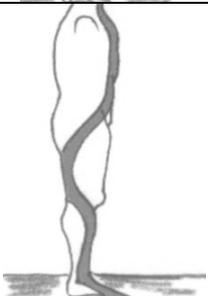
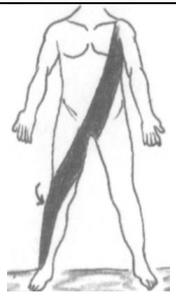
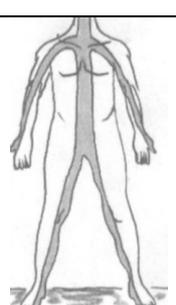


## LE CATENE MUSCOLARI

Le catene muscolari sono un insieme di muscoli intimamente collegati tra loro da una specifica finalità funzionale (es. estensione tronco). Queste catene sono fondamentali in quanto realizzano in modo concreto lo schema posturale elaborato a livello del cervello, come i "fili che sostengono i burattini". Un buon equilibrio tra le varie catene muscolari si traduce in un buon equilibrio posturale. Queste catene sono l'elemento di congiunzione tra i vari distretti corporei e mettono in correlazione strutture apparentemente lontane tra loro (es. bocca-piede). Possiamo distinguere diverse catene muscolari:

	<p><b>Catena di estensione:</b> determina l'estensione delle dita dei piedi, del ginocchio, dell'anca e del tronco. Se iperfunzionante può causare: aumento dell'appoggio metatarsale, ginocchio recurvato, antiversione di bacino, aumento delle curve della schiena.</p>
	<p><b>Catena di flessione:</b> determina la flessione delle dita del piede, del ginocchio, dell'anca e del tronco. Se iperfunzionante può causare: dita a martello dei piedi, flessione del ginocchio, retroversione di bacino, diminuzione delle curve della schiena</p>
	<p><b>Catena di apertura:</b> determina supinazione del piede (piede verso l'esterno), rotazione esterna di tibia e femore, allungamento funzionale dell'arto inferiore, torsione e/o apertura ("spalle in dietro") del tronco. Se iperfunzionante può causare: piede cavo-varo, ginocchio varo, torsione di bacino e tronco.</p>
	<p><b>Catena di chiusura:</b> determina pronazione del piede (piede verso l'interno), rotazione interna di tibia e femore, accorciamento funzionale dell'arto inferiore, torsione e chiusura del tronco ("spalle in avanti"). Se iperfunzionante può causare: piede valgo pronato, ginocchio valgo, torsione di bacino e tronco.</p>
	<p><b>Catena linguale:</b> situata nel corpo in sede prevalentemente antero-mediana, è fondamentale nel meccanismo di suzione-deglutizione. Se iperfunzionante può causare: testa protesa in avanti, aumento delle curve della schiena, ventre prominente.</p>