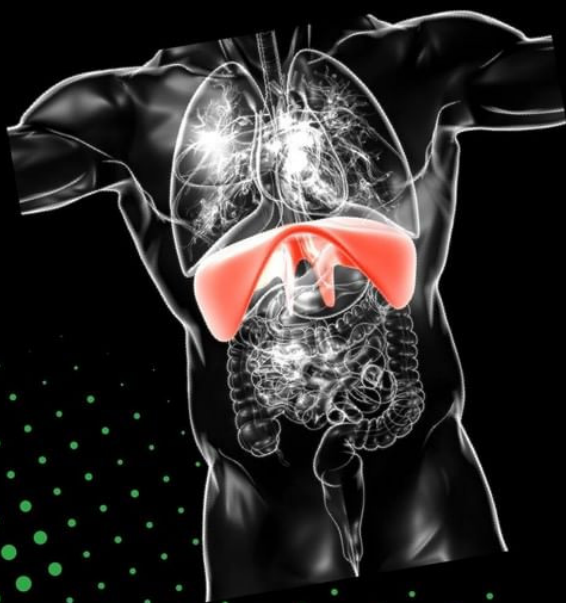


Relación del Diafragma con el hombro a través del tejido fascial

RELACIÓN DIAFRAGMA HOMBRO A TRAVÉS DEL TEJIDO FASCIAL



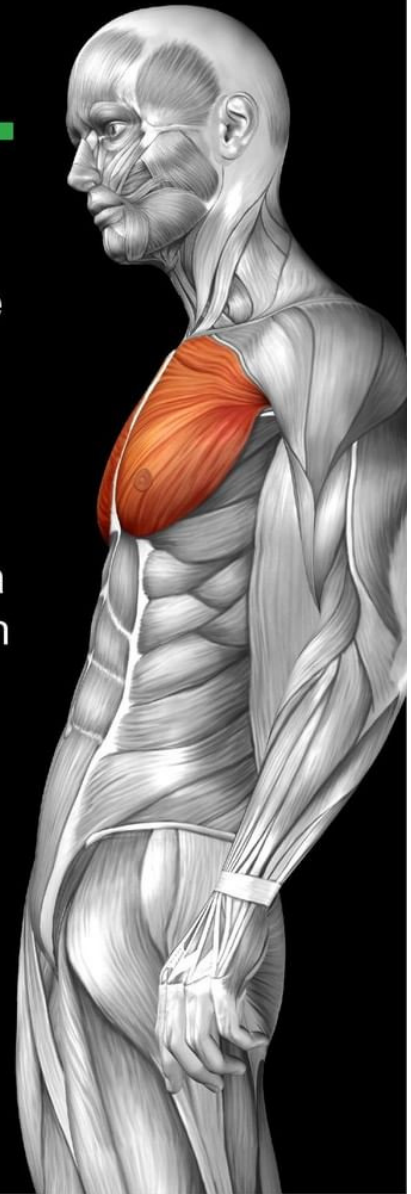
Aunque el tejido fascial se considera continuo e indivisible, se procede a describir distintas regiones fasciales que comunican el hombro con la zona diafragmática:

- 1-Fascia Pectoral
- 2-Fascia Transversa
- 3-Fascia Toracolumbar

FASCIA PECTORAL

En el caso de la musculatura relacionada con el hombro, se ha demostrado que la fascia pectoral está conectada firmemente con los músculos que se encuentran debajo mediante muchos septos intramusculares.

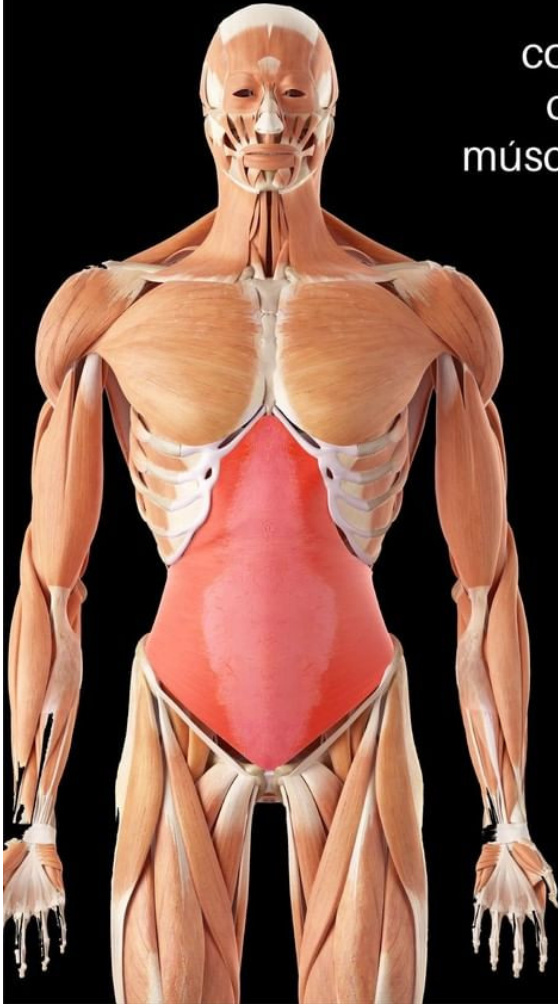
El músculo pectoral mayor se inserta directamente en su fascia pectoral, la capa profunda de la fascia pectoral se inserta en el esternón, mientras que la capa superficial se extiende más allá del esternón para continuar con la fascia pectoral del otro lado. Distalmente, la fascia pectoral es reforzada por algunas expansiones fibrosas procedentes de la vaina del recto abdominal y por la fascia del músculo oblicuo externo contralateral.



FASCIA TRANSVERSA

Un importante sistema de tejido conjuntivo es la fascia transversa, la cual está firmemente conectada al músculo transverso del abdomen. Ésta es una continuación de la fascia endotorácica y está relacionada con la pleura, pericardio, y el diafragma.

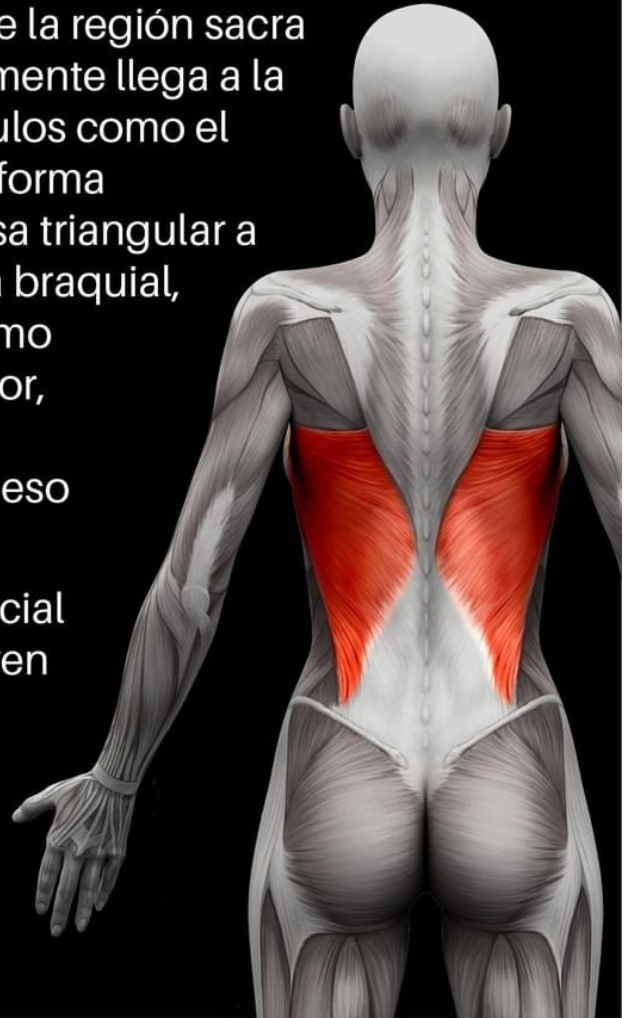
Se origina en la fascia profunda y mediana cervical (en el cuello, incluyendo los músculos escalenos y el nervio frénico), y proveniente del tubérculo faríngeo occipital, donde presenta una inserción la duramadre.



FASCIA TORACOLUMBAR

Envuelve posteriormente desde la región sacra hasta la región torácica, y finalmente llega a la región cervical. Recubre músculos como el dorsal ancho (éste muestra de forma constante una expansión fibrosa triangular a la porción posterior de la fascia braquial, al igual que otros músculos como deltoides, trapecio, glúteo mayor, oblicuo externo, y además de ligamentos que conectan el hueso ilíaco al sacro.

La fascia toracolumbar es esencial para los músculos que envuelven la columna, y una disfunción diafragmática afectará negativamente este tejido, liderando a síntomas centrales y periféricos.



KBD HIPOPRESIVOS

En **KBD Hipopresivos** siempre buscamos brindarte una formación con los fundamentos científicos que sustenten las prácticas. Además de proponerte que te preguntes porque suceden las cosas, cuales son los procesos no visibles que hacen que el entrenamiento hipopresivo sea efectivo.

Porque decir que por el diafragma pasan todas las cadenas miofasciales es válido pero incompleta la información, debemos ir más profundo para comprender el Hipopresivo y ser capaces de ayudar a muchas personas.



? Tomate unos minutos para analizar esta información, vas a comprender mas en profundidad los beneficios del Entrenamiento Hipopresivo.

? La porción distal de la fascia pectoral parece más fuerte y es más visible, existiendo un entramado de fibras sobre la apófisis xifoides, uno de los puntos de inserción del músculo diafragma.

? La fascia profunda cervical alcanza el pubis vía la fascia transversa. Esta fascia recubre el epimysio del músculo transverso del abdomen llegando a la línea alba del recto del abdomen, y alcanza las regiones púbica e inguinal.

Cuando los músculos no se deslizan apropiadamente dentro de la hoja conectiva, aparecen problemas con las presiones contráctiles entre el diafragma y los músculos subdiafragmáticos y del periné, por lo que podemos asumir que la fascia juega un papel indirecto en la patofisiología.

? Cuando se afecte el músculo dorsal ancho puede repercutir a nivel del hombro, por lo

que el dolor cervical y de hombro pudieran tener un origen diafragmático a través de la fascia toracolumbar.

? No alcanza con decir que por el diafragma pasan todas las cadenas miofasciales, sino comprender como actúan las fascias a ese nivel y entender que, aunque pasen todas las cadenas miofasciales por el diafragma, sino tenes en cuenta toda la disposición y recorrido de la cadena miofascial y si no la movilizas en los diferentes planos, perderemos efectividad.

Facundo Segovia

KBD Hipopresivos
#DespiertaTusFascias

Bibliografía

D. Isidro Fernández López (2020). Efectos del tratamiento del músculo diafragma en el dolor y la movilidad del hombro en sujetos con patología del manguito rotador.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/relacion-del-diafragma-con-el-hombro-a-traves-del-tejido-fascial?elem=286456>