

Le espressioni del viso

Senti un rumore e ti giri per vedere cosa succede. Nella tua testa si disegna una smorfia di sorpresa: spalanchi gli occhi e la bocca, e alzi le sopracciglia. Poi, ti rendi conto che è stato un tuono e tutto torna alla normalità. In questa scena immaginaria sono intervenuti un'infinità di muscoli.

I muscoli più espressivi

Molti muscoli della testa si uniscono a un osso in un'estremità e alla pelle nell'altra estremità. Altri, invece, non sono uniti a nessun osso, in modo che quando si contraggono o si rilassano muovono specifiche parti della faccia permettendoti di adottare una grande quantità di espressioni facciali. Ti aiutano a muovere le sopracciglia, aprire e chiudere le palpebre, chiudere le narici, sorridere, fare smorfie, soffiare, baciare... All'interno del tuo viso, inoltre, ci sono i muscoli della masticazione, i quali hanno il compito di muovere le mandibole per permetterti di masticare il cibo.

Orbicolare dell'occhio

È il muscolo che ti permette di chiudere l'occhio. Può funzionare in modo volontario, per esempio quando chiudiamo gli occhi per dormire, e in modo involontario, come quando sbattiamo le palpebre.

Massetere

Muscolo della masticazione. Grazie a questo puoi mordere con forza.

Orbicolare della bocca

È un muscolo circolare che ti fa chiudere la bocca e pronunciare le labbra verso l'esterno.

Frontale

Muscolo largo e quadrato che non si unisce a nessun osso. Senza questo non potresti alzare le sopracciglia né aggrottare la fronte.

Nasale

Piccolo muscolo posto ai lati della cartilagine nasale. Ti permette di aprire le narici.

40
sono
i muscoli
facciali che usi
per aggrottare
la fronte.

Muscoli molto impegnati

I muscoli del collo si inseriscono nel tronco e in alcune ossa del cranio. Essi lavorano affinché tu possa girare, alzare o abbassare la testa. Senza questi muscoli non potremmo annuire o negare con il capo! Inoltre, insieme alla colonna vertebrale, aiutano a sostenere il peso del cranio stesso. Sempre nel collo e nella testa ci sono i muscoli che collaborano con la lingua (che è un muscolo a sua volta), permettendoci di alzarla, abbassarla, tenerla contro il palato e muovere le labbra quando parli.

Temporale

È un muscolo situato ai lati della testa, nella zona delle tempie. Ti permette di alzare la mandibola, quindi svolge un ruolo importante per la masticazione.

Occipitale

È un muscolo sottile e rettangolare unito alla grande fascia di tessuto fibroso che ricopre la parte superiore del tuo cranio. Ti permette di muovere il cuoio capelluto all'indietro.

Splenio della testa

Le funzioni di questo muscolo sono quelle di mantenere la testa dritta, muoverla all'indietro e inclinarla o girarla di lato.

Porzione superiore del trapezio

La parte superiore di questo grande muscolo della schiena si inserisce nell'osso occipitale. Sostiene e permette di muovere le scapole e, seppur entro certi limiti, anche la testa.

Sternocleidomastoideo

È uno dei muscoli più importanti del collo. Ti permette di girare e di inclinare la testa. Il suo lungo nome deriva dai tre punti in cui si appoggia: lo sterno, la clavicola e il processo mastoideo dell'osso temporale.

Una grande struttura

La muscolatura del torace, della schiena e dell'addome è fondamentale per conservare la posizione eretta e per proteggere gli organi interni. Se non potessi stare in posizione eretta e in equilibrio, molti movimenti delle braccia e delle gambe ti risulterebbero impossibili da realizzare.

Molti muscoli, molte funzioni

I muscoli della schiena hanno il compito di dare flessibilità e movimento alla colonna vertebrale: rotazione, flessione verso i lati, inclinazione e stiramento. Inoltre, contribuiscono anche a farti mantenere eretta la postura del tronco, fungendo da punto di appoggio e mantenendo la colonna dritta. Nella cassa toracica ci sono vari muscoli che, oltre a contribuire ad attaccare la vita e il torace con il resto del corpo, permettono anche alcuni movimenti delle braccia. Altri muscoli più piccoli agevolano la respirazione e proteggono, insieme alle costole, il cuore e i polmoni. Infine, nell'addome i muscoli si organizzano in vari strati per formare la parete addominale. Questa struttura aiuta a proteggere e dare supporto agli organi interni, soprattutto gli intestini e il fegato.

Trapezio

È un muscolo grande a forma di ventaglio o di triangolo che percorre la parte superiore del collo e della schiena. Ti aiuta a sostenere e a muovere la testa permettendoti di muovere le spalle all'indietro.

Grande rotondo

Si inserisce nella scapola e ti aiuta ad avvicinare il braccio al corpo.

Sottospinato

È un muscolo che ti aiuta a tenere l'omero al suo posto e a muoverlo verso i lati.

Grande dorsale

È un muscolo grande e importante che contribuisce a farti muovere le braccia e a stringere le spalle all'indietro. Inoltre, interviene quando tossisci.

Grande pettorale

È un grande muscolo situato nel petto che si inserisce da un lato nella clavicola, dall'altro invece, attraverso una larga striscia di tendini, nello sterno e nelle cartilagini delle costole. È molto grande e la sua contrazione permette al braccio di muoversi in direzione del corpo.

Dentato anteriore

Questo muscolo avvolge la cassa toracica. Nella sua parte anteriore si inserisce nelle costole, mentre in quella posteriore si inserisce nella parte interna della scapola. Risulta indispensabile per fare i movimenti orizzontali del braccio come, ad esempio, dare un pugno.

Obliquo esterno

Forma lo strato più superficiale dei muscoli addominali. È largo e sottile e le sue fibre sono poste in diagonale.

Retto addominale

È formato da due strisce muscolari parallele che si estendono lungo tutta la parte frontale dell'addome. Protegge gli organi addominali.

Il diaframma e i muscoli della respirazione

Il diaframma è un muscolo piatto che separa la cassa toracica dall'addome. La sua funzione principale è quella di espandere la cassa toracica quando prendi aria (inspirazione). Questa espansione della cassa, alla quale contribuiscono anche i muscoli intercostali situati tra le costole, crea un vuoto che permette ai polmoni di gonfiarsi. Quando il diaframma e gli intercostali si rilassano, la cassa toracica si rimpicciolisce, i polmoni si contraggono e si produce l'espirazione (espulsione dell'aria).

Muscoli intercostali

Diaframma