



ESTRUCTURAS ANATÓMICAS DE ESTUDIO

EL SISTEMA MUSCULAR

I. EXTREMIDAD SUPERIOR (UPPER EXTREMITY)

Región del Hombro (Articulación Glenohumeral):

1. Supraespinoso.....(Supraspinatus)
2. Pectoral Mayor.....(Pectorales Mayor)
3. Coracobraquial.....(Coracobrachialis)
4. Subescapular.....(Subscapularis)
5. Bíceps Braquial.....(Biceps Brachii)
6. Gran Dorsal o Dorsal Ancho.....(Latissimus Dorsi)
7. Redondo Mayor.....(Teres Mayor)
8. Infraespinoso y Redondo Menor.....(Infraspinatus and Teres Minor)
9. Tríceps Braquial.....(Triceps Brachii)
10. Deltoides.....(Deltoid)

Cintura Escapular (Shoulder Girdle):

1. Subclavio.....(Subclavius)
2. Pectoral Menor.....(Pectorales Minor)
3. Serrato Anterior o Mayor.....(Serratus Anterior)
4. Angular del Omoplato o Elevador de la Escápula.....(Levator Scapulae)
5. Trapecio.....(Trapezius)
6. Romboides Mayor y Menor.....(Romboides Mayor and Minor)

Articulación del Codo y Radioulnares (The Elbow and Radioulnar Joints):

1. Bíceps Braquial.....(Bíceps Brachii)
2. Braquial Anterior.....(Brachialis)
3. Supinador Largo o Braquiorradial.....(Brachioradialis)
4. Pronador Redondo.....(Pronator Teres)
5. Pronador Cuadrado.....(Pronator Quadratus)
6. Tríceps Braquial.....(Triceps Brachii)
7. Supinador Corto.....(Supinator)

Muñeca y Mano (Wrist and Hand):

1. Palmar Mayor o Flexor Radial del Carpo.....(Flexor Carpi Radialis)
2. Palmar Menor.....(Palmaris Longus)
3. Cubital Anterior o Flexor Ulnar del Carpo.....(Flexor Carpi Ulnaris)
4. Primer Radial Externo o Extensor Radial Largo del Carpo.....(Extensor Carpi Radialis Longus)
5. Segundo Radial Externo o Extensor Radial Corto del Carpo.....(Extensor Carpi Radialis Brevis)
6. Cubital Posterior o Extensor Ulnar del Carpo.....(Extensor Carpi Ulnaris)
7. Flexor Común Superficial de los Dedos.....(Flexor Digitorum Superficiales)
8. Flexor Común Profundo de los Dedos.....(Flexor Digitorum Profundus)
9. Extensor Común de los Dedos.....(Extensor Digitorum Communis)

II. EXTREMIDAD INFERIOR (LOWER EXTREMITY)**Articulación del Acetábulo Femoral y la Cintura Pélvica (Hip & Pervic Girdle):**

1. Ilíaco y Psoas.....(Iliopsoas)
2. Sartorio.....(Sartorius)
3. Pectíneo.....(Pectineus)
4. Tensor Facialata o Tensor de la Facia Lata.....(Tensor Faciae Latae)
5. Recto Anterior del Muslo.....(Rectus Femoris)
6. Glúteo Mayor.....(Gluteus Maximus)
7. Bíceps Femoral.....(Biceps Femoris)
8. Semitendinoso.....(Semitendinosus)
9. Semimembranoso.....(Semimembranosus)
10. Glúteo Mediano.....(Gluteus Medius)
11. Glúteo Menor.....(Gluteus Minimus)
12. Recto Interno.....(Gracilis)
13. Aductor Mayor.....(Adductor Magnus)
14. Aductor Mediano o Primero.....(Adductor Longus)

Articulación Tibio-Femoral o de la Rodilla (Knee Joint):

1. Cuadriceps Femoral.....(Quadriceps Femoral)
2. Recto Anterior del Muslo.....(Rectus Femoris)
3. Los Tres (3) Vastos (The Three Vastus):
 - a. Vasto Externo o Lateral.....(Vastus laterales)
 - b. Vasto Intermedio o Músculo Crural.....(Vastus Intermedius)
 - c. Vasto Interno o Medial.....(Vastus Mediales)
4. Bíceps Femoral.....(Biceps Femoris)
5. Semimembranoso.....(Semimembranosus)
6. Semitendinoso.....(Semitendinosus)
7. Sartorio.....(Sartorius)

8. Recto Interno.....(Gracilis)
9. Gemelo o Gastronemio.....(Gastrocnemius)

Articulación del Tobillo o Talo-Crural y el Pie (Ankle and Foot):

1. Tibial Anterior.....(Tibialis Anterior)
2. Extensor Común de los Dedos o Extensor Largo de los Dedos.....(Extensor Digitorum Longus)
3. Peróneo Lateral Largo.....(Peroneus Longus)
4. Peróneo Lateral Corto.....(Peroneus Brevis)
5. Gemelo o Gastronemio.....(Gastrocnemius)
6. Sóleo.....(Soleus)
7. Tibial Posterior.....(Tibialis Posterior)
8. Plantar Delgado.....(Plantaris)

III. LA COLUMNA VERTEBRAL (THE VERTEBRAL COLUMN)

Región Cervical (Cervical Region) – Flexores de la Columna Cervical/Cabeza:

1. Los Tres (3) Escalenos(The Three Scalenes):
 - a. Escaleno Anterior.....(Scalenus Anterior)
 - b. Escaleno Posterior.....(Scalenus Posterior)
 - c. Escaleno Medio.....(Medius Scalenus)
2. Esternocleidomastoideo.....(Sternocleidomastoid)
3. Angular del Omóplato o Elevador de la Escápula.....(Levator Scapulae)

Regiones Torácicas y Lumbares (Thoracic and Lumbar Regions):

1. Músculos Abdominales (Abdominal Muscles)
 - a. Recto Abdominal o Recto Mayor del Abdomen.....(Rectus Abdominis)
 - b. Oblicuo Mayor del Abdomen.....(Obliquus External Abdominis)
 - c. Oblicuo Menor del Abdomen.....(Obliquus Internus Abdominis)
 - d. Transverso del Abdomen.....(Transversus Abdominis)
2. Músculos en el Aspecto Lateral de la Región Lumbar:
 - a. Cuadrado Lumbar.....(Quadratus Lumborum)
 - b. Psoas Mayor.....(Major Psoas)
 - c. Psoas Menor.....(Minor Psoas)

III. MÚSCULOS DE LA RESPIRACIÓN (MUSCLES OF RESPIRATION)

Motores Primarios y Secundarios Involucrados en el Movimiento del Tórax:

1. Diafragma.....(Diaphragm)
2. Intercostales Externos.....(External Intercostals)
3. Intercostales Internos.....(Internal Intercostals)
4. Esternocleidomastoideo.....(Sternocleidomastoid)
5. Los Tres Escalenos (Anterior, Posterior y Medio)
6. Pectoral Menor.....(Pectorales Minor)

7. Músculos Abdominales (Abdominal Muscles)
 - a. Recto Abdominal o Recto Mayor del Abdomen.....(Rectus Abdominis)
 - b. Oblicuo Mayor del Abdomen.....(Obliquus External Abdominis)
 - c. Oblicuo Menor del Abdomen.....(Obliquus Internus Abdominis)
 - d. Transverso del Abdomen.....(Transversus Abdominis)
8. Serrato Menor Posterior.....(Serratus Posterior Inferior)