

# Músculos ADUCTORES

## CARACTERÍSTICAS GENERALES

Se trata de un grupo de cinco músculos situados en la cara interna del muslo. Su principal función, tal como indica el nombre, es la **aducción** de cadera: movimiento por el cual el muslo va de afuera hacia adentro. Esta acción es la que permite cruzar una pierna sobre la otra.

Se originan de manera escalonada a lo largo del pubis y se insertan del mismo modo a lo largo de la línea áspera del fémur.

Están organizados en tres planos: En el plano más superficial está el **pectíneo**, el **aductor mediano** (o largo) y el **recto interno** (o grácil). Este último es un músculo biarticular, puesto que llega a insertarse sobre la cabeza de la tibia, actuando también sobre la articulación de la rodilla. En un plano medio está el **aductor menor** (o corto), y en un plano más profundo se encuentra el **aductor mayor**, el más importante en su función.

Los aductores también tienen un papel importante en la estabilización lateral de la pelvis para la postura erguida, principalmente en sinergia antagonista con el glúteo mediano al sostener el peso sobre una sola pierna.



## 1. PECTÍNEO

- **Características generales:** Músculo plano y corto, en forma de cinta rectangular. Es el músculo más cercano a la articulación de la cadera.
- **Inserción proximal:** Pubis (Borde superior de la rama superior).
- **Recorrido:** Transcurre hacia abajo, afuera y hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, por debajo del trocánter menor).
- **Acción:**
  - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**. También es un potente flexor del muslo, y colabora en su rotación externa.
  - ◇ Con el fémur fijo: Produce inclinación lateral interna del ilíaco con anteversión y rotación externa.



## 2. ADUCTOR MENOR (también llamado *aductor corto*)

- **Características generales:** Músculo de forma triangular.
- **Inserción proximal:** Pubis (Extremo proximal de la rama superior).
- **Recorrido:** Discurre hacia abajo y afuera, y ligeramente hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, en el 1/3 superior).
- **Acción:**
  - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**, así como flexión y rotación externa.
  - ◇ Con el fémur fijo: Provoca inclinación lateral interna del ilíaco, con anteversión y rotación externa.



## 3. ADUCTOR MEDIANO (también llamado *aductor largo*)

- **Características generales:** Forma triangular, menos ancho que su hermano menor, pero más largo. Está por delante del aductor menor, cubriéndolo casi en su totalidad.
- **Inserción proximal:** Pubis (En el extremo proximal de la rama inferior).
- **Recorrido:** Discurre hacia abajo y afuera, y ligeramente hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, a igual distancia entre los extremos del fémur).
- **Acción:**
  - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**, así como flexión y rotación externa.
  - ◇ Con el fémur fijo: Provoca inclinación lateral interna del ilíaco, con anteversión y rotación externa.



#### 4. ADUCTOR MAYOR

- **Características generales:** Es el músculo más potente en cuanto a su función aductora. También es el más posterior del grupo. Se distinguen dos haces:
- **Inserción proximal:** El **haz mediano** se inserta en la rama inferior del pubis, mientras que el **haz vertical** se fija en la tuberosidad isquiática.
- **Recorrido:** El **haz mediano** discurre hacia abajo y hacia fuera, enrollándose en media. El **haz vertical**, tal como indica su nombre, desciende verticalmente.
- **Inserción distal:** El **haz mediano** se inserta en la línea áspera del fémur (tercera mitad de su recorrido). El **haz vertical** se inserta por encima de la articulación de la rodilla (en el epicóndilo medial).
- **Acción:**
  - ◇ Con la pelvis fija: Producen **aducción** del fémur, así como flexión. El **haz mediano** también interviene en la rotación externa, mientras que el **haz vertical** provoca la rotación externa.
  - ◇ Con el fémur fijo: Ocasiona inclinación lateral interna del ilíaco con anteversión y rotación externa.



#### 5. RECTO INTERNO (también llamado *músculo grácil*)

- **Características generales:** Tal como indica su nombre, su forma es rectilínea y está situado en la cara interna del muslo. El término grácil significa delgado, fino, cualidades evidentes de este músculo. Es el más superficial del grupo y el de mayor recorrido, ya que abarca dos articulaciones: la cadera y la rodilla.
- **Inserción proximal:** Pubis (Extremo proximal de la rama inferior, en la mitad inferior de la sínfisis púbica).
- **Recorrido:** Discurre verticalmente hacia abajo, a lo largo de la cara interna del muslo.
- **Inserción distal:** Tibia (Cara interna de la cabeza tibial, en la pata de ganso).
- **Acción:**
  - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**, así como rotación interna y flexión.
  - ◇ Con el fémur fijo: Ocasiona inclinación lateral interna del ilíaco, con anteversión y rotación interna.



Músculos SINÉRGICOS	Músculos ANTAGONISTAS
<b>ADUCCIÓN DE CADERA:</b> <b>Aductor mayor, aductor mediano, aductor menor, pectíneo, recto interno</b> , psoas, ilíaco, bíceps largo y plano profundo del glúteo mayor.	<b>ABDUCCIÓN DE CADERA:</b> Glúteo mediano, glúteo menor, deltoides glúteo (Tensor de la fascia lata y fibras superficiales del glúteo mayor), piramidal, obturadores interno y externo, géminos y sartorio.

#### LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

Su palpación resulta más fácil si realizamos una resistencia al gesto de aducción del muslo (por ejemplo, con nuestra mano). Es preferible que el muslo se encuentre en ligera abducción y flexión.

Lo más evidente es palpar el manojo de **tendones proximales de los aductores** que parte desde el pubis hacia la cara interna del muslo. A partir de su localización, podemos reseguir buena parte de su recorrido.

Bajo el pliegue inguinal localizamos el **triángulo de escarpa** (hendidura delimitada por el **aductor mediano**, el **sartorio** y el **ligamento inguinal**). En medio del triángulo de escarpa, entre el aductor mediano y el psoas, podemos palpar el **pectíneo**.

Al otro lado del aductor mediano, resulta palpable (y visible en personas delgadas) el **recto interno**, que transcurre a lo largo de la cara interna del muslo hasta la cabeza tibial, donde podemos palpar una protuberancia especialmente sensible a la presión conocida como **pata de ganso**, lugar de inserción de varios tendones.



## NECESIDADES COMUNES

- Nuestros hábitos sedentarios no suelen ejercitar con plenitud este grupo muscular, por lo que es común que exista un debilitamiento y a la vez acortamiento de sus fibras. Ello puede llegar a perjudicar la **estabilidad pélvica** para la postura erguida. También puede ser motivo de sufrir **inflamación de los tendones**, principalmente los de la zona púbica, afección conocida como pubalgia. También pueden sufrir **desgarros musculares**, muy comunes en deportes que implican ejercicios intensos en abducción y con cambios de dirección bruscos.
- Los aductores también participan en la simple tarea de estar de pie y andar, y, aunque se les exija poca intensidad de esfuerzo, en los ejercicios de resistencia como el correr o la marcha atlética, estos músculos pueden llegar a sufrir problemas. En cambio, pocas veces solemos ponerlos a prueba su gran capacidad de fuerza que llegan a disponer.
- Por lo tanto, será importante ejercitar estos músculos de forma rutinaria, tanto con ejercicios de flexibilidad como de fortaleza.

### En la práctica corporal del yoga:

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Muchos practicantes suelen encontrar grandes limitaciones en las posturas donde se abren uno o los dos muslos. Este **habitual acortamiento** puede afectar incluso a la común postura sentada con piernas cruzadas (Sukhâsana, sidhâsana, etc).
- En general, toda postura que conlleve una **extensión del muslo** incide también sobre el estiramiento de los aductores, en especial, del pectíneo.
- Conviene practicar la abducción de muslos desde una amplia variedad de ejercicios en cuanto a los diferentes grados de flexión y rotación de las caderas, de manera que lleguemos a intervenir directamente sobre todos los músculos del grupo.
- A la hora de estirar los aductores deberemos proceder con progresión y cautela, puesto que el gesto de abducción suele ser muy poco común, y podríamos provocar pequeños desgarros musculares.



Baddhakonâsana



Upavitha konâsana



Prasarita padotanâsana



Supta padangusthâsana II



Siddhâsana

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Son muy pocas las posturas de yoga que ponen a prueba un esfuerzo intenso de los aductores.
- Las posturas de pie con piernas abiertas, como parsvakonasana o virabhadrasana, requieren el esfuerzo del grupo aductor.
- También, las posturas en las que realizamos el gesto de acercar muslos, como bakâsana o garudâsana.



Parsvakonâsana



Bakâsana



Garudâsana

