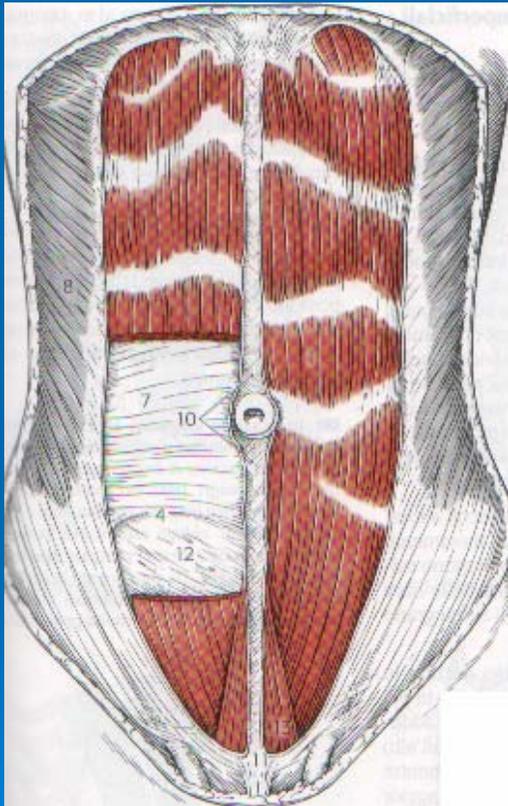


LA PARETE ADDOMINALE

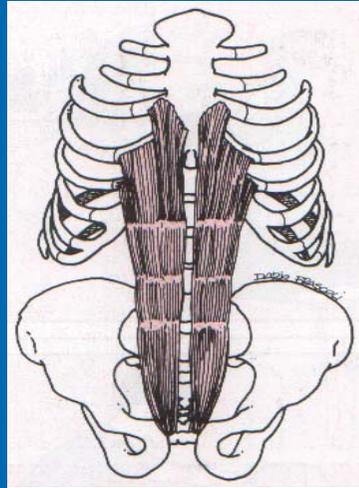
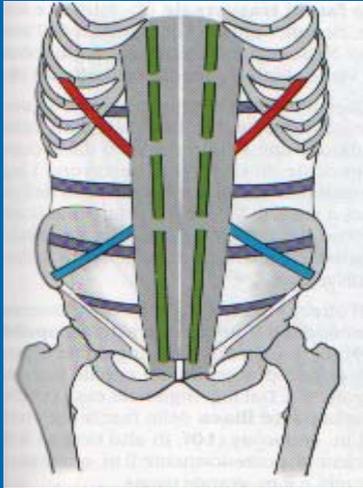


La P.A. è delimitata verso l'alto dell'angolo infrasternale e verso il basso dalle creste iliache, dalla piega inguinale e dalla piega pubica. La sua struttura principale è costituita dalla muscolatura che ha il compito di far flettere, inclinare, ruotare e stabilizzare il busto sul bacino e viceversa. Inoltre assolve all'importante funzione di contenere gli organi interni della cavità addominale.

WWW.FISIOKINESITERAPIA.BIZ

Dott. Cibelli Rosario

I MUSCOLI DELLA P. A.



M. Retti dell'addome

Zona anteriore della P. A. lungo la linea mediana.

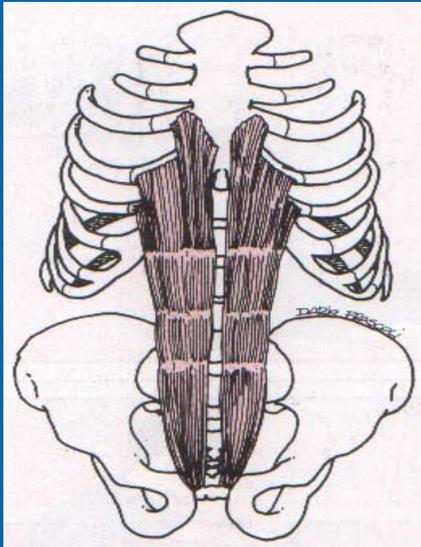
M. Larghi dell'addome

Zona antero-laterale della P. A. dalla profondità alla superficie.



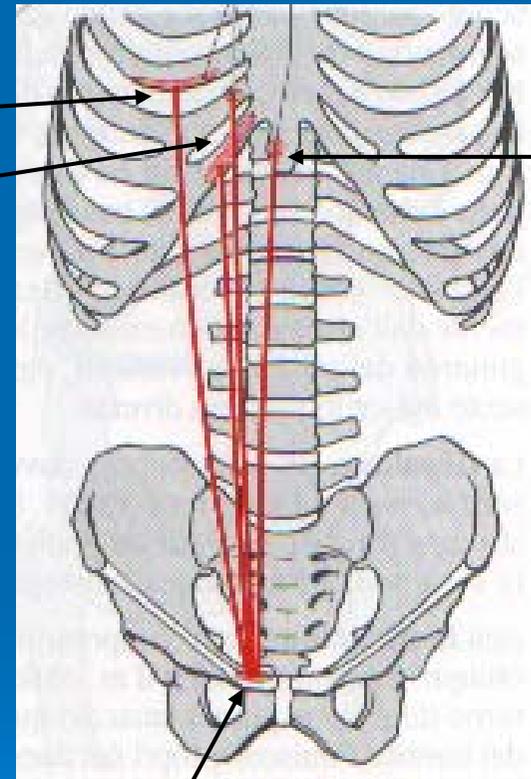
- M. Trasverso
- M. Piccolo Obliquo
- M. Grande Obliquo

M. Retti dell'addome



I Retti sono due spesse bande muscolari longitudinali poste ai lati della linea mediana intersecata da inserzioni aponeurotiche.

Faccia esterna delle cartilagini costali 5^a - 7^a

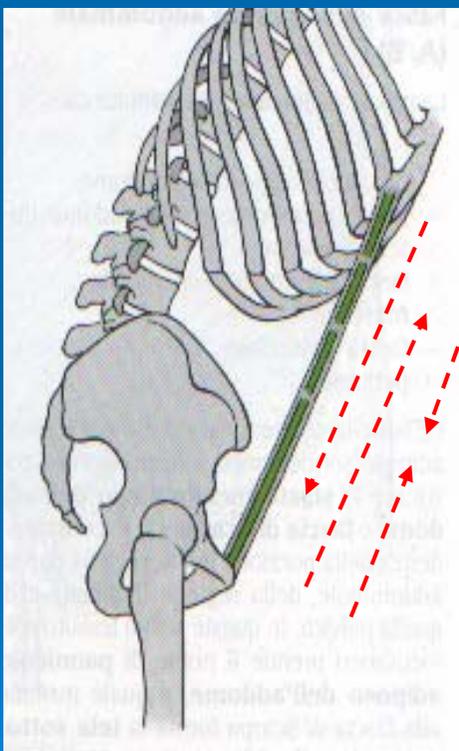


Processo xifoideo dello sterno

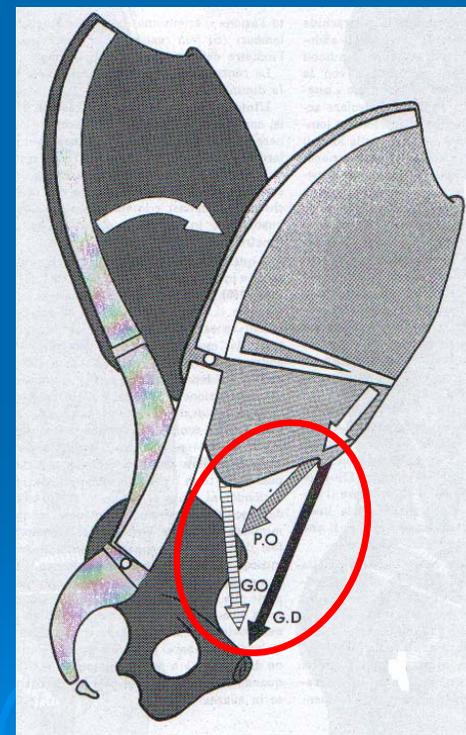
Margine superiore del pube tra il tubercolo e la sinfisi pubica

M. Retti dell'addome

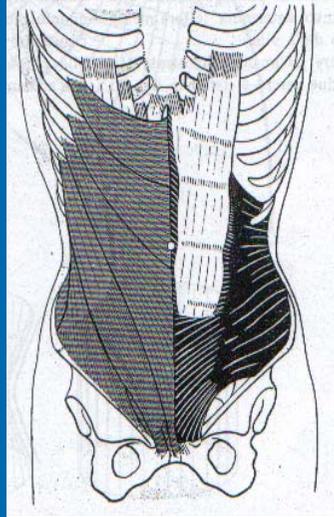
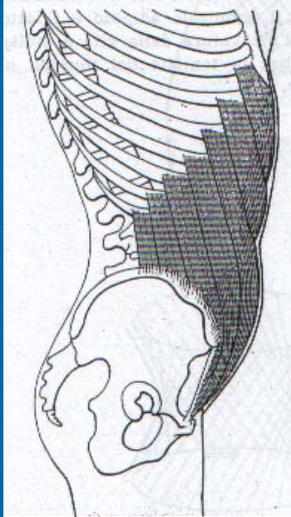
Movimenti prodotti dall'azione muscolare



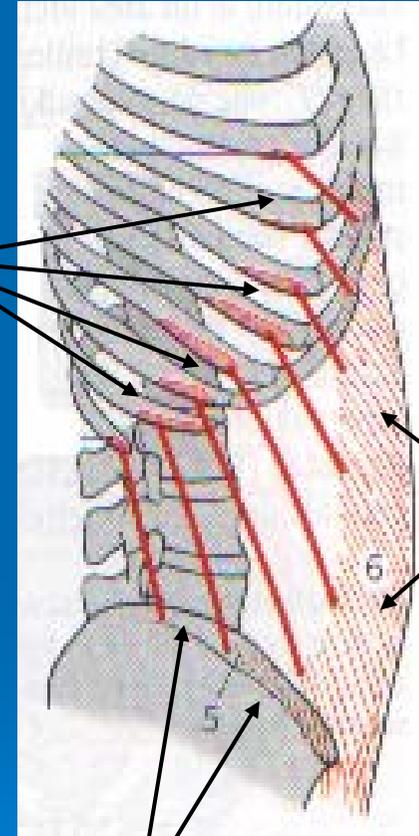
- A inserzione cudadale fissa e contr.bilaterale “flette il busto sul bacino”
- A inserzione cefalica fissa e contr.bilaterale “flette il bacino sul busto”
- Con entrambi le inserzioni mobili avvicina simultaneamente il busto e bacino



M. Grande Obliquo



Faccia
esterna e
margine
inferiore
5[^] - 12[^]



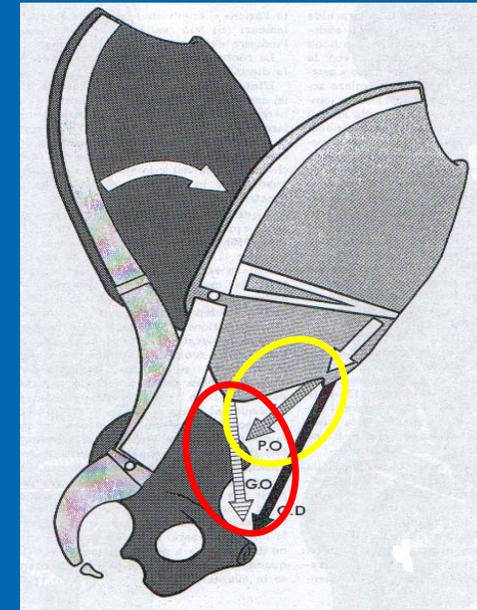
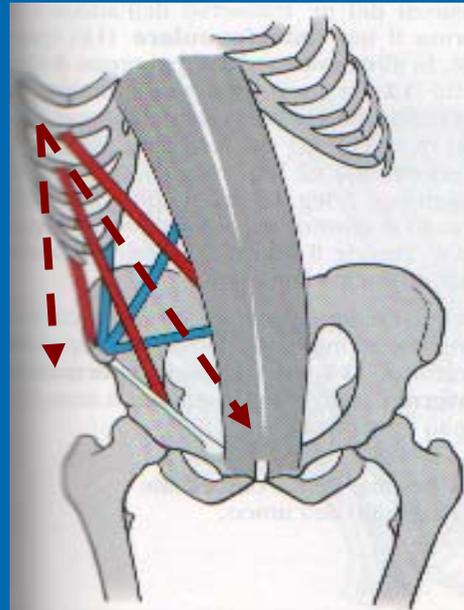
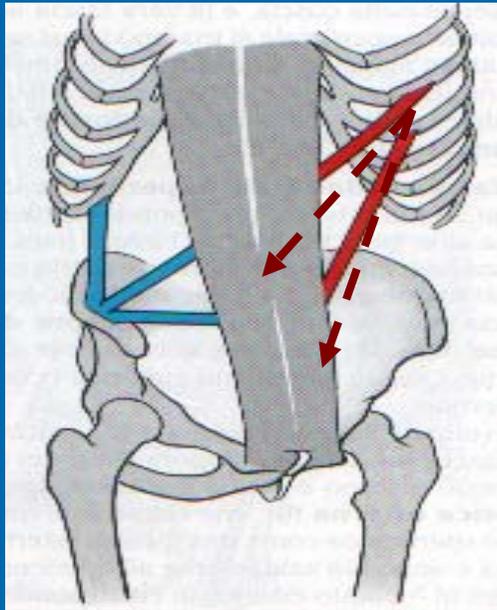
Ampia
aponeu
rosi
che
arriva
alla
Linea
alba

Labbro esterno cresta iliaca

Il G. O. è detto anche O. Esterno perché forma lo strato superficiale dei muscoli larghi la direzione generale delle sue fibre è obliqua e va dall'alto verso il basso e dall'esterno verso l'interno.

Muscolo G. O.

Movimenti prodotti dall'azione muscolare



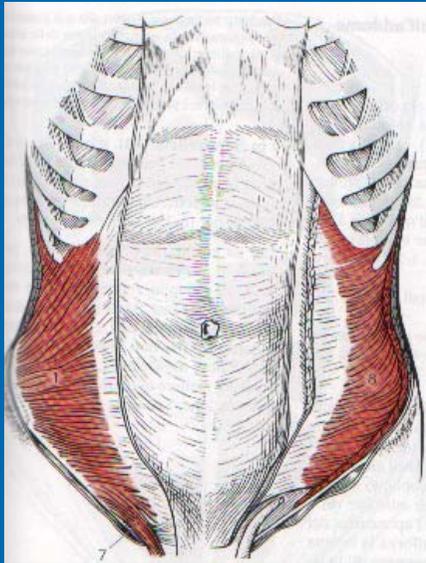
Se la contrazione è monolaterale:

- Ruota e flette (**torsione**) l'emitorace in direzione opposta, dx verso sx e viceversa
- Flette lateralmente l'emitorace dallo stesso lato.

Se la contrazione è simultanea e bilaterale:

- Coadiuvata i retti dell'addome nella flessione e aumenta la pressione intraddominale.

M. Piccolo Obliquo



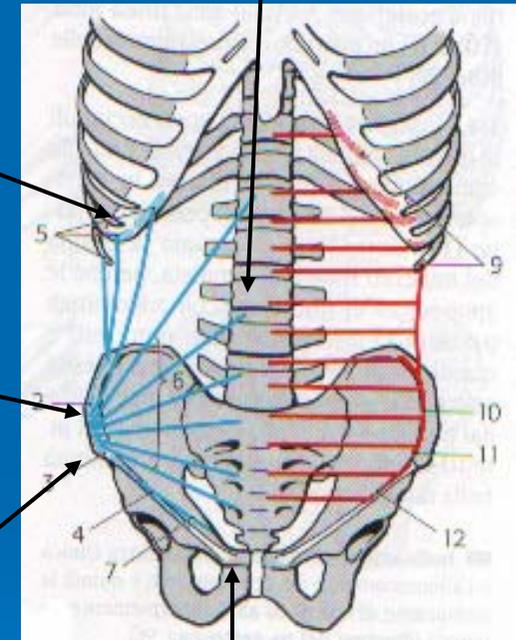
Il P. O. o anche O. Interno forma lo strato intermedio dei muscoli larghi le sue fibre hanno direzione obliqua dal basso verso l'alto e dall'esterno verso l'interno. Il muscolo a un decorso ascendente a ventaglio

Parte Cranile:
margine inferiore
delle ultime tre
costole

Linea intermedia
della cresta
iliaca

Spina iliaca
anteriore
superiore
(SIAS)
legamento
inguinale

Parte media: linea alba
mediante aponeurosi



Parte Caudale: tendine
comune m. trasverso e
m. cremastere fino alla
sinfisi e spina pubica

Muscolo P. O.

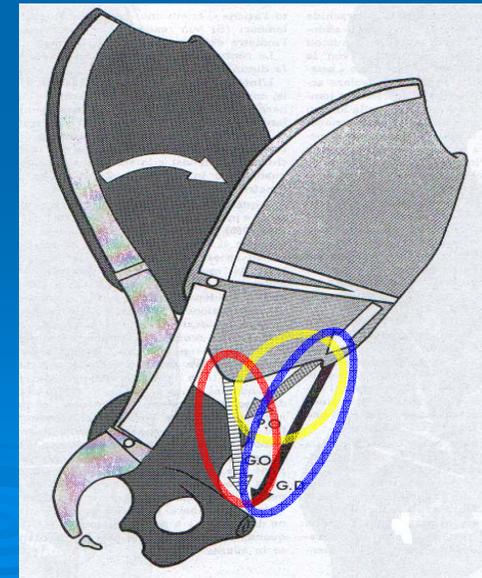
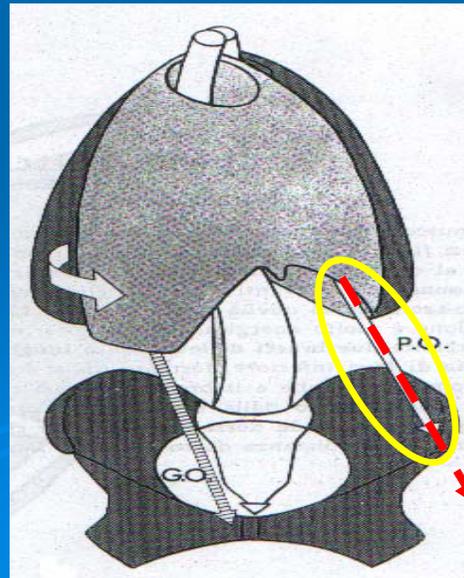
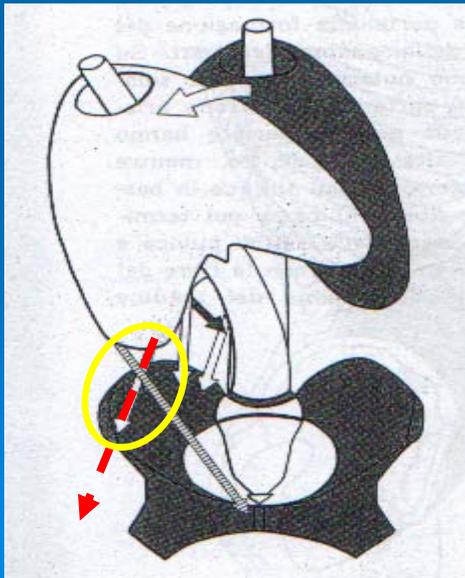
Movimenti prodotti dall'azione muscolare

Se la contrazione è monolaterale:

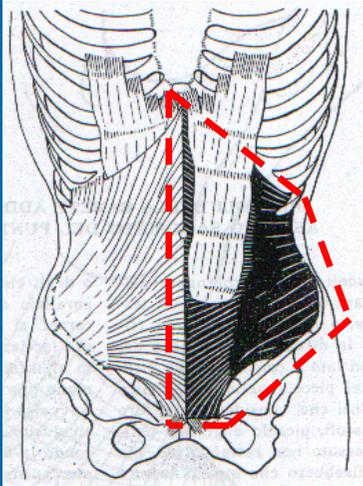
- Flette e ruota (**torsione**) il bacino e l'emitorace lateralmente dallo stesso lato.

Se la contrazione è simultanea e bilaterale:

- Da sostegno nella flessione ai retti dell'addome e aumenta la pressione intraddominale.



M. Trasverso dell'addome



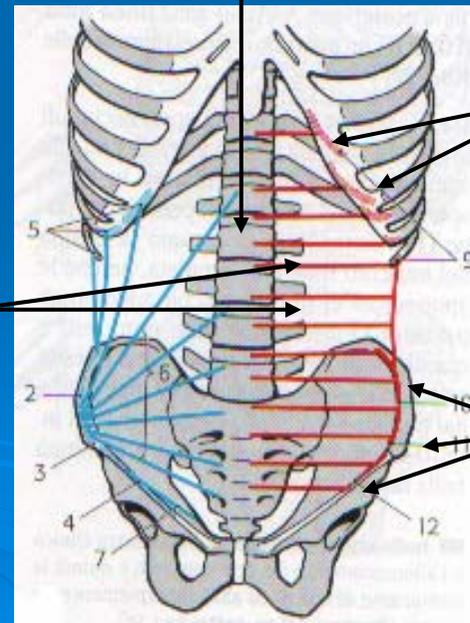
Il m. Trasverso forma il piano più profondo dei m. larghi della parete addominale le sue fibre si dirigono orizz. in fuori e in avanti partendo post. dalle vertebre lombari per poi generare anter. un'ampia aponeurosi che si fonde in corrispondenza della linea mediana.

Movimenti prodotti dall'azione muscolare

Attraverso la contrazione bilaterale tende la parete addominale aumentando la pressione intraddominale.

linea alba mediante ampia aponeurosi

Processi trasversi delle vertebre lombari tramite fascia toraco-lombare



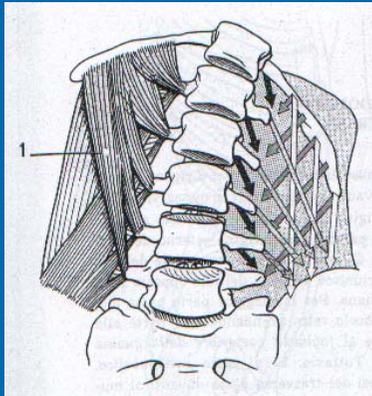
Faccia interna delle ultime 6 cartilagini costali

Labbro interno della cresta iliaca, spina iliaca anteriore superiore (SIAS) legamento inguinale

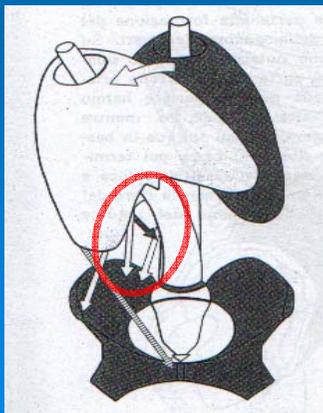
Muscoli Latero-Vertebrale

M. Quadrato dei lombi

Forma un tappeto quadrilatero muscolare disteso tra l'ultima costa, la cresta iliaca, e il rachide con tre tipologie diverse di fibre.



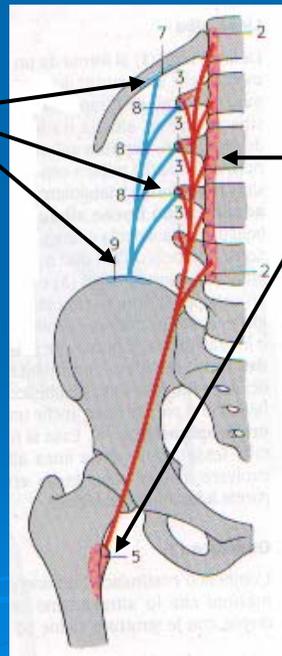
Dodicesima costa, apofisi trasv. da L1 a L4, cresta iliaca



Se la contrazione è monolaterale flette lateralmente l'emitorace dallo stesso lato.

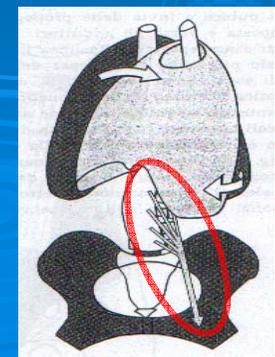
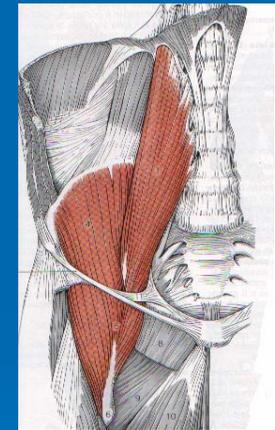
M. IleoPsoas

Il m. psoas è situato davanti al Q. dei L. ha forma fusiforme e si origina dalle vertebre lombari, unendosi al m. ileo si inserisce sul piccolo trocantere



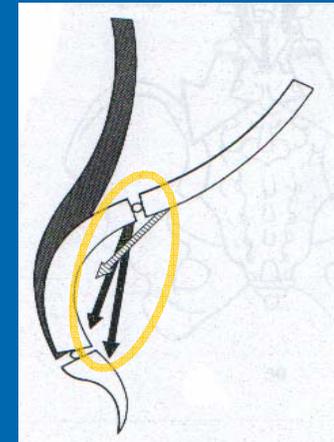
Sup lat. dei corpi vert. da T12 a L4, processi costiformi da L1 a L5, Piccolo trocantere

Flette la coscia sul bacino e la extrar. Inclinazione lat. e rotazione parte opposta, flessione del busto, iperlordosi e anterov. del bacino.



Muscoli post. del Tronco

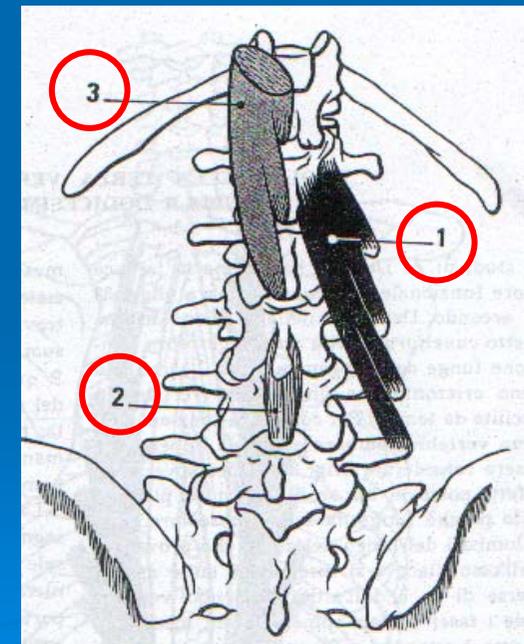
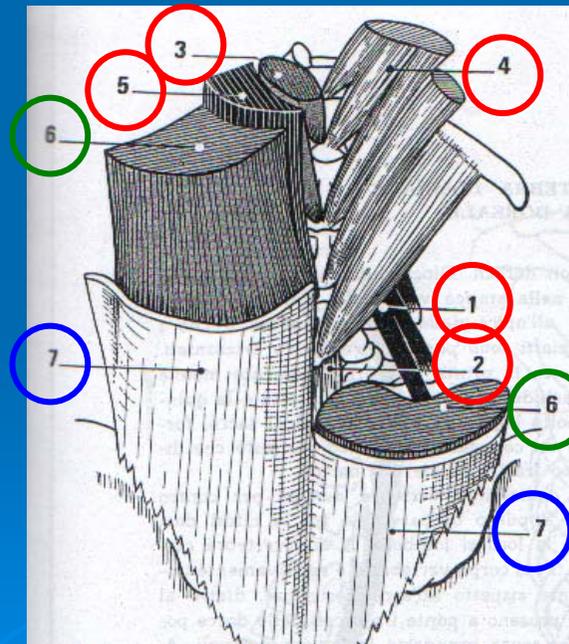
I muscoli trattati sono relativi al tratto lombare della C. V. e sono disposti su 3 piani. La loro azione è quella di estendere il rachide lombare e di accentuarne la curva di lordosi.



Piano superficiale 7. Grande dorsale

Piano profondo

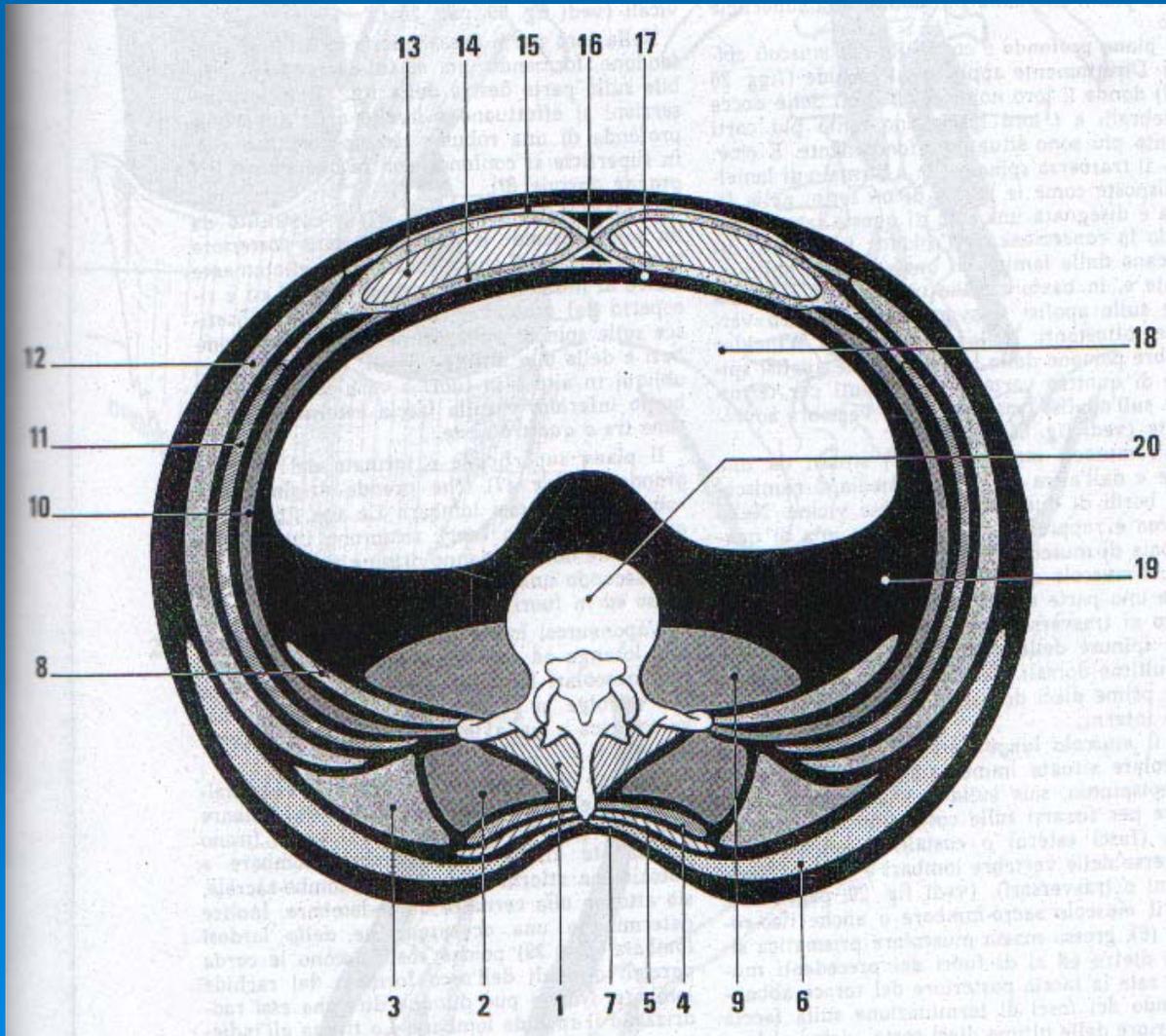
1. Trasv. Spinale
2. Interspinosi
3. Epispinoso
4. Lungo dorsale
5. Sacro-lombare



Piano intermedio 6. Piccolo Dentato posteriore e superiore

Muscoli posteriori del Tronco

Sezione orizzontale

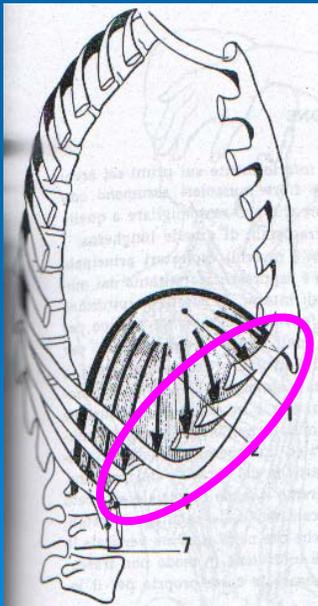


1. Trasversari spinali
2. Lungo dorsale
3. Sacro-lombare
4. Epi-spinoso
5. Piccolo dentato
6. Grande dorsale
7. Aponeurosi lombare
8. Quadrato dei lombi
9. Psoas
10. Trasverso dell'addome
11. Piccolo obliquo
12. Grande obliquo
13. Retti dell'addome
14. Aponeurosi P. O. sup.
15. Aponeurosi P. O. prof.
16. Linea alba
17. Fascia trasversale
18. Cavità addominale
19. Atmosfera adiposo-retroperitoneale (Reni)
20. Rachide lombare

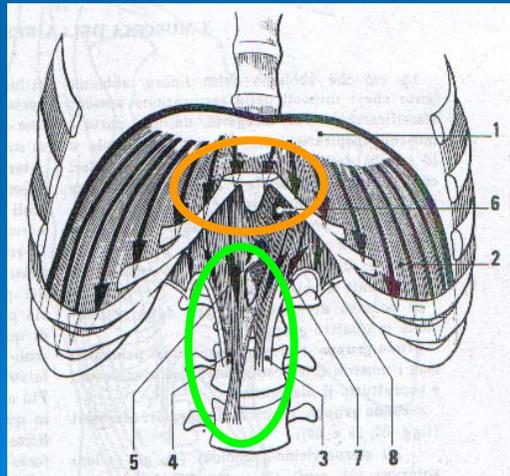
DIAFRAMMA

Muscolo respiratorio a forma di doppia cupola muscolo-aponeurotica che separa la cavità toracica da quella addominale. Si compone di una zona fibrosa (aponeurosi) centrale detto centro tendineo o centro frenico e tre lati muscolari. All'interno di esso si trovano delle aperture (IATO) che fanno passare l'Esofago, l'Aorta e la Vena Cava

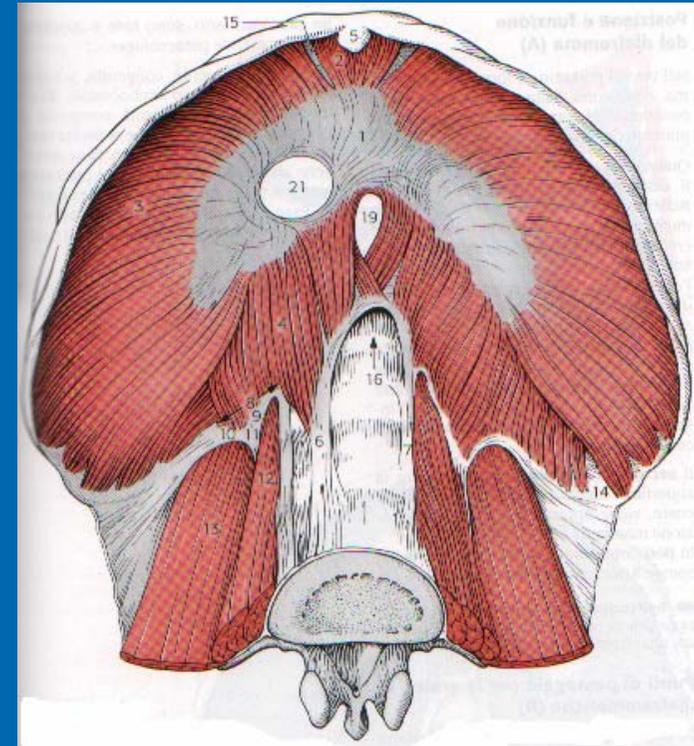
Parte costale



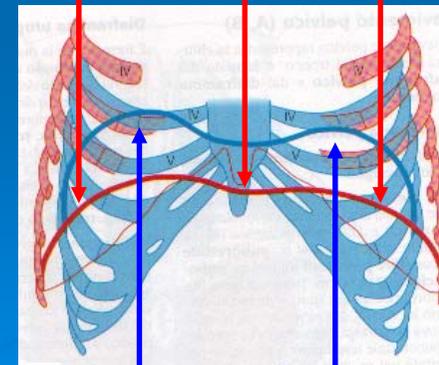
Parte sternale



Parte lombare:
pilastro mediale e laterale



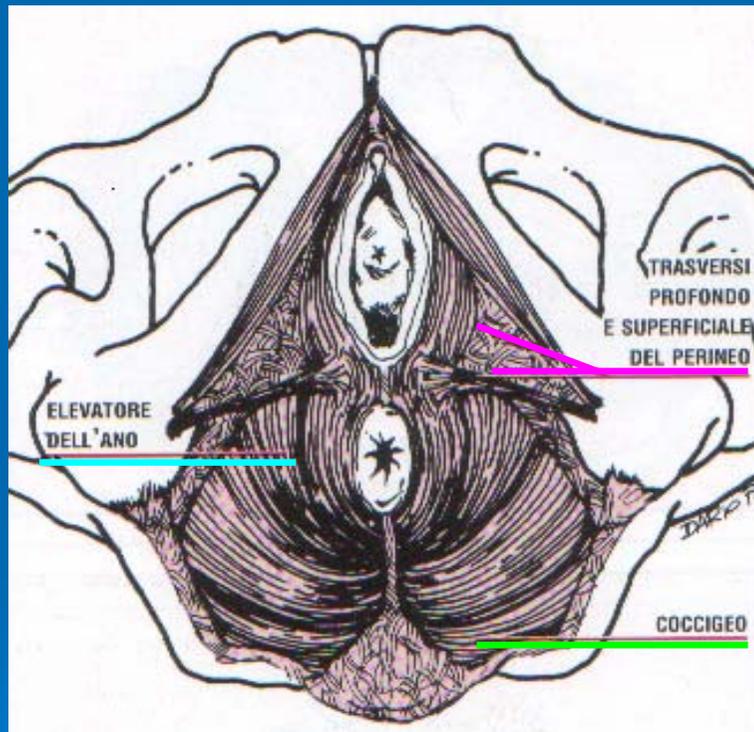
INSPIRAZIONE MASSIMA



ESPIRAZIONE MASSIMA

Muscoli del pavimento pelvico

Il pavimento pelvico rappresenta la chiusura inferiore della cavità addominale e del tronco. È formato dal diaframma pelvico e dal diaframma urogenitale.



DIAFRAMMA UROGENITALE:

Muscolo trasverso profondo del perineo

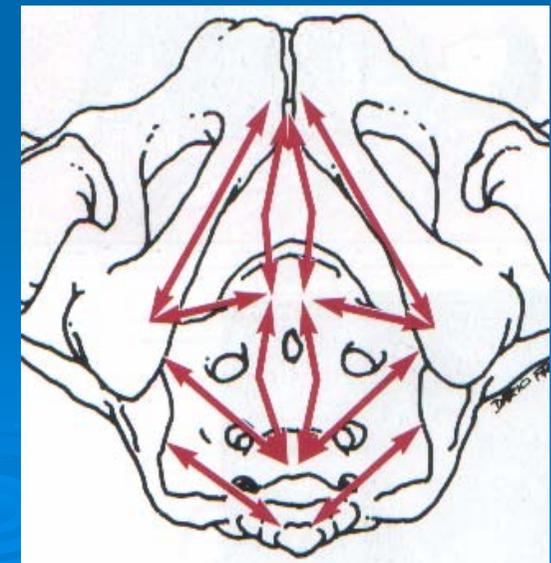
Muscolo trasverso superficiale del perineo

DIAFRAMMA PELVICO:

Muscolo Elevatore dell'ano

- m. puborettale
- m. pubococcigeo
- m. ileococcigeo

Muscolo Coccigeo

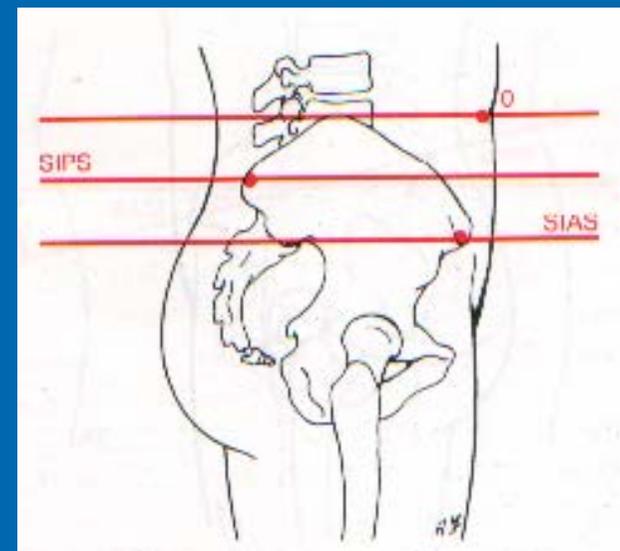


INSERZIONI

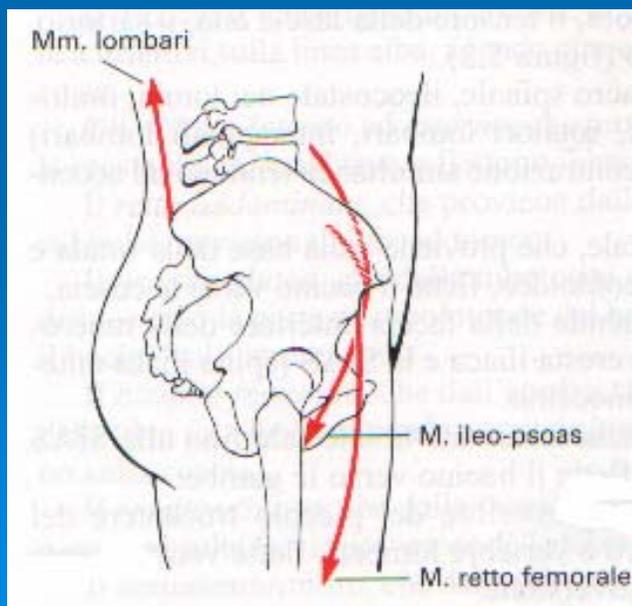
M. E. A. : Pube, Spina ischiatica, Arco tend. m. E. A.

M. Coccigeo: Sacro, coccige – **M. Perineo**: Pube, Ischio.

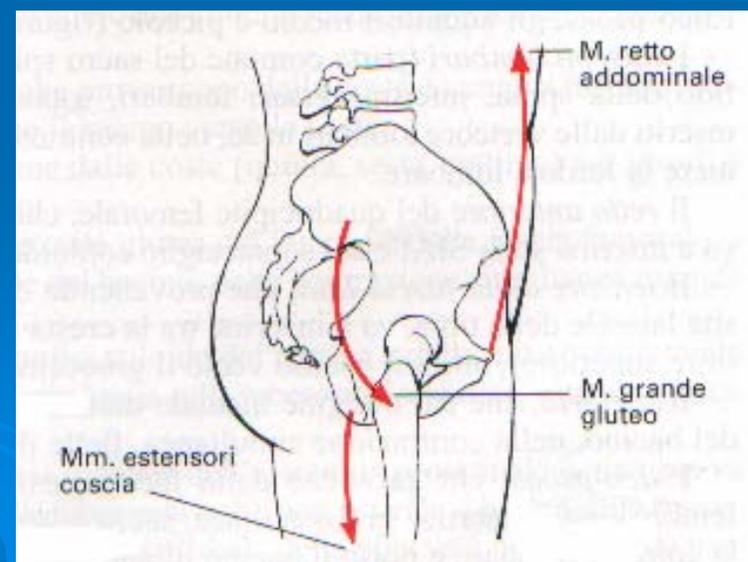
Assetto normale del bacino



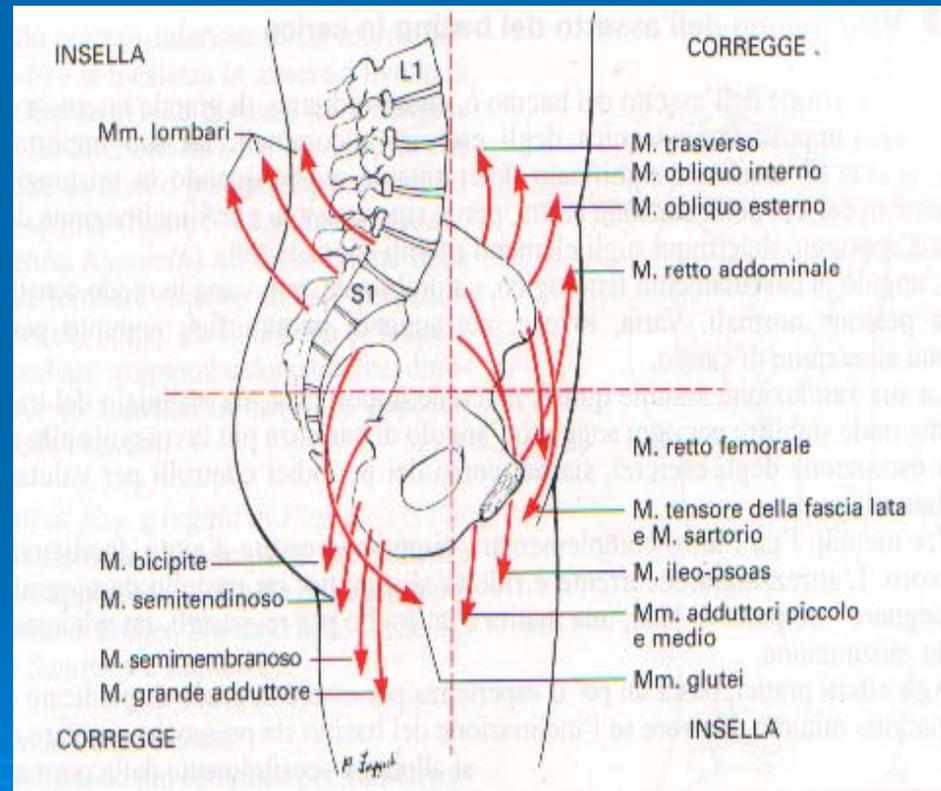
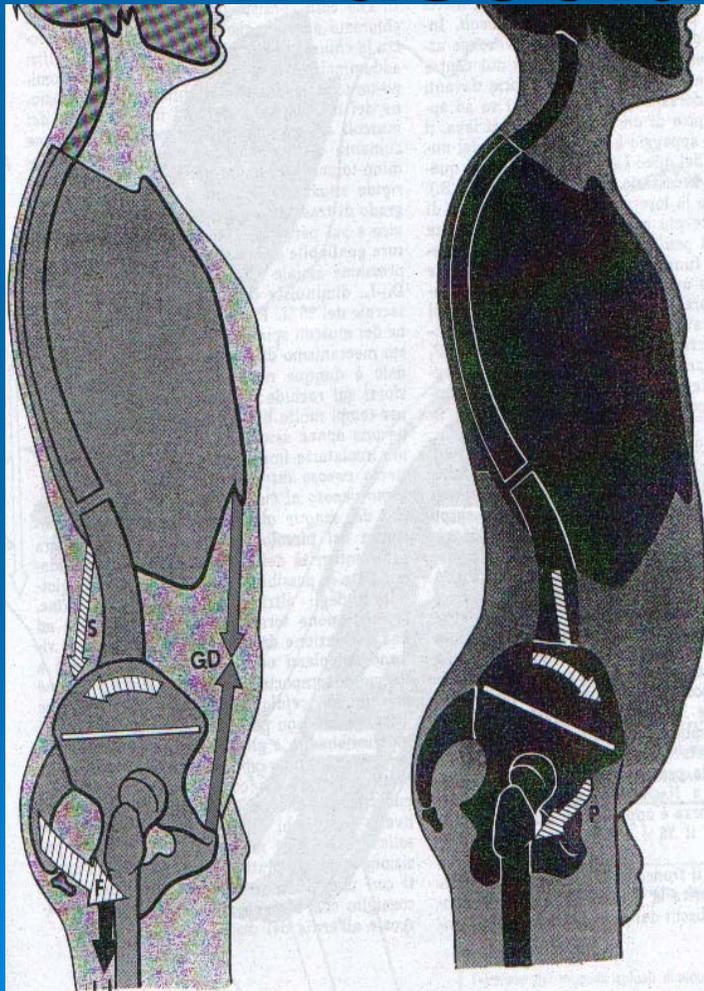
ANTEROVERSIONE



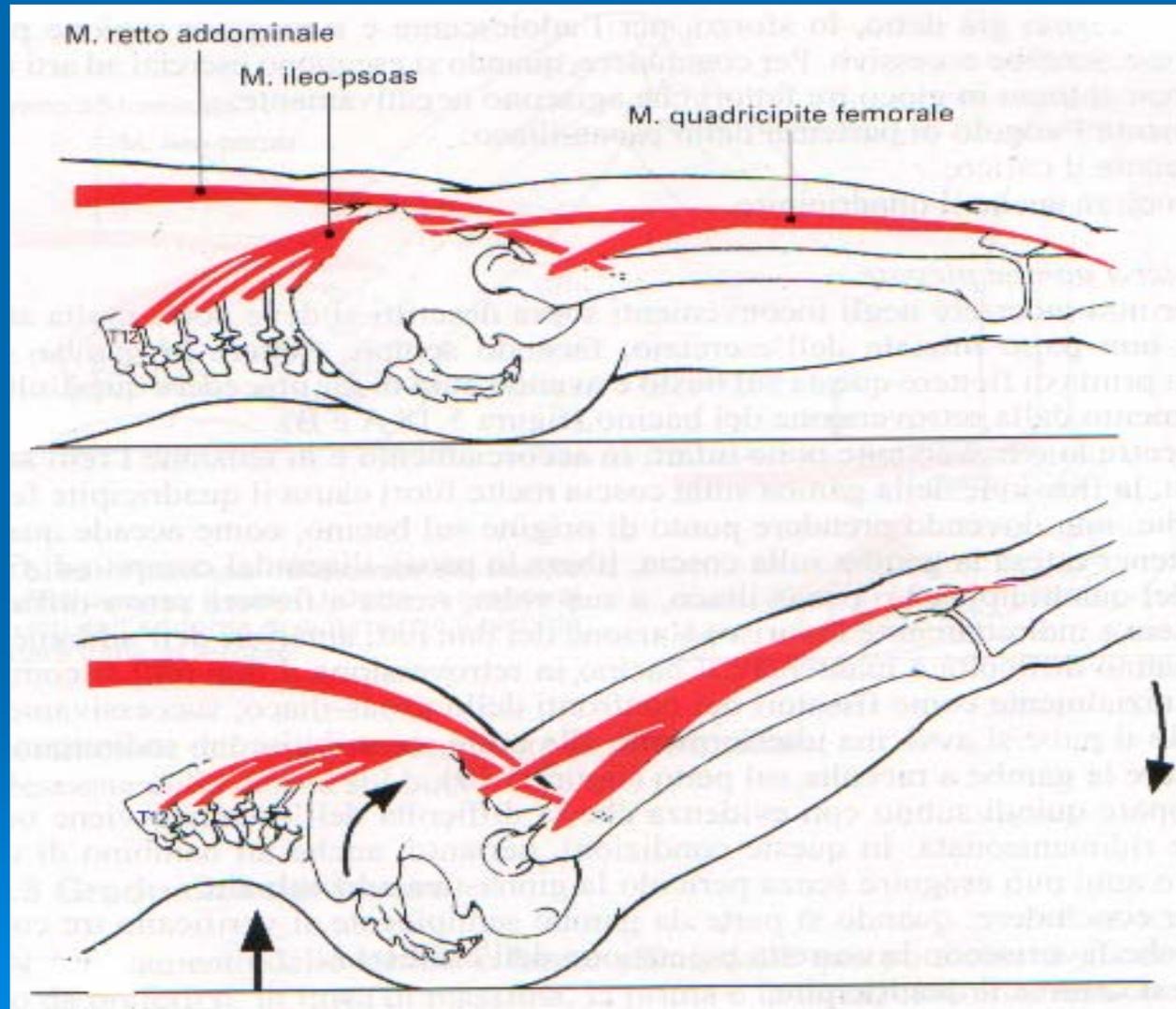
RETROVERSIONE



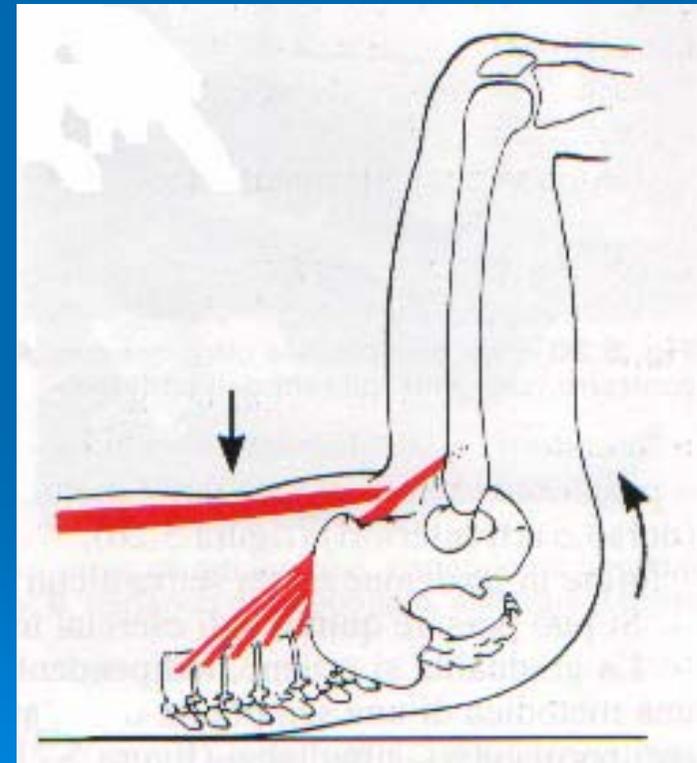
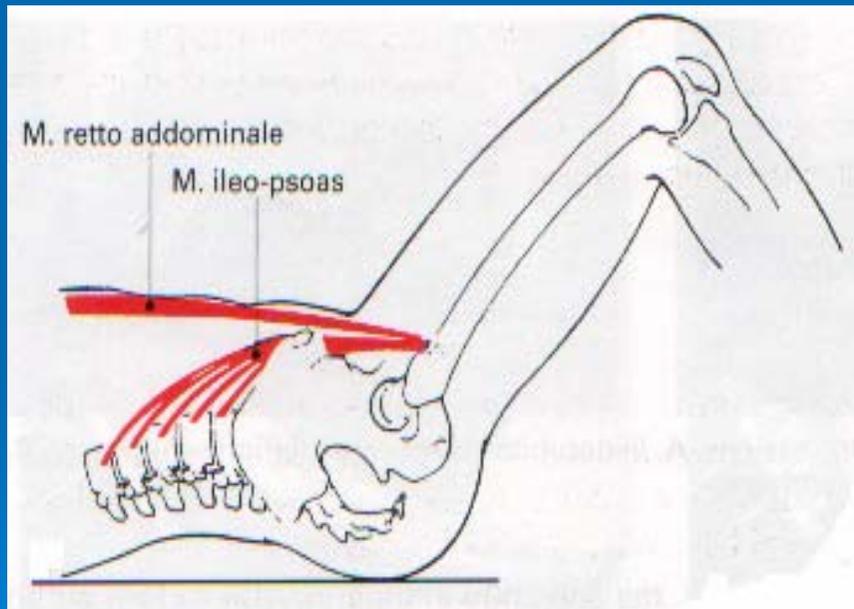
Anteroversione e retroversione azioni muscolari di correzione



Aumento della lordosi lombare



Vantaggi degli esercizi a gambe piegate



Sforzi sul disco lombare e riduzione del carico grazie alla struttura gonfiabile del tronco

