

CUADRADO LUMBAR

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Situación: zona postero-inferior del tronco (franja lumbar).
- Forma: aplanada y cuadrilátera, entrecruzándose sus fibras verticales y oblicuas que unen la pelvis con la columna lumbar y la duodécima costilla.
- Recorrido: Principalmente las fibras van hacia arriba y adentro.

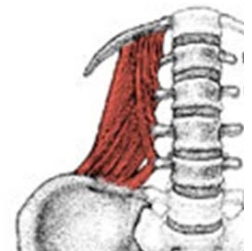


INSERCIONES:

- Origen: Cresta ilíaca (1/3 medial del labio externo) y ligamento ilio-lumbar.
- Inserciones: Duodécima costilla (mitad interna del borde inferior) y vértebras lumbares, sobre el vértice de sus apófisis transversas.

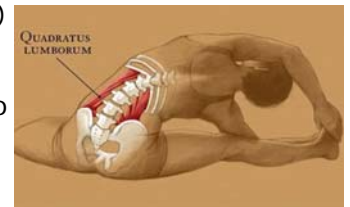
Más detalladamente, distinguimos tres grupos:

- * Fibras costo-transversas: Unen la duodécima costilla con las vértebras lumbares.
- * Fibras ilio-transversas: Unen la espina ilíaca con las vértebras lumbares.
- * Fibras ilio-costales: Unen la cresta ilíaca con la duodécima costilla.



ACCIÓN (Con la pelvis fija):

- Actuando un solo lado, provoca inclinación homolateral (hacia el mismo lado) del tronco (columna vertebral y de la caja torácica).
- También hay un grupo de fibras que combina la inclinación con un pequeño grado de rotación contralateral (hacia el lado contrario) del tronco.
- Actuando ambos lados, colabora en la extensión de la columna lumbar.
- Pueden colaborar en el acto espiratorio al tirar hacia abajo las doceavas costillas.
- También contribuyen en la estabilización de la columna lumbar sobre el plano frontal. Y, junto al psoas sobre el plano sagital en sinergia antagonista con el grupo abdominal principalmente.
- **Con el tronco fijo**: Actuando de un lado, eleva media pelvis por el lado de la contracción. Cuando nos sostenemos sobre una sola pierna evita que la pelvis caiga hacia al otro lado de la pierna.



LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Con las manos en la cintura (dedos señalando hacia atrás), localizamos: **crestas ilíacas**, origen del cuadrado lumbar, **12ª costilla**, inserción del cuadrado lumbar (Podemos palpar el extremo de la costilla). I, **vértebras lumbares** (apófisis espinosas). Las apófisis transversas, donde se inserta el cuadrado lumbar, están tapadas por el grueso grupo paravertebral lumbar.
- Palpando la zona lumbar, **elevamos una pierna** para observar la tensión lumbar del mismo lado para sostener la pelvis. También podemos **balancear el tronco** a ambos lados para observar la tensión lumbar del lado contrario a la inclinación.



NECESIDADES COMUNES

- **Músculo profundo:** poca amplitud y potencia de movimiento. En cambio, gran capacidad de precisión y resistencia ante el esfuerzo mantenido (participa sosteniendo la postura erguida de pie).
- A menudo protagonista de la clásica **lumbalgia**, debido a sobretensión por **motivos mecánicos**.
- **Su acortamiento favorece la hiperlordosis lumbar** (en colaboración con el psoas). Incluso, puede ser un factor de sufrir **caderas desniveladas** y **escoliosis lumbar**.
- En tensión también produce **rigidez de la caja torácica**, pudiendo afectar la respiración.
- Por lo que **convendrá relajarlo flexibilizándolo** con estiramientos, principalmente con inclinaciones laterales.



EN LA PRÁCTICA DE YOGA

Hay que tener en cuenta que sus fibras transcurren en tres direcciones:

- Fibras lateralizadoras puras. **Se estiran con inclinaciones hacia el lado contrario**, como en ardha chandrāsana lateral (Figura 1), o la postura de la sirena (Figura 2).
- Fibras que lateralizan a un lado y rotan al otro lado la columna. **Se estiran lateralizando al lado contrario y rotando al mismo lado**, como en utthita trikonāsana (Figura 3) o parivrta janu sirsāsana (Figura 4)
- Fibras que lateralizan y rotan al mismo lado. **Se estiran con lateralizaciones y rotaciones al lado contrario**, como en parivrta trikonāsana (Figura 5).
- Su acción unilateral también incide sobre las rotaciones de tronco, por lo tanto, se estira con **torsión hacia el lado opuesto**, como en jathara parivartanāsana (Figura 6).
- Las posturas de **flexión** lumbar también flexibilizan el cuadrado lumbar de ambos lados, como en apanāsana (Figura 7).
- **Ejercicios de fortalecimiento:** parshvatan kumbhakāsana (Figura 9) o purvottanāsana (Figura 10).

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



1. Ardha chandrāsana



2. La sirena



3. Utthita trikonāsana



4. Parivrta janu sirsāsana



5. Parivrta trikonāsana



6. Jathara parivartanāsana



7. Apanāsana



8. Boca arriba:
Inclinación lateral

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



9. Parshvatan kumbhakāsana



10. Purvottanāsana