

SISTEMA MUSCULAR

El cuerpo humano tiene más de 600 músculos y estos representan el 40% del peso corporal.

Existen dos tipos de músculos; **los lisos**, cuyas características son las de tener movimientos involuntarios y forman parte de las viseras internas (intestinos, uréteres, etc.) y por otro lado están los **músculos estriados** que son los que conforman el sistema muscular.

Los músculos estriados tienen la capacidad de contraerse cuando reciben una señal eléctrica procedente de un nervio. Por otro lado pueden insertarse a diferentes estructuras del cuerpo como: a los huesos, por medio de tendones, a las aponeurosis (bandas anchas y fibrosas) como los músculos del abdomen, a la piel como los músculos faciales y a las mucosas, como los músculos de la lengua.

Los músculos se los puede clasificar en:

Músculos largos: Se hallan por lo general en las extremidades y originan movimientos amplios y rápidos.

Músculos cortos: Realizan movimientos cortos pero de gran potencia. Algunos ejemplos son los que se encuentran alrededor de la columna vertebral.

Músculos anchos: Son aplanados en forma de capa y con un grosor muy escaso. Se los encuentra en las paredes del abdomen y el tórax. Su función es la de proporcionar un revestimiento amplio y potente a las cavidades torácica y abdominal.

Grandes grupos musculares

Como dijimos anteriormente existen más de 600 músculos, acá les daremos un listado de algunos de ellos que representan los grandes grupos musculares.

Músculos faciales

Esternocleidomastoideo

Trapezio

Deltoides

Pectoral mayor

Pectoral menor

Serrato anterior

Abdominales (oblicuo mayor, oblicuo menor y recto anterior del abdomen)

Trapezio

Dorsal ancho

Bíceps

Tríceps

Músculos extensores de los dedos de la mano

Músculos flexores de los dedos

Glúteos

Músculos posteriores (semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral)

Cuádriceps

Sartorio

Gemelos

Tibial anterior.

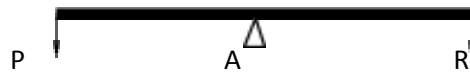
Para poder ubicar los músculos es necesario tener en cuenta los planos de un esquema corporal que incluye a grandes rasgos, una vista superior, vista inferior, vista anterior y vista posterior.

Los movimientos corporales son el resultado de las contracciones musculares aplicadas sobre un complejo sistema de palancas formados por huesos y articulaciones.

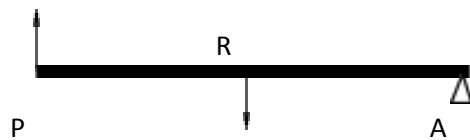
Existen 3 tipos de palancas en los que se basan los posibles movimientos del cuerpo.

Palanca de primer género: el punto de apoyo (A) se encuentra entre la potencia (P) y la resistencia (R).

Por ejemplo el peso de la cabeza (R) es contrarrestado por la acción de los músculos de la nuca (P), tomando la columna vertebral como punto de apoyo (A).



Palanca de segundo género: La resistencia se halla entre la potencia y el punto de apoyo. Por ejemplo el pie (A) que se apoya en el suelo; el peso del cuerpo (R) se aplica a través de los huesos de la pierna, y la contracción de los músculos de los gemelos (P) que el cuerpo se levante.



Palanca de tercer género: La potencia se halla entre la resistencia y el punto de apoyo. Por ejemplo, los huesos del antebrazo se apoyan en la articulación del codo (A); el músculo del bíceps (P) se contrae y vence el peso del antebrazo (R).

