

## ANGULAR DEL OMÓPLATO

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

Conocido también como **músculo elevador de la escápula**, su nombre define claramente su principal función: tirar del omóplato hacia arriba.

- **Situación:** Zona posterior del cuello, a los lados de la columna cervical. Forma parte del grupo muscular de la cintura escapular.
- **Disposición de las fibras:** Desde los laterales de las primeras vértebras cervicales, las fibras descienden oblicuamente hacia fuera y atrás, alcanzando la parte alta del omóplato.
- **Nivel de profundidad:** Media, situado bajo el trapecio (porción alta).
- **Forma:** Alargada y algo aplanada.



### ORIGEN e INSERCIÓN

- **Por arriba:** Cuatro primeras vértebras cervicales, en sus apófisis transversas.
- **Por abajo:** Omóplato, en su ángulo superior.



### FUNCIÓN

#### Con la columna cervical fija:

- Su principal función es la **elevación del omóplato**.
- Junto a la elevación del omóplato, también hay **aducción**, **campaneo interno** y un desplazamiento al frente sobre las costillas.

#### Si la escápula está fija:

- Actuando un solo lado: Provoca una **inclinación** cervical con **rotación** hacia el mismo lado.
- Actuando los dos lados: Colaboran en la función **estabilizadora** de la columna cervical. La contracción simultánea también participa en la **extensión** cervical.

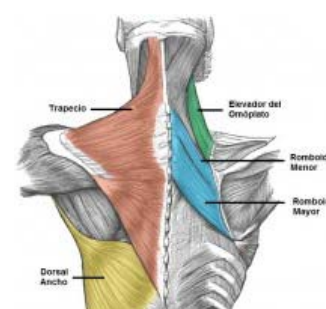
### MÚSCULOS SINÉRGICOS - ANTAGÓNICOS

En cuanto a la elevación con aducción del omóplato:

- **Sinérgicos:** Romboides mayor y menor, y trapecio (porción superior).
- **Antagónicos:** Serrato mayor y trapecio (porción inferior)

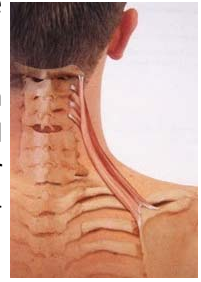
En cuanto a la inclinación lateral cervical:

- **Sinérgicos:** Romboides mayor y menor, y trapecio (porción superior).
- **Antagónicos:** Serrato mayor y trapecio (porción inferior)



## NECESIDADES COMUNES

- Por tratarse de un músculo largo, ejerce un considerable campo de movimiento. (Puede llegar a elevar el omóplato unos 5 cm de los 10 disponibles).
- El conjunto de músculos posteriores del cuello tiene una función general estabilizadora de la cabeza, de modo que suelen mantener tensiones constantes durante la actividad diaria. También reaccionan rápidamente con el mínimo estímulo de estrés mental. Por todo ello, estarán predispuestos a sufrir problemas tensionales. (Deberían tener especialmente atención quienes trabajan frente a un ordenador o con un teléfono).
- Por lo tanto, la necesidad básica será la de estirar y relajar estos músculos, siempre con prudencia, puesto que la zona cervical suele cargar con muchas tensiones.



## LOCALIZACIÓN - PALPACIÓN

- Desde los laterales del cuello, podemos palpar la franja lateral de las apófisis transversas cervicales.
- Desde la zona media del cuello, con las puntas de los dedos podemos desplazar el borde lateral del trapecio hacia la línea media, de manera que accedemos a una parte del músculo angular del omóplato. Si presionamos con cierta profundidad, probablemente encontraremos su recorrido algunas zonas especialmente sensibles (puntos gatillo).
- Reconociendo el contorno del omóplato, localizamos su ángulo superior - proximal, donde se inserta el elevador de la escápula.
- Elevación de omóplatos: Con los brazos caídos, elevar únicamente una escápula, sin apenas levantar el hombro, alternando ambos brazos (**Figura 1**)



1

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Contracciones isométricas con la resistencia de las manos (**Figura 1**)
- Âsanas que involucran una lateralización cervical. El gesto más directo son las elevaciones de cabeza desde la gravedad decúbito lateral. (**Figura 2**)
- En las posturas invertidas sobre los brazos trabajan para sujetar los omóplatos. (**Figura 3**)
- En posturas como trikonâsana, el angular de arriba frena la caída lateral de la cabeza además de rotar el cuello hacia el mismo lado. (**Figura 4**)
- Las posturas que involucran una extensión cervical desde la gravedad prono, como en dhanurâsana, donde participan los músculos de ambos lados. Además, la retropulsión de brazos también reclama estos músculos para elevar omóplatos. (**Figura 5**)



1. Contracciones isométricas



2. Elevaciones laterales de cabeza



3. Vrischikâsana



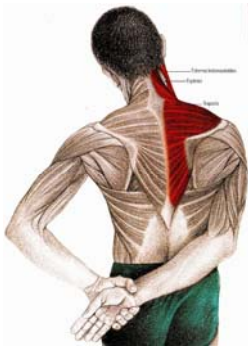
4. Utthita trikonâsana



5. Dhanurâsana

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Autoestiramiento: Inclinación con rotación homolateral cervical, añadiendo el descenso del hombro. **(Figura 6)**
- Existen muchos âsanas que involucran la flexión cervical, como halâsana. **(Figura 7)**
- Autoestiramiento: La mano contraria lleva la cabeza hacia la flexión - lateralización - rotación hacia el mismo lado del cuello. A la vez, el hombro contrario empuja hacia abajo para que descienda el omóplato. **(Figura 8)**
- Estiramiento asistido: El mismo procedimiento anterior lo puede aplicar un compañero. **(Figura 9)**
- Manipulación relajante: Las manos se deslizan alternadamente por la nuca desde la base del cuello hacia la cabeza. **(Figura 10)**



6. Autoestiramiento



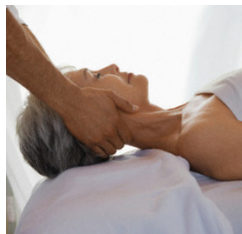
7. Halâsana



8. Autoestiramiento



9. Estiramiento asistido



10. Peinado hacia atrás del cuello