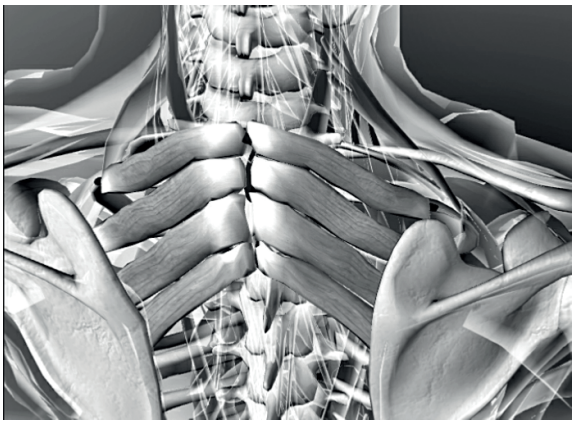
Dentato posteriore superiore



Origine: processi spinosi e legamenti sopraspinosi di C7–T2

Inserzione: faccia posteriore delle coste 2–5

Azione: eleva le coste; assiste le inspirazioni che arrivano nella parte alta dei polmoni

Come lavorare il dentato posteriore superiore

Poiché è un muscolo profondo, situato sotto i romboidi e il trapezio, è essenziale restare in ogni punto per 2–3 respiri e concentrarsi consapevolmente sul raggiungere il muscolo.

1. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Posiziona la palla su un lato di C7. Tieni la testa con entrambe le mani e tirala dolcemente in avanti. Solleva leggermente il bacino per mandare più peso nella palla.

2. Spingi i piedi nel pavimento e sposta il corpo sia verso la testa sia verso il lato opposto a quello che stai lavorando. La palla rotola lateralmente sulle coste 2 e 3. Resta qui con il bacino sollevato, concentrandoti sull'usare la palla per aprire queste due coste.

3. Abbassa il bacino e posiziona la palla su T1–T2, così che prema su entrambi questi punti d'origine. Sostieni la testa con le mani e tirala dolcemente in avanti. Solleva il bacino per aumentare la pressione sulla palla.

4. Spingi i piedi nel pavimento e sposta il corpo come prima, così che la palla rotoli sulle coste 4 e 5. Resta qui, usando la palla per aprire queste coste verso l'esterno.

Relazioni con altri muscoli

- Romboide maggiore e minore
- Trapezio
- Elevatore della scapola
- Dentato anteriore
- Dentato posteriore inferiore
- Grande e piccolo pettorale

Relazioni con le articolazioni

Spalla

Articolazioni interapofisarie (faccette) di C7–T2

Problemi legati al dentato posteriore superiore

Problemi al collo

Problemi alle spalle

Incapacità di respirare nella parte alta dei polmoni

Risoluzione dei problemi

Il dentato posteriore superiore è un muscolo molto profondo, in una zona in cui molte persone accumulano una tensione enorme. Quando funziona pienamente, migliora la funzione respiratoria superiore assistendo l'inspirazione.

- Poiché la maggior parte delle persone respira appena nella parte alta dei polmoni, il dentato posteriore superiore quasi non funziona.
- Perde funzionalità anche quando una persona ha le spalle curve.

Poiché si trova sotto i romboidi e il trapezio, quando questi muscoli sono rigidi e perdono la piena funzionalità, il dentato posteriore superiore si blocca.

- Un muscolo che non svolge la sua funzione molto spesso si atrofizza. Se il dentato posteriore superiore si atrofizza, può calcificarsi e bloccare il movimento delle prime cinque coste.
- Questa perdita di funzione può causare limitazioni a spalle e collo, con effetti che arrivano fino alle terminazioni nervose del polso e della mano.
- Un dentato posteriore superiore calcificato può anche ostacolare la circolazione verso le coste superiori e la testa.

Problemi al collo

Dopo aver lavorato il dentato posteriore superiore:

- L'escursione di movimento del collo è migliorata?
- Il collo è più lungo, con più spazio tra spalle e cranio?
- Il dolore è diminuito?

Altrimenti, lavora:

- Trapezio
- Romboide maggiore e minore
- Elevatore della scapola
- Scaleni
- Sternocleidomastoideo
- Erettore della colonna della zona cervicale: splenio della testa, splenio del collo

Problemi alle spalle

Dopo aver lavorato il dentato posteriore superiore:

- Le spalle hanno una maggiore escursione di movimento?
- L'allineamento delle spalle è migliorato?
- C'è meno dolore?

Altrimenti, lavora:

- Trapezio
- Elevatore della scapola
- Gran dorsale
- Grande e piccolo rotondo
- Sottospinato
- Sottoscapolare
- Deltoide
- Grande e piccolo pettorale

Incapacità di respirare nella parte alta dei polmoni

Dopo aver lavorato il dentato posteriore superiore:

- Senti più respiro arrivare nelle coste posteriori superiori?
- Le coste superiori si muovono quando inspiri?

Altrimenti, lavora:

- Trapezio
- Romboidi
- Grande e piccolo pettorale
- Dentato anteriore
- Diaframma
- Scaleni
- Sternocleidomastoideo