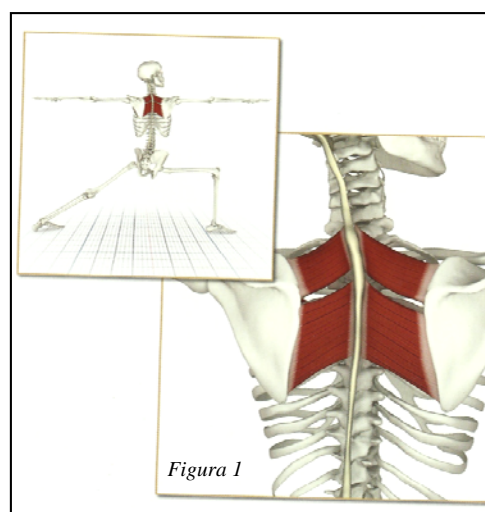


ROMBOIDES MENOR Y MAYOR

CARACTERÍSTICAS GENERALES

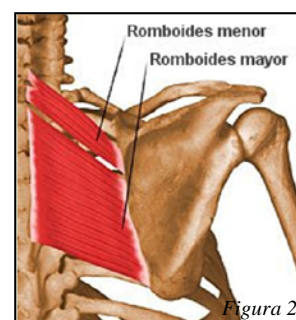
Los músculos **Romboides mayor y menor** están estrechamente relacionados en cuanto a su localización y funciones.

- **Situación:** Zona postero-superior del tronco, extendidos entre el raquis y el omóplato (músculos interescapulares). El romboide menor está situado más arriba del mayor.
- **Disposición de las fibras:** Desde el raquis, las fibras descienden transversalmente hacia el borde espinal del omóplato.
- **Nivel de profundidad:** Se considera un músculo superficial aunque está por debajo del trapecio.
- **Forma:** aplanada, en forma de diamante alargado (rombo).



ORIGEN e INSERCIÓN

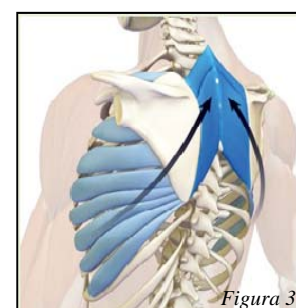
- **Romboides menor:**
 - Origen: Apófisis espinosas C7 y T1 y ligamento supraespinoso.
 - Inserción: Borde medial del omóplato (cara posterior del extremo superior).
- **Romboides mayor:**
 - Origen: Apófisis espinosas de T2 a T5 y ligamento supraespinoso.
 - Inserción: Borde medial del omóplato (cara posterior de casi toda la superficie).



FUNCIÓN

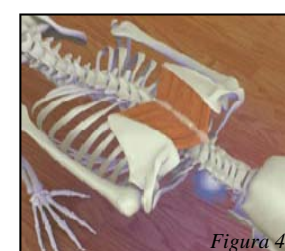
Con el raquis fijo: El romboide mayor y el menor actúan conjuntamente combinando dos movimientos sobre el omóplato: (Figura 3)

- **Aducción:** Se desplaza hacia dentro. Provoca una abertura torácica.
- **Elevación con campaneo interno** (El ángulo inferior del omóplato se desplaza hacia dentro).



Este gesto es el necesario para extender los brazos en cruz, como en *Virabhadrasana II* "postura del guerrero con brazos en cruz". (Figura 1)

Colabora con el serrato anterior en la estabilización y fijación del omóplato contra la pared torácica, como en *kumbhakasana* "postura de la tabla inclinada". (Figura 4)



MÚSCULOS SINÉRGICOS

- Trapezio (principalmente porción media): Colabora en la aducción del omóplato.
- Elevador de la escápula y trapecio (porción superior): Colaboran en la elevación con aducción del omóplato. (Figura 5)

MÚSCULOS ANTAGONISTAS

Serrato anterior: Es el principal músculo que se contrapone a la aducción con campaneamiento interno del omóplato que provoca el romboides. (Figura 6)

NECESIDADES COMUNES

Los romboides necesitan principalmente fortalecerse, puesto que la actividades cotidianas requiere hoy en día muy poca participación de los miembros superiores. Esta debilidad sistemática se descubre en trikonasana “el triángulo”, cuando aparece la fatiga por el acto de mantener los brazos abiertos.

LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

Podemos situarnos al lado de un compañero tumbado boca abajo:

- Localizamos el contorno del omóplato con nuestros dedos.
- Con presiones palmares empujamos el omóplato hacia todas las direcciones, especialmente hacia fuera - abajo, estirando los romboides.
- Introducir la punta de nuestros dedos por debajo del borde medial del omóplato para alejarlo del raquis. (Para introducir nuestros dedos, podemos llevar el dorso de su mano tras su espalda, o bien simplemente elevar su hombro con la otra mano.
- Terminar, con suaves presiones palmares con círculos.

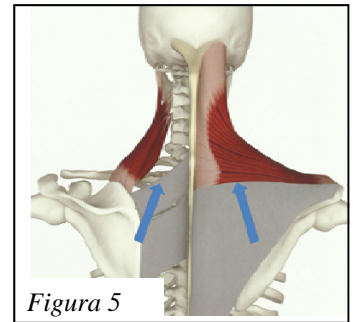


Figura 5

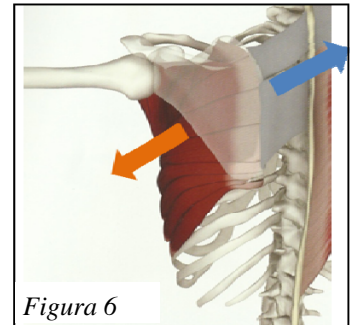


Figura 6

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Hombros hacia atrás (*purvotanasana, urdhva mukhâsana*)
- Abrir los brazos (*trikonasana, Virabhadrasana II*)
- En cadena cerrada, colabora para mantener el omóplato sujeto contra las costillas (*kumbhakasana*).



purvottanasana

urdhva mukhâsana

trikonasana

virabhadrasana II

kumbhakasana

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Posturas de apertura de omóplatos (*garudasana*)
- Se requiere su flexibilidad ante la dificultad de abrir el pecho (*ardha matsyendrasana*)
- La flexión torácica favorece su estiramiento (*balasana*)



garudasana

Ardha matsyendrasana

Balasana.