



Miembro superior

La cintura escapular, el hombro, el codo, la muñeca, se estudian a la vez en su relación con el tórax y el cuello y en su función de conjunto al servicio de la mano. Esta última se estudia de manera más abreviada.

Los ejercicios prácticos estudian familias de movimientos que ponen en juego los miembros superiores de formas diferentes muchas de las cuales aparecen habitualmente en diversas técnicas corporales.

- **Cintura escapular: comparación con la cintura pélvica. Relación con las estructuras y elementos vecinos: tórax, cuello, miembro superior.**
 - Omóplato, clavícula: dibujo, análisis morfológico, palpación.
 - Articulaciones de la cintura escapular. Movilidades. Ejercicios prácticos.
 - Musculatura del hombro escápulo-torácico: localización, activación.
 - Taller práctico: ejercicios que ponen en evidencia el papel de la cintura escapular en los movimientos del miembro superior.
- **El hombro gleno-humeral: esqueleto y articulaciones. Movilidades. Ejercicios prácticos.**
 - Músculos profundos del hombro gleno-humeral: localización, activación, estiramiento, fortalecimiento.
 - Músculos superficiales del hombro gleno-humeral: localización, activación, estiramiento.
 - El hombro sub-acromial y las formas de organizar el movimiento que son efectivas para protegerlo: sincronización de los músculos profundos y superficiales.
 - Taller práctico: ejercicios que ponen en evidencia el papel del hombro gleno-humeral en los movimientos del miembro superior.
 - Evocación de las patologías más comunes del hombro gleno-humeral. Relación con determinadas prácticas de movimiento.
- **Primer estudio de la mano: esqueleto y articulaciones. Movilidades. Práctica.**
 - Taller práctico: movimientos que ponen en evidencia el papel de las diferentes articulaciones de la mano en los movimientos de ésta.
 - Relación de dichos movimientos con la totalidad del miembro superior.
- **Zona del codo y de la muñeca: esqueleto y articulaciones. Movilidades. Ejercicios prácticos.**
 - Las movilidades en flexo-extensión. Las movilidades en prono-supinación. Ejercicios prácticos.
- **Musculatura del codo: localización, activación, estiramiento, fortalecimiento.**
 - Taller práctico: ejercicios que ponen en evidencia el papel del codo y del antebrazo en los movimientos del miembro superior.
- **Continuación del estudio de la mano.**
 - Estudio sucinto de la musculatura extrínseca de la muñeca y de la mano: los flexores, los extensores. Localización, activación de cada músculo.
 - Taller práctico: ejercicios que ponen en evidencia las relaciones entre el hombro torácico, el hombro gleno-humeral y la mano en los movimientos del miembro superior.
- **Evocación de las patologías más frecuentes del miembro superior. Relación con diferentes técnicas de movimiento.**