



Espaço Howthep
Terapias Integrativas
Cultura Saber

Anatomia Humana

Vascularização Venosa
Inspiração Profunda



Adilson Howthep





Espaço Howthep
Terapias Integrativas
aguaph.com.br

A Importância de se viver de forma Natural Alimentos Mais Saudáveis

- 01) - Água Corrigida | No Mínimo Utilizar um Filtro de Barro
- 02) - Arroz Integral - Fazer Farinha Também - (Bater Líqui.)
- 03) - Sal Integral (mais de 80 Minerais) Não Refinado
- 04) - Açúcar Mascavo | Demerara (Nada de Adoçante)
- 05) - Farinhas: Arroz, Berinjela, Castanhas, Côco, Uva...
- 06) - Óleo de Côco | Manteiga Ghee (p/ Fritura)
- 07) - Azeite de Oliva | Extra Virgem | Frasco de Vidro Escuro
- 08) - Macarrão de Legumes: Batata Doce, Abóbora...
- 09) - Ovos Caipiras (Não Apenas vermelhos, mas do Sítio)
- 10) - Se Alimentar Mais com Frutas | Verduras | Legumes
- 11) - Grãos em Geral (Se contra o tipo de sangue | Deixar de Molho por 36 horas)
- 12) - Castanhas em Geral
- 13) - Se for usar Leite, dê Preferência de Saquinho Tipo B
- 14) - Evitar Abrir Pacotes e Descascar Mais (Fruto da Terra)
- 15) - Deve Comer Menos e Evitar Comer a Noite
- 16) - Pisar Descalço na Terra para Trocar as Energias
- 17) - Tomar Sol para Repor o Hormônio D3
- 18) - Ter Fé | Pensar Positivo | Estar Ativo
- 19) - Compartilhar | Viver a Vida Familiar | Ser Bom | Fazer o Bem

Adilson Howthep



01 - Esqueleto Apendicular	05 - 05
02 - Tipos de Escoliose	06 - 06
03 - Músculos do Tórax e Abdômen	07 - 11
04 - Esternocleidomastóideo	12 - 12
05 - Anatomia Pélvica	13 - 14
06 - Anatomia Coluna Vertebral	15 - 15
07 - Calcâneo	16 - 17
08 - Lesão Neymar	18 - 19
09 - Anatomia do Pé	20 - 21
10 - Ossos do Pé	22 - 23
11 - Lesão Ligamentar	24 - 25
12 - Músculo da Região Cervical	26 - 26
13 - Classificação do Músculos	27 - 27
14 - Músculos Abdominais	28 - 28
15 - Músculos do Pescoço	29 - 30
16 - Músculos Quadril e Coxa	31 - 31
17 - Articulação do Ombro	32 - 35
18 - Termos Anatômicos	36 - 37
19 - Tipos de Ossos	38 - 38
20 - Esqueleto Axial	39 - 39
21 - Plexo Braquial	40 - 40
22 - Anatomia do Ombro	41 - 41
23 - Luxação de Ombro	42 - 42
24 - Osteologia Membro Superior	43 - 43
25 - Anatomia da Pelve	44 - 44
26 - Cisto Sinovial	45 - 45
27 - Áxis x Atlas Vertebrais	46 - 46
28 - Anatomia Medula Espinhal	47 - 48
29 - Anatomia Caixa Torácica	49 - 49
30 - Patologias Discas	50 - 50
31 - Tecido Muscular	51 - 51
32 - Tendões e Ligamentos	52 - 52
33 - Tenossinovite de Quervain	53 - 53
34 - Anatomia	54 - 54
35 - Anatomia do Fêmur	55 - 55
36 - VNI x IOT	56 - 56
37 - Anatomia Pulmonar	57 - 59
38 - Coloração da Pele	60 - 60
39 - Músculo Trapézio	61 - 61
40 - Anatomia da Perna	62 - 62
41 - Tronco Encefálico	63 - 63
42 - H ₂ O é Vida	64 - 64
43 - Manguito Rotador	65 - 65
44 - Meninges	66 - 66
45 - Osteoartrite	67 - 67
46 - Posição Anatômica	68 - 68
47 - Pleura	69 - 69

48 - Sistema Nervoso	70 - 70
49 - Sarcômero	71 - 71
50 - Nervos Cranianos	72 - 72
51 - Polígono de Willis	73 - 73
53 - Parkinson	74 - 74
54 - Você Sabia?	75 - 75
55 - Lobos Cerebrais	76 - 76
56 - Como o Cérebro Aprende	77 - 78
57 - Neurônio	79 - 80
58 - Não Deve Sacudir o Bebê	81 - 81
59 - Paralisia Facial Periférica	82 - 82
60 - Desenvolvimento Motor	83 - 83
61 - O Quanto Pesa o Seu Celular	84 - 84
62 - Tipos de Movimentos	85 - 85
63 - Yoga Meditação	86 - 86
64 - Sobre o Corpo Humano	87 - 87
65 - Embolia Gasosa	88 - 88
66 - Anatomia do Coração	89 - 89
67 - A Diferença	90 - 90
68 - Árvore Brônquica	91 - 91
69 - Padrões Respiratórios	92 - 92
70 - Esfigmomanômetro	93 - 93
71 - Oxímetro	94 - 94
72 - Hematose	95 - 97
73 - Suas Emoções	98 - 98
74 - Siglas em Saúde	99 - 99
75 - Coluna Vertebral	99 - 100
76 - Nervo Ciático	101 - 101
77 - Drenagem Linfática	102 - 102
78 - Anatomia da Mão	103 - 103
79 - Veia e Artéria	104 - 104
80 - Ramos Faciais	105 - 105
81- Músculos Iliopsoas	106 - 106
82 - Tipos de Músculos	107 - 107
83 - Raquitismo	108 - 108
84 - Tipos de Ósseos	109 - 109
85 - Anatomia Óssea	110 - 110
86 - Vascularização Venosa	111 - 139
87 - Inspiração Profunda	140 - 146
88 - Cintura Escapular	147 - 147
89 - Músculo do Antebraço	148 - 148
90 - Tipos de Joelhos	149 - 149
91 - Síndrome do Túnel Cubital	150 - 151
92 - Benefícios da Ponte	152 - 152
93 - Músculo da Anca e da Coxa	153 - 153
94 - Alinhamento Energético	154 - 154
95 - Espaço Howthep	155 - 155

ESQUELETO APENDICULAR

Nosso post anterior foi referente ao esqueleto Axial e hoje completo com o Apendicular vamos lá ?

- O esqueleto apendicular compreende os membros superiores e inferiores, os ombros e a pélvis.
- A pélvis é fortemente unida ao esqueleto axial por diversos ligamentos, porque ela suporta o peso de quase todo o corpo e é responsável pela locomoção.
- O esqueleto apendicular compreende os ossos dos membros superiores e inferiores. Ele é responsável pela movimentação e sustentação do corpo.
- O corpo humano é formado ainda pelo esqueleto axial, constituído pelo crânio, caixa torácica e coluna vertebral.



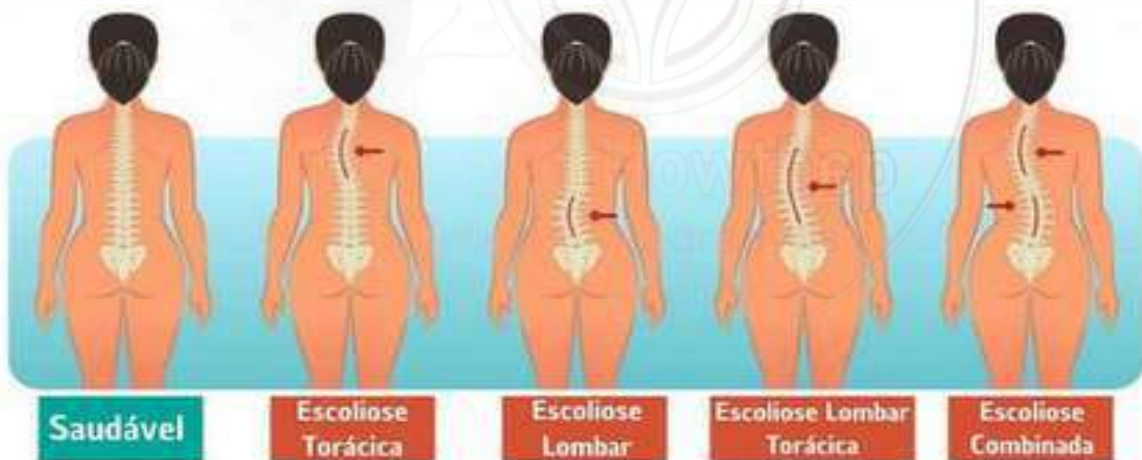
TIPOS DE ESCOLIOSE

→ Escoliose é uma deformidade proveniente da coluna vertebral. Consiste de uma curvatura anormal que pode ocorrer na região lombar, torácica ou cervical.

● Pode ser observada pela frente ou pelas costas do paciente (plano coronal), num ângulo maior que 10 graus. Este tipo de desalinhamento da coluna está presente em até 3% da população, sendo que sua manifestação é mais incidente em mulheres.

● A maioria dos casos se manifestam desde a infância e, por isso, o diagnóstico da escoliose precisa ser feito o mais precocemente possível, preferencialmente na infância e juventude, para que o tratamento seja mais eficaz e menos invasivo, diminuindo as chances do paciente desenvolver deformidades mais complexas que só poderão ser melhoradas ou corrigidas por meio de cirurgia.


● Quais são os tipos de escoliose?



A coluna vertebral pode assumir patologicamente uma posição de desalinhamento, contorcendo-se em seu próprio eixo, inclinando-se para frente ou para trás e para os lados; ou seja, em um plano tridimensional.

Essa deformidade é conhecida como escoliose e pode se manifestar desde a infância com maior incidência em mulheres.

MÚSCULOS DO TÓRAX E ABDÔMEN

▲ Pessoal ao falarmos dos músculos do Tórax temos que entender que eles são de extrema importância para respiração, uma vez que estes músculos possuem uma grande capacidade de movimentação ao realizarem alguns movimentos respiratórios. Alguns se interligam aos membros superiores e ao dorso e outros na própria caixa torácica, ou seja, costelas, coluna vertebral e o esterno .

▲ Eles acabam preenchendo a parede torácica entre os espaços de cada costela e exercem uma atividade de elevar ou baixar as mesmas, alguns conhecidos como intercostais. Um importante músculo nesse contexto é o diafragma que está localizado entre o tórax e o abdômen, fazendo com que os pulmões se expandam ao se movimentar 😊.

▲ Ao abordar os músculos já iremos entender que estes

Músculo Peitoral Maior

Músculo Serrátil Anterior

Músculos Intercostais Internos

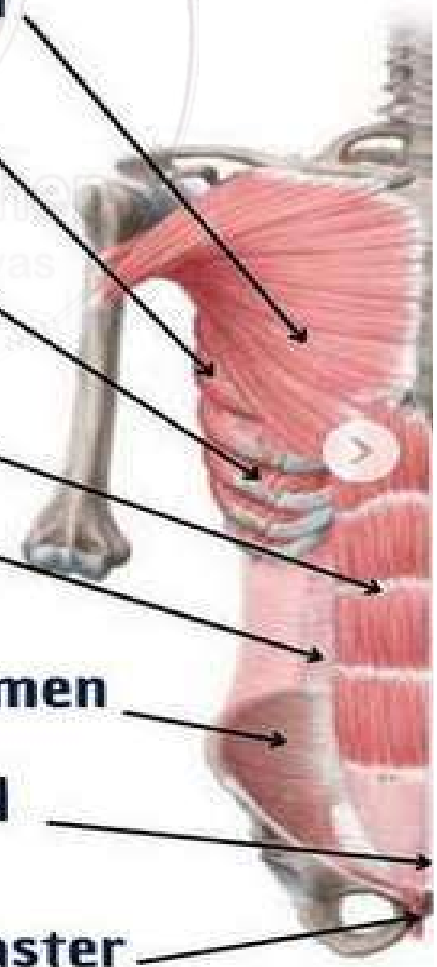
Músculos Reto do Abdômen

Músculo Quadrado Lombar

Músculo Transverso do Abdômen

Músculo Piramidal

Músculo Cremaster



Sistema Muscular

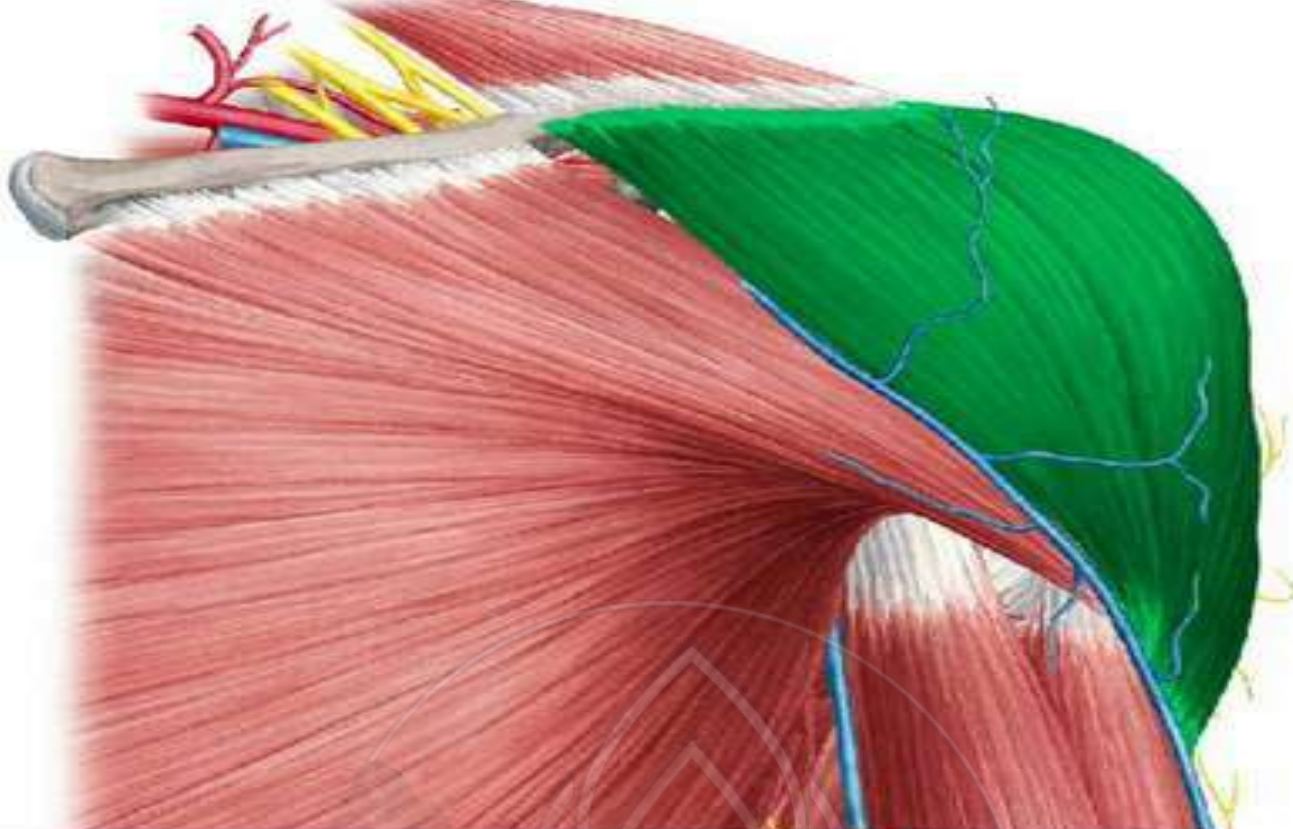


✦ O nosso fantástico " Sistema Muscular " é correspondente a todo o conjunto de músculos que estão presentes no corpo e que nos permite a realização de movimentos que são primordiais para um funcionamento equilibrado do nosso corpo.

➔ É um sistema tão vasto e extremamente adaptado para mover-se permitindo a postura, estabilização e sustentação do corpo.

Nesse post abordei as principais Características deste vasto sistema 😊

Músculo Deltóide



▶▶ O Deltóide é um grande e potente músculo da articulação do ombro, Sendo um músculo tão proeminente, é um dos músculos preferidos dos fisiculturistas e um dos tópicos mais cobrados por professores de anatomia nos exames.

▶▶ Originando-se de três locais diferentes, este músculo insere-se no úmero e é innervado pelo nervo axilar, tendo um papel crucial na movimentação da articulação do ombro.

▶▶ A biomecânica vem de uma boa parte da força do Músculo deltoide que leva a translação do úmero em direção superior que leva a compressão das estruturas moles no espaço supraumeral entre a cabeça do úmero e o arco coracoarcomial.

▶▶ A sua atividade máxima se estabelece ao redor dos 90° de abdução, onde pode realizar sozinho o movimento de abdução.

▶▶ Sua função é o principal levantador do braço, sendo capaz de movimentá-lo em todos os sentidos, inclusive no plano

Músculos

★ Nervo Glúteo Superior

★ Nervo Glúteo Inferior

★ Nervo Obturatório

★ Nervo Femoral

★ Ramos de S1 e S2

★ Nervo para o Músculo Obturador Interno

★ Nervo Isquiático - Porção Tibial

★ Nervo Isquiático - Porção Fibular

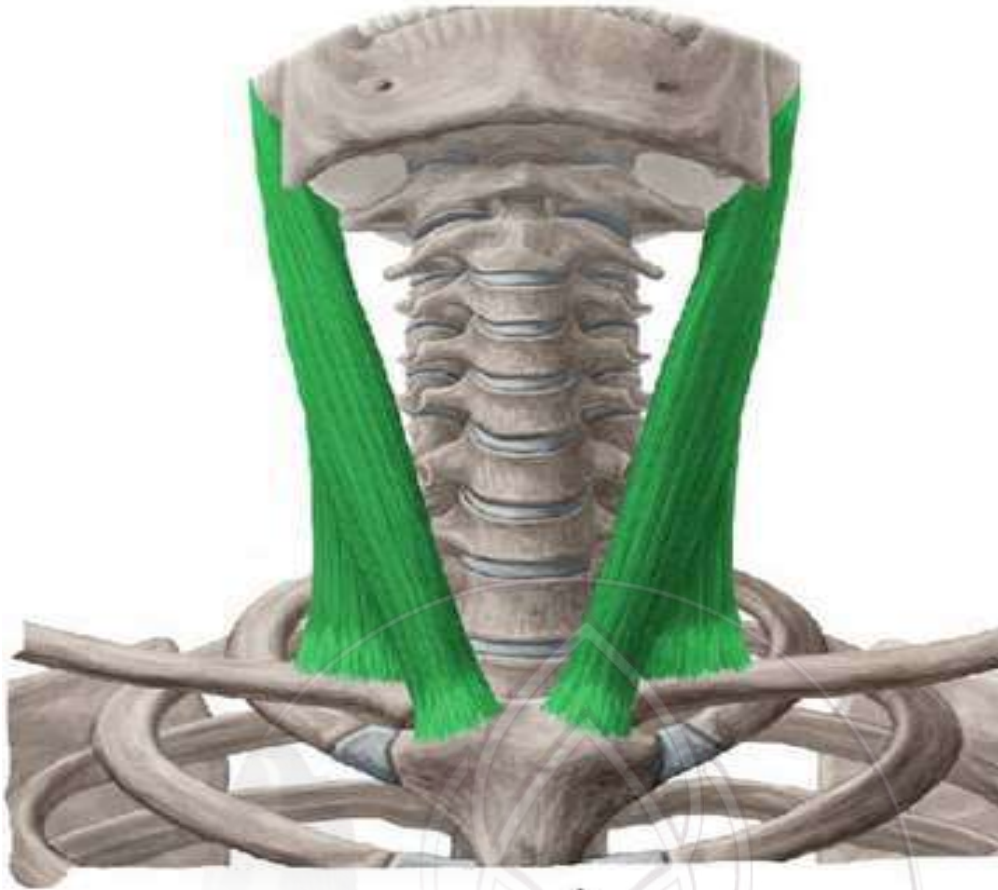
★ Nervo para o Músculo Quadrado Femoral

★ Nervo Tibial

★ Nervo Fibular Superficial

★ Nervo Fibular Profundo

Esternocleidomastóideo



Esse músculo tem uma grande importância.

Ele é um ponto de referência anatômico estratégico no pescoço e forma a região esternocleidomastóidea.

Dividindo de um modo visível, cada lado do pescoço em regiões cervical anterior e região cervical lateral (trígonos cervicais anterior e posterior do pescoço).

Esternocleidomastóideo (ECM)

é um músculo do pescoço, que possui duas cabeças.

E faz jus fielmente ao seu nome, tem ligação com o manúbrio do esterno (esterno-), a clavícula (-cleido) e o processo mastóideo do osso temporal (-mastóideo).

Trata-se de um feixe muscular largo (histologicamente formado por musculatura estriada esquelética), que se assemelha a uma alça, que tem duas cabeças: o tendão arredondado da cabeça esternal fixa-se ao manúbrio, e a cabeça clavicular carnosa e espessa que se fixa à face superior do terço medial da clavícula.

O ECM encontra-se muito superficialmente, de forma que é facilmente visível e palpável.

Em sua porção inferior, as duas cabeças do músculo ECM são separadas por um espaço, visível na superfície como uma pequena depressão triangular, a fossa supraclavicular menor.

Já na parte superior, as cabeças se unem enquanto seguem com trajeto oblíquo em direção ao crânio.

ANATOMIA PÉLVICA

▶ A pelve assim como diversas estruturas do corpo, tem um papel importantíssimo, vem que abaixo te explico 😊.

● Ela é singular e comporta-se como uma unidade na maioria dos movimentos do corpo .

Que por sua vez movimentos estes estão totalmente interligados aos movimentos de nossa coluna vertebral 😱 e aí é muita importância pra uma estrutura só né?

Mas continua lendo que acabou ainda não rsrsrs 👉.

● Sem falar que o peso do corpo é totalmente distribuído aos membros inferiores através dela " Pelve " ou seja existem uma potência de carga e forças enormes que acabam atuando sobre ela, de diversas formas 😱 e são sentidos na pelve.

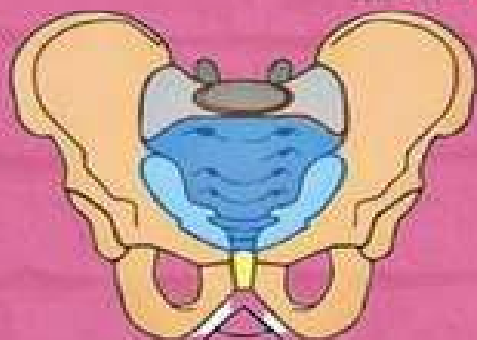
● Afinal não é de se estranhar que a pelve seja um alvo constante de dores de todas as naturezas 😞.

● De forma que quando estamos na posição sentados, o peso do nosso corpo é totalmente transmitido as tuberosidades



Anatomia da Pelve

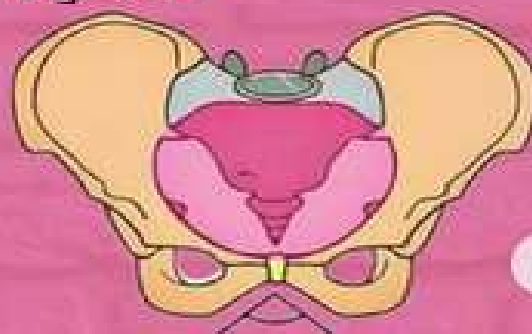
Diferenças



50 - 80°

Masculina

Cavidade pélvica estreita, profunda e ângulo subpúbico menor.



90° - 110°

Feminina

Cavidade pélvica ampla, rasa e ângulo subpúbico maior.

→ **ANATOMIA DA PÉLVIS** : A pelve consiste em um grupo de estruturas ósseas que formam uma das estruturas mais importantes do corpo humano. Juntamente com o quadril, é a principal estrutura responsável pela sustentação de peso e locomoção, fazendo também a manutenção do equilíbrio e da manutenção na distribuição de cargas durante a movimentação e em situações onde o organismo permanece em posicionamento estático, afim de evitar compensações.

→ **ANATOMY OF THE PELVIS**: The pelvis consists of a group of bone structures that form one of the most important structures in the human body. Along with the hip, it is the main structure responsible for weight bearing and locomotion, also maintaining balance and maintaining the distribution of loads during movement and in situations where the body remains in a static position, in order to avoid compensation.

→ **ANATOMÍA DE LA PELVIS**: La pelvis está formada por un grupo de estructuras ósseas que forman una de las estructuras

ANATOMIA COLUNA VERTEBRAL

→ ANATOMIA COLUNA VERTEBRAL:

A coluna vertebral ou espinha dorsal é o eixo central do corpo responsável por sustentar a nossa posição bípede.

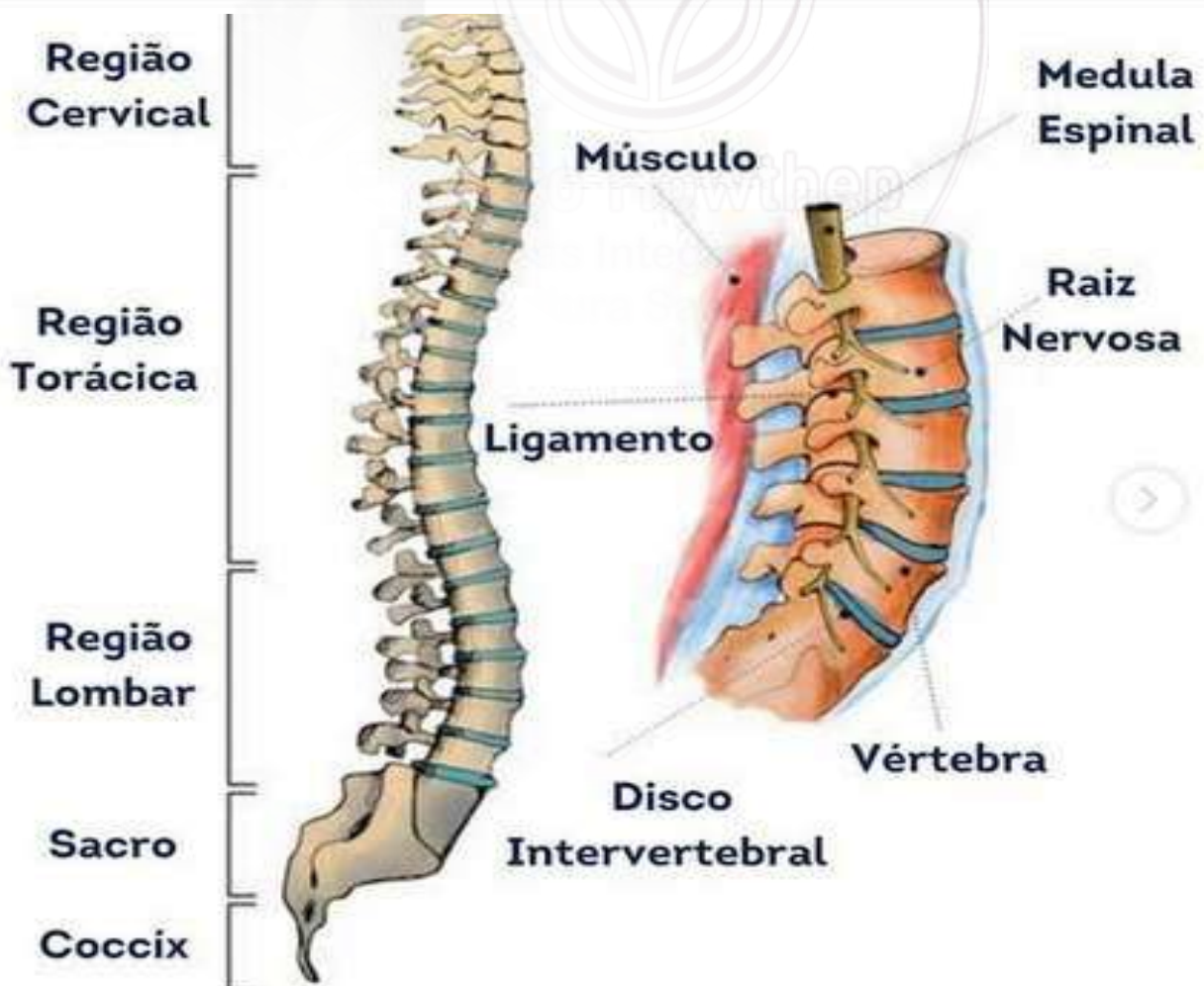
Ela também constitui um importante eixo de comunicação entre o sistema nervoso central e periférico, através da medula espinal, contida no canal medular da coluna vertebral.

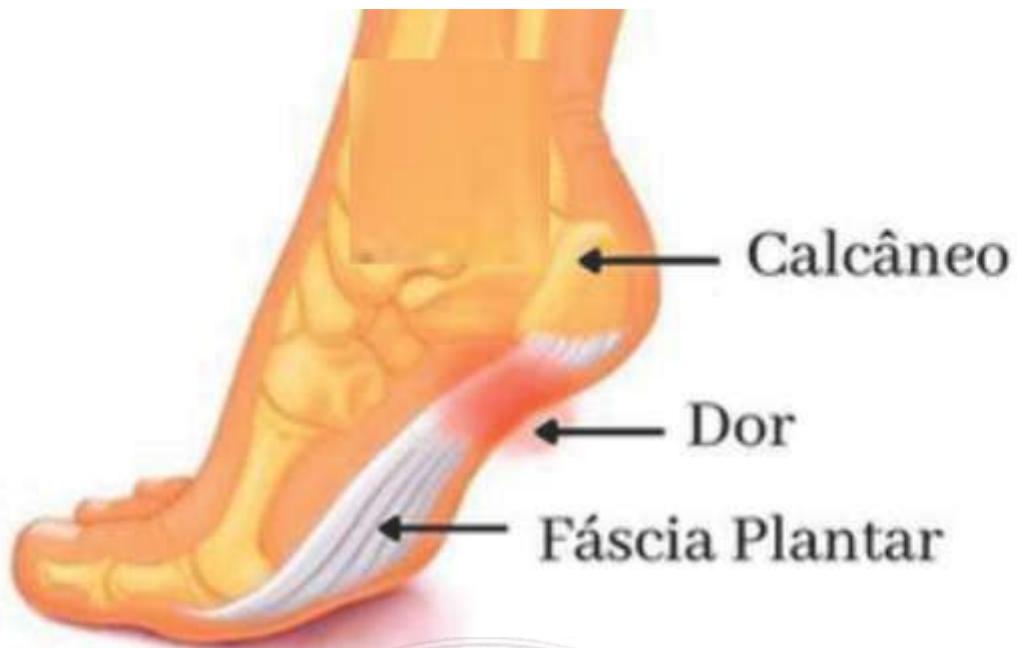
A coluna também é formada por tecidos moles como músculos, ligamentos, cápsulas, tendões e discos, sendo estas estruturas responsáveis pela flexibilidade da coluna vertebral.

💡 Trago no post a anatomia dessa importante estrutura do nosso corpo 😊.

→ SPINE ANATOMY :

The spine or backbone is the central axis of the body responsible





Fascite Plantar e Esporão de Calcâneo são a mesma coisa? >



Fascite Plantar e Esporão de Calcâneo são a mesma coisa? >

→ FASCITE PLANTAR x ESPORÃO DE CALCÂNEO:

É bem comum, imaginar que esporão e a fascite plantar se tratam da mesma patologia, mas não é bem assim não, vem comigo que vou te explicar 😊!

📌 A fascite podemos classificar como uma inflamação, afetando a fásia plantar.

📌 O esporão se trata do crescimento anormal no osso do calcâneo causando uma protuberância, e isso acontece bem próximo a inserção da fásia, daí se tem o motivo que muitos se confundem.

👤 O objetivo desse post é deixar claro, de forma simples e didática a diferença de ambas patologias desde o conceito a seu diagnóstico 😊.

→ PLANTAR FASCIITIS x CALCANE SPORON.

LESÃO NEYMAR

Jogador sofreu um entorse no tornozelo direito sem rompimento de tendão.



LESÃO NEYMAR

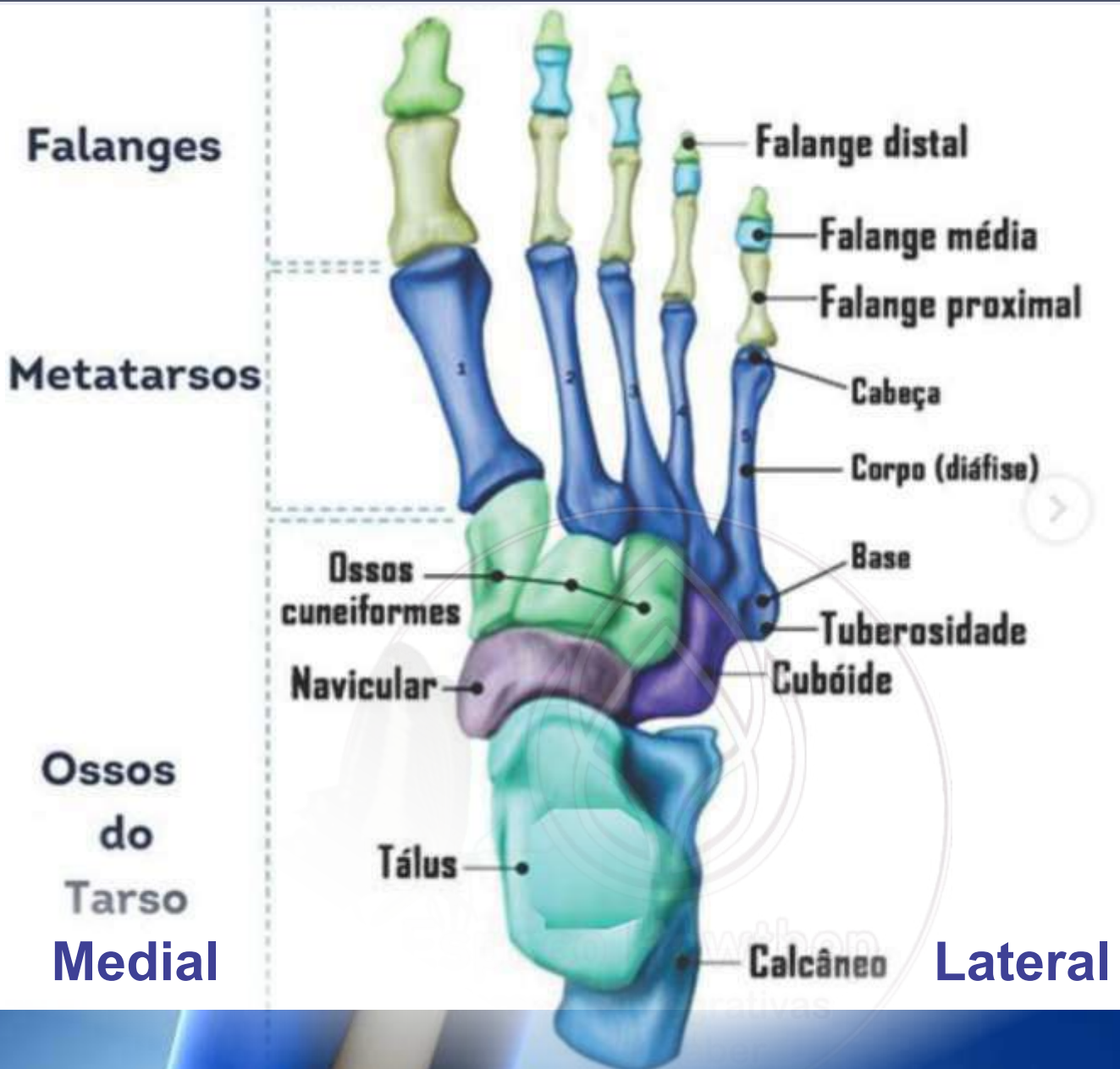
Jogador sofreu um entorse no tornozelo direito sem rompimento de tendão.

→ Fratura METATARSO : As fraturas do tipo I e II associam-se a traumas torcionais, quer seja eles em um público idoso ou nos adeptos de atividades esportivas, nestas fraturas da zona III as mesmas estão associadas a sobrecarga, e é comumente ocorrer nos pacientes com uma alta intensidade de exercícios de impacto ou até pés-cavos. Normalmente estes pacientes apresentam sintomas prodrômicos (prévios a fratura), que sugerem essa associação.

Este tipo de fratura por estar relacionada a sobrecarga é bastante comum aos que realizam as atividades de impacto em especial corridas de longa distância e no futebol ⚽ .

✚ Conclui-se que a fratura do quinto metatarsal é bem frequente podendo apresentar-se em diversos padrões, e seus tratamentos irão variar a depender da localização, tempo de lesão, lesões associadas e grau de atividade do paciente e seu tratamento pode ser com a utilização de órteses ortopédicas e até mesmo com procedimentos cirúrgicos a exemplo do Jogador

ANATOMIA DO PÉ



ANATOMIA DO PÉ

Embora não pareça, o pé humano tem formação complexa compreendendo ossos do tarso, os ossos do metatarso e as falanges, ou ossos do dedo do pé.

Os ossos do pé são um grupo de estruturas de tamanho pequeno, que articulam-se entre si a fim de promover a funcionalidade e propriocepção do corpo como um todo.

Os três grupos ósseos que compõem o pé são:

📌 Tarso, Metatarso e Falanges.

Em relação à nomenclatura das superfícies do pé, os termos 'plantar' e 'dorsal' são utilizados para denotar as superfícies inferior e superior, respectivamente.

Os termos 'proximal' e 'distal' são utilizados com o mesmo significado dos membros em geral.



OSSOS DO PÉ

Bom ele é a extremidade distal do membro inferior, a qual recebe todo o peso do corpo, distribui tal peso e atua como base de suporte.

● É indispensável para nossa locomoção e equilíbrio.

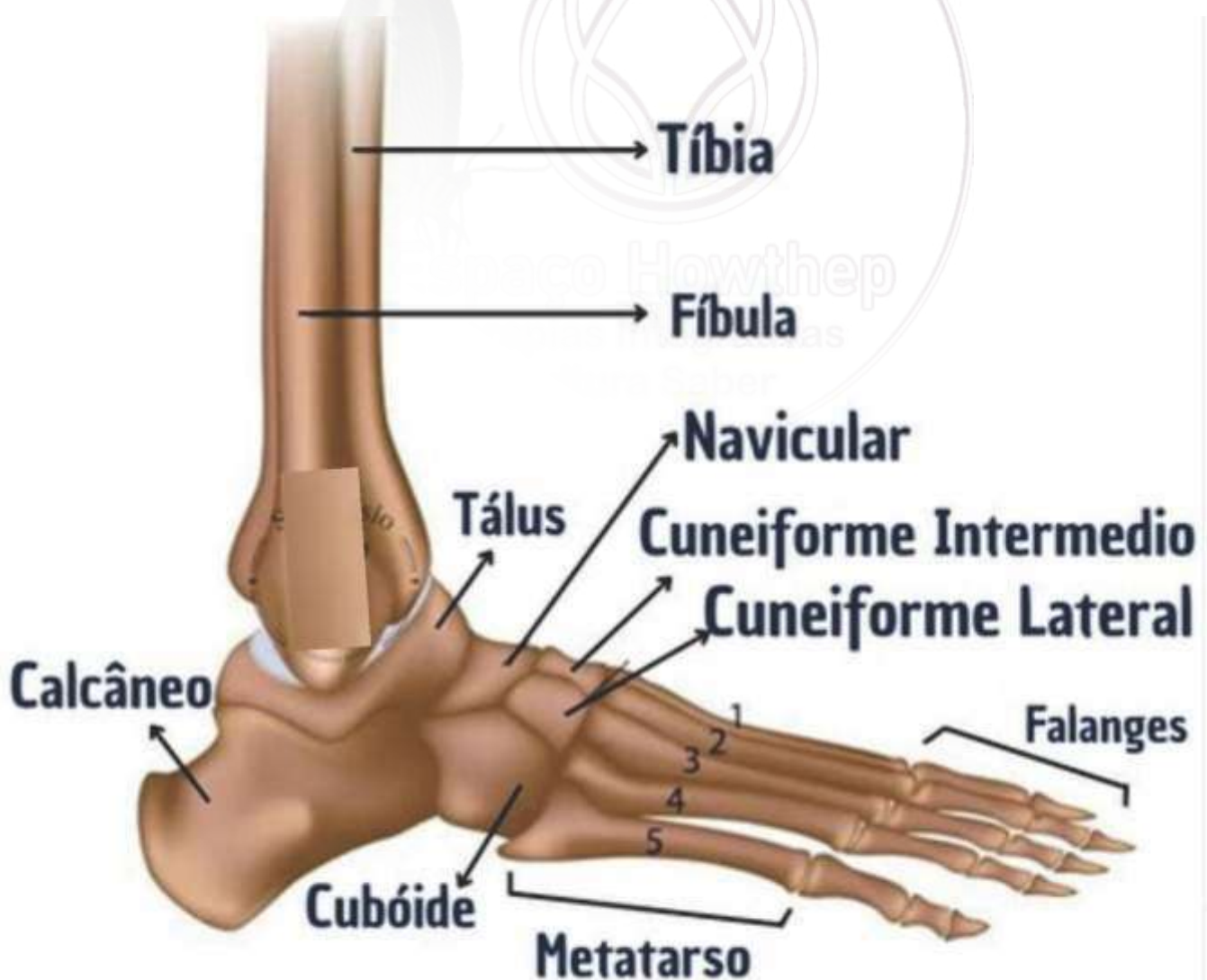
Tamãha é a sua importância em nossa vida.

Sendo assim, conhecer a anatomia dos ossos que formam os pés se faz de suma importância, tanto para entendimento de tal anatomia, quanto para entender lesões que acometem os ossos dos pés.

● E nada melhor para aprender algo é dar o primeiro passo né?



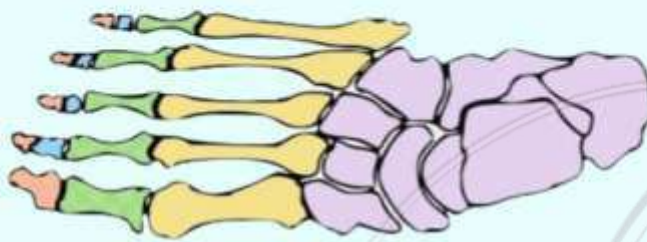
E o primeiro passo para a gente entender sobre os ossos do pé é



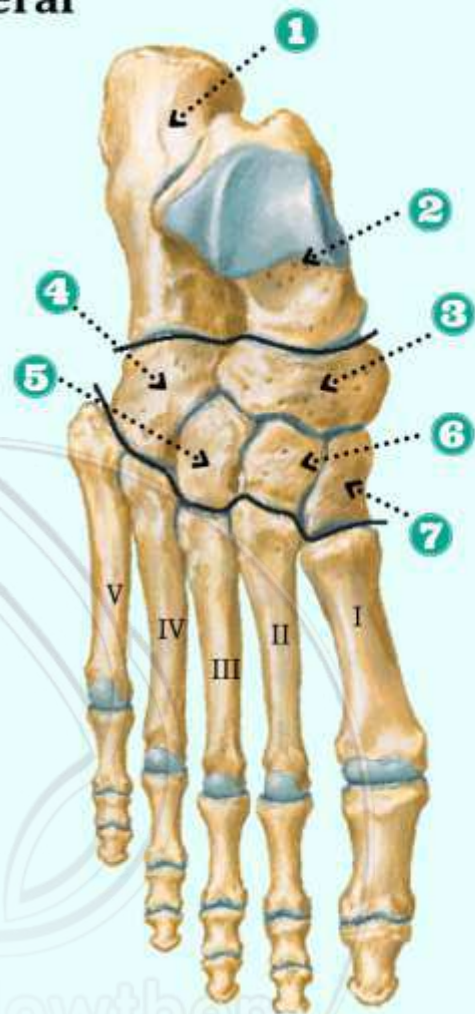
OSSOS DO PÉ

Vista dorsal

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1- Calcâneo | 5- Cuneiforme lateral |
| 2- Tálus | 6- Cuneiforme intermédio |
| 3- Navicular | 7- Cuneiforme medial |
| 4- Cuboide | |



-  Ossos do tarso
-  Metatarsos
-  Falanges proximais
-  Falanges médias
-  Falanges distais



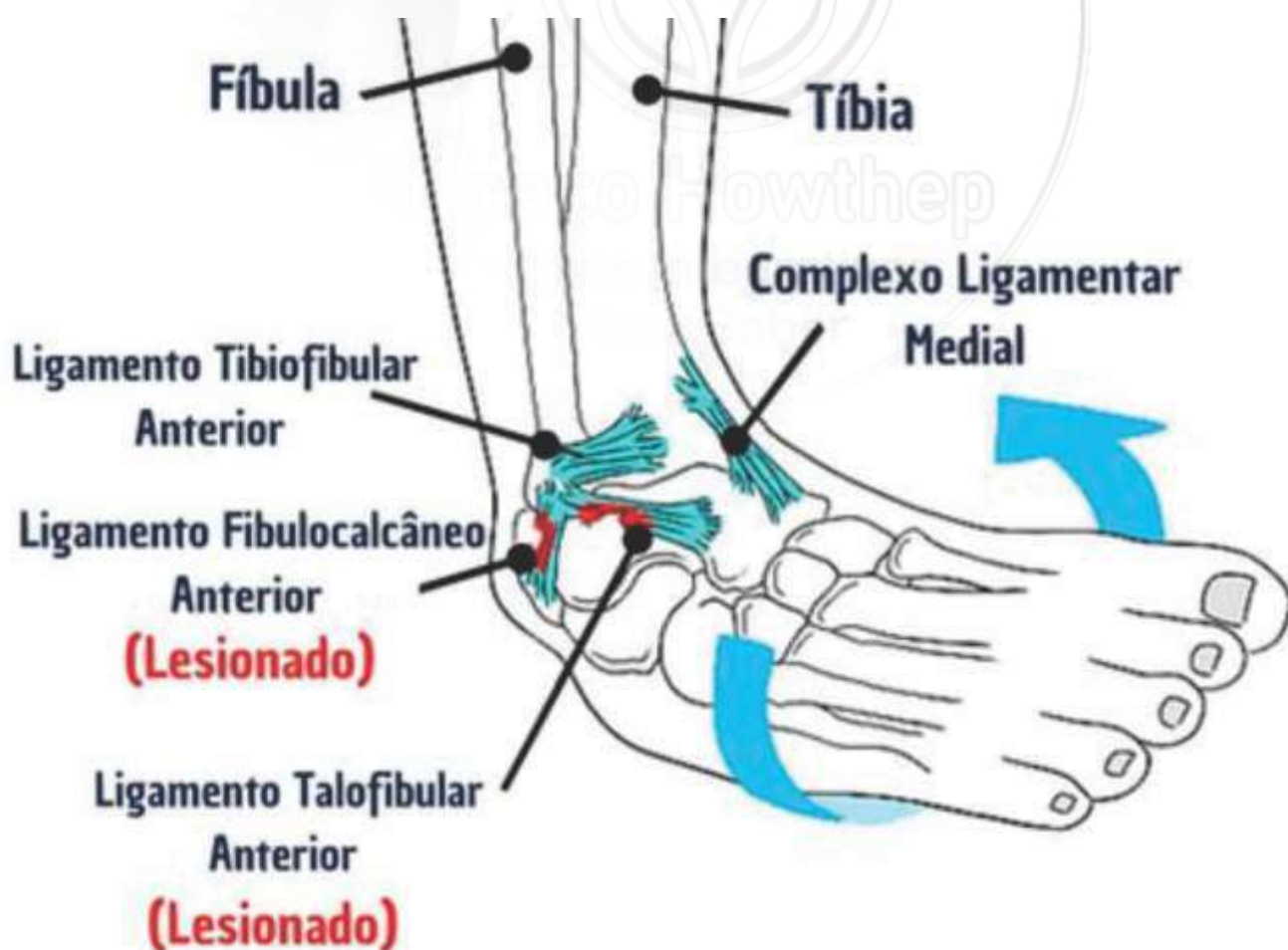
LESÃO LIGAMENTAR

A entorse de tornozelo é uma lesão extremamente comum na prática esportiva e ocorre, principalmente, em esportes envolvidos em giro, corte, drible e desaceleração brusca, como por exemplo, o futebol, vôlei, basquete, tênis e algumas lutas.

● O mecanismo ocorre com o pé preso ao solo, tornozelo em flexão, extensão e o corpo girando para a direita, ou esquerda. A lesão pode resultar tanto em fraturas, acometendo principalmente a Fíbula e a base do 5º metatarso, quanto em lesões ligamentares e de tendões.

A estrutura envolvida e o grau da lesão dependerão, obviamente, da posição do pé e tornozelo e a energia cinética envolvida.

● Tratamento na fase inicial quando ocorrida a entorse, seguem-se os sinais cardinais da reação inflamatória: dor, inchaço e perda da capacidade de suporte de peso.



ENTORSE DO TORNOZELO

→ Quem aqui quando viu a inversão no tornozelo do menino Ney , sentiu que algo estava por vir 😬?

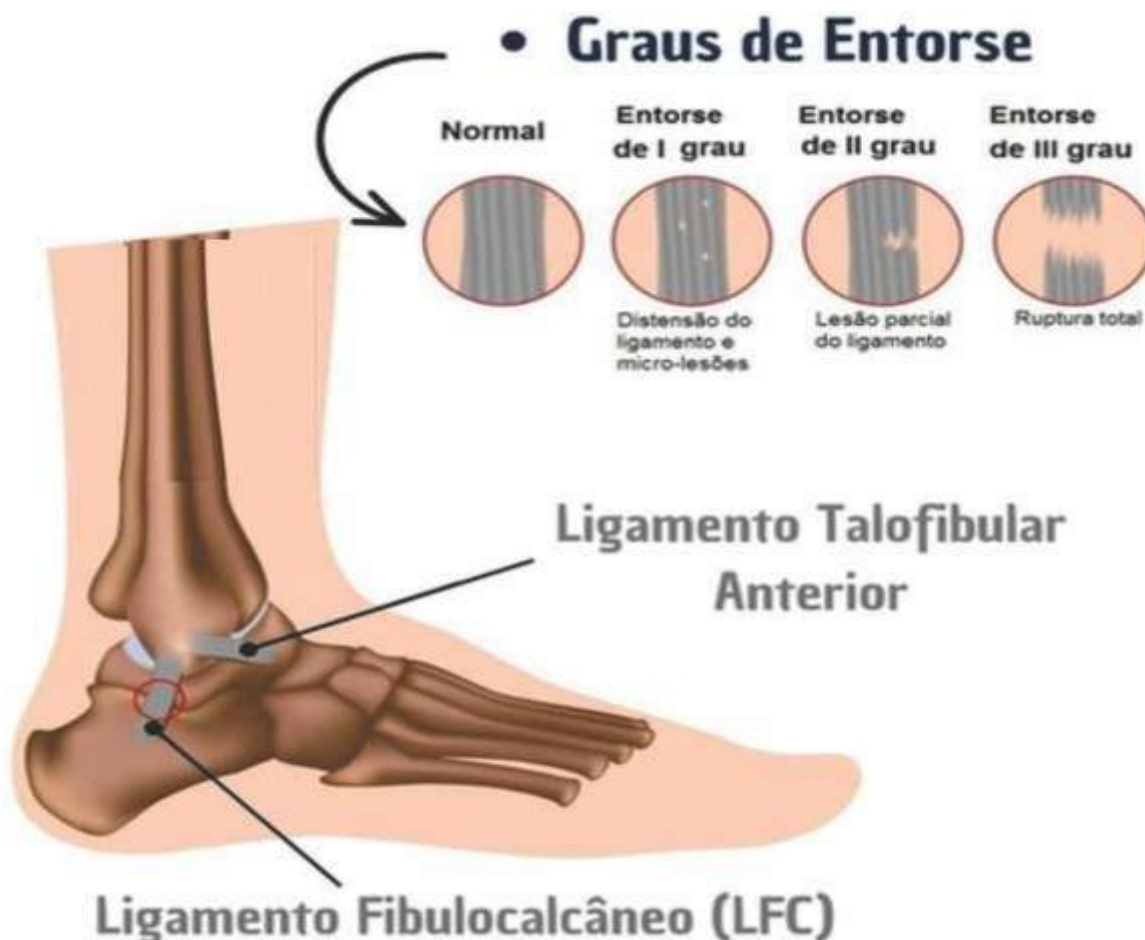
Devido ao impacto imediato em inversão com o solo o @neymarjr sofreu o entorse do tornozelo.

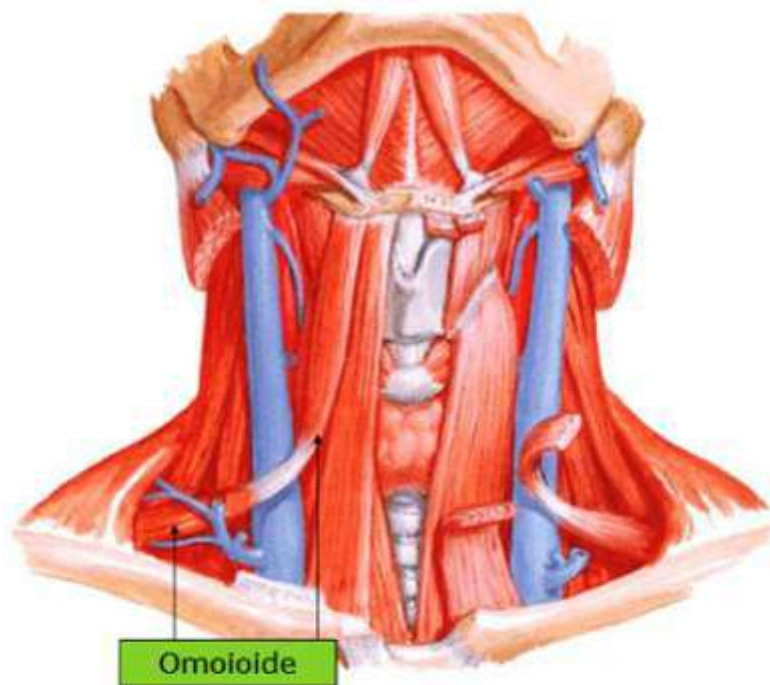
Essa é uma das lesões mais comuns e pode acontecer com qualquer pessoa, não apenas com os atletas.

● E compreender as diferenças entre os graus de entorse de tornozelo, pode ajudá-lo a reconhecer os sintomas e procurar ajuda o mais rápido possível.

Mas, antes de + nada, vale ressaltar que a entorse do tornozelo consiste em um estiramento e/ou ruptura de um ligamento, a faixa fibrosa de tecido que une a extremidade de um osso a outro e que estabiliza e apoia as articulações do corpo.

● Existem 3 graus os sintomas entre eles variam, mas saber qual





MÚSCULOS NA REGIÃO CERVICAL :

O pescoço é uma região de grande importância na área da saúde, sendo estudada por diversas especialidades, uma vez que reúne numerosas estruturas essenciais para a manutenção da vida e homeostase. Artérias e veias calibrosas que fazem a vascularização da região da cabeça e da massa encefálica, bem como importantes nervos que se comunicam com tórax e abdome que descendem por essa região, tornam sua topografia objeto de aprofundado estudo.

Todas as estruturas são suportadas pelos músculos dessa região, que são subdivididos em infra-hióideos, supra-hióideos, pré-vertebrais e superficiais.

O pescoço é dividido em regiões para possibilitar a comunicação exata acerca da localização das estruturas, lesões ou afecções e as clavículas, o pescoço é dividido em quatro regiões principais com base nas margens geralmente visíveis e/ou palpáveis dos músculos esternocleidomastóideo e trapézio, grandes e relativamente superficiais, contidos pela lâmina superficial da fáscia cervical.

■ O músculo mais comentado, se não o mais importante do pescoço é o esternocleidomastóideo (ECM).

Ele é um ponto de referência muscular estratégico no pescoço e forma a região esternocleidomastóidea.

O músculo ECM divide, de modo visível, cada lado do pescoço em regiões cervical anterior e lateral e é largo possuindo duas cabeças: o tendão arredondado da cabeça esternal fixa-se ao manúbrio, e a cabeça clavicular carnosa e espessa fixa-se à face superior do terço medial da clavícula.

Além do ECM, também possuímos o músculo trapézio, componente da região cervical posterior, que dá suporte tanto para o pescoço como para o dorso do corpo .

CLASSIFICAÇÃO DOS MÚSCULOS

✓ Sabias que nosso corpo possui aproximadamente 669 músculos esqueléticos 🤖.

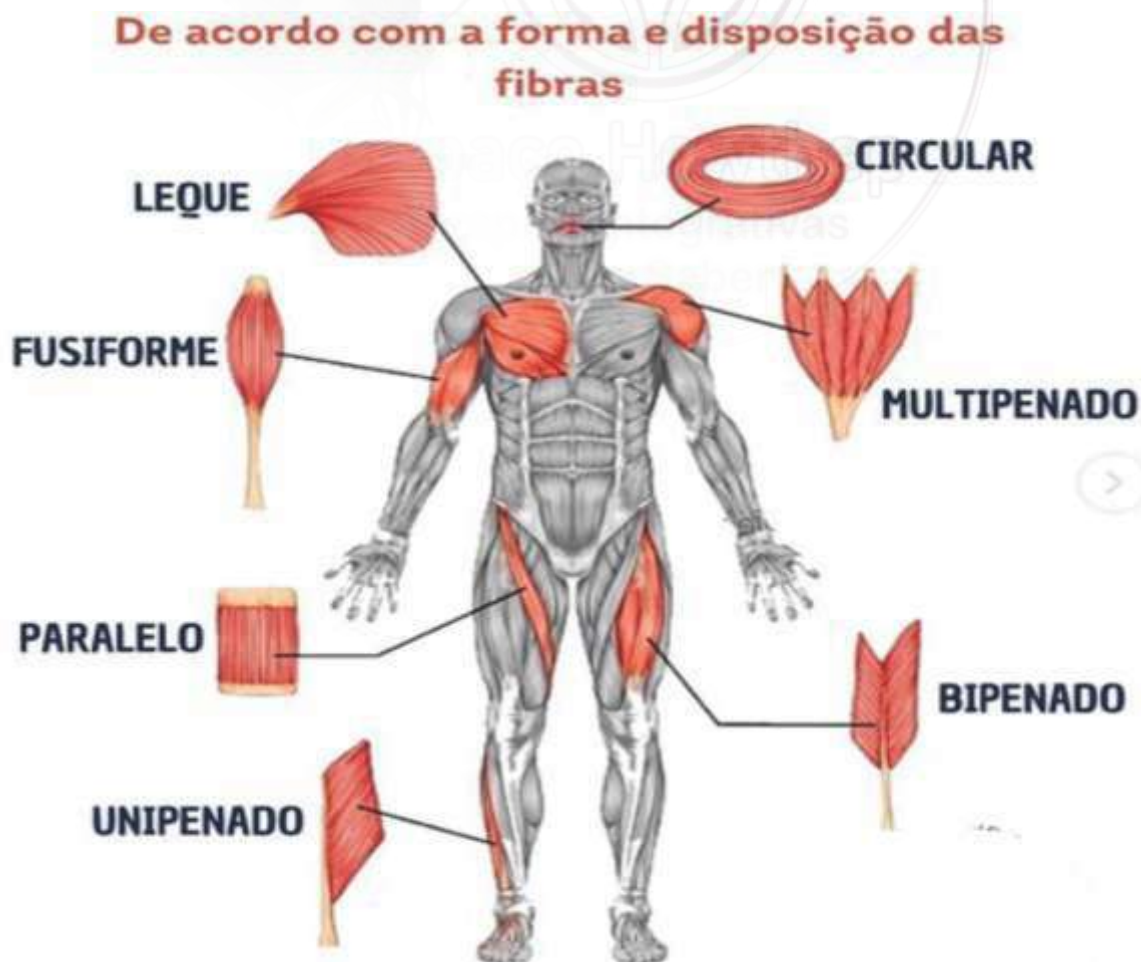
✓ Estas estruturas são de extrema importância em nosso corpo e são nosso pilar na atividade que identificamos como , movimento 😊.

✓ Pois é e para realizar o movimento como por exemplo o simples fato de andar , chegamos a utilizar aproximadamente 200 músculos 👍.

📌 No post de hoje trazemos claramente a classificação, quanto a disposição de suas fibras 😊, e aí ficou curioso pra conhecer? Arrasta pro lado, e salva pra não perder 😊.

✓ Did you know that our body has approximately 669 skeletal muscles 🤖.

✓ These structures are extremely important in our body and are



MÚSCULOS ABDOMINAIS

▶ Diferente de outras regiões do nosso corpo, o abdômen é uma das poucas que não possui uma proteção óssea.

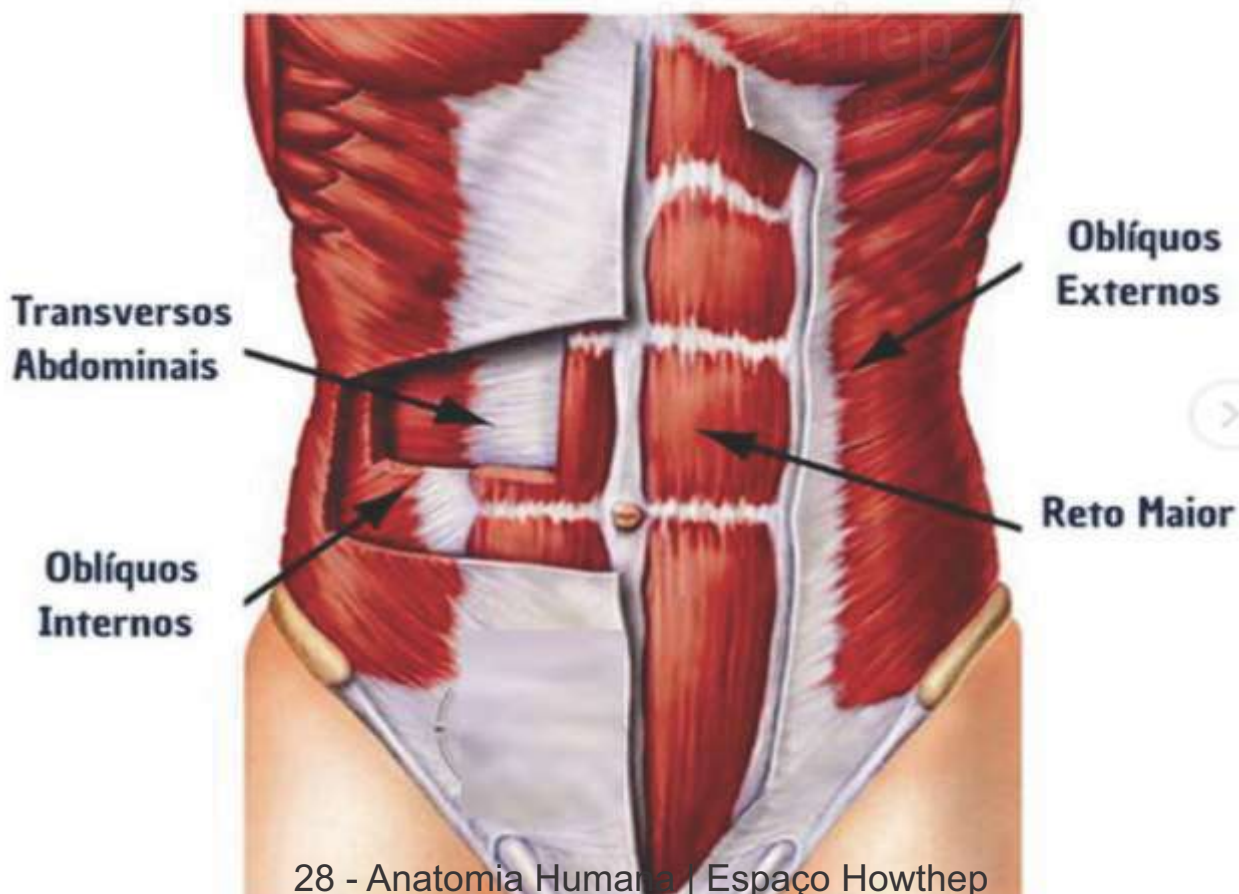
✔ Desta forma ela acaba sendo constituída posteriormente pela estrutura na qual conhecemos por " Coluna Vertebral " e suas paredes laterais e anteriores, estas que são formadas por músculos.

✔ Elas acabam tendo uma funcionalidade tipo uma espécie de cinta, 😊 e são mega importantes pois além de permitir a sustentação e manutenção da postura e também das vísceras .

✔ Acaba sendo importantíssima para a (Movimentação Lombar) que acaba atuando em conjunto com a musculatura dorsal onde será realizado a estabilização da coluna vertebral e na respiração.

👤 Te convido a a se aprofundar mais em cada um deles onde mostro de forma clara origens e inserções, bem como ações individuais e conjuntas de cada um Vamos lá?

(Região Anterolateral)



MÚSCULOS PESCOÇO

▶ Assim como toda parte do nosso corpo é dividida por regiões, com o pescoço não é diferente 😊!

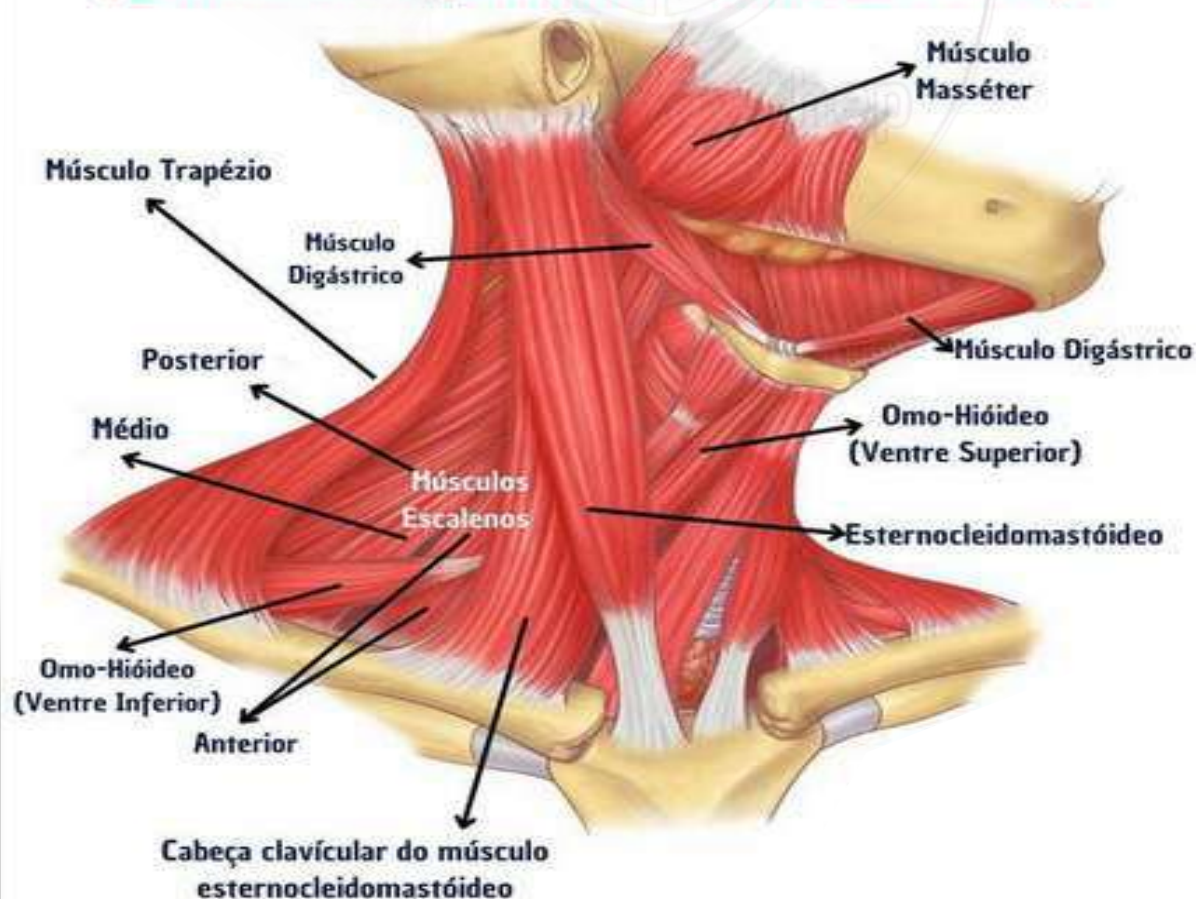
Permitindo assim que analisemos de forma clara a localização das estruturas, lesões e até possíveis afecções.

▲ Ao traçar uma linha mediana imaginária sobre a linha média na face anterior do pescoço, na visão anterolateral, que se encontra entre o crânio e as clavículas, somos capazes de observar as divisões das regiões do pescoço.

▲ Totalizando 4 principais com margens geralmente visíveis e/ou palpáveis dos músculos a exemplo o esternocleidomastóideo (ECM) e trapézio, grandes e relativamente superficiais, contidos pela lâmina superficial da fáscia cervical.

▲ Visando o fácil aprendizado trazemos neste post hoje o nome dessas musculaturas que são muito importantes para a compreensão da anatomia do pescoço.

(Camada Superficial - Vista Lateral)



MÚSCULOS

▶ O que é de fato o MANGUITO ROTADOR?

Aprenda de verdade o que é o manguito rotador FUNÇÃO e as AÇÕES de cada Músculo .

O manguito rotador é o grupo de músculos e tendões que se inserem (prendem) na região proximal do úmero (osso do braço).

◆ É formado por 4 músculos do ombro: o subscapular, o supraespinhal, o infraespinhal e o redondo menor. Todos eles se originam no osso chamado escápula e se inserem na parte superior do úmero.

Esses músculos terminam em tendões largos e achatados que cobrem toda a cabeça do úmero.

◆ A função do manguito é a de estabilizar e propiciar os movimentos do ombro.

(Do Manguito Rotador do Ombro)



• SUPRA-ESPINHAL

Origem: Fossa supra-espinhal da Escápula
Inserção: Tubérculo maior do Úmero
Ação: Inicia a abdução do ombro (primeiros 30º)



• INFRA-ESPINHAL

Origem: Fossa infra-espinhal da Escápula
Inserção: Tubérculo maior do Úmero
Ação: Rotação externa do ombro



• REDONDO MENOR

Origem: Borda lateral da Escápula
Inserção: Tubérculo maior do Úmero
Ação: Rotação externa do ombro



• SUBSCAPULAR

Origem: Fossa subescapular da Escápula
Inserção: Tubérculo menor do Úmero
Ação: Rotação interna do ombro

MÚSCULOS QUADRIL E COXA

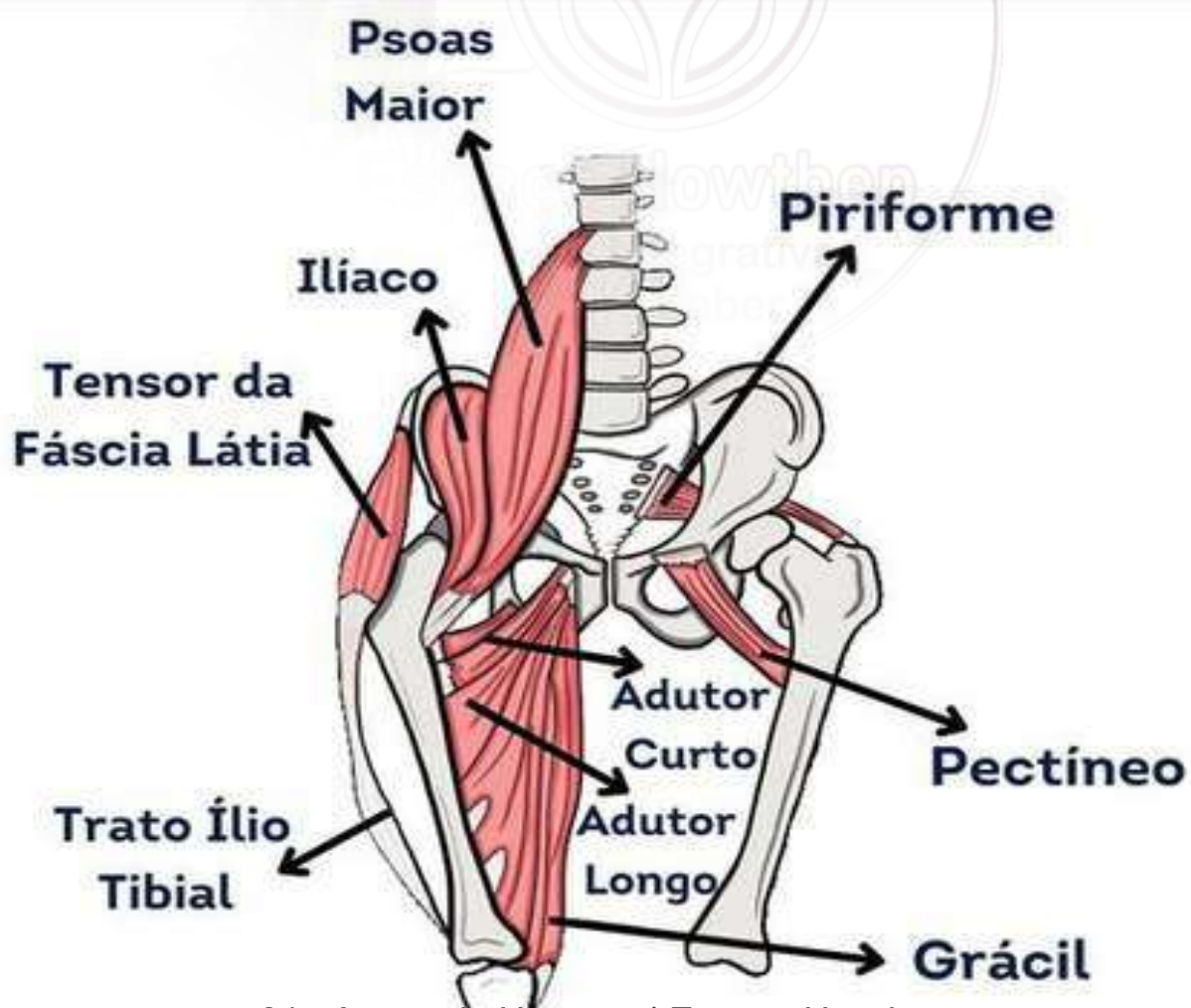
▶ Certeza que em algum momento da vida de vocês já tenham visto aquele vídeo da cantora Shakira "Hips don't lie", ou os do Justin Timberlake "Can't stop the feeling" ?

💡 Daí cês me perguntam mas Fisio. que tem haver Shakira e Justin com essa Anatomia de musculatura do quadril 😏? Certeza que assim como eu vocês se perguntaram como eles fazem esta variedade de movimentos?

💡 Fato é eles possuem a mesma anatomia que todos nós 🤔, sendo que alguns utilizam estes músculos para se apoiar por horas incontáveis enquanto estuda ou trabalha sentadin .

💡 Shakira e Justin apenas usam a anatomia do quadril (anca) e da coxa em todo o seu potencial.

😱 Existem nove músculos internos do quadril (anca), encontrados na região anterior da pelve: íliaco, psoas maior, psoas menor, obturador externo, obturador interno, gêmeo





ARTICULAÇÃO DO OMBRO



ARTICULAÇÃO DO OMBRO

▶ ARTICULAÇÃO DO OMBRO:

Já estudou a fundo sobre essa articulação? 😞 .

Bom se sim ou não ,estamos aqui pra te deixar bem informado sobre essa complexa articulação do corpo humano 😱.

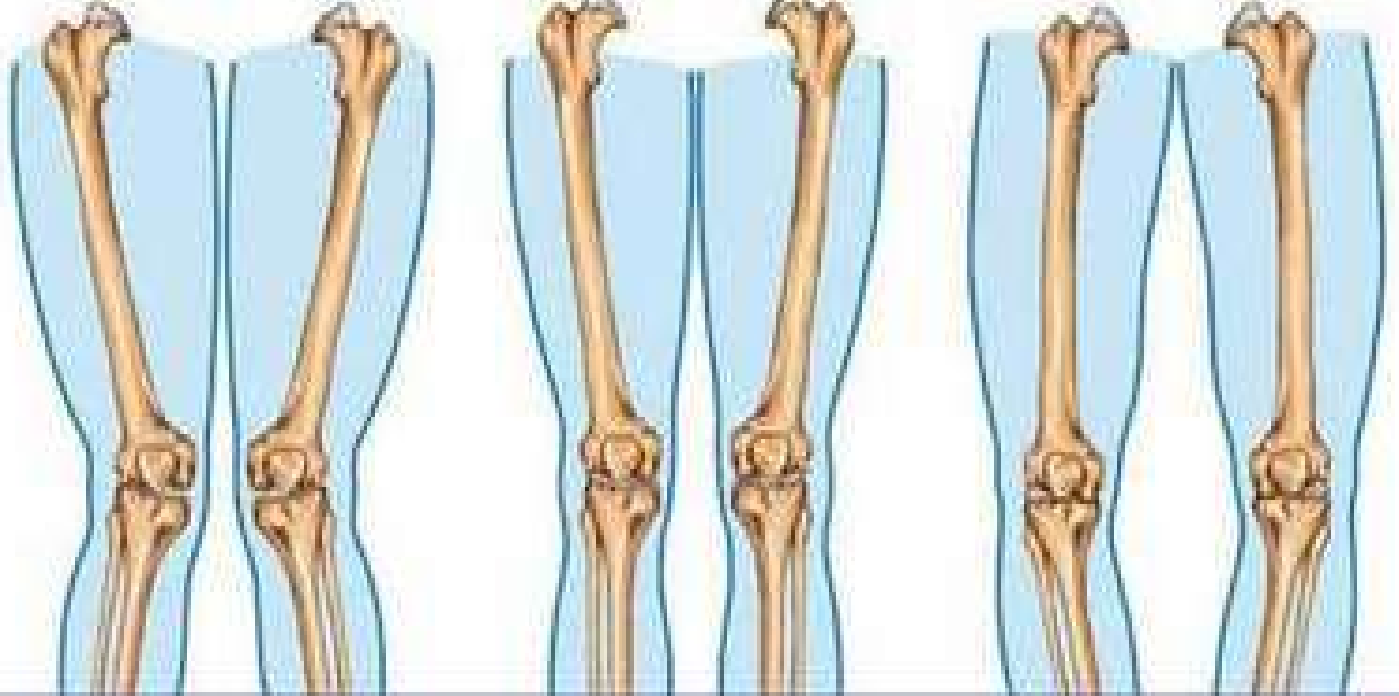
Tú sabias que as articulações do ombro são consideradas uma das mais importantes dos membros superiores? 😊.

É sim devido a elas permitirem movimentos com uma grande amplitude 🙌.

Nosso ombro consiste na ligação entre o braço e a escápula que, por sua vez, é formada pelas articulações e por um conjunto de músculos e ligamentos que ajudam na fixação e movimentação do braço. 😍 show né ?

Quer saber mas sobre ele?

Então arrasta pro lado e corre no post , ah salva se quiser estudar



Genu Varo

X

Genu Valgo



Geno Varo X Geno Valgo

▶ GENO VARO X GENO VALGO :

É bem comum , em nosso meio ouvirmos aquela clássica frase " Quem é Valgo não...? " kkkk pode continuar a frase 😏 aposto que já ouviu isso em algum momento da sua vida acadêmica né.

Pois bem brincadeiras a parte o post de hoje abordamos de forma bem didática a diferença sobre esses 2 tipos de Joelhos 😊.

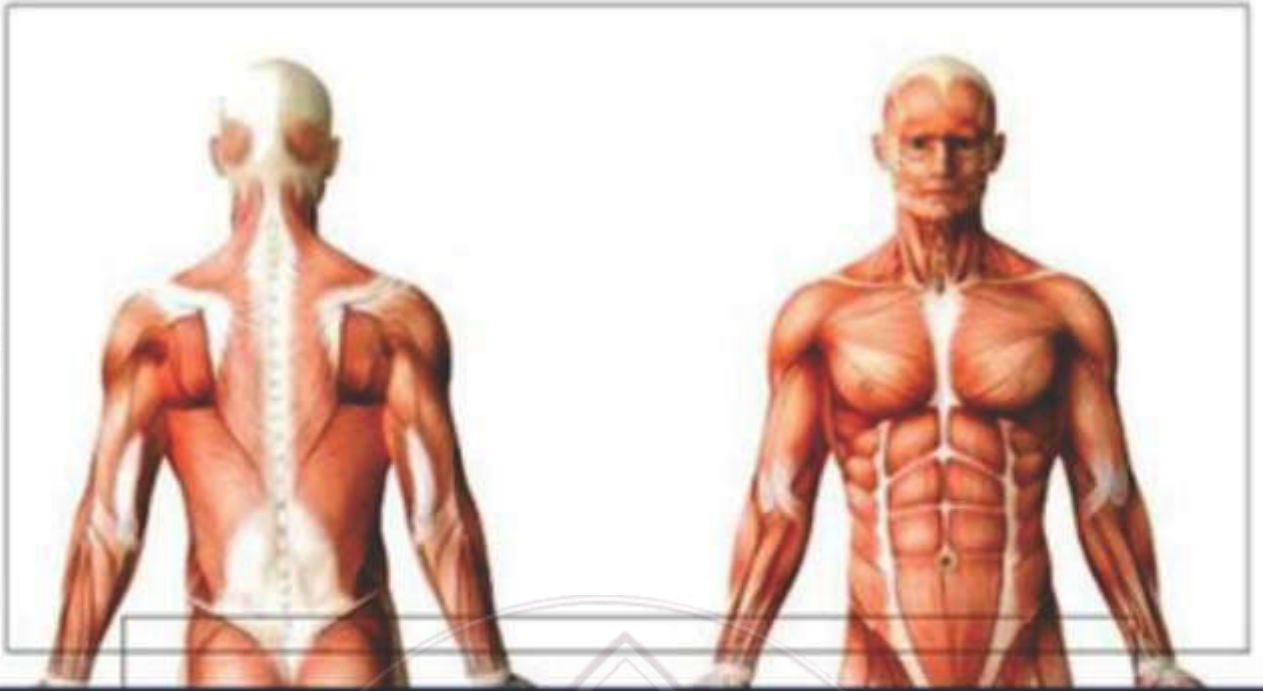
E ah se por algum motivo tu tens dificuldade de entender a diferença que cada um possui vou te deixar uma dica.

✅ Segue uma dica para não esquecer mais:

📍 Varo lembra a palavra arco, arco, conseqüentemente, geno varo são as pernas arqueadas.

📍 Já o geno valgo são as pernas que ficam voltadas para dentro, em que o joelho aponta para a linha média do corpo 😊.

Superior



TERMOS ANATÔMICOS

Inferior



Posterior

Anterior