



ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LA FASCIA

“Gracias a su acción vivimos, debido a su decadencia morimos (A.T. STILL) ”

Y por fin llegamos a la **FASCIA...** un elemento clave en la movilidad del cuerpo, gracias a ella también se sostiene y tiene su forma el organismo.

La Fascia es un tejido conectivo que une las estructuras del cuerpo, depende de su situación en el espacio físico tiene diferente espesor. Es muy resistente y produce un entramado de fibras colágenas que como una red hace cohesión entre los diferentes músculos, órganos y tejidos.

Recientemente se hacen muchos estudios sobre ella por la conexión que tiene con todo el organismo, reacciona a la tensión generada a nivel emocional y parece ser que reacciona independiente al estímulo muscular.

Está abriendo un campo muy extenso en el ámbito de la patología crónica y dolores que recurren en diferentes partes del cuerpo.

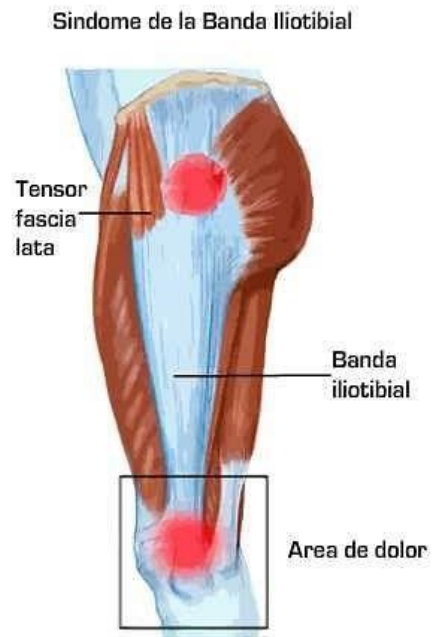
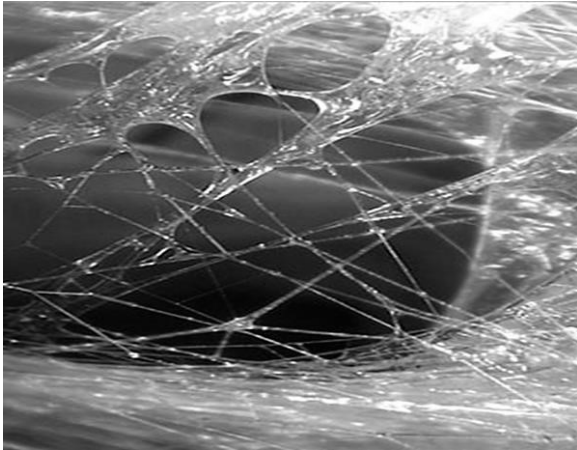
Se divide en:

- Piel y epidermis.
- Fascia superficial, capa membranosa debajo de la epidermis.
- Fascia profunda, es la que envuelve a los grandes músculos del tronco y aponeurosis de las extremidades.
- Fascia Epimisial, está por debajo de la profunda y envuelve a las fibras de los tejidos internos.

Las Funciones:

- Une las estructuras.
- Soporta y da balance postural.
- Crea un espacio adicional entre los tejidos.
- Mantiene la temperatura corporal.
- Produce colágeno tisular.
- Sistema de defensa contra la presión de una zona.

Resulta muy útil reconocer las vías fasciales a la hora de restaurar su movimiento, en la práctica de Yoga estamos ayudando a mantener el buen estado de salud de ella.



“Las líneas de tensión generan patrones de restricción y el Asana ayuda a liberarlos además de complementar el ya creado, desde ese punto de partida creamos la alternativa”.

Las Cadenas MioFasciales Son vías de comunicación entre las distintas estructuras corporales que, dirigidas por el Sistema Nervioso, constituyen un Sistema de Tensiones Recíprocas que determinan nuestros Patrones Posturales. Cada gesto, emoción, pensamiento o nutrición determinará nuestra postura ya que tienden a generar dicha tensión.

Somos lo que comemos, somos lo que respiramos y pensamos...

Todas estas tensiones desajuntan a la musculatura y demás tejidos produciendo acortamientos, adaptaciones compensatorias o retracciones.

Interfiriendo en la movilidad articular, sistema nervioso o funcionamiento visceral... causando dolor, inflamación, tendinitis e incluso hernias discales.

Las vías por las cuales se rigen tienen en cuenta a las cadenas musculares, sistema craneosacral osteopático, líneas matemáticas del cuerpo y patrones compensatorios.



Vamos a ver las diferentes zonas:

LFS

LPS

LFS LÍNEA FRONTAL SUPERFICIAL

La función general es proporcionar un sostén tenso desde la cabeza y elevar las partes del esqueleto que se proyectan por delante del eje gravitatorio: el pubis, la caja torácica y la cara.

La miofascia también mantiene la extensión postural de la rodilla, además de proteger las vísceras de la cavidad ventral.

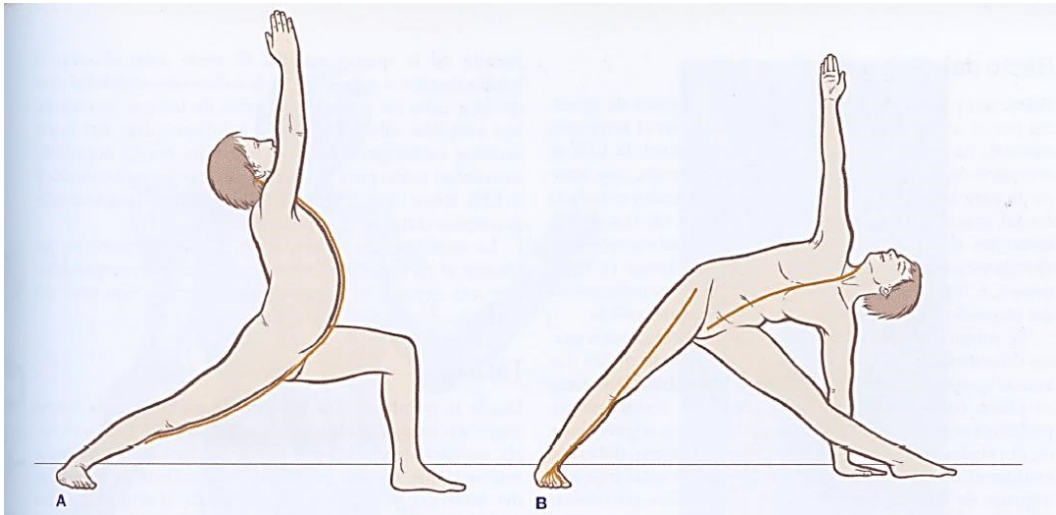
La línea comienza en el dorso de los dedos de los pies, de hecho, se conectan en los periostios con la LPS en las falanges de los dedos del pie, pero no interactúan, ya que la LPS flexiona los dedos, al contrario que la LFS, que los extiende.

Los flexores dorsales impiden el excesivo desplazamiento posterior del complejo tibio peroneo y los flexores plantares impiden una excesiva inclinación anterior.

Función de movimiento

La función general de la LFS es generar la flexión del tronco y las caderas, la extensión de la rodilla y la dorsiflexión del pie.

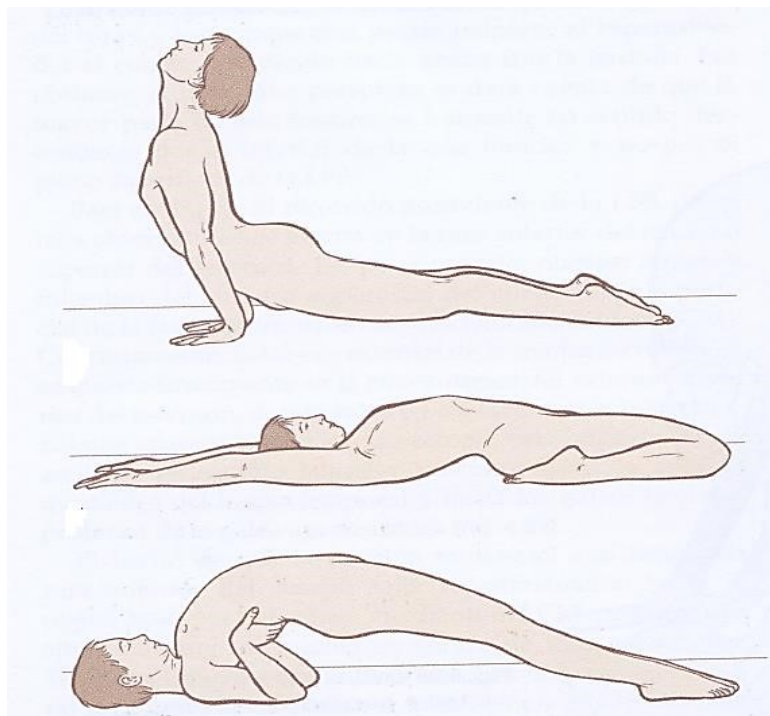
Esta línea contiene mayor proporción de fibras musculares de contracción rápida, ya que necesita generar movimientos de flexión repentinos y enérgicos.



(A) Los movimientos exclusivamente sagitales (flexo extensión) movilizarán toda la LFS. (B) Los movimientos de rotación de las caderas o el tronco desconectan la sección superior de la LFS de la inferior.

(B)

Tipos de estiramientos para la línea frontal superficial.



LPS LÍNEA POSTERIOR SUPERFICIAL

La LPS conecta y protege la totalidad de la cara posterior del cuerpo, como si de un caparazón se tratase. Esta línea parte del pie hasta la parte superior de la cabeza en dos secciones: desde los pies hasta las rodillas y desde las rodillas hasta la frente.

Básicamente tiene dos funciones:

1. Sostiene el cuerpo en extensión vertical completa y contrarresta la tendencia a la flexión es la principal función, por lo que esta línea está expuesta a una gran demanda. Necesita una cantidad de músculos con mayor cantidad de fibras musculares de contracción lenta y tendones gruesos como el de Aquiles para compensar.
2. La función general de movimiento es generar la extensión y la hiperextensión, a excepción de la flexión de las rodillas. Interviene fundamentalmente en la postura y el movimiento en el plano sagital, ya sea limitando el movimiento hacia delante (flexión) o, en caso de disfunción, exagerando o manteniendo un excesivo movimiento hacia atrás (extensión).

Estiramientos generales para la LPS

Imágenes y Bibliografía de VIAS ANATÓMICAS.
MERIDIANOS MIOFASCIALES PARA TERAPEUTAS. MAYERS.
T. W

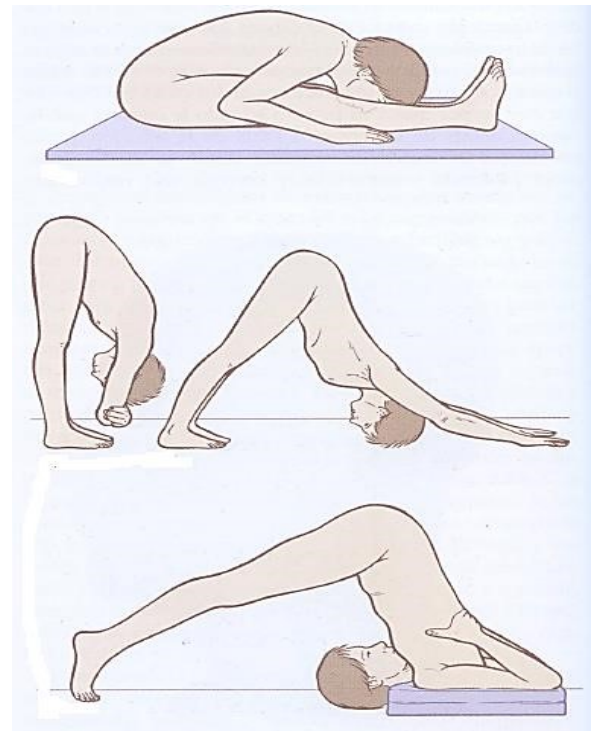
Cadenas Musculares

Las cadenas musculares son grupos o familias de músculos que ejercen una función o movimiento. Nuestros músculos nunca trabajan solos, sino en conjunto.

Para comprender mejor el funcionamiento de las cadenas musculares hay que diferenciar entre los músculos de la estática y los músculos de la dinámica:

La musculatura estática trabaja para sujetar la estructura corporal erguida en el campo gravitatorio. Puesto que trabajan a tiempo completo tienen una tendencia a la hipertonía y al acortamiento o retracción. Son músculos más fibrosos que se desarrollan para realizar un pequeño esfuerzo, aunque constante.

La musculatura dinámica está constituida por los músculos que hacen determinados movimientos puntualmente y permanecen relajados el resto del tiempo. Suelen ser músculos



más bien grandes y que realizan movimientos de mayor amplitud y fuerza, generalmente durante menos tiempo. También es cierto que algunos músculos intervienen tanto en la estática como en la dinámica.

Estos son los tipos de cadenas:

CADENAS RECTAS: PRODUCEN LA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE TRONCO.

ANTERIOR Y POSTERIOR

MÚSCULOS QUE INTEGRAN LA CADENA RECTA ANTERIOR:

- INTERCOSTALES MEDIOS
- RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN
- MÚSCULOS DEL PERINEO

MÚSCULOS QUE INTEGRAN LA CADENA RECTA POSTERIOR:

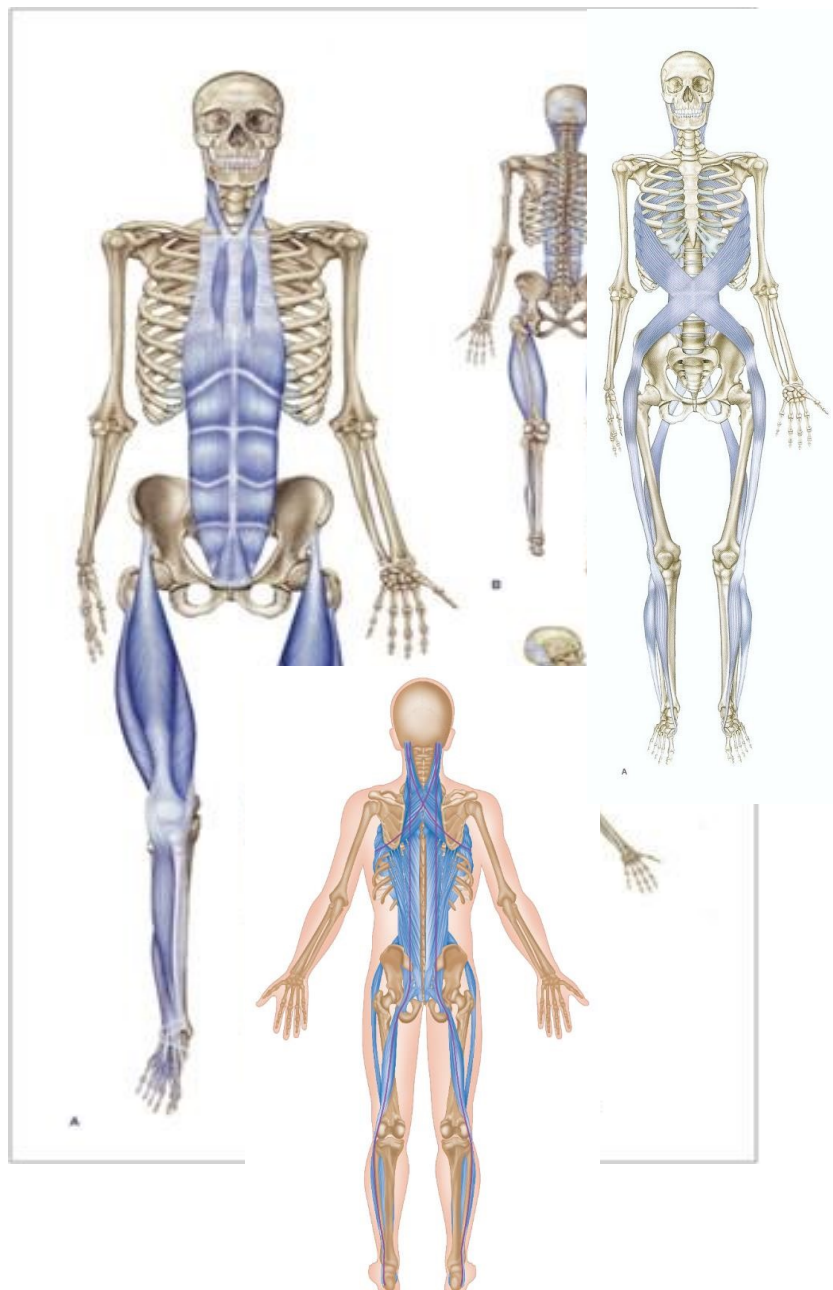
- SUPRACOSTALES
- TRANSVERSO ESPINOSO
- ILIOCOSTAL
- CUADRADO LUMBAR

CADENAS CRUZADAS: PRODUCEN LA TORSIÓN DEL TRONCO, DESDE LA HEMIPELVIS DERECHA AL HOMBRO IZQUIERDO Y DE LA HEMIPELVIS IZQUIERDA AL HOMBRO DERECHO.

ANTERIOR Y POSTERIOR

MÚSCULOS QUE INTEGRAN LAS CADENAS CRUZADAS ANTERIORES:

- OBLICUO MENOR



- INTERCOSTALES INTERNOS
- OBLICUO MAYOR
- INTERCOSTALES EXTERNOS
- PSOAS ILIACO

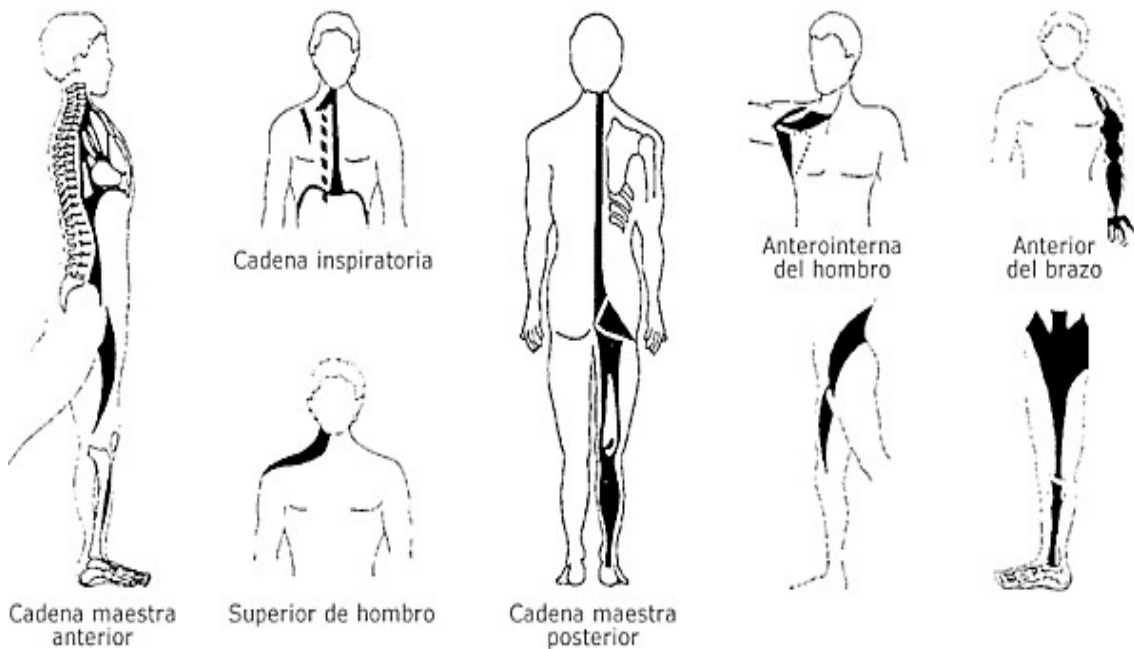
MÚSCULOS QUE INTEGRAN LAS CADENAS CRUZADAS POSTERIORES:

- CUADRADO LUMBAR
- INTERCOSTALES EXTERNOS
- SERRATO DORSAL
- SERRATO CAUDAL

CADENAS DE ESTÁTICA: LAS CADENAS MUSCULARES ESTÁTICAS SE ENCARGAN DEL CONTROL Y REGULACIÓN DE LA POSTURA.

TENEMOS OCHO CADENAS MUSCULARES ESTÁTICAS EN EL CUERPO QUE SE COMBINAN ENTRE ELLAS PARA MANTENER EL CONTROL POSTURAL:

DOS CADENAS MAESTRAS; LA ANTERIOR Y LA POSTERIOR, SEIS CADENAS SECUNDARIAS; LA CADENA SUPERIOR DE HOMBRO, LA CADENA INSPIRATORIA, LA CADENA ANTEROINTERNA DE HOMBRO, LA CADENA ANTERIOR DE BRAZO, LA CADENA ANTEROINTERNA DE LA CADERA, LA CADENA LATERAL DE LA CADERA.



TRABAJO POSTURAL G.D.S

El método GDS utiliza principalmente tres abordajes:

- 1.Lectura: De la postura, y de los gestos corporales del individuo.
- 2.Concienciación: Ejercicios y utilización psicocorporal. Una vez “leída” la postura, debemos observar la manera de utilizar el cuerpo para gestionar de manera correcta el sistema locomotor, y realizar un tratamiento individualizado.
- 3.Terapia: Realizando ajustes osteoarticulares y regulando las tensiones musculares.

Vamos ahora paso a paso a cómo estirar cadenas musculares y ten en cuenta para garantizar su eficacia:

- Realizarlos en el mismo orden en el que ves la secuencia.
- Hacer el circuito al menos una vez a la semana.
- No llegar a amplitudes que no te dejen respirar adecuadamente.
- Acentuar el estiramiento al exhalar y suavizarlo al inhalar.
- Hacer los dos lados antes de avanzar al siguiente.

CADENA MUSCULAR POSTEROLATERAL (PL)

Comienza por el lado izquierdo.

Siempre usando la respiración, inhala en relax y exhala llevando la mano del brazo estirado más lejos y tirando de la rodilla hacia el suelo cruzando por encima del cuerpo.



Cadena muscular posterolateral (PL) – Segunda opción

Si con el anterior sientes demasiada facilidad prueba con este:

Cogiendo el pie con la mano contraria a la altura del empeine y meñique, y sujetando la rodilla contraria para mantener la rotación externa de la pierna, toma aire, y al exhalar trata de estirar la pierna hacia el techo y hacia el hombro contrario.



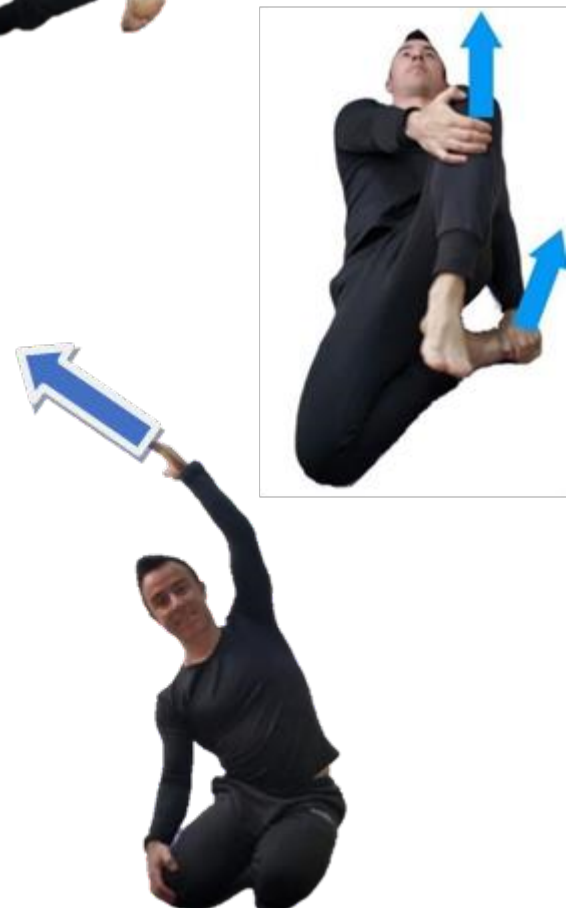
CADENA MUSCULAR ANTEROLATERAL (AL)

Comienza por la derecha, inhalando relaja el esfuerzo y exhalando trata de alejar todo lo que puedas codo y rodilla manteniéndolos tan cerca del suelo como puedas.

CADENA MUSCULAR ANTEROLATERAL (AL) SEGUNDA OPCIÓN

Como siguiente paso al estiramiento anterior, solo si el anterior resulta fácil.

Exhalando tira del pie hacia el cuerpo manteniendo la rodilla cerca del suelo, evita que se te escape la pierna superior.



CADENA MUSCULAR ANTEROLATERAL (AL) TERCERA OPCIÓN

Siéntate sobre un lado de la cadera. Exhalando tira del codo hacia arriba alejándolo todo lo que puedas de la cadera del mismo lado.

CADENA MUSCULAR ANTEROMEDIANA (AM)

Túmbate boca arriba sin levantar el sacro del suelo ni orientar la barbilla hacia atrás.

Mantén los pies apuntando a las «2 menos 10» como si sujetaras una bandeja y brazos extendidos en forma de Y

griega. Al exhalar empuja con los talones esa bandeja hacia al techo y trata de alejar los brazos sin despegarlos del suelo.



CADENA MUSCULAR ANTEROMEDIANA (AM) – SEGUNDA OPCIÓN

Con esta opción estiramos la cadena anteromediana con incidencia en el piramidal.

Túmbate cerca de la pared para apoyar una pierna en 90 grados, cruza y apoya la contraria sobre ésta, y al exhalar empuja la rodilla hacia la pared.

CADENA MUSCULAR ANTEROMEDIANA (AM) – TERCERA OPCIÓN

De nuevo con incidencia en el piramidal esta vez túmbate en el suelo con la columna neutra, cruza una pierna sobre la otra a la altura del tobillo aproximadamente y agarra bajo ésta el muslo contrario (o la pantorrilla si llegas adecuadamente sin levantar el sacro del suelo). Al exhalar tira de la pierna hacia ti.

Éste además os puede venir muy bien para ayudaros a prevenir los dolores de ciática



CADENA MUSCULAR POSTEROANTERIOR (PA)

Siéntate sobre los talones con los metatarsos apoyados en el suelo y alárgate hacia el techo inhalando, exhalando abrázate, apoya los empeines en el suelo y flexiona tu cuerpo sobre tus piernas respirando por completo en la posición final tratando de expandir tu espalda.



CADENA MUSCULAR POSTEROMEDIANA (PM)

Apóyate con las manos en el suelo (o algún pequeño escalón si en el suelo te cuesta mucho), al exhalar empuja con los talones para llevar las rodillas hacia atrás y las caderas hacia el techo sin tensiones el cuello, la cabeza siempre relajada.

Para ponerse de pie flexionar rodillas y subir redondeando la espalda hasta que la cabeza, que es lo último, llega a su posición habitual sobre los hombros.

CADENA MUSCULAR POSTEROMEDIANA (PM) – SEGUNDA OPCIÓN

Túmbate con la columna neutra sin levantar el sacro del suelo ni orientar la barbilla hacia atrás. Sujeta el muslo por atrás orientando la planta del pie hacia el techo.

Al exhalar empuja con el talón hacia el techo sin cambiar la posición de tu columna en el suelo. Es conveniente no llegar al bloqueo total de las rodillas.



CADENA MUSCULAR ANTEROPOSTERIOR (AP)

Túmbate boca abajo tirando de una pierna con el brazo del mismo lado y estirando el brazo contrario hacia delante. Al exhalar tira del pie hacia el glúteo y estira el brazo elevándolo del suelo. Evita arquear demasiado la espalda manteniendo el pubis clavado en el suelo sin tensionar la zona lumbar.

Si esta posición te resulta imposible prueba a hacer lo mismo tumbado en posición lateral con la pierna flexionada arriba y la extendida debajo ligeramente doblada para no perder el equilibrio.



Cada ejercicio al menos durante 1 minuto. Haz los dos lados antes de pasar al siguiente.

Céntrate en tu cuerpo y coordina respiración y movimiento.

Visualiza las cadenas musculares que estás estirando en cada posición.

TE DESEO BUENA PRÁCTICA!

Hari Om.

