

S

**CADENAS MUSCULARES**

**CRA o CDF** (las dos cadenas rectas o estáticas anteriores o de flexión)

Cuando se actúan esta serie de músculos producen una flexión

- ECOM
- Escalenos
- Intercostales medios
- Recto abdominal
- Pubo-coccigeos

Conexión con cintura escapular

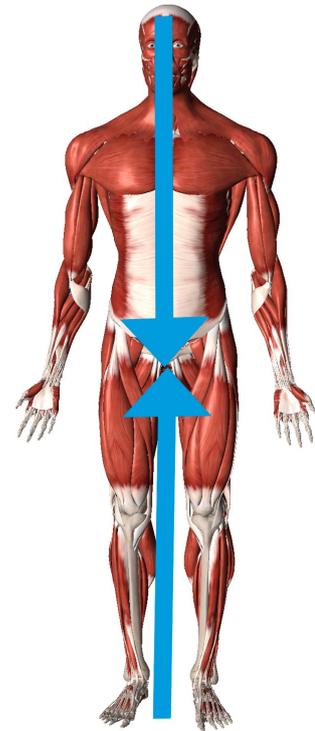
- Triangular del esternón
- Pectoral menor
- Romboides

Conexión con miembro superior

- Pectoral mayor

Conexión con miembro inferior

- psoas-iliaco
- psoas menor
- gemelo superior
- obturadores
- gemelo inferior
- poplíteo
- extensor de los dedos
- flexor corto del 1er dedo
- flexor corto del 5º dedo
- cuadrado plantar



**CRP o CDE** (las dos cadenas rectas o estáticas posteriores o de extensión)

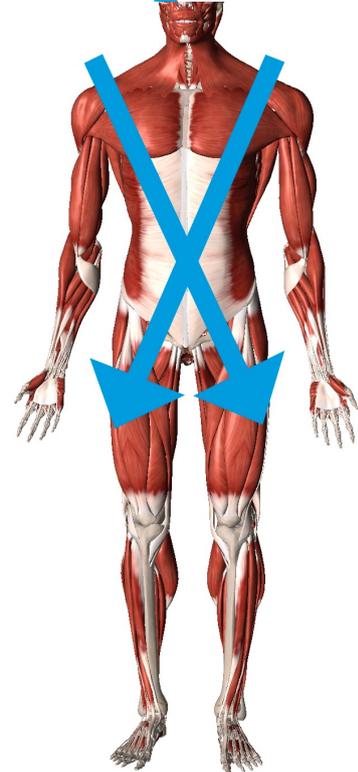
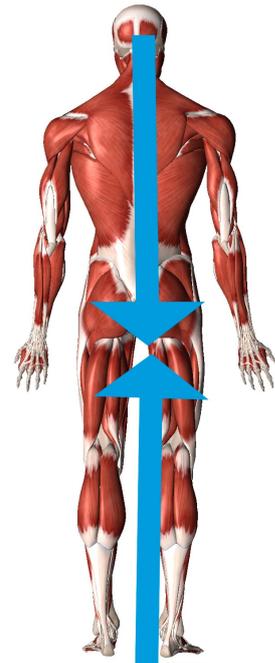
- extensores del cuello y cabeza
- transverso espinoso
- supracostales
- intercostales medios
- epiespinosos
- dorsal largo
- sacro-lumbar (fibras ilio-costales)
- serrato menor post-superior
- serrato menor pots-inferior

Conexión con cintura escapular

- romboides
  - trapecio
- Conexión con miembro superior
- romboides
- Conexión con miembro inferior
- glúteo mayor
  - cuadrado crural
  - recto anterior
  - crural
  - sóleo
  - extensor corto de los dedos
  - extensor corto del 1º dedo

**CCA Cadena Cruzada anterior**

- Serrato menor post-superior
  - Intercostales externos derecho
  - Intercostales internos izquierdos
  - Oblicuo derecho
  - Oblicuo izquierdo
- Conexión con la cintura escapular derecha
- Triangulo del esternón derecho
  - Pectoral menor derecho
  - Serrato anterior derecho
  - Romboides-trapecio derecho
- Conexión con la columna cervical
- Escalenos derecho
  - Esplenio del cuello izquierdo
- Conexión con miembros inferior izquierdo
- Piramidal del abdomen izquierdo
- Conexión con la cabeza
- Trapecio superior izquierdo
  - Esplenio de la cabeza izquierda
  - ECOM derecho
  - Subclavio derecho
- Conexión con miembro superior derecho
- Pectoral mayor derecho
  - Redondo menor derecho
  - Romboides derecho



**CCP Cadena cruzada posterior**

- Intercostales internos izquierdo
- Intercostales externos derecho
- Serrato menor post-inferior izquierdo
- Cuadrado lumbar izquierdo (fibras costo-lumbares)
- Cuadrado lumbar derecho (fibras ilio-lumbares)

Conexión con miembro superior izquierdo

- Dorsal mayor izquierdo
- Redondo mayor izquierdo
- Pectoral mayor izquierdo

Conexión con columna cervical

- Escalenos izquierdo
- Esplenio del cuello izquierdo

Conexión con miembro inferior derecho (cadena de extensión)

- Glúteo mayor derecho

Conexión con la cabeza

- Esplenio de la cabeza izquierda
- Trapecio superior izquierdo
- ECOM izquierdo

Conexión con cintura escapular izquierda

- Trapecio inferior izquierdo
- Pectoral menor izquierdo
- Triangular del esternón izquierdo



**CADENA DE APERTURA MUSCULATURA MIEMBRO INFERIOR IZQUIERDO**

- Glúteo mediano
- Glúteo menor
- Tensor de fascia lata
- Piramidal
- Sartorio
- Vasto externo
- Bíceps femoral
- Flexor largo de los dedos
- Gemelo interno
- Tibial anterior
- Tibial posterior
- Extensor largo del 1er dedo
- Flexor largo del 1er dedo
- Oponente del 5º dedo
- Aductor del 1er dedo

**CADENA DE CIERRE DEL MIEMBRO INFERIOR DERECHO**

- Pectíneo
- Aductor menor
- Aductor medio
- Aductor mayor
- Recto interior
- Vasto interior
- Semitendinoso

- Gemelo externo
- Peroneo lateral largo
- Peroneo lateral corto
- Peroneo anterior
- Abductor del 5º dedo
- Abductor del 1er dedo

### **FUNCIONAMIENTO DE LAS CADENAS MUSCULARES**

- Las dos cadenas rectas anteriores= flexión
- Las dos cadenas rectas posteriores= extensión
- Cadena derecha anterior + recta posterior= inclinación derecha
- Cadena izquierda anterior + recta posterior= inclinación izquierda
- Cadena cruzada anterior izquierda= torsión anterior izquierda del tronco
- Cadena cruzada anterior derecha= torsión anterior derecha del tronco
- Cadena cruzada posterior izquierda= torsión posterior izquierda del tronco
- Cadena cruzada posterior derecha= torsión derecha del tronco
- Cadena cruzada anterior derecha + cadena cruzada posterior izquierda= rotación derecha del tronco
- Cadena cruzada anterior izquierda + cadena cruzada posterior derecha= rotación izquierda del tronco
- Cadena cruzada anterior izquierda= traslación izquierda

Consecuencias en las cadenas musculares por causa de las emociones

La gestión y el procesamiento de los “inputs” externos determina en gran medida las tensiones musculares, estructurales, orgánicas, glandulares, viscerales, sistema nervioso.

Una emoción no resuelta puede desencadenar:

- tensiones fasciales cervicales, que a su vez provoca un bloqueo articular en lumbares y no permite el libre fluido cefalorraquídeo. Estas tensiones no tratadas pueden llegar a dar ciáticas, protusiones discales...
- tensiones en el diafragma; esta musculatura se tensa con mucha facilidad y al perder la capacidad de estiramiento conlleva bloqueo diafragmático, con estiramiento de los psoas y su traducción lordótica. También el bloqueo diafragmático conlleva una ralentización de los movimientos peristálticos intestinales.
- El sistema nervioso autónomo reacciona como si estuviera en alerta permanente, volviéndose muy sensible y susceptible.

Como consecuencia la cadena recta anterior estará afectada, provocando una flexión del tronco, que a su vez comprime vísceras, órganos y glándulas.

Consecuencias en las cadenas musculares por causa visceral y orgánica.

Una disfunción orgánica, como por ejemplo un hígado graso, conlleva a parte de la disfunción propia del órgano, tensiones fasciales en el diafragma y en el peritoneo, como en la musculatura abdominal. La cadena cruzada anterior y la cadena derecha anterior + recta posterior están afectadas.

Consecuencias en las cadenas musculares por falta de flexibilidad muscular

Las cadenas musculares están en constante interrelación unas con otras, se permiten entre ellas préstamos en estiramientos. Cuando una cadena o grupo muscular solicita un alargamiento, todas las otras cadenas le prestan parte de su margen de su confort para permitir el movimiento o estiramiento.

Pero cuando la musculatura está poco flexible, al solicitar ese préstamo, no se le concede y da por resultado tensión y como consecuencia de esa tensión, en cascada, lesiones fasciales viscerales y estructurales.

Consecuencias en las cadenas musculares por bloqueos en el flujo cefalorraquídeo

El líquido cefalorraquídeo fluye dentro de la médula espinal y dentro del cráneo, realizando una conexión de flujo dentro de estos dos espacios comunicados. Cuando hay un bloqueo muscular-articular en cualquier zona de la columna, el líquido cefalorraquídeo no fluye adecuadamente, almacenándose en ciertas partes, provocando inflamación y dolor y a su vez bloqueos musculares. La falta de flujo también provoca la no eliminación de toxinas dentro del líquido cefalorraquídeo, que está controlado por el sistema linfático y la respiración primaria.