

El libro conciso de los puntos gatillo

Simeon Niel-Asher



Índice

Sobre este libro	7
Nota sobre la inervación periférica	9
1. El cuerpo en movimiento	11
Direcciones anatómicas	12
Áreas regionales	15
Planos del cuerpo	17
Movimientos anatómicos	18
Músculo esquelético	24
Forma del músculo	26
Mecánica musculoesquelética	28
Fascia y miofascia	33
Inserción muscular	34
Miofascia y desarrollo embriológico	36
2. Revisión de los puntos gatillo	37
Definición	38
Prevalencia	38
Embriogénesis	38
Evidencias	39
Puntos de acupuntura o acupresión y puntos gatillo	39
Fibromialgia	39
3. Fisiología de los puntos gatillo	41
Revisión de la estructura del músculo esquelético	42
Clasificación de los puntos gatillo	45
Síntomas del punto gatillo	46
Hallazgos físicos	47
4. Protocolos de técnicas terapéuticas	53
Palpación	54
Inyecciones frente a punción seca	55
Técnica de punción seca	56
Técnica de rociado y estiramiento	56
Protocolos de liberación del punto gatillo con terapia manual	58
Modificaciones: técnicas de energía muscular / liberación posicional	59
Técnicas de masaje	60
Preguntas frecuentes	61

5. Músculos de la cara, cabeza y cuello	63
Epicráneo (occipitofrontal)	64
Orbicular del ojo	66
Masetero	68
Temporal	70
Pterigoideo lateral	72
Pterigoideo medial	74
Digástrico	76
Escalenos anterior, medio y posterior	78
Esternocleidomastoideo	80
6. Músculos del tronco y de la columna	83
Erector de la columna	84
Músculos cervicales posteriores	86
Multífidos/ rotadores	88
Esplenio de la cabeza / esplenio del cuello	90
Oblicuo externo del abdomen	92
Transverso del abdomen	94
Recto del abdomen	96
Cuadrado lumbar	98
Psoas ilíaco (psoas mayor / ilíaco)	100
7. Músculos del hombro y del brazo	103
Trapezio	104
Elevador de la escápula	106
Romboides (mayor y menor)	108
Serrato anterior	110
Pectoral mayor	112
Dorsal ancho	114
Deltoides	116
Supraespinoso	118
Infraespinoso	120
Redondo menor	122
Subescapular	124
Redondo mayor	126
Bíceps braquial	128
Tríceps braquial	130
8. Músculos del antebrazo y de la mano	133
Pronador redondo	134
Palmar largo	136
Flexores de la muñeca	138
Braquiorradial	140
Extensores de la muñeca	142
Extensor de los dedos	144
Supinador	146
Oponente del pulgar /aductor del pulgar	148
Músculos pequeños de la mano	150

9. Músculos de la cadera y del muslo	153
Glúteo mayor	154
Tensor de la fascia lata	156
Glúteo medio	158
Glúteo menor	160
Piriforme	162
Isquiotibiales	164
Aductores	166
Pectíneo	168
Sartorio	170
Cuádriceps	172
10. Músculos de la pierna y del pie	175
Tibial anterior	176
Extensor largo de los dedos/ extensor largo del dedo gordo	178
Peroneo largo /corto / tercero	180
Gastrocnemio	182
Plantar	184
Sóleo	186
Poplíteo	188
Flexor largo de los dedos / flexor largo del dedo gordo	190
Tibial posterior	192
Músculos superficiales del pie	194
Músculos profundos del pie	196
Glosario de términos médicos	199
Bibliografía	205
Índice alfabético	207
Índice de músculos	211

Nota sobre la inervación periférica

El sistema nervioso comprende:

- Sistema nervioso central (es decir, encéfalo y médula espinal).
- Sistema nervioso periférico (incluido el sistema nervioso autónomo, es decir, todas las estructuras nerviosas fuera del encéfalo y la médula espinal).

El sistema nervioso periférico consiste en 12 pares de nervios craneales y 31 pares de nervios espinales (con sus consiguientes ramos). Los nervios espinales se enumeran conforme al nivel de la médula espinal del que salen (el nivel se conoce como segmento espinal).

Para cada uno de los músculos presentados en este libro, se detalla la inervación periférica principal para quienes necesiten conocerla. Los segmentos vertebrales* de los que emanan las fibras nerviosas a menudo difieren dependiendo de las fuentes consultadas. Esto se debe a que a los anatomistas les es extremadamente complicado seguir las vías de un nervio individual a través del entramado con otras fibras nerviosas cuando pasa por su plexo (*plexus* = red de nervios, palabra latina que significa trenza). Por ello, este tipo de información ha derivado principalmente de la observación clínica empírica más que de la disección del cuerpo.

Para dar la información más exacta posible, he retomado la idea de Chris Jarmey y replicado el método utilizado por Florence Peterson Kendall / Elizabeth Kendall McCreary (véase fuentes: *Muscles Testing and Function*). Kendall & McCreary integran la información de seis textos de referencia de renombre, a saber, los escritos por: Cunningham, deJong, Foerster & Bumke, Gray, Haymaker & Woodhall y Spalteholz. Nosotros hemos aplicado el mismo procedimiento y después hemos cruzado nuestros datos con los resultados de Kendall & McCreary, con lo que en este libro hemos adoptado el siguiente sistema para reflejar la relevancia de las raíces nerviosas más importantes de cada músculo.

Para la explicación nos basaremos en el ejemplo del músculo supinador. Está inervado por el ramo profundo del nervio radial, C5, C6, C(7). Se indica el segmento vertebral relevante con la letra [C] y los números [5, 6, (7)]. Las cifras en negrita [C6] indican que la mayor parte de las fuentes (al menos cinco) coinciden. Las cifras que no están en negrita [C5] reflejan una coincidencia de tres o cuatro fuentes. Las cifras sin negrita y entre paréntesis [C(7)] reflejan coincidencia de sólo dos fuentes o, en caso de más de dos fuentes, se considera como de aporte específicamente mínimo. Si un segmento vertebral sólo es mencionado por una fuente, no se considera. En consecuencia, el tipo en negrita indica la inervación principal; si no va en negrita, indica inervación menor, y si va entre paréntesis, sugiere inervación posible o infrecuente.

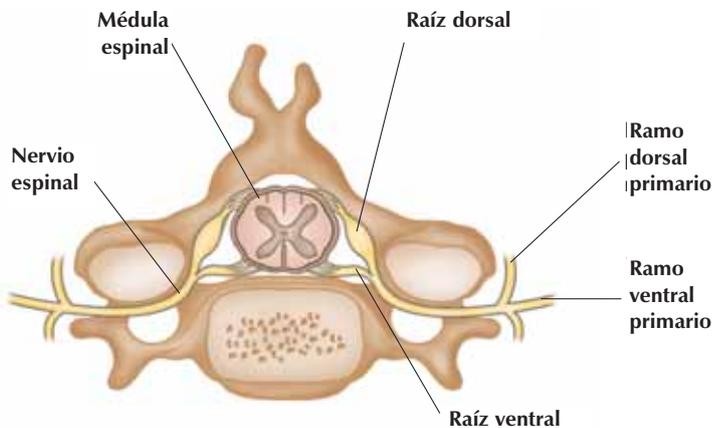


Figura 1. Segmento vertebral, que muestra las raíces nerviosas que se combinan para formar el nervio espinal que posteriormente se divide en un ramo ventral y otro dorsal.

* Un segmento vertebral es la parte de la médula espinal que da su salida a cada par de nervios espinales (un par consiste en un nervio en el lado izquierdo y otro en el lado derecho del cuerpo). Cada nervio espinal contiene fibras motoras y fibras sensitivas. Inmediatamente después de su salida a través de los agujeros (apertura entre vértebras adyacentes), los nervios espinales se dividen en el ramo primario dorsal (dirigido hacia atrás) y el ramo primario ventral (dirigido hacia delante o lateralmente). Las fibras de los ramos dorsales inervan la piel y los músculos extensores de nuca y tronco. Los ramos ventrales inervan las extremidades y la superficie lateral y anterior del tronco.