



INFORME ORAL DE UN MÚSCULO ESQUELÉTICO

INTRODUCCIÓN

Todo profesional involucrado en el campo de las ciencias del movimiento humano requiere que sea un conocedor aplicado de la anatomía y su vertiente kinesiológica. Los pasos para seguir se describen a continuación:

SELECCIONAR EL MUSCULO ESQUELÉTICO

En este trabajo, se requiere que el estudiante seleccione un músculo esquelético del listado que se despliega más adelante:

1. Supraespinoso (supraspinatus)
2. Pectoral mayor (pectorales mayor)
3. Coracobraquial (coracobraquialis)
4. Subescapular (subscapularis)
5. Bíceps braquial (bíceps brachii)
6. Gran dorsal o dorsal ancho (Latissimus dorsi)
7. Redondo mayor (teres mayor)
8. Infraespinoso (infraspinatus)
9. Redondo menor (teres minor)
10. Tríceps braquial (triceps brachii)
11. Deltoides (deltoid)
12. Subclavio (subclavius)
13. Pectoral menor (pectorales minor)
14. Serrato anterior o mayor (serratus anterior)
15. Angular del omoplato o elevador de la escápula (levator scapulae)
16. Trapecio (trapezius)
17. Romboides mayor (romboides mayor)
18. Romboides menor (romboides minor)
19. Braquial anterior (brachialis)
20. Supinador largo o braquirradial (brachioradialis)
12. Pronador redondo (pronator teres)
13. Pronador cuadrado (pronator quadratus)
14. Tríceps braquial (triceps brachii)
15. Supinador corto (supinator)
16. Palmar mayor o flexor radial del carpo (flexor carpi radialis)
19. Palmar menor (plamaris longus)
20. Cubital anterior o flexor ulnar del carpo (flexor carpi ulnaris)
21. Primer radial externo o extensor radial largo del carpo (extensor carpi radialis longus)

22. Segundo radial externo o extensor radial corto del carpo (extensor carpi radialis brevis)
23. Cubital posterior o extensor ulnar del carpo (extensor carpi ulnaris)
24. Flexor común superficial de los dedos (flexor digitorum superficiales)
25. Flexor común profundo de los dedos (flexor digitorum profundus)
26. Extensor común de los dedos (extensor digitorum communis)
27. Iliaco (Iliacus)
28. Psoas (psoas)
29. Sartorio (sartorius)
30. Pectíneo (pectineus)
31. Tensor facialata o tensor de la fascia lata (tensor fasciae latae)
32. Recto anterior del muslo (rectus femoris)
33. Glúteo mayor (gluteus maximus)
34. Bíceps femoral (biceps femoris)
35. Semitendinoso (semitendinosus)
36. Semimembranoso (semimembranosus)
37. Glúteo mediano (gluteus medius)
38. Glúteo menor (gluteus minimus)
39. Recto interno (gracilis)
40. Aductor mayor (adductor magnus)
41. Aductor mediano o primero (adductor longus)
42. Vasto externo o lateral (vastus laterales)
43. Vasto intermedio o músculo crural (vastus intermedius)
44. Vasto interno o medial (vastus medialis)
45. Gastrocnemio o gemelo (gastrocnemius)
46. Tibial anterior (tibialis anterior)
47. Extensor común de los dedos o extensor largo de los dedos (extensor digitorum longus)
48. Peróneo lateral largo (peroneus longus)
49. Peróneo lateral corto (peroneus brevis)
50. Sóleo (soleus)
51. Tibial posterior (tibialis posterior)
52. Plantar delgado (plantaris)
53. Escaleno anterior (scalenus anterior)
54. Escaleno posterior (scalenus posterior)
55. Escaleno medio (medius scalenus)
56. Esternocleidomastoideo (sternocleidomastoid)
57. Angular del omoplato o elevador de la escápula (levator scapulae)
58. Recto abdominal o recto mayor del abdomen (rectus abdominis)
59. Oblicuo mayor del abdomen (obliquus externus abdominis)
60. Oblicuo menor del abdomen (obliquus internus abdominis)
61. Transverso del abdomen (transversus abdominis)
62. Cuadrado lumbar (quadratus lumborum)
63. Psoas mayor (major psoas)
64. Psoas menor (minor psoas)
65. Diafragma

66. Intercostales externos
67. Intercostales internos
68. Pectoral menor
69. Serrato menor posterior
70. Piramidal de la pelvis (piriformis)
71. Gémino superior (gemells superior)
72. Gémino inferior (gemellus inferior)
73. Obturador interno (obturator internus)
74. Obturador externo (obturator internus)
75. Cuadrado ppantar (quadratus plantae)
76. Lumbricales (lumbricals)
77. Semiespinales de la cabez (semispinalis capitis)
78. Interespinales (interspinalis)
79. Intertransversales (intertransversalis)
80. Multifido (multifidus)
81. Rotadores de la columna vertebral (rotators)
82. Subcostales (subcostals)
83. Transverso torácico (transversus thoracis).

ANÁLISIS DE LA FUNCIÓN MUSCULAR

En esta fase del trabajo, se requiere escribir aspectos asociados con la kinesiólogía del músculo, que son:

INSERTAR LA ILUSTRACIÓN DEL MÚSCULO

DESCRIPCIÓN DEL MÚSCULO

ORIGEN

INSERCIÓN

NERVIO O INERVACIÓN

ACCIÓN O FUNCIÓN

LOCALIZACIÓN GENERAL

PROCESO MANIPULATIVO REQUERIDO PARA PALPAR EL MÚSCULOS

GÉNERO (CLASE, TIPO) DE PALANCA

ANÁLISIS DE SU MOVIMIENTO FUNCIONAL:

1. Tipos de ejercicios de estiramiento que activan el músculo.
2. Tipos de ejercicios con resistencias (pesa) que desarrollan la fortaleza del músculo.
3. Tipos de ejercicios calisténicos (cadena cinética cerrada) que activas el músculo.
4. Tipos de ejercicio pliométricos que activas el músculo.
- 5.-Tipos de actividades deportivas, o destrezas motoras, donde se activa el músculo.
6. Lesiones deportivas comunes que afectan el músculo.