

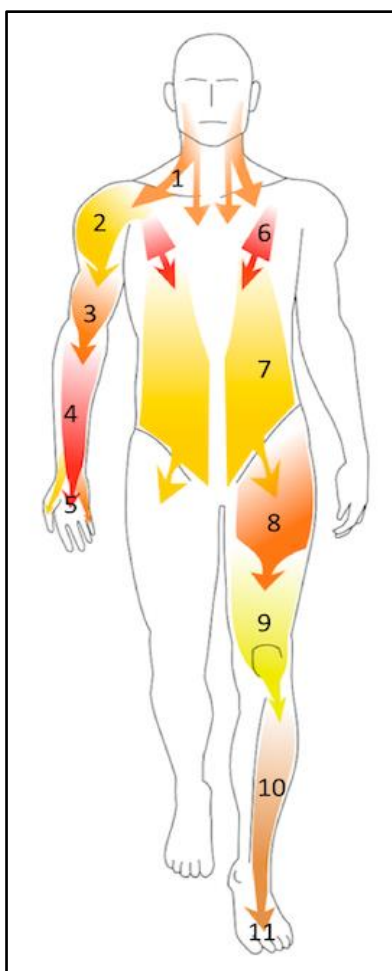
LAS CADENAS MIOFASCIALES

Un músculo nunca trabaja solo, además de su asociación con sus agonistas o con sus antagonistas, participa en una “secuencia”, en la instauración de grandes esquemas de acción y de coordinaciones esenciales.

Las cadenas miofasciales se desarrollan en el embrión.

CONTINUIDAD DE LOS COMPARTIMIENTOS

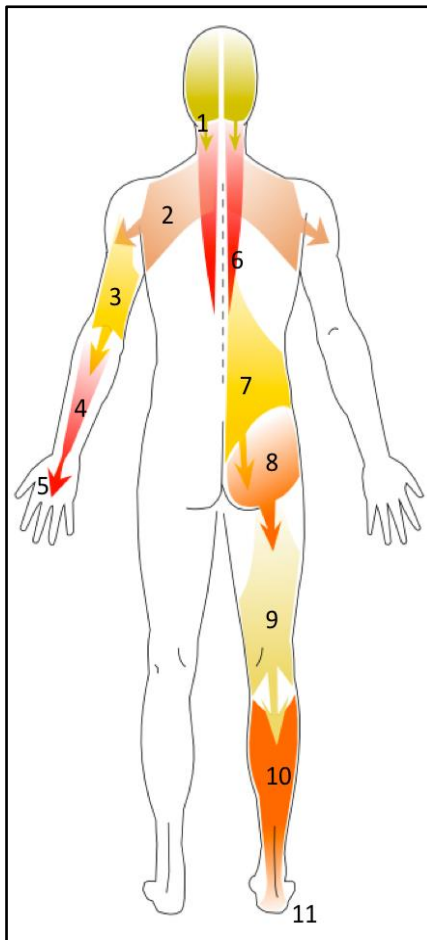
✓ **Compartimiento anterior**



1. Fascia del ECOM que se continúa con la del pectoral mayor; y la fascia de los músculos escalenos se fusiona con la de los músculos intercostales y con la clavipectoral. Tiene relación fascial con el masetero.
2. La parte anterior de la fascia deltoidea deriva de la fascia pectoral.
3. Pectoral mayor y deltoides pone en tensión la fascia del compartimiento anterior del brazo, fascia humeral; la contracción del braquial anterior estira los tabiques intermusculares que se insertan sobre el epicondileo y la epitroclea.
4. Las expansiones del tendón bicipital (lacerato fibroso) estiran la fascia antebraquial.
5. En las aponeurosis palmares llegan las expansiones del palmar mayor, generando su tensión.
6. Las fascias de los músculos pectorales se funden con la fascia del recto abdominal encima de la 5-6-7 costilla.
7. Las fascias de los músculos abdominales encuentran en el borde inferior del tórax la cúpula diafragmática y se unen a su fascia; bajo el ligamento inguinal se fusionan con las fascias de los pilares del diafragma y del psoas que atraviesan la cavidad abdominal.
8. El músculo iliopsoas forma a la fascia ilíaca que, con láminas fasciales abdominales, compone la parte anterior de la fascia lata, tensa del sartorio y de los vastos del músculo cuádriceps.
9. El vasto intermedio fusiona con la cápsula articular de la rodilla, mientras que el vasto externo e interno en el tercio distal del fémur refuerzan a la fascia formando los retináculos de la rótula; el recto anterior envía una expansión de fibras colágenas sobre el compartimiento anterior de la pierna.

10. Los tendones del compartimiento anterior de la pierna fusionan con las aponeurosis dorsales de los dedos del pie, reforzada por expansiones tendinosas del pedio y del extensor corto del dedo gordo.

✓ **Compartimiento posterior**



1. Los músculos de la capa profunda del cuello se insertan en el hueso occipital y la apófisis mastoides. Estos siguen su trayecto hasta el tracto dorsal medio. Comparten inserciones sobre las espinosas con los músculos romboides.

2. Los romboides forman la fascia para los músculos supraespinoso, infraespinoso y subescapular. La fascia de los romboides está en conexión con la fascia humeral pasando por debajo del deltoides.

3. Los vastos interno y externo del tríceps se conectan a los tabiques intermusculares; la porción larga del tríceps envían expansiones al compartimiento posterior del antebrazo.

4. Los músculos del antebrazo nacen en parte de la porción de la fascia antebrachial y se terminan en las aponeurosis dorsales de los dedos de la mano.

5. La fascia dorsal de la mano recibe los tendones de los extensores de los dedos, reforzados por expansiones de los músculos interóseos.

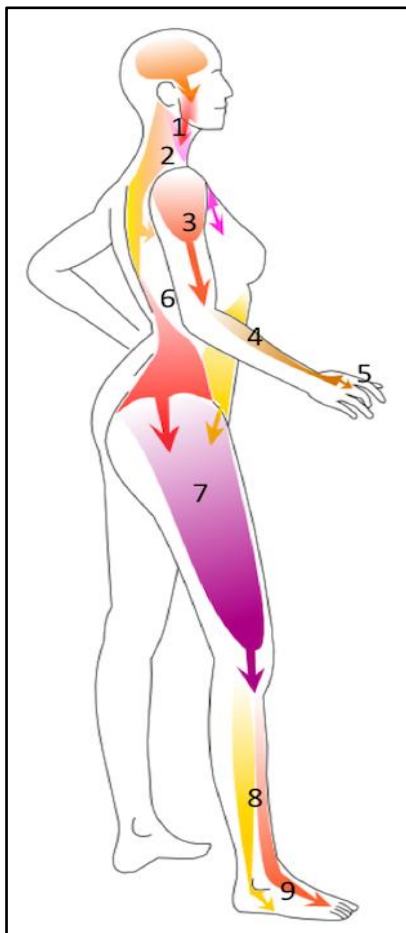
6. En el raquis dorsal alto las láminas fasciales se insertan sobre las apófisis espinosas y las apófisis transversas, donde los

distintos músculos se organizan en capas superpuestas. En la porción dorsal alta los paravertebrales comparten sus fascias con las de los romboides y serrato menor postero-superior, en una capa más alta se unen al trapecio superior y medio.

7. Un único canal osteofibroso contiene los complejos miofasciales del raquis dorsal y lumbar. Estos complejos se conectan a la fascia toracolumbar y a todos los otros músculos de la región.
8. La fascia toracolumbar da inserción a la musculatura glútea. Los músculos glúteos están en conexión con el ligamento sacro-ciático mayor.

9. La tuberosidad isquiática se origina el grupo de los músculos contenidos en el compartimiento posterior del muslo. El bíceps y los dos isquiotibiales envían expansiones tendinosas sobre la fascia crural profunda posterior de la pierna.
10. Los músculos gemelos del tríceps sural nacen de la fascia posterior del muslo. Los músculos del compartimiento posterior se conectan a la membrana interósea, al tabique intermuscular externo y envían expansiones a la lámina fascial que delimita el mismo compartimiento.
11. El tendón Aquileo envía expansiones a la porción externa y a la cara interna del talón, donde nacen los retináculos de los peroneos y de los flexores a los cuales se conectan las fascias del compartimiento postero-externo y postero-interno del pie.

✓ Compartimientos externos



1. La fascia del temporal y del masetero se continúan en la fascia del ESCM, la fascia del músculo pterigoideo interno se continúa en la fascia de los músculos escalenos.

2. La Fascia del músculo trapecio y del ESCM forman a la fascia deltoidea en la porción externa del hombro.

3. El deltoides está rodeado de fascia profunda y se inserta sobre la tuberosidad deltoidea. En esta porción ósea se origina la fascia humeral y el tabique intermuscular externo del humero que se incorpora al epicondileo.

4. De la fascia humeral y antebraquial nacen los músculos braquioradial y largo extensor radial del carpo.

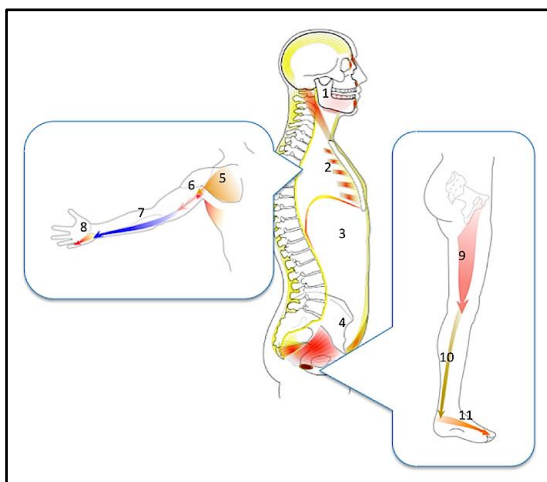
5. A nivel del dorso de la mano, los dos músculos extensores radiales están contenidos en un compartimiento propio formado por la fascia profunda.

6. Del raquis dorsal y lumbar, los compartimientos anteriores y posteriores convergen a nivel de las apófisis transversas, donde hay el tabique intermuscular del tronco: la fascia toracolumbar de la cual se destaca exactamente el cuadrado lumbar. El dorsal ancho se continua en la fascia del glúteo mayor

homolateral, el oblicuo externo forma una parte de la fascia de los músculos laterales del muslo.

7. El glúteo mayor y el tensor de la fascia lata forman la cintilla iliotibial, conectada al tabique intermuscular externo y a la fascia de la pierna.
8. El tracto iliotibial fusiona con la fascia del los músculos peroneos y con el compartimiento anterior de la pierna, dividiendo las fibras principalmente con el músculo superficial extensor común de los dedos del pie. Frecuentemente, este extensor presenta en el tercio distal de la pierna el tercer peroneo que se inserta sobre la tuberosidad del 5º metatarsiano.
9. Las inserciones de los músculos del compartimiento externo de la pierna se produce en el compartimiento posterior externo (por el tercer peroneo y corto peroneo) o en el compartimiento posterior interno (por el peroneo largo).

✓ **Compartimientos internos**



1. La hoz del cerebro y del cerebelo se insertan en la misma zona que el ligamento de la nuca. En la parte anterior, el rafe del músculo milohioideo está conectado a la línea blanca cervical y a la fascia esternal.

2. Del tórax el conjuntivo se organiza dentro de la caja torácica recibiendo las vísceras y creando una lámina (como los ligamentos vertebro-pericárdicos o esterno-pericárdicos) que conectan el raquis al esternón. La membrana faríngea camina del basion

occipital hasta el centro frénico del diafragma. Esta arquitectura fascial se proyecta exteriormente por la fascia esternal y el ligamento interespinoso.

3. La fascia se continua con el ligamento interespinoso y supra espinoso por atrás, formando la porción central de la fascia toracolumbar. Hacia delante, del apéndice xifoides se origina la línea blanca a partir de la intersección de las fascias de los músculos abdominales.
4. En la pelvis, el cóccix se une a la sínfisis púbica por el intermedio del complejo miofascial del elevador del ano.
5. De la fascia esternal se origina la fascia del pectoral mayor, mientras que de las apófisis espinosas se origina el complejo de los músculos romboides que contribuyen a formar la fascia del serrato mayor. Conjuntamente al dorsal ancho, todas estas formaciones se encuentran en el hueco axilar.



6. La fascia humeral nace de la convergencia de los tendones del dorsal ancho y del pectoral mayor. El tabique intermuscular interno del humero se extiende a partir del coracobraquial que procede de la apófisis coracoidea envuelto de la fascia clavi-coraco-axilar.
7. El tabique intermuscular del humero da inserción al músculo flexor cubital del carpo. En el tercio distal de la región él está envuelto en su vaina fascial y se termina sobre el pisiforme y sobre el ligamento pisi-ganchoso.
8. Del retináculo de los flexor y de los elementos anatómicos que componen el canal de Guyon se forma el compartimiento anterior interno de la mano, que recibe las estructuras de la eminencia hipotenar.
9. Del compartimiento interno del muslo se encuentran los aductores: de la región púbica y de las expansiones fasciales internas de la región pélvica. El recto interno sobrepasa la rodilla para fusionarse con la fascia crural interna, en la pata de ganso, es un tensor de la fascia en la pierna.
10. De la fascia femoral, en la porción externa de la línea áspera y de la cápsula articular de la rodilla se origina el músculo plantar delgado: este va entre los gemelos y el soleo, adosado a la lámina profunda de la fascia crural, para reforzar por dentro el tendón Aquileo.
11. Conjuntamente a los músculos, los tendones que pasan en el retináculo de los flexores, el plantar delgado fusiona en la parte interna del talón y se pierde en la fascia que compone el compartimiento posterior interno del pie.