

Recup

COLUMNA VERTEBRAL O RAQUIS

La pieza básica del raquis es la vértebra. Esta estructura ósea se repite hasta 33 veces formando una auténtica columna en equilibrio. Se clasifica según su situación en 5 regiones diferentes:

La cervical formada por 7 vértebras, una desde el hueso occipital de la cabeza hasta las vértebras dorsales y forma el cuello; la dorsal, tiene 12 vértebras y sirve de apoyo al tórax; la lumbar, que tiene 5 vértebras y se corresponde con el abdomen; la sacra con 5 vértebras que se han fusionado formando el sacro, es parte de la pelvis; finalmente existen 4 (en ocasiones 3 ó 5) de muy pequeño tamaño también fusionadas que forman el cóccix.

En las vértebras se pueden distinguir dos partes: el cuerpo vertebral que tiene forma de cilindro sólido donde recae el soporte de la articulación; y el agujero vertebral por donde discurre la médula espinal y cuyas paredes están formadas por un arco óseo del cual surgen unas prominencias ó apófisis que son las apófisis transversas en las paredes laterales y la apófisis espinosa en la pared posterior. Estas apófisis completan la unión entre las vértebras por medio de los ligamentos interapofisiarios.

Entre vértebra y vértebra existe un cilindro fibroso que se denomina DISCO INTERVERTEBRAL. En el centro de este cilindro aparece una porción mucho más dura que es el núcleo pulposo. La presencia de este núcleo pulposo es la que se define la anfiartrosis de la columna. La suma de todas estas anfiartrosis que hay a lo largo del raquis es la base de los amplios desplazamientos de toda la columna vertebral.

El raquis constituye el eje vertical de cuerpo y es una continuación del eje medio de las piernas. Es el fundamento del equilibrio de la cabeza, así como de las estructuras torácicas y de las extremidades superiores. Con respecto a la musculación de la columna hay que significar que existen muchos músculos dispuestos en varias capas. En primer lugar veremos los más importantes diferenciando las regiones del raquis y siendo más o menos superficiales.

-La región del raquis cervical: en la estabilización del raquis cervical interviene los músculos que por un extremo se anclan en alguna estructura de la columna cervical y por el otro en una zona alejada de ella, especialmente en la región del hombro. Un ejemplo de ellas serían el trapecio, sobre todo las fibras de su porción superior, otro es el esternocleidomastoideo que gira el cuello (1) y el trapecio.

D ?Dorsal
E ?Esternocleidomastoideo
T ?trapecio
E ?escaleno

C ?Cervical

L ?Lumbar

-La región del raquis dorsal: la musculatura que estabiliza el segmento dorsal del raquis se inserta por un extremo en alguna parte de las vértebras dorsales y por la otra parte en la cintura escapular, el brazo o las costillas. Las fibras musculares siguen la línea de fuerza que va de abajo hacia arriba y de dentro hacia fuera. Un ejemplo de ellos va a ser el trapecio en su porción inferior, su contracción hace descender el hombro. Otro ejemplo será el dorsal ancho que es un adductor del miembro superior. dorsal ancho, serrato, iliocostal

-La región del raquis lumbar: el raquis lumbar carece de articulaciones costo-vertebrales y es una zona con pocos huesos por lo que los músculos que hay en ella deben proporcionar una gran estabilidad. Estos músculos se pueden clasificar en dos grandes grupos: músculos anteriores (abdominales) y músculos posteriores que se anclan por un extremo en la columna lumbar y por el otro en la pelvis e incluso en las extremidades inferiores. Un ejemplo de ellas son los cuadrados

lumbares, flexores del tronco y otro el psoas íliaco anteverdor y adductor de las piernas.

< dos grandes grupos:

-Músculos intervertebrales cortos: son músculos muy cortos que unen las apófisis de vértebras vecinas y actúan como refuerzos locales. Intervienen poco en los grandes movimientos de la columna, su función es sobre todo la estabilización local.

-Músculos intervertebrales largos: son músculos muy largos y de forma longitudinal que discurren paralelos a la columna vertebral y unen entre sí múltiples estructuras en sentido vertical. Su acción principal es estabilizar la columna, también intervienen en la hiperextensión dorsal del cuerpo y la elevación de la cabeza.