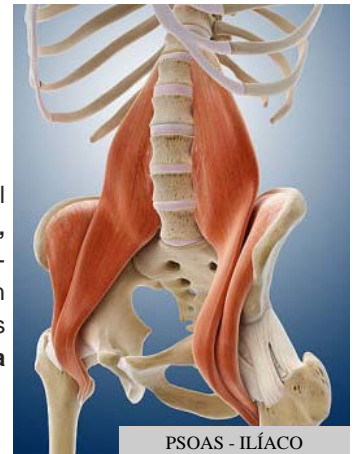


PSOAS - ILÍACO

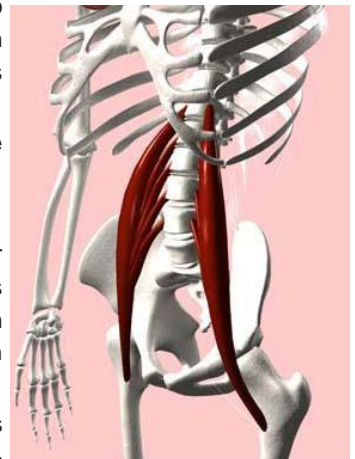
CARACTERÍSTICAS GENERALES

Se trata de dos músculos profundos situados en la cavidad abdominal y en la parte anterior del muslo, a menudo, son considerados como dos porciones de un único músculo, el **lliopsoas**, debido a que las terminaciones de la parte de abajo se unen para desempeñar una acción conjunta sobre el fémur. Por arriba, cada uno se inserta sobre diferentes huesos: el iliaco es un músculo de cadera, mientras que el psoas es un músculo lumbar. Pero, como veremos más adelante, ambos están implicados en la importante función de **estabilizar el raquis para la postura erecta**.



PSOAS

- **Características generales:** Situado en una capa más superficial que el iliaco. Su forma es alargada y fusiforme (estrecha en los extremos y ancha en el centro). Se divide en dos láminas pegadas una con la otra pero con diferentes terminaciones sobre la vértebras. También suele llamarse **psoas mayor**, puesto que alrededor del 50% de la población dispone de otro músculo de proporciones más pequeñas situado delante suyo, el **psoas menor**.
- **Inserción proximal:** En los laterales de la columna lumbar, de la D12 a la L5, formando arcadas superpuestas sobre dos niveles de profundidad: Unas terminaciones se insertan sobre las apófisis transversas. Frente a estas, las otras inserciones llegan a los laterales de los cuerpos vertebrales.
- **Recorrido:** Desciende un poco hacia fuera y atraviesa la pelvis formando un codo sobre el borde anterior del iliaco, donde se haya una bolsa serosa que evita roces excesivos.
- **Inserción distal:** termina en el trocánter menor (fémur).
- **Acción:** Con la columna lumbar fija: Actúa sobre la cadera, produciendo flexión del fémur con un poco de aducción y rotación externa. Con el fémur fijo: Actuando desde los dos lados, produce una flexión del tronco a partir de la zona lumbar. / Actuando desde un solo lado, a la extensión lumbar se le añade una inclinación homolateral y una rotación contralateral.
- En colaboración con sus respectivos sinérgico-antagonistas, los músculos paravertebrales lumbares principalmente, desempeñan una importante función estabilizadora de la columna lumbar para la postura erecta.



ILÍACO

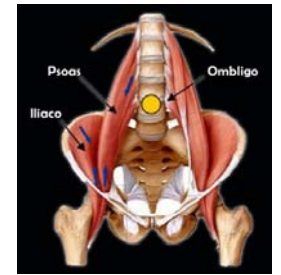
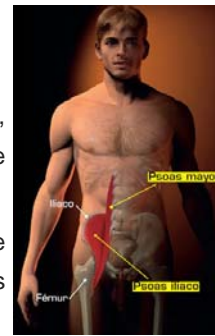
- **Características generales:** Situado en una capa más profunda que el psoas. También es más corto en longitud, pero más ancho.
- **Inserción proximal:** Cara interna del hueso iliaco, en toda la fosa iliaca interna
- **Recorrido:** Desciende atravesando la pelvis y acodándose sobre el borde anterior del hueso iliaco. A este nivel una bolsa serosa evita rozaduras excesivas.
- **Inserción distal:** Trocánter menor del fémur.
- **Acción:** Con el iliaco fijo: Al igual que el psoas, actúa sobre la cadera, produciendo flexión del fémur con un poco de aducción y rotación externa. Con el fémur fijo: Actuando desde los dos lados, provoca una anteversión de cadera (con una consecuente hiperlordosis lumbar). / Actuando desde un solo lado, a la anteversión se le añade una inclinación homolateral y una rotación contralateral de la pelvis.
- En colaboración con sus respectivos sinérgico-antagonistas, el glúteo mayor principalmente, desempeñan una importante función estabilizadora de la pelvis para la postura erecta.



Músculos SINÉRGICOS	Músculos ANTAGONISTAS
FLEXIÓN DE CADERA: psoas, iliaco, recto anterior, tensor de la fascia lata, glúteos mediano y anterior (parte anterior), sartorio, aductores menor y mediano, pectíneo, recto interno.	EXTENSIÓN DE CADERA: Glúteo mayor, isquiotibiales (bíceps largo, semimembranoso y semitendinoso), glúteo mediano (parte posterior), aductor mayor.

LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Al tratarse de músculos profundos, resulta difícil su palpación.
- Con las manos sobre la cintura, localizamos las crestas ilíacas de la pelvis, tomando conciencia de la magnitud de superficie de la fosa ilíaca interna sobre la que se inserta el músculo ilíaco.
- Desde la espina ilíaca anterosuperior hacia la línea media, a tres dedos de distancia. Este es un buen punto para localizar el psoas al penetrar los dedos mientras flexionamos la cadera.



NECESIDADES COMUNES

- Se trata de músculos grandes y potentes, que participan en el gesto tan comunes como el correr, andar, etc. Por ello, es una zona con tendencia a sobrecargarse de tensiones. Por lo tanto, deberíamos prestar especial atención a **flexibilizar** ambos músculos.
- Un psoas-ilíaco acortado dificultará la estabilidad pélvica y vertebral para la postura erecta. Ello se relaciona con consecuentes problemas sobre la zona lumbar.
- La zona del músculo que bordea el hueso pubis y la que bordea la cabeza del fémur son más vulnerables a sufrir lesiones, conocidas como psoitis (inflamación del psoas). En tales casos no conviene estirar este músculo, ya que se corre el riesgo de dañar aún más sus fibras. Al contrario, convendrá flexibilizar los músculos antagonistas, isquiotibiales, glúteos y pelvitrocantereos.
- Por otro lado, estos gestos cotidianos tan comunes no suelen demandar un esfuerzo máximo de estos músculos, por lo que también convendrá tener en cuenta desarrollar la fuerza. De hecho, es recomendable fortalecer estos músculos para equilibrar las fuerzas del conjunto muscular encargado de mantener la postura erecta.

En la práctica corporal del yoga:

- En cuanto a su flexibilidad, muchas posturas que requieren la extensión del muslo se ven limitadas por el acortamiento del psoas-ilíaco, por ejemplo: anjaneyâsana “Postura de Anjana”, virabadrâsana I y II “Posturas del guerrero”, danhurâsana, “postura del arco” o natarajâsana “postura de Nataraja”, etc. En general, deberemos procurar que el estiramiento del psoas-ilíaco no provoquen una anteversión de la cadera la cual repercute en una desestabilización lumbosacra.
- En cuanto a su tonificación, todos los “ejercicios abdominales” repercuten directamente sobre la acción del psoas-ilíaco. Es aquí cuando solemos observar estos músculos poco desarrollados. En estos casos debemos procurar que la tensión ejercida por el psoas-ilíaco no cree una anteversión pélvica que nos provocaría una hiperlordosis lumbar.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Anjaneyâsana

Virabadrâsana II

Ustrâsana

Natarajâsana

Dhanurâsana

Urdhva mukha svanâsana

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



Dandâsana

Navâsana

Uttâna padâsana

Elevaciones de tronco y/o piernas

Kumbhakâsana

Caturanga dandâsana

ÀLEX COSTA