

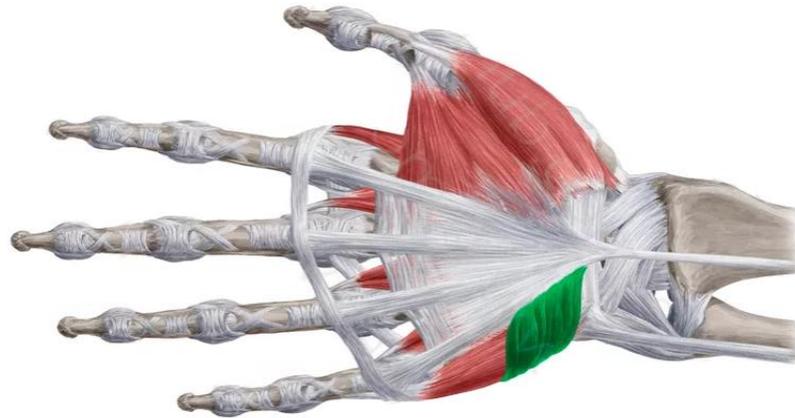
Palmar menor

Michael A. Irizarry Torres

Ilustracion:



Palmar menor



Descripción:

El musculo Palmar menor o Palmar largo se situa en el antebrazo hasta la mano , es un musculo delgado.

Localización

El musculo se localiza en el antebrazo delante del Palmar mayor.

Origen del musculo :

El origen del musculo esta en la epitroclea .

Inserción:

El inserción esta en la Aponeurosis superficial de la muñeca y ligamento anular anterior del cuerpo.

Inervación

- ▶ La inervación es nervio mediano (c7,c8)

Función

La función de este musculo es el flexor a la muñeca .

Describe como palpar el musculo:

- ▶ El musculo se palpa en la región dorso - lateral de la muñeca (por fuera del tendón de extensor largo del pulgar) colocando al paciente con codo en flexión , pronación del antebrazo y muñeca en posición neutra.

Genero (clase,tipo) de palanca :

- ▶ El genero clase o tipo de palanca es flexor unardel , tipo digastrico.

Indica el ejercicio de flexibilidad que estira el musculo:

- ▶ (Estiramiento pasivo tipo 1)- para estirar el musculo palmar menor o palmar largo el fisioterapeuta y paciente se sientan cada uno en la camilla . El fisioterapeuta tiene que sujetar la muñeca del paciente y poner su codo en extensión por una parte y otra parte extensión de la muñeca durante 30 segundos .

Ejercicio con resistencia de fortaleza al musculo:

- ▶ Farmer walk = uno de los mejores ejercicios para ganar fuerza en el agarre masa muscular en los antebrazos . Tendras que soportar una carga (inestable) y este movimiento implica la resistencia y gran cantidad de los musculos se veran fortalecidos , se puede trabajar con mucho peso o un circuito activado positivamente con el metabolismo.

Ejercicio calistenico que activa el musculo:

- ▶ 1) Colgar en posicion dominada australiana .
- ▶ 2) Balanceos en pronacion .
- ▶ 3) Colgar de la barra.

Ejercicio de pilometrico que activa el musculo :

- ▶ 1) Flexión con balon medicinal.
- ▶ 2) Lanzamiento de puñetazo .
- ▶ 3) Flexión con palmada.

Tipo de accion deportivas/motriz que active el musculo:

- ▶ 1) Estiramiento flexor de la muñeca.
- ▶ 2) Estiramiento flexor de los dedos .
- ▶ 3) Movimientos de los musculos de los brazos , muñeca y la mano.

Indica las lesiones deportivas que afecten este musculo o su region

- ▶ En la pelota un lanzamiento mal de una pelota puede ser causa de una lesión en el palmar menor.
- ▶ En el boxeo un mal golpe puedes sufrir la misma lesión.

Referencias :

- ▶ 1) musculos.org
- ▶ 2) www.ugr.es
- ▶ 3) www.SlideShare.net