

ANATOMIA

LOCALIZACION: MIEMBRO SUPERIOR

MUSCULO		ORIGEN	INSERCIÓN	FUNCIÓN	INERVAÇÃO
SUPRAESPINOSO		Fosa supraespinosa	En la carilla superior del troquiter	abd hasta horizontal del humero; ligera rotación externa	Supraescapular (C5-C6)
INFRAESPINOSO		Fosa infraespinosa	Carilla media del troquiter		
REDONDO MENOR		Borde axilar;borde inf escapula	Carilla inferior de troquiter	Rotación externa	Circunflejo (C5-C6)
DELTOIDES	F. ANTERIOR	Parte externa de clavícula	V deltoidea	Ligera flexión; ligera rotación interna	
	F. MEDIO	Acromion		Abd de horizontal pa arriba; actua en la trepa	
	F. POSTERIOR	Espina de la escapula		Rot. externa; retroversión y abd	
SUBESCAPULAR		Fosa subescapular	Troquíin	Rotación interna; add; estabil. escap-humeral	Subescapular (C6-C8)
REDONDO MAYOR		Ángulo inf. escapula	Corredera bicipital (labio interno)	Rotación interna; add	
BRAQUIAL ANTERIOR		2/3 inferiores del huemero	Apófisis coronoides del cubito	Flexor articular del codo	Musculo-cutáneo (C5-C7)
CORACOBRAQUIAL		Apof. coracoides de escapula	Cara antro interna de humero (med.)	Flexión hombro; rotación interna; add	
BICEPS BRAQ.	PORCIÓN CORTA	Apófisis coracoides	Tuberosidad bicipital del radio	Ambas flexión codo y hombro	
	PORCIÓN LARGA	Tuberosidad supraglenoidea		Abd con brazo en supinación	
ANCONEO		Epicondilo lateral	Borde externo del olecranon	Extensor del codo	Radial (C5-D1)
TRICEPS BRAQUIAL	PORCIÓN LARGA	Tubérculo subglenoideo escapula	Olécranon	Extensión de codo	
	VASTO INTERNO	(Labio interno) canal torsión n.r.		Porción larga estabiliza articulación escapular	
	VASTO EXTERNO	(labio externo) canal torsión n.r.			
FLEXOR CM. PROF. DEDOS		Cara ant. cubito hasta coronoide	Falange distal de 4 ultimos dedos	Flexión de falanges distales	Cubital (C8-D1)
CUBITAL	F. EPITROCLEAR	Epitróclea	Carpó; principalmente en pisiforme y	Inclinación cubital; flexión de muñeca;	

ANTERIO	F. OLECRANIANO	Olecranon	algo en apof. unciforme y 1ª falange	complementariamente actua sobre el codo	
FLEXOR CORTO DEL 1 DEDO		Grande y algo del trapezoide	Sesamoideo externo y falange prox.	Abducción y flexión	
PRONADOR CUADRADO		Cara anterior del cubito	Cara anterior del radio	Tracciona del radio sobre el cubito (pronacion)	
PRONADOR REDONDO	FASCICULO 1	Apófisis coronoides		Tracciona del radio sobre el cubito; flexiond el codo	
	FASCICULO 2	Epitróclea	Cara antero-externa del radio		
FLEXOR LARGO DEL 1 DEDO		Cara anterior del radio	Falange distal del pulgar	Flexión de falange distal del pulgar	
FLEX. LARG. CM. PROF. DEDOS		C. ant.cubito llegand a coronoides	Falanges distales 4 ultimos dedos	Flexión falanges distales 4 ultimos dedos	Mediano (C6-D1)
FLEX. CORT. CM. SUPR. DEDOS		C. int. radio, cara ant. Cubito coronoides y epitroclea	4 tenones en falanges medias	Flexión falanges medias 4 ultimos dedos	
PALMAR MAYOR (F.RAD.CARP)			Base del 2º metacarpo	Flexión de carpo, codo; inclinación lateral carpo	
PALMAR MENOR		Epitróclea o epicondilo medial	Aponeurosis palmar y lig. anular	Flexión carpo, codo; mantener aponeuro. palmar	
SUPINADOR CORTO	F. PROFUNDO	Lig. anular del radio			Radial (C5-D1)
	F. SUPERF.	Epicondilo lateral	Epífisis proximal del radio	Supinación del antebrazo	
BRAQUIO RADIAL (SUP. LARG)		Parte inf. ext. sobre epicóndilo	Apófisis estiloides del radio	Flexor codo; supinación-pronacion (dpnd mano)	
EXTENSOR CUBITAL CARPO		Epicondilo lateral	Base proximal y apof estil. 5 meta	Extensión codo; inclinación cubital y de codo	
EXT. RADIAL LARG. CARPO		Bajo epicondilo lateral	Base del 2º meta		
EXT. RADIAL CORT. CARPO			Base del 3 meta	Extensión codo; inclinación lateral y codo	
EXT. PROPIO DEL MEÑIQUE		Epicondilo lateral	Falange distal del meñique	Extensión falange distal; codo y carpo (accs)	
EXTENSOR COMUN DEDOS			4 tendones en 2-5 falanges distales	Extensor falanges distales; codo y carpo (accs)	
EXTENSOR PROPIO INDICE			Falange distal del 2º dedo	Extensión del indice	
EXTENSOR LARGO PULGAR		Cubito y membrana interósea	Falange distal del pulgar	Extension de falange distal del pulgar	
EXTENSOR CORTO PULGAR		Radio y membrana interósea	Falange proximal del pulgar	Extensión de falange proximal del pulgar	
SEPARADOR LARGO PULGAR		Cubito, radio y membrana interos.	Base del 1 meta	Separación y extensión del pulgar	
SEPARADOR CORTO PILGAR		Tubérculo escafoides y lig. anular	Sesamoideo ext. y falange proximal del pulgar	Separar y flexionar pulgar	Mediano (C6-D1)
FLEXOR CORTO (F. SUPERF)		Tubérculo trapecio y lig. anular		Flexion del pulgar	

OPONENTE DEL 1 DEDO			Borde del 1 metacarpiano	Oposición del pulgar	
LUMBRICALES	2-3 DEDO	Tendones del flexor largo común de los dedos	Dorso de la falange proximal (2ª-5ª)	Flexionar falanges proximales y extender distales	
	4-5 DEDO				
APROXIMADOR 1 DEDO	F. OBLICUO	Grande y lig. anular	A nivel del sesamoideo interno y de su falange proximal	Aproximar el pulgar y ligera flexión	
	F. TRANSVERS	Cuerpo del 3 metacarpiano			
SEPARADOR DEL 5 DEDO		Pisiforme y lig. anular	Falange proximal	Separador y flexor del 5 dedo	Cubital (C8-D1)
FLEXOR CORTO DEL 5 DEDO		Lig. anular y apóf. unciforme	Falange proximal	Flexión de falange proximal	
OPONENTE DEL 5 DEDO		Lig. anular carp;ganchoso;unciforme	Cuerpo del metacarpo	Oposición del 5 meta	
INTEROSEOS PALMARES		Metacarpiano adyacente (2,3,4)	Falange proximal (2,4,5)	Flexión y aproximación falanges proximales	
INTEROSEOS DORSALES		Metacarpiano adyacent (1,2,3,4)	Falange proximal (2,3,4,5)	Flexión y separación de falanges proximales	

LOCALIZACION: PECHO Y ABDOMEN

MUSCULO	ORIGEN	INSERCIÓN	FUNCION	INERVACION
PECTORAL MENOR	Cara ext. 3, 4 y 5 costilla	Apófisis coracoides de escapula	Fijo escp → cost hacia arriba (inspiración)	Asa pectoral (C5-D1)
			Fijo cost → rota escapula hacia abajo (antev.)	
PECTOR. MAYOR	F. CLAVICUL	Corredera bicipital (labio externo)	Flexión y rotación interna de humero	
	F. ESTERNL		Aproximación (participa en inspiración)	

	F. ABDOMIN	Vaina de los rectos			
SERRATO ANTERIOR MAYOR		Pared costal (pc), primeras 9 costillas (en sierra)	Borde interno escápula	Fijo pc → balance de escapula (hacia delante) Fijo escp → eleva pared costal (inspiración)	Torácico largo (C5-C7)
SUBCLAVIO		Primer cartílago y costilla (sup.)	Cara inferior de clavícula	Estabilización est-clav.; anteversion; protecc.	Asa pectorl (C5-D1)
INTERCOSTALES	INTERNOS	Borde superior de costilla	Borde inferior de costilla superior	espirador	
	MEDIOS				
	EXTERNOS	Borde inf. costilla	Borde superior de costilla adyacent		
SUPRACOSTALES	FIB. CORTAS	Apof. transversa vertebra dorsal	Borde sup. de costilla inferior	inspirador	Intercostales (D1-D11)
	FIB. LARGAS		Borde sup. de 2 costilla inferior		
SUBCOSTALES (INFRACOSTAL)		Borde superior de costilla inferior	Borde inferior de costilla superior	espirador	
TRIANGULAR DEL ESTERNON		Cara interna/mediastino esternon	Borde inferior de cartilago costales		
CUADRADO LUMBAR		Rebord cresta iliaca; apof costiforme L2-L4	12ª costilla y 1-3 apofisis costiformes	espirador	Subcostal (D12)
PSOAS ILIACO	PSOAS MENOR	Cuerpo de D12	Línea innominada	Tensor aponeurosis fascias lumbares	
	PSOAS MAYOR	Cuerpo de D12 y L1-L4	Trocánter menor	Flexor cadera; rotación externa	Crural (femoral) (L2-L4)
	ILIACO	Fosa ilíaca externa			
DIAFRAGM		1.Cuerpo D12-L3 (pilar princ. Dch)			
		2.Cuerpo D12-L2 (pilar princ. Izq)			
	LUMBAR	3.cuerpo L1 a apof. costiforme(lig. arqueado interno)	Centro frénico	Ampliación de capacidad torácica	Frénicos (sobre todo C4)
		4.apof costiforme L1 a vértice 12ª costilla (lig. arqueado externo)			
	COSTAL	Reborde costal de 7-12 costillas			
	ESTERNAL	Cara interna de apéndice xifoides			
RECTO ANTERIOR ABDOMEN		Apen. xifoides y cart. costal (5-7)	Pubis	Flexión; espiracon; defecación y micción	Intercostal (D6-D11)
TRANSVER	PORC. COSTAL	Cara interna 7-12 cartilago costal	Mediante aponeurosis en línea alba	Emuntoria y respiratoria	

SO DEL ABDOMEN					Subcostal (D12)
	PORC. LUMBAR	Apófisis costiformes lumbares			AGM(D12-L1) AGm (L1)
	PORC. ILIACA	Rebd cresta iliaca y 2/3 lig. ingle			Genitocrural (L1-L2)
OBLICUO INTERNO		Rebd cresta iliaca y lig. ingle	Reborde cstal línea alba	Espiracion,flexion c.v.; rotación al mismo lado	
OBLICUO EXTRNO		Nivel de ultimas costillas (7-12)	Línea alba, sínfisis, rebd crest iliaca	Flex c.v. y lateral; espiracion; rotación opuesta	

LOCALIZACION: ESPALDA Y CUELLO

MUSCULO		ORIGEN	INSERCIÓN	FUNCIÓN		INERVAÇÃO
RECTO POSTERIOR MENOR		Tubérculo posterior del atlas	Línea curva posterior del occipital	Ext. artic. occipito-atlantoidea; tracción nuca		Suboccipital (1ª rama del nervio cervical)
RECTO POSTERIOR MAYOR		Apófisis espinosa del axis	Línea curva inferior del occipital	Extensión artic. occipito-atlantoidea		
OBLICUO SUPERIOR		Apófisis transversa del atlas		Occipital hacia atrás; inclinación cabeza		
OBLICUO INFERIOR		Apófisis espinosa del axis	Apófisis transversa del atlas	Rotación; tracciona de atlas sobre axis		
INTERESPINOSOS		Apófisis espinosa	Apófisis espinosa	Extensión		
INTERTRANSVERSOS		apófisis transversa	Apófisis transversa	-----		
TRANSVER SOESPINO SOS	ROT.CORTOS		Lamina de la misma vertebra			
	ROT. LARGOS	apofisis transversa	1-2 nivel sup entre lamina y espinosa	Rotador		
	F. SUPERFICIALS		4 o 6 niveles a apof. espinosas			
EPI-ESPINOSO DEL DORSO		Apof espinosas D11-L2	Apof espinosas de resto dorsales	Extensión tronco		
LONGISIMO DEL DORSO		Tendon sacrolumbar	Apof costiform, apof transv dorsales y borde inf costillas	Extensión tronco; inclinación lateral; espiración		Metamerica o retrosomatica
ILIOCOSTA L	F. ILEOLUMBAR	Tendón sacrolumbar	Borde inf. 6 ultimas costillas	espirador	Extensión tronco; flexión lateral;	
	F. COSTOCOSTAL	6 ultimas costillas	6 primeras costillas			
	F. COSTOCERVIC.	6 primeras costillas	3-4 ultimas apof transversas cervic	Inspirador		
EPI-ESPIN CABEZA Y CUELLO		Apof espinosas C4-D4	Línea curva del occipital	Extensión cabeza y cuello		
LONGIS. MAYOR CABEZA		Apof transversas C4-D4	Línea curva superior del occipital	Extensión y flexión lateral cabeza y cuello		

LONGIS. MENOR CABEZA			A nivel de apof mastoides			
LONGISIMO DE CUELLO		Apof transversa hasta D5	Apof transversa C2-C7	Extensor e inclinación de cuello		
ESPLENIO	DE CABEZA	Apof espinosa C4-D2	Línea curva occip. Y apof. mastoides	Extensor de cuello y cabeza; inclinación lateral; rotación cuello hacia mismo lao	2ª y 3ª rama rerosomatica	
	DE CUELLO	Apof espinosa D3-D5	Apof transversas C2-C3			
SERRATO POST. MENOR SUP.		Apof espinosas C6-D2	Costillas 2-5	Endereza columna; inspirador	Ramas metaméricas presomáticas	
SERRATO POST. MENOR INF.		Apof espinosas ultim. D- prim. L	Bode inferior 4 ultimas costillas	Endereza columna; espirador		
ANGULAR DE LA ESCAPULA		Apof transversas C1-C4	Ángulo superior interno escápula	Ext cuello; inclinación lat y rotación; espirador		
ROMBOIDES MAYOR		Apof espinosa D2-D5	2/3 borde escapula	Endereza cv; aprox escap. y eleva (inspiracion)	Cervical o dorsal de la escapula (C3-C4)	
ROMBOIDES MENOR		Apof espinosa C7-D1	Borde interno de la escapula			
TRAPCIO	F. SUPERIOR	cresta occipital ext, línea curva sup del occipital, ligamento nucal y apófisis espinosas de C y D	Clavícula	Acto de trepa; basculación para rotación; abd y elevación de brazo; elevación hombro, add escapular	Espinal (C2-C3 y XII par craneal)	
	F. MEDIO		Acromion y espina de escapula			
	F. INFERIOR		Borde inferior de espina de escapul			
DORSAL ANCHO		Apofisis espinosas D7-D12, Lumbares y cresta sacra	5-12 costillas; rebd cresta iliaca; ángulo inf de escapula; corr. Biccip	Rotación interna y add brazo; elevador tronco, eleva tronco en inspiracion	Toracodorsal(C6-C8)	
LARGO DEL CUELLO	F. LONGITUDINAL	Cuerpos C5-D3	Arco anterior atlas y cuerpo axis	Flexión de cuello	Ramas del plexo cervical	
	F. OBLICUO SUP.	Tuberculos anteriores C3-C6	Arco anterior y tubérculo ant atlas			
	F. OBLICUO INF.	Cuerpo D1-D3	Tuberculos ant apof transv C5-C6			
RECTO ANT. MAYOR CABEZA		Tuberculos ant C3-C6		Flexión de cuello y cabeza	Ramas del plexo cervical	
RECTO ANT. MENOR CABEZA		Apofisis transversa del atlas	Lamina basilar de occipital	Flexión de cabeza		
RECTO LATERAL DE CABEZA			apofisis yugular del occipital	Flexor e inclinación de cabeza		
ESCALE NOS	ANTERIOR	Tubércul ant de apof trans C3-C6	Tubérculo de Linsfranc	Tracciona de apofisis hacia abajo; flexión e inclinación de cuello, tracciona de costillas participando en inspiracion		
	MEDIO	Tuberculos posteriores de C3-C6	1 costilla en borde sup por fuera			
	POSTERIOR		Borde superior 2ª costilla			
ESTERNOTIROHIOIDEO		Cara post manubrio del esternon	Línea oblicua del tiroides	Participa en fonación y respiracion	Asa del hipogloso	

TIROHIOIDEO		Línea oblicua del tiroides	Cuerpo y asta mayor del hioides	Fonación y deglucion	
ESTERNOCLEIDOHIOIDEO		Cara int strnón y extrem int clavic	Borde inferior hioides	deglucion e inspirador	
OMOHIOIDEO		Borde sup escapula	Borde inferior hioides	Deglución y respiracion	
ESTERNOCL EIDOMASTO	F. ESTERNAL	Cara anterior del manubrio	Apofisis mastoides	Inclinación y rotación del lado opuesto; flexor o extensor dependiendo de posición previa	Espinal (C2-C3 y XII par craneal)
	F. CLAVICULAR	Extremo interno de clavícula			

LOCALIZACION: MIEMBRO INFERIOR

MUSCULO	ORIGEN	INSERCION	FUNCION	INERVACION
---------	--------	-----------	---------	------------

GLUTEO MAYOR		Espina iliaca post; sacro y coxis	Línea trifurcación ext y apo fascia	Ext, rot ext y abd cadera; enderezador	Glúteo inf (L5-S2)
ISQUIO	SEMIMEMBRANOS	Tuberosidad isquiática	Tuberosidad interna de tibia	Flexión y add cadera; flex y rot interna rodilla	Ciático (L4-S3)
	SEMITENDINOSO		Cara supinterna de tub interna tibia		
	BICEPS	LARGA	Cabeza del perone	Extensor pierna	
	CRURAL	CORTA		Flexión y rotación externa de rodilla	
	VASTO INTERNO	Labio interno de línea aspera			
CUADRI CEPS	VASTO EXTERNO	Labio externo de línea aspera	Mediante tendón del cuádriceps en rotula y de aquí a tuberosidad anterior de tibia mediante tendón rotuliano	Extensión de rodilla	Crural o femoral (L2-L4 y algo de L1)
	CRURAL	Cara anterior del femur			
	RECTO	Espina iliaca antero inferior		Flexión cadera	
SARTORIO		Espina iliaca antero superior	Part antsup de tub int tibia	Flex y rot ext cadera; flex y rot int rodilla	
OBTURADOR INTERNO		M obturatriz y brd orif isquiopubian	Fosa digital trocánter mayor		
GEMINO SUPERIOR		Espina ciática	Tendón obturador interno	Rotación externa cadera; amplia base sustentacion	Ramas colaterales (L4-S1) del plexo lumbosacro
GEMINO INFERIOR		Tuberosidad isquiática			
CUADRADO CRURAL			Cresta intertrocanterea		
PIRAMIDAL		Cara anterior del sacro	Vértice o pico del trocánter mayor	Rot int,ext y abd cadera; endereza tronco a MI	
GLUTEO MENOR		Línea semicirc ant de fosa iliaca ext	Vértice del trcanter mayor		
GLUTEO MEDIANO		Fosa iliaca externa	Trocánter mayor	Rotación externa; abd; enderezador	Glúteo superior (L4-S1)
TENSOR DE FASCIA LATA		Espina iliaca anterosuperior	Tuberosidad externa de tibia	Flex y rot ext rodill; flex, rot ext y abd cadera	
GRAN ADUCTOR	PORCION RECTA	Tuberosidad isquiatica	Cóndilo interno femur	Extensión y abd cadera	Ciático (L4-S3)
	PORC. TORCIDA	Tuber isquiática y rama isquiopubian	Tercio inf línea aspera en labio int	Add y flexión cadera	Obturador (L2-L4 y algo de L1)
ADUCTOR MEDIANO		Espina del pubis	Tercio medio de línea aspera	Flexión y abd de cadera	
ADUCTOR MENOR		Entre espina y sínfisis del pubis	Linea aspera en tercio superior	Aproxiamcion y ligero matiz flexor	
RECTO INTERNO		sinfisis del pubis	tuberosidad interna de tibia	Add, flex; rot interna de rodilla con rodilla flex	
PECTINEO		Superficie y eminencia iliopectinea	Línea de trif media de línea aspera	Add y ligera flex de cadera	

OBTURADOR EXTERNO		rbd isquiopubiano y mem obturatriz	Fosa digital	Rotacion externa y amplia base sustentacion	
FLEXOR LARGO DEL 1 DEDO		Cara post peroné y membrana inter.	Falange distal pulgar; retromaleolar	Flex 1 dedo; flex plantar y mantiene arco inter	Ciático poplíteo interno (L4-S3)
FLEXOR LARGO CM DEDOS		Cara posterior de tibia	Falange distal 2-5 dedos; retromale	Flex falanges distales y flex plantar	
TIBIAL POSTERIOR		M intr, borde tibial ext e int perone	Escafoide, 1-3 cuña y base 2-4 meta	Flex plantar, supinador; mantiene arcos plantar	
POPLITEO		Cóndilo externo del fémur	Encima de línea oblicua de tibia	Protec vasc.nerv; flex y rot externa rodilla	
TRICEPS SURAL	GEMELOS	Cóndilo interno y externo de femur		Flexor plantar	
	SOLEO	Línea oblicua de tibia	Tendón de Aquiles en tuberosidad posterior de calcáneo	Flex plantar; flex de rodilla y rotación (flex)	
	DELGADO PLANT	Cóndilo externo de femur		Flex plantar; flex rodilla y protege vasc.nerv	
PERONEO LATERAL CORTO		Tercio medio cara ant-ext peroné	Apf estiloides y base 5 meta (post)	Flexión plantar y pronacion	Ciático poplíteo ext
PERONEO LATERAL LARGO		Cbza y 2/3 sup cara ant-ext perone	1 cuña y base del 1 meta	Flexión plantar; pronador; mantiene arcos plant	
TIBIAL ANTERIOR		Cara antero externa de tibia	Tendón premaleolar; 1 cuña y 1 meta	Flex dorsal y supinacion	
EXTENSOR PROPIO DE 1 DEDO		Cara antero-interna de peroné	Falange distal del primer dedo	Flex dorsal, extensor 1 dedo y supinador	Ciático poplíteo externo (L4-S3)
EXTENSOR LARGO CM. DEDOS		Tuber ext tibia; mem intose ant-int	Falanges distales de 4 ultims dedos	Ext 4 ultims dedos; flex dorsal y pronacion	
PERONEO ANTER/3 PERONEO		1/3 inf cara ant-int perone	Base del 5 meta	Flexión dorsal y pronacion	
EXT.CORT CM DEDOS(PEDIO)		Cara dorsal externa calcaneo	Tendón de ext común y largo 1 dedo	Extensión dedos; mantiene posición tendones	
FLEXOR CORTO 5 DEDO		Ligamento plantar	Falange proximal del 5 dedo	Flex falange y abd	
OPONENTE 5 DEDO		Ligamento plantar	Propio metacarpiano	Oposición 5 dedo	
SEPARADOR 5 DEDO		Tuberosidad postero ext calcáneo	Falange proximal 5 dedo	Separación y flex 5 dedo	Plantar externo (exceptuando 1 lumbrical inervado por plantar interno)
INTEROSEOS DORSALES		Meta adyacente (2,2,3,4)	Falange proximal (3,3,4,5)	Abd, flex falanges prox y ext de otras falanges	
INTEROSEOS PLANTARES		Propio meta (2,3,4)	Falange proximal (3,4,5)	Add, flex falanges prox y ext de otras falanges	
APROXIMAD OR 1 DEDO	F. OBLICUO	Lig. plantar, cuboides y 3 cuña			
	F. TRANSVERS	Cap. fibros art metatarsfalan (2-5)	Sesamoideo externo	Aproxima 1 dedo al 2º	
CUADRADO PLANTAR		Entre tuberosidads post calcáneo	Bord lat ext tendón flex largo cm	Corregir y mantener tendón flex larg cm dedos	
LUMBRICALES		Tendones flexor largo común dedos	Dorso falanges proximales 2-5 dedo	Flexión primeras falanges y extension resto	
FLEXOR CORTO 1 DEDO		Ligamento plantar y 1ª cuña	FIng prox 1 dedo hasta sesamoideos	Flexión falange proximal del 1 dedo	Plantar interno

SEPARADOR 1 DEDO

Tuberos postero interna calcaneo

Sesamoideo int y falange proximal

Flexión 1 falange y abd del dedo del eje

FLEXOR CORTO CM DEDOS

Entre tuberpost calcáneo; apo plant

Falanges medias de 4 ultimos dedos

Flexión falanges medias