Flettono la colonna vertebrale (avvicinano le coste al bacino o viceversa) e quindi partecipano alla espirazione; inoltre partecipano alla stabilizzazione della stessa.

OBLIQUO ESTERNO

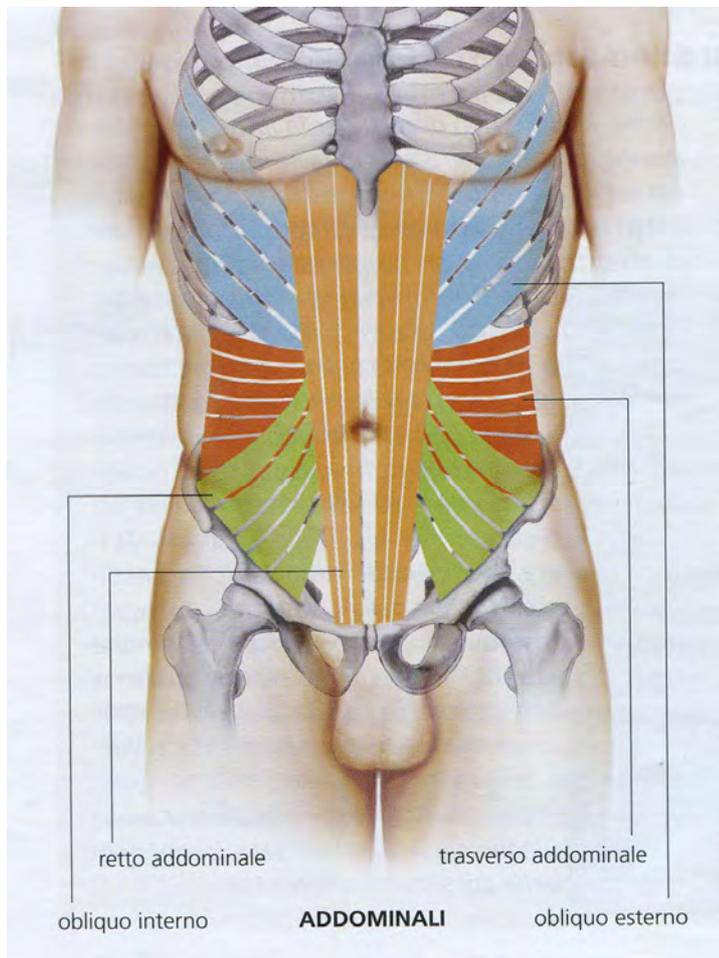
Contrazione bilaterale:
abbassano le coste (muscolo espiratore)
flettono il torace sul bacino
comprimono i visceri addominali
Contrazione unilaterale:
flette il busto
ruota il busto dalla parte opposta

OBLIQUO INTERNO

Contrazione bilaterale:
abbassano le coste (muscolo espiratore)
flettono il torace sul bacino
comprimono i visceri addominali
Contrazione unilaterale:
flette il busto
ruota il busto dalla parte stessa parte

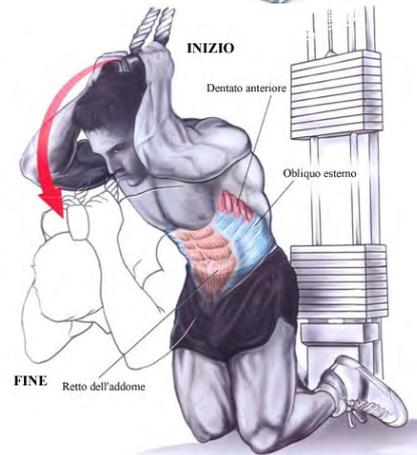
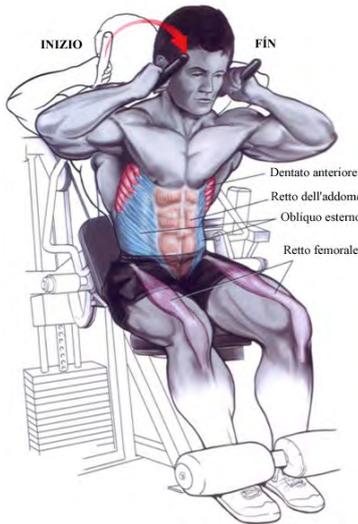
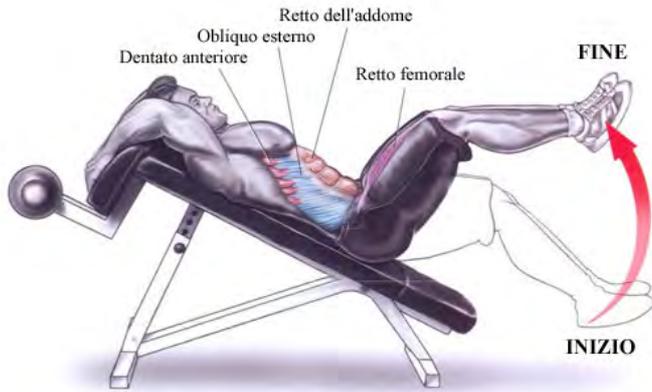
TRASVERSO ADDOMINALE

muscolo espiratore
comprime i visceri addominali



Esercizi per gli Addominali





ILEO PSOAS

Il muscolo Ileo Psoas è costituito da due parti, il muscolo Grande Psoas e il muscolo Iliaco.

Il muscolo Grande Psoas è fusiforme e prende origine dalle arcate fibrose che uniscono le superfici laterali dei corpi delle prime quattro vertebre lombari e dell'ultima toracica e dai dischi intervertebrali interposti. Origina inoltre dai processi costiformi delle prime quattro vertebre lombari, determinando così due strati, uno anteriore e uno posteriore, tra i quali è posto il plesso lombare. I fasci muscolari decorrono parallelamente alle vertebre lombari, fino ad incontrare, nella fossa iliaca, i fasci del muscolo iliaco. Passa, quindi, sotto il legamento inguinale, occupando la lacuna dei muscoli e convergendo in un robusto tendine che si inserisce nel piccolo trocantere del femore.



Il muscolo iliaco ha forma di ventaglio ed origina dalla fossa iliaca e dall'ala del sacro. I fasci muscolari passano al di sotto del legamento inguinale, occupando la lacuna dei muscoli ed andando ad inserirsi sul tendine del muscolo grande psoas e quindi sul piccolo trocantere del femore.

Azione:

Questo muscolo insieme al Sartorio, Retto Femorale e il Tensore della Fascia Lata Pettineo, Lungo Adduttore, Breve Adduttore e Gracile, risulta essere il più potente flessore della coscia sul bacino.

Flette, adduce ed extraruota la coscia quando prende punto fisso sulla colonna e sul bacino.

Flette e inclina dal proprio lato il tronco, e lo ruota dal lato opposto, quando prende punto fisso sul femore.

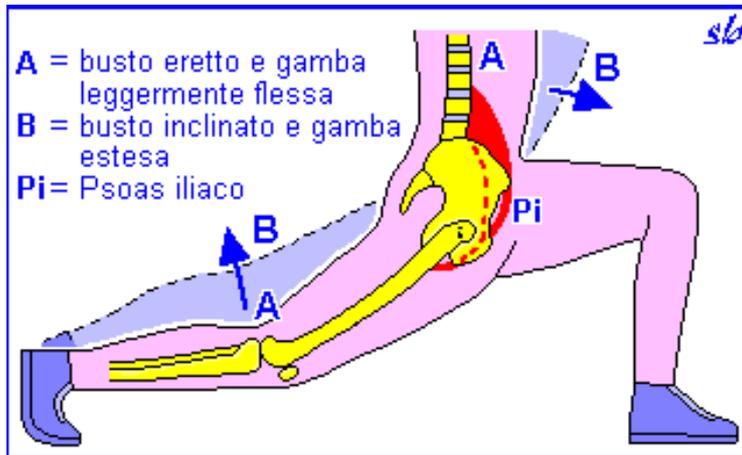
Esercizi per l' Ileo Psoas



Esercizi di allungamento per l'Ileo Psoas

E' molto importante curare l'allungamento del muscolo Ileo Psoas per evitare l'iperlordosi del tratto lombare della colonna vertebrale.

Infatti una ipertrofia di questo muscolo potrebbe far ruotare in antiversione il bacino, accentuando di conseguenza la naturale curva lordotica lombare.



DELTOIDE

E' un muscolo triangolare che ricopre la spalla, dandole forma e stabilità.

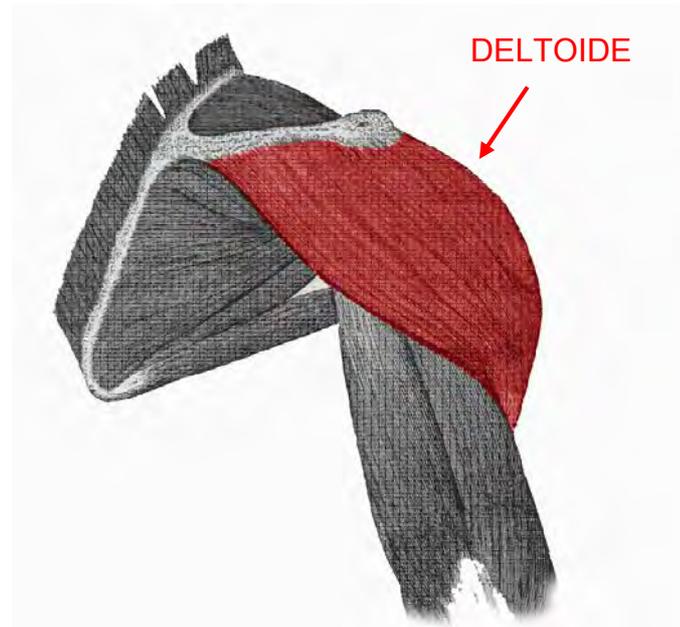
È formato da tre parti e trae origine dall'estremità laterale del margine anteriore della clavicola (parte clavicolare), dall'acromion (parte acromiale) e dal margine posteriore della spina della scapola, proseguendo inferiormente e distalmente sull'omero su cui prende inserzione con un robusto tendine a livello della tuberosità deltoidea. Prende il nome dalla somiglianza con la figura della lettera greca Δ (delta).

Azione:

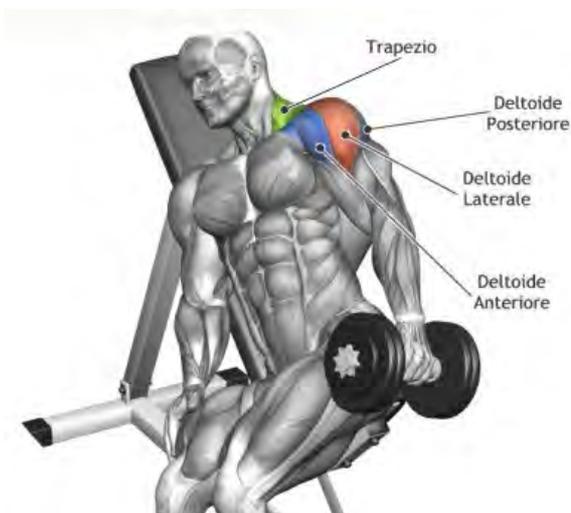
I fasci anteriori flettono la spalla e partecipano alla rotazione interna del braccio.

I fasci medi abducono il braccio.

I fasci posteriori estendono la spalla e partecipano alla rotazione esterna del braccio.



Esercizi per il Deltoide



SOVRASPINATO

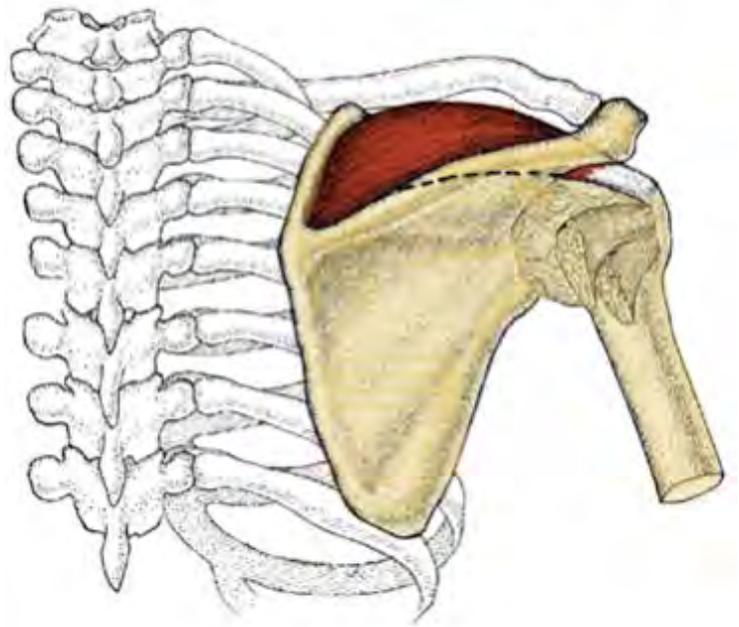
Il muscolo sovraspinato è un muscolo della spalla di forma piramidale.

Origina dalla fossa sovraspinata, al di sopra della spina della scapola e va a inserirsi alla faccetta superiore del tubercolo maggiore dell'omero, passando inferiormente all'acromion.

Azione:

Come gli altri muscoli della cuffia dei rotatori collabora alla stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale.

La sua azione principale è quella di abduire l'omero soprattutto nei primi gradi del movimento, viene infatti denominato "starter dell'abduzione"



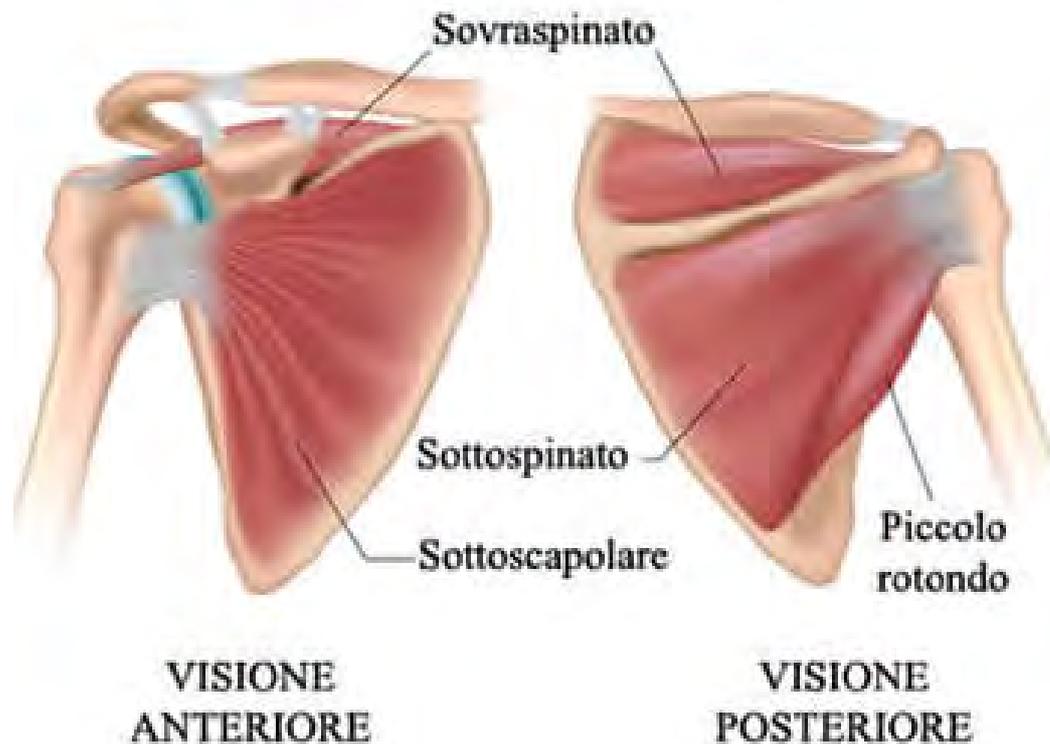
Esercizi per il Sovraspinato



Muscoli della CUFFIA DEI ROTATORI

"Cuffia dei rotatori" è il termine usato in anatomia per indicare il complesso muscolo-tendineo della spalla che forma un importante mezzo di fissità e di stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale. Il nome deriva dal fatto che i grandi tendini proteggono l'intera articolazione formando una vera e propria cuffia che avvolge la testa dell'omero.

La testa dell'omero si articola con la cavità glenoidea della scapola, tuttavia quest'ultima non ha una dimensione sufficientemente grande per contenere adeguatamente la testa dell'omero. Il risultato è un'articolazione molto mobile ma poco stabile.



I quattro muscoli che compongono la cuffia dei rotatori sono:

SOVRASPINATO o **SOVRASPINOSO**: con la sua azione abduce e ruota all'esterno (extraruota) il braccio, in sinergia con l'azione del deltoide.

SOTTOSPINATO O **INFRASPINATO**: con la sua azione ruota esternamente il braccio e rinforza la capsula dell'articolazione scapolo omerale, stabilizzandola.

SOTTOSCAPOLARE: con la sua azione adduce e ruota verso l'interno il braccio (intrarotatore)

PICCOLO ROTONDO: Con la sua azione, sinergica nei confronti dell'infraspinato, ruota debolmente verso l'esterno il braccio.

Nel complesso la cuffia è composta da tre muscoli extrarotatori (sovraspinato, sottospinato e piccolo rotondo) ed un muscolo intrarotatore (sottoscapolare).

È un errore considerare il deltoide parte della cuffia dei rotatori, dato che quest'ultimo non ha funzione rotatoria.

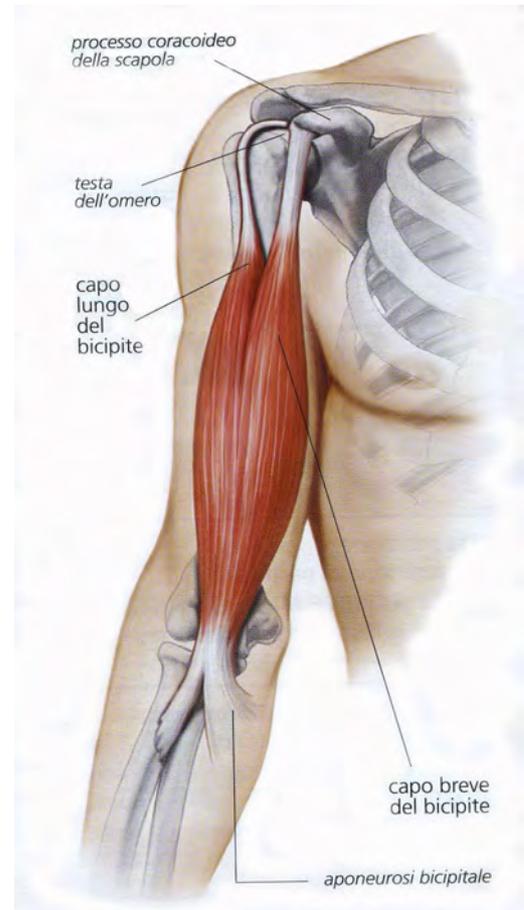
BICIPITE

Il muscolo bicipite brachiale è il più grande muscolo anteriore del braccio ed origina con due capi dalla scapola per andare ad inserirsi con un tendine comune alla tuberosità del radio.

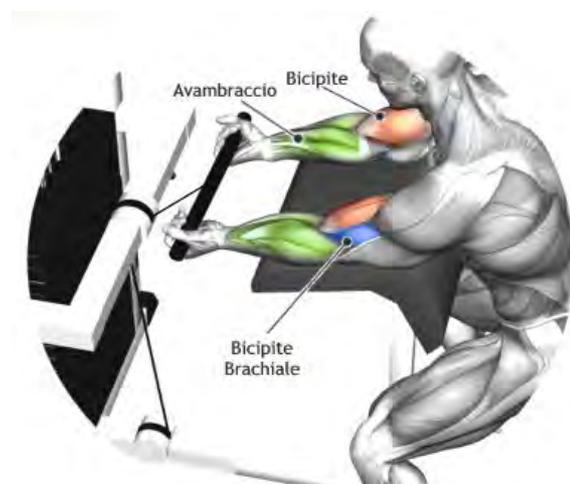
Si tratta di un muscolo del braccio, localizzato nella parte anteriore, assieme al muscolo brachiale e muscolo coracobrachiale; è antagonista del muscolo tricipite brachiale. Il bicipite brachiale è un muscolo biarticolare in quanto dalla scapola raggiunge il radio, superando due articolazioni, la scapolo-omerale e il complesso articolare del gomito.

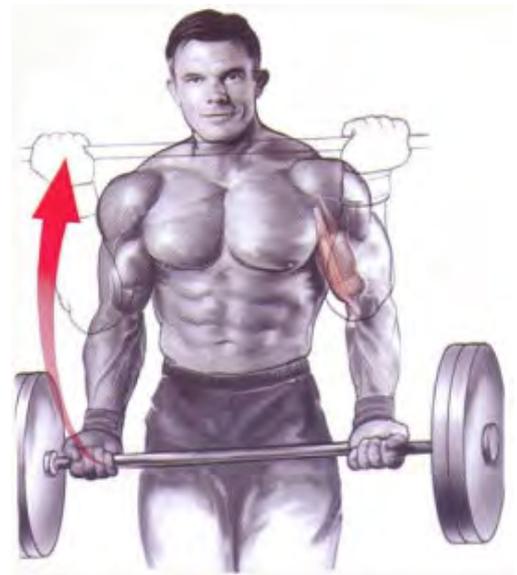
Ha diversi azioni:

- La sua principale azione è quella di supinazione dell'avambraccio (ruota il palmo della mano in fuori).
- Flessione dell'avambraccio sul braccio.
- Stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale.
- Flessione e adduzione del braccio.



Esercizi per il Bicipite





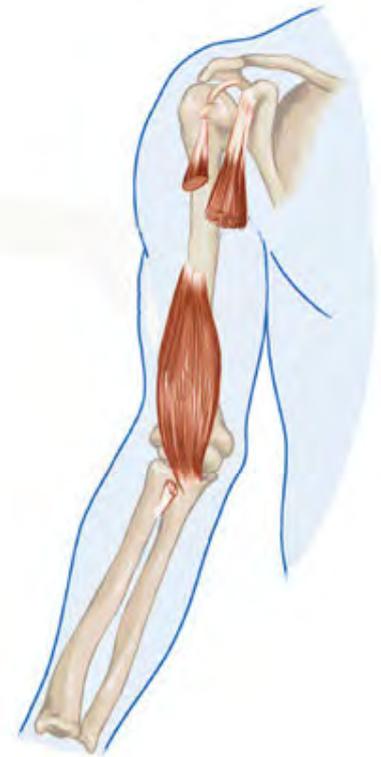
BRACHIALE ANTERIORE

Il muscolo brachiale è posto in profondità rispetto al bicipite brachiale .

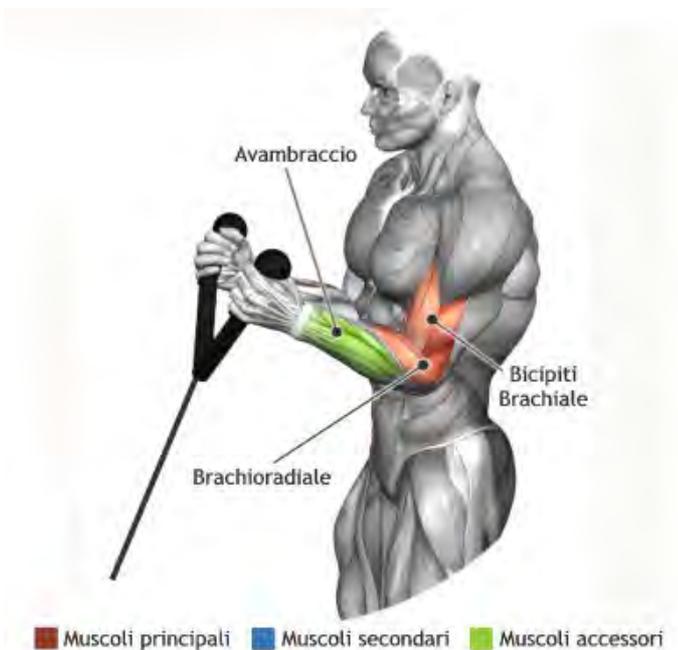
Origina dalla metà distale della faccia anteriore dell'omero (al di sotto dell'inserzione deltoidea) e dai setti intermuscolari. Termina sulla tuberosità ulnare e sulla capsula articolare.

Azione:

È il più potente flessore dell'avambraccio. A differenza dell'altro flessore dell'avambraccio, il muscolo bicipite brachiale, non si inserisce sul radio, quindi non partecipa alla supinazione dell'avambraccio.



Esercizi per il Brachiale Anteriore



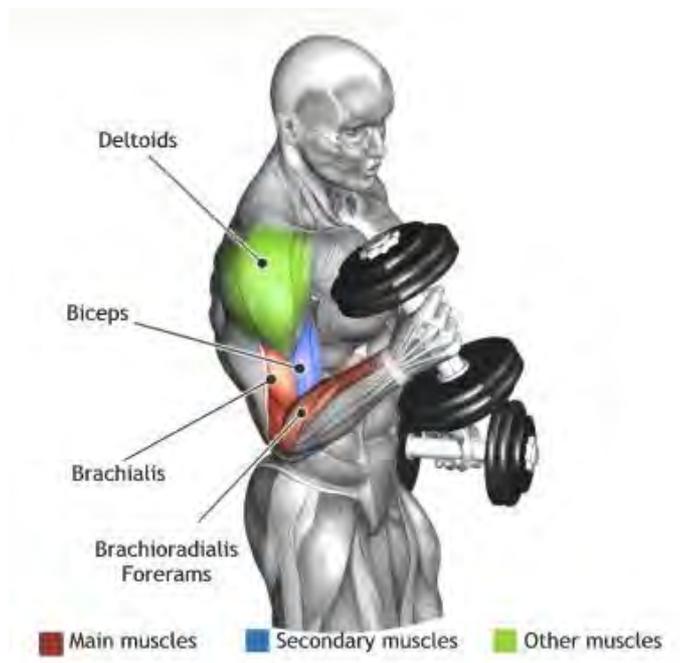
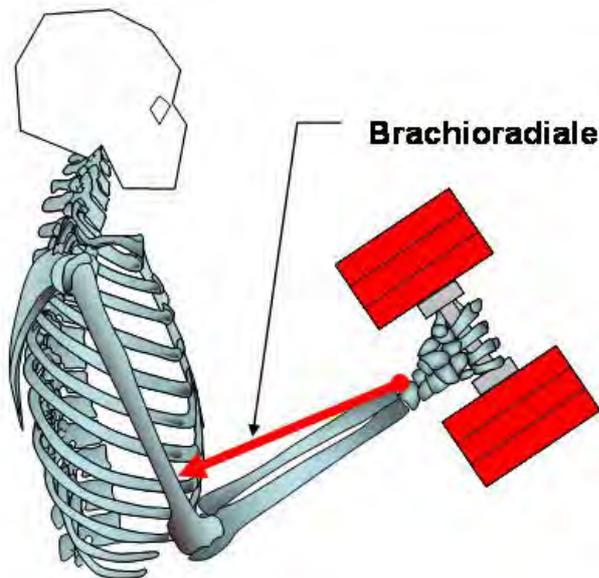
BRACHIORADIALE

Il muscolo brachioradiale ha origine sull'omero dalla cresta sopracondiloidea e dall'epicondilo laterale, decorre in posizione laterale e a circa metà dell'avambraccio si prolunga con un tendine per inserirsi al processo stiloideo del radio.

Azione:

Flessione dell'avambraccio sul braccio e mantenimento dell'avambraccio in posizione intermedia tra supinazione e pronazione (posizione neutra).

Esercizi per il Brachioradiale



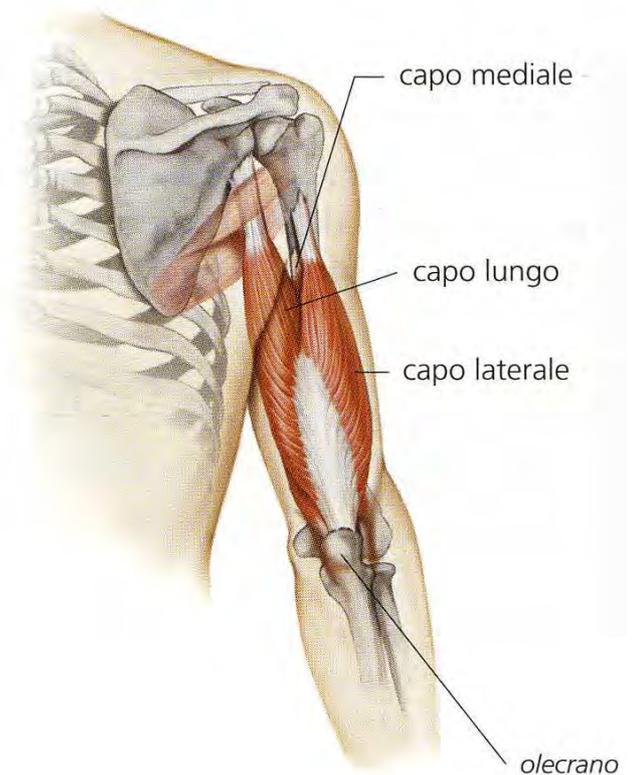
TRICIPITE

Il muscolo tricipite brachiale è uno dei muscoli della regione posteriore del braccio.

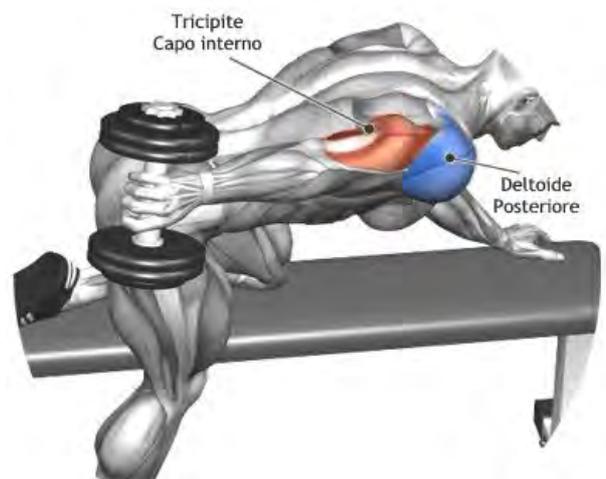
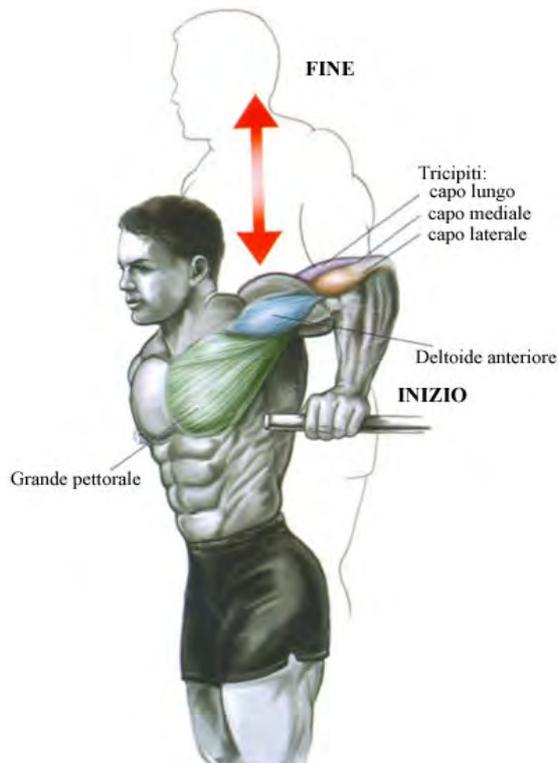
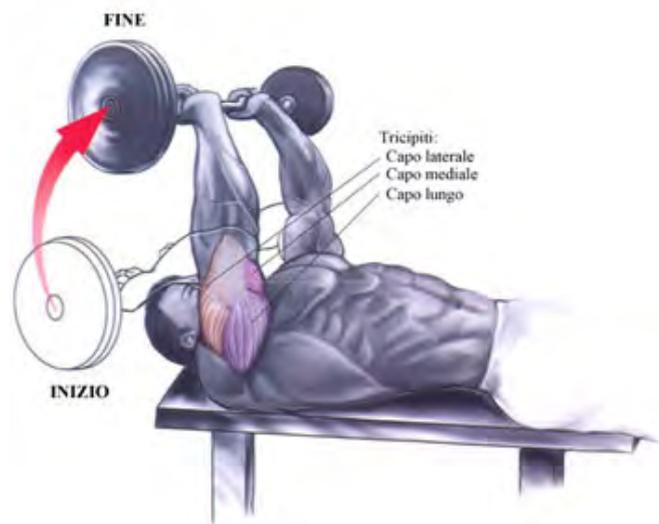
E' costituito da tre ventri muscolari (capo lungo, capo laterale e capo mediale) che originano in punti diversi e terminano in un unico tendine che si fissa sull'olecrano dell'ulna e sulla parete posteriore della capsula articolare del gomito.

Azione:

È un possente estensore dell'avambraccio sul braccio ed è un muscolo adduttore del braccio quando è allontanato dal tronco.



Esercizi per il Tricipite



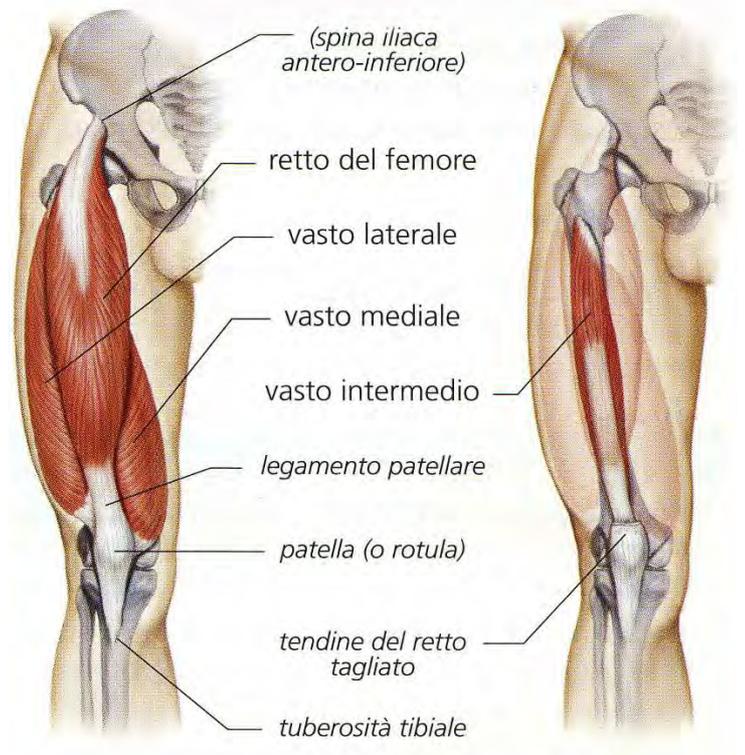
QUADRICIPITE

Il quadricipite è un muscolo situato nella parte anteriore della coscia. Viene definito la massa muscolare più voluminosa del corpo.

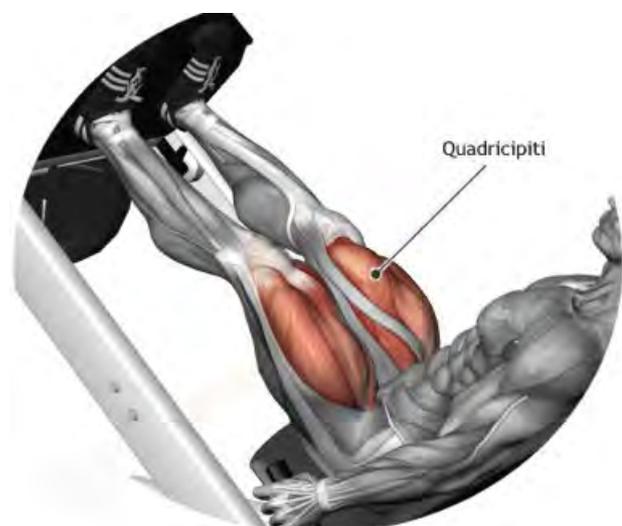
È costituito da quattro capi: retto femorale, vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio, che hanno rispettivamente origine dalla spina iliaca anteriore inferiore, dalla prossimità del collo anatomico del femore, dalla parte laterale del grande trocantere e dalla parte prossimale della faccia antero-laterale del femore.

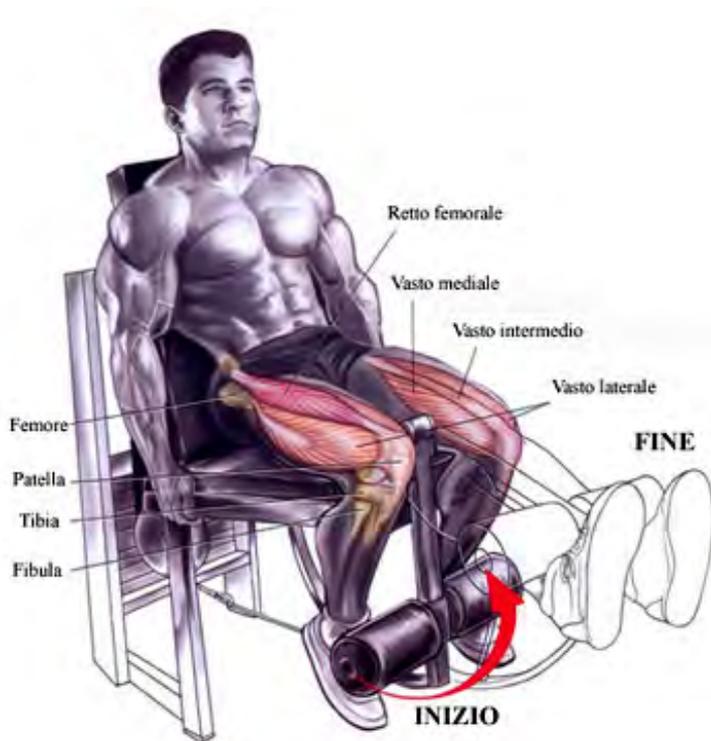
Questi quattro capi (da cui il nome quadricipite) si fondono apparentemente in un unico tendine comune che però è formato dalla sovrapposizione di tre lamine, inserito sulla rotula (patella).

Questo tendine, scendendo più in basso e inserendosi sulla tuberosità tibiale, va a formare il legamento patellare, che rinforza la capsula articolare del ginocchio. Questo grande muscolo è uno dei più importanti per il mantenimento della stazione eretta e per la deambulazione, con la sua azione infatti estende la gamba sulla coscia e (grazie al retto) flette la coscia sul bacino. Il retto femorale poi è un muscolo biarticolare poiché permette il movimento di due articolazioni, la coxofemorale e il ginocchio.



Esercizi per il Quadricipite





SARTORIO

Il muscolo sartorio è un lungo muscolo nastriforme situato nella parte anteriore della coscia, ed è di fatto il muscolo più lungo del corpo umano. Il nome del muscolo sartorio ("muscolo del sarto") deriva dalla posizione a gamba accavallata tipica dei sarti, infatti per raggiungere questa posizione si utilizza la contrazione proprio di questo muscolo.

Origina dalla spina iliaca anteriore superiore e si inserisce sulla superficie mediale dell'epifisi prossimale della tibia per mezzo di un tendine comune ai muscoli gracile e semitendinoso, il quale, per la sua forma, prende il nome di "zampa d'oca". Il muscolo sartorio decorre quindi dall'alto in basso e dall'esterno all'interno.

Azione:

Agisce sia a livello del ginocchio, consentendo la rotazione interna della tibia e la flessione della gamba, sia a livello dell'anca, permettendo la flessione della coscia sul bacino e la rotazione esterna. È importante per la deambulazione.



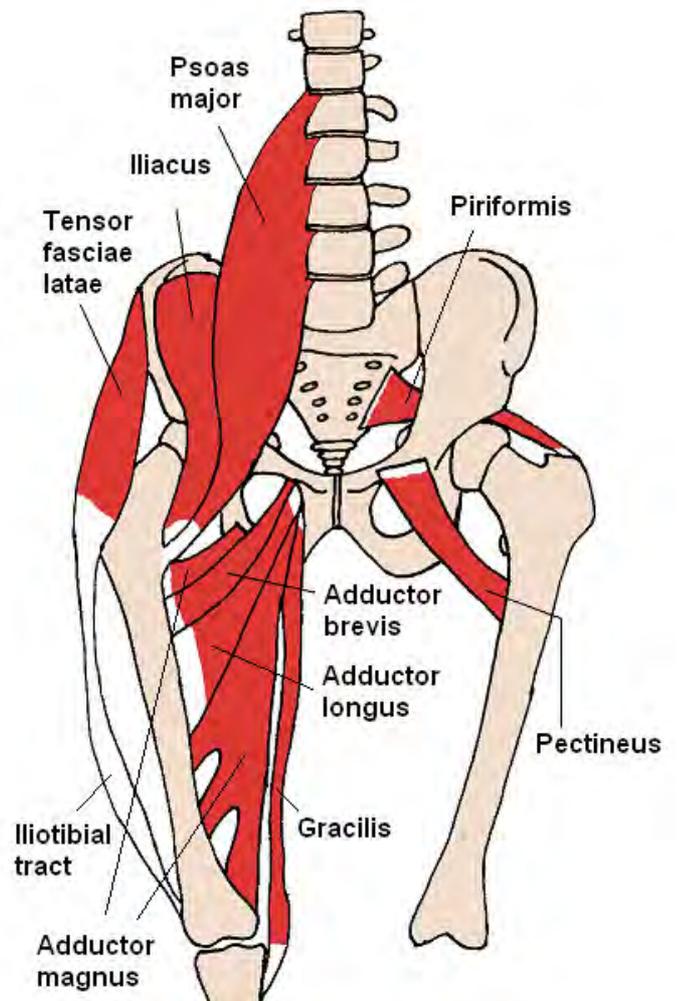
MUSCOLI ADDUTTORI

Il gruppo muscolare degli adduttori si colloca nella porzione interna della coscia. Tale gruppo è costituito dall'insieme di cinque muscoli:

- GRANDE ADDUTTORE
- ADDUTTORE LUNGO
- ADDUTTORE BREVE
- PETTINEO
- GRACILE

La loro principale funzione è rappresentata dall'adduzione dell'anca.

Poiché l'origine di questi muscoli va dal pube fino alla tuberosità ischiatica, ci troviamo ad avere dei fasci posti dietro al piano frontale, che passa per il centro dell'articolazione ed altri fasci posti anteriormente ad esso.



MUSCOLO GRANDE ADDUTTORE: di forma triangolare si trova fra il muscolo gracile e il muscolo adduttore breve, si tratta del più profondo e più potente fra i muscoli adduttori dell'anca.

Con la sua azione ruota internamente la coscia.

MUSCOLO ADDUTTORE LUNGO: è un muscolo piatto di forma triangolare, la sua faccia superficiale è rivestita dalla fascia femorale e, in basso, è in rapporto con il muscolo sartorio e il muscolo vasto mediale.

Adduce e ruota all'esterno la coscia.

MUSCOLO ADDUTTORE BREVE: di forma triangolare, è posto profondamente al muscolo adduttore lungo e superficialmente al muscolo grande adduttore.

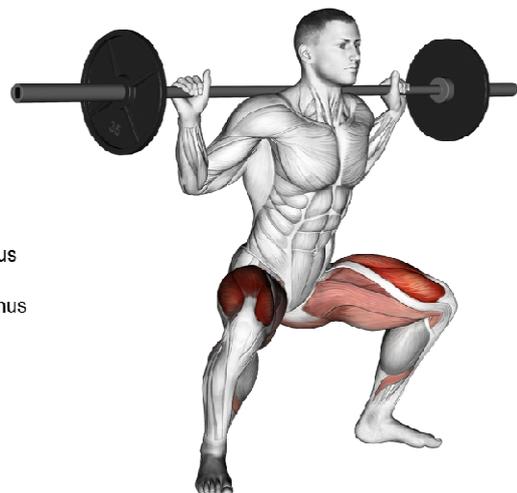
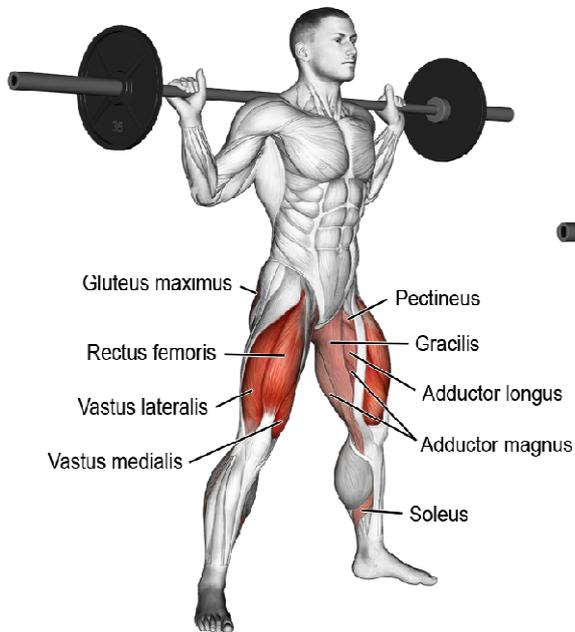
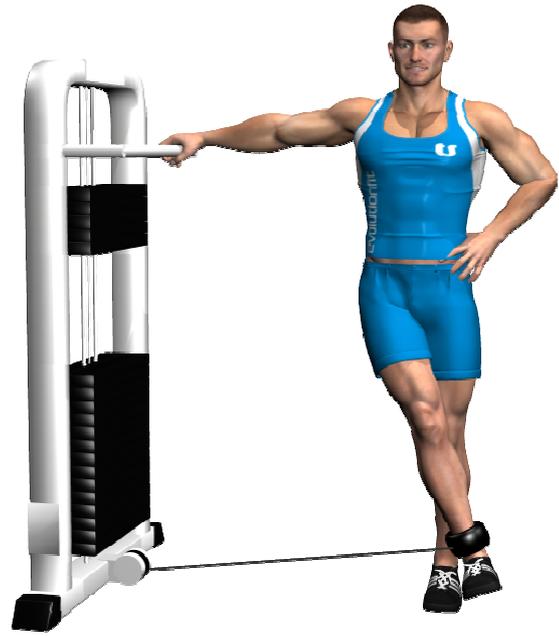
Con la sua azione adduce e ruota all'esterno la coscia.

MUSCOLO PETTINEO: di forma quadrilatera, è situato nella parte supero-mediale della coscia. Con la sua azione adduce, flette e ruota all'esterno la coscia.

MUSCOLO GRACILE: è l'unico muscolo biarticolare degli adduttori, appiattito e nastriforme, occupa il lato mediale della coscia. È ricoperto dalla fascia femorale ed è posto in profondità rispetto ai muscoli lungo e grande adduttore.

Con la sua azione adduce la coscia, flette e ruota medialmente la gamba.

Esercizi per i Muscoli Adduttori



TENSORE DELLA FASCIA LATA

Il muscolo tensore della fascia lata è un muscolo appiattito e allungato, situato nella parte laterale dell'osso iliaco. Insieme al muscolo grande gluteo costituisce lo strato superficiale dei muscoli esterni dell'anca.

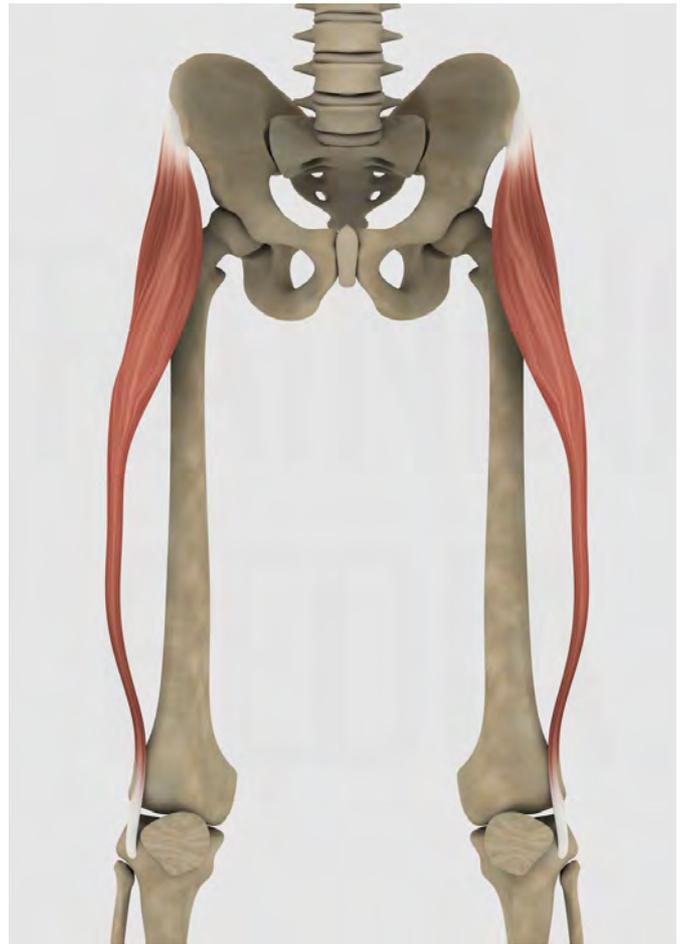
Origina dalla spina iliaca antero-superiore e dall'estremità anteriore della cresta iliaca. I suoi fasci muscolari, che decorrono lateralmente rispetto allo scheletro della coscia, si inseriscono in un lungo tendine che si fonde con la fascia lata formando un ispessimento, detto tratto ileotibiale. Quest'ultimo prosegue in basso inserendosi al condilo laterale della tibia

Azione:

Il tensore è un muscolo flessore, abduuttore e rotatore interno dell'anca; tendendo la porzione laterale della fascia lata, flette la coscia sul bacino, la abduce e la ruota internamente.

È anche uno stabilizzatore del ginocchio quando questo è esteso, a ginocchio piegato esso è in grado di fletterlo e ruotarlo esternamente. Quando prende punto fisso sulla fascia e sul condilo tibiale, inclina il bacino dal proprio lato.

Inoltre stabilizza il corpo quando, nella deambulazione e nelle corse, poggia su un solo arto, quindi è importante nella stazione eretta asimmetrica, poiché è un potente stabilizzatore del bacino insieme alla muscolatura glutea.



Esercizi Tensore della Fascia Lata



GLUTEI

Si dividono in: Grande, Medio e Piccolo Gluteo e sono i muscoli che ricoprono la parte posteriore del bacino e si inseriscono lateralmente sul femore poco sotto l'articolazione coxofemorale, avvolgendo la parte superiore del femore stesso.

Azioni:

Il Grande Gluteo

- Estende e ruota internamente la coscia;
- Se prende punto fisso sul femore, estende il bacino;
- Contribuisce al mantenimento della stazione eretta
- Contribuisce alla deambulazione.

Il Medio Gluteo

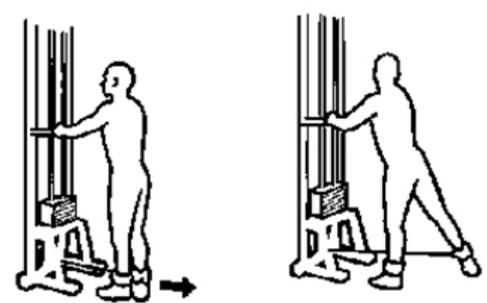
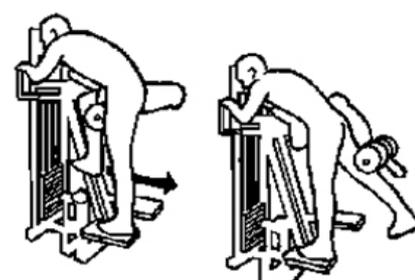
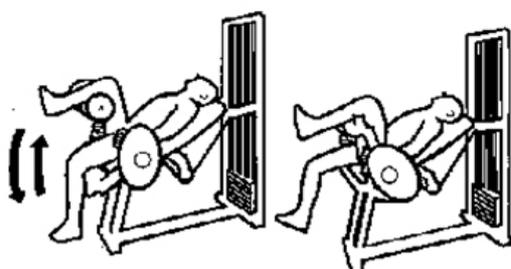
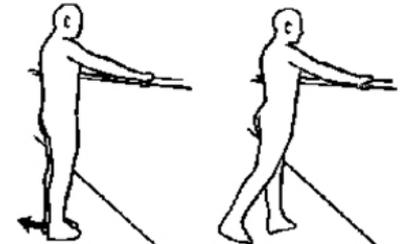
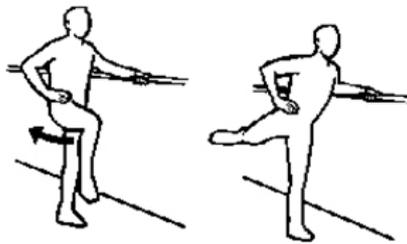
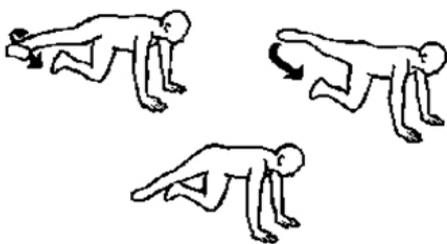
- Abduce la coscia: con i fasci anteriori la ruota internamente, con i fasci posteriori esternamente.
- Estende ed inclina lateralmente il bacino quando prende punto fisso sul femore.
- La contrazione bilaterale contribuisce al mantenimento dell'equilibrio nella stazione eretta.

Il Piccolo Gluteo

- Abduce e ruota internamente la coscia.
- Estende il bacino e lo inclina dal proprio lato quando prende punto fisso sul femore.
- Contribuisce al mantenimento della stazione eretta con la sua contrazione bilaterale.



Esercizi per i Glutei

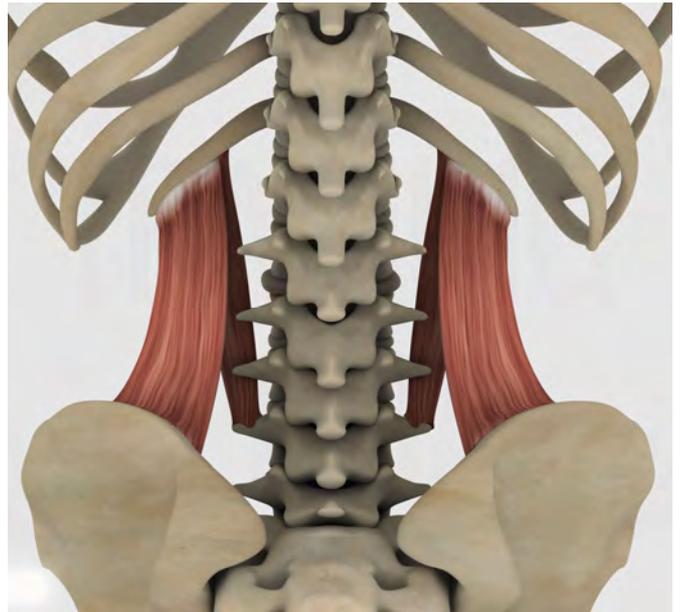


QUADRATO DEI LOMBI

Il muscolo QUADRATO DEI LOMBI si trova nella parete addominale posteriore tra la cresta iliaca e la 12a costa.

E' formato da due strati muscolari separati tra loro in maniera incompleta. Lo strato anteriore origina dall'apice dei processi costiformi di L2-L5 e si inserisce al margine inferiore della 12° costa; lo strato inferiore origina dal labbro interno della cresta iliaca e dal margine superiore del legamento ileolombare per poi inserirsi al margine inferiore della 12° costa e all'apice dei processi costiformi di L1, L2, L3, L4.

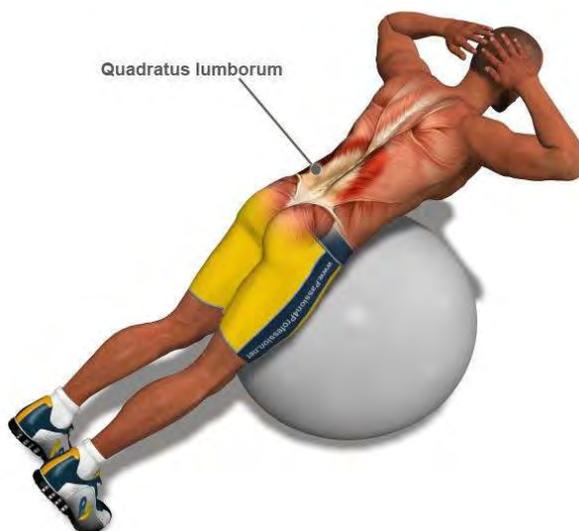
È rivestito anteriormente da una fascia che lo separa dal muscolo grande psoas, dal rene e dal colon ascendente e discendente



Azione:

Flessione dorsale del tronco, nel caso di contrazione bilaterale.
Flessione laterale del tronco, nel caso di contrazione unilaterale.
Stabilizzazione laterale della colonna vertebrale.
Antiversione del bacino.

Esercizi Quadrato dei Lombi



ISCHIOCRURALI

Sono muscoli posti nella parte posteriore della coscia e fanno parte di questo gruppo il bicipite femorale, il semitendinoso e il semimembranoso.

Azione:

BICIPITE FEMORALE

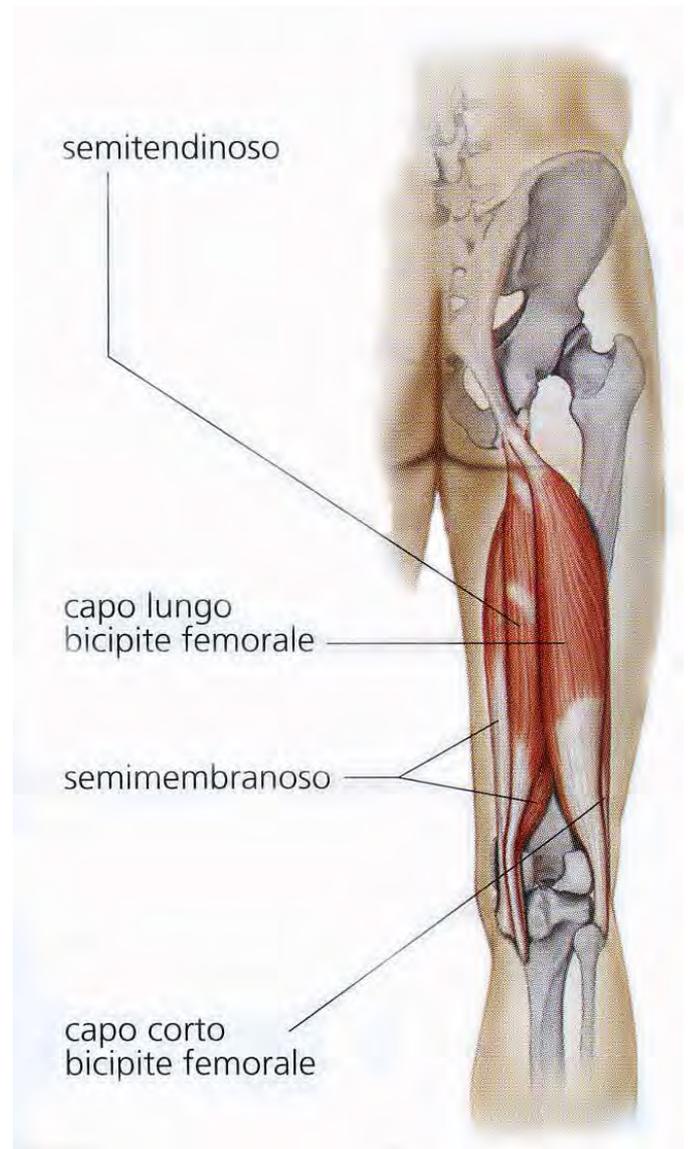
- estende la coscia sul bacino
- flette la gamba
- a ginocchio flesso, intraruota tibia e perone.

SEMITENDINOSO

- estende la coscia sul bacino
- intraruota la gamba stessa
- flette la gamba
- extraruota il ginocchio quando questo è flesso.

SEMIMEMBRANOSO

- estende la coscia sul bacino
- flette la gamba
- intraruota il ginocchio quando questo è flesso.

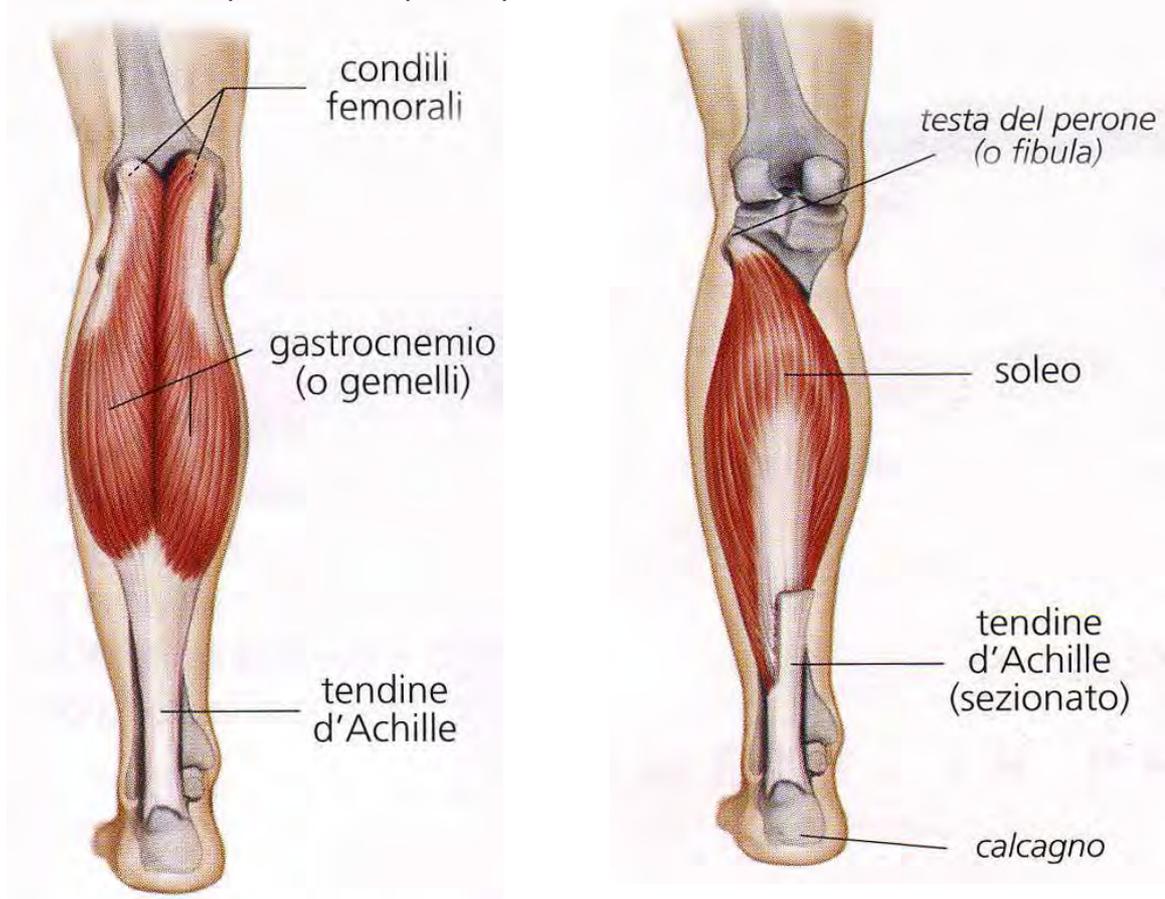


Esercizi per gli Ischiocrurali



TRICIPITE SURALE

E' formato dal gastrocnemio (o gemelli) e dal soleo e si trova nella parte posteriore della gamba. E' un importante flessore plantare del piede, permette infatti di sollevare i talloni da terra.



GASTROCNEMIO

Il gastrocnemio è formato da due capi muscolari, mediale e laterale, ciascuno dei quali prende origine dalla parte superiore del corrispondente condilo femorale e dalla parte adiacente della capsula articolare del ginocchio, ai quali sono collegati mediante un robusto tendine che si espande a ventaglio per dare origine alle fibre dei corrispettivi ventri muscolari.

Si uniscono tra loro nel Tendine di Achille, che si inserisce sul calcagno.

Azione

- flette il ginocchio
- flette plantarmente il piede

SOLEO

Il muscolo soleo è posto profondamente rispetto ai due gemelli.

Origina dalla testa e dal terzo superiore della faccia posteriore della fibula.

Il suo imponente tendine si unisce a quello del muscolo gastrocnemio formando il tendine calcaneare (o d'Achille) che va ad inserirsi sul calcagno.

Azione

- flette il ginocchio
- flette plantarmente il piede

Esercizi per il Tricipite Surale



TIBIALE ANTERIORE

Si origina dalla fascia crurale dalla membrana interossea e dal condilo laterale della tibia.

Scorre lungo il margine antero-laterale della tibia affiancando il muscolo estensore lungo delle dita; all'altezza del terzo distale della gamba prosegue in un tendine che decorre in basso e medialmente, passa profondamente ai retinacoli superiore e inferiore dei muscoli estensori e finisce per inserirsi sulla parte inferiore della superficie mediale del primo cuneiforme e sulla base del primo metatarsale.

Azione:

Il muscolo è adibito alla flessione dorsale e all'adduzione del piede.

È coinvolto nell'azione di supinazione (rotazione del piede verso l'esterno sul suo asse longitudinale).



Esercizi Tibiale Anteriore

