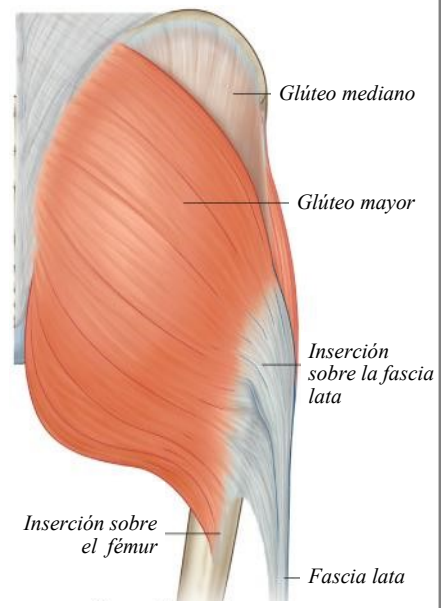
GLÚTEO MAYOR



Músculo glúteo mayor
Musculus gluteus maximus

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Situación: Región posterior de la pelvis.

Disposición de las fibras: Descendentes en sentido oblicuo hacia fuera.

Nivel de profundidad: Consta de dos planos o capas, una superficial y la otra profunda. Por debajo, se encuentra principalmente el glúteo mediano.

Forma: Gruesa y ancha, en forma de rombo. Es uno de los músculos más voluminosos y fuertes del cuerpo humano.

Irrigación: Arteria glútea inferior y superior.

Inervación: Nervio glúteo inferior.

INSERCIONES

- **Nace** en diferentes partes de la pelvis: Fosa ilíaca externa (2/3 superiores), sacro (cara posterior), coxis, ligamentos sacroilíacos, y las fibras de la capa profunda se originan en la fascia que le separa del glúteo medio.

- **Termina** en dos zonas diferentes:

Capa profunda: Se fija en el extremo proximal del fémur (parte alta de la cresta externa de la línea áspera).

Capa superficial: Se fija al tercio superior de la fascia lata.

FUNCIÓN

- Con el ilíaco fijo:

Crea un **extensión** y **rotación externa** de cadera. (En cuanto a su función extensora, curiosamente, cuando la cadera se encuentra en un alto grado de flexión, sus fibras pasan a actuar como flexoras).

Las fibras inferiores también ejercen un poco de **aducción** de cadera. En cambio, las superiores realizan **abducción**, principalmente en colaboración sinérgica con su antagonista tensor de la fascia lata. Al conjunto de estos dos músculos junto a la propia fascia lata se le denomina **"deltoides glúteo"**.

- Con el fémur fijo:

Con ambos lados a la vez, efectúa una **retroversión** de la pelvis. Es un músculo clave en la estabilización de la pelvis en la postura erecta.

Con un solo lado, mueve el ilíaco en **retroversión**, **rotación interna** e **inclinación lateral interna**.

En "sinergia antagonista" con el psoas ilíaco **estabiliza la pelvis** para mantener la erección de la columna. (Sinérgia antagonista significa dos o más músculos traccionando en forma opuesta de modo que se inhiben mutuamente, generando un tercer movimiento deseado, en este caso la erección de la columna).

Músculos SINÉRGICOS	Músculos ANTAGONISTAS
EXTENSIÓN DE CADERA: **Glúteo mayor**, isquiotibiales (bíceps largo, semimembranoso y semitendinoso), glúteo mediano (parte posterior), aductor mayor.	FLEXIÓN DE CADERA: psoas, ilíaco, recto anterior, tensor de la fascia lata, glúteos mediano y anterior (parte anterior), sartorio, aductores menor y mediano, pectíneo, recto interno.
ROTACIÓN EXTERNA DE CADERA: Piramidal, obturadores interno y externo, géminos, cuadrado crural, **glúteo mayor**, bíceps largo, aductores.	ROTACIÓN INTERNA DE CADERA: Glúteo mediano, glúteo menor, tensor de la fascia lata.

LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

Cuando ponemos la mano en “el trasero” (parte posterior de la pelvis) estamos palpando la gran masa del glúteo mayor, un músculo a cada lado de los huesos sacro y coxis, dos importantes puntos de inserción.

Podemos realizar virabhadrâsana “el guerrero” para sentir el glúteo del muslo flexionado en plena tensión, mientras que el glúteo del muslo extendido se encuentra completamente inactivo y relajado.

En cambio, si pasamos a virabhadrâsana III “el guerrero en equilibrio” comprobamos que el glúteo relajado pasa a contraerse intensamente con el gesto de elevar el muslo en extensión.

NECESIDADES COMUNES

Parece ser que el glúteo de los humanos sufrió un gran cambio al pasar del periodo cuadrúpedo al bípedo, debido a su nueva función estabilizadora de la pelvis para la postura erecta. Pero, la intensidad de esfuerzo del glúteo para esta función estabilizadora es realmente baja, incluso, para el gesto de caminar. En cambio, su principal función, que es la extensión del muslo, resulta poco común en nuestros gestos cuotidianos, conllevando un debilitamiento sistemático del músculo y favoreciendo la anteversión de la pelvis con un consecuente arqueamiento excesivo de la columna lumbar.

Por lo tanto, en nuestra práctica deberíamos tener en cuenta los ejercicios que fortalezcan este músculo, incluso con intensidad elevada, ya que son voluminosos y aceptan cargas pesadas.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

El glúteo alcanza su máxima eficacia de tensión cuando el gesto de extensión de cadera está a 90 grados de flexión. Muchos deportes requieren su acción de llevar la pierna hacia atrás para impulsar el cuerpo hacia delante: carreras veloces, flexiones de piernas, saltos y patadas hacia atrás.

En cuanto a la práctica física del yoga, los âsanas que involucran al glúteo mayor de forma muy específica son los que crean extensión del muslo desde un eje horizontal del tronco, como en salabhâsana “la langosta”, cakravakâsana “el ganso” o virabhadrâsana III “el guerrero en equilibrio”.

Sentados o tumbados boca arriba, se requiere la acción del glúteo con el gesto de elevar la pelvis, como en catuspada pitham “a cuatro patas” o purvotanâsana “tabla boca arriba”.

La acción del glúteo mayor siempre acompaña a la de los cuadriceps en posturas de pie con el muslo flexionado, como en virabhadrâsana, “el guerrero” (pierna flexionada del frente) o Utkatâsana “postura poderosa”.

Patinaje (impulso de la pierna posterior)

Salabhâsana

Cakravakâsana

Purvotanâsana

Utkatâsana

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Principalmente, âsanas con máxima flexión de cadera como apanâsana “la hoja plegada” o malâsana “la guirnalda”. En ardha matsyendrâsana “la torsión sentada” se incrementa el efecto de estiramiento del glúteo al añadirse una aducción del muslo flexionado.

Apanâsana

Malâsana

Ardha matsyendrâsana

Àlex Costa