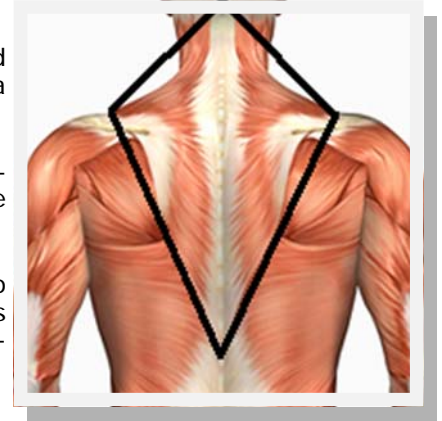


# TRAPECIO

## CARACTERÍSTICAS GENERALES

El **trapecio** es uno de los músculos más extensos del cuerpo. Tanto es así que las fibras de sus extremos más alejados llegan a ejecutar funciones opuestas.

- **Situación:** Músculo superficial de la parte posterior del cuello y mitad superior del tronco. Recubre los músculos posteriores del cuello y de la región que separan los omóplatos.
- **Forma:** Músculo ancho, plano y con forma de triángulo ladeado. La pareja de músculos tiene forma trapezoide, la que le ha dado su nombre **Forma:** Músculo ancho, aplanado y con forma triangular.
- **Recorrido:** Desde el omóplato, sus fibras forman un amplio abanico hacia la línea media: Lógicamente, la dirección de las fibras altas es oblicua ascendente, la de las fibras medias es horizontal y la de las fibras bajas es oblicua descendente.



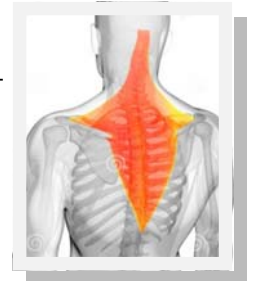
## INSERCIÓNES

### NACE:

- Occipucio (base del cráneo)
- Apófisis espinosas de las vértebras cervicales y torácicas hasta la T.10

### FINALIZA en tres haces:

- **Haz superior:** clavícula (tercio externo del borde posterior) y en el acromion del omóplato (margen medial).
- **Haz medio:** espina del omóplato (en toda su longitud).
- **Haz inferior:** espina del omóplato (parte interna).



## ACCIÓN (Con el conjunto vertebral fijo)

- **Su conjunto** tiene una función aductora del omóplato (hacia la línea media). **También el romboides**.
- **Su haz superior** tiene también la acción propia de elevar el hombro (con campaneamiento externo del omóplato). **También el romboides y angular del omóplato**.
- **Su haz inferior**, opuestamente, desciende el hombro (también con campaneamiento externo del omóplato). **También el Serrato mayor (fibras inferiores)**
- **En sinergia** con el **serrato mayor**, trabaja en para estabilizar el omóplato en toda acción de fuerza del miembro superior, por ejemplo en la postura cuadrúpeda, manteniendo el omóplato pegado al tórax.

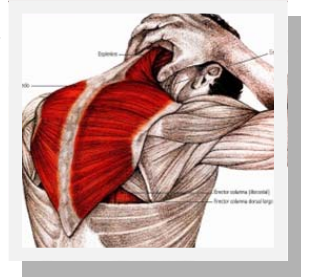


## (Con el omóplato fijo)

- **Si actúan ambos músculos a la vez**, provocan una extensión torácico-cervical.
- **Si actúa de un solo lado**, provoca la combinación de extensión con lateralización de cabeza y cervicales hacia el mismo lado, y la rotación hacia el lado opuesto.

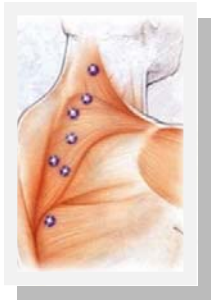
## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Localizamos los diferentes segmentos óseos donde se inserta el trapecio: Occipital (base), apófisis espinosas (cervicales y torácicas), clavícula y omóplato (acromion y espina del omóplato).
- Palpamos directamente el trapecio al colocar la mano en el pescuezo, encima del hombro (zona media) o entre las paletillas.
- En la postura bípeda, un gesto muy común es el de encoger los hombros hacia arriba manteniendo los brazos relajados.
- Desde la postura cuadrúpeda podemos examinar el movimiento de la escápula en todas direcciones.



## NECESIDADES COMUNES

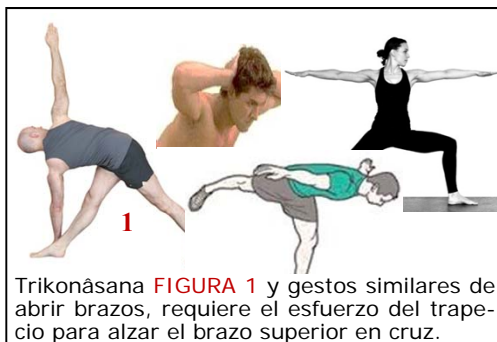
- Como todo músculo superficial en general, dispone de gran amplitud y potencia de movimiento, teniendo un papel muy importante en el movimiento de las extremidades superiores de los mamíferos que trepan árboles y en los cuadrúpedos. Pero, los humanos, en general, trabajamos a un nivel muy bajo el potencial de acción del trapecio, por lo que habitualmente está debilitado. Por lo tanto, deberíamos ejercitarlo también con intensidad, fortaleciéndolo con una gama de movimientos muy variada, para abarcar todas las porciones de este extenso músculo.
- La porción superior del trapecio es requerida con cualquier gesto de elevar los brazos en suspensión: escribir en ordenador, cargar con un bolso, etc. A ello hay que añadir habituales microtensiones musculares relacionadas directamente con el estrés emocional. La suma de estos hábitos cotidianos suele provocar contracturas sobre la zona. Aún tratándose de esfuerzos de baja intensidad, la suma de estos suele llevar a la contractura de la zona.
- La porción inferior suele trabajar en sinergia con el dorsal ancho para llevar el hombro hacia abajo, como el gesto de colgarse de un trapecio. Pero, los comunes hábitos sedentarios no suelen exigir esta actuación, por lo que deberíamos buscarlos en nuestra práctica personal.



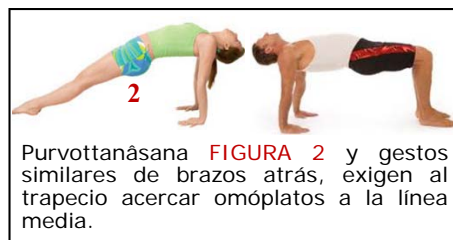
## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

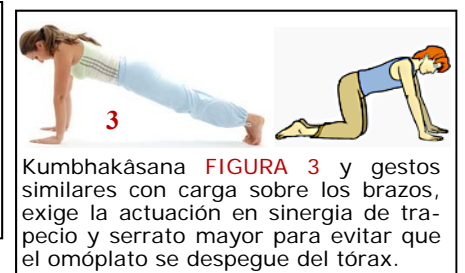
Conjunto del trapecio: Se fortalece aduciendo la escápula, con el gesto de llevar el hombro atrás o abrir el brazo en cruz. (También romboides):



Trikonāsana FIGURA 1 y gestos similares de abrir brazos, requiere el esfuerzo del trapecio para alzar el brazo superior en cruz.

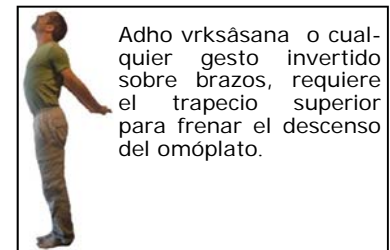
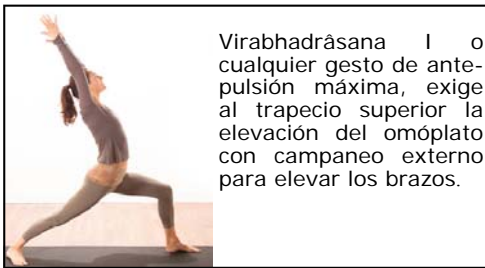


Purvottanāsana FIGURA 2 y gestos similares de brazos atrás, exigen al trapecio acercar omóplatos a la línea media.

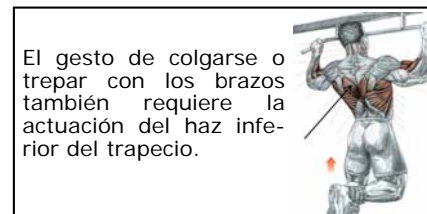
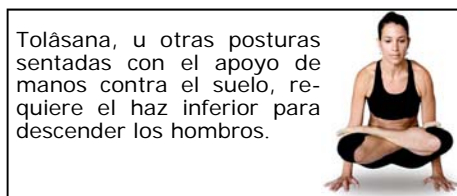


Kumbhakāsana FIGURA 3 y gestos similares con carga sobre los brazos, exige la actuación en sinergia de trapecio y serrato mayor para evitar que el omóplato se despegue del tórax.

**Haz superior del trapecio:** Se fortalece con la elevación de clavícula y omóplato con campaneo externo. (También angular de omóplato):



**Haz inferior del trapecio:** Se fortalece con el descenso de omóplatos. (También el dorsal ancho):



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Principalmente, abrir omóplatos. (También el romboides):

