

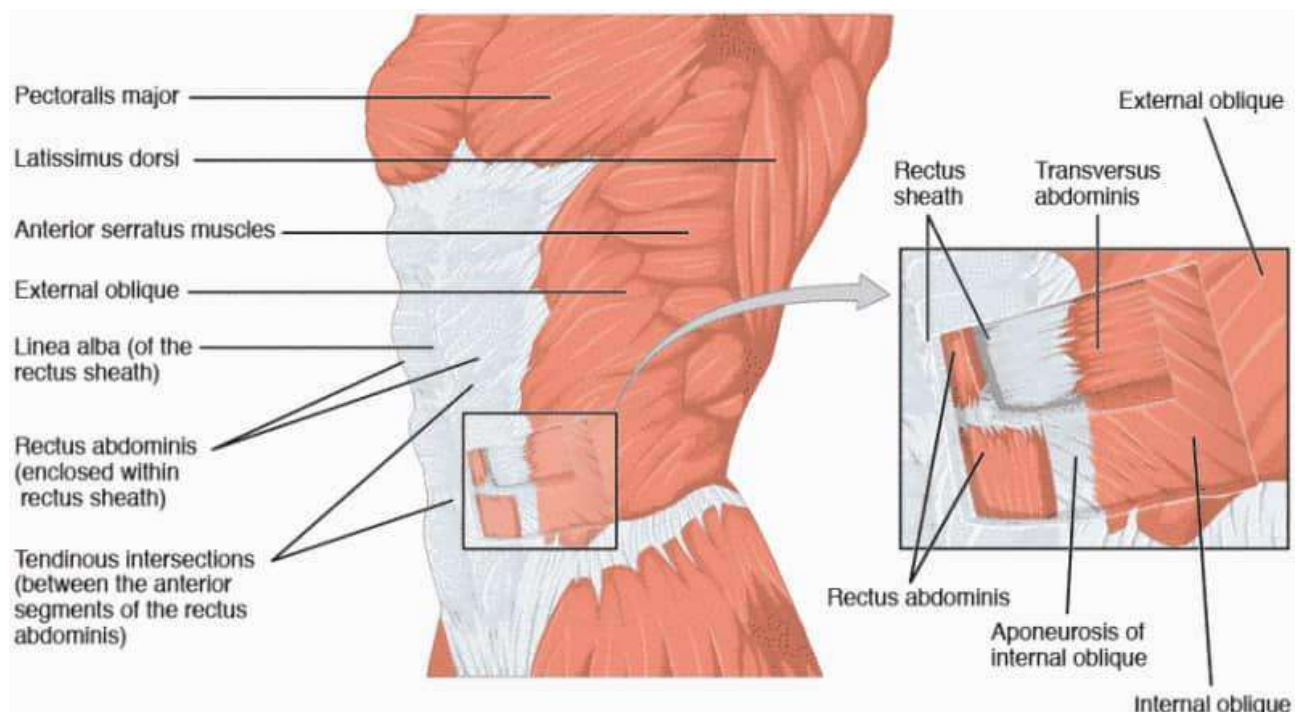
I **muscoli addominali** esercitano funzioni di moto, contenitive e fisiologiche. Si trovano tra la **gabbia toracica** ed il **bacino** e hanno il compito di costituire la parete contenitiva di questa zona.

Muscoli addominali

Questa muscolatura si struttura su diversi piani ed è soprattutto laterale e anteriore, posteriormente troviamo solo il **quadrato dei lombi** posizionato sull'ultima costa fluttuante fino al margine dell'ileo e prende anche rapporto con i **processi trasversi** della zona lombare. Tutti i muscoli che andremo a nominare sono muscoli pari che ritroviamo sia a destra che a sinistra.

L'**obliquo esterno, interno** e il **trasverso addominale** si trovano uno sopra l'altro e presentano tendini separati per quanto vicini. L'obliquo esterno prende rapporto con le coste e con l'ileo con un lungo margine tendineo che arriva fino alla zona pubica. L'obliquo interno è più piccolo, trova inserzione sulle coste fluttuanti e investe tutta l'area dell'ileo fino alla porzione pubica.

Il trasverso addominale si trova in limitato rapporto con le coste fluttuanti e si va ad inserire nella zona del pube. Posteriormente, questi muscoli, presentano dei margini tendinei che vanno a rapportarsi con le vertebre lombari e le ultime toraciche.



Anteriormente la zona viene rinforzata dal **retto addominale** che ha una serie di inserzioni tendinee trasversali lungo il ventre muscolare. Si ritiene che fossero diverse porzioni muscolari che si sono unite tra loro, i tendini sarebbero una

testimonianza di questa precedente struttura. Si tratta di un muscolo abbastanza superficiale che va dal processo xifoideo dello sterno alla zona pubica.

I tendini dei muscoli trasverso e obliquo sono **aponeurosi** (tendine di forma ampia e appiattita, non cordiforme) che abbracciano anteriormente e posteriormente i retti addominali racchiudendoli nella **guaina del retto**. Le aponeurosi si incontrano nella linea mediana tra i muscoli retti, detta **linea alba**.

Funzioni

È la muscolatura di movimento del busto ed ha funzione contenitiva opponendosi alla pressione viscerale verso l'esterno. È una muscolatura che va ad inserirsi ampiamente sulle coste e può intervenire nella respirazione, espirazione nello specifico: collaborando in maniera opposta ai muscoli scaleni, possono irrigidire la parte inferiore della gabbia toracica di modo che l'escursione del **diaframma** sia più ampia.

Ha una funzione importante anche nel parto e nelle dinamiche defecatorie, inoltre, comprime i circuiti venosi particolarmente grandi e larghi che si trovano nella zona addominale, questi fungono da “serbatoio venoso” in assenza di un organo con funzione di riserva di sangue che possa inviare più sangue al cuore e quindi pomparlo ai muscoli in fase di sforzo. In questa zona c'è, quindi, un rallentamento. In caso di contrazione muscolare le vene vengono spremute causando un ritorno aumentato al cuore, questo meccanismo viene sfruttato tipicamente nella corsa.

Lassità ed ernia viscerale

La copertura addominale lascia una zona scoperta nella zona latero-inferiore che si trova coperta solo da tendini e non da porzioni muscolari. Questo serve ad evitare l'impedimento alla flessione della coscia però questa tonaca tendinea può andare incontro a lacerazione o indebolimento e, dato che l'intestino tenue preme sulla parete addominale, protrude verso l'esterno. Ci sono diversi tipi di ernia: l'ernia inguinale (che si verifica raramente nelle donne), l'ernia iatale (in cui una parte dello stomaco sporge attraverso il diaframma nella cavità toracica) e l'ernia ombelicale. In passato, e anche oggi se trascurato, poteva portare alla morte.

Attenzione: I nostri PDF a volte non contengono tutto il materiale presente nell'articolo originale o potrebbero non essere aggiornati.

Articolo completo: <https://www.biopills.net/anatomia-dei-muscoli-addominali/>