

Test anatomía: músculo, I

Nota: Puede haber más de una respuesta por pregunta.

01

- Hay muchos músculos en el cuerpo pero unos son más voluntarios que los otros, entonces...

? los voluntarios son los estriados y los involuntarios lisos.

? tanto unos como otros son estriados pero con un tanto por ciento de lisos. Salvo el corazón.

? Lisos son voluntarios y estriados involuntarios.

02

- Los músculos siempre tienen, salvo excepciones:

? sus inserciones en dos huesos diferentes.

? a un huesos y al músculo siguiente formando las cadenas musculares.

? entre un hueso y la aponeurosis.

03

- ¿Con qué otro músculo se solidariza el psoas para flexionar la cadera?

? con el transverso.

? con la fascia lata.

? con el isquioxígeo.

? con el ilíaco.

04

- Los isquitibiales si están cortos...

? limitan la flexión del muslo.

? limitan la flexión de la pelvis sobre el muslo.

? tensan los ligamentos posteriores lumbares.

05

- ¿Cuando bajamos una montaña, ¿cuáles son los músculos que trabajan más?

? los abdominales que nos impiden caernos hacia delante.

? los isquiotibiales que soportan la flexión de las piernas.

? el cuádriceps que resiste a la flexión de la rodilla.

? los aductores que impiden que se abran las piernas.

06

- El tendón de Aquiles recoge tres cuerpos

musculares...

? los tres vientres de los extensores de los dedos.

? las fibras largas del pectíneo y el biceps largo.

? los dos gemelos y el soleo.

07

• Cuando damos un impulso para saltar, estamos saltando principalmente...

? con el triceps sural.

? con el cuádriceps.

? con los flexores de los dedos.

? con los gemelos.

08

• Uno de estos músculos no produce una rotación externa del fémur.

? piramidal.

? obturador inter. y ext.

? gémimo superior e inf.

? cuadrado crural.

? pectíneo.

09

- Cuando psoas e iliaco están contraídos, se produce en la cadera...

? un movimiento de lateralización.

? una retroversión de la pelvis.

? una anteversión.

? el hundimiento del sacro.

10

- En la flexión de la cadera, el psoas es agonista mientras que uno de los músculos abajo es antagonista...

? glúteo mayor.

? sartorio.

? recto anterior.

? pectíneo.

11

- Cuando varios músculos realizan conjuntamente un mismo movimiento, son entre ellos:

? poliarticulares.

? sinérgicos.

? colaterales.

12

- ¿Qué ocurre cuando se contrae el glúteo menor?

? anteversión de la pelvis.

? inclinación lateral ext. y rotación externa.

? flexión, abducción y rotación ext. de la pierna.

13

- ¿El glúteo mediano es anteversor y retroversor de la pelvis?

? anteversor.

? retroversor.

? las fibras anteriores son anteversoras y las posteriores retroversoras.

? la parte anterior es retroversora y la posterior anteversora

14

- Cuando nos apoyamos en un sólo pie, ¿qué músculo es el que impide que nos caigamos hacia el otro lado?.

? el glúteo mayor.

? el glúteo menor.

? el glúteo mediano.

? el cuadrado lumbar.

15

- ¿Dentro del cuádriceps, ¿cuál es el vientre más profundo?

? el vasto externo.

? el vasto interno.

? el recto anterior.

? el crural.

16

- Si contemplamos las funciones del sartorio, hay una de éstas que no es correcta.

? anteversión de la pelvis.

? flexión, rotación externa y abducción del fémur.

? flexión y rotación interna de la tibia.

? aducción de la pierna.

17

- Uno de estos músculos no forma parte de los isquiotibiales.

? poplíteo.

? semimembranoso.

? semitendinoso.

? biceps largo.

18

• ¿Qué movimiento producen los isquiotibiales sobre el fémur?.

? extensión de cadera.

? flexión de cadera.

? rotación externa.

? rotación interna.

19

• ¿Cuál de estos músculos aductores de la pierna termina en la pata de ganso de la tibia?.

? pectíneo.

? aductor menor.

? aductor mediano.

? aductor mayor.

? recto interno.

20

• ¿Qué movimiento producen los aductores en la pelvis?.

? inclinación lateral de la pelvis.

? retroversión de la pelvis.

? anteversión y rotación externa del ilíaco.

21

• El tensor de la fascia lata produce en el fémur...

? rotación interna y abducción.

? rotación externa y aducción.

? extensión de la cadera.

? flexión de la cadera.

22

• La función del glúteo mayor es...

? extender la cadera.

? rotación externa de cadera.

? aducción.

? retroversión de la pelvis.

23

• ¿Qué entendemos por el deltoides glúteo?

? la acción conjunta del glúteo mayor superf. y del tensor de la fascia lata.

? la acción de los glúteos en sincronía.

? toda la musculatura lateral de la pierna.

24

- Detrás de la rodilla hay un músculo pequeño que flexiona la rodilla con rotación interna de la tibia, es...

? bíceps corto.

? el poplíteo.

? el sóleo.

25

- El pedio es un músculo corto que extiende los dedos de los pies, pero hay un sólo dedo que no mueve...

? el meñique.

? el pulgar.

? el índice.

? los dedos 3 y 4

26

- El tibial anterior...

? flexiona dorsalmente el pie y lo supina.

? extiende el pie como una bailarina.

? hace un movimiento de eversión.

27

- El dedo gordo se extiende gracias a...

? el extensor común de los dedos de los pies.

? el peroneo anterior.

? el peroneo lateral.

? el extensor propio del dedo gordo.

28

- Cuando nos ponemos de puntillas hay unos músculos que estabilizan el tobillo para que no se abra hacia fuera...

? son los extensores de los dedos.

? son los peroneos laterales.

? son los lumbricales.

29

- ¿Dónde termina el tríceps sural?.

? en el astrágalo.

? en el tendón de Aquiles.

? en el calcáneo.

Test anatomía: vértebra (R)

RESPUESTA CORRECTA (>)

26

¿Por qué los huesos de los ancianos son más quebradizos que los de los niños?

? porque cuando caen caen de mala manera.

? porque los huesos de los niños tienen mayor elasticidad.

> porque los huesos de los pequeños están recubiertos de una gelatina que los protege mejor.

? a los huesos de los mayores les falta hidratación.

27

Los huesos tienen una membrana o "piel" que los recubre que se llama periostio, sin embargo en las superficies articulares del mismo nos encontramos con:

? con la estructura profunda del hueso que se articula directamente con la otra articulación.

? con la parte esponjosa del hueso.

? con las dos epífisis de unión.

> con un cartílago que favorece el deslizamiento entre dos superficies articulares.

28

Los cartílagos se lesionan cuando la presión a la que son sometidos es excesiva, o bien por fricciones fuertes, etc, produciendo dolor. Nos estamos refiriendo a:

> la artrosis típica de las articulaciones.

? rigidez articular y muscular.

? a una clara osteoporosis.

? una deformidad vasomotora.

29

¿Por qué el radio es un hueso largo que está curvado?

? para ajustar el eje del humero con el eje de la muñeca.

? para que el antebrazo tenga más resistencia.

> para no chocar con el cúbito en el

movimiento de pronación.

30

Está claro que la apófisis coracoides es:

? la punta de flecha del esternón.

> una protuberancia ósea en forma de dedo doblado en la parte superior del omóplato.

? las apófisis laterales del atlas.

? el asentamiento de la articulación sacroilíaca.

31

La rótula sirve para...

? nada pues es un atavismo congénito.

> proteger el tendón del cuádriceps.

? proteger de golpes la cápsula sinovial.

? para la inserción de los ligamentos de la rodilla.

32

¿Qué relación tiene el astrágalo y el calcáneo?

? el calcáneo se articula por encima del astrágalo.

> el calcáneo es el talón que soporta el

peso debajo del astrágalo.

? el astrágalo sólo se articula con el escafoides y la tibia.

33

¿Quién tiene mayor congruencia articular la articulación del hombro o la de la cadera?

? la articulación del hombro pues tiene poca superficie de contacto para que los movimientos sean más amplios.

? ambas tienen la misma.

> la articulación de la cadera pues está completamente envuelta dentro de la capsula articular.

34

Nuestro ídolo del basket coge la pelota, se mete debajo de la canasta para hacer un mate pero el grandullón del otro equipo le hace un inmenso tapón con tan mala suerte que cae con el brazo desencajado del hombro. Hablando con propiedad se ha producido...

? un desgarro del hombro.

? una contusión con hematoma.

? un esguince de articulación mayor.

> una luxación de hombro.

35

Las cápsulas de las articulaciones están formadas por fuertes ligamentos que...

? mantienen la lubricación necesaria en toda articulación.

> que impiden aquellos movimientos antinaturales de la articulación.

? que conservan la temperatura adecuada de los cartílagos.

? que aseguran la fuerte unión de los dos huesos de la articulación.

36

La articulación de la rodilla tiene un líquido que lubrica la articulación y nutre el cartílago, nos referimos a...

> a la capsula sinovial.

? a los diferentes meniscos.

? a la cápsula fibrocartilaginosa.

? al disco interóseo.

37

Los ligamentos...

? son bandas fibrosas insensibles que sostienen dos huesos.

> tienen muchos receptores nerviosos que transmiten el movimiento y la posición de la articulación para las órdenes motoras de

los músculos.

? en general se puede extender como los músculos.

? pero se contráen junto a la contractura de los músculos adyacentes.

38

Cuando uno se da un golpe en la parte interna del codo con la descarga eléctrica que a veces se produce es que se ha dado un golpe en:

? el olécranon.

? la apófisis coronoides.

? en la tuberosidad cubital.

> en la epitroclea del humero.

39

¿Cómo es que el antebrazo no se puede extender más allá de la línea del humero?

? porque el cubito se opone al radio impidiendo la extensión.

? porque la fuerte resistencia del biceps frena la extensión.

> porque el olécranon hace de tope en la fosa oleocraniana.

? porque la cápsula del codo frena la extensión.

40

Todo el mundo sabe que tenemos 33 vértebras como años tuvo Jesús, pero en realidad:

? tenemos solo 24 vértebras entre todas.

> hay 26 niveles de articulación en el raquis.

? 33 vértebras más la articulación atlas-cráneo y coxis-sacro.

41

Todas las vértebras tienen un agujero vertebral donde...

? pasan los nervios que salen de la médula.

? se acomoda el disco intervertebral.

> pasa la médula espinal.

42

El hueso de la pelvis está formado por la unión de tres huesos primitivos...

> ilión, isquión y pubis.

? sacro, iliaco y sínfisis púbica.

? cresta, espina y fosa iliaca.

43

Hay dos vértebras que se acercan en sus cuerpos a la línea media de gravedad del cuerpo, son:

? la D7 y la L5

> la L3 y el atlas.

? Axis y D12

? coxis y C7 que sobresalen.

44

Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...

? para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.

? porque los nervios requieren más espacio de movimiento.

> para soportar más presión y tener más movimiento.

45

Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:

? las apófisis articulares de las vértebras.

? las apófisis transversas.

> apófisis espinosas.

? los pedículos vertebrales.

46

Cuando hacemos Paschimottanansana o cualquier flexión hacia delante, el núcleo del disco intervertebral...

? va en sintonía hacia delante.

? permanece fijo en la articulación.

> se desplaza hacia atrás como un amortiguador que frena y reparte la mayor presión establecida.

? rota sobre sí mismo.

47

Las apófisis articulares de las vértebras lumbares...

? permiten el deslizamiento de los cuerpos vertebrales.

? tienen la inclinación correcta para rotar el raquis.

> permiten movimientos amplios de flexión.

48

Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...

> los movimientos de extensión y de inclinación lateral.

? facilitan el movimiento de rotación pues

las superficies articulares hacen de tope.

? impiden los movimientos excesivos de flexión.

49

L4 y L5 son vértebras que tienen limitados...

> los movimientos laterales por los ligamentos iliolumbares.

? los movimientos de flexión por el freno que ofrece el psoas.

? los movimientos de extensión sobretodo por la presión del glúteo medio.

50

En cambio en la articulación D11-D12 encontramos...

> un gran movimiento de rotación.

? una limitación general de todos los movimientos.

? un movimiento bisagra parecico a C7-D1.

51

La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

> buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las

apófisis transversas.

? importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

? todos los movimientos son amplios por igual.

52

El atlas es un anillo óseo que se articula con el cráneo posibilitando movimientos suaves...

? al decir no-no con la cabeza.

> al decir si-si con la cabeza.

? al expresar duda o desconcierto.

? al acercar la oreja al hombro.

53

Las apófisis articulares de las cervicales hacen...

? que los movimientos sean de traslación delante-atrás.

? que los movimientos entre las vértebras queden libres para una mejor movilidad.

> que los movimientos sean acoplados.

54

El diente del axis, D2 se llama:

? apéndice xifoide.

> apófisis odontoides.

? cóndilo vertebral.

? occipitoaxoideo.

55

En las dorsales la orientación casi vertical de las apófisis articulares...

>permite una buena rotación.

? limita los movimientos de flexión y extensión peligrosos para los órganos vitales de la caja torácica.

56

Las apófisis espinosas de las dorsales impiden una superextensión gracias a...

> la inclinación tan oblicua hacia abajo que hacen entre sí de tope.

? gracias a un desvío lateral que favorece el movimiento típico de serpiente.

? a que las apófisis son cortas y redondeadas en su unión con las costillas.

57

Las vértebras D8, D9 y D10 que sostienen las costillas falsas tienen más movilidad

que las anteriores debido a que su unión es sobre un cartílago y no directamente sobre el esternón, porque...

? estas vértebras y costillas son el soporte de los músculos abdominales que necesitan amplitud de movimientos.

? se llaman falsas precisamente porque no tienen una función de soporte de la caja torácica y se mantienen libres.

> es importante que el diafragma tenga mayor espacio de movilidad.

58

En la articulación D12-L1 con gran movimiento de flexión-extensión tenemos que...

? el movimiento lateral no existe por protección del diafragma.

> el movimiento de rotación es casi nulo.

59

La C7 es una vértebra de transición y es característica por...

? un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.

? un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.

> una gran apófisis espinosas que soportan

la inserción de grandes músculos.

60

Una de las funciones que no es propia de la columna es la de:

? servir de soporte a la musculatura posterior del cuerpo.

? articular los movimientos globales del cuerpo.

> amortiguar los impactos de las caídas

61

Las curvaturas de la columna...

> tienen una función de mayor resistencia y movilidad al raquis unas 10 veces más que si fuera rectilínea.

? van a tender a desaparecer con la evolución pues son residuos de nuestro proceso de hominización.

? son debidas a la inclinación insuficiente de la pelvis.

62

La columna tiene unas curvaturas primarias que son:

? las lumbares y cervicales que son las primeras que se manifiestan cuando el bebé levanta la cabeza y empieza a caminar.

? cervicales y sacra como punto y origen de la columna.

> las dorsales y la sacra que ya están en el feto.

63

Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente...

> los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.

? son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

64

Cuando el sacro recibe el peso de la columna vertebral...

? lo proyecta hacia abajo a través del coxis.

> lo distribuye a través de los ilíacos contraponiendo la presión a la recibida por las piernas.

? compensa el peso recibido a través del pubis con el apoyo de los abdominales.

65

¿Cómo distingue un arqueólogo si los restos humanos son de hombre de mujer?

? porque la pelvis del hombre es más ancha en los bordes ilíacos.

> porque la pelvis de la mujer es más ancha.

? porque el orificio obturador del hombre es claramente más profundo.

66

La función de la médula ósea en el interior de los huesos es de...

> renovar las células sanguíneas.

? una especie de sostén del propio hueso.

? sólo es activa en el crecimiento infantil mientras los huesos son flexibles.

Por Julián Peragón

Test anatomía: vértebra

26

¿Por qué los huesos de los ancianos son más quebradizos que los de los niños?

? porque cuando caen, caen de mala manera.

? porque los huesos de los niños tienen mayor elasticidad.

? porque los huesos de los pequeños están recubiertos de una gelatina que los protege mejor.

? a los huesos de los mayores les falta hidratación.

27

Los huesos tienen una membrana o “piel” que los recubre que se llama periostio, sin embargo en las superficies articulares del mismo nos encontramos con:

? con la estructura profunda del hueso que se articula directamente con la otra articulación.

? con la parte esponjosa del hueso.

? con las dos epífisis de unión.

? con un cartílago que favorece el deslizamiento entre dos superficies articulares.

28

Los cartílagos se lesionan cuando la presión a la que son sometidos es excesiva, o bien por fricciones fuertes, etc, produciendo dolor. Nos estamos refiriendo a:

? la artrosis típica de las articulaciones.

? rigidez articular y muscular.

? a una clara osteoporosis.

? una deformidad vasomotora.

29

¿Por qué el radio es un hueso largo que está curvado?

? para ajustar el eje del humero con el eje de la muñeca.

? para que el antebrazo tenga más resistencia.

? para no chocar con el cúbito en el movimiento de pronación.

30

Está claro que la apófisis coracoides es:

? la punta de flecha del esternón.

? una protuberancia ósea en forma de dedo doblado en la parte superior del omóplato.

? las apófisis laterales del atlas.

? el asentamiento de la articulación sacroilíaca.

31

La rótula sirve para...

? nada pues es un atavismo congénito.

? proteger el tendón del cuádriceps.

? proteger de golpes la cápsula sinovial.

? para la inserción de los ligamentos de la rodilla.

32

¿Qué relación tiene el astrágalo y el calcáneo?

? el calcáneo se articula por encima del astrágalo.

? el calcáneo es el talón que soporta el peso debajo del astrágalo.

? el astrágalo sólo se articula con el escafoides y la tibia.

33

¿Quién tiene mayor congruencia articular la articulación del hombro o la de la cadera?

? la articulación del hombro pues tiene poca superficie de contacto para que los movimientos sean más amplios.

? ambas tienen la misma.

? la articulación de la cadera pues está completamente envuelta dentro de la capsula articular.

34

Nuestro ídolo del basket coge la pelota, se mete debajo de la canasta para hacer un mate pero el grandullón del otro equipo le hace un inmenso tapón con tan mala suerte que cae con el brazo desencajado del hombro. Hablando con propiedad se ha producido...

? un desgarro del hombro.

? una contusión con hematoma.

? un esguince de articulación mayor.

? una luxación de hombro.

35

Las cápsulas de las articulaciones están formadas por fuertes ligamentos que...

? mantienen la lubricación necesaria en toda articulación.

? que impiden aquellos movimientos antinaturales de la articulación.

? que conservan la temperatura adecuada de los cartílagos.

? que aseguran la fuerte unión de los dos huesos de la articulación.

36

La articulación de la rodilla tiene un líquido que lubrica la articulación y nutre

el cartílago, nos referimos a...

? a la capsula sinovial.

? a los diferentes meniscos.

? a la cápsula fibrocartilaginosa.

? al disco interóseo.

37

Los ligamentos...

? son bandas fibrosas insensibles que sostienen dos huesos.

? tienen muchos receptores nerviosos que transmiten el movimiento y la posición de la articulación para las órdenes motoras de los músculos.

? en general se puede extender como los músculos.

? pero se contraen junto a la contractura de los músculos adyacentes.

38

Cuando uno se da un golpe en la parte interna del codo con la descarga eléctrica que a veces se produce es que se ha dado un golpe en:

? el olécranon.

? la apófisis coronoides.

? en la tuberosidad cubital.

? en la epitróclea del humero.

39

¿Cómo es que el antebrazo no se puede extender más allá de la línea del humero?

? porque el cubito se opone al radio impidiendo la extensión.

? porque la fuerte resistencia del biceps frena la extensión.

? porque el olécranon hace de tope en la fosa oleocraniana.

? porque la cápsula del codo frena la extensión.

40

Todo el mundo sabe que tenemos 33 vértebras como años tuvo Jesús, pero en realidad:

? tenemos solo 24 vértebras entre todas.

? hay 26 niveles de articulación en el raquis.

? 33 vértebras más la articulación atlas-cráneo y coxis-sacro.

41

Todas las vértebras tienen un agujero vertebral donde...

? pasan los nervios que salen de la médula.

? se acomoda el disco intervertebral.

? pasa la médula espinal.

42

El hueso de la pelvis está formado por la unión de tres huesos primitivos...

? ilión, isquión y pubis.

? sacro, iliaco y sínfisis púbica.

? cresta, espina y fosa iliaca.

43

Hay dos vértebras que se acercan en sus cuerpos a la línea media de gravedad del cuerpo, son:

? la D7 y la L5

? la L3 y el atlas.

? Axis y D12

? coxis y C7 que sobresalen.

44

Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...

? para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.

? porque los nervios requieren más espacio

de movimiento.

? para soportar más presión y tener más movimiento.

45

Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:

? las apófisis articulares de las vértebras.

? las apófisis transversas.

? apófisis espinosas.

? los pedículos vertebrales.

46

Cuando hacemos Paschimottanansana o cualquier flexión hacia delante, el núcleo del disco intervertebral...

? va en sintonía hacia delante.

? permanece fijo en la articulación.

? se desplaza hacia atrás como un amortiguador que frena y reparte la mayor presión establecida.

? titubea, rota sobre sí mismo.

47

Las apófisis articulares de las vértebras

lumbares...

? permiten el deslizamiento de los cuerpos vertebrales.

? tienen la inclinación correcta para rotar el raquis.

? permiten movimientos amplios de flexión.

48

Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...

? los movimientos de extensión y de inclinación lateral.

? facilitan el movimiento de rotación pues las superficies articulares hacen de tope.

? impiden los movimientos excesivos de flexión.

49

L4 y L5 son vértebras que tienen limitados...

? los movimientos laterales por los ligamentos iliolumbares.

? los movimientos de flexión por el freno que ofrece el psoas.

? los movimientos de extensión sobretudo por la presión del glúteo medio.

50

En cambio en la articulación D11-D12 encontramos...

? un gran movimiento de rotación.

? una limitación general de todos los movimientos.

? un movimiento bisagra parecido a C7-D1.

51

La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

? buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las apófisis transversas.

? importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

? todos los movimientos son amplios por igual.

52

El atlas es un anillo óseo que se articula con el cráneo posibilitando movimientos suaves...

? al decir no-no con la cabeza.

? al decir si-si con la cabeza.

? al expresar duda o desconcierto.

? al acercar la oreja al hombro.

53

Las apófisis articulares de las cervicales hacen...

? que los movimientos sean de traslación delante-atrás.

? que los movimientos entre las vértebras queden libres para una mejor movilidad.

? que los movimientos sean acoplados.

54

El diente del axis, D2 se llama:

? apéndice xifoide.

? apófisis odontoides.

? cóndilo vertebral.

? occipitoaxoideo.

55

En las dorsales la orientación casi vertical de las apófisis articulares...

? permite una buena rotación.

? limita los movimientos de flexión y extensión peligrosos para los órganos vitales de la caja torácica.

56

Las apófisis espinosas de las dorsales impiden una superextensión gracias a...

? la inclinación tan oblicua hacia abajo que hacen entre sí de tope.

? gracias a un desvío lateral que favorece el movimiento típico de serpiente.

? a que las apófisis son cortas y redondeadas en su unión con las costillas.

57

Las vértebras D8, D9 y D10 que sostienen las costillas falsas tienen más movilidad que las anteriores debido a que su unión es sobre un cartílago y no directamente sobre el esternón, porque...

? estas vértebras y costillas son el soporte de los músculos abdominales que necesitan amplitud de movimientos.

? se llaman falsas precisamente porque no tienen una función de soporte de la caja torácica y se mantienen libres.

? es importante que el diafragma tenga mayor espacio de movilidad.

58

En la articulación D12-L1 con gran movimiento de flexión-extensión tenemos

que...

? el movimiento lateral no existe por protección del diafragma.

? el movimiento de rotación es casi nulo.

59

La C7 es una vértebra de transición y es característica por...

? un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.

? un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.

? una gran apófisis espinosas que soportan la inserción de grandes músculos.

60

Una de las funciones que no es propia de la columna es la de:

> servir de soporte a la musculatura posterior del cuerpo.

> articular los movimientos globales del cuerpo.

> amortiguar los impactos de las caídas

61

Las curvaturas de la columna...

? tienen una función de mayor resistencia y movilidad al raquis unas 10 veces más que si fuera rectilínea..

? van a tender a desaparecer con la evolución pues son residuos de nuestro proceso de hominización.

? son debidas a la inclinación insuficiente de la pelvis.

62

La columna tiene unas curvaturas primarias que son:

? las lumbares y cervicales que son las primeras que se manifiestan cuando el bebé levanta la cabeza y empieza a caminar.

? cervicales y sacra como punto y origen de la columna.

? las dorsales y la sacra que ya están en el feto.

63

Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente..

? los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.

? son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

64

Cuando el sacro recibe el peso de la columna vertebral...

? lo proyecta hacia abajo a través del coxis.

? lo distribuye a través de los ilíacos contraponiendo la presión a la recibida por las piernas.

? compensa el peso recibido a través del pubis con el apoyo de los abdominales.

65

¿Cómo distingue un arqueólogo si los restos humanos son de hombre de mujer?

? porque la pelvis del hombre es más ancha en los bordes ilíacos.

? porque la pelvis de la mujer es más ancha.

? porque el orificio obturador del hombre es claramente más profundo.

? porque la mujer tiene una costilla menos.

66

La función de la médula ósea en el interior de los huesos es de...

? renovar las células sanguíneas.

? una especie de sotén del propio hueso.

? sólo es activa en el crecimiento infantil mientras los huesos son flexibles.

Por Julián Peragón

Test anatomía: movimientos (R)

RESPUESTA CORRECTA (>)

1

• Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...

? dividiría parte superior e inferior del cuerpo.

> me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.

2

• En cambio si estoy flexionando la cadera es que estoy...

? dando una coz hacia atrás.

? abriendo la pierna hacia el lado.

? llevando las crestas iliacas hacia atrás.

> subiendo la rodilla hacia arriba.

3

• Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...

? antepulsión.

? flexión central.

> adducción.

? extensión.

4

• Uno de los siguientes movimientos no es propio del hombro:

? elevación y descenso.

? abducción y aducción.

? campaneó interno y externo.

> flexión y extensión.

5

• Cuando en una carrera de relevos el corredor le da el testigo al compañero/a, éste para recogerlo hace un movimiento de rotación interna, aducción y retropulsión del brazo con la ayuda del:

? subescapular y largo del cuello.

? trapecio y pectoral mayor.

> dorsal ancho y redondo mayor.

6

• A la supinación del brazo le corresponde...

> un movimiento de rotación externa del hombro.

? rotación interna del mismo.

? elevación del hombro.

7

• La posición de los brazos que permite un máximo descanso a los ligamentos de la articulación escapulohumeral es:

? tumbados con los brazos hacia atrás.

? en posición de relax, savasana.

> como sentado en un sillón con los brazos a los lados.

? con las manos cogidas en la espalda.

8

• Cuando inspiramos fuertemente...

> se acentúan las curvaturas lumbar y cervical.

? se alisan esas mismas curvaturas.

? se acentúa la curvatura dorsal.

? la pelvis bascula en retroversión.

9

• En cambio cuando tiramos los brazos hacia atrás más allá de las nalgas, el hombro está haciendo...

? una abducción del hombro.

? una antepulsión.

? un campanilleo.

> una retropulsión.

10

• Las bailarinas cuando hacen el lago del cisne de puntillas están haciendo...

? una flexión dorsal del tobillo.

> una flexión plantar.

? una extensión del empeine.

11

• Si saco la mitad del torso en la orilla del mar es que el agua está dividiendo mi cuerpo en...

? en un plano frontal.

> un plano transversal.

? en un primer plano.

12

- Cuando quiero incorporarme desde la posición supina, ¿qué músculo más superficial se pone en acción flexionando el tronco?.

? los dos oblicuos abdominales a la vez.

> el recto anterior del abdomen.

? el elevador del ano.

? el transverso abdominal.

13

- ¿Por qué la antepulsión de los brazos facilita la inspiración?

? porque el campanilleo de los omóplatos arrastra las costillas en inspiración.

? porque los brazos en cruz favorecen la inspiración.

> porque este movimiento facilita la extensión vertebral y la apertura torácica.

14

- Cuando nos rascamos el culito, el movimiento que hacemos es...

? una abducción con el brazo.

> una aducción con inclinación lateral.

? una retropulsión.

? una rotación interna del hombro.

15

- En cambio cuando me rasco las dorsales con el brazo izquierdo, ¿qué le pasa a ese mismo hombro?.

? que se eleva hacia la oreja.

? que acompaña al brazo en rotación externa.

> que hace una rotación interna, hacia delante.

16

- La flexión de la cadera es más fácil con la pierna doblada que extendida porque...

? por la tirantez de la fascia lata.

> por el acortamiento de los isquiotibiales.

? por la falta de tono en los abdominales que no pueden con todo el peso de la pierna.

17

- La extensión de cadera es más fácil con

la pierna extendida porque...

? porque la rodilla doblada bloquea en parte la articulación de la cadera para darle mayor estabilidad.

? porque con la pierna doblada se agarrotan isquiotibiales y glúteos.

> por el acortamiento de los cuádriceps.

18

- Más allá de lo muscular la abducción de la cadera tiene un límite, no más de 40° , ya que...

? porque el ligamento de Bertín se contrae cuanto mayor es la abducción.

> el trocanter choca contra el techo del cotilo.

? a menos que haya una rotación externa de la pierna que permita mayor abducción.

19

- Cuando Charlot caminaba lo hacía con...

? un movimiento de rotación interna de la cadera.

> una rotación externa de la cadera.

20

- Para estar sentado entre las rodillas es

necesario..

? poder hacer una rotación interna de rodilla y externa de cadera.

? las dos son rotaciones internas, salvo el tobillo.

> una buena rotación interna de cadera y externa de rodilla.

21

• Cuando hacemos el loto o medio loto en meditación, la cadera hace una rotación:

> externa.

? interna.

? ninguna, sólo rota la rodilla y pie.

22

• Cuando tiramos el culo hacia atrás es que estamos haciendo..

? una retroversión de la pelvis.

> una anteversión..

? una basculación de la cadera.

23

• Hay dos movimientos de cadera que distienden el ligamento de Bertín.

> la flexión y la rotación interna.

? la extensión y la rotación externa.

? la extensión y la abducción.

? la flexión y la aducción.

24

• En la nutación, pequeño movimiento de la articulación sacroilíaca...

> las alas ilíacas se juntan mientras los isquiones se separan.

? ambos alas e isquiones se alejan de la línea media.

? alas se alejan e isquiones se juntan.

25

• Cuando un mendigo pide limosna está haciendo con el brazo un movimiento de...

? pronación.

> supinación.

? rotación interna.

Por Julián Peragón

Test de anatomía: movimientos

1

- Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...

? dividiría parte superior e inferior del cuerpo.

? me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.

2

- En cambio si estoy flexionando la cadera es que estoy...

? dando una cox hacia atrás.

? abriendo la pierna hacia el lado.

? llevando las crestas iliacas hacia atrás.

? subiendo la rodilla hacia arriba.

3

- Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...

? antepulsión.

? flexión central.

? adducción.

? extensión.

4

• Uno de los siguientes movimientos no es propio del hombro:

? elevación y descenso.

? abducción y aducción.

? campaneó interno y externo.

? flexión y extensión.

5

• Cuando en una carrera de relevos el corredor le da el testigo al compañero/a, éste para recogerlo hace un movimiento de rotación interna, aducción y retropulsión del brazo con la ayuda del:

? subescapular y largo del cuello.

? trapecio y pectoral mayor.

? dorsal ancho y redondo mayor.

6

• A la supinación le corresponde...

? un movimiento de rotación externa del hombro.

? rotación interna del mismo.

? elevación del hombro.

7

- La posición de los brazos que permite un máximo descanso a los ligamentos de la articulación escapulohumeral es:

? tumbados con los brazos hacia atrás.

? en posición de relax, savasana.

? como sentado en un sillón con los brazos a los lados.

? con las manos cogidas en la espalda.

8

- Cuando inspiramos fuertemente...

? se acentúan las curvaturas lumbar y cervical.

? se alisan esas mismas curvaturas.

? se acentúa la curvatura dorsal.

? la pelvis bascula en anteversión.

9

- En cambio cuando tiramos los brazos hacia atrás más allá de las nalgas, el hombro está haciendo...

? una abducción del hombro.

? una antepulsión.

? un campanilleo.

? una retropulsión.

10

• Las bailarinas cuando hacen el lago del cisne de puntillas están haciendo...

? una flexión dorsal del tobillo.

? una flexión plantar.

? una extensión del empeine.

11

• Si saco la mitad del torso en la orilla del mar es que el agua está dividiendo mi cuerpo en...

? en un plano frontal.

? un plano transversal.

? en un primer plano.

12

• Cuando quiero incorporarme desde la posición supina, ¿qué músculo más superficial se pone en acción flexionando el tronco?.

? los dos oblicuos a la vez.

? el recto mayor.

? el elevador del ano.

? el transverso.

13

- ¿Por qué la antepulsión de los brazos facilita la inspiración?

? porque el campanilleo de los omóplatos arrastra las costillas en inspiración.

? porque los brazos en cruz favorecen la inspiración.

? porque este movimiento facilita la extensión vertebral y la apertura torácica.

14

- Cuando nos rascamos el culito el movimiento que hacemos es...

? una abducción con el brazo.

? una aducción con inclinación lateral.

? una retropulsión.

? una rotación interna del hombro.

15

- En cambio cuando me rasco las dorsales con el brazo izquierdo, ¿qué le pasa a ese mismo hombro?.

? que se eleva hacia la oreja.

? que acompaña al brazo en rotación externa.

? que hace una rotación interna, hacia delante.

16

• La flexión de la cadera es más fácil con la pierna doblada que extendida porque...

? por la tirantez de la fascia lata.

? por el acortamiento de los isquiotibiales.

? por la falta de tono en los abdominales que no pueden con todo el peso de la pierna.

17

• La extensión de cadera es más fácil con la pierna extendida porque...

? porque la rodilla doblada bloquea en parte la articulación de la cadera para darle mayor estabilidad.

? porque con la pierna doblada se agarrotan isquiotibiales y glúteos.

? por el acortamiento de los cuádriceps.

18

• Más allá de lo muscular la abducción de la cadera tiene un límite, no más de 40º,

ya que...

? porque el ligamento de Bertín se contrae cuanto mayor es la abducción.

? el trocánter choca contra el techo del cotilo.

? a menos que haya una rotación externa de la pierna que permita mayor abducción.

19

- Cuando Charlot caminaba lo hacía con...

? un movimiento de rotación interna de la cadera.

? una rotación externa de la cadera.

20

- Para estar sentado entre las rodillas es necesario...

? poder hacer una rotación interna de rodilla y externa de cadera.

? las dos son rotaciones internas, salvo el tobillo.

? una buena rotación interna de cadera y externa de rodilla.

21

- Cuando hacemos el loto o medio loto en meditación, la cadera hace una rotación:

? externa.

? interna.

? ninguna, sólo rota la rodilla y pie.

22

• Cuando tiramos el culo hacia atrás es que estamos haciendo...

? una retroversión de la pelvis.

? una anteversión..

? una basculación de la cadera.

23

• Hay dos movimientos de cadera que distienden el ligamento de Bertín.

? la flexión y la rotación interna.

? la extensión y la rotación externa.

? la extensión y la abducción.

? la flexión y la aducción.

24

• En la nutación, pequeño movimiento de la articulación sacroilíaca...

? las alas ilíacas se juntan mientras los isquiones se separan.

? ambos alas e isquiones se alejan de la

línea media.

? alas se alejan e isquiones se juntan.

25

- Cuando un mendigo pide limosna está haciendo con el brazo un movimiento de...

? pronación.

? supinación.

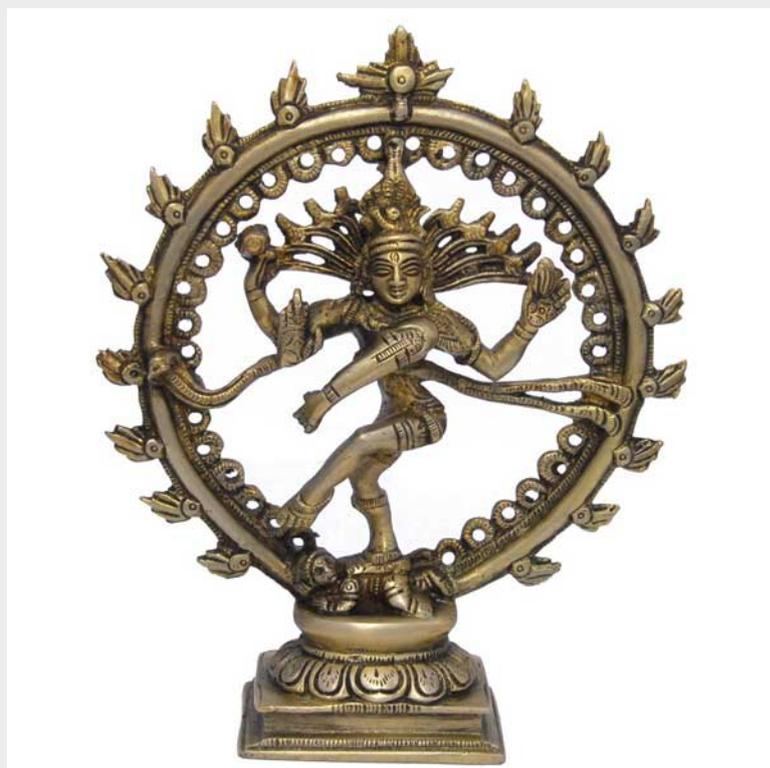
? rotación interna.

Por Julián Peragón

Centro simbólico Sabiduría



Centro simbólico Divinidades



Centro simbólico Chakras



Mándala



Un mándala es geometría sagrada y es arte, es también una expresión de una sensibilidad mística y una herramienta de concentración. Si la mirada en el mundo se dispersa en la multiplicidad, en el mándala la multiplicidad está siempre referida a un centro. Este centro es la expresión de una centralidad en el practicante, su mirada contaminada, su visión errática se sedimenta poco a poco en la quietud del centro donde corazón y mente respiran calma y serenidad.

El mándala actúa en la sutileza del símbolo que transita desde lo inconsciente para alumbrar la realidad en la comprensión de que lo macro y lo micro participan de una misma energía. El mándala está imbuido de cultura, a menudo de religión, es cierto, pero el fondo es siempre el mismo: doblegar la mente inestable, marcar un centro y una dirección. La elección del mandala no es tarea fácil, tiene que atraparnos sin provocar deseo ni aversión, pero tiene que hacer otra cosa más importante, evocar una realidad más alta, no dual, trascendente.

Por Julián Peragón

Oración gestual

1



PUNTO DE PARTIDA

espiración



Jñana mudra
Gesto de la conciencia

2



INOCENCIA

Parto desde mi corazón,
de mi deseo de caminar
y mi anhelo de crecimiento

inspiración



Shank mudra
Interiorización

3



APERTURA

Me abro hacia el mundo,
más allá de mis pequeños límites,
con total confianza

espiración

Brazos extendidos
y manos hacia arriba

Apertura

4



TRASCENDENCIA

Conecto con lo más alto,
con mis verdaderas raíces,
donde está mi cielo espiritual

inspiración



Uttarabodhi mudra
mudra de la gran iluminación



INTEGRACIÓN

A través de mi eje vital,
integro lo espiritual en mi cuerpo,
vuelvo a la fuente de la energía

espiración



Shivalinga
Integración y fuerza



CORAJE

En mi vientre y mi respiración,
dominando mis miedos,
reconozco mi poder personal

inspiración



Ganesha mudra
Superar los obstáculos

7



ENTREGA

Hago una ofrenda a lo divino,
sacrifico mi falso yo
para reencontrarme e Mí mismo

espiración



Mudra del Loto
pureza y sabiduría

8



ILUMINACIÓN

Con desapego y ecuanimidad,
mantengo una visión penetrante,
me abro a la comprensión

Dedos tocando el entrecejo

9



PAZ

**Busco el camino de la serenidad,
hacia la paz interna
para disolver todo conflicto**

espiración

Shanti mudra

Paz

10



AMOR

**Abrazo al Todo,
en total interdependencia,
pues Yo soy lo inabarcable**

inspiración

Gesto del abrazo al árbol

11



HUMILDAD

Me pliego en señal de fe,
mi corazón es un cruce de caminos,
con amor todo se transforma

espiración

Cruzando los brazos en el pecho

12



FUERZA

Utilizo la fuerza sin esfuerzo ...

inspiración

Torsión a la derecha

13



ACCIÓN

... para que mi acción sea esencial,
simple y meditada

espiración



Abhaya mudra
Gesto de protección

14



ESCUCHA

De la escucha profunda de lo real ...

inspiración

(Torsión a la izquierda)

15



SENSIBILIDAD

... para cuidar la misma vida

espiración



**Varada mudra
mudra de la misericordia**

16



CONEXIÓN

**Vuelvo a mi corazón,
donde todo tiene cabida,
danzo con la realidad**

inspiración



Atmanjali mudra
Unidad y oración

17



ABANDONO

**Me entrego al misterio
de la vida y la muerte,
nada me pertenece**

espiración



Pushtaputa mudra
Apertura y disponibilidad

Por Julián Peragón
