

MOVIMENTOS DA CINTURA ESCAPULAR

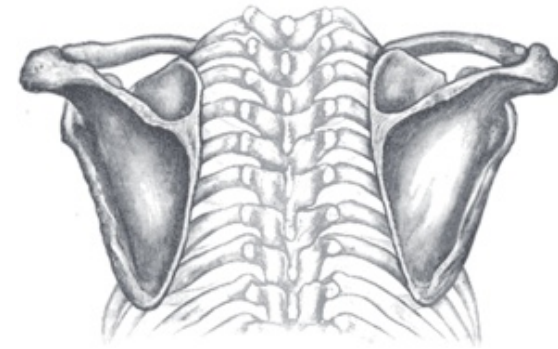
Prof. Dr. Guanys de Barros Vilela Junior

O que é Cintura Escapular?

- Duas clavículas e duas escápulas.
- Trata-se de uma estrutura que sofreu adaptações à bipedia, onde as escápulas não estão conectadas entre si.
- Suas articulações não são muito estáveis, isto delega grande importância para a musculatura na transferência de forças para a coluna vertebral e na manutenção da estabilidade do complexo escapular.

Cintura Escapular

- É complexa pois é composta por 5 articulações:
- Gleno umeral
- Esterno clavicular
- Acrômio clavicular
- Córaco clavicular
- Escápulo torácica



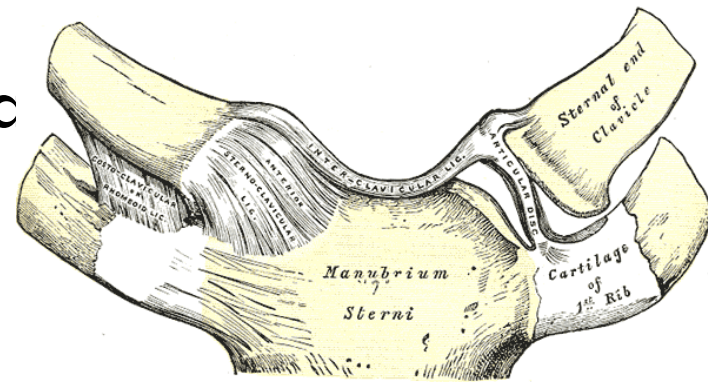
Articulação Gleno Umeral

- É a articulação com maior mobilidade do corpo humano.
- A cabeça do úmero (semi esfera) possui área 3 a 4 vezes maior que da cavidade glenóide.
- O labrum (de tecido fibroso denso) aumenta a superfície articular.
- Os tendões dos músculos subescapular, supraespinhal, infraespinhal e redondo menor, evoluem a articulação contribuindo para sua fixação.



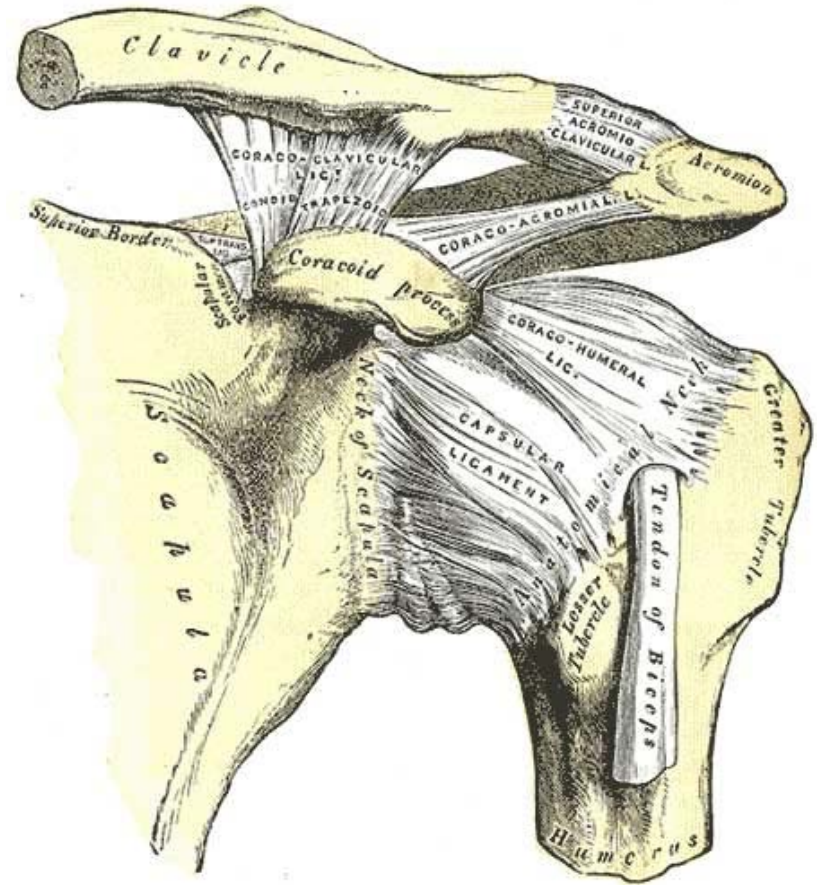
Articulação Esterno clavicular

- Entre o manúbrio e a clavícula, é esferóide (adaptada) permite movimentos amplos nos planos frontal e transversal e alguma rotação antero posterior no sagital.
- Absorve impactos, protegendo além da estrutura articular, a caixa torácica e órgãos vitais.



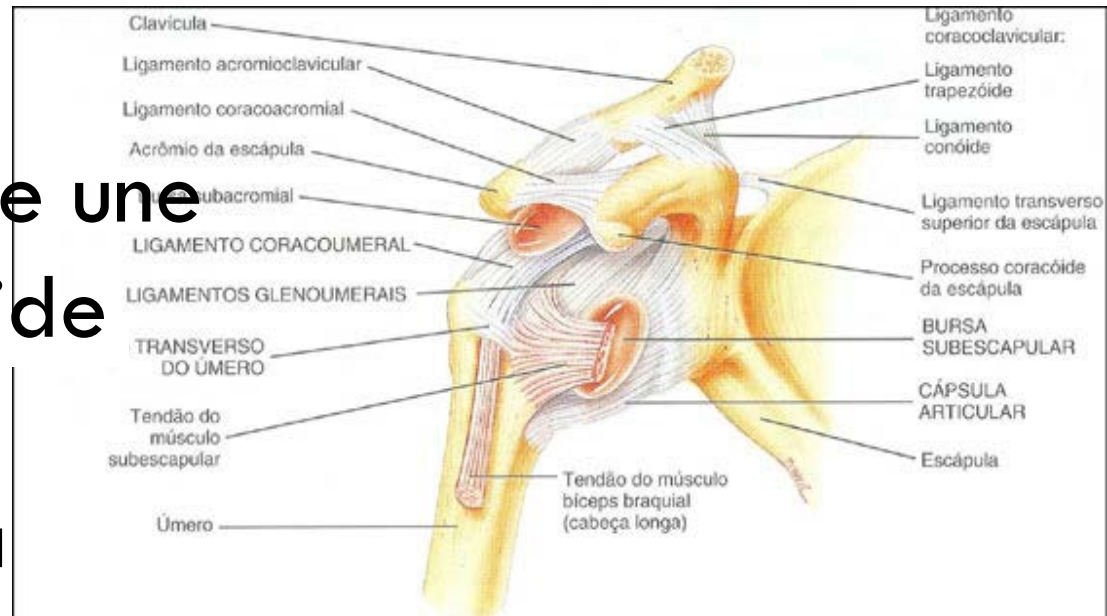
Articulação Acrômio clavicular

- Trata-se de uma diartrose irregular com movimentação limitada nos 3 planos.
- Apresenta diferenças anatômicas entre os sujeitos (faceta córaco clavicular extra).



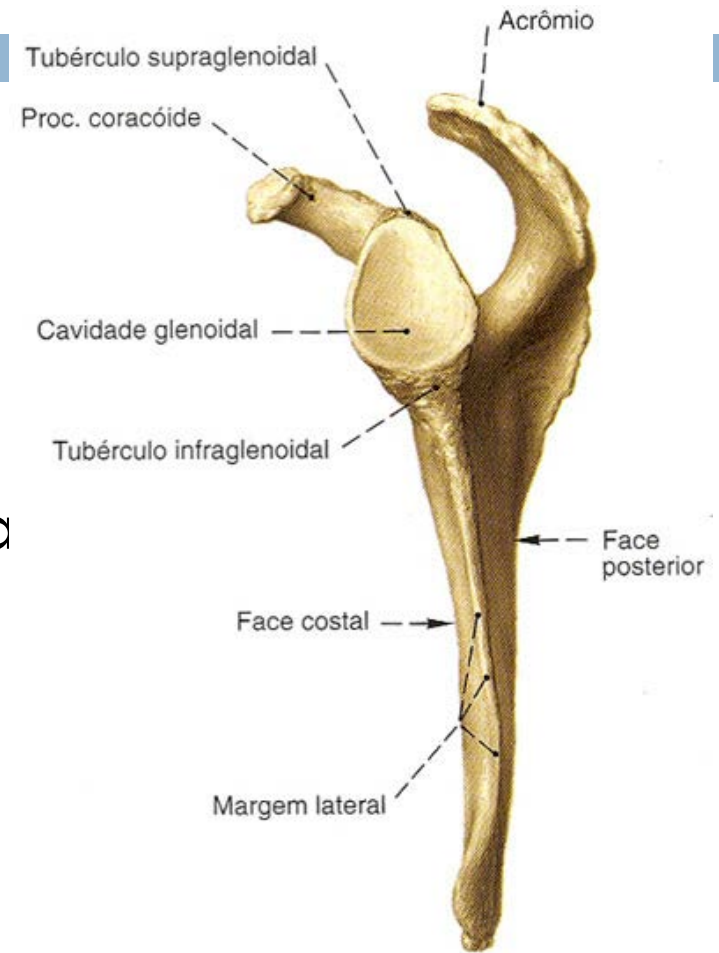
Articulação Córaco clavicular

- É uma sindesmose (permite pouca movimentação) que une o processo coracóide da escápula e a porção inferior da clavícula.

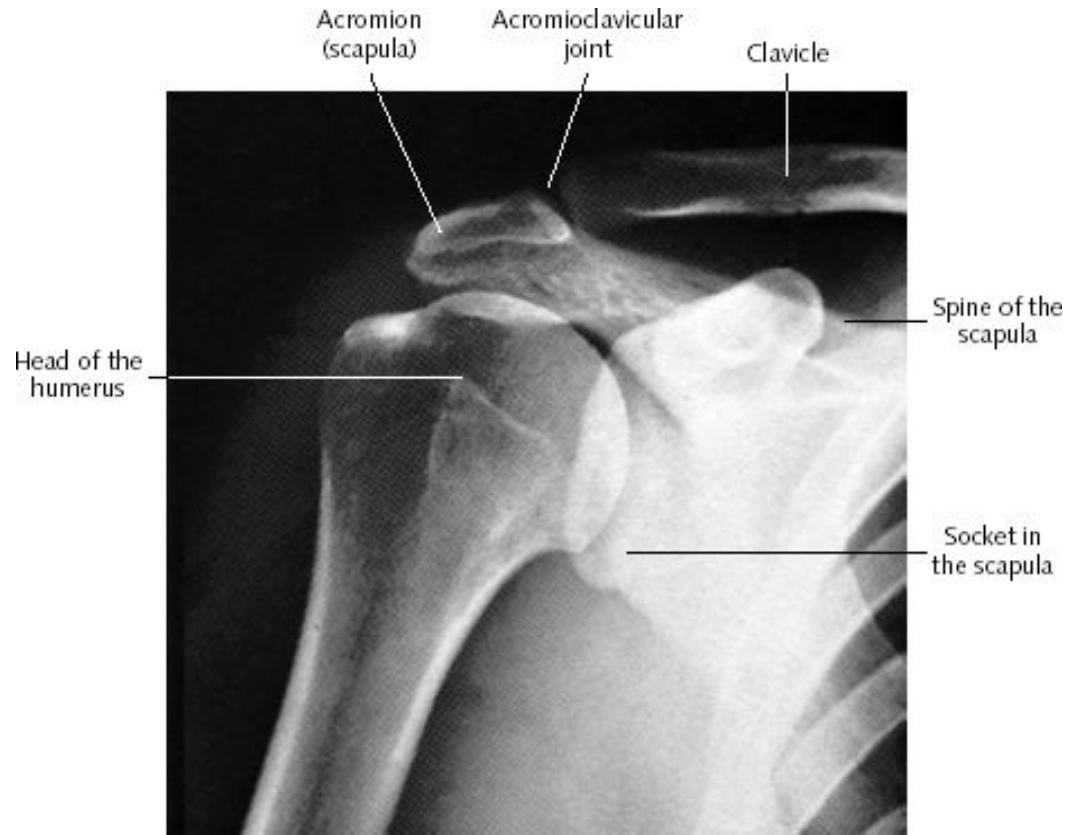


Articulação Escápulo torácica (ou Costal)

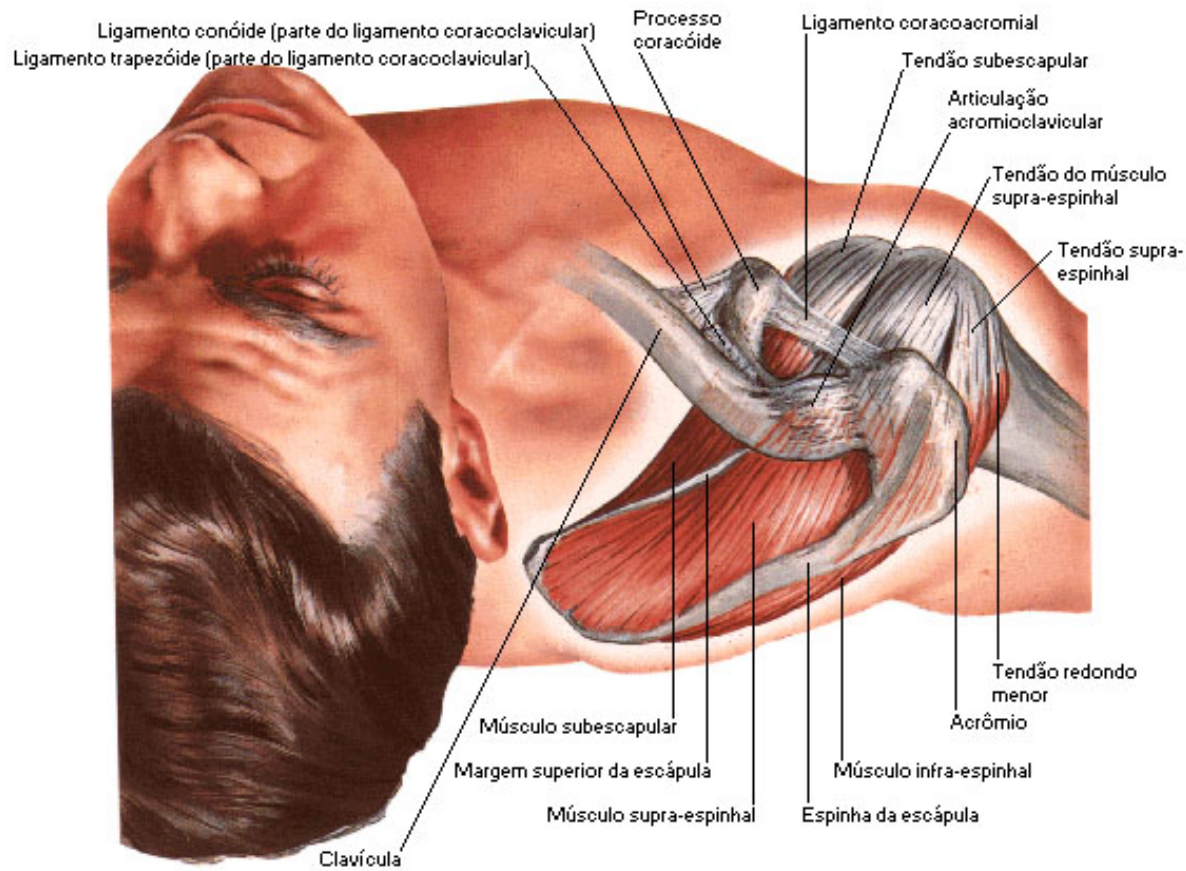
- A rigor não é uma articulação (pois não une ossos), entretanto alguns autores identificam-na como uma articulação funcional pois os músculos que se inserem na escápula agem:
- Na estabilização do ombro;
- No posicionamento adequado da articulação glenoumeral.



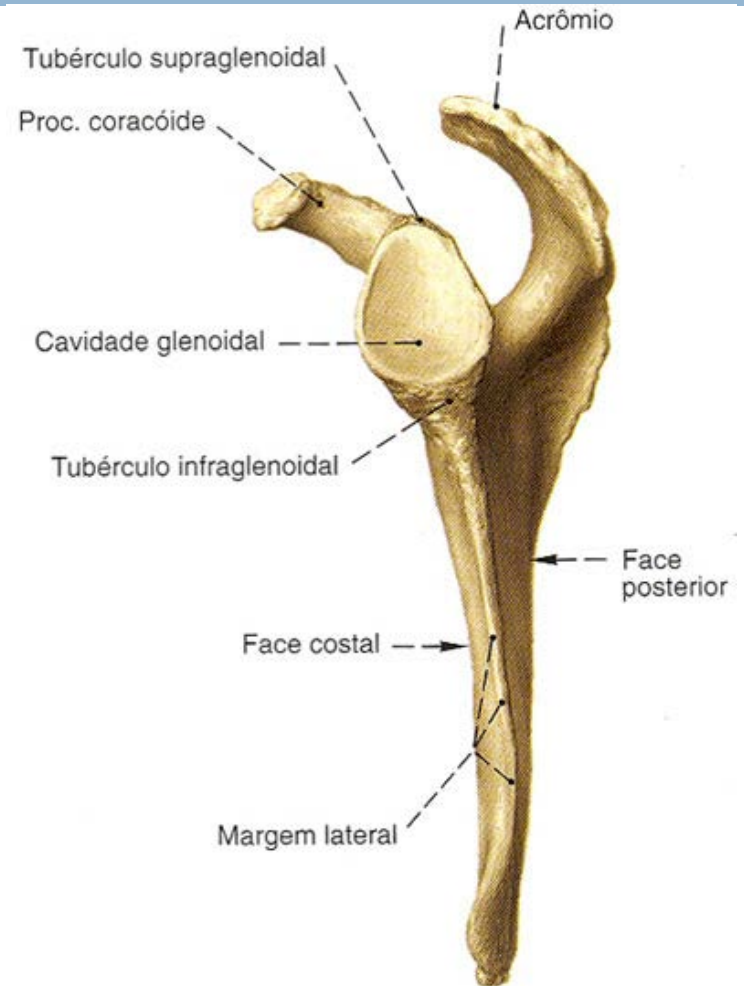
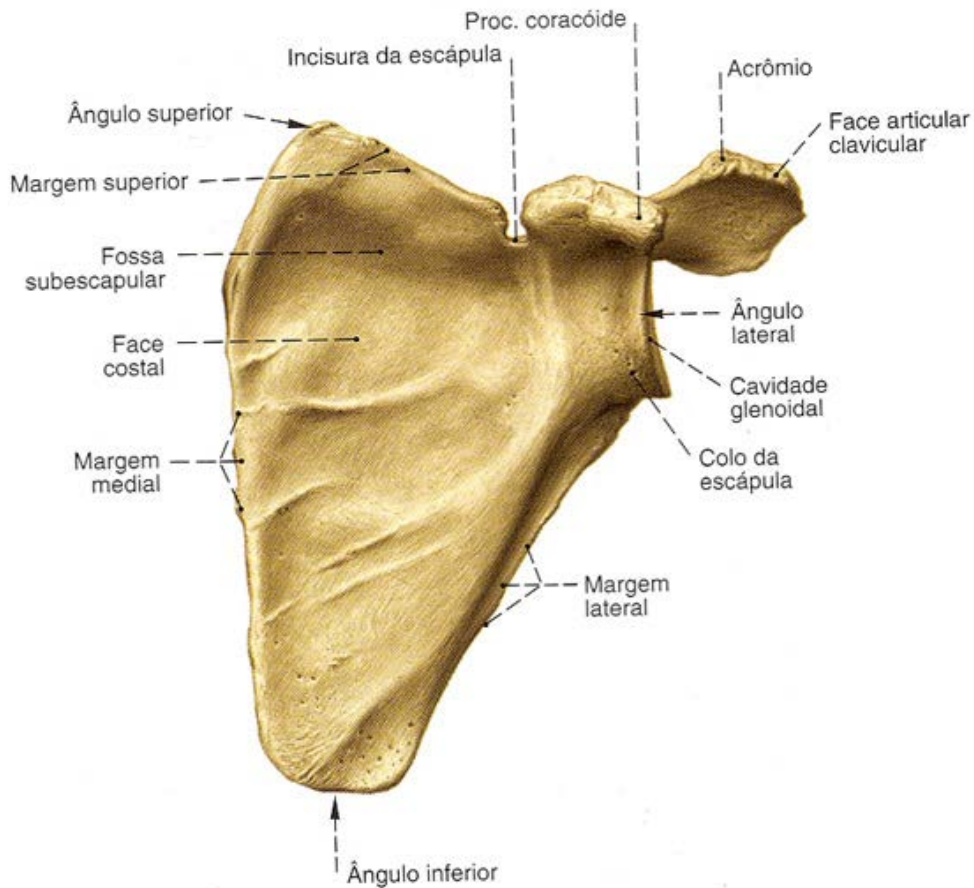
Mobilidade e Instabilidade



Movimentos da Cintura Escapular



Escápula



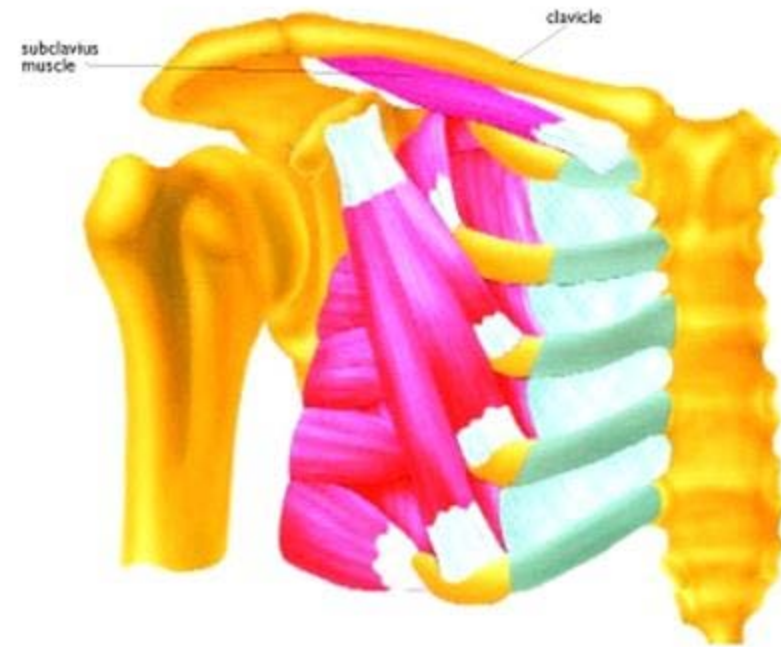
Músculos transferidores de forças

A cintura escapular possui uma estrutura articular que é precária na transferência de forças entre o esqueleto apendicular e o axial. Sendo assim, é a musculatura a maior responsável por esta tarefa.

- **Anteriormente:**
Subclávio
Peitoral Menor
Serrátil Anterior
- **Posteriormente:**
Elevador da Escápula
Trapézio
Rombóide

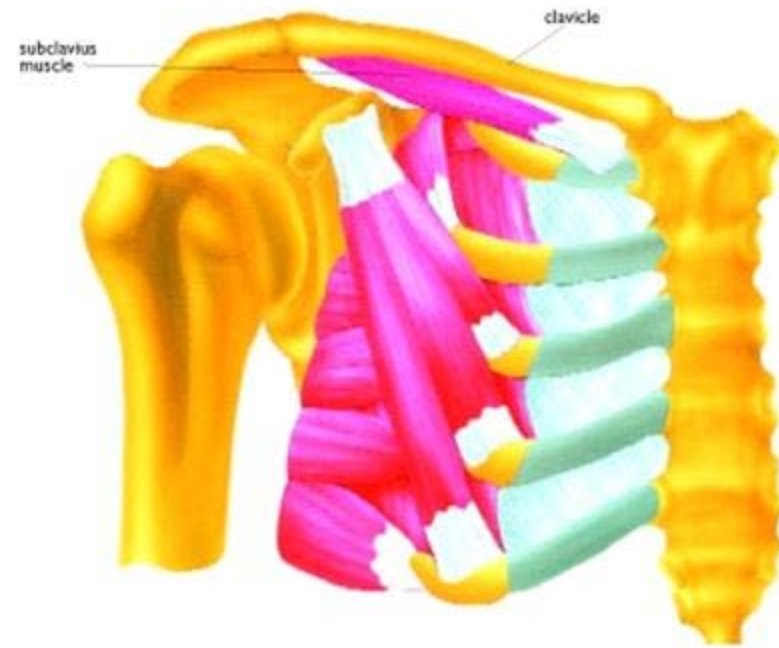
Subclávio

- Localizado abaixo da clavícula, tem:
Origem na superfície superior da 1ª costela;
Inserção: ao longo do meio da superfície inferior da clavícula.
- Ação: tracionar medialmente a clavícula, fixando-a no esterno.



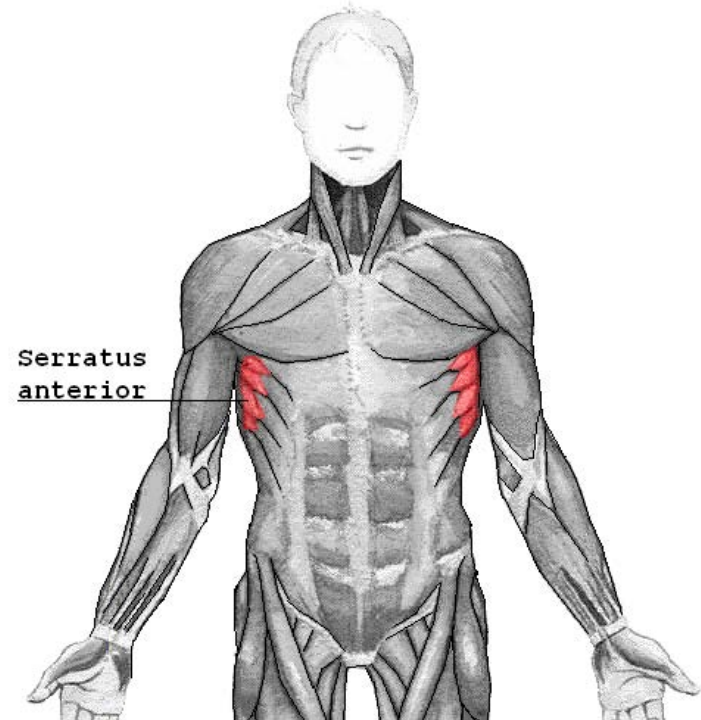
Peitoral Menor

- Localizado na parte superior do tórax, abaixo do peitoral maior.
- Origem: 3^ª, 4^ª e 5^ª costelas.
- Inserção: Extremidade do processo coracóide.
- Ação: na respiração profunda e forçada, além da abdução e rotação para baixo da escápula.



Serrátil Anterior

- De forma serrilhada, localizado abaixo das axilas.
- Origem: superfície externa e lateral das 8 ou 9 primeiras costelas.
- Inserção: superfície anterior da borda medial da escápula, do ângulo superior ao inferior.
- Ação: Protração (porção superior), rotação (porção inferior), respiração.



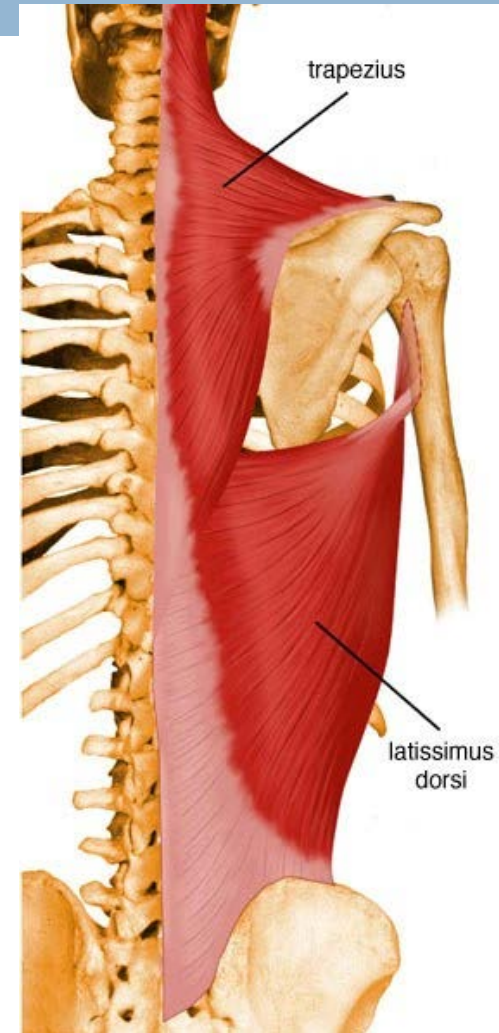
Elevador da Escápula

- ❑ Localizado abaixo da porção superior do trapézio.
- ❑ Origem: processo transverso das 4 ou 5 primeiras vértebras cervicais.
- ❑ Inserção: borda medial da escápula até ângulo superior.
- ❑ Ação: elevar a escápula e manter a postura natural da mesma.



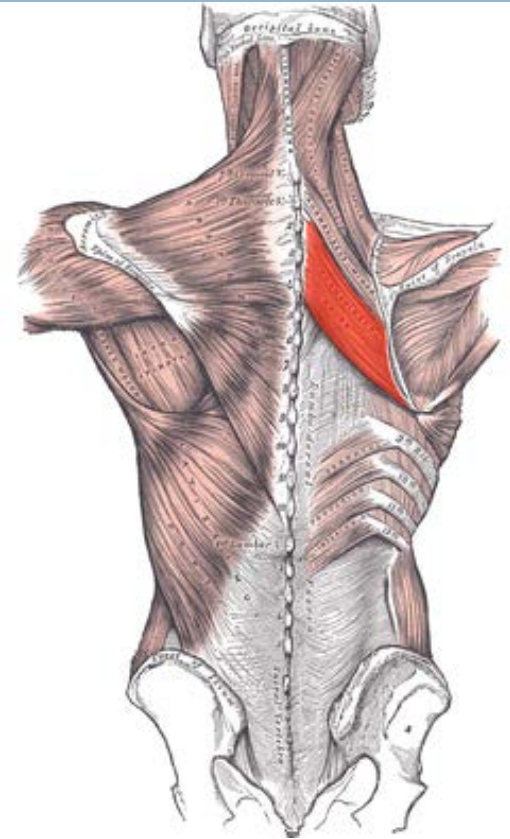
Trapézio

- Localizado na parte superior das costas, possui 4 unidades funcionais.
- Origem: base do crânio e processos espinhosos da 7ª C até a 12ª T.
- Inserção: terço lateral da clavícula; acrômio e espinha escapular.
- Ação: fibras superiores elevam a escápula; fibras intermediárias retraem a escápula e as inferiores deprimem a mesma. Porção superior e inferior ao agirem juntas realizam a rotação da escápula.



Rombóide

- ❑ Situado abaixo da porção média do trapézio.
- ❑ Origem: dos processos espinhosos da 7^a C até a 5^a T.
- ❑ Inserção: borda medial da escápula, da espinha até o ângulo inferior.
- ❑ Ação: adução do ângulo inferior da escápula (ou seja, gira a escápula para baixo). Limita a rotação escapular auxiliando no posicionamento da cavidade glenóide.



Questões Posturais da Cintura Escapular

- **Anteriormente:**

Subclávio

Peitoral Menor

Serrátil Anterior

- **Posteriormente:**

Elevador da Escápula

Trapézio

Rombóide

- Grande Mobilidade
- Posição depende da tensão dos músculos
- Postura normal:
 - a) Clavícula na horizontal
 - b) Escápulas coplanares
 - c) Escápulas entre a 2^a e 7^a costela

Ações Musculares

	Elevação	Depressão	Abdução	Adução	Rot. Sup.	Rot. Inf.
Subclávio		Acessório				
Peitoral Menor		MP	MP			MP
Serrátil			MP		MP	
Trapézio I	MP					
Trapézio II	MP			Acessório	MP	
Trapézio III				MP		
Trapézio IV		MP		Acessório	MP	
Elevador	MP					
Rombóide	MP			MP		MP

MP= Motor Primário

RESPONDER E POSTAR NO BLOG

- 1) A cintura escapular é formada por 5 articulações (gleno umeral, esterno clavicular, acrômio clavicular, córaco clavicular e escápulo torácica). Porque a escápulo torácica é considerada uma articulação funcional?
- 2) Se um indivíduo perder a funcionalidade do trapézio e do rombóide, o que acontecerá, funcionalmente, com a articulação? Qual músculo será muito solicitado nesta situação?

RESPONDER E POSTAR NO BLOG

3) Quais são as três principais evidências de problemas posturais na cintura escapular?

4) Se um indivíduo sofrer uma lesão que comprometa a função do serrátil, que músculo será o único responsável pela abdução? Porque?

POSTAR NO BLOG



- Procure um artigo científico sobre o ***push up*** (“flexão de braço”) e poste um link para o mesmo no BLOG. (pode ser em português)
- Faça esta busca no site PERIODICOS DA CAPES disponível em: www.periodicos.capes.gov.br/