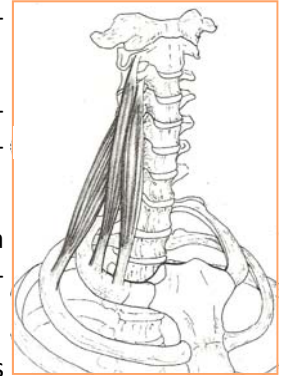


ESCALENOS

CARACTERÍSTICAS GENERALES

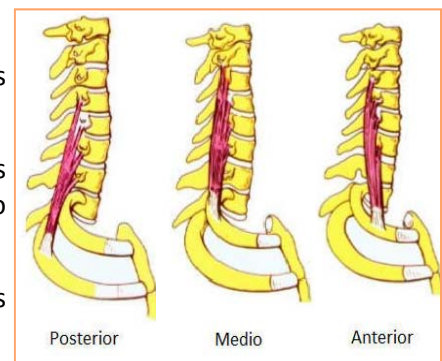
Se trata de un conjunto de tres haces musculares dispuestos a cada lado de la columna cervical, con unas características y funciones muy comunes:

- **Situación:** Zona lateral del cuello, cubiertos en gran parte por el esterno-cleido-occipito-mastoideo (ECOM). Entre los escalenos anterior y medio pasan los nervios braquiales y la arteria subclavia.
- **Forma:** Músculos alargados y aplanados. El conjunto de los tres músculos forma una especie de triángulo escaleno (con los tres ángulos diferentes). La composición también es parecida a la de una escalera.
- **Disposición de las fibras:** Descienden transversalmente desde los laterales de las vértebras cervicales hacia abajo y afuera sobre las dos primeras costillas. El escaleno anterior y el medio descienden hacia delante, y el escaleno posterior desciende directamente hacia abajo.



ORIGEN e INSERCIÓN

- **Escaleno anterior:** Desde las vértebras cervicales C3 a C6 (apófisis transversas) hasta la primera costilla (cara superior).
- **Escaleno medio:** Desde las vértebras cervicales C2 a C7 (apófisis transversas) hasta la primera costilla (cara superoposterior, justo por detrás del escaleno anterior.)
- **Escaleno posterior:** Desde las vértebras cervicales C4 a C6 (apófisis transversas) hasta la segunda costilla (cara superoexterna).

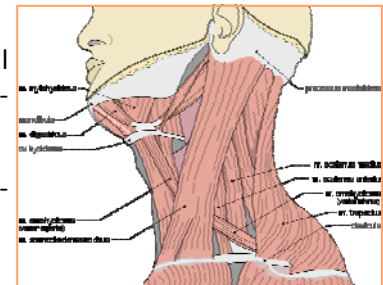


FUNCIÓN

La acción principal del conjunto es sobre el cuello: inclinación homolateral con rotación contralateral.

Con las costillas fijas:

- Actuando desde un solo lado: inclinación lateral de la columna cervical (sobre todo el escaleno posterior). El escaleno anterior y el medio también ocasionan una rotación del cuello hacia el lado opuesto.
- Actuando desde los dos lados: si las cervicales están en lordosis, la contracción de los dos primeros escalenos aumenta esta lordosis.



Con la columna cervical fija:

- El conjunto eleva las costillas. Los dos primeros tiran de la primera costilla hacia arriba, y el tercer escaleno tira de la segunda costilla. Se les considera, por lo tanto, partícipes de la función inspiradora.

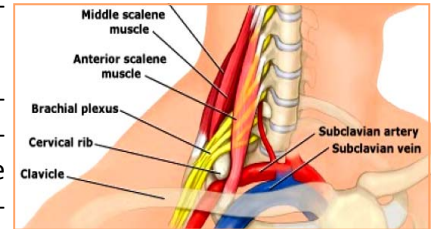
MÚSCULOS SINÉRGICOS - ANTAGÓNICOS

- **Sinérgicos:** El esterno-cleido-occipito-mastoideo colabora en las mismas funciones.

- **Antagónicos:** Lógicamente, el conjunto de los tres escalenos y del esterno-cleido-occipito-mastoideo del mismo lado actúa como antagonista del grupo del lado opuesto.

NECESIDADES COMUNES

- Al tratarse de músculos largos, se entiende que ejercen un considerable campo de movimiento sobre el cuello.
- Debido a causas tanto mecánicas como psicósomáticas, hay una predisposición a sufrir o contracturas en forma de tortícolis o el conocido “síndrome de los escalenos”, con el que se comprime el paquete vásculo-nervioso que nace en el cuello y que se encarga de la inervación y de la irrigación de todo el miembro superior. Un común síntoma es la sensación de hormigueo del brazo.
- Por lo tanto, es importante ejercitar estos músculos, dando énfasis en los estiramientos, siempre con delicadeza, evitando cualquier signo de dolor. Pero, también convendrá fortalecer este grupo, puesto que nuestros gestos cotidianos suelen exigir mucha tensión pero poco esfuerzo.



LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

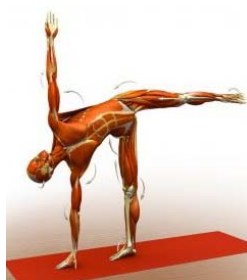
- Al contactar con una mano frente al cuello, los dedos palpan principalmente el esterno-cleido-occipito-mastoideo, que se encuentra por encima de los tres escalenos.
- A través de la fosa supraclavicular, justo por detrás del ECOM, localizamos el escaleno medio y el anterior. En esta zona descubrimos un importante “punto gatillo” (zona especialmente sensible con la presión digital) debido a que incidimos sobre el plexo nervioso braquial.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- En posturas con inclinación lateral más torsión del cuello, como trikonâsana, ardha chandrâsana o parivritta utkatâsana, se exige el esfuerzo de los escalenos de ambos lados: Los escalenos situados arriba trabajan para sujetar la cabeza en la posición horizontal mientras que los escalenos situados abajo actúan para girar la cabeza hacia arriba. FIGURAS 1 - 3
- De hecho, cualquier âsana que conlleve una rotación cervical, como en ardha matsyendrâsana, requiere la acción de los dos primeros escalenos del lado opuesto. FIGURA 4
- Pero, la forma más directa e intensa de desarrollar estos músculos es con las inclinaciones del cuello hacia arriba - abajo desde la gravedad lateral. FIGURA 5



1. Trikonâsana



2. Ardha chandrâsana



3. Parivritta utkatâsana



4. Ardha Matsyendrâsana



5. Elevaciones laterales del cuello

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

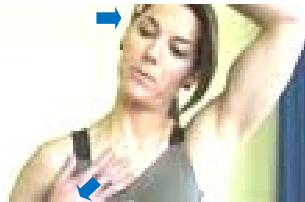
- De hecho, cualquier gesto de fortalecimiento unilateral implica el estiramiento de los músculos del lado opuesto, por ejemplo, en ardha matsyendrāsana hacia la derecha se fortalecen los escalenos del lado izquierdo mientras se estiran los del lado derecho.



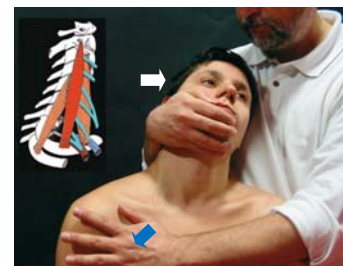
- Pero, el gesto que ejerce mayor estiramiento es la lateralización. Y, puesto que los tres escalenos se encuentran insertados en diferentes grados sobre el plano sagital, junto a las lateralizaciones convendrá variar el grado de flexión - extensión del cuello. A continuación se muestran tres formas de estirar los escalenos (del lado derecho): Básicamente, se trata de ejercer una inclinación hacia el lado contrario junto a una rotación hacia el mismo lado. Pero, además procuraremos que las costillas altas del mismo lado descendan. FIGURAS 2 - 4



2. Inclinación contralateral + rotación homolateral.



3. Inclinación contralateral + rotación homolateral.
La otra mano empuja las costillas derechas hacia abajo.



4. Inclinación contralateral + rotación homolateral y extensión.
La otra mano empuja las costillas derechas hacia abajo.